

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية المهارات النفسية للاعبين كرة اليد أشبال.
The impact of a proposed training program using small games on developing the psychological skills of handball player's cubs

عبد المالك قراد*، جامعة الجزائر-3، الجزائر.

guerrad.abdelmalek@univ-alger3.dz

يحي لعجال، جامعة الجزائر-3، الجزائر.

yahia.ladjal2008@gmail.com

تاريخ التسليم: (2020/10/29)، تاريخ المراجعة: (2020/12/11)، تاريخ القبول: (2021/01/18)

Abstract :

ملخص :

The study aimed to identify the effect of a proposed training program using small games on the development of psychological skills of handball players. The study was conducted on an estimated sample of 15 players between the ages of 12 and 15 years, and representatives of school teams in the governorate of Tebessa chosen by the intentional method. It is a team of Martyr Rice Muhammad Al-Said's middle school, and using the experimental approach.

After which we applied the proposed training program using a group of small games for a period of 08 weeks, and using the skill scale Psychological, after collecting measurements and data, after conducting statistical treatment, we concluded that there is a positive effect of the training program on developing psychological skills such as attention, self-confidence, relaxation because of its importance In the sports performance of players.

Keywords : small games, psychological skills, handball, cubs

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية المهارات النفسية للاعبين كرة اليد أشبال، والممثلين للفرق المدرسية تتراوح أعمارهم ما بين 12 و15 سنة، استخدمنا المنهج التجريبي لعينة واحدة اختيرت بالطريقة القصدية ثم طبقنا البرنامج المقترح واستخدمنا مقياس المهارات النفسية.

قمنا بإجراء الاختبار القبلي والبعدي وبعد المعالجة الاحصائية توصلنا الى أن هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المهارات النفسية مثل الانتباه، الثقة بالنفس، الاسترخاء لما لها من أهمية في الاداء الرياضي للاعبين.

الكلمات المفتاحية: ألعاب صغيرة، المهارات النفسية، كرة اليد، أشبال..

مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أنجح الوسائل التي تساعد في بناء شخصية النشء بناءً متزنًا وإعداده بصورة متكاملة، إذا أعدت لها البرامج المناسبة وفق إمكانيات وقدرات النشء وذلك على أسس وقواعد علمية سليمة، وتعتبر لعبة كرة اليد من بين هذه الأنشطة و أقدمها في العالم التي مارسها الانسان على مر الأزمنة المختلفة (عبدالعزیز، 2019، ص 178)، فهي تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم و تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم، بالإضافة إلى تنمية القدرة الحركية العامة، فتحسن من عناصر التوافق والدقة والاتزان والحالة النفسية، خاصة لدى فئة المراهقين التي تتميز بالتدرج في النضج (السيد، 1989، ص 275).

ونظرًا لهذه الأهمية ركز المهتمون بمجال التدريب الرياضي على أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الرياضة خاصة من الناحية البدنية و المهارية والنفسية، وعلاقة التأثير والتفاعل بين جوانبها لما لها من دور فعال في الأداء الرياضي، وقد أكد الباحثون على ضرورة تمتع لاعب كرة اليد بمستوى عالي من اللياقة البدنية لبذل جهد كبير، لأنها من العوامل التي تساعد الفريق على تحقيق الفوز، حيث يؤكد (N.Thierry, 1988, p. 16) أن كرة اليد تتطلب حركات مختلفة خاصة المتطلبات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد، ويعتمد التدريب الرياضي على علم النفس الرياضي لأنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي بوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (علاوي، 1994، ص 71)، و الاعداد النفسي للاعب من أهم الجوانب التي يجب أن يركز عليها المدربون أثناء البرامج التدريبية.

