

العلاقة بين بعض الصفات الذهنية والقدرات البدنية لدى لاعبات كرة اليد (دراسة حالة فئة الأكابر لمدينة قسنطينة مستوى وطني أول)

د. أحمد رضا حمروش

أستاذ بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة- قسنطينة
باحث: مخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة قسنطينة 2

ملخص

إن التدريب في كرة اليد يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب بديناً ومهارياً وخططياً وفكرياً وذهنياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل الذي يحقق الإنجازات العامة والخاصة.. وكما هو معروف أن عملية التدريب عموماً بأنها عملية تهدف إلى تهيئة اللاعب لمواجهة ما يمكن أن يواجهه في المنافسات والمباريات بصورة تؤمن له الحلول التي تمكنه من التعامل مع مجريات الأحداث في داخل الملعب وتطويع الظروف لتصبح في خدمته من أجل الوصول إلى غاياته وتحقيق النجاح، كما يعتبر التدريب في مجال كرة اليد عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال تطوير مقدره اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والذهنية إلى أعلى درجاتها.

والتدريب في كرة اليد بهذا المعنى ومن هذا المفهوم يعد وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين والإداريين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات تؤهلهم تحقيق الانتصار والإنجاز في كرة اليد.

مقدمة

© مخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة قسنطينة2-2012

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

والنفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم الذهنية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات الذهنية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات الذهنية).

تمثل المهارات الذهنية 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 الذهني نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز.

ويشير العربي شمعون (1996) (1) إلى أن تنمية المهارات الذهنية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

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

وكما ذكرنا سابقا أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية و الذهنية لأقصى درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في المهارات الذهنية كجانب عقلي بجانب السمات الدافعية يمثلا بعدا هاما في الإعداد الذهني للاعبين حيث تلعب دورا هاما في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية.

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 بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه فاق الذهنية والسرعة عند لاعبات كرة اليد.

وأن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات الذهنية والسمات الدافعية للاعب كرة اليد حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي.

وبناء على ما تقدم أعلاه، وانطلاقا من المفاهيم الأساسية للسلوك الإنساني والاجتماعي للرياضة الذي يتضمن تباينا "ملحوظا" بطبيعة المتغيرات التي تؤثر في تشكيل العلاقات المختلفة في داخل فريق كرة اليد الذي يتميز بتعدد متطلباته، لذا فإن دراسة مدى تأثير الصفات الذهنية على الأداء البدني لدى لاعبي كرة اليد هو من الأهمية الكبيرة بحيث نستطيع فيه أن نقدر حجم المهام الملقاة على عاتق اللاعبين من خلال تحديد طبيعة وشكل العلاقة القائمة بين بعض الصفات الذهنية لديهم والأداء البدني وبالتالي انعكاساته على نتاج المباراة.

إشكالية الدراسة:

تؤثر العوامل الذهنية على نوعية أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية. وتتباين طبيعة هذا التأثير سلبا أو إيجابا تبعا للانفعالات الذهنية التي يشعر بها اللاعب أثناء فترة المنافسات. فما هو الإعداد الذهني؟ وما مدى تأثير الصفات الذهنية على الأداء الرياضي في كرة اليد؟.

أهداف الدراسة:

- تتمثل أهداف الدراسة في النقاط التالية:
- التعرف على أهمية الإعداد الذهني.
- التعرف على الأداء الرياضي في كرة اليد.
- التعرف على الصفات الذهنية لدى لاعبات كرة اليد.
- التعرف على العلاقة بين بعض الصفات الذهنية والأداء الرياضي لدى لاعبات كرة اليد.

الدراسات السابقة

- دراسة احمد حامد أحمد السويدي (2004)

اثر استخدام أسلوبى التدريب الذهنى المباشر و غير المباشر من تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثار استخدام أسلوبى التدريب الذهنى المباشر و غير المباشر والمنهاج المقرر فى الكلية فى التحصيل المعرفى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكونت عينه البحث من (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) فى كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل وتم توزيعها إلى ثلاث مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية . وضع ثلاثة برامج بالكرة الطائرة من قبل الباحث، البرنامج الأول يتضمن البرنامج التعليمى وعلى وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة، والثانى يتضمن نفس البرنامج السابق مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهنى المباشر، والثالث يتضمن نفس البرنامج الأول مضاف إليه أسلوب التدريب الذهنى غير المباشر وتكون كل برنامج تعليمى من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابى، الانحراف المعياري، اختبارات الوسطين الحسابين المرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار اقل فرق معنوي (L-S-D) لمعالجة البيانات. واستنتج الباحث ما يأتي: ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية فى اختبارات التحصيل المعرفى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين.

2- دراسة خليل ابراهيم أحمد العزاوي (2000)

تأثير التدريب الذهنى على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحسى الحركى ومستوى الأداء لتعليم مهارة الكب على العقلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الذهنى بإحساس بتقدير القوة العضلية، مستخدماً المنهج التجريبي، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- هنالك فروق عشوائية غير دالة إحصائياً بنتائج الاختبار القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبار الإحساس وقد أوصى الباحث بضرورة تعميم برنامج التدريب الذهنى والمعد من قبل الباحث فى تعليم وتدريب طلاب المرحلة الثالثة فى كلية التربية الرياضية لمادة الجمناستيك.

فرضيات الدراسة: للإجابة عن مختلف التساؤلات الواردة في الإشكالية وأهداف الدراسة المذكورة أعلاه وضعت الفرضيات التالية:
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين بعض الصفات علاقة دالة إحصائياً بين بعض الصفات الذهنية والقوة الانفجارية عند لاعبات كرة اليد.

الصعوبات:

- البحث أنجز في نهاية الموسم الرياضي.
- اضطراب في حضور العدد الكامل للاعبات.
- الصعوبة في جمع الاستمارات بسبب الغيابات.
- عدم فهم بعض المصطلحات من طرف اللاعبات.

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية

- خصائص عينة البحث:

القياس	المتغيرات	العمر الزمني	الطول م	الوزن كغ	العمر التدريبي
المتوسط الحسابي		16.5	1.61	54.60	8
الانحراف المعياري		0.25	0.30	4.89	0.11

- أدوات جمع البيانات :

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة الدراسة من خلال الاطلاع على مختلف البحوث والدراسات حيث تتطلب استخدام الأدوات التالية:

- استمارة الاستبيان:

استعملنا اختبار **James Loehr** لغرض تحديد الحالة الذهنية وذلك من حيث سبعة متغيرات وهي: الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، الانتباه، الإدراك، الدافعية، الطاقة الايجابية، الانجاز.

- الاختبارات البدنية: الغرض منها تحديد القدرات البدنية و المتمثلة في:

أ- الاختبار الأول: اختبار السرعة 30 متراً في أقصر زمن ممكن:

ب- الاختبار الثاني: اختبار الوثب في الثبات:

- مجالات البحث:

- المجال البشري: (09) تسعة لاعبات من منتخب (الشرق) لكرة اليد

(16-17 سنة).

- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 01 / 06 / 2012 إلى

غاية 2012/06/30.

- المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات التابعة للمعهد الوطني للتكوين

العالي لإطارات الشباب والرياضة – قسنطينة.

- الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (ت) معامل ارتباط Pearson.

تم استعمال برمجة الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS20).

عرض وتحليل النتائج:

- عرض و مناقشة نتائج اختبارات الحالة الذهنية:

الجدول رقم (01): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للصفات الذهنية للاعبين فئة البحث.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الصفة الذهنية
0.6	4.11	الثقة بالنفس
0.7	3.55	الطاقة السلبية
0.8	3.77	الانتباه
0.6	3.88	الإدراك
0.5	4.00	الدافعية
0.6	4.11	الطاقة الإيجابية
0.6	4.11	الإنجاز

- عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء الرياضي:

الجدول رقم (02) : يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبارات الأداء الرياضي.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القدرة البدنية
0.33	5.12	30م سرعة
1.96	18.88	رمي الكرة
3.27	22.33	القفز الأفقي

عرض و تحليل النتائج لعلاقة الارتباط بين الصفات الذهنية و الأداء الرياضي:

لغرض معرفة درجة العلاقة بين الصفات الذهنية والأداء الرياضي استخدمنا معامل ارتباط **Pearson** المحسوب بواسطة الحاسوب عن طريق برمجية الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لإيجاد الدلالة المعنوية وقد اعتمدنا على مستوى دلالة (0.05) .

الجدول رقم (03): يبين معامل ارتباط **Pearson** بين صفة الثقة بالنفس و القدرة البدنية المتمثلة في 30م سرعة.

الثقة بالنفس	الصفة الذهنية
	الأداء الرياضي
	30 م سرعة
*(0.09+)	

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة معامل الارتباط بين الصفة الذهنية (الثقة بالنفس) والأداء الرياضي (جري 30 م سرعة) كانت معنوية حيث بلغت (0.09+) تحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (04): يبين معامل ارتباط **Pearson** بين صفة الطاقة السلبية و القدرة البدنية المتمثلة في 30م سرعة.

الطاقة السلبية	الصفة الذهنية
	الأداء الرياضي
	30 م سرعة
*(0.26 -)	

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط بين الصفة الذهنية (الطاقة السلبية) و الأداء الرياضي (جري 30 م سرعة) كانت معنوية حيث بلغت (0.26-) تحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (05): يبين معامل ارتباط **Pearson** بين صفة الطاقة السلبية و القدرة البدنية المتمثلة في القفز الأفقي.

الطاقة السلبية	الصفة الذهنية
	الأداء الرياضي
	القفز الأفقي
*(0.22 -)	

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط بين الصفة الذهنية (الطاقة السلبية) و الأداء الرياضي (القفز الأفقي) كانت معنوية حيث بلغت (0.22-) تحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (06): يبين معامل ارتباط Pearson بين صفة الدافعية والقدرة البدنية المتمثلة في 30 م سرعة.

الدافعية	الصفة الذهنية الأداء الرياضي
*(0.10 +)	30 م سرعة

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيمة معامل الارتباط بين الصفة الذهنية (الدافعية) والأداء الرياضي (جري 30 م سرعة) كانت معنوية حيث بلغت $(0.10 +)$ تحت مستوى دلالة (0.05) .

مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي (جري 30 م سرعة) وهي علاقة طردية أي أن الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضى عن النفس، فكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضى كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه.

إن الثقة بالنفس توفر بناء دافعيًا **Structure of Motivation** نحو العمل والانجاز وسرعة الأداء ودقته وتؤدي إلى القدرة والإقدام في الوقت التي تمثل المبادرة سلوكاً إبداعياً وتساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية كما أن الثقة ترتبط بالصحة النفسية لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للتوازن الانفعالي والتكيف الاجتماعي الإيجابي وهي تعد من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها.

وعندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي حيث أن الثقة تثير الانفعالات الإيجابية فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس وتؤدي بالحركات الرياضية إلى الانسيابية و مزيد من القوة والسرعة والدقة وتساعد الرياضي على الاحتفاظ بهدوئه واسترخائه في المواقف التنافسية الضاغطة، وهي تحقق الجرأة والبناء الإيجابي للفرد للتعبير عن قدراته دون خوف أو تردد، من جانب آخر فإن الإبداع يعزز النظرة الإيجابية إلى الذات ويزيد الثقة بالنفس.

كما أن للثقة بالنفس تأثير إيجابي على تركيز الانتباه حيث يصبح الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالأداء و يبتعد عن القلق و يقوم بصنع أهداف ذات صعوبات ملائمة و يبذل الجهد لانجازها.

حيث أن الإقدام على الأعمال غير المألوفة والمهمة وتحديد الأهداف التي تتضمن جانباً من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعاً من المخاطرة لا يقدم عليها من لم تكن لديه الثقة بالنفس.

وهذا ما يؤكد إنجرسول 1982 في إن " يعد تقبل الذات والثقة بالنفس أمرين أساسيين وعاملين مهمين من عوامل التقبل الاجتماعي العام وذلك لان الفرد الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه تزداد فرصة مساهماته وإبراز قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه. فالشخصية السليمة للشباب والمشاعر الايجابية نحو أهمية الذات عنده تكونان عناصر أساسية للتكيف الاجتماعي".

ومن جهة أخرى أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الطاقة السلبية و الأداء الرياضي (جري 30 م سرعة و القفز الأفقي) وهي علاقة عكسية أي أن الطاقة السلبية تكون شعوراً متناقصاً بقيمة الذات، فكلما وجدت طاقة سلبية عالية كان تأثيرها سلبياً على الأداء الرياضي.

إن ضعف مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى ضعف الأداء كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يؤثر سلباً في الأداء لذلك فإن المدرب الناجح المهتم بعملية الإعداد الذهني للاعبين يحتاج إلى معرفة الطاقة النفسية المناسبة لتحقيق أفضل أداء رياضي.

وعلى الرغم من صعوبة تحديد مستوى الطاقة النفسية المرغوب فيه لكل رياضة أو مهام حركية معينة فإنه يمكن إلقاء الضوء حول كيفية تأثير الطاقة الايجابية والسلبية في الأداء الرياضي وفقاً لفترة زمن هذا الأداء.

تختلف متطلبات الطاقة النفسية تبعاً لنوع الأداء الرياضي وفقاً لفترة زمن الأداء هل هي سباقات تستغرق فترة طويلة أم تستغرق فترة قصيرة، إن المسابقات التي تستغرق فترة زمنية طويلة ربما عدة ساعات مثل الماراتون والسباحة والدراجات وتنصف بأن يكون الأداء ألياً وسهلاً في الأداء الذي يستغرق فترة زمنية طويلة يحتاج إلى المزيد من القدرة على تنظيم الطاقة والاقتصاد في بذل الجهد أي أن المطلوب من اللاعب هو الاحتفاظ بالطاقة البدنية وفي نفس الوقت إكمال المسابقة بأسرع ما يمكن وهنا تظهر أهمية أن يمتلك اللاعب مهارات نفسية تساعده على مواجهة الأفكار السلبية التي قد تستحوذ على عقله متمثلة في مواجهة الإحساس بالتعب وربما الألم في أحيان كثيرة نظراً لطول فترة الأداء.

أما بالنسبة للمسابقات التي تتطلب فترة زمنية قصيرة فإنها تحتاج إلى طاقة نفسية ايجابية لتحقيق التركيز الشديد للحظات الأداء الدقيقة القليلة أما بالنسبة للاعبين الذين يشتركون في المسابقات التي تستغرق فترة زمنية قصيرة لكنها

متكررة مثل بعض سباقات الساحة والميدان والتنس يجب أن يكتسبوا مهارة تعبئة الطاقة النفسية وخفضها وفقاً لمتطلبات الأداء وفترات التوقف فاللاعبون الذين يحتفظون بمستوى عالٍ من الطاقة النفسية في أثناء فترات الانتظار بين المسابقات أو المحاولات يكونون أكثر عرضة للتعب النفسي.

والخلاصة فإن تأثير الطاقة النفسية السلبية يكون أقل ضررًا بالنسبة للاعبين الذين يشتركون في المسابقات التي تتطلب فترة زمنية طويلة نظراً لأن لديهم الوقت للتغلب على مصادر الطاقة السلبية والاستمرار في الأداء الجيد بينما إذا حدث أي مصدر سلبي للطاقة النفسية للاعب في المسابقات التي تستغرق فترة زمنية قصيرة فإن ذلك يؤثر بشكل سلبي ودافع في أعاقه الأداء.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه شمعون " (يستخدم التدريب الذهني في التعلم الحركي حيث يقوم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المراحل الأولى ويساعدنا خلال تبادل مع الأداء الحركي الآلية) "

وهذا ما أكده محمد عثمان (1987 إلى أن " استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده) وهذا ما تم فعلاً مع أفراد العينة. التجريبية الأمر الذي ساعد تقدمها في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

إن الطموح المتزايد لدى لاعبي كرة اليد يتطلب عملاً متواصلًا وأساليب تدريبية فعالة لتطوير الناحية البدنية والمهارية ومن ثم تحقيق المستوى الرقمي، إذ إن استخدام التدريب الذهني يعمل على رفع مستوى اللاعب، لأن الرياضي الجيد وأثناء أداءه الفعالية تتطلب وقتاً معيناً أن يكون أكثر استقراراً وتركيزاً وخاصة أثناء أداء الرمية للثقل، إذ أن التدريب الذهني هو الجزء الأساسي في أعداد اللاعب للدخول في المنافسات حيث يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف، إذ ترجع فاعلية التدريب الذهني إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور لخطوات الأداء الفني من بدايتها وإلى الانتهاء من أداء الفعالية.

الاستنتاجات:

- يرتبط الأداء البدني المتمثل في جري مسافة 30م سرعة ارتباطاً معنوياً بالصفة الذهنية المتمثلة في الثقة بالنفس.
- يرتبط الأداء البدني المتمثل في جري مسافة 30م سرعة ارتباطاً معنوياً بالصفة الذهنية المتمثلة في الطاقة السلبية.

- يرتبط الأداء البدني المتمثل في القفز العريض ارتباطاً معنوياً بالصفة الذهنية المتمثلة في الطاقة السلبية.
- يرتبط الأداء البدني المتمثل في جري مسافة 30م سرعة ارتباطاً معنوياً بالصفة الذهنية المتمثلة في الدافعية.

خاتمة

إننا نهدف من وراء هذا البحث إلى تبيان أهمية التحضير الذهني وذلك بعد التطرق إلى جميع جوانبه وبشكل معمق التعرف على طبيعة ومدى تأثير الصفات والقدرات الذهنية وخاصة الثقة بالنفس، الدافعية والطاقة النفسية على الأداء البدني، التقني والمهاري لدى لاعبات كرة اليد.

إن اختبارات الحالة الذهنية تمكننا من التعرف على الفروق الفردية وبالتالي وضع برامج تدريب ذهنية خاصة بكل لاعبة وهذا ما يساعد على حسن إعدادهن وتوجيههن كما يساعد على التنبؤ بفاعلية أدائهن في المنافسات.

لذلك فإنه من الضروري وجود محضر ذهني جنباً إلى جنب مع المحضر البدني والتقني لتطوير وتحسين القدرات العقلية الضرورية التي تؤثر في سير المنافسات والمباريات.

تستهدف تقنيات التدريب العقلي المستقبل وليس الماضي، كالتحضير مع اللاعب كيفية التصرف وطريقة التفكير قبل انطلاق المباراة إذ أنه في علم التدريب العقلي تلعب المباراة قبل انطلاقها حيث يكون الفوز الحقيقي الذي يترجم فيما بعد إلى واقع ملموس تتكلم فيه الأوقات والأرقام.

وإذا كانت بعض التدريبات العقلية والذهنية تقام في الملعب كرفع التحفيز الذاتي والتركيز على الحركات والكرات وتعلم مجازاة الخصم ومواجهته بثبات، فإن غالبية التدريبات الذهنية تكون خارج الملعب وتتطلب في الفترة الأولى أشخاصاً متخصصون إلى أن يصبح الرياضي قادراً على القيام بها على حدا وبشكل أوتوماتيكي.

وصحيح أن التدريب العقلي له خصوصيته لكن لا يمكن فصله عن التدريب البدني والفني والتكتيكي ففي المحصلة العامة فإن أحدهم يكمل الآخر، وأكبر دليل على ذلك هو أن التدريب البدني الجيد يولد الثقة بالنفس بينما السيئ يخلق الشك ويؤدي إلى فقدان الثقة.

التوصيات

- تأكيد استخدام أسلوب التدريب الذهني وذلك لتطوير وتنمية القدرات والصفات العقلية الذهنية.

- التأكيد على الجوانب الذهنية والمهارية وفتح دورات تدريبية ذهنية للمدربين في لعبة كرة اليد للنهوض بالمستوى الذهني والبدني.
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فعاليات رياضية مختلفة.
- ضرورة إجراء اختبارات للاعبين لقدراتهم العقلية لغرض الوقوف على التطور الحاصل أو الضعف الموجود فيها.
- التأكيد على توفير جميع المتطلبات اللازمة التي تسهم في زيادة الدافعية والاهتمام بالدور والعلاقات الإنسانية بين اللاعبين وتطوير المعارف والخبرات وزيادة الحوافز التي تسهم إلى حد كبير بالشعور العالي بالرضا عن الدور.

المراجع

- شمعون محمد العربي وآخرون (1996): التدريب العقلي والتنس. دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2002): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (2003): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مروان عبد المجيد ابراهيم (2004)، الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد أمين فوزي، صادق محمد بدر الدين (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي. دار الفكر - ريان حريبط، محمد زاهر (1988) : علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية، البصرة جامعة الوصل.
- رأفت عبد الفتاح (2001) :سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية. دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوى (2001) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي
- مفتي إبراهيم حماد (1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط 1 ، القاهرة.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسي، عماد الدين عباس (2002) :القياس والتقويم وتحليل في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (2002) : رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثاني) المهارات الحركية الفنية ن مراقبة مستوى الأداء.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (2002) : رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثالث) بطاريات القياس في كرة اليد – مقاييس تقويم الأداء.
- كمال عبد الحميد، زينب فهمي (1978): كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس دار الفكر العربي الأولى، الطبعة الثانية.
- وجدي مصطفى الفاتح (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب دار الهدى للنشر والتوزيع 2002.
- عبد الستار جبار الضمد (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر العربي .