

مستوى المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وانعكاسه على الأداء المهاري .

## The level of psychological skills of the young handball players and its reflection on their skill performance.

مالكي عمار<sup>1</sup>، قزقوز محمد<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية a.malki@cu-elbayadh.dz

<sup>2</sup>المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)، مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية m.guezgouz@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/06/16

تاريخ الاستلام: 2021/05/17

ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة الموجودة بين مستوى 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 مستوى المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؛ وأوصى الباحث بضرورة استخدام المهارات النفسية في التدريبات للرفع من مستوى الأداء الحركي ومنه الأداء المهاري ككل في المنافسات -الكلمات الدالة: المهارات النفسية؛ الأداء المهاري في كرة اليد.

### Abstract:

The study aimed to identify the level psychological skills (mental perception, relaxation and focus of attention) and the skillful performance of the junior handball players from Elbayadh teams, and the research sample included (32) players, where the researcher applied psychological skills questionnaire and skill performance tests

The study showed that there is a relationship between the level of psychological skills and the skillful performance of handball players, and the researcher recommended the necessity of using psychological skills in exercises to raise the level of motor performance, including the skill performance as a whole in competitions.

Keywords: Psychological skills; skilled performance in handball.

مقدمة:

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، وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استعمال قدراته البدنية والمهارية و الخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططية ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية ( SAVOY، 1993، صفحة 174).

والمهارات النفسية تمثل بعدا مهما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وصار ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية، فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططية ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسا في تحقيق الفوز (Soline، 1995، صفحة 63) . وتعتبر 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 والخططية 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 والخططية، 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 وصولا 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)

والتحسين في المستوى المهاري عزي 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 دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثلا لأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية - كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981) وماهوني

(1989) وسمثوكرستزن (1995)، وبثينة فاضل (1999) وتعتبر المهارات النفسية دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم ان نكون قادرين على تقدير التغير 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" (راتبا، 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 أهمه 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 للسباحين والسباحات وتحتاج إلى مزيد من التدريب عليها لتنميتها. ودراسة الأطرش (2008) أشارت نتائجها إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

ودراسة أبو عبدون وحتحوت (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 مايسمى 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

قام الباحثان بطرح التساؤل العام التالي:

#### 1. التساؤل العام:

1.1 هل مستوى المهارات النفسية علاقة بالأداء المهاري في كرة اليد؟

#### 2.1 التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية بين التصور العقلي والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين؟

2- هل توجد علاقة إرتباطية بين الاسترخاء والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين؟

3- هل توجد علاقة إرتباطية بين تركيز الانتباه والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين؟

#### 1-2 الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين

#### 2-2 – الفرضيات الجزئية :

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

2 – توجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والأداء المهاري للاعبي كرة اليد الناشئين

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

## 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.

## 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- المهارات النفسية: يعرفها اسامة راتب كمال سنة (2000) " هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب" (راتب، 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 المخزنة 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 جميعا لمستويات العقلية ماله 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 منها أو موضوعا معيناً يهيمه 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) بأنها لشكل 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 الناشئين: يرى مفتي ابراهيم حماد أنهم الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاما) ويرم محمد حسن علاوي أنها تنحصر 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

## 4. الإجراءات المنهجية:

### الطريقة والأدوات:

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

2.4- مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في فرق كرة اليد لبلدية البيض للموسم التدريبي 2020/2021

3.4- 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.

### 4-4- مجالات الدراسة.

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

2.4.4- 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.

3.4.4- المجال الزمني: فيفري 2021 / أفريل 2021.

4. 5 - 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:

وهو مقياس مقنن وقمنا بعرضه على مجموعة من الخبراء بينوا أنه ملائم لبيئة الدراسة استمارة اختبار لتقييم الأداء المهاري للاعبين أثناء المباريات جميعها للمهارات المختلفة التي يقوم بها اللاعب أثناء كل مباراة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء لبيان ملائمتها لتحقيق النتائج المرجوة

ب- اختبارات الأداء المهاري: بعد الاطلاع على المصادر 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 .

6.4- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول "المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد " توجهنا الى فرق ولاية البيض وذلك بعد الاتصال المباشر بمدرربي ورؤساء الناديين من أجل الوقوف على مدى استخدام المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري وذلك بعدا 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 (01) يبين درجات الثبات والصدق لاستمارة استبيان المهارات النفسية.

معايير مقياس المهارات النفسية	حجم العينة	قيمة (ر) المحسوبة	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 ومعامل 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 الاداء المهاري	حجم العينة	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	معامل الصدق
إختبار التصويب	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
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة(0,05) ودرجة الحرية (7)=0,754				

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 علالتوالي مما يبين أن الأداة إستمارة إختبار الأداء المهاري تتميز بدرجة عالية من الصدق .

#### 2.7- الوسائل الإحصائية:

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

#### 5. تحليل النتائج ومناقشتها:

#### 1.5- عرض وتحليل الفرضية الأولى:

وتحقيقاً لأهداف وفرضية البحث في معرفة العلاقة بين مستوى المهارات النفسية وأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد لفرق ولاية البيض الجزائر فإن

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

المعالجة الإحصائية	التمرير	التصويب	امسك 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 عرض النتائج في الجدول أعلاه وذلك بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين واستمارة اختبار الأداء المهاري للاعبين فرق الدراسة وباستعمال معامل الارتباط لبيرسو نستنتج أن القيم المسجلة ل(ر) المحسوبة 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 و نور البيض، ويمكن للباحث أن يؤكد أن للتصور العقلي أهمية بالغة في الرفع من الأداء العام للاعب عبر استحضار الحركات والقيام بها بالوجه الصحيح.

#### 2.5- عرض و تحليل الفرضية الثانية:

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

المعالجة الإحصائية	التمرير	التصويب	امسك 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 ومنها لرفع من مستوى الاداء المهاري،

### 3.5- 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	امسك الكرة	التنطيط
تركيز الانتباه	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 أدائه 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 الأساسية في كرة اليد والتي تعبر عن الاداء المهاري للاعبين نجد انها ايجابية وتعبر بصدق على ان للتصور العقلي علاقة بالاداء 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 بولصحنونا سنة(2004) الموسومة بعنوان علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الأساسية 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

دراسة ( قلاتي يزيد وزمالي حسان سنة 2018 ) تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، معتمدين على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ، وبعد تطبيق البرنامج وعرض النتائج وتحليلها

توصل الباحثان إلى أن للبرنامج فعالية في التأثير على مستوى ( القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الانجاز) ومنه تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

ومنه نستطيع التأكد من أن للتصور العقلي علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لولاية البيض قيد الدراسة .

#### الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والأداء المهاري للاعبين لولاية البيض.

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 الأساسية في كرة اليد والتي تعبر عن الاداء المهاري للاعبين نجد انها ايجابية وتعبر بصدق على ان للتصور العقلي علاقة بالاداء 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 هزبر الموسومة بالمهارات النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم حيث تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري في كرة القدم فاستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية واهم الاستنتاجات التي جاء بها وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

دراسة (العياضي عبد الحكيم و بودريالة عبد الرؤوف سنة 2019 ) بعنوان دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة التي تهدف إلى معرفة مدى مساهمة دور تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسي ومساعدتها في تطوير الاتجاهات الايجابية واستخدام الباحثان المنهج الوصفي ومن أهم النتائج المتوصل إليها ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة الفئات الصغرى ، ادراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين وقد بينت الدراسة أن لتقنيات الاسترخاء دور في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسات الرياضية ، ومن خلال دراستنا نستطيع التأكد من أن لتقنية الاسترخاء علاقة بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لولاية البيض.

#### الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبين لولاية البيض.

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 بالاداء المهاري للاعبين لولاية البيض 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.

و دراسة 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. ودراسة كل من (الدكتور ايدير حسان وصغيري بلال 2015) الموسومة بأثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم والتي هدفت إلى الكشف عن أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي لتركيز الانتباه ومقياس إدراك الضغط من أجل الاجابة عن تساؤلات البحث ومن خلال المعالجة الاحصائية وتحليل النتائج استنتج الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ومنه فإن النتيجة إيجابية حيث يستخلص الباحثان أن لتركيز الانتباه أثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، وكانت أهم توصياتهما هي ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكياتهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية ومهندستطيعتأكيد أنلمهارةتركيزالانتباهعلاقةبالأداءالمهاريلدندناشئيكرةاليدبولايةالبييض في دراستنا المقدمة،

#### خاتمة:

لاتقل أهمية تدريب المهارات العقلية لدى لاعبي كرة اليد عن أهمية التحضير البدني والخطي والمهاري لمالها من علاقة مباشرة في الرفع من أداء اللاعب أثناء المنافسات وحتى التدريبات وهذا استنتجه الباحث من خلال دراسة مستوى المهارات النفسية وانعكاسها الاداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد لفرق ولاية البييض 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 .

المراجع المستخدمة في البحث:

- دراسة الدكتور إيدير حسان وبلال صغيري الموسومة بأثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة التحدي العدد رقم 15 سنة 2019.
- دراسة العياضي عبد الحكيم وبودريالة عبد الرؤوف الموسومة بدور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة . بحث منشور في مجلة المسار الرياضي العدد 03 سنة 2019.
- دراسة (قلاتي يزيد وزمالي حسان ) الموسومة ب أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم . بحث منشور في مجلة التحدي عدد 14 سنة 2018 .
- صباح، طاوس وبوسعادي، هاجر (2013) دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية والمعرفية لدى لاعبي كرة اليد، جامعة البويرة.
- مجلة علوم الرياضة المجلد التاسع العدد 31 مقال منشور تحت عنوان المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي نادي دياي الرياضي بكرة 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.
- محمد حسن علاوي. (2003). الاعداد النفسية في كرة اليد (نظريات وتطبيقات). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 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.
- اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي . القاهرة: دار المعارف.
- Savoy . C. (1993) A yearly Mental Training Program for Psychologist(Champaign)  
(2), June, PP, (173- 190.)
- Nash & Soline (1995)A guide for Relaxation and Inner Mental Training.