ومن أجل تطوير وتنمية الاعداد النفسي، يعتمد المدربون على عدة طرائق من أجل الإعداد الشامل للاعب (عبدالحاميد، 1997، ص 196)، ومن بين هذه الطرق نجد الألعاب الصغيرة، وهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (علاوي، 1982، ص 14)، فالبرامج التدريبية التي لا تحتوي على الألعاب الصغيرة تؤدي إلى الضيق والممل وعدم توفر عنصر المنافسة والتشويق مما يجعل اللاعبين يبتعدون عن التدريب، ويعود ذلك بالسلب على المستوى البدني و المهارى والنفسى للاعبين، كما أن اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية يصاحب ذلك زيادة اعباء التدريب او ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية، حيث أن المهارات النفسية برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء وإتقانه (راتب، 2000، ص 81)، كما أن تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة

(شمعون، 1996، ص 362)، والمهارات النفسية التي يجب أن يركز عليها المدربون حسب المختصين في مجال علم النفس هي التصور العقلي، الاسترخاء، الثقة بالنفس، الانتباه (اسماعيل، 2001، ص 95).

2. الإشكالية:

رغم أهمية المهارات النفسية وبناء على ما سبق جاءت هذه الدراسة لطرح الإشكالية التالية:
هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي مقترح على تنمية المهارات النفسية للاعب كرة اليد أشبال؟

1.2 التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية التصور العقلي للاعب كرة اليد أشبال؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية تركيز الانتباه للاعب كرة اليد أشبال؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية الثقة بالنفس للاعب كرة اليد أشبال؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية الاسترخاء للاعب كرة اليد أشبال؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية مواجهة القلق للاعب كرة اليد أشبال؟
- هل يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة ضمن البرنامج التدريبي على تنمية دافعية الانجاز الرياضي للاعب كرة اليد أشبال؟

3. الفرضيات:

1.3 الفرضية العامة:

استخدام الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي مقترح يؤثر إيجابيا على تنمية المهارات النفسية للاعب كرة اليد أشبال.

2.3 الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للتصور العقلي.
- 2- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي تركيز الانتباه.
- 3- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للثقة بالنفس.
- 4- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للاسترخاء.
- 5- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لمواجهة القلق.

6- هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لدافعية الانجاز .

4. أهداف الدراسة

- التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي على تنمية المهارات النفسية.
- تزويد العاملين في مجال التدريب الى توضيح فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في برامج التدريب
- توضيح واثبات العلاقة الموجودة بين استخدام الألعاب الصغيرة وبعض المهارات النفسية للاعب كرة اليد أشبال أثناء الاعداد النفسي.
- إثراء الرصيد العلمي حول موضوع دراستنا أو احدى متغيراتها من خلال ما سنتضيفه من نتائج.
- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و الاعداد النفسي فيك كرة اليد

5. أهمية الدراسة

- معرفة أهمية استخدام الألعاب الصغيرة خلال البرامج التدريبية ومدى فعاليتها على تنمية الاعداد النفسي للاعب كرة اليد.
- تأثير الألعاب الصغيرة على المهارات النفسية للاعب كرة اليد، اثناء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى مدربي كرة اليد بصفة خاصة.
- معرفة مدى أهمية البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الأداء المهاري والإعداد النفسي للاعب كرة اليد،
- معرفة أهم المهارت النفسية التي يركز عليها أثناء اعداد اللاعبين نفسيا.

6. المصطلحات المستخدمة في الدراسة

1.6 الألعاب الصغيرة:

هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (علاوي، 1982، ص 14)

تعريف اجرائي: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يتخللها عنصر المنافسة والتشويق وهذا لطبيعتها أثناء المنافسة كما أنها لا تعتمد على قوانين ثابتة لأدائها.

2.6 المهارات النفسية:

تعريف اجرائي: هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها عن طريق التعلم والتدريب، وبذلك يؤدي الى إتقانها وتساؤه على انجاز سلوك معين، وهناك ستة أبعاد للمهارات النفسية حسب مقياس المهارات النفسية لسنيفان بل Bull، وجون البنسون Albinsom وكريستوفر شامبروك Shambrook سنة 1996 وهذا لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي كمايلي:

1.2.6 التصور العقلي:

هو إعادة تكوين خبرة ايجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي العقلي قبل الأداء (محمد، 2005، ص 213).

