

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
شعبة: التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني و ذهني



معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : 12/D10/443

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

من إعداد الطالب

إبراهيم حجاج

تحت عنوان

## تأثير الأخصائي النفسي على نتائج فريق كرة الطائرة (صنف أوسط)

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية سطيف لكرة الطائرة  
(شباب بئر العرش ومولودية العلمة)

لجنة المناقشة:

إدريس بن رجم

عبد القادر غيدي

علي حويش

رئيسا

جامعة المسيلة

مشرفا ومقررا

جامعة المسيلة

مناقشا

جامعة المسيلة

السنة الجامعية 2016-2017

# شكر وعرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿...وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك

﴿ في عبادك الصالحين ﴾

سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وأخرا وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم  
نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف

" غيدي عبد القادر "

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة  
كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التدريب الرياضي  
كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة  
إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.

# الهدايا

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة و السلام على اشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صلى الله عليه و سلم

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى الشمعة التي أنارت دربي و فتحت لي أبواب العلم و المعرفة إلى اعز إنسان

في الوجود و ينبوع المحبة و الحنان، إلى التي حملني في الصغر و الكبر إلى اعز شيء املكه

في الوجود، و التي تجرعت من اجلي المر و المرير إلى من

فضلني عن نفسها حبا و طواعية

حفظها الله و جعلها لي قرة عين

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما ببعثائه، إلى الذي

ضحى من اجلنا بالغالي، إلى جميع عائلة **حجاج** أينما وجدت

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

إلى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي، إلى جميع الزملاء

بجامعة المسيلة خاصة دفعة 2017

اهدي عملي هذا متمنيا التوفيق و النجاح و السعادة لنا جميع

حجاج إبراهيم

أ..... مقدمة:

## الفصل الاول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

6..... الإرشاد النفسي الرياضي:

6..... - مفهوم الإرشاد النفسي :

6..... 1-تعريفات الإرشاد في المجال الرياضي:

7..... 2-الإرشاد و علوم التربية الرياضية :

8..... 3-أهداف الإرشاد النفسي الرياضي :

8..... 4-دور الأخصائي النفسي الرياضي في العملية الإرشادية (داخل الفريق):

11..... 5- دور المدرب في العملية الإرشادية :

11..... 6- فاعلية التنظيم الرياضي :

12..... 7- الأخصائي النفسي في البيئة الرياضية :

12..... 8- الصفات الضرورية لنجاح الأخصائي النفسي الرياضي :

13..... 9- خطوات إعداد برنامج الإرشاد النفسي الرياضي :

15..... كرة الطائرة :

15..... 1- تعريف كرة الطائرة:

15..... 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

15..... 2-1- في العالم :

16..... 3- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

16..... 4-أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

18..... 5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

21..... 6-المدرب:

28..... 7-المراهقة :

28..... 7-1 مفهوم المراهقة :

28..... 7-1-1- المراهقة لغةً:

- 29..... 7-1-2- المراهقة اصطلاحا : .....
- 30..... 7-2-2- مراحل المراهقة : .....
- 31..... 7-2-1- المراهقة المبكرة : .....
- 31..... 7-2-2- المراهقة الوسطى ( 15-18 سنة ) : .....
- 31..... 7-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) : .....
- 32..... 7-3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية : .....
- 32..... 7-4-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة : .....
- 32..... 7-5-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة) : .....
- 33..... 7-5-2- النمو الفيزيولوجي : .....
- 34..... 7-5-3- النمو العقلي المعرفي : .....
- 34..... 7-5-4- النمو الجنسي : خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.
- 35..... 7-5-5- النمو الاخلاقي : .....
- 35..... 7-6- أشكال من المراهقة : .....
- 37..... 7-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين : .....
- 37..... 7-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق : .....
- 38..... 7-9- أهمية ممارسة كرة الطائرة لدى المراهق : .....
- 40..... - الدراسات السابقة:.....
- 40..... 1 الدراسة الأولى: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في منهجية و نظريات تربية بدنية و الرياضية.....
- 40..... 2 الدراسة الثانية : دراسة دانيال جولد1990.....
- الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة .**
- 34..... 1- الكلمات الدالة في الدراسة:.....
- 35..... 2- إشكالية الدراسة:.....
- 35..... 3 - أهداف واهمية البحث : .....
- 36..... 4- فرضيات البحث : .....
- الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية .**
- 37..... 1- الدراسة الاستطلاعية:.....

- 37.....2- المنهج المتبع في الدراسة: ..... 37
- 38.....3- مجتمع و عينة الدراسة: ..... 38
- 38.....4- أدوات جمع البيانات و المعلومات: ..... 38
- 38.....1-4 الأسئلة المغلقة: ..... 38
- 38.....2-4 الأسئلة نصف المفتوحة: ..... 38
- 38.....3-4 كيفية تفرغ الإستبيان: ..... 38
- 39.....4-4 الخصائص السيكمترية للأداة: ..... 39
- 39.....5- إجراءات التطبيق الميداني: ..... 39
- 39.....6- التقنية الإحصائية المستعملة: ..... 39
- 39.....7- حدود الدراسة: ..... 39

#### الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها .

- 43.....عرض النتائج و مناقشتها: ..... 43
- 43.....المحور الأول: ..... 43
- 52.....استنتاج المحور الاول: ..... 52
- 53.....المحور الثاني: ..... 53
- 57.....إستنتاج المحور الثاني: ..... 57

#### الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات.

- 59.....1- استنتاجات عامة: ..... 59
- 59.....2- اقتراحات وتوصيات: ..... 59
- 60.....الآفاق المستقبلية: ..... 60
- a.....خاتمة: ..... a
- c.....قائمة المراجع: ..... c
- d.....ملاحق . ..... d

## قائمة الجداول والأشكال:

- ج / 01 : يوضح الشهادات المحصل عليها ..... 43
- ر-ب / 01: يمثل الشهادات المحصل عليها ..... 44
- ج / 02: يوضح تكوين المدربين الذين تلقوا تكوين في مجال علم النفس ..... 44
- ر-ب / 02 : يوضح تكوين المدربين الذين تلقوا تكوين في مجال علم النفس ..... 45
- ج / 03: يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد..... 45
- ر-ب / 03: يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد..... 46
- ج / 04: يوضح الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي ..... 46
- ر-ب / 04 : يوضح الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي ..... 47
- ج / 05 : يوضح الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي ..... 47
- ر-ب / 05: يوضح الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي..... 48
- ج / 06 : يوضح دور التشجيع و التحفيز في فرض النتائج الجيدة ..... 49
- ر-ب / 06 : يوضح دور التشجيع و التحفيز في فرض النتائج الجيدة..... 49
- ج / 07: يوضح مدى قيمة نصائح المدرب و تدخلاته من الناحية النفسية و تأثيرها في نتائج الفريق ..... 50
- ر-ب / 07: يوضح مدى قيمة نصائح المدرب و تدخلاته من الناحية النفسية و تأثيرها في نتائج الفريق..... 50
- ج / 08: يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق ..... 51
- ر-ب / 08: يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق ..... 51

المقدمة

## مقدمة:

إن الغرض الأسمى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي دوماً إلى تحقيق الأفضل له بأعلى قدر ممكن، ولقد سعى الإنسان لدراسة مختلف الموضوعات العلمية وخاصة المتعلقة بالمجال الرياضي وهذا على اعتبار أن الرياضة مجهود عضلي وذهني لازم الحياة البشرية منذ نشأتها حيث أوحى واقع المجتمعات الإنسانية حاضرها وقديمها بأن كل شيء في الحياة إلا هدفه وغايته.

ونجد أن هناك عدة عوامل تدخل كعوامل مؤثرة في الأداء الرياضي النفسي لأن الشخصية الرياضية هي وحدة واحدة متكاملة من (الجانب البدني، الخططي، النفسي).

لقد إكتسبت الرياضة قدراً عالياً من الأهمية في وقتنا الحالي مما جعلها تتعدى المجال الترفيهي فتحوّلت إلى عدة مجالات أخرى حيث أنشأت لها معاهد متخصصة في تكوين المدربين والإطارات و الرياضيين في مختلف الرياضات . وعلى ضوء هذه الأهمية التي إكتسبتها الرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس علمية و منهجية مدروسة تستند على البحوث العلمية البحتة تلك التي تعود بفوائد كبيرة على الرياضي حيث تمكنه من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني و الحصول على النتائج المنتظرة .

إلا ان ما يعيق حالياً المربين هو الجانب النفسي بمختلف جوانبه و ذلك لعدم إستطاعة هذا الاخير التحكم في متغيراته ، و ليس من السهل التحكم فيها لتباينها هي الاخرى من رياضي لرياضي آخر و يقوم الإرشاد النفسي الرياضي على مساندة و مساعدة اللاعب لكي يفهم نفسه على نحو أفضل و ذلك بالتعرف على شخصيته و كل المميزات التي تميزه عن الآخرين و كذلك الكشف عن خاصياته بعد القيام بالإختبارات النفسية و الملاحظات اليومية .

فمن خلال بحثنا هذا أردنا أن نثبت مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على نتائج فرق كرة الطائرة و ذلك أثناء المنافسة و قبلها ، و عليه يبقى ما نقوم به هو خطوة من اجل الإهتمام بهذا الجانب الحساس في المشوار الرياضي (محمود حسن، 1981، ص24).

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

## الخلفية النظرية:

## تمهيد:

لقد عرفت الرياضة عدة عراقيل سواء لدى المدربين أو الرياضيين في حد ذاتهم و هذه العراقيل قد تكون مادية كمنافسات و الاجهزة الرياضية و غيرها و إما معنوية كالضغوطات النفسية الأمر الذي يجعل الإهتمام بمواجهة العوامل المسببة لهاته الأخيرة و التصدي لها و مساعدة الفرد على التكيف مع الواقع أملا بتحقيق صحة نفسية له .

فالإرشاد و التوجيه النفسي الرياضي يمكن أن يحقق لنا حلول وهذا بما يكتسبه من أهمية عامة و أهمية خاصة للمتعاملين مع المجال الرياضي و على الأخص اللاعبين و المدربين نظرا لكونه أكثر عرضة للضغوطات النفسية الشديدة ، و المنافسات التي تؤدي في الحالات الشديدة إلى إنسحابهم من الرياضة أو حتى تدميرهم نفسيا ، و يحدث ذلك في حالة نقص الإرشاد النفسي و بالتالي إستجابة سلبية في التصدي لهذه الضغوطات.

## الإرشاد النفسي الرياضي:

## - مفهوم الإرشاد النفسي :

يرتبط كل من التوجيه و الإرشاد النفسي إرتباطا وثيقا ، و هناك العديد من التعريفات للتوجيه و الإرشاد و بالنظر إلى هذه التعريفات نجد أنها تتفق على تحقيق اهداف واحدة .

فالتوجيه GUIDANCE عبارة عن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ، و أيضا فهم المشكلات التي يعاني منها ، و تزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من إستغلال ما لديه من إمكانيات و مهارات و إستعدادات و قدرات ، وكذلك مساعدته على تحديد اهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية و البيئية ، و إختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي ، الامر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه و مع مجتمعه و يميزه بالصحة النفسية .

و الإرشاد COUNSELING عبارة عن علاقة ديناميكية بين المرشد و المسترشد و لها هدف واضح محدد و هو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه و فهم نفسه على نحو أفضل و تفهم ظروفه الحالية و المتوقع منه مستقبلا ، و حل مشكلاته و تنمية إمكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع ، و هكذا نجد ان هناك تطابق في اهداف كل من التوجيه و الإرشاد ، و فيما يلي عرض موجز لبعض المصطلحات .

## 1-تعريفات الإرشاد في المجال الرياضي:

- الإرشاد عبارة عن عملية و الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل و الصعوبات التي تعوق تقدمهم من اجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية و المهارية و النفسية.
- الإرشاد عملية الهدف منها هو مساعدة الرياضيين على إختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة ، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة .
- الإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكانياتهم الشخصية و قدراتهم البدنية و النفسية .
- الإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على وضع مستويات طموح واقعية لانفسهم في ضوء قدراتهم و غمكانياتهم .
- الإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مشاهدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي و العقلي و الإجتماعي و البدني ، كذلك تنمية إستعداداتهم و ميولهم و طاقاتهم و تعديل إتجاهاتهم مما يحقق التوافق و التوازن مع البيئة التي يعيشون فيها . (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص8)

و من خلال التعريفات السابقة يتضح أن الإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم نفسه على نحو أفضل و ذلك من خلال التعرف على شخصيته و إتجاهاته وإستعداداته و قدراته و خبراته و ميوله و عاداته و إستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة ، و أيضا مساعدته على تنمية إمكانياته المختلفة الجسمية و العقلية و الإجتماعية و النفسية و الحركية ، و تزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكانياته الشخصية و ظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات .

## 2- الإرشاد و علوم التربية الرياضية :

لقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية و الإنسانية و لها فلسفتها و نظرياتها المختلفة ، كما أنها تضم العديد من العلوم مثل : علم النفس الرياضي ، علم الحركة ، علم التدريب الرياضي ، علم الإجتماع الرياضي ، و فسيولوجية الرياضة ، و غير ذلك من العلوم الرياضية و التربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل و تعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية و العقلية و النفسية و الإجتماعية و التربوية و غيرها ، لذا يجب على المربين الرياضيين (مدرسا-مدربا) الإيمان بأن برامج التوجيه و الإرشاد لا بد ان تكون جزءاً أساسيا في إعدادهم للأفراد سواء في المجال التدريبي أو مجال الرياضة المدرسية ، لانه لا يمكن تصور الرياضة المدرسية دون توجيه . ( إخلص محمد ، المرجع السابق، ص10-12)

وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض الرياضيين ، أو عدم استقرار مستوى أداء البعض الآخر ، أو اعتزال آخرين ، وكذلك ظهور بعضهم بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعترى اللاعبين وتؤثر سلبا على مستوى أداؤهم و تحدد من تقدمهم ، كذلك نجد بعضهم يتعرضون لدرجات عالية من الإنفعال و شدة الإثارة ، و ضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية و الإجتماعية ، لذلك يجب أن توجه لهؤلاء خدمات الإرشاد من خلال الاخصائي النفسي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم و إرشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التي يعانون منها و إذا ما ظهر للاخصائي النفسي الرياضي أن حالة اللاعب تستدعي الإحالة إلى طبيب نفسي فعليه ألا يتردد في ذلك يعتبر دستور اخلاقي لعملية الإرشاد النفسي في كافة المجالات .

و لقد ظهرت اهمية الإرشاد في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب يلعب الإرشاد دورا هاما حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء نتائجهم الحالية ، و أيضا تشخيص المشكلات التي يعانون منها ، و كيفية مواجهة تلك المشكلات ، كذلك في مجال الرياضة المدرسية ، حيث يلعب الإرشاد دورا حيويا و يستطيع معلم التربية الرياضية القيام بدور فعال في تلك العملية طريق درق درس الرياضة يمكن للمدرس أن يتعرف على قدرات و ميول و إتجاهات و إحتياجات التلاميذ و الفروق الفردية بينهم الأمر الذي يمكنه من توجيههم إلى نوع النشاط الذي يتناسب و إمطاناتهم المختلفة ، كذلك يجب على المعلم وضع البرامج الخاصة بتنمية ميول التلاميذ و إرشادهم إلى أفضل الطرق التي تنمي قدراتهم إلى أقصى حد ممكن .

وفي الدول المتقدمة نجد ان الإتحاديات و اللجان الاولمبية تستعين بمجموعة من الأخصائيين النفسيين لتقديم الإستشارات النفسية للرياضيين ، كذلك تقوم الأندية بالإستعانة بهم للعمل مع اللاعبين بغرض إكسابهم المهارات النفسية المختلفة

مثل: أساليب الإسترخاء النفسي و تركيز الإنتباهو الثقة بالنفس ، كذلك إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية و مواجهة قلق المنافسة التي يصاحب الإشتراك في المنافسات .  
كذلك علينا أن نتذكر إحتراف اللاعبين وما يتعرضون له من ضغوط بسبب عروض الإحتراف التي تعرض عليهم، وغالبا ما نجد ان اللاعبين يصابون بحالة من القلق و الإرتباك والتي تحول دون إتخاذهم القرارات السليمة ، و بالتالي فإن معظم اللاعبين يلجؤون للإستعانة بالأخصائيين النفسيين لإبداء رأيهم في المزايا الخاصة بكل عرض حتى يمكنهم إختيار أفضل و أنسب العروض المقدمة .

### 3-أهداف الإرشاد النفسي الرياضي :

هناك العديد من الاهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيمايلي :

- تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته.
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بالذكاء و البصيرة في حدود قدراته و إمكانياته .
- العمل على إشباع دوافع الرياضي لتحقيق مطالبه و تلبية إحتياجاته المختلفة
- مساعدة الرياضي على الإلتزام بالأخلاق الرياضية الحميدة، و قواعد الضبط الإجتماعي .
- مساعدة الفرد على الإختيار المناسب للرياضة التي تناسب قدراته و إمكانياته .
- إثارة دافعية للأفراد و تشجيعهم على ممارسة الرياضة و إستخدام اساليب أساليب الثواب و التعزيز
- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم .
- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والإجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم . 1(إخلاص محمد ، المرجع السابق ، ص 22-23)
- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته مع نفسه ومع مجتمعه .
- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه بالتعرف على أسباب المشكلات وأعراضها .
- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة . (إخلاص محمد عبد الحفيظ، المرجع السابق ، ص 14-21)

### 4-دور الأخصائي النفسي الرياضي في العملية الإرشادية (داخل الفريق):

إن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ليس بالأمر السهل او البسيط و لكنه مسؤولية كبيرة ، و لذلك هو يحتاج إلى تضافر جهود اللاعبين في المجال الرياضي و المتعاملين مع اللاعب و أفراد أسرته و الأقارب و الأصدقاء من اجل مساعدته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها و يجب أن يشمل التلاميذ في المدارس حيث اننا نلاحظ ان عدد كبير من التلاميذ لا يرغبون في الإشتراك في حصص التربية البدنية و الرياضية لاسباب عديدة، العمل الذي يتطلب على توجيههم و إرشادهم .

و من الملاحظ أن الدول المتقدمة إهتمت بتوفير برامج الإرشاد للاعبين و أيضا لمدرسين كما حدث تطور ملحوظ فيعلم النفس الرياضي التطبيقي APPLIED SPORT PSYCHOLOGY ، فقد تزايدت العضوية في التنظيمات الخاصة بعلم النفس الرياضي مما يعكس النمو والرضا عن المهنة ، ومن هذه التنظيمات شعبة علم النفس الرياضي في إصار الجمعية الأمريكية لعلم النفس تحت رقم 47 ، وجمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي .

ولقد ازدادت مكانة علم النفس الرياضي في كل من وسائل الإعلام المرئية والمكتوبة ، وحدث تقدم عليه في الإقبال بشكل عام فالأفراد الرياضيين والمنظمات الرياضية واللاعبين المحترفين والمستويات الأولمبية في حالة متزايدة إلى خدمات المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ، وتقدم هذه الخدمات للاعبين إما بطريقة فردية (الأخصائي مع اللاعب ) ، أو بطريقة جماعية (الأخصائي مع الفريق ) ، ولذلك نحن في أشد الحاجة إلى التعرف على دور الأخصائي النفسي الرياضي ومكانته بالنسبة للفريق . (إخلاص محمد، المرجع السابق ، ص 129-130).

ولكي ينجح الأخصائي النفسي الرياضي في عمله التوجيهي و الإرشادي مع اللاعبين فإن الأمر يتطلب منه ان يكون على درجة عالية من الفهم الكامل للبيئة الرياضية التي يتعامل معها ، والجهاز الإداري للفريق .

و العملية الإرشادية عملية تعاونية نظرا لأنها مسؤولية جماعية ، فالإرشاد النفسي ليس مسؤولية فرد ، فهو عملية شاملة تتضمن العديد من الجوانب ، لذلك يجب أن يكون الفريق الإرشادي متكاملًا حيث أن كل مسؤول في فريق الإرشاد يعمل من زاوية تخصصه ، وبذلك يمكن تقديم أفضل الخدمات و الإرشادات للاعب مما يحقق له التوافق والتوازن النفسي .

ولكي تحقق العملية الإرشادية أهدافها يجب مراعاة أن تتوفر في أعضاء الفريق الإرشادي الإستعداد الجسمي والعقلي والإجتماعي والإنفعالي ، وأيضًا سمات الشخصية الإرشادية بالإضافة إلى إعداد هذا الفريق من الناحيتين العلمية والعملية ، فمن الناحية العلمية يجب أن يدرس بعض المواد التي تزوده بمعلومات وافية عن السلوك الإنساني أثناء الممارسة الرياضية مثل : علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي الرياضي ، علم نفس النمو ، علم نفس الفارق ، علم النفس الفيسيولوجي ، والصحة النفسية ، وعلم الاجتماع الرياضي ... الخ .

ومن الناحية العملية يجب إكساب فريق الإرشاد المهارات اللازمة التي تمكنهم من القيام بعملهم على أكمل وجه ، مثل المهارات في استخدام الوسائل الإرشادية على اختلاف أنواعها ، وفي إقامة العلاقات الإرشادية ، وفي دراسة الحالة واستخدام جميع المصادر المتاحة في البيئة العملية الإرشادية ، وكذلك المهارة في استخدام الوسائل المختلفة لتقييم البرنامج الإرشادي . (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، المرجع السابق ، ص 99-101).

وفيما يلي عدد من النقاط التي يقوم بها الأخصائي النفسي لكي يساهم في عملة تنمية الفريق :

#### الإحساس بالأفراد الرياضيين :

من الملاحظ في المجال الرياضي إحجام اللاعبين عن قبول الأخصائي النفسي الرياضي كعامل مساعد مفيد للعمل في التنظيم الرياضي ، فالعديد من اللاعبين يعتقدون في عدم وجود دور للأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق، و لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي العمل على فهم البيئة الرياضية ، و أن تكون لديه القدرة على تحصيل

المعرفة ، و ان يذهب للاعب بدل من جعل اللاعب يأتي إليه و حينئذ فإن الأخصائي النفسي الرياضي يحصل على فرصة القبول و التقدير من جانب اللاعبين .

#### توظيف البيئة الرياضية:

يجب ان يهتم الأخصائيون النفسانيون الرياضيون بالتعرف على ادوارهم و العمل على تطوير معلوماتهم النفسية و قدراتهم الذاتية و هذا لقضاء معظم الوقت مع الفريق و متابعته و تدريجيا كأعضاء طبيعيين في الفريق و عليه الإندماج معهم و التعرف على مشاكلهم و العمل على حلها و تذليل جميع العقبات التي تعترض تقدمهم.

#### تحديد الأعباء الوظيفية :

إن الأخصائي لديه العديد من الأعباء الوظيفية ، و يجب ان تكون وظيفة الدور و تحديد صفات العمل هي أساس التدريب الشخصي و الخدمات التخصصية التي يقدمها الأخصائي النفسي للفريق يجب ان تتضمن الإختبارات النفسية ، و الإرشاد لتحسين الأداء و العمل على تنمية العلاقة الإيجابية مع الفريق ، و الخدمات العملية و التي هي :

- الإختبارات النفسية .
- الإرشاد لتحسين الأداء .
- تحسين العلاقات في الفريق . (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2002، ص62-63).

#### المعايير الأخلاقية التي تواجه عمل الأخصائي النفسي الرياضي :

إن ممارسات عمل الأخصائي النفسي الرياضي سواء بواسطة المدرب أو الأخصائي النفسي المعتمد LICENCE DE PSYCHOLOGISTE تتضمن مكونين أولهما ذو طبيعة تعليمية ، و ثانيهما ذو طبيعة ديناميكية ، فعلى سبيل المثال فإن الأخصائي النفسي الرياضي يستخدم مبادئ التعلم لمساعدة الرياضي في معرفة كيف يستخدم أسلوب التصور و الإسترخاء بفاعلية ، فإن الأخصائي النفسي الرياضي يقدم خدمات إلى الفريق مثل العلاج و القياس النفسي ، و يمكن تلخيص هذه المعايير في سبعة مبادئ :

- يجب أن يتحمل الأخصائيون النفسيون الرياضيون مسؤولية نتائج أعمالهم
- إن كفاءة الأخصائيين النفسيين الرياضيين تتمثل في تقديم الخدمات على النحو الصحيح .
- إن المعايير الأخلاقية و القانونية للأخصائيين النفسيين الرياضيين ترفض إشتراكهم في ممارسات تتعارض مع المعايير القانونية أو الأخلاقية .
- يجب أن يقرر الأخصائيون النفسيون الرياضيون بدقة و موضوعية مستوى تأهيلهم المهني .
- يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مؤتمنين على المعلومات التي يحصلون عليها من الأشخاص أثناء عملهم.
- يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون النظرة المتكاملة لوحدة الفريق إضافة إلى تحقيق سعادة و رفاهية اللاعبين .

- يجب أن يتحلى الأخصائيون الرياضيون النفسيون بالوعي و الفهم لإحتياجات و إهتمامات الزملاء في الرياضات الأخرى.

### 5- دور المدرب في العملية الإرشادية :

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ، ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب و اللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب و اللاعب يقع في الغالب و بشكل مطلق على أكتاف المدرب و مكانته، و يستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال في توجيه و إرشاد اللاعبين في حالة عدم توافر الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق ، و فيما يلي بعض النقاط التي توضّح دور المدرب بالنسبة للفريق و هي :

- الإهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز على الفريق و وضوح الأهداف.
- البناء الواضح للأدوار و المسؤوليات لكل أعضاء الفريق ، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما و عارفا بقدرات اللاعبين ( النفسية و البدنية ).
- ملاحظة تكيف و إعادة تأهيل اللاعبين المصابين .
- ملاحظة حالات اللاعبين و تحديدا من يحتاجون منهم إلى المساندة الإجتماعية .
- تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة و أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة لأعداد كبيرة دون خوف .
- تبصير اللاعبين بالضغوط المرتبطة بالمنافسة مما يساعد على التكيف .
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب خصائصه التي تميزه عن زملائه الآخرين الأمر الذي يستدعي إتباع أسلوب واحد مع جميع اللاعبين .
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي لانه مساعد و معاون له في عملية إرشاد اللاعبين من اجل حل مشكلاتهم و تطوير مستواهم فوق الميدان .
- الإهتمام و التعرف متطلبات الإنفعالية و السلوكية و المشاكل الخاصة باللاعبين .

### 6- فاعلية التنظيم الرياضي :

إن البيئة الرياضية معقدة للغاية ، و فهمها الدقيق و التعرف على تأثيرها يحتاج إلى فريق متكامل من الأخصائيين النفسيين لوضع حلول لمشاكلها الدقيقة، لذلك علينا أن نوجه إهتمامنا للتعرف على فاعلية التنظيم الرياضي و الدراسات التي أجريت عليه في مجال علم النفس.

ومن الأهمية يمكن ان يتفهم الأخصائيون النفسيون الرياضيون انهم يعملون داخل التنظيم ولذلك فهم في حاجة إلى فهم كامل القواعد التنظيمية ، و الانظمة الإدارية و الأهداف و القيم و البناء المعرفي . (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، المرجع السابق، ص88-89)

إن التفاعلات داخل التنظيم يشار إليها حديثا بالثقافة التنظيمية و هي تعتبر أمر حيوي و هام لنجاح و فشل الأخصائي النفسي الرياضي للفريق ، كذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يلم بالقواعد التي تحكم التنظيم و العلاقات مع الإدارة العليا ، و جهاز التدريب و الجهاز الطبي الرياضي و مسؤولي الإعلام و غيرهم ...، ولكي يصل الفريق إلى أعلى المستويات فإن الأخصائي النفسي الرياضي يحتاج إلى توضيح النقاط التالية :

- أهداف الفريق و مهام العمل .
- العلاقة بين الفريق و الإدارة العليا للفريق .
- مصادر الضغوط الشخصية ( وسائل الإعلام ، المشجعين ،...)..
- تاريخ الفريق و التنظيم.

### 7- الأخصائي النفسي في البيئة الرياضية :

إن دور الأخصائي النفسي الرياضي يختلف بشكل واضح من موقف إلى آخر و لذلك يجب علينا التعرف على الصفات المختلفة لدور الأخصائي النفسي في التنظيمات الرياضية المختلفة فإختلاف دور الأخصائي النفسي الرياضي في المواقف المتباينة يزودها بخلفية متنوعة عن الأخصائي النفسي الرياضي .

### 8- الصفات الضرورية لنجاح الأخصائي النفسي الرياضي :

لقد تناولت العديد من الدراسات الحديثة تقويم دور الأخصائي النفسي الرياضي كمستشار للفرق الرياضية ، و مدى فاعلية و تأثير هذا الدور على أعضاء الفرق الرياضية، فقد أشارت نتائج الدراسات كلا من "جولد، مزرقي، وماي" GOULD, MURPHY, TAMMZN, MAY (1991) إلى تأثير قوي للأخصائيين النفسيين عندما يعملون مع الرياضيين بشكل فردي أفضل من العمل مع الفرق تكون أكثر صعوبة لأنها تتضمن جوانب كثيرة هامة ، بالإضافة إلى ذلك فإنه سوف يحصلون على تقديرات منخفضة في القدرة على العمل بشكل مناسب و مريح من البيئة الرياضية للفريق ، و هذه المعلومات يمكن أن تدل على عدم وضوح الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية . (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، المرجع السابق ، ص56-57).

كذلك يجب علينا التعرف على المهارات و الخصائص التي تتوفر في الأخصائي الرياضي و التي يحتاجها تنظيم اللاعبين . حيث يرى "أورليك" و "باتنجتون" (1987) بأن تتوفر في الأخصائي النفسي الرياضي الثقة بالنفس و الكفاءة في العمل في البيئة الرياضية ، و لا يكون متطفلا ، يكون علميا و لديه و معرفة واسعة و يجب علينا أن نضع في الإعتبار شخصية و مهارة الأخصائيين النفسيين الرياضيين

و يرى شين مورفي "shane-m" (1995) ان الاخصائي النفسي يساعد على فهم أفضل لشخصية الرياضي الذي يحتاج لزيادة دافعيته و تحسين وسائل الإتصال معه ، وهذه المعلومات المحصل عليها عن طريق الحالة النفسية و الملاحظة و المقابلة تتيح الفرصة للمدريين أداء أعمالهم بافضل الطرق بشكل مناسب .

و بشكل عام فإن اللاعبين ينظرون إلى الأخصائي النفسي لرياضي للفريق على أنه يقدم خدمات متنوعة تساهم في تحسين الأداء و تنمية العلاقات الإرشادية .

ويمكن تلخيص الصفات التي يجب توفرها في الأخصائي النفسي الرياضي في النقاط التالية :

- الكفاءة في العمل في البيئة الرياضية
- التمتع بالتفكير العلمي .
- القدرة على تحمل المسؤولية .
- التمتع بدرجة عالية في الثقة في النفس
- التمتع بالمرونة و التميز بالود
- المهارة في التخصص
- التمتع بالذكاء الإجتماعي و القدرة على التفاعل مع الآخرين
- التمتع بالنضج الإجتماعي و ذو فكر متحرر من التعصب أيا كان نوعه
- القدرة على فهم الآخرين من خلال المعلومات المتوفرة لديه
- لديه الرغبة في العمل مع الآخرين و مساعدتهم
- التمتع بسرعة البديهة والقدرة على التفكير السليم و المنطقي
- لديه القدرة على الإبتكار
- ان يكون على درجة عالية من المعرفة واسع الإطلاع
- لديه القدرة على التعاون مع الآخرين
- التحلي بالصبر و القدرة على ضبط النفس
- لديه مفهوم إيجابي نحو ذاته
- التمتع بالتوافق النفسي و الصحة النفسية
- أن يكون حسن المظهر

## 9- خطوات إعداد برنامج الإرشاد النفسي الرياضي :

توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية إتباعها عند إعداد برنامج الإرشاد ، و يمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط التالية :

تحديد الأهداف ، تخطيط البرامج ، تحديد الإمكانيات ، تحديد الميزانية ، تحديد الخدمات ، تنفيذ البرامج ، تقييم البرامج .(إخلاص محمد عبد الحفيظ ، المرجع السابق، ص34-35).

## خلاصة :

الصحة و سلامة الجسم و العقل متطلبات لا غنى فرد في المجتمع فإن صح الإنسان و جسمه إستطاع أن يعيش مع بني جنسه و بيئته في وئام و توافق ، و إذا إعتلت صحته النفسية اضطربت سلوكياته و ساءت أعماله الامر الذي يفقده الرضا عن نفسه و رضا الآخرين عنه .

فالإرشاد النفسي يهدف إلى تحرير الفرد و مخاوفه و قلقه و توتره و قهره النفسي و من الإحباط و الفشل و من الكبت و الحزن و الإكتئاب و من الصعاب و الأمراض النفسية التي قد يتعرض لها خلال حياته و المراحل الحرجة التي يتعرض لها ، و بسبب تعامله مع بيئته التي يعيش بها، و يساعد الإرشاد النفسي الأفراد و الجماعات الرياضية على تحقيق صحتهم النفسية ، يكون قد ساعدهم في أن يعيشوا حياتهم في سعادة و هناء و أمن و الإرشاد كذلك يساعد الفرد في حل مشكلاته و ذلك بالتعرف على أسبابها و طرق الوقاية منها و إزالة تلك الأسباب و السيطرة عليها

## كرة الطائرة :

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات . فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها والمهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلا عبي كرة الطائرة.

## 1- تعريف كرة الطائرة:

كرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و2.33 متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح . ( المنشورات الخارجية لكرة الطائرة المعتمدة ، 2000)

## 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

## 2-1- في العالم :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليوود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير

اسمها . إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المئات خفيفة. (علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، الفكر 1999، ص 11)

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القبلين و البيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكي وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

### 3- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب. (محمد سعيد زغلول، 2001، ص17)

ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية  
 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه  
 - يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب  
 - يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عد اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.

- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين (أكرم زكي حطابية ، 1996، ص61)

### 4- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

4-1- الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات .

**4-2- فضاء اللعب الحر :** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

**4-3- الكرة :** يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ، يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ /سم<sup>3</sup> .

**4-4- الشبكة :** طول الشبكة يكون 9.5 متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فايبر كلاس ) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممددة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر و السيدات 2.24 متر .

**4-5- الفرق:** الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكله الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

#### 4-6- اللاعب الحر :

اللاعب الحر دفاعي فقط .

ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، إذا الكرة فوق إرتفاع الشبكة .

يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .

-تغيرات للاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية . ( القانون الدولي لكرة الطائرة ، 2001-2004 ص 6-7)

#### 4-7- الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

##### 4-7-1- الحكم الأول :

وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال .

- اللاعب المخطئ .

##### 4-7-2- الحكم الثاني :

وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- اللاعب المخطئ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول .

##### 4-7-3- المسجل :

يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .

##### 4-8- الشوط الفاصل :

يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطه وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين 2

( القانون الدولي لكرة الطائرة مرجع سابق ، ص 8)

## 5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

5-1- الإرسال: الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

### 5-1-2- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لاستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب علي لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة علي أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق إحداث النقاط من خلال الإرسال ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس. (علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 57)

وأنواع الإرسال تهدف إلى تحقيق احدي الغرضين هما:

-اكتساب نقطة سريعة ومباشرة .

-تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم . (زينب فهمي ، 1990، ص21)

### 5-1-3- أنواع الإرسال:

#### 5-1-3-1- الإرسال العادي من الأسفل إلي الأعلى:

هو ابسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلي الأمام بالانزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلي الأعلى . (عصام الدين الوحشي ، مرجع سابق ، ص 131)

#### 5-1-3-2- الإرسال الأمامي من الأعلى :

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للانزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق قي مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاءها القوة والتوجيه الصحيح. (عصام الدين الوحشي ، مرجع سابق ، ص 138).

**5-2- الاستقبال:**

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل. ( علي مصطفى ، مرجع سابق ، ص 64).

**5-2-1 أهميته:**

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها **Begger** وتؤدي باستخدام السطح، الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

**5-3- التمرير:**

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها علي اليدين. (علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص69) .

**5-3-1 أنواع التمرير:****5-3-1-1 التمرير من الأعلى:**

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.

**5-3-1-2 التمرير من الأعلى إلى الأمام:**

تؤدي بتقديم احدي القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تنفي الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء بحيث تكونان شكل كرويا أوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدان إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

**5-3-1-3 التمرير الى الخلف :**

تؤدي بانحاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلى الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة. (حسين عبد الجواد ، 1994 ، ص 29).

**5-3-1-4 التمرير مع الدحرجة :**

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى

يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدحرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا لدي الناشئين I (علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 84).

### 5-3-1-5- التمرير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سويا بحيث يكون الإبهامان متوازيًا و متلاصقان وأصابع احدي اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى ، في لحظه الاستقبال تمد الساق مع الجسم ومن اعلي لامتصاص قوة صدمة الكره ، وتضل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها (كلين اكسون ، فراش سكافس ، 1990 ، ص 40).

### 5-4- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلي الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية

### 5-4-1- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول علي نقطة من نقاط المباراة أو الحصول علي الإرسال. وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب. (علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص 112).

### 5-4-2- طريقة أداءه:

### 5-4-2-1- الاقتراب:

يؤدي بتحريك الضرب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولي الإعداد فيأخذ خطوة إلي الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلي مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرجحة إلي الخلف .

### 5-4-2-2- الارتقاء:

من الوضع السابق تنفي الركبتين وينتقل ثقل الجسم علي الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلي الأمام، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجه إلي الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلي الأعلى في محاولة لاكتساب اعلي ارتقاء .

### 5-4-2-3- الضرب:

عندما يصل جسم الضارب إلي الأعلى ارتقاء له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلي الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلي الأمام والأسفل بقوة.

### 5-4-2-4- الهبوط:

بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط علي القدمين في نفس المكان الذي ارتقي منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد علي امتصاص صدمة الهبوط.(حسين عبد الجواد : مرجع سابق، ص60-61).

### 5-4-3- أنواع الضرب الساحق :

- الضربة الساحقة المواجهة .
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص137) .

### 5-5- الصد

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

### 5-5-1- أهميته :

- يعتبرا لصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب.
- إجباط عزم الفريق المنافس .
- امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس. (علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص137).

### 5-5-2- أنواع حائط الصد :

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم .
- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- الصد الفردي يتصدي لاعب فقط للهجوم.
- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم. (حمدي عبد المنعم، 1986، ص51).

### 6-المدرّب:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد اولا و أخيرا على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرّب أن يكون ذا مقدرة عالية من فهم علم التدريب ، و كذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خبرات اللاعبين .

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة و متميزة تستطيع أن تحققه ألا و هي شخصية المدرب الرياضي .

فالواقع يضع امام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه.

### 6-1-1 المدرب الرياضي :

تتحد العملية التدريبية و الألعاب الجماعية في هذه المحددات أهمها اللاعب ، المحتوى التدريبي ، الإتصال الجيد وذلك لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب و هو الإرتقاء بالمستوى الرياضي و تطوير الجوانب الفنية و البدنية و النفسية ....ولا يأتي ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة و هي المدرب .

**6-1-1-1- مفهوم المدرب الرياضي :** يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة و المسؤولين عنها سواء في الاندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية ، فهم بعدد كبير ، و لكن من يصلح ؟

فتلك هي المشكلة ، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة ، بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل ، يفهم واجباته ، ملم بأفضل و أحدث طرق التدريب و أساليبه و حاجات لاعبيه ، متبصرا بكيفية الإستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية و خبراته في مجال لعبه و إختصاصه . (علي فهمي البيك و عماد عباس أبو زيد ، 2003، ص05)

### 6-1-2- شخصية المدرب و خصائصه :

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب و لا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص و مميزات تتضمن مايلي :

### 6-1-2-1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير و طني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع .
- أن يتسم بالشخصية المتزنة ، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع .
- أن يتميز بالضبط و الإلتزان الإنفعالي ، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه ، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الإنفعال و التعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الإجتماعي ، و هذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي و أعضاء الأجهزة الفنية و الإدارية المعاونة له ومع الحكام و الجمهور ... الخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته و حكمه على المشاكل و الأفراد
- ان يكون مظهره العام يوحي بالإحترام و الثقة و قوة التأثير الإيجابي على الغير .
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه و تصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس و خلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، و في عملية التدريب بصورة خاصة .

- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، و لكل من معه مقدرا لدوره ، و لديه الإهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية و صحية و نفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير و توصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين و جميع من يتعامل معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.

#### 6-1-2-2-الصفات المهنية للمدرّب :

- الخبرة السابقة كلاعب ، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات ، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة .
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على ان يؤهل نفسه بقراءة كتب متخصصة.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم ، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
- يفضل لن يكون ملما بأحد اللغات الاجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها . (علي فهمي البيك وعماد الدين أبو زيد ، المرجع السابق ،ص 16-19).
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني في مجال التدريب ، فكلما زاد تأهيل المدرّب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه .
- يداوم على الإشتراك في دورات و دراسات تدريبية -محلية أو دولية-مرتبطة بمجال تخصصه.

#### 6-1-2-3الصفات الصحية للمدرّب الرياضي :

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط .
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم .
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية ، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله و يحتذى به جميع لاعبيه و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب. (علي فهمي البيك و عماد الدين أبو زيد ، المرجع السابق ،ص 16-19).

#### 6-1-2-4الصفات الفنية للمدرّب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات .

- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للإستفادة من آدائه و قدراته الكامنة .
- لديه القدرة على إتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمه آدائه في توقيت المنافسة .
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق ، فمثالهل هو الحصول على البطولة؟هل هو الحصول على ترتيب متقدم بالدوري ؟ ...الخ.
- و من الضروري إلا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق .
- تحديد الإحتياجاتمن قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها
- وضع رنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية .
- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف.
- أن يكون لديه القدرة على إختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف .
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة .
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية .
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز عال من حيث الخلق ، و مستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الإبتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات ، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين و جميع أفراد الاجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و ذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين .
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا ، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي. (علي فهمي البيك و عماد الدين أبو زيد ، المرجع السابق، ص20-21).
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به .
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية بإستمرار ، يقوم آدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى آدائه ، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب الواثق من نفسه لنفسه و عمله الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته .
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة لأو الخاصة و مجال عمله.

- أن يكون نموذجاً صالحاً و مثلاً للاعبين من الناحية الخلقية ، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ غير خلقية .
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين و تقوية المحبة و الأخوة الصادقة بينهم ، و يتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلاً في تعاملاته معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يجابي لاعب أو أكثر عن آخرين ، و ألا ينصف من له حق .

### 3-1-6 شخصية المدرب الناجح :

"إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، و البيداغوجي يكون الشخصية و يحوّل نفسية الإنسان في ثقته بنفسه و سلوكياته ، كل هذه الأنشطة تنطبق على أساس فعاليات و نشاط شخصية المدرب الفعال ، و المعرفة الجيدة للغنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، و المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق "1 (LAROUSE ,1972,P332)

" كثيراً ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه ، و عمله المستمر و الفعال فوق ارضية الملعب و خارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تأثر بالسلب على معنويات و نتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية و تطهير الحالة النفسية للفريق ، و كذا الجو النفسي للفريق " . ( باسل فاضل عباس العراقي ،1993،ص40-41).

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة و المواصلة في تطبيق البرنامج السنوي و المبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل ، المثابرة في العمل لتفادي الركود و اليأس و القلق ، زيادة إلى إتخاذ القرار المناسب ، بحيث أن كل الخصائص النفسية تشكل وحدة متكاملة ، و هي الشخصية القوية للمدرب و التي تسمح بالتسيير الحسن للفريق ، و الوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة .

### 4-1-6 أخلاقيات المدرب الناجح :

ان شخصية المدرب وحدة متكاملة لا تستطيع فصل بعضها عن بعض ، وإن توافق أخلاقيات المدرب الناجح التربوية و المهنية في تحسين مردود اللاعبين و بالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين . و يتوجب على المدرب أن يكون طموحاً و منضبطاً ، فإحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفادياً للمشاكل التي تواجه الفريق . و هناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها :

### 1-4-1-6-1-المدرّب كمربي :

يعتبر المدرب كمربي او معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولاً فقط على النواحي التكتيكية و التصرفات الحميدة و يعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، و من بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب :

## أ- القيم الأخلاقية :

"انه من الأشياء التقليدية أن نتوقع بأن يكون المدربون عذخلق عالي و هذا الأمر من شدة شيوعه يأخذ كثير من الناس على أنه شيء مسلم به و لكن المدربين لا يفعلون ذلك ، إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب و لكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي، إن الدور الخاص الذي يشغله المدرب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير و حقيقة أن المدرب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي، فالمدرب يجب أن يهتم بتجنب الرياء و النفاق أمام اللاعبين ، و لا يجب أن يحث على قيم و يفعل عكسها ، فهو يساعد علتمير صلاحية المدرب ، و سيؤدي إلى إفساد فعالية المدرب كتربوي و قائد للاعبين و اللاعبات". (محمد حسن ،1997،ص15).

## ب- الإحترام ( Respect):

" الصفة التالية للمدرب ، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدو محترما فالإحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب أن يكونه لنفسه و عليه أن يكتسبه فمثلا طريقته ، إذ يجب أن تكون له طريقة معينة و مقنعة ، فهي أحد الأساليب التي تكتسب إحترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ، و يجب الإشارة هنا إلى أن بعض المدربين تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم ، إلا أن هذا يفقده الكثير من الإحترام ". ( DAVISWILLIAMS FOOTBALL )  
(SCHOLASTIC COACH,1976,P36 STAFFORGANIZATIO

## ج- الإهتمام بالأفراد :

" كما يحتاج المدرب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد، و الإهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق ، إلا أن هذا الإهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين ، بعد إنتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا المدرب ، و عندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد ، بأن يصروا في تصريحاتهم بان هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط، و لكن بمجرد إنتهاء الموسم فإن هذا المدرب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك ". ( GOVERNA LIPAUL :THE PHYSICA EDUCA TORASCOACH )  
(QUEST ;1988,P30

## د- الأمانة:

" إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب، و التي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، و ليس هناك وضع وسط فإما أن يكون أمينا أو غير أمين و في إحدى التجارب التي قام بها - RLAPHISA ROCK والذي كان إفتراضه انه يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك من خلال الحياة العادية ، لكن التجربة أثبتت فشل هذا الإفتراض ، و عليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرب بهذا الموقف يستدعي ذلك ". ( عبد المقصود السيد، 1991،ص31).

## هـ - الإخلاص:

" يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي ، و الإخلاص ان يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام لمي يكون المدرب من أحسن المدربين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع و بالأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرريهم". (البيك علي فهمي، دون سنة، ص84).

## و - القدرة على التنظيم و ضبط النفس :

" الحاجة إلى التنظيم و ضبط النفس جزء متكامل من التعلم ، فالشباب يحتاجون إلى مرشدين (رواد) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف و القيادة و التعرف ، فلا حرج في تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولا عمله او تعلمه ، و كذا كيفية الإستجابة للسلطة داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ (اعمل مل بخصك فقط ) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا هناك ضرورة لضبط النفس حتى يحقق عامل التنظيم "

## 6-1-4-2 المدرب كنفساني :

يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل إهتمامه بالجانب التربوي ، و الإطلاع على المواضيع البسيكولوجية و إتقان أسسها و مناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ، و اعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب و من بين الصفات التي يجب ان يتصف بها المدرب و دوره كنفساني .

## أ- القدرة على تنمية الشعور بالإعتزاز:

"إن أحد الأهداف التي يكدح المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالإعتزاز و الحفاظ على تقاليد الفرق التي يدرّبونها ، والفخر و الإعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون هذا الأخير ، و يجعل الإنضمام إليه غاية مرغوبة جدا ، كما يخلق جوا مناسبا للتدريب والفخر ، و هذا المعنى يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق و ليكون اللاعبون أكثر تقبلا لما يراه المدرب ضروريا لإعداد هذا الفريق للمنافسة". (محمد حسين زكي محمد، المرجع السابق، ص119)

## ب - الرغبة الملحة للفوز :

" يجب على كل مدرب أن يمتلك و يتمتع بالحماس و بالرغبة الملحة للفوز ، و طبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين ، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض الفوز مع إمدادهم بلاقواعد و الروح الخاصة بالعب". (كاشف عزة محمود ، 1994، ص61-63).

## ج- المدرب و مواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له ، و لكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم ، فيلجؤون إلى كثرة الكلام و إسقاط اللوم على لاعبيهم ، و يصل الأمر ببعضهم إلى التفكير بغير مهنة التدريب ، و سبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدربين غير مهيين لتقبل الهزيمة ، و على الأساس

ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر و شجاعة و ذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

- إعادة البناء
- التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة
- محاولة تجاوز الهزيمة و جعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .

#### د- المدرب في مساعدة و تهيئة اللاعبين :

" لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة و تهيئة اللاعبين ، و يجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الإجماعات التمهيدية و النهائية ، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب و اللاعبين بصورة منفردة ، أي يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق و محاولة حلها ، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها ". (أكرم زكي خطايب ، 1996، ص301).

#### 7-المراهقة :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الاشبال في كرة الطائرة او المرحلة الممتدة بين 15 و17 سنة فاننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، و هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبا و دخل مرحلة جديدة ، تتميز هات المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية و الإنفعالية و التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، و بداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النمو المختلفة ، و يبقى هذا التحديد محل إختلاف العلماء الذين إختلفوا في إعطاء مفهوم اوسع و أشمل للمراهقة ، و من هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق و المشاكل التي تتعرضه في هذا السن و كذا علاقته بممارسة كرة الطائرة و المحيط الرياضي .

#### 7-1 مفهوم المراهقة :

#### 7-1-1- المراهقة لغةً:

جاء على لسان العرب لإبن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، و راهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الإحتلام ، و المراهق الغلام الذي قارب الحلم ، و جارية مراهقة ، و يقال جارية راهقة ، و غلام راهق و ذلك ابن العشر إلى الإحدى عشر . (أبو الفضل جمال الدين منظور، 1997، ص430).

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة ADOLESCER بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج و على أن يبلغ سن الرشد . (كمال الدسوقي ، 1997، ص100).

قال ابن فارس : الرء و الهاء و القاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة و التأخير ، فاما الاول فقولهم زهقه الأمر : غشيه...

قال تعالى : ( ولا يرهق وجوههم قتر و لا ذلة ) الآية 26 سورة يونس و المراهق : الغلام داني الحلم ....

و أرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة أخرى. و الرهق : العجلة و الظلم .

قال الله تعالى : ( فلا يخاف بخسا و لا رهقا ) الآية 13 سورة الجن ، و الرهق عجلة في الكذب و العيب .

و الأصلان اللذان تدور حولهما هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح و ذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منها : الكذب ، و الخفة و الحدة و الصفة و التهمة ، و غشيان المحارم وما لا خير فيه ، و العجلة و الهلاك و معظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.

### 7-1-2- المراهقة اصطلاحا :

إن اول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بلدوير ) 1981 و هو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع (ستالين هول) ... في كتابه المراهقة ، و الذي تأثر بأفكاره داروين و لا مارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( Hébélogie ) . (منى فياض، 2004، ص216).

و على هذا الأساس تعددت الآراء و الأفكار و التعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير إعتقاد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، و قد عرف (ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بانها المرحلة التي تسبق البلوغ و تصل بالفرد إلى إكتمال النضج ، أي الإقتراب من الحلم و النضج " . (مرم سليم ، 2002، ص379).

من خلال هذا التعريف نجد انه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الاولية للفرد منها :

❖ الإزدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول و الوزن و خصوصا عند الذكور الذين يشعرون بانهم اصبحوا راشدين .

❖ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد إستكمال الخصائص الجنسية الأولية ، و بهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية و عرفها فرويد

(FREUD) "أما فترة تبدأ من البلوغ و تنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " . ( إبراهيم زكي قشقوش، 1997، 315).

و من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل و هو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لآثارها البارزة في تكوينه الجسمي و في نمو أبعاده و في ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألف مثلها من قبل ، و يمكننا أن نحمل من فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحثة راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية :

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته و مزاجه.
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة و التي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، و تصل بالفرد إلى إكمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية او الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما و عقلا و مجتمعا نحو النضج الجسمي و العقلي و الإجتماعي . (محمود السيد الطوب ، 1997، ص315).

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الإندماج مع عالم الكبار و الراشدين ، بالإرتباط بالمجالات العقلية و الإنفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الإجتماعية مع الآخرين ، و قد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الإندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف و الآراء المختلفة، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء و إتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة ، و يمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي و الإجتماعي و الخلقي و تختلف شدتها من فرد إلى آخر.

و كثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ و المراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (PERTURLOY) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، و فيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

و هناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، و يكون " و قد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي و الجنسي ، و هي مرحلة التناسل تسبق المراهقة ، و فيها تتضخ الغدد التناسلية و يصبح الفرد قادرا على التناسل و المحافظة على نوعه و إستمرار رسالته " . (منى فياض ، 2004، ص216).

## 7-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من التقسيمات للمراهقة ، و بذلك فإن كثير من الدراسات التي اجريت مع المراهقين تدل على ان تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، هذا لا يعني الفصل التام بين المراحل و إنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، و

من خلال التقسيمات و التي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، و الذي كان الإختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا اننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه (أكرم رضا ) و الذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

### 7-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، و الفيزيولوجي و العقلي و الإنفعالي و الإجتماعي . (أكرم رضا،257،2000).  
ف نجد من يتقبلها بالحيرة و القلق ، و هناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز و إعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه التحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة لمدرسية (المعلمين و المدرسين و الأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه.

### 7-2-2- المراهقة الوسطى ( 15-18 سنة ) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج و الإستقلال و الميل إلى تكوين عاطفة من حنين ، آخر و في هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، الإجتماعي ، الإنفعالي و الفيزيولوجي و النفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة و فيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .  
فالمرهقون و المراهقات في المرحلة يعلقون أهمية كبيرة علانمو الجنسي و الغهتمام لبشديد بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية بإختلاف سنهم كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما و ملائمة .

### 7-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة ، و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل الجنسين ، فسيحاول المراهق ان يكيف نفسه مع المجتمع و قيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، و ظروف البيئة الإجتماعية و العمل الذي يسعى إليه .  
كما يكتسب المراهق المهارات العقلية و المفاهيم الخاصة بالمواظبة و يزداد إدراكه ، للمفاهيم و القيم الأخلاقية و المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات و الإتجاه نحو الإستقرار في المهنة المناسبة له .

**7-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :**

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

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

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صل الله عليه و سلم في الجيش و أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على إعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين التكليف و المسؤولية .

**7-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة :**

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة على أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع ، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج و الحياة الأسرية ، و بالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينأ منزل جديد و تتكون أسرة جديدة و من ثم يولد الطفل و بالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر من المهدي إلى الطفولة إلى الرشد ... هكذا تستمر الدورة في الوجود و يستمر الإنسان ف الحياة.

و لا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقين و أيضا للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع الشباب و مما لا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته و صحته النفسية راشدا فشيخا . حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص328-329.

**7-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة) :**

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة إجتماعية في نهايتها ، يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا و هي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق و الإضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم و تطور النواحي العقلية بصفة عامة و تتضح الصفات الإنفعالية كما تظهر صفاته الإجتماعية، علاقاته ، إتجاهاته، قيمه و مثله التي كونها و إكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكاناته و قدراته

الجديدة و إعطاءه الثقة بالنفس دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم و مثل عليا .2.(محمد مصطفى زيدان،1975،ص152).

### 7-5-1- النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى و الفتاة بصورة واضحة و يزداد نمو العضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب إترانه الجسمي إذ تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة و تصبح عضلات الفتيان أطول و أثقل من الفتيات . (محمد عوض البسيوني ،1992،ص147).

انه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي و تظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور و الإناث بشكل واضح و يزداد الجذع و الصدر و الإرتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور و تصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي ، و بعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن و الطول يستمر إلى غاية الرابعة و العشرين من العمر . (قاسم المندلوي و آخرون ،1990،ص21).

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى و الفتاة ، و بصفة خاصة يزداد نمو الجذع و الصدر و يصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

### 7-5-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى (مصطفى زيدان ) أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين و كذلك تنمو الرئتان و يتسع الصدر و تكون الرئتان عند الاولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة ، أما الزيادة في النمو عند الاولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات ، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر ، و يرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن السادسة عشر ، في الوقت الذي يستمر فيه الأولاد في ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك ، مما ساعد في إتساع صدره و نمو رئتيه و كذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول ، و يرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير ، التذكر ، الإنتباه . (محمد مصطفى زيدان ،مرجع سابق،ص154).

و عن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين (قاسم المندلوي ) أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية و لاسيما الدورة الدموية و الأوعية و القلب ، و أن الطالبات في سن 17 و الطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار ، و هذا يجعل التكيف أكبر و أفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ، و بتقدم العمر يزداد حجم القلب و قدرته على تحمل تمارين السرعة و القوة و لكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة و لاسيما سباق المسافات الطويلة و يشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو القدرة للعمل و الإعتماد على النفس . (قاسم المندلوي و آخرون ،مرجع سابق،ص21).

## 7-5-3- النمو العقلي المعرفي :

- **الذكاء** : ينمو الذكاء و هو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نمو مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الإضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة ، و تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر ، و فترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة و ذلك لان النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ، و يمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر ، و بالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا و مهنيا و فنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة .

- **انتباه المراهق**: و تزداد قدرة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه ، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر و سهولة .

و الإنتباه هو ان ييلور الإنسان شعوره عكشيء ما في مجاله الإدراكي و القصور بالشعور العقلي للمظاهر ، اما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات .

- **تذكر المراهق**: و يصاحب نمو قدرة المراهق على الإنتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم و التذكر ، وتذكر المراهق يبني و يؤسس على الفهم و الميل ، فتعتمد عملية التذكر عنده في القدرة على إستنتاج العلاقات الجيدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و ربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة .

- **تخيل المراهق** : يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ، و لعل ذلك يعود إلى أن عملية إكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني الجردة (اللغة) ولا شك ان نمو قدرة المراهق على التفكير المجرد في بعض المواد كالحساب و الهندسة مما يصعب عليه ادراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

- **الإستدلال و التفكير** : التفكير هو حل مشكلة قائمة في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على إكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم ما هو عملي او غجتماعي او إقتصادي ، و إذا إستطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي و البعيد عن الاهواء و الإعتقادات ليتيسر له فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم . محمد مصطفى زيدان -نبيل السمالوطي، مرجع سابق، ص 157-158.

و في هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد و الإهتمام بالجمال و الرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة و الجاذبية الشخصية و الإكتشاف المتبادل و الدافع للزواج و في هذه المرحلة يصل جميع الذكور و الإناث إلى النضج الجنسي .

### 7-5-5- النمو الاخلاقي :

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون تعلم المشاركة الوجدانية و التسامح و الأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق و العدالة و التعاون و الولاء و المودة و المرونة و الطموح و تحمل المسؤولية... الخ ، و تزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ، و من بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين و مشاغبة الزملاء و التخريب و الغش و الخروج بدون استئذان الكبار و ارتياد اماكن غير مرغوبة ، و التأخر في العودة للمنزل، و العدوان و الهروب من المنزل و معاكسة أفراد الجنس الآخر و الميوعة و الإنحلال و تقليد بعض أنماط سلوك المستوردة و ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا و قيمنا الاخلاقية . حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص394-399).

### 7-6 أشكال من المراهقة :

#### 7-6-1- المراهقة المتوافقة : و من سماتها :

- الإعتدال و الهدوء النسبي و الميل على الإستقرار .
- الإشباع المتزن و تكامل الإتجاهات و الإلتزان العاطفي .
- الخلو من العنف و التوترات الإنفعالية الحادة .
- التوافق مع الوالدين و الأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم و الوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات و تحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة . (عمود حسن ، 1981، ص24).

#### أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة التي تتسم بالحرية و الفهم و إحترام رغبات المراهق و عدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، و عدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد السلوك الصحيح و الإجتماعي السليم و لغة مجتمعه و ثقافته و تشبع حاجاته الأساسية . (رابح تركي ، 1990، ص173)
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين و المراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين و إعترازهم به و الشعور بتقدير أقرانه و أصدقائه و مدرسيه و أهله ، و سير حال الأسرة و إرتفاع المستوى الثقافي و الإقتصادي و الإجتماعي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الإجتماعي و الرياضي و سلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية و الرضا عن النفس.

#### 7-6-2- المراهقة المنطوية : و من سماتها مايلي :

- ✓ الإنطواء و هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو الإحساس من جانب الشخص انه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل و الغنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا و أنطواء . (يوسف ميخائيل أسعد ، ص160)
- ✓ التفكير المتمركز حول الذات و شكالات الحياة و نقد النظام الإجتماعي.

✓ الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان و الحاجات الغير مشبعة و الإعتراف بالجنسية الذاتية .

✓ محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

#### أ- العوامل المؤثرة فيها :

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة و المراهق.
- اضطراب الجو الاسري ، الأخطاء الأسرية و من بينها : تسلط الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي... الخ.
- عدم الإشباع و الحاجة إلى التقدير و تحمل المسؤولية و الجذب العاطفي .

#### 7-6-3- المراهقة العدوانية : (التمردة ) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الاسرة و المجتمع .
- العداوة المتواصلة و الإنحرافات الجنسية : ممارستها برها تحقق له الراحة و اللذة الدّاتية مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ. (عبد الغني الإيدلي ،1995،ص153).
- العناد : هو الإصرار على مواقف و التمسك بفكرة او إتجاه غير مصوغ ، و العناد حالة مصحوبة بشحنة إنفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، و المراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين و غيرها من الافراد ، و يظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار التصرف بالذات . (يوسف ميخائيل أسعد ، مرجع سابق ،ص157).
- الشعور بالنقص و الظلم و سوء التقدير و الإغتراق في أحلام اليقظة و التأخر الدراسي .

#### 7-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها مايلي :

- الإنحلال الخلقي التام و السلوك المضاد للمجتمع .
- الإعتماد على النفس الشامل و الإنحرافات الجنسية و الإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الإجتماعية في السلوك .

#### أ - العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة و صدمات عاطفية عنيفة و قصور في الرقابة الاسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة و تجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية و النفسية و الإجتماعية... الخ.
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء و هذا من اهم العوامل المؤثرة .
- الفشل الدراسي الدائم و المتراكم و سوء الحالة الإقتصادية للأسرة .

هذا و أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها و العوامل المؤثرة فيها ، و إن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تأكد هذه الدراسة ان السلوك الغنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .  
و أخيرا فإنها تأكد قيمة الإرشاد و العلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق و السواء . ( حامد عبد السلام زهران ، المرجع السابق ، ص 440).

### 7-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية و تكتسي المراهقة أهمية كونها :

✚ أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة .

✚ مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية " .

✚ مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالدقة و الإيقاع الجيد .

✚ لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها ممرحلة تطور و تثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية .

✚ مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية و مهارات حركية .

✚ مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء الموهوبين . (أحمد بسطوسي ، 1996، ص185).

### 7-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق :

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، و هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية ، و ذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، و ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و المتوازن للطفل و يتحقق إحتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم الغنتظام في النمو من ناحية الطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي و هذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق .

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا و أهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب ، و زيادة الغنسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات و هذا من الناحية البيولوجية .

اما من الناحية الإجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية .

إذ يكون الهدف الاسمي هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و إقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الاولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، و يحاول ان يظهر بمظهرهم و يتصرف كما يتصرفون ، و لهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة

هي العمل على إكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الإجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة و الصداقة بين التلاميذ .

و كذا الإحترام و كيفية اتخاذ القرارات الإجتماعية، و بذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، و يستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد، و مشاركته في اللعب النظيف و إحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول الطفل و الإتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، و هكذا نرى بإستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية و ذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف و خلق نظرة متفائلة جميلة للحياة و تنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية و العقلية . (بوفلحة غياب ، 1983،ص37).

### 7-9- أهمية ممارسة كرة الطائرة لدى المراهق :

- لرياضة كرة الطائرة أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة التي ربما لا تكون كبيرة و لكنها تشهد إقبال متزايد من مختلف شرائح المجتمع ، و هي تلي حاجيات المراهق الضرورية و تساعد على النمو الجيد و المتوازن .
- و من الإيجابيات المميزة لكرة الطائرة عند المراهق نجد:
- هي وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و إحترام الآخرين و بصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الاناني و العدواني و تدفعه للعمل لصالح الجماعة .
  - تشعر اللاعب بالمسؤولية و الإعتماد على النفس إنطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
  - تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق و ذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .
  - تنمي روح النقد و الإعتراف بالخطأ انطلاقا من إحترام قرارات المدرب او الحكم و حتى آراء الزملاء.
  - تساهم في تنمية صفة الرادة و الشجاعة .
  - تعود الفرد على النشاط و الحيوية و تبعده عن الكسل و الخمول .
  - تربي على الإنضباط و النظام .
  - تساعد على تنمية الذكاء و التفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على إستعمال ذكائه للتغلب على الخصم و التفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
  - تساعد على إستغلال وقت فراغه إيجابيا ، و تنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الإجتماعي
- (محمد محمود الأفندي ، 1965،ص453).

## خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، و تتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية و جسمية مفاجئة ، مما ينجر عنها توترات إنفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به من أسرة و مدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه و الأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

– الدراسات السابقة:

**1 الدراسة الأولى: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في منهجية و نظريات تربية بدنية و الرياضية.**

صاحب الدراسة: فاتح عبدلي

عنوان الدراسة : أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية.

الهدف من الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى محاولة تقديم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الفرق الجزائرية وكذلك بغية الوصول إلى أي مدى تتماشى طبيعة النتائج المتحصل عليها و طبيعة الخدمات و المهارات الإرشادية المقدمة من خلال المدرب .

التساؤلات:

- ما هي ابرز العوامل التي تتحكم في نتائج فرق كرة القدم الطائفة الجزائرية؟
- هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج على نوعية خدمات الإرشاد النفسي الرياضي المقدمة ؟
- أم يرجع ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي و مدى تحكّم المدربين فيها؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : تحتوي عينة البحث على 80 لاعبا من القسم الوطني الأول .

الأدوات المستخدمة في الدراسة: لغرض إجراء هذه الدراسة تم إستعمال مقياسين

أهم النتائج و الإقتراحات المتوصل إليها :

- إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب و اللاعبين .
- يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على إكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية و للتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.
- بالرغم من بذل الجهود لنجاح عملية الإرشاد النفسي إلا أن قدرة المدرب على التحكم في القيام بمهنة الإرشاد تبقى ضرورة ملّحة .

**2 الدراسة الثانية : دراسة دانيال جولد1990.**

عنوان الدراسة: تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي .

إشكالية الدراسة : إلى أي مدى يوفق المرشد النفسي في تقديم خدمات إرشادية مفيدة و ما هي أهم الأبعاد؟

عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة 44 مرشدا عملة كلهم في اللجان الامريكية قبل 1988.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

وسائل الدراسة: إستعمل الباحث إستبيان خاص باللجنة الاولمبية الأمريكية للمرشد النفسي الرياضي و هذا من خلال ثلاث أبعاد هي :

- البيانات و المعلومات
- الخدمات النفسية
- التقييم المستقبلي

#### نتائج الدراسة :

بينت نتائج الدراسة أن أغلبية المرشدين من العينة لديهم خبرات تطبيقية في علم النفس الرياضي و هذا في الأبعاد الثلاث.

القلم الثاني

الإطار العام للدراسة

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

-الإرشاد النفسي الرياضي :

التعريف الإجرائي:

هو العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يعرف نفسه نحو افضل و ذلك من خلال فهمه لشخصيته و قدراته و إتجهاته و خبرته و ميوله و قيمه و عاداته و إستجاباته السلوكية المختلفة .

كرة الطائرة :

تعريف إجرائي :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح .

المدرّب الرياضي

تعريف إجرائي :

-مفهوم المدرّب الرياضي : يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الاندية او على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية و بكثرة و لكن من يصلح ؟فتلك هي المشكلة ، فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة ، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل و أحدث طرق التدريب و أساليبه و حاجات لاعبيه ،متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية و خبراته في مجال لعبه و إختصاصه.

المراهقة :

التعريف الإجرائي :

عن أول عمل عملي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى(بدوير) 1981 و هو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الاخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع (ستالين هول) ... في كتابة المراهقة الذي تأثر بافكاره داروين و لامارك حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام علمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébélogie).

## 2- إشكالية الدراسة:

إن التطور الذي وصلت إليه الرياضة بصفة عامة و رياضة كرة الطائرة بصفة خاصة على كل المستويات جاء بتطوير و تحسين كل الوسائل و التجهيزات المستعملة من قبل الساهرين عليها ممن طاقم فني بقيادة المدرب و اللاعبين و ذلك لتحسين مستوى الأداء ، كل جعل رياضة كرة الطائرة شعبية قبل تطويرها تنافس او تنصدر قائمات الرياضات الأخرى.

إن فريق كرة الطائرة عند الدخول في المنافسة يكون بحاجة أو بمعنى آخر يسعى لحصد نتائج إيجابية ، فإن كانت هذه النتائج سلبية حتما لها أسباب فمن البديهي أن يلجأ المدرب إلى أسباب هذا التذبذب الذي عرقل الطريق إلى تحقيق نتج إيجابية ، و بإعتبار المنافسة الوسيلة لتتويج المجهودات التي يبذلها فهو مطالب بالفوز و أداء واجبه رغم كل الظروف المحيطة به .

إلى جانب طبيعة المنافسة مما يشعره بالخوف و الإرتباك النفسي بإعتبار المنافسة لا تعني الأداء الجيد و لا الفوز ولا الأداء الجيد أو الخسارة ، لأن ذلك مرتبط بجملة من العوامل النفسية .

و الصراعات و المهموم المصاحبة لها تنجم عن الإحباط الفعلي او المقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات و ما يتصل بها من دوافع و حواجز ، فإذا لم يتحسن الحال فإن القلق سيتحكم و هو حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف و الهم و يمكن أن تتمثل هذه الأسباب النفسية في الإبتعاد النفسي أو الضغط العام و الشعور بالتهديد الداخلي و الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه .

إن ممارسة النشاط البدني بطريقة منظمة و علمية يحدث أثرا إيجابيا على صحة الإنسان سواء من الناحية البدنية أو النفسية ، و هذا ما يجعلنا نطرح سؤالاً هاماً يمثل في:

ما مدى تأثيرالأخصائي النفسي الرياضي على نتائج فريق كرة الطائرة ؟

## الاسئلة الجزئية

— هل للمرشد النفسي دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية ؟

— هل للمرشد النفسي دور سلبي في النتائج المحصل عليها ؟

## 3 - أهداف واهمية البحث:

يكتسي بحثنا اهمية كبيرة ، ما جعله محل دراسة من قبل العديد من العلماء و محطة ماتقيات علمية و ندوات دولية و وطنية من اجل الفصل في تضارب الآراء حول اساليب الفوز و الهزيمة فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني و هناك من يرجعها إلى الجانب النفسي الذي نحن بصدد دراسة أثره على نتائج الفريق في ميادين كرة الطائرة و الذي يعتبر مشكلها الأساسي هو نقص الإهتمام من قبل الامدرين و الإطارات الرياضية و عدم إستعمالها الطرق و الاساليب العلمية في تطبيقه ، و ذلك بتقديم نصائح و توجيهات و إرشادات للاعبين و إعتقاد حصص خاصة بالجانب النفسي .

- معرفة ما إذا كان للمرشد النفسي دور إيجابي أو سلبي في النتائج المحصل عليها للفرق الرياضية.

#### 4- فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- للإرشاد النفسي الرياضي دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية في كرة الطائرة

الفرضية الجزئية الأولى:

- إن للمرشد النفسي دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية.

الفرضية الجزئية الثانية :

- إن للمرشد النفسي دور سلبي في النتائج المحصل عليها.

# الفصل الثالث

## الإجراءات الميدانية للدراسة

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " تأثير الإرشاد النفسي على نتائج فريق كرة الطائرة توجهننا الى بعض الأندية و اتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على أهمية الإرشاد النفسي ومن خلال التدريبات التي يقومون بها و عن دوره في تحقيق و تطوير المردود الرياضي .  
و تم من خلال هذه الدراسة تقديم إستبيان للمدرين و هذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات و الأفكار و التحقق من الفرضيات .

### 1-1 المجال الزمني و المكاني :

#### 1-1-1-المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 27 فيفري 2017 إلى غاية يوم 18 أبريل 2017 ، حيث تم توزيع الإستبيان على مدربي الفرق .

#### 1-1-2-المجال المكاني :

تم توزيع الإستبيان على بعض الفرق و الاندية لولاية سطيف .

#### -تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ انه لا بد من أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه و بين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها ان تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته .

#### المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر و هو نوعان :

#### أ-المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

#### ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، و هي تتأثر لمتغير مستقل ، و تتمثل متغيرات بحثنا فيمايلي :

- المتغير المستقل يتمثل في : الإرشاد النفسي .

- المتغير التابع و يتمثل في : كرة الطائرة .

## 2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات و محل قياسها و هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها و تفسيرها ومن ثمة الخروج بإستنتاجات منها ، و يستعمل

الإستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبره تقنية فعالة و وسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات و مباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع و المصادر التي إعتمدنا عليها في بحثنا و المتمثلة في كتب المؤلفين العرب و الأجانب

### 3- مجتمع و عينة الدراسة:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة الطائرة (التمثلة في 09 مدرب من تسعة اندية على مستوى ولاية سطيف ) وكان إختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية و هي كالآتي :

**العينة القصدية (العمدية) Purposive sample** و هي التي يتم إختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع التحريف الناتج غما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخصوصية وجود إرتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل إختيار مجموعة متخصصة في الإعلام أخذ رأيهم حول إعلام الدولة و إعتبار رأيهم هو الرأي العام .

و من أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق غنما يرجع ذلك على أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت و ذلك فيما يخص إختيار العينة

### 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

الإستبيان :

لقد إستعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الإستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، و للتأكد من صحة الفرضيات هي النتائج و إعطاء إقتراحات و توضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

### 4-1 الأسئلة المغلقة :

و هي اسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل إستفهامي ، تمكن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة و عدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

### 4-2 الأسئلة نصف المفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا و فرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

### 4-3 كيفية تفرغ الإستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الإستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا بإستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

#### 4-4 الخصائص السيكومترية للأداة:

##### 1-4-4 قياس الصدق:

من اجل معرفة التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية و إشكالية و فرضيات البحث بغية تحري الصدق و موضوعية الأداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الأستاذ المشرف قمنا بعملية توزيع الاستمارة على أفراد العينة.

##### 2-4-4 إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع: " تأثير الإرشاد النفسي على نتائج فرق كرة الطائرة-فئة اواسط-" حيث توجهنا إلى الاندية التي تنشط على تراب ولاية سطيف من أجل تشخيص جمع الافكار و المعلومات ، و التحقق من الفرضيات، من خلال توزيع استبيان على مدربي الاندية المذكورة سابقا ، المتمثلة في 9 مدربين .

##### 3-4-4 التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر إستعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية و هذا لإستخراج النسب لمئوية لمعطيات كل سؤال فقانون العلاقة الثلاثية يكون كمايلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

##### 4-4-4 حدود الدراسة :

إقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا و هذا بحكم قربها و كذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

# الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج و مناقشتها :

المحور الأول :

يدور هذا المحور حول المدربين و إهتمامهم للإرشاد النفسي الرياضي (من السؤال رقم 01 إلى السؤال رقم 10)

السؤال الأول : منذ متى و انت تمارس التدريب الرياضي؟

الغرض منه : الحصول على المعلومات الخاصة بالمدربين من حيث الخبرة و الاقدمية في التدريب .

تحليل النتائج :

أعطي السؤال بصيغة مفتوحة لتمكين المدربين من الحرية المطلقة في العجابه و كانت معظمها أكثر من 11 سنة و هذه المدّة لا بأس بها حيث تكسب المدرب أقدمية كبيرة.

الإستنتاج:

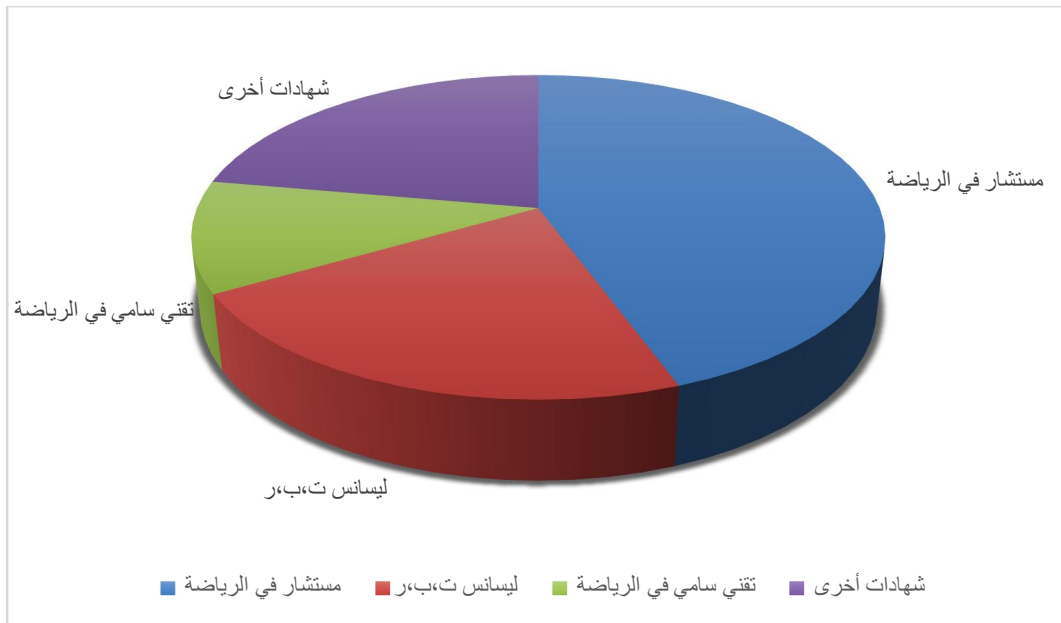
إن أغلب مدربي العينة لهم الأقدمية في ميدان و منه نستنتج أن معظم المدربين لهم الخبرة مما تجعل إعدادهم للاعبين من كل الجوانب.

السؤال الثاني : مانوع الشهادة المحصل عليها؟

الغرض منه : معرفة الشهادة المحصل عليها من طرف المدربين و بالتالي معرفة المستوى التكويني لديهم

جدول رقم 01 : يوضح الشهادات المحصل عليها .

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
44.44%	04	مستشار في الرياضة
22.22%	02	ليسانس ت.ب.ر
11.11%	01	تقني سامي في الرياضة
00.00%	درجة اولى : 00	شهادات أخرى
11.11%	درجة ثانية : 01	
11.11%	درجة ثالثة : 01	
100%	09	المجموع



الرسم البياني رقم 01: يمثل الشهادات المحصل عليها .

#### تحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 77.77% تمثل المديرين حاملي شهادة ليسانس و مستشار و تقني سامي في الرياضة و نسبة 22.22% تمثل المديرين الذين لهم شهادة درجة ثانية و ثالثة .

#### الإستنتاج :

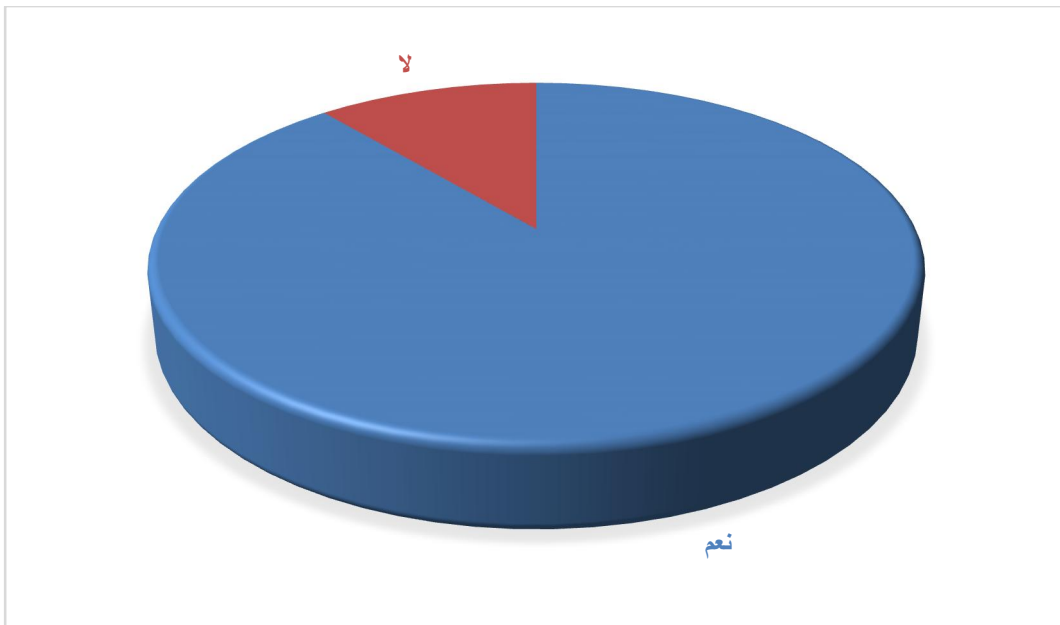
ومن هذه النتائج نستنتج أن المديرين الحاصلين على شهادة ليسانس و مستشار و تقني سامي في الرياضة يملكون الكفاءة التالية لفئة أواسط و يعود لفترات تكوينهم الطويلة في المعاهد و الجامعات أي أن يكون هؤلاء المديرين طويل المدى ، و بالتالي لهم تكوين قاعدي على نفسية اللاعب.

**السؤال الثالث:** هل سبق وأن تلقيتم تكويناً في مجال علم النفس الرياضي؟

**الغرض منه :** هل أثناء فترة تكوين المديرين تلقوا تكويناً في مجال علم النفس الرياضي أم لا .

**جدول رقم 02:** يوضح تكوين المديرين الذين تلقوا تكويناً في مجال علم النفس .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	08	88.89%
لا	01	11.11%
المجموع	09	100%



الرسم البياني رقم 02 : يوضح تكوين المدربين الذين تلقوا تكوين في مجال علم النفس .  
تحليل النتائج :

من الجدول نلاحظ أن المدربين تلقوا تكويننا في علم النفس الرياضي و الذي تقدر نسبتهم بـ 88.89 % .  
الإستنتاج :

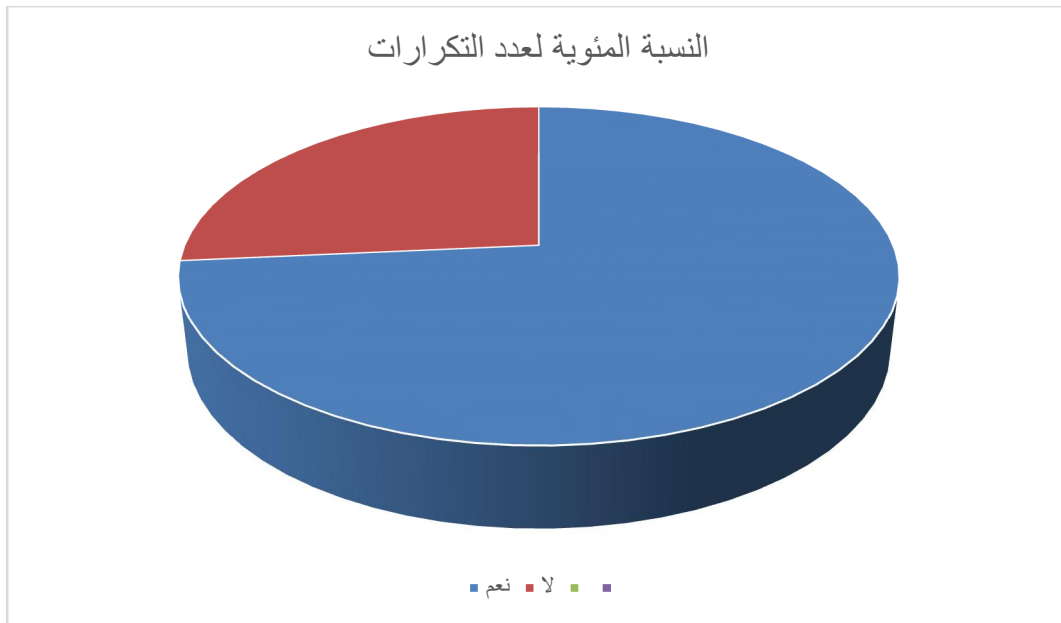
من خلال تحليل النتائج نلاحظ ان أغلب المدربين تلقوا تكويننا في مجال علم النفس الرياضي ، و هذا راجع غلى إهتمام المدربين بهذا المجال، لان التدريب الحديث يشمل عدّة جوانب منها التحضير البدني و التقني و التكتيكي و النفسي ، و التطرق إلى الجانب النفسي ضروري لأنه يعتبر جزء هام في عملية التدريب الرياضي و التطور الحديث.

السؤال الرابع : هل تقيمت معلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة تلقي المدربين لتكوين خاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد أم لا .

جدول رقم 03: يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص ببيكولوجية اللاعب في المعاهد.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	08	88.89%
لا	01	11.11%
المجموع	09	100%



الرسم البياني رقم 03: يوضح تلقي المدربين للتكوين الخاص بـ سيكولوجية اللاعب في المعاهد.  
تحليل النتائج :

حسب النتائج الظاهرة في الجدول نجد أن المدربين الذين تلقوا معلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة التكوين لها أعلى نسبة مقدرة 88.89% من إجمالي العينة 11.11% نسبة الذين لم يتلقوا ذلك التكوين .

الإستنتاج :

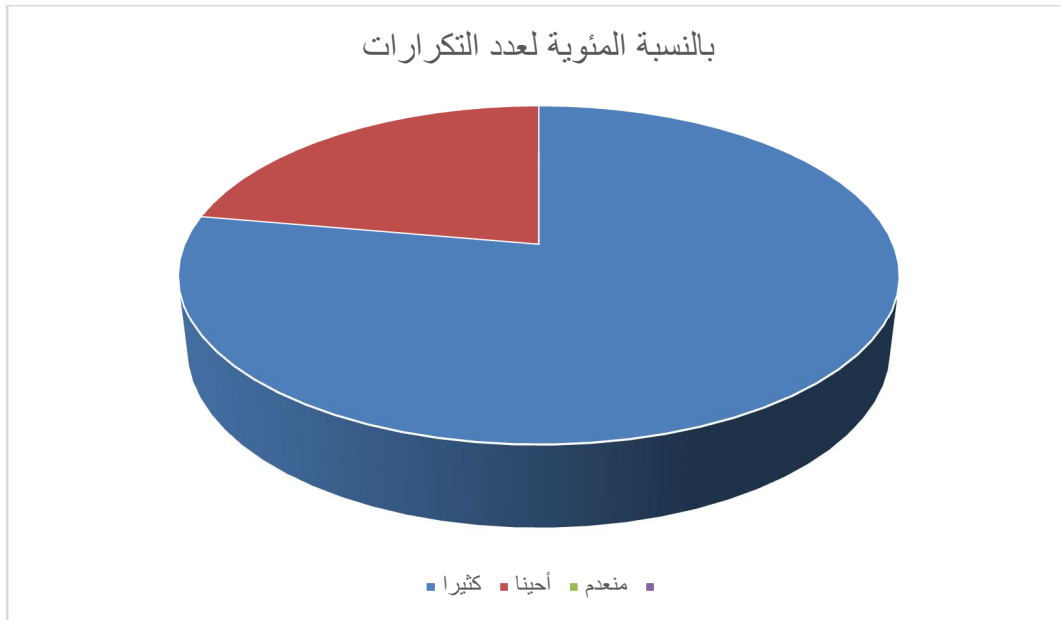
نستنتج أن مدربي العينة أغلبهم ذو معلومات كافية حول نفسية اللاعب ، و منه تم تأكيد المعلومات في السؤال الثاني التي تتمثل في تكوين المدربين المحصلين على شهادات : ليسانس و مستشار و تقني سامي في الرياضة و تلقيهم التكوين الكافي لتدريب اللاعبين من الناحية النفسية و ما يسمى بالإرشاد النفسي الرياضي الذي يتقاسم أو يعادل الأهمية كالإعداد البدني و التكتيكي.

السؤال الخامس: هل تولون أهمية للإرشاد النفسي الرياضي في البرنامج العملي؟

الغرض منه : معرفة مدى الأهمية التي يعطونها للمدربين للإرشاد النفسي الرياضي في البرنامج العملي

جدول رقم 04: يوضح الأهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
كثيرا	07	77.78%
أحيانا	02	22.22%
منعدم	00	00.00%
المجموع	09	100%



الرسم البياني رقم 04 : يوضح الاهمية التي يعطونها المدربون للإرشاد النفسي في البرنامج العملي .  
تحليل النتائج:

حسب الجدول نلاحظ أن الإرشاد النفسي الرياضي يكون له أهمية كبيرة في البرنامج السنوي بنسبة 77.78% ، و بنسبة 22.22% للمدربين الذين يكون الإهتمام عندهم أحيانا ، أما بالنسبة لإنعدام الأهمية فليس هناك أي مدرب له رأي.

الإستنتاج :

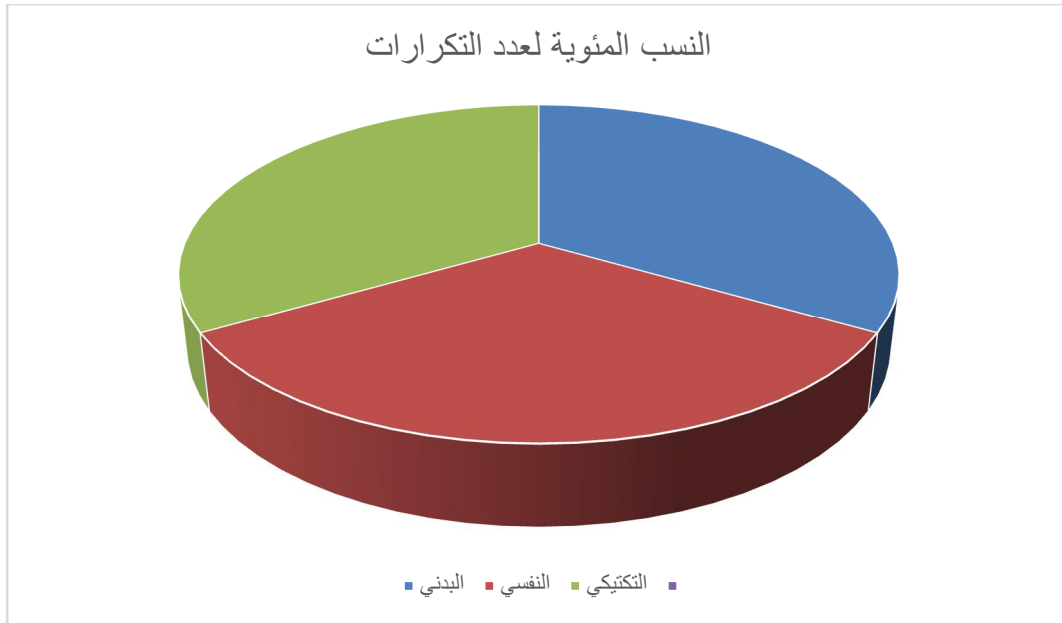
نستنتج أن المدربين يعتبرون الإرشاد النفسي الرياضي جزء من التحضير الرياضي و جانب لا يمكن الإستغناء عنه.

السؤال السادس: أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تعطونه أكبر أهمية ؟

الغرض منه: معرفة الجانب ذو الاهمية الكبيرة لدى المدربين أثناء عملية التدريب الرياضي.

جدول رقم 05 : يوضح الجانب ذو الاهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
البدني	03	33.33%
النفسي	03	33.33%
التكتيكي	03	33.33%
المجموع	09	100%



الرسم البياني رقم 05: يوضح الجانب ذو الأهمية الكبيرة لدى المدربين في عملية التدريب الرياضي.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج نلاحظ ان المدربين تقاسموا النسب 33.33% للمدربين الذين يروا أن الجانب البدني ذو أهمية أكبر بنسبة 33.33% يروا أن الجانب ذو الأهمية الأكبر و نفس الحال بالنسبة للجانب التكتيكي.

الإستنتاج :

نستنتج ان الجانب النفسي له مكانة كبيرة لدى المدربين حيث أنه نافس الجوانب الأخرى مثل الجانب البدني و التكتيكي مما يعطيه أهمية كبيرة في عملية التدريب.

السؤال السابع : أثناء أي منافسة ما هو الجزء الذي له دور هام لتحقيق النتائج ؟

الغرض منه : معرفة الجانب المؤثر و الهام في تحقيق النتائج.

تحليل النتائج :

على خلفية النتائج المحصل عليها عن طريق الإستبيان نجد أن أغلب المدربين يروا أن الجانب البدني هو الذي يلعب و له دور هام في تحقيق النتائج إذا ما إرتبط بالجانب النفسي و التكتيكي .

الإستنتاج :

نستنتج أن المدربين يرون أن إعتقاد كل الجوانب له دور هام في تحقيق النتائج ، كما رأينا في السؤال السابق رقم (06) حيث تعتبر كل الجوانب متكاملة أي كل جانب يكمل الآخر و لان الجانب النفسي هو الواصل بين هذه الجوانب لأنه يعمل على تهيئة اللاعب نفسيا من أجل الدخول في أي منافسة بحالة مريحة.

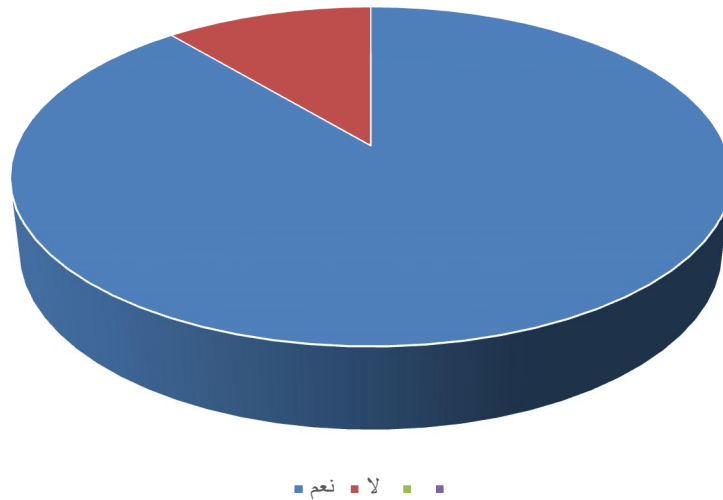
السؤال الثامن : هل للتحفيز و التشجيع دور في تحسين و تحقيق النتائج الجيدة؟

الغرض منه: معرفة هل للتحفيز و التشجيع دور في فرض النتائج الجيدة

جدول رقم 06 : يوضح دور التشجيع و التحفيز في فرض النتائج الجيدة .

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%88.89	08	نعم
%11.11	01	لا
%100	09	المجموع

النسبة المئوية لعدد التكرارات



الرسم البياني رقم 06 : يوضح دور التشجيع و التحفيز في فرض النتائج الجيدة.

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن أكثر المدربين المستجوبين و التي بلغت نسبتهم %88.89 أحو ان للتشجيع و التحفيز أهمية كبيرة في تحقيق نتائج جيدة ، و نسبة 11.11 % يرون عكس ذلك بحكم اللقاءات بدون الجمهور و النتائج .

الإستنتاج :

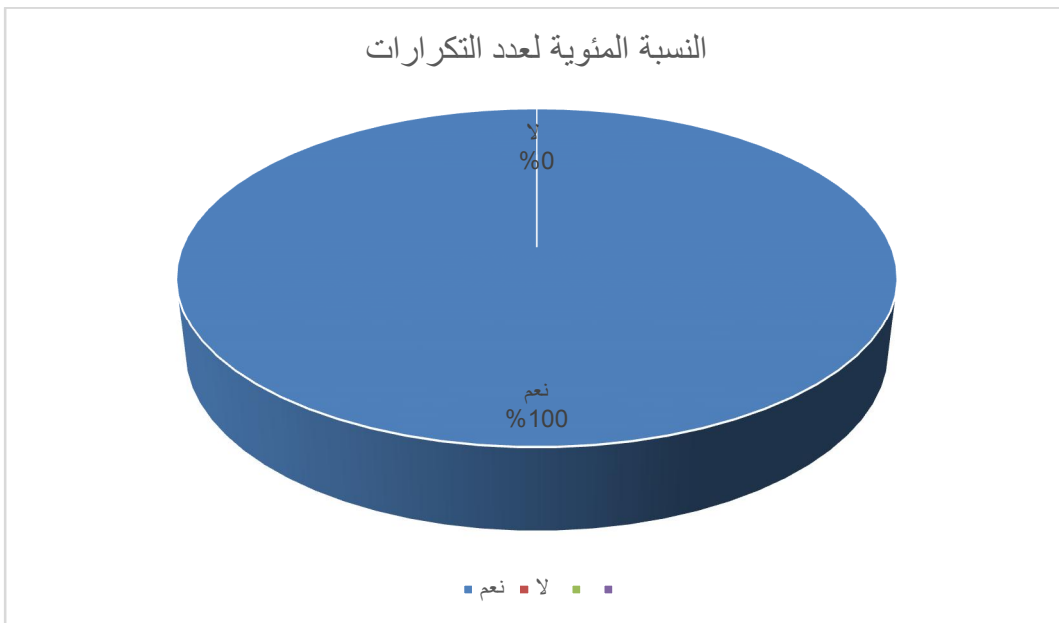
نستنتج ان للتشجيع و التحفيز أهمية بالغة في جماعة الفريق و خاصة من طرف المدرب للاعبين ، لان هذا الأخير يعمل على تحقيق النتائج الجيدة حسب النتائج المؤيدة لذلك.

السؤال التاسع : هل النصائح و الإرشادات النفسية التي توجهونها للاعب أثناء المنافسة تعمل على تحسين نتائج الفريق؟

الغرض منه: معرفة مدى قيمة نصائح المدرب و تدخلاته على اللاعب من الناحية النفسية و تأثيرها في تحسين نتائج الفريق .

جدول رقم 07: يوضح مدى قيمة نصائح المدرب و تدخلاته من الناحية النفسية و تأثيرها في نتائج الفريق .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	09	%100
لا	00	%00
المجموع	09	%100



الرسم البياني رقم 07: يوضح مدى قيمة نصائح المدرب و تدخلاته من الناحية النفسية و تأثيرها في نتائج الفريق.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها و الظاهرة في الجدول ان كل المدربين يرون أن النصائح و الإرشادات النفسية الموجهة للاعبين لها تأثير أو تعمل على إعطاء نتائج جيدة للفريق.

الإستنتاج:

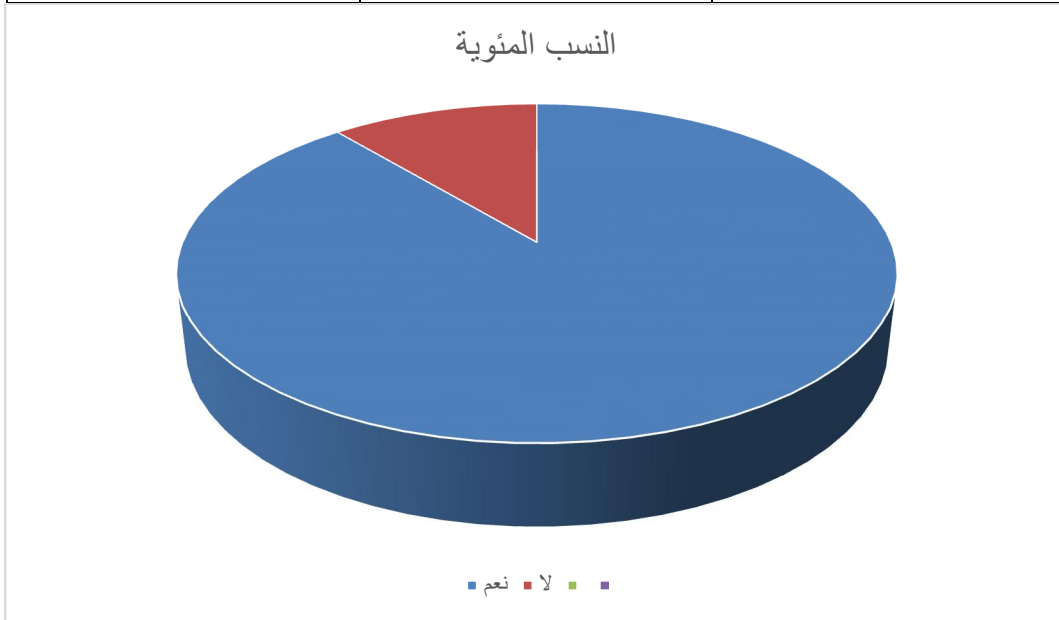
نستنتج أن النصائح و الإرشادات التي تعطى للاعب تعمل على تحقيق النتائج الجيدة حسب النتائج الجدولة كما ان هذه النصائح و الإرشادات النفسية تعمل على إظهار قدرات اللاعب مما تبث من حماس إضافي في نفسية اللاعب ، وكذا القدرة على التركيز الجيد مع الإنتباه في التدريب و أثناء المباريات مما يعود بالفائدة على اللاعب و نتائج الفريق .

السؤال العاشر: هل الإرشاد النفسي الرياضي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق الرياضي؟

الغرض منه : معرفة مدى فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق الرياضي.

جدول رقم 08: يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق .

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
%88.89	08	نعم
%11.11	01	لا
%100	09	المجموع



الرسم البياني رقم 08: يوضح فاعلية الإرشاد النفسي الرياضي في تحسين نتائج الفريق

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ ان %88.89 نسبة المدربين الذين يرون أن الإرشاد النفسي الرياضي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق الرياضي ، و نسبة %11.11 تمثل المدربين الذين يروا عكس ذلك .

الاستنتاج

نستنتج ان للإرشاد النفسي الرياضي دور هام و فعال في تحسين نتائج الفريق، و هذا ما أكدته نسبة %88.89 من المدربين المستجوبين.

## استنتاج المحور الاول:

في هذا المحور اعطيت عشرة اسئلة تمحورت حول معرفة مدى اهمية عملية الارشاد النفسي الرياضي و الطرق و الاساليب المستعملة بالنسبة للمدربين.

ان المعرفة الواسعة و التكوين الجيد بالنسبة للمدربين في مجال الارشاد النفسي الرياضي اعطى اهتماما بليغا له. الارشاد النفي عند المدربين، حيث من خلال النتائج نجد ان هناك توازن بين الدربين و يعود بين ذلك الى ظروف تكوينهم.

و نجد ان اغلب المدربين يعطون أهمية كبيرة لهذا المجال و ذلك لما له من فائدة كبيرة في تحسين نتائجهم و الرفع من مستوى ألعاب و مردوده، كذلك استعمال طرق و وسائل عملية في الارشاد النفسي الرياضي للاعب و عليه فاستنتاجنا يكون بأن للارشاد النفسي الرياضي دور فعال في تحسين نتائج الفريق و هذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية.

### المحور الثاني:

يضم الأسئلة من (11=17) حول رأي المدربين في وجود الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الفريق.

السؤال الحادي عشر: من هو الاخصائي النفسي في رأيك؟

الغرض منه: معرفة المدرب حول دور الاخصائي النفسي الرياضي.

### تحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها نجد أن معظم مدربي العينة يرون أن الاخصائي هو الشخص المتخرج من معهد علم النفس المتخصص في المجال الرياضي ، حيث يرى الدكتور أسامة كامل راتب أن : "الأخصائي النفسي هو من تدرّب في ميدان علم النفس و يحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل إضافة إلى ما سبق فمن الأهمية أن يكون لديه الإهتمام و الفهم العميقان بالخبرة في المجال الرياضي".1(أسامة كامل راتب،علم النفس الرياضي (تطبيقات و مفاهيم ) ، دار الفكر العربي ،ط1997،2،ص28).

### الإستنتاج :

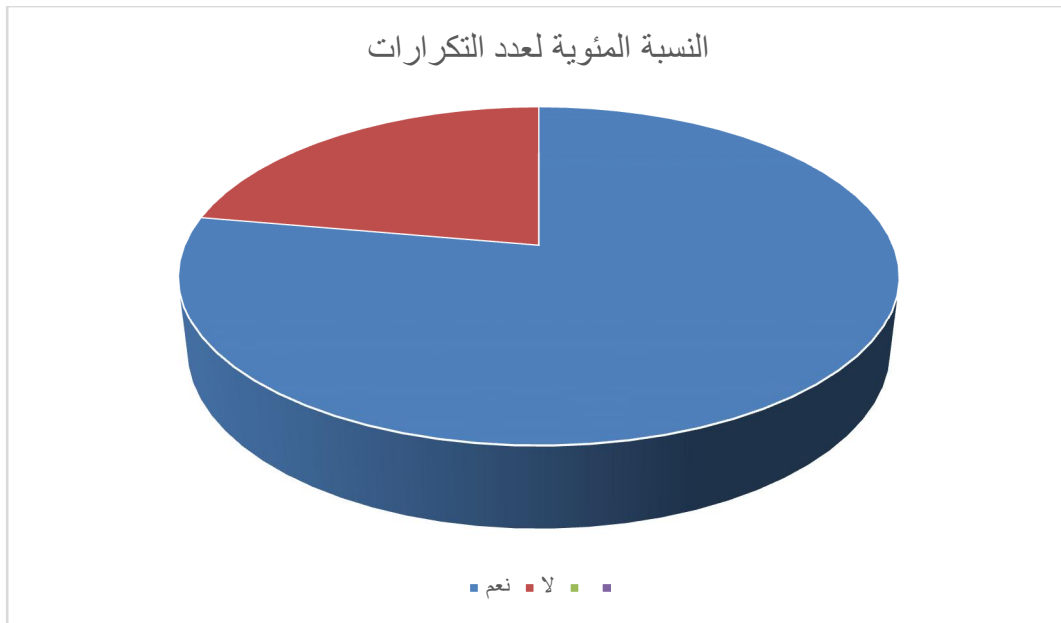
نستنتج أن معظم المدربين يعلمون أو يدركون من هو الأخصائي النفسي و يعد هذا الأخير إلى الوعي الكبير للمدربين.

السؤال الثاني عشر: هل عند وجود الأخصائي النفسي الرياضي سيساعد أثناء التدريب؟

الغرض منه : معرفة العلاقة من عدمها للمساعدة بين المدرب و الأخصائي النفسي الرياضي.

جدول رقم 09: يوضح علاقة المدرب و الأخصائي الرياضي .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	77.78%
لا	02	22.22%
المجموع	09	100%



الرسم البياني رقم 09 : يوضح علاقة المدرب و الأخصائي النفسي الرياضي.  
تحليل النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول نلاحظ أن نسبة 77.78 % من المدربين يرون أن وجود الاخصائي النفسي الرياضي سيساعدهم في التدريب الرياضي بينما نسبة 22.22% يرون العكس.  
الإستنتاج :

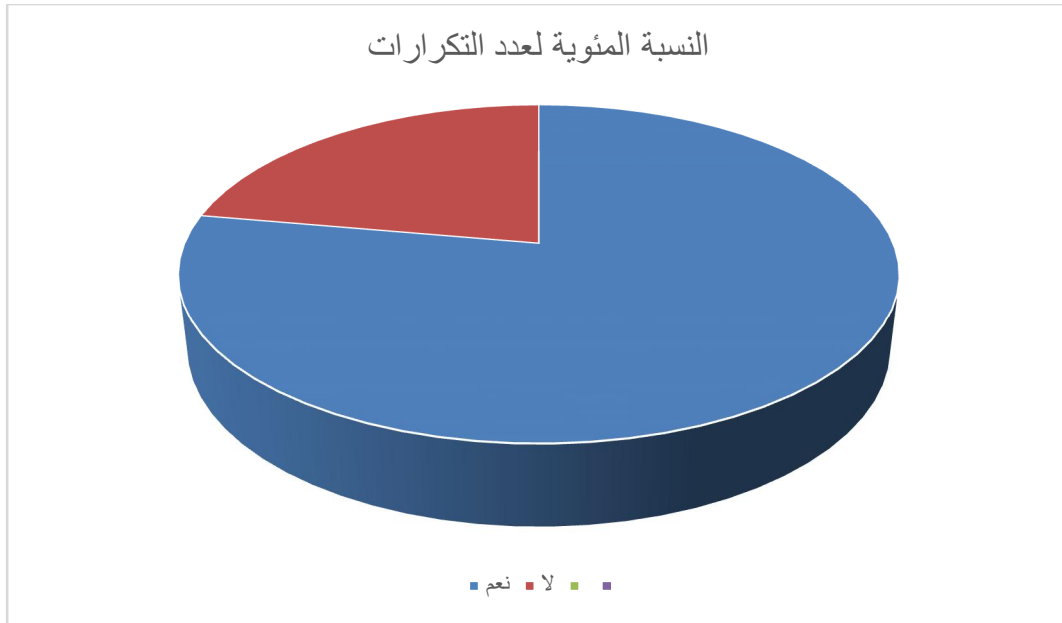
نستنتج أن مساعدة الأخصائي النفسي للمدربين تعود بالإيجاب على مردود اللاعبين و هذا ما يدركه المدربون في حل المشاكل و الأزمات النفسية للاعبين .

السؤال الثالث عشر: هل ترغب أن يساعدك أخصائي نفسي رياضي؟

الغرض منه: معرفة رغبة المدربين في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي.

جدول رقم 10: يوضح رغبة المدربين في العمل مع الاخصائي النفسي الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	%77.78
لا	02	%22.22
المجموع	09	%100



الرسم البياني رقم 10: يوضح رغبة المدربين في العمل مع الأخصائي النفسي الرياضي.

تحليل النتائج:

حسب نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 77.78% من المدربين يرغبون في مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي أثناء التدريب و هذا للاهمية الكبيرة المعطاة للاخصائي النفسي الرياضي ، أما بالنسبة المتبقية و التي تمثل 22.22% لا ترغب في مساعدة الأخصائي النفسي لها.

الإستنتاج:

نستنتج أن مساعدة الاخصائي النفسي الرياضي أثناء عملية التدريب مرغوب فيها من طرف المدربين و هذا الإعتراف الاخير بالاهمية الكبيرة للوصول باللاعب إلى الحالة النفسية الجيدة و بالتالي العمل في ظروف نفسية جيّدة و الوصول إلى أحسن المستويات و هذا يؤكد السؤال رقم (04).

السؤال الرابع عشر: كيف تكون نفسية اللاعبين أثناء غياب الاخصائي النفسي الرياضي؟

الغرض منه : معرفة الحالة النفسية للاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي.

تحليل النتائج:

بعد تحليل النتائج رأيت أن أغلب المدربين يرون أن نفسية اللاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي أنها منحطة و معنوياتهم متدهورة أثناء قيامهم بالتدريب وكذلك أثناء المباريات ، أما نسبة قليلة يرون أن نفسية اللاعبين تكون عادية.

الإستنتاج :

نستنتج أن معظم المدربين يرون ان الحالة النفسية للاعبين تكون متدهورة و هذا راجع للدور الكبير الذي يعطيه الاخصائي النفسي الرياضي في التقليل من الضغوطات .

السؤال الخامس عشر: في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي على ماذا تعتمد؟

الغرض منه: أثناء غياب الاخصائي النفسي الرياضي ما هو العمل الذي يقوم به المدرب.

تحليل النتائج:

بعد تحليل النتائج رأيت أن معظم المدربين المستجوبين يرون أنه يعتمد على النفس في حل المشاكل التي تعترضه أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي.

الإستنتاج :

نستنتج أن في حالة غياب الاخصائي النفساني الرياضي يعتمد المدربون على النفس أنه في هذه الحالة يكون المدرب مجبرا على ان يكون هو المسؤول عن كل ما يتعلق بعملية التدريب حيث يسلك بعض طرق الإرشاد النفسي مثل الحديث المطول مع اللاعبين حول ظروف المناقشة و المنافس و كذلك خطة اللعب و الأهداف الموجودة و كذا تحفيزهم و الرفع من معنوياتهم.

السؤال السادس عشر: ما هي إيجابيات وجود الأخصائي النفساني الرياضي ضمن الفريق؟

الغرض منه: معرفة الإيجابيات من وجود الأخصائي النفساني الرياضي في الفريق.

تحليل النتائج:

من خلال آراء المدربين أستخرجت بعض الإيجابيات:

- بعث الروح التنافسية الرياضية.
- معرفة الحالات النفسية للاعب.
- حل المشاكل النفسية للاعب.
- دراسة الحالة الإجتماعية للاعب.
- كسب اللاعب للثقة بالنفس من خلال القضاء على الخوف من المناقشة.
- تحسين نتائج الفريق.

الإستنتاج :

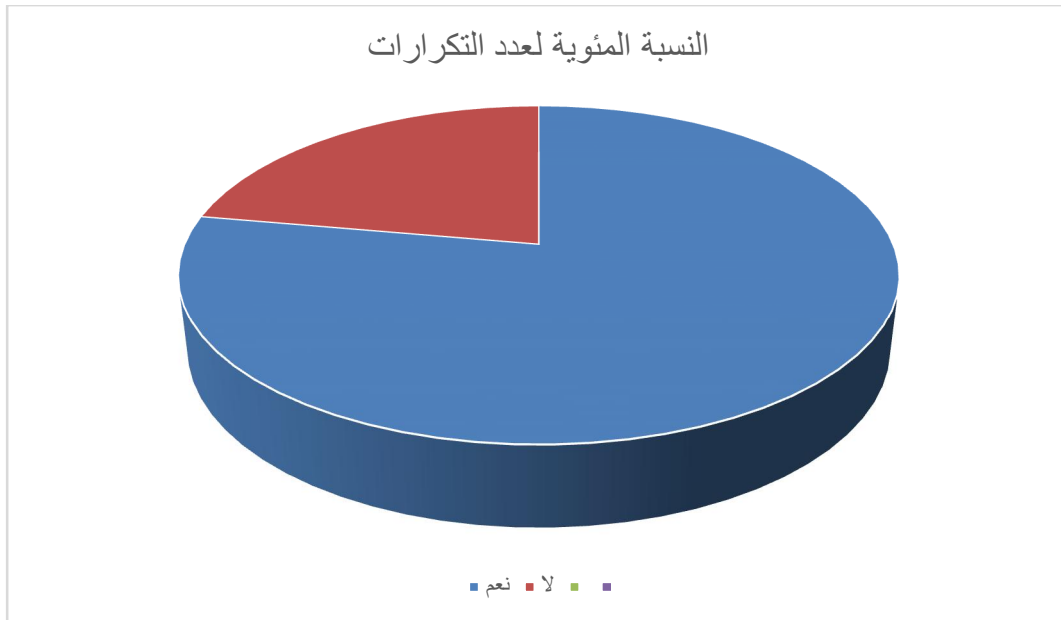
نستنتج من خلال أجوبة المدربين أن وجود الأخصائي النفساني الرياضي ضمن الفريق ضروري و هذا لتوفير إهتمام كافي للمجال النفسي.

السؤال السابع عشر: وجود الأخصائي النفساني الرياضي ، هل يؤثر ذلك على نتائج الفريق؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير الأخصائي الرياضي على النتائج داخل الفريق.

جدول رقم 11: يوضح تأثير الاخصائي النفساني الرياضي على النتائج داخل الفريق.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	77.78%
لا	02	22.22%
المجموع	09	100%



الرسم البياني رقم 11: يوضح تأثير الأخصائي النفسي الرياضي على النتائج داخل الفريق.  
تحليل النتائج:

حسب نتائج الجدول لاحظت أن 77.78% من المدربين يرون ان وجود الأخصائي النفسي الرياضي و يؤثر إيجابيا على النتائج و ذلك على الدور الذي يلعبه في رفع المعنويات و حل المشاكل ، بالإضافة إلى التحفيز ، أما نسبة 22.22% يرون انه لا يؤثر وجود الاخصائي النفسي على نتائج الفريق.

الإستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين يقرون أنه تكون نتائج إيجابية في حالة وجود الأخصائي النفسي و عليه توجد هناك علاقة بين المدرب و الأخصائي النفسي الرياضي و هذه العلاقة متكاملة بينهما و تكون جيدة بحالة تواجدهما معا و هذا لان الاخصائي النفسي سيساعد على رفع المعنويات النفسية و المدرب يحسن من القدرات البدنية و التقنية و الخططية و بالتالي هناك تكامل وطيدة بين هذه العمليات.

إستنتاج المحور الثاني:

بالنظر للنتائج المحصل عليها في هذا المحور الذي يتكون من 7 أسئلة تمحورت عن وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق و عليه توصلت إلى نتائج وإثباتات متمثلة في أن :

معظم المدربين يعتبرون وجود الاخصائي النفسي داخل الفريق إلزامي ، كما يلحون على وجوده ، كما انه يساهم أثناء عملية التدريب الرياضي، و كذلك تأثيره الإيجابي على مردود اللاعبين و النتائج الرياضية في التقليل من الإنفعالات ذات الإنعكاس السلبي لدى اللاعبين .

و أثناء غياب الأخصائي النفسي يعتمد أكثر المدربين على الانفس في معالجة المشاكل النفسية .

و عليه فوجود الابخصائي النفسني الرياضي داخل الفريق له دور فعال و هام جدا في تحسين نتائج الفريق و هذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية .

الفصل الخامس

الاستنتاجات واقتراحات

**1- استنتاجات عامة:**

- بعد الدراسة التي قمت بها في هذا الموضوع توصلت إلى إستنتاجات لها دور كبير في هذا المجال نذكر منها :
- الإرشاد النفسي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق .
  - إستعمال المدربين لطرق عملية خاصة بالإرشاد النفسي الرياضي .
  - نجاح عملية الإرشاد النفسي مرتبطة بعلاقة المدرب و الأخصائي و اللاعبين.
  - رغبة معظم المدربين في مساعدة الأخصائي النفساني الرياضي لهم.
  - التكوين الجيّد للمدربين في الجانب النفسي يساهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين.
  - وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق ينعكس إيجابيا على نتائج الفريق كلما أعطي المدرب كل المعلومات عن الفريق في الوقت المناسب كلما كان ذلك إيجابيا و مفيد في تحسين النتائج.

**2- إقتراحات وتوصيات :**

- على غرار الدراسات و البحوث المفصلة في هذا الجانب و التي ثمنت أن الإرشاد الرياضي النفسي له دور هام في تحسين مردود اللاعبين أثناء التدريب الرياضي و أثبتته من خلال المنافسة و عليه حاولنا تقديم بعض التوصيات و الإقتراحات إلى المدربين القائمين في المجال طمعا في المساعدة للرفع من مستوى الرياضة إلى أعلى المستويات:
- إدراك أهمية الإدراك النفسي الرياضي للفرق الرياضية .
  - إعطاء الأهمية في تكوين المدربين في المجال النفسي الرياضي .
  - إستعمال الطرق العلمية الخاصة بالإرشاد الرياضي أثناء التدريب الرياضي.
  - تقديم الخدمات النفسية و تطبيقها بداية من الفئات الصغرى حتى الكبرى و ذلك لمسايرة حياة اللاعب.
  - توفير الإمكانيات اللازمة مع الوسائل لتنفيذ عملية الإرشاد النفسي .
  - توفير مراكز و معاهد مختصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.
  - على كل المسؤولين تجديد التكوين لمسايرة و عصرنة الرياضة في ميدان علم النفس الرياضي.
  - وضع قانون يشترط أو يوجب وجود أخصائي نفساني داخل الفريق لحماية اللاعبين من كل الإضطرابات الممكنة.

## الآفاق المستقبلية:

- إجراء بحوث مشابهة في المستقبل لمساعدة الباحثين و الطلبة في هذا المجال .
- إستعمال المدربين لطرق علمية خاصة بالإرشاد لنفسي الرياضي .
- توفير مراكز و معاهد مختصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي .
- وضع قانون يشترط أو يوجب وجود أخصائي نفسي داخل الفريق لحماية اللاعبين من كل الإضطرابات الممكنة.

الحمد لله

## خاتمة:

لم يكن الإرشاد النفسي الرياضي سابقا له أي أهمية لدى الفرق الرياضية على العكس تماما مما هو عليه الآن ،فقد أصبح لهذا المجال أهمية بالغة فيالإعداد الرياضي و أصبح يجاري الإعداد البدني و التكتيكي ما حققه من تغيرات إيجابية في بنية اللاعب النفسية ، و حاولنا قدر المستطاع ان نثبت و نظهر هذه الحقيقة التي يلعبها هذا المجال في تحسين نتائج الفرق الرياضية لكرة الطائرة .

و إستطعت ان أصل من خلال دراستي هذه إلى انه حضني مجال الإرشاد النفسي بقدر عال من الإهتمام لدى المدربين و ذلك بإستعمال الوسائل العلمية الحديثة و إكتساب أخصائي بحد ذاته إلى معارف و أساليب جيّدة بغية رفع المؤهلات و القدرات بالنسبة للاعب، بحيث يكون وجوده دائم خلال الدورة السنوية الرياضية للمتابعة المستمرة . و في الأخير أرجو أن يكون بحثي هذا قد ساهم و لو بقليل في تبين أهمية مجال الإرشاد النفسي الرياضي في الرياضة الجزائرية .

المراجع

## قائمة المراجع والمصادر:

## المصادر بالعربية:

1. القرآن الكريم .

2. الأحاديث النبوية .

## المراجع بالعربية:

1. أديب الحضور الإعلامي الرياضي، المكتبة التاسعة، ط1.

2. احمد كامل ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3.

3. أحمد منصوري ، الكرة الجزائرية ، فوز محقق، الشباك ، عدد1993، 26.

4. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي .

5. أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، 216، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب ، الكويت ، 1996.

6. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، النشرة الإعلامية ، اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين ، جويلية 1995، العدد1.

7. المذكرة الرياضية ، مجلة رياضية يصدرها المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية .

8. بلعروسي أحمد التيجاني و لكحل جيلالي، القانون الرياضي ، دار الهومة ، 2006، ط1.

9. مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ، 1982.

10. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المناقشة الرياضية ، دار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ، ط1، عمان، 2000.

## المراجع باللغة الأجنبية:

1. Décret N° 79.57 du 08 mars 1979, barant composition du gouvernement institut, pour la première fois en Algérie, un ministre des sports.
2. Circulaire ministérielle N° 06/sp du 22/01/1978 portant attribution de la fédération sportive spécialisée.
3. D.batat, contrebattions a l'analyse de la situation du judo algérienne de pro forlance et perspective de son évolution (mémoire de fin d'étude Sts) Alger .1994.

4. Ministre de la jeunesse et de sports assise national palais de nations, club des pins ,21.22/12/1993, Alger.

الملاحق

ملاحق .

جامعة المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
استبيان المدربين

في إطار إنجاز مذكرة شهادة ماستر 2 تحت عنوان:

"تأثير الإرشاد النفسي على نتائج فريق كرة الطائرة (صنف أواسط)"

نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي سيادتكم أن تجيبوا عليه بكل موضوعية وصدق من أجل إعطاء مصداقية لهذا

البحث.

"شكرا على تعاونكم تشجيعا على البحث العلمي".

من إعداد الطالب:

حجاج إبراهيم

ملاحظة: من أجل الإجابة على هذا الاستبيان نرجو منكم أن تقرأوه ثم تضعوا علامة (X) أمام الخانة المناسبة لكل جملة، وأن تجيبوا بأسطر على الأسئلة المفتوحة ونعلمكم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

السنة الدراسية : 2017/2016

## المحور الأول:

1- منذ متى وأنت تمارس التدريب الرياضي؟

.....-

2- مما نوع الشهادة المحصل عليها؟

.....-

3- هل سبق و أن تلقيتم تكوينا في مجال علم النفس الرياضي؟

نعم  لا

4- هل تلقيتم معلومات حول نفسية اللاعب أثناء فترة التكوين؟

نعم  لا

5- هل تولون أهمية الإرشاد النفسي الرياضي في البرنامج العملي؟

كثيرا  أحيانا  منعدما

6- أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تعطونه أهمية أكبر؟

البدني  النفسي  الفني والتكتيكي

7- أثناء أي منافسة ما هو الجزء الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج؟

الجانب البدني  الجانب النفسي  الجانب التكتيكي و الفني

8- هل للتحفيز و التشجيع دور في تحسين و تحقيق النتائج؟

نعم  لا

9- هل النصائح و الإرشادات النفسية التي توجهونها للاعب مع المنافسة تعمل على تحسين تحقيق نتائج الفريق؟

نعم  لا

10- هل الإرشاد النفسي و التوجيه له دور فعال في تحسين الفريق الرياضي؟

نعم  لا

## المحور الثاني:

11- من هو الأخصائي النفسي الرياضي في رأيك؟

.....-

12- هل عند وجود الأخصائي النفسي الرياضي سيساعد أثناء التدريب؟

لا  نعم

13- هل ترغب أن يساعدك أخصائي نفسي رياضي؟

لا  نعم

14- كيف تكون نفسية اللاعبين أثناء غياب الأخصائي النفسي الرياضي؟

لا  نعم

15- في حالة غياب الأخصائي النفسي الرياضي على تحضير اللاعبين هل هناك فرق في النتائج؟

لا  نعم

16- ما هي الإيجابيات وجود الأخصائي النفسي الرياضي؟

.....-

17- وجود الأخصائي النفسي الرياضي هل يؤثر على نتائج الفريق؟

لا  نعم

# مشاف جامعة "محمد بوضيف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم :التدريب الرياضي

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل :.12/D10/443

الطالب : حجاج إبراهيم

تاريخ المناقشة:25/05/2017

عنوان المذكرة: تأثير الأخصائي النفسي على نتائج فريق كرة الطائرة.

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضيف بالمسيلة

إشراف : غيدي عبد القادر

عدد الصفحات : 60

## ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني و ذهني

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : تأثير الأخصائي النفسي على نتائج فريق كرة الطائرة.

الهدف من الدراسة : معرفة دور الأخصائي النفسي على نتائج الفرق الرياضية.

مشكلة الدراسة : ما مدى تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على نتائج الفريق في كرة الطائرة؟

فرضيات الدراسة :

1- إن للمرشد النفسي دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية.

2- إن للمرشد النفسي دور سلبي على نتائج الفرق الرياضية في كرة الطائرة.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الإستبيان

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: تناول الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

. الإرشاد النفسي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق

. استعمال المدربين لطرق علمية خاصة بالإرشاد النفسي الرياضي

. نجاح عملية الإرشاد النفسي مرتبطة بعلاقة المدرب الأخصائي و اللاعبين

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

. إدراك أهمية الإرشاد النفسي الرياضي للفرق الرياضية

. إعطاء الأهمية في تكوين المدربين في المجال النفسي الرياضي

. توفير مراكز و معاهد متخصصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques**

**:Département**

**N° d'ordre** : .....

**N° d'inscription** : .....

**Chercheur** :Hadjadj Ibrahim.

**Soutenu publiquement le** : 25/05/2017.

**Titre de la thèse (mémoire)** :

**Language de la thèse** : arabe

**Modèle de la thèse** : Master 2

**Pays** : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université**: Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur**

**Grade** : conferencier

**Nombre de page** : 60

**Fichier électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité** : Préparation physique et mentale

**Option** : .....

**Le but de l'étude**: Connaître le rôle du psychologue sur les résultats des équipes sportives.

**Titre d' étude** : Effet du psychologue sur les résultats de l'équipe de volleyball.

**Problématique**: Dans quelle mesure le conseil sportif affecte-t-il les résultats de l'équipe en volleyball?

## **hypothèses:**

- 1 Le psychologue joue un rôle positif dans l'amélioration des résultats des équipes sportives.
- 2 Le psychologue a un rôle négatif sur les résultats des équipes sportives en volleyball

## **Mots clés :**

### **– Les résultats atteints les plus importants sont:**

- .Le conseil psychologique joue un rôle efficace dans l'amélioration des résultats de l'équipe
- .L'utilisation de formateurs pour des méthodes scientifiques de conseil psychologique
- .Le succès du processus de conseil est lié à la relation entre l'entraîneur et les joueurs

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : تأثير الأخصائي النفسي على نتائج فريق كرة الطائرة. - فئة أواسط-

أهداف الدراسة :

- ✓ معرفة ما إذا كان للمرشد النفسي دور إيجابي أو سلبي على نتائج فريق في كرة الطائرة.
- ✓ إعطاء إقتراحات ميدانية لتعميم و إستعمال الإرشاد النفسي كمنهج علمي في الحصص التدريبية .
- ✓ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

الإشكالية العامة :

- ما مدى تأثير الإرشاد الرياضي على نتائج فريق كرة الطائرة (فئة أواسط)؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

- للإرشاد النفسي الرياضي دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية في كرة الطائرة .

الفرضيات الجزئية:

- ❖ إن للمرشد النفسي دور إيجابي في تحسين نتائج الفرق الرياضية.
- ❖ إن للمرشد النفسي دور سلبي على نتائج الفرق الرياضية
- ❖ .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة: تم إختيار العينة بشكل قصدي و عمدي و شملت المدرسين.

المجال الزمني : دامت دراستنا من 28 فيفري إلى غاية 18 أفريل للموسم الجامعي 2016/2017.

المجال المكاني : أجريت الدراسة على مستوى بعض الأندية لكرة الطائرة لولاية سطيف.

المنهج المتبع : إستخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة : الإستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات.

النتائج المتوصل إليها:

- الإرشاد النفسي له دور فعال في تحسين نتائج الفريق .
- إستعمال المدرسين لطرق علمية خاصة بالإرشاد النفسي الرياضي .
- نجاح عملية الإرشاد النفسي مرتبطة بعلاقة المدرب و الأخصائي و اللاعبين .
- رغبة معظم المدرسين في مساعدة الأخصائي النفساني الرياضي لهم .
- التكوين الجيد للمدرسين في الجانب النفسي يساهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين.
- وجود الأخصائي النفسي داخل الفريق ينعكس إيجابيا على نتائج الفريق كلما اعطي المدرب كل المعلومات عن الفريق في الوقت المناسب كلما كان إيجابيا و مفيد في تحسين النتائج.

التوصيات و الإقتراحات:

- ✓ إدراك أهمية الإرشاد النفسي الرياضي للفرق الرياضية.
- ✓ إعطاء الأهمية في تكوين المدرسين في المجال النفسي الرياضي .
- ✓ إستعمال الطرق العلمية الخاصة بالإرشاد النفسي الرياضي أثناء التدريب .
- ✓ تقديم الخدمات النفسية و تطبيقها بداية من الفئات الصغرى حتى الكبرى و ذلك لمسيرة حياة اللاعب .
- ✓ توفير الإمكانيات اللازمة مع الوسائل لتنفيذ عملية الإرشاد النفسي .
- ✓ توفير مراكز و معاهد مختصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي .
- ✓ على كل المسؤولين تجديد التكوين لمسيرة و عصريته في ميدان علم النفس الرياضي .
- ✓ وضع قانون يشترط أو يوجب وجود أخصائي نفسي داخل الفريق لحماية اللاعبين من كل الإضطرابات الممكنة.

## Résumé de la recherche

### Titre de l'étude: L'impact du psychologue sur les résultats de l'équipe de volleyball.

Objectifs de l'étude:

- Découvrez si le mentor a un rôle positif ou négatif sur les résultats d'une équipe de volleyball.
- Donner des suggestions sur le terrain pour la diffusion et l'utilisation de l'orientation psychologique en tant que méthode scientifique dans les sessions de formation.
- Faire de notre étude une référence de référence pour les chercheurs dans le domaine du sport.

Problème général:

-Quelle est l'efficacité du guidage sportif sur les résultats de l'équipe de volleyball (classe moyenne)?

Hypothèses d'étude:

Hypothèse générale:

-L'orientation psychologique joue un rôle positif dans l'amélioration des résultats des équipes sportives de volleyball.

Hypothèses partielles:

- Le psychologue joue un rôle positif dans l'amélioration des résultats des équipes sportives.
- Le guide psychologique a un rôle négatif sur les résultats des équipes sportives
- 

Procédures d'étude de terrain:

Échantillon: L'échantillon a été sélectionné intentionnellement et délibérément, y compris les formateurs.

Période: Notre étude a duré du 28 février au 18 avril pour l'année académique 2016/2017.

Domaine spatial: L'étude a été menée au niveau de certains des clubs de l'état de volley-ball de Sétif.

Méthodologie: Dans notre recherche, nous avons utilisé l'approche descriptive.

Outils utilisés dans l'étude: Le questionnaire est un outil pour obtenir des faits, des données et des informations.

Résultats:

- o Le conseil psychologique joue un rôle efficace dans l'amélioration des résultats de l'équipe.
- o Utiliser des formateurs pour des méthodes scientifiques de conseil psychologique.
- o Le succès du processus de conseil est lié à la relation entre le formateur et le spécialiste et les joueurs.
- o La plupart des entraîneurs veulent aider leur psychologue du sport.
- o L'entraînement sérieux des entraîneurs sur le plan psychologique contribue à améliorer l'état mental des joueurs.
- o La présence d'un psychologue au sein de l'équipe reflétait positivement les résultats de l'équipe lorsque le formateur donnait toutes les informations sur l'équipe en temps opportun chaque fois qu'il était positif et utile pour améliorer les résultats.

Recommandations et suggestions:

- Reconnaître l'importance du conseil psychologique pour les équipes sportives.
- Accorder de l'importance à la formation des formateurs dans le domaine de la psychologie du sport.
- L'utilisation de méthodes scientifiques d'orientation psychologique pendant la formation.
- Prestation de services psychologiques et d'application dès le début des petits groupes, même le majeur pour correspondre à la vie du joueur.
- Fournir les moyens nécessaires avec les moyens de mettre en place un conseil psychologique.
- Fournir des centres et des instituts spécialisés dans le domaine du conseil psychologique.
- Tous les officiels doivent renouveler leur formation dans le domaine de la psychologie sportive.
- Établir une loi exigeant ou exigeant la présence d'un psychologue au sein de l'équipe pour protéger les joueurs de toutes les perturbations possibles.