

## علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد

دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد  
لرابطة الجزائر صنف أكابر\*

أوسماعيل مخلوف

حجيج مولود



تعتبر كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهارى والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة اليد حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهارى والخططي.

ومن هذا المنطلق اتجه الباحثان إلى هذه الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها لاعبي كرة اليد مما قد يساهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية .

وأظهرت النتائج على وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمعة العدوان .

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

### Résumé

Le handball est une des activités du sport de compétition de haute performance, variable dynamique, qui exige la capacité de réagir rapidement à des circonstances du match, et il est caractérisé par la lutte directe entre deux équipes, en plus il possède beaucoup de situations et une pression psychologique qui se caractérise par une tension et une mutation rapide, ce qui affecterait sur les compétences et les performances tactiques du joueur et par la suite sur le résultat du match

De ce fait, il incombe aux entraîneurs de préparer une planification précoce pour le développement des aptitudes psychologiques et la motivation du joueur de handball de sorte qu'il gagne aux prochaines compétitions.

À partir de là, le chercheur a commencé cette étude qui vise à identifier les aptitudes psychologiques et les motivations sportives du joueur de handball qui pourraient contribuer à bénéficier du programme de préparation psychologique pour augmenter la motivation sportive.

Les résultats ont démontré l'existence d'une relation positive entre les aptitudes psychologiques et la motivation sportive à l'exception de la capacité d'imaginer et la capacité de concentrer l'attention, car les résultats ont montré l'existence d'une relation négative entre ces deux capacités et l'agressivité.

### مقدمة ومشكلة البحث:

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً في تحقيق التفوق في المجال الرياضي لأن الاستمرار الأمتل لطافات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية إنما يعتمد على توظيف ما يتطلبه هذا العلم من مبادئ ونظريات .

فهو يعد أحد القواعد المهمة في عملية التدريب وبدونه فإنه من الصعب تحقيق مستوى إنجاز متكامل فالأداء الجيد ليس بكفيل لوحده لتحقيق الفوز وإنما هناك عوامل عدة تتحكم في الحصول على التفوق في المباراة ومنها مستوى المنافسة والظروف المحيطة والجمهور فضلاً عن الدافعية للفوز وهذه العوامل جسيماً وغيرها من شأنها أن تقلب موازين المباراة وتساعد في تغلب الفريق على منافسه إذ أن هذه العوامل لا يمكن السيطرة عليها وهي التي تدرج تحت ضوء الجانب النفسي .

في حين نرى أن الجوانب الأخرى والمتمثلة بالجانب البدني والمهاري والخططي يمكن السيطرة عليها من خلال التدريب الجيد المبني على الأسس العلمية الحديثة وكثيراً ما نسمع أن فريقاً متواضع القدرات البدنية والمهارية والخططية ولكنه يملك جانباً نفسياً عالياً تفوق علم، فريق أقوى منه وهذا يعود إلى الدافعية المرتفعة التي من شأنها تحقيق الإنجاز الرياضي المرموق.

وتعد الحاجات النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمتطلبات وكما هو معروف فإن أي نقص في أي من هذه الحاجات لابد أن يكون له تأثير في دافعية اللاعب ومستوى أدائه المهاري لأن هذا النقص يؤثر في اللاعب حالة من التوتر التي لا تنتهي إلا بإشباع تلك الحاجات والوصول على حالة الاتزان النفسي .

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية.

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي.

والمهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز.

ويشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين علم، النواحي البدنية والمهارية والخططية دون أي اعتبار للجانب النفسي من الشخصية للاعبين وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية أيضا.

ويضيف محمد حسن أبو عيرة أن اكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية أن يستمتع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية (أبو عبيدة، 1986).

ويشير محمود عبد الفتاح عنان إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (عنان، 1995).

وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب النكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي.

ولقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى تعدد واختلاف العوامل التي يمكن أن تنفع الفرد للممارسة الرياضية وينبغي على المدرب الرياضي التعرف على تلك العوامل حتى يمكن توجيه اللاعب الأمثل على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية، حيث تعد الدافعية بمثابة محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسؤولاً عن استمرارية وجهته وتحديدها..

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لواقع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند معاملة المدربين لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فتمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره... الخ كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة.

وكما ذكرنا سابقاً أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

لأقصى، درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن و التكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في المهارات النفسية كجانب عقلي بجانب السمات الدافعية يمثلها بعدا هاما في الإعداد النفسي للاعبين حيث تلعب دورا هاما في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بتأجيلها إلى جانب مع المتطلبات البدنية والذهنية والخطية (فهمي، 1976).

وتعتبر كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بتدورها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخطي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة اليد حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخطي (علي، 1999).

ومن هذا المنطلق اتجه الباحث إلى هذه الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها لاعبي كرة اليد مما قد يساهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية للاعبين مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ونتائج المباريات.

ومن هنا يمكن طرح الإشكال التالي :

- ماهي نوع العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد ؟

### فروض الدراسة

#### الفرضية العامة

- هناك علاقة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد .

#### الفرضيات الجزئية :

1- هناك علاقة دالة إحصائياً بين القدرة على التصور والسمات الدافعية الرياضية.

2 - هناك علاقة دالة إحصائياً بين القدرة على الاسترخاء والسمات الدافعية الرياضية.

3- هناك علاقة دالة إحصائياً بين القدرة على تركيز الانتباه والسمات الدافعية الرياضية.

4- هناك علاقة دالة إحصائياً بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الدافعية الرياضية.

5 - هناك علاقة دالة إحصائياً بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الدافعية الرياضية.

6 - هناك علاقة دالة إحصائياً بين مهارة دافعية الإنجاز والسمات الرياضية.

#### أهداف الدراسة:

1. تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد.
2. تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبين كرة اليد .
3. التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين كرة اليد

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

### إجراءات الدراسة

#### 1. منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته  
لأهداف البحث وفروضه.

#### 2. عينة الدراسة:

تم تطبيق أدوات القياس على عينة عمدية قوامها (45) لاعب من لاعبي  
كرة اليد من نادي عين بنيان ونادي باب الواد وقد بلغ متوسط العمر 18.11  
سنة بانحراف معياري 90.76، والعمر التدريبي بمتوسط 6.33 وبانحراف  
معياري 20.40 والجدول التالي رقم (1) يوضح عدد أفراد فريق كرة اليد  
بالناديين.

#### جدول رقم (1)

التوصيف العددي لعينة الدراسة

عدد أفراد العينة	النادي	م
20	نادي عين بنيان	1
25	نادي باب الواد	2
45	إجمالي أفراد العينة	

ولقد تم تطبيق أدوات البحث لجمع البيانات على أفراد العينة في الفترة  
من 2007/12 إلى 2008/2 والجدول التالي رقم (2) يبين تجانس أفراد  
العينة على متغيري السن والعمر التدريبي.

### 3- أدوات الدراسة

استخدم الباحث الأدوات الآتية:

#### أ. استخبارات المهارات النفسية:

ويسمى استخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون النسنون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي تشمل على الأبعاد التالية:

- القدرة على التصور.

- القدرة على الاسترخاء.

- القدرة على تركيز الانتباه.

- القدرة على مواجهة القلق.

- الثقة بالنفس.

- دافعية الإنجاز الرياضي.

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات وقد قام محمد حسن علاوى بإعداده وتعريبه.

ب. مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية تصميم "تكو" و"ريتشارد" ويتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين وقد قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوى.

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

#### الاموات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي
- معامل ألفا (Alpha)
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط سيرمان

#### النتائج وتفسيرها:

ويعزى الباحث تصدر بعد دافعية الإنجاز في الترتيب الأول لأبعاد المهارات النفسية إلى أن لاعبي كرة اليد يبذلون جهدا كبيرا أثناء المنافسات من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن أي الوصول للتفوق في الأداء مما يؤكد أن دافعية الإنجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي.

ثم يأتي بعد ذلك القدرة على التصور حيث يستحضر كل لاعب في ذهنه الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدما في ذلك كل حواسه المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير راتب (2000) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتمسح في تقوية السمات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرماة من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة اليد الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهي بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المستولة عن أداء المهارة، والتصوير يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استمثار السورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة. كما أن استحضار اللاعب

الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيها وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون لها في أن تصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي و الدفاعي و الهجومي الصحيح.

أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فرأى في المراجعة الثالثة حيث تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس، من المهارات الهامة في في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

فلاعبين يتميزون بهذه المهارة حيث، رساعدهم ذلك، على تطور أدائهم وتميز حركاتهم بالانسيابية والقوة والسرعة والتركيز أثناء المباراة وأيضا بذل الكثير من الجهد والمثابرة والبذل والعطاء نظرا لاختلاف طبيعة كرة اليد عن باقي الأنشطة الرياضية في نظم المسابقات وظروف المباريات وصغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وقانون اللعبة وتغير مواقف اللعب من فوز إلى هزيمة أثناء المباراة.

وتأتى بعد ذلك مهارة الاسترخاء حيث يومنح شسمون (1995) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق بقاء، فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي وهذا ما تحتاج إليه لاعبي كرة اليد حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

ويتفق ذلك ما ذكره راتب (1997) من أن اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية.

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

ويتميز لاعب كرة اليد بالقدرة على تركيز الانتباه حيث يعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

ويرى عبد العزيز النمر، مدحت صالح أنه لتحسين نسبة التصويب، للاعبين يجب تنمية اتجاهات صحيحة نحو التصويب من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبه وتعليم اللاعبين كيفية إغفال الأمور التي تشتت الانتباه وأن يروا فقط الكرة والحلقة في أذهانهم أثناء التصويب، بالإضافة إلى بناء الثقة بالنفس ومحاولة تصحيح الأخطاء عن طريق تركيز وتعزيز التصويبات الناجمة أما التصويبات الفاشلة فيتم تحليلها والاستفادة من تحليل أخطائها.

ويعضد ذلك ما ذكره محمد العربي، شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة.

ويأتي في المرتبة الأخيرة القدرة على مواجهة القلق حيث يواجه لاعبي كرة اليد الكثير من المواقف والتي ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التوازن النفسي.

فعند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري. ولذلك نرى أنه جاء في المرتبة الأخيرة بالنسبة لترتيب المهارات النفسية للاعب كرة اليد حيث يعملون دائما على مواجهته والتخامن منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب.

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الأول للدراسة والخاص بالتعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد قيد الدراسة وترتيبها.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للسمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة اليد وترتيبها تنازليا

ترتيب السمات الدافعية تنازليا	النسبة المئوية للنسبة للبعد %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية السمات الدافعية الرياضية	م
الأولى	79.2	0.85	3.96	الحالة التدريبية	1.
الثانية	77.8	0.78	3.89	الضمير الحي	2.
الثالثة	77.6	0.49	3.88	المسئولية	3.
الرابعة	76.4	0.72	3.82	الثقة بالآخرين	4.
الخامسة	76	0.69	3.80	الحافز	5.
السادسة	69.8	0.79	3.49	العدوان	6.
السابعة	69.2	0.66	3.46	التصميم	7.
الثامنة	68.4	0.69	3.42	الصلاية	8.
التاسعة	68	0.75	3.40	الثقة بالنفس	9.
العاشرة	67.4	0.81	3.37	القيادة	10.
الحادية عشر	64.4	0.64	3.22	التحكم الانفعالي	11.

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

تشير تعليمات مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية إلى أن زيادة درجة اللاعب في السمة تعني مدة قوة تلك السمة التي يمتلكها الرياضي حيث يحدد المقياس للحد الأقصى لدرجة السمة = 5 .

وبناء على ذلك يتضح من جدول (2) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية للسمات الدافعية الرياضية للاعبين كرة اليد مقارنة بالحد الأقصى (5) لكل سمة على حده قد تم تحديد وترتيب السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة اليد على النحو التالي: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسئولية، الثقة بالآخرين، الحافز، العدوان، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

ويعزى الباحثان تصدر سمة الحالة التدريبية في الترتيب الأول بين سمات الدافعية إلى أن لاعبي كرة اليد ينتظرون بشغف المنافسة القوية ويضعون لأنفسهم أهدافا عالية ويطمحون في أن يكونوا دائما أفضل ويتقبلون المخاطر والصعاب على أمل أن ذلك سيساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة إليهم بنجاح، ومن ثم يتسم سلوكهم بالإيجابية نحو المنافسة والسعي للارتقاء بمستواهم الرياضي.

ولذلك ينتظمون في التدريب بشغف ويولينه كل اهتمامهم معتقدين بأن ممارستهم للعبة كرة اليد تشبع حاجاتهم، ويسعى كل لاعب إلى التدريب مع احترام قواعد ومحض إرادته منفذه إرشادات وتعليمات المدرب واحترام وتقبل نصائحه . ومن هذا المنطلق يتضح للاعبين أن ما يقوم به المدرب إما يسهم في الارتقاء بمستواهم المهاري والخططي بما يكفل مجهودهم بالنجاح الذي يبرزه أداؤهم ونتاجهم مع نهاية المباراة، وتتأسس أيضا قابليتهم للتدريب في التحدث مع المدرب وجها لوجه حيث ينشدون بل يتوقعون أن يسديهم النصح بما يزيد من قابليتهم ودوامهم على التدريب واستجابتهم لما يحتويه.

ثم جاءت سمة الضمير الحي في الترتيب الثاني للسماوات وذلك يعنى تميز لاعبي كرة اليد بالإحساس بالواجب وعدم التملق للمدرب وإتباع السنظم والقواعد المفرة وكذلك تفضيل مصلحة الفريق فوق المصلحة الشخصية.

أما سمة المسؤولية فقد جاءت في الترتيب الثالث وهذا يعنى تميز اللاعبين قيد الدراسة بتحمل المسؤولية فيما يسند إليهم من أعمال وواجبات وقوة إرادة خلا، عمليات التدريب والمنافسة الرياضية.

وجاءت سمة الثقة بالآخرين في الترتيب الرابع وهذا يعنى ثقة اللاعبين بأسلوب المدرب والجهاز التدريبي والزملاء في الفريق ويتمون بالعلاقات الطيبة معهم.

وجاءت سمة الحافز في الترتيب الخامس حيث يعنى ذلك تميز اللاعبين برغبتهم الحقيقية في الكسب والنجاح حيث يسعى كل لاعب للفوز والإنجاز وتحقيق النجاح والاستمتاع بمواجهة التحدي. وحيث أن الحافز (الدافع) هنا يمثله الدافع الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياسا لجدية المحاولة من قبل اللاعب وأن يؤدي أفضل ما عنده.

أما سمة العدوان فقد جاءت في الترتيب السادس حيث أن هذه السمة تفرض على أداء اللاعب شئ من الخشونة في اللعب ولا بهاب من احتمالية الإصابة.

فاللاعب ذات السمة العدوانية يهتم كثيرا بعدم الاستسلام للهزيمة أو التقهقر وبذلك يسهل عليها أن يقدم على السلوك الهجومي ويقدم على المواجهة ويمتتع بها ويعتقد أن تحقيق المكسب يتطلب منه أن يكون عنيف في أدائه.

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

أما سمة التصميم فقد جاءت في الترتيب السابع حيث أن اللاعب الذي يتميز بالتصميم لا يستسلم بسهولة ويقبل على التدريب الجاد لفترات طويلة بما يمكنه ذلك من تحقيق أهدافه أى يبذل مزيدا من الجهد سواء في التدريب أو المنافسة يستمر في العطاء بحد بالغ الوضوح بغض النظر عن طول فترة التدريب أو ما يحيط بالمنافسة من ظروف متغيرة.

وتعتبر سمة الحالة التدريبية والضمير الحي والمسئولية والثقة بالأخرين والحافز من أكثر السمات الدافعية المميزة للاعب كرة اليد في ضوء دراسة قيم المتوسطات الحسابية لها ويرجع الباحث تميز لاعبي كرة اليد بتلك السمات أكثر من باقي السمات الأخرى إلى طبيعة اللعبة. وحيث يرى العلماء بأن الأمر يتطلب تنمية سمات ضرورية معينة والتي دورها تسهم في قدرة الفرد في التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى في هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. فممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر حيث يتركب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.

ويتضح لنا من خلال المناقشة السابقة للنتائج تفسير الفرض الثاني للدراسة والخاص بالتعرف على السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة اليد لرابطة الجزائر.

جدول (3)

معامل الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد مقياس

(ن = 45)

السمات الدافعية الرياضية

المهارات النفسية	المعيار	المدون	التصريح	الاستراتيجية	القدرة	الثقة بالنفس	التحكم	المسئولية	التدريبية	التفسير اعمى	الثقة بالآخرين
1 القدرة على التصور	0.041	0.053	0.023	0.318	0.137	0.416	0.052	0.192	0.148	0.156	0.0378
2 القدرة على الاسترخاء	0.240	0.020	0.380	0.407	0.0244	0.354	0.301	0.42	0.359	0.256	0.288
3 القدرة على تركيز الانتباه	0.263	0.131	0.346	0.253	0.0513	0.258	0.297	0.231	0.178	0.374	0.217
4 القدرة على مواجهة التلق	0.417	0.081	0.120	0.293	0.090	0.281	0.223	0.273	0.063	0.211	0.063
5 الثقة بالنفس	0.077	0.114	0.380	0.474	0.267	0.456	0.259	0.349	0.501	0.396	0.388
6 دافعية الإنجاز الرياضي	0.428	0.006	0.430	0.325	0.259	0.131	0.230	0.469	0.599	0.422	0.023

\*\* دل عند 0.01 - 0.358 \* دل عند 0.05 - 0.257

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض المهارات النفسية وبعض أبعاد مقياس السمات الدافعية لعينة الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.501)، (0.259) بدلالة معنوية تتراوح ما بين (0.01)، (0.05)، وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالي :

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

#### أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور و بضع السمات الدافعية

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى 0.01 بين القدرة على التصور والثقة بالنفس وهذا يعني أنه كلما ارتفع المستوى التنافسي كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الحدد.

فاللاعب حينما يعترض تمريرات الفريق المنافس يجب أن تكون واثق من نفسه ومن قدرته ومهارته في قطع الكرات وفي نفس الوقت لا يبدو عليه التردد أو القلق وخاسسة في المراتف غير المتوقعة.

وبذلك يدخله الإيمان بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدود قدراته وما يشمله من قوة أو ضعف ستخدما إياها للوسول إلى أفضل النتائج ومن ثم تبرز استعداداته لمواجهة أي عقبات في حدود قدراته بل وتحسن التصرف فيها.

ولذلك يرى محمد العربي شمعون أن مستوى الأداء من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع برامج المهارات النفسية حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف اللاعبين في ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب في مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب

#### ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية

أظهرت نتائج جدول رقم (3) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين القدرة على الاسترخاء وسمات (التصميم – المسؤولية – الصلابة – التبريرية) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين القدرة على الاسترخاء وسمتي (الثقة بالنفس – التحكم الانفعالي)

ويؤكد هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل التلق في جسم مسترخياً حيث أنه زم.م.، أن يكون الفرد مسترخياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (عنان، 1994).

ثالثاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض سمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمة الضمير الحي بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمات (الحافز - التمسيم - الثقة بالنفس - التحكم الانفعالي) وهذا يؤكد أن الانتباه يمتد، بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.

ويذكر محمد العربي شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة.

وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح، ويشير ندفير في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتكرر

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن  
أن يرجعها إلى فقدان تركيز الانتباه.

رابعاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الدافعية  
الرياضية

أظهرت نتائج جدول رقم (3) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند  
مستوى (0.01) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق وسمات الحافز وعلاقة  
إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين القدرة على مواجهة القلق  
وسمات (المسئولية - الثقة بالنفس - الصلابة) وهذا يتفق مع ما توصلت  
إليه نتائج دراسات والتي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية  
المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على  
أداء اللاعبين وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة  
وعدم خسارتها، وقد أوضح محمد حسن علاوي أن القلق قد يكون له قوة  
دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه،  
وقد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء.

وتشير النتائج التي تم التوصل إليها العلماء والتي تشير إلى أنه من  
الضروري خفض حدة التوتر والقلق والذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز  
الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الإجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق  
برامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح  
للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياساً لجدية المحاولة من قبل  
اللاعب للوصول للمستوى الأفضل. وعليه ينتظر اللاعبون بشغف المنافسة  
القوية ويضعون لأنفسهم أهدافاً عالية للوصول لمستوى أفضل، ويتقبلون  
المخاطر والصعاب على أمل أن ذلك يساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة  
إيهم بنجاح كما يتميز سلوكهم بالإيجابية نحو المنافسة للوصول إلى مستوى  
البطولة ، ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب بفعالية على ما يعترضه من قلق

ومواجهة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية أي يتسم سلوكهم بالضبط الذاتي ونادراً ما يفقدوا أعصابهم ويظهرون قدراً كبيراً من الاستقرار والهدوء وعدم الاستثارة، وهذا ما يؤكد العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق وبين سمات الدافعية الرياضية.

#### خامساً : العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (التصميم – المسؤولية – الثقة بالنفس – التدريبية – الضمير الحي – الثقة بالآخرين) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين مهارة الثقة بالنفس وسمات (القيادة – التحكم الانفعالي – الصلابة) وهذا يعنى أن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائها الرياضي، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض السمات الدافعية التي تشمل في سمات (المسؤولية ، التصميم ، التدريبية ، الضمير الحي والثقة بالآخرين) أمر ضروري حيث يشير أسامة كامل راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبلل والسفاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعد أيضاً على تركيز الانتباه في المباراة وتسنير قدراته الكاملة، ويتميز أدائه بالانسحابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

### سادساً : العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز والسمات الرياضية

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمات (الحافز - التصميم - الصلابة - التدريبية - الضمير الحي)، بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي وسمتي (المسؤولية - القيادة) ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب كرة اليد "تفيد للدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمات الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسئولية والقيادة.

فرياضة كرة اليد تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولابد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب حين ذكر أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناسبات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي وهي :

1. المثابرة في الأداء.
2. الأداء المتميز بالفاعلية.
3. الأداء بمعدل مرتفع.
4. معرفة اللاعبين لواجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
5. الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
6. الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي.
7. تحمل المسئولية فيما يقومون به من أعمال.
8. معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية ببعض السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب كرة اليد والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده بعض الباحثين في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشفوية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين ودراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية التالية :

الدافع — الثقة بالنفس — التحكم الانفعالي — الضمير الحي — القيادة — التصميم — صلابة الرأي — العدوانية — الحساسية — القدرة التدريبية — الثقة بالآخرين.

ويتضح أيضاً من جدول رقم (3) وجود علاقة سالبة بين بعض المهارات النفسية كمهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية كسمة العدوان ويفسر ذلك أسامة كامل راتب بأن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة يتوقع منهم أن يكونوا أكثر استعداداً إلى إخراج السلوك العدواني. ويذكر أيضاً أن السلوك العدواني للاعب شأنه مثل أي نمط سلوكي آخر فهو نتاج متغيرات تتكامل مع بعضها البعض، ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التي تميز اللعبة أو الرياضة في حدود القواعد والقوانين، كما يشير إلى أنه عادة ما ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختبار، ويعنى ذلك أن نتائج المنافسة تحمل بين طياتها خبرة النجاح أو الفشل لبعض المنافسين، وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيؤاً لظهور السلوك العدواني وهذا التفسير يتفق مع تفسير نظرية الدافع التي تفسر العدوان على أنه يحل محل الإحباط الذي يلعب دوراً هاماً في العدوان فهو يستتير الغضب وينتج حالة من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني.

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخولف أوسماعيل؛ مولود حجيج

ويشير محمد حسن علاوي إلى أنه في المجال الرياضي قد يتخذ التنافس بين بعض الفرق الرياضية اتجاهاً سلبياً لسبب أو لآخر، وعندئذ يحدث العدوان بين الفريقين المتنافسين وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره أسامة كامل راتب إلى أن السلوك العدواني سكتسب ومن ثم فإن التدعيم الإيجابي وتنشجعه يؤديان إلى زيادته، بينما التدعيم السلبي ورفضه يؤديان إلى نقصانه وعدم وجوده وبالتالي فكلما زادت قدرة لاعب كرة اليد على استخدام مهارة التصور بصورة جيدة أدى ذلك إلى عدم ظهور سمة العدوانية لديها حيث يمكن الاستفادة من التصور في اكتساب اللاعب القدرة على المواجهة والسيطرة على لفعالاته وأيضاً العمل على تطوير وبناء ثقته في نفسه وتدعيم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية (علاوي، 1987).

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الثالث والذي أثبت العلاقة الإيجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعب كرة اليد. ما عدا مهارتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية.

ومما سبق يتضح لنا أنه لا بد من تزامن إجراءات تنمية المهارات النفسية والتي تمثل الجانب العقلي مع الإجراءات العامة لتنمية السمات الدافعية الرياضية والتي تمثل الجانب النفسي والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضي.

#### الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والنشاط الرياضي المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أسكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية.

- يتميز لاعب كرة اليد بالمهارات النفسية الآتية : مهارة دافعية الإنجاز الرياضي، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق.

- يتميز لاعب كرة اليد بسمات الدافعية الرياضية الآتية : الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (0.01)، (0.05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدرته البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق.

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

#### الافتراضات :

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استخلاصات يمكن التوصية بما يلي:
  - الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
  - الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
  - ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتتمة وتطوير المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة اليد مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها وسلسلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.
  - أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن بتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
  - أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.
  - التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي واللاعب بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
  - إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

## المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
2. أسامة كامل راتب : قلق المنافسة (مخطوط التدريب - احتراق الرياضي) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
3. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين — دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
4. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم — التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.
5. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000.
6. أسامة كامل راتب : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996.
7. محمد حسن أبو عبيد : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، 1986.
8. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1979.
9. محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2 ، دار المعارف، 1983.
10. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي، ط9 ، دار المعارف، القاهرة، 1994.
11. محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، 1997.
12. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
13. محمد حسن علاوى : مختل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998.
14. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
15. محمود عبد الحليم منسى : مقدمة في الإحصاء النفسي والتربوي، دار المعارف، 1980.
16. محمود عبد الفتاح عثمان : سبكه لهجة للذبية البدنية و الرياضة النظرية والتطبيق والتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
17. مصطفى فهمي : السمعة النفسية في أسرة والمدرسة والجمتمع ، ط2 ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1976
18. ريمان خريبط مجيد، إبراهيم رحمة، طرق إختبار الرياضيين، البصرة: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988
19. حائل عبد البشير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ط1، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1999

علاقة سمات الدافعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد  
دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف أكابر  
مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية :

- CATTEL - Personality MC GRAW Hill New York, 1950.
- DURUZ - Narcisse enquête de soi - Ed. Pierre Mardaga, France, 1980.
- ECUYER - Le concept de soi - PUF, Paris, 1978
- JAMES W, VANDER, ZENDEEN - Introduction à la psychologie de développement - Chanière, MC GRAW HILL, Montréal, Canada, 1996.