تعريف اجرائي: هو اعادة تصورات عقلية وانعكاسها بناءا على خبرات ذهنية سابقة.

2.2.6 تركيز الانتباه:

وهي الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية (شمعون، 1996، ص 254).

تعريف اجرائي: هو تركيز الانتباه تجاه مثير معين من اجل العمليات العقلية الأخرى.

3.2.6 الثقة بالنفس:

خاصية ثابتة نسبيا ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الايجابي والتفاؤل والاعتقاد بأنك في

تحكم وسيطرة وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح (Richard, 2005, p. 29)

تعريف اجرائي: هي احدى سمات الشخصية وهي ثقة الفرد بقراراته وقدراته.

4.2.6 الاسترخاء:

هو انسحاب الشخص مؤقتا ومعتمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من

الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية (راتب، 2004، ص 123).

تعريف اجرائي: هو احدى المهارات النفسية وهو انتعاش للعقل وامتناله للراحة النفسية.

5.2.6 القلق:

هي حالة انفعالية غير سارة تستثيرها موافق ضاغطة، وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف

(آسيا، 2018، ص 436).

تعريف اجرائي: هو حالة نفسية أو توتر نفسي نتيجة الضغوط الزائدة.

6.2.6 دافعية الانجاز:

هي السعي تجاه الوصول إلى مستوى من التفوق والامتياز وهذه النزعة تمثل مكونا أساسيا في

دافعية الانجاز وتعتبر الرغبة في التفوق في أشياء ذات مستوى راق،خاصية مميزة لشخصية الأشخاص

ذوي المستوى المرتفع في دافعية الإنجاز (محمد الصالح، 2017، ص 171).

تعريف اجرائي: هي احدى ابعاد المهارات النفسية وهي رغبة الفرد من اجل تحقيق التفوق والأهداف

المخطط لها مسبقا ضمن وقت محدد.

3.6 كرة اليد:

هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب، تمارس

بسنة لاعبين زائد حارس مرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار

احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكبر عدد من الأهداف هو الرابح (N.Thierry, 1988,

p. 16)

تعريف اجرائي: هي لعبة جماعية تمارس داخل ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر بين فريقين، يتكون كل منهما من 07 لاعبين من بينهم حارس مرمى، تمارس بالأيدي في اطار قانون يضبطها.

4.6 أشبال:

هي احدى مراحل المراقبة وهي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد الى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ الى الرشد، فهي عملية بيولوجية، عضوية في بداياتها واجتماعية في نهايتها (السيد، 1989، ص 275).

تعريف اجرائي: هي احدى ابرز مراحل المراقبة لما لها من اهمية في بناء وصقل شخصية الفرد.

7. الدراسات السابقة والمشابهة

هناك العديد من الدراسات التي تناولت المهارات النفسية نذكر منها:

دراسة (يزيد، 2018) بعنوان أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث شملت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم وقدر عددها 46 لاعب، اختيرت بالطريقة العمدية، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية لمدة 12 أسبوع، وبعد إجراء القياسات والاختبارات كانت أهم النتائج التي توصل إليها هي فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز)، ومنه تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة (مصطفى، 2009) بعنوان المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على 45 لاعبا من نادي عين البنيان ونادي الحمامات الجزائر العاصمة اختيرت بالطريقة العمدية، استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية فمن اهم النتائج التي توصل إليها هي أن لاعب كرة اليد يتميز بسمات الدافعية الرياضية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي، كذلك وجود علاقات ايجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيم عدا القدرة على التصور العقلي وقدرة تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللعب 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 الغير موفق.

دراسة (أحمد، 2008) بعنوان تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، مستخدما المنهج التجريبي على عينة قدرت بـ 30 لاعبا من فريق نادي الشعب الرياضي للناشئين، قسمت الى عينة تجريبية تضم 15 لاعب وعينة ضابطة تضم 15 لاعب أعمارهم ما بين (15-18 سنة)، بعد تطبيق كل من البرنامج المقترح باستخدام المهارات النفