

المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لناشئي كرة اليد

Psychological skills and their relationship to skilled performance in handball players

مالكي عمار*¹، بن سميشة العيد²

¹المركز الجامعي البيض (الجزائر)، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات

الإنسانية a.malki@cu-elbayadh.dz

²المركز الجامعي البيض (الجزائر)، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات

الإنسانية I.bensemicha@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/29

تاريخ الإرسال: 2021/05/07

الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لفرق ولاية البيض، وشملت عينة البحث (32) لاعبا، حيث طبق الباحث استبيان المهارات النفسية، واختبارات الأداء المهاري.

وأظهرت الدراسة أنه توجد علاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؛ وأوصى بضرورة استخدام المهارات النفسية في التدريبات -الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية؛ الأداء المهاري، الناشئين، كرة اليد.

Abstract :

The study aimed to identify the relationship between psychological skills (mental perception, relaxation and attention concentration) and the skillful performance of 32 young handball players from Elbayadh teams, and included a research sample (32) players, where the researcher applied a psychological skills questionnaire, and skill tests. The study showed that there is a correlation between psychological skills and skill performance in handball players.

Keywords: Psychological skills ; skilled performance , juniors handball.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبحت الرياضة في الوقت الحالي ذات خصوصية بالغة، وذلك نظرا لعدة تأثيرات داخلية وخارجية يتعرض لها الرياضي خاصة الرياضات الجماعية والتي تزخر بالمواقف والأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة.

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر شعبية وممارسة بين الرياضيين في مختلف الأعمار، كما هو معروف فإنها تعتمد على فاعلية الحركة والتحمل العالي والأداء البدني والمهاري والخططي والعقلي وكما يقول "محمد صبحي حسنين" و"كمال عبد الحميد اسماعيل" أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلال الفريق تسجيل أهداف في مرمى الخصم وفق لقوانين معتمدة بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد" (اسماعيل, محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد، 2002، صفحة 22)

ويعد الأداء المهاري العامل المحوري والمحرك الأساسي في مباراة كرة اليد فبدون مهارة أو فنية من لاعب ما، قد لا يتحصل الفريق على نتائج قد تجعله في مصاف الأوائل، ولن يحقق المدرب شيئا من أهدافه لذا فإن تحقيق المستويات العليا يبدأ من الأداء المهاري، البدني والخططي، ومن هذه الجوانب التي ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث فيها ويسعى إلى تطويرها هو الجانب العقلي وهذا ما أوضحه "الحريري" في أن التدريب العقلي أحد الوسائل العلمية الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى الجانب الإعداد للمنافسات، وفي ذلك يشير إلى الانجازات الرياضية العالمية والتي تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات، خاصة فيما يتعلق بالمهارات الأساسية في كرة اليد، فهي القاعدة الهامة التي تجعل معظم القائمين

على هذه الرياضة يقضون معظم الوقت في تعلمها بالشكل الصحيح والتدريب على أداء هذه المهارات وإعطاء حصة أكبر لها (قطب، 2006، صفحة 229) إن التقدم بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التعليم والتدريب حيث إن هذا التقدم في أداء المهارات الحركية يعتمد على القدرات النفسية، إذ أن " جميع أجهزة الجسم تعمل في ترابط تام وصولاً إلى أفضل أداء مهاري ويجب أن يدرك كل من يعمل في المجال الرياضي، إن القدرات سواء حركية أو عقلية وغيرها تعمل جميعها بصورة متناسقة لإظهار الحركة في صورتها المثالية" (راتب، 1997، صفحة 98)

والتحسن في المستوى المهارات يعزى إلى أن حاجة كرة اليد إلى التدريب المستمر وفق مختلف الطرق والأساليب، لاسيما خلال المنافسات المصيرية مما يتطلب القيام بالمهارات الهجومية والدفاعية والسعي نحو التسجيل، مع ضرورة الإدراك وتركيز الانتباه نحو مراكز اللعب والقوانين الخاصة بكرة اليد (اسماعيل، محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد، 2002، صفحة 163)

فمن المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية - كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981) وماهوني (1989) وسمث وكرستنزن (1995) وتعتبر المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج التدريبي (شمعون، 1996، صفحة 196)

ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع"، كما تعرف بأنها "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي" (راتب، 2000، صفحة 143).

غير أن التطور الذي طرأ على كرة اليد في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام إلى جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة والتي من أهمها الإعداد العقلي والخططي إذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي إلى الفوز (علاوي، 2003، صفحة 33).

ومن بين الدراسات التي تطرقت في هذا المجال نجد دراسة الشاهد (2006) ودلت النتائج على أن الاسترخاء وتركيز الانتباه والثقة بالنفس مهارات مهمة للرياضيين والسباحين وتحتاج إلى مزيد من التدريب عليها لتميتها. ودراسة الأطرش (2008) أشارت نتائجها إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

ودراسة أبو عبدون وحتوت (2006) أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة على التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) وكذلك في مستوى الأداء المهاري في كرة اليد. وانطلاقاً من هذه المعطيات يعتقد الباحث أن هذه القدرات العقلية أو ما يسمى بالمهارات النفسية لا تلقى رواجاً كبيراً مقارنة بتحليل نتائج الفرق أو أداء الرياضيين حيث تركز جل التحليلات والتأويلات على الجانب المهاري البحت

للاعب المقاس عليه وخاصة في الرياضات الجماعية لذلك عمدنا من خلال البحث المقدم إلى الحديث عن العلاقة بين بعض المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

2- الهدف العام من الدراسة:

-الكشف عن العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية(التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لفرق ولاية البيض من أجل تنوير وانعاش الفكر التدريبي في المنطقة

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

-المهارات النفسية: يعرفه اسامة راتب كمال سنة (2000) " هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب" (راتب ا.، 2000، صفحة 43)

ويستخلص الباحث أن المهارات النفسية هي قدرة اللاعب على ضبط النفس والتحكم بالأفكار والمشاعر

-التصور العقلي: هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة وإعادة تكوينها بطريقة ذاتية (قطب، 2006، صفحة 25)

-الاسترخاء: القاسم المشترك في جميع برامج العمليات العقلية والمدخل الأساسي في فاعية ونجاح لأي بعد من التدريب العقلي ومدى إتقان هذه المهارة في مستوى الوصول إلى إتقان جميع المستويات العقلية لما له من تأثير مباشر ، فالاسترخاء هو خفض توتره والتحكم في انفعالاته. (قطب، 2006، صفحة 21)

-تركيز الانتباه: يعرفه (علي أمير، سنة 2002) على أنه "عملية ارادية ينتخب الفرد خلالها منبها أو موضوعا معيناً يهمله ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجيه الشعور والتركيز نحو وجهة معينة. (أمير، 2002، صفحة 241)

ويستخلص الباحث أن المهارات النفسية هي تنظيم وتسلسل واسترجاع للأفكار وضبطها بنفس هادئة غير متوترة

- تعريف الأداء المهاري :

يعرف (محجوب سنة 1989) بأنه الشكل الفني المتسلسل والتفصيلي من بداية المباراة إلى نهايتها .

ويستخلص الباحث

أن الأداء المهاري هو الدرجة التي يتحصل عليها لاعب كرة اليد في وحدات الإختبار مثل السرعة ، التحكم في الكرة التصويب والتمرير من الثبات وغيره من المهارات التي تتميز بها كرة اليد

تعريف الناشئين: يرى مفتي ابراهيم حماد أنهم الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاما) ويرم محمد حسن علاوي أنها تتحصر بين (8 - 15) سنة (علاوي، علم التدريب الرياضي ، 1994 ، صفحة 289)

ويستخلص الباحث أن الفئة العمرية قيد الدراسة تدخل في اطار تصنيف الكاتب محمد حسن علاوي

الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة رافد عبد الأمير ناجي 2012 : عنوان الدراسة " تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم" هدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - وتركيز الانتباه " وتكونت عينة البحث من (30) لاعبا من نادي بابل للناشئين لعام 2010 وللفئة العمرية (15) سنة ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع وبواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع ، أشارت نتائج البحث إلى أن البرنامج

التدريبي ذو فعالية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية وهذا له تأثير إيجابي في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم ، ويوصي الباحث بزيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم ونظرا لدوره الفعال في تطوير الأداء عموما

دراسة كايزي كوين 2012: عنوان الدراسة تأثيرات تدريب المهارات النفسية على مستوى القلق عند لاعبات كرة القدم القسم الأول ، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف والتصور العقلي على مستويات القلق على مراحل مختلفة من الموسم الرياضي للقسم الأول لدى لاعبات كرة القدم وتمثلت عينة البحث من 21 لاعبة من فريق مركز كوناكتيكات الجامعي ، بسن يتراوح ما بين 17-22 سنة ، خلال الفترة التي تسبق المويم قام المشاركون بالاجابة على اختباري الثقة بالنفس والقلق ، وكذا المعلومات الشخصية ، وكانوا يتلقون باستشاريين في علم النفس الرياضي في المركز مرة كل أسبوعين بمعدل 30-60 دقيقة خارج أوقات الدراسة وذلك قصد التدرّب على المهارات النفسية المذكورة أعلاه وبينت الدراسة أن تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف والتصور العقلي قد ساهم في خفض القلق بنوعيه قلق الحالة وقلق السمة، وكذا المعرفي والبدني لدى لاعبات الفريق.

دراسة عماد صالح عبد الحق 2011 بعنوان " أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية"

هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة البحث

من (36) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق الجمناز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق .

2- الطريقة والأدوات:

1.2- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لخصائص الدراسة.

2.2- مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في فرق كرة اليد (03) لبلدية البيض للموسم التدريبي 2021/2020 والتي تنشط على مستوى القسم الوطني الثاني.

3.2- عينة البحث: شملت العينة 32 لاعبا من المجتمع الأصلي وهذه العينة هي نفسها التي وجهت لها الاستمارات الإستبائية وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وذلك لتساوي الفرص بين أفراد مجتمع البحث.
- مجالات الدراسة.

1.4.2- المجال البشري: لاعبي كرة اليد الناشئين بولاية البيض.

2.4.2- المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة الميدانية في المركب الرياضي الرائد زكرياء المجدوب لبلدية البيض حيث تم توزيع الاستبيان على عينة البحث المراد دراستها، مع القيام باختبارات الأداء المهاري.

3.4.2- المجال الزمني: فيفري 2021 / أبريل 2021.

5.2- وسائل جمع معلومات الدراسة: قصد الإلمام بالموضوع حيث قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث العلمية الأطروحات

والكتب من أجل تحديد وضبط أبعاد مقياس المهارات النفسية واختبارات الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

أ- مقياس المهارات النفسية:

بعد اطلاع الباحثان على المصاير والمراجع لغرض تحقيق الاهداف المرجوة والفرضيات التي وضعها الباحثان في بداية الدراسة إختار الباحثان مقياس المهارات النفسية الذي قام بتصميمه كل من ستيفان بل (bull) وجون ألبنسون (Albinson) وكريستوفر شامبروك (shambrook) عام (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية ، النفسية العامة للأداء الرياضي، وقد قام باقتباسه وتعديله محمد حسن علاوي (1998) ويشمل المقياس (6) أبعاد وهي (التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن المقياس (24) عبارة ، اذ أن كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والمجال الرياضي وقد تم الاتفاق من قبلهم عن الاجابة على فقرات المقياس باختيار أحد البدائل الستة التي تنطبق عليه، حيث يقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات المقياس سداسي التدرج ، الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماما ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ، الرقم (3) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ، الرقم (4) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة والرقم (5) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ، وقد بلغت الدرجة العليا للمقياس (144) والدرجة الصغرى (24) .

ب- اختبارات الأداء المهاري: بعد الاطلاع على المصاير والمراجع

والدراسات السابقة والمشابهة تمكنا من إعداد إستمارة اختبار المهارات

الأساسية في كرة اليد

ب- صدق المحكمين: قام الباحثان بعرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في مجال كرة اليد من أجل تحكيم هته الأستمارة والوقوف على مدى ملائمتها وخصائص اللاعبين الناشئين .

6.2- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول "المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد " توجهنا الى فرق ولاية البيض وذلك بعد الاتصال المباشر بمدربي ورؤساء الناديين من أجل الوقوف على مدى استخدام المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري وذلك بعد اختيار 04 لاعبين من كل فريق من مجتمع الدراسة وخارج العينة الرئيسية، حيث قام الباحث بتطبيق اختبارات الأداء المهاري إضافة إلى توزيع مقياس المهارات النفسية على 8 لاعبين وبعد أسبوع ثم إعادة الاختبار على نفس العينة، مع مراعاة ظروف الاختبار السابق نفسها ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الصدق والثبات وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01) والجدول رقم (02).

- الجدول (01) يبين درجات الصدق والثبات لمقياس المهارات النفسية

| محاور مقياس المهارات النفسية | حجم العينة | قيمة (ر) الحسوبة | قيمة (ر) الجدولية | معامل الصدق |
|------------------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------------|-------------|
| التصور العقلي | 08 | 0,83 | 0,754 | 0,91 |
| الاسترخاء | | 0,79 | | 0,89 |
| تركيز الانتباه | | 0,87 | | 0,93 |
| قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية(7)=0,754 | | | | |

نلاحظ أن قيمة (ر) المحسوبة يتراوح ما بين 0,79 و 0,87 وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (7) = 0,754 و معامل الصدق فكانت قيمته عالية حيث بلغت 0,89 ، 0,91 و 0,93 على التوالي مما يبين أن الأداة الاستبيان الموجه للاعبين تتميز بدرجة عالية من الصدق .

– الجدول (02) يبين درجات الصدق والثبات لاستمارة إختبار الاداء المهاري.

| إختبارات المهاري | الاداء | حجم العينة | قيمة المحسوبة (ر) | قيمة الجدولية (ر) | معامل الصدق |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-------------------|-------------------|-------------|
| إختبار التصويب | 08 | 08 | 0,82 | 0,754 | 0,90 |
| إختبار مسك الكرة | | | 0,90 | | 0,95 |
| إختبار التنطيط | | | 0,86 | | 0,93 |
| إختبار التميرير | | | 0,84 | | 0,91 |
| إختبار التصويب | | | 0,82 | | 0,90 |
| قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة(0,05) ودرجة الحرية =0,754(7) | | | | | |

نلاحظ أن قيمة (ر) المحسوبة يتراوح ما بين 0,82 و 0,90 وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (7) = 0,754 وأما معامل الصدق فكانت قيمته عالية حيث بلغت 0,90 ، 0,91 ، 0,93 و 0,95 على التوالي مما يبين أن الأداة إستمارة إختبار الاداء المهاري تتميز بدرجة عالية من الصدق .

2.7- الوسائل الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل بيرسون البسيط.
- معامل الصدق الذاتي.
- النسب المئوية.

2-4 عرض وتحليل النتائج:

- **الجدول 03:** يبين العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي واختبارات الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد (ن=32)

| المعالجة الإحصائية | التمرير | التصويب | امساك الكرة | التنطيط |
|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------|---------|
| التصور العقلي | 0,52 | 0,46 | 0,64 | 0,57 |
| قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (31) = 0,361 | | | | |

من خلال الجدول أعلاه وبعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين واستمارة اختبار الأداء المهاري للاعبين فرق الدراسة وباستعمال معامل الارتباط لبيرسون نستنتج أن القيم المسجلة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (31) = 0,361 ومنه نستنتج أن للتصور العقلي علاقة إرتباطية بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد لفريقي المولودية ونور البيض، ويمكن للباحث أن يؤكد أن للتصور العقلي أهمية بالغة في الرفع من الأداء العام للاعب عبر استحضر الحركات والقيام بها بالوجه الصحيح.

2.4- عرض وتحليل الفرضية الثانية:

الجدول (04) يبين العلاقة الارتباطية بين الاسترخاء واختبارات الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد (ن=32)

| المعالجة الإحصائية | التمرير | التصويب | امساك الكرة | التنطيط |
|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------|---------|
| مهارة الاسترخاء | 0,43 | 0,58 | 0,63 | 0,48 |
| قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (31) = 0,361 | | | | |

من خلال الجدول أعلاه وبعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين واستمارة اختبار الأداء المهاري للاعبين فرق الدراسة وباستعمال معامل الارتباط لبيرسون نستنتج أن القيم المسجلة لكل مهارة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية

(31)=0,361 ومنه نستنتج أن للاسترخاء علاقة إرتباطية بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد لفريقي المولودية ونور البيض، يمكن للباحث تأكيد أن القدرة على الاسترخاء السليم الموجه لأداء المهارات يمكن اللاعب من استعمال جسمه بصورة سليمة للقيام بالحركات المطلوبة ومنه الرفع من مستوى الاداء المهاري.

3.4- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

الجدول (04) يبين العلاقة الارتباطية بين تركيز الانتباه وإختبارات الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد (ن=32)

| المعالجة الاحصائية | التمرير | التصويب | امساك الكرة | التنطيط |
|--------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------|---------|
| مهارة الاسترخاء | 0,39 | 0,75 | 0,61 | 0,53 |
| قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (31)=0,361 | | | | |

من خلال الجدول أعلاه وبعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين واستمارة اختبار الأداء المهاري للاعبين فرق الدراسة وباستعمال معامل الارتباط لبيرسون نلاحظ أن القيم المسجلة لكل مهارة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (31)=0,361 ومنه نستنتج أن لتركيز الانتباه علاقة إرتباطية بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد لفريقي المولودية ونور البيض،

حيث يمكننا القول أن القدرة على تركيز الانتباه تساعد اللاعب على أداء المهارات الحركية بطريقة سليمة تمكنه من الرفع من أداءه أثناء المباراة

4-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين.

تم وضع الفرضية بناء على أساس أن للتصور العقلي علاقة بالأداء المهاري للعبين الناشئين في صفوف فرق ولاية البيض، ومن خلال نتائج الاستبيان واستمارة اختبار المهارات الاساسية في كرة اليد والتي تعبر عن الاداء

المهاري للاعبين نجد انها ايجابية وتعتبر بصدق على ان للتصور العقلي علاقة بالأداء المهاري وهذا ما تثبته دراسة سيد أحمد سنة (2003) والتي أشارت نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تطوير وإتقان مهارة الدفاعي وأفضل من استخدام التدريب المهاري فقط، ودراسة عدنان هادي موسى بولص حنون سنة (2004) الموسومة بعنوان علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية قطر للدرجة الأولى حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي بغيت التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية وفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز حيث كانت نتائج الدراسة ايجابية. ومنه نستطيع التأكد من أن للتصور العقلي علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لولاية البيض.

الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والأداء المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين.

تم وضع الفرضية بناء على أساس أن لتقنية الاسترخاء علاقة بالأداء المهاري للاعبين الناشئين في صفوف فرق ولاية البيض، ومن خلال نتائج الاستبيان واستمارة اختبار المهارات الاساسية في كرة اليد والتي تعتبر عن الاداء المهاري للاعبين نجد انها ايجابية وتعتبر بصدق على ان للتصور العقلي علاقة بالأداء المهاري وهذا ما تثبته دراسة جوهر سنة (2001) التي كانت نتائجها تشير إلى فاعلية التدريب العقلي على إتقان المهارات الحركية والنفسية قيد الدراسة ودراسة جبار فالح هزير الموسومة ب المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم حيث تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري في كرة القدم فاستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب العلاقات الارتباطية واهم

الاستنتاجات التي جاء بها وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستطيع التأكد من أن لتقنية الاسترخاء علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لولاية البيض

الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين.

تم وضع الفرضية بناء على أساس أن لتركيز الانتباه علاقة بالأداء المهاري للاعبين الناشئين في صفوف فرق ولاية البيض، ومن خلال نتائج الاستبيان واستمارة اختبار المهارات الأساسية في كرة اليد والتي تعبر عن الاداء المهاري للاعبين نجد انها ايجابية وتعبر بصدق على ان لمهارة تركيز الانتباه علاقة بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين وهذا ما تبرهنه دراسة زين العابدين ومحمد بني هاني (2004) حيث أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وهذا يبين أن للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قبل تعلم المهارات الحركية في كرة اليد أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الأداء المهاري في كرة اليد.

ومنه نستطيع تأكيد أن لمهارة تركيز الانتباه علاقة بالأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد بولاية البيض، ودراسة كل من (lan. M.cockril . 2000) استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على اطاحة المطرقة احدى المهارات الحركية المركبة المغلقة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن أدوات البحث اختيار تركيز الانتباه (niddfer) البرنامج المقترح للتدريب العقلي ومن أهم النتائج تؤثر استراتيجية التدريب الذهني ايجابيا على تطوير بعض المهارات والانجاز الرقمي لمتسابقى اطاحة المطرقة.

الاستنتاجات والاقتراحات:

يستنتج الباحثون من خلال نتائج دراستهما المقدمة ووفقا لما أشارت إليه نتائج

التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج مايلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين

- توجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والأداء المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين

- توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبين كرة اليد الناشئين.

- التأكد من وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والاداء اتمهاري للاعبين.

- التأكيد على وجود مستوى للمهارات النفسية لدى اللاعبين.

وفي ضوء ما سبق يقترح الباحثان ما يلي:

- الاهتمام الكامل بمهارة التدريب العقلي كونها تشكل الركيزة الأساسية في النجاح وتحقيق أفضل النتائج.

- على المدربين إيجاد مواقف للتدريب العقلي خلال الحصص التدريبية وذلك

لمساعدة اللاعبين على التدريب العقلي في مواقف اللعب أثناء المقابلات.

- توظيف الإعداد البدني والقدرات العقلية للاعبين والتي تعزز من التدريب العقلي.

-الحرص على توضيح أهمية التدريب العقلي للمدربين وفعاليته في الإعداد

البدني للاعبين كرة اليد.(دورات تكوينية، أيام دراسية وندوات وكذلك خلال

دورات التأهيل والرسكلة)

خاتمة: لا تقل أهمية تدريب المهارات العقلية لدى لاعبي كرة اليد عن أهمية

التحضير البدني والخططي والمهاري لما لها من علاقة مباشرة في الرفع من

أداء اللاعب أثناء المنافسات وحتى التدريبات وهذا ما استنتجه الباحثان من

خلال دراسة العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد لفرق ولاية البيض والذي كان عددهم 32 لاعبا ومن خلال عرض النتائج توصل الباحث الى هدفه المسطر ألا وهو وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والأداء المهاري ويحرص الباحث على ضرورة تدريب المهارات النفسية طيلة الموسم الرياضي وكذا وجوب الالمام بأساسيات التحضير النفسي لدى مدربي جميع الفئات السنية .

المراجع المستخدمة في البحث:

أ- الكتب

-إحسان محمد الحسين. (1994). الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي. بيروت: دار طليعة.

-أستاذ غريب محمد سيد احمد . (2015). مدخل الى الاحصاء . الاسكندرية : كلية الاداب.

- أبوالعلاء عبد الفتاح . (1997). التدريب الرياضي (éd). دار الفكر العربي). القاهرة.

-الرفاعي حسين أحمد . (1996). مناهج البحث العلمي (تطبيقات الإدارة الإقتصادية) . دار وائل للطباعة والنشر .

-الرويشيدي هارون توفيق . (1999). الضغوط النفسية . القاهرة: مكتبة الأنجلو للطباعة.

-الوسيمي. (2003). التدريب العقلي. القاهرة.

- نحوي منير، 2015، دور الحمل التدريبي المنظم في تنمية دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى لاعبي كرة اليد أقل من 20 سنة

-ثامر غريب. (2016). دور التدريب العقلي في الهجوم المعاكس للكراتي دو . المسيلة.

- محمد نصر الدين رضوان . (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية . الجامعة الهولندية: قسم مناهج المقررات .
- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1998). الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رومي جمال. (1990). المبادئ الاساسية في كرة القدم.
- زيد بهلول سمين . (2005). الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة.
- شمعون العربي . (2002). التدريب العقلي في مجال الرياضي . القاهرة.
- شمعون محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة.
- علاوي محد حسن. (2001). موسوعة الإحنبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: دار الكتب.
- محمد ازهر واخرون . (1988). الاصول في البحث العلمي . دار الحكمة لطباعة ونشر .
- محمد جاسم عرب وحسين على كاظم . (2009). علم النفس الرياضي . القاهرة: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- محمد حسن علاوي. (2004). التدريب العقلي في المنافسات الرياضية. القاهرة.
- محمد حسن علوي. (2000). الاختبارات المهارية النفسية في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود مختار . (1997). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر.
- مرقس. (1997). التدريب النفسي وأشكاله. القاهرة: دار الفكر.

- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1992). الأسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد الحميد. (1998). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية. الجامعة الهولندية.
- دو القفار صالح عبد الحسين،(2011)، دراسة التركيز الانتباه وتأثير باختلاف الحمل البدني لدى لاعبي كرة القدم الخطوط المختلفة بكرة القدم.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب(2000) تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسماعيل، محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة مصر : دار النشر .
- علي أمير. (2002). فسلجة النفس. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي . القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (2003). الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات وتطبيقات). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- katrine buixan. (2000). LA PSYCHOLOGIE DU SPOET.
victor paris

ب- المقالات:

- شراطي رشيد، الإعدادالعقلي (الذهني) للاعب المتحرف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (11). العدد رقم(01). 2020 . الصفحة 171-190 .

- تقار حمزة. مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم(09). العدد رقم(02). 2018. الصفحة 99-120.
- زمالي حسان. قلتي يزيد. أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. المجلد رقم (10). العدد رقم (02). 2018. الصفحة 115-134.
- زمالي حسان، قلتي يزيد. أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية -تبسة- المجلد رقم (09). العدد رقم (02). 2017. الصفحة 68-93.
- زمالي حسان. قلتي يزيد. أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في التحرر من الخجل لدى تلميذات الثانويات الرياضية بأعمار (16-18) سنة. المجلد رقم (07). العدد(02). 2015. الصفحة.
- شيتوي عبد المالك. زمالي حسان. قلتي يزيد. أثر تدريبي ذهني مقترح في تحسين الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. المجلد رقم(18). العدد رقم (01). 2017. الصفحة 167-184.
- قزقوز محمد وآخرون، تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. المجلد رقم (01). العدد رقم(01). 2017. الصفحة 60-87 .
- رمزي رسمي جابر. أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارتي كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني للناشئين. مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (03). العدد رقم(03). 2012. الصفحة 149-157.

- نطاح كمال، علاقة الحمل التدريبي بدافعية الممارسة لاعبي كرة القدم (صنف أكابر). مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم (02) . العدد رقم(16). 2015. الصفحة 129-137.
- نور الدين عمارة. أهمية التدريب النفسي للسمات الشخصية في التدريب الرياضي . مجلة الإبداع الرياضي. المجلد رقم(01). العدد رقم (01). 2010. الصفحة 32-56.
- أمان الله رشيد، جبار محمد، شهاب مراد، الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لاعبي كرة القدم" أحمد محمد علي قطب. (2006). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي تنس الطاولة . جامعة الزقازيق: كلية التربية للبنين.