

## أثر برنامج تدريب عقلي مهارتي الإسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافس في رياضة كرة اليد

من إعداد : آمنة مرينز جامعة المسيلة

ملخص الدراسة :هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي. من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :هل تدريب المهارات النفسية ( التصور العقلي والاسترخاء ) يعكس إيجابيا في التأثير على السلوك العدواني عند لاعبي لكرة اليد خلال المنافسات ؟  
التساؤلات الجزئية:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة  
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية  
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعديا في السلوك العدواني ؟

ماهو رأي أفراد العينة التجريبية حول البرنامج التدريبي المبني على الإسترخاء و التصور العقلي في خفض السلوك العدواني ؟

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي بإستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية ) معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للاعبين كأداتين للدراسة. بعد جمع المعلومات والبيانات وتبويبها وتحليل و مناقشة النتائج تم الوصول الى - أن التدريب المنتظم و المقنن على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي ، كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة و الهدوء و تنمية التركيز و الانتباه و الثقة في النفس.

أن تدريب على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم ، و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

### Le résumé en français :

Cette étude visait à souligner l'importance des compétences le rôle de la relaxation et de l'imagerie mentale dans la préparation de la psychologique du sport. Comment se traduisent l'entraînement des compétences psychologiques (la relaxation et l'imagerie mentale) sur les comportements agressifs sur les handballeurs lors de la compétition?

#### Questions de district:

1. Y'a-t-il des différences importantes entre les résultats de test avant et après chez le groupe de témoin?

2. Y'a-t-il des différences importantes entre les résultats des tests avant et après du groupe expérimental?
3. Y'a-t-il des différences importantes entre les résultats des tests après entre le groupe expérimental et groupe témoin?
4. quel est l'avis du groupe expérimental sur le programme d'entraînement mental (relaxation et imagerie mentale) ?

L'étude a été menée sur un échantillon composé de 14 joueurs, en utilisant l'approche expérimentale originale pour les deux groupes (témoin et expérimental), basée sur le test de l'agressivité en sports et d'un questionnaire pour les joueurs comme des outils pour l'étude. Après la collecte d'informations et de données, l'analyse et discussion des résultats a été atteint sur les points suivants:

Que la formation régulière et des compétences évalué sur la relaxation et l'imagerie mentale est l'une des règles générales dans le psychologie, car elle aide le joueur de handball sur la sérénité et la tranquillité et de se concentrer au développement et de l'attention et la confiance en soi. que l'entraînement des compétences sur la relaxation et l'imagerie mentale aide les handballeurs de contrôler leurs émotions, ainsi que répondre aux préoccupations concernant l'ajustement et le niveau de concurrence et les comportements agressifs ainsi que la conduite pendant la compétition.

#### Suggestions:

À la lumière de notre étude, nos analyses et nos résultats à travers les étapes de cette recherche a démontré que l'entraînement de la relaxation et de l'imagerie mentale se reflète positivement sur la conduite des comportements agressifs liés à la compétition de handballeurs et de tout ce qui précède peut fournir des suggestions et

مقدمة وإشكالية: إن النشاط البدني الرياضي فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، و هو نصر قوي و وسيلة أساسية في إعداد الفرد و تطوير جوانب حياته البدنية و الفكرية و النفسية كما تزوده بالخبرات و المهارات الواسعة التي تساعده في التكيف و التأقلم، و هذا ما راعا الساهرون عليه من مسؤولين و مدربين و تقنيين لشروط الموضوعية و العملية التي تسهم في تدريب و تطوير هذا النوع من النشاط. ولكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا و متزنا و متكامل في عملية التدريب الرياضي و يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدرته و استعداداته، فمن الضروري أن يراعي في ذلك الإعداد لأربعة جوانب ضرورية و هامة هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي و الإعداد التربوي النفسي، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية.(1)وغالبا ما ترتبط المنافسات الرياضية بظهور بعض السلوكيات لدى اللاعبين أو الأندية سواء

(1) محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة، دار الفكر العربية، 2002، ص24

كانت سلوكيات مقبولة اجتماعيا كالرغبة في الفوز أو تحطيم أرقام قياسية ببذل أقصى مجهود بدني و تقني و تكتيكي و ذهني ، أو سلوكيات غير لائقة تماما كالسلوك العدواني و الذي ارتبط بتاريخ المنافسات الرياضية إذ نوهت آراء بالظروف الفاجعة للرياضة معتمدين على إحصاء آلاف الضحايا لمقابلة كرة القدم التي دارت بين السلفادور و الهندوراس سنة 1969 ففي نهاية تلك المقابلة انفجرت الحرب المسعورة التي وصفت بالشنيعة في أغلب وسائل الإعلام المختصة و العامة آنذاك. إذ ظهر هذا السلوك الخطير في الآونة الأخيرة بشكل كبير و أصبح مشكلة تطرح بشدة خصوصا في المنافسات انطلاقا من المبدأ الغائي الذي يرى بأن لكل سبب مسبب فإنه من خلال ما لاحظناه على البرامج التدريبية لهذه الرياضة أن أغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية و التقنية و التكتيكية و يهملون إهمالا تاما الجوانب النفسية و يعتبرونها فطرية لدى الرياضي و ليست بحاجة إلى تحضير خاص و ذلك لجهل الأغلبية منهم لعمليات الإرشاد النفسي الرياضي و خصوصا مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي و مدى نجاعتها في معالجة هذه الظاهرة. من كل هذا نطرح الإشكالية التالية : هل تدريب المهارات النفسية ( التصور العقلي و الاسترخاء ) يعكس ايجابيا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد خلال المنافسات ؟

الفرضية العامة: تدريب المهارات النفسية ( التصور العقلي و الاسترخاء ) يعكس ايجابيا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة اليد خلال المنافسات.

الفرضيات الجزئية: 1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في السلوك العدواني.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في السلوك العدواني.

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية بعديا في السلوك العدواني.

- المنهج المستخدم: أن المنهج هو: "الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة مشكلة لاكتشاف الحقيقة".

فهنا يقوم الباحث بإحداث تغير مقصود في احد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة و يضبط متغيرات أخرى و يتم التحكم فيها ليتوصل إلى علاقات سببية بين هذا المتغير و غيره من المتغيرات، كما يقصد بالبحث التجريبي انه نوع من الملاحظة المقننة أو المضبوطة أو إدخال متغير معين (المتغير المستقل) على مجموعة من الأفراد (المجموعة التجريبية) دون المجموعة الأخرى (المجموعة الضابطة) لمعرفة ما يحدثه من أثر.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	السلوك العدواني
,00 دالة	9,02	6,34	77,428	7	التجريبية قبليا
		3,69	58,42	7	التجريبية

جدول يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي (O1 , O2). من الجدول نلاحظ الآتي: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( 0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، فحذاء متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي : أما في الاختبار البعدي فحذاء يساوي :.قيمة ت =9.02 وهي دالة إحصائياً عند المستوى 0.01.

التوصيات: على ضوء دراستنا و تحاليلنا و استنتاجاتنا من خلال مراحل هذا البحث أثبتنا أن التدريب على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يعكس ايجابيا على تسيير السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة لدى اللاعبين الجزائريين في رياضة كرة اليد النخبوية و من كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات من بينها:

نبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفس الرياضي و مختلف مهاراته و خصوصا مهارات الاسترخاء و التصور العقلي و الانتباه.

يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي و جعله كجزء من التحضير العام و المتكامل للرياضيين و للفرق الرياضية و تطبيقه بكل صرامة على المديين القصير و الطويل.

ضرورة تشجيع النفسانيين و إدماجهم في الأندية الجزائرية كساعدين و مديين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل السنوية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية. و ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيين على الأقل يطبقها خلال برنامج الرياضي السنوي.

ضرورة القيام بتدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد. و تدريب مهارات الاسترخاء و التصور العقلي و انعكاسها على عملية الاتصال بين المدرب و اللاعبين الجزائريين أثناء برنامج التدريب السنوي.

### قائمة المراجع باللغة العربية

أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات. دار الفكر العربي. القاهرة. 1997.

زكي محمد حسن: المدرب الرياضي. الإسكندرية. مهنة التدريب. الإسكندرية. منشأة المعارف. 1997.

زين العابدين درويش: علم النفس الاجتماعي. ط 1. السعودية. مطابع زمزم. 1993.

محمد جميل و يوسف منصور: قراءات في مشكلة الطفولة. السعودية. دار النشر تهامة. 1981.

محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة. دار الفكر العربي. 2002.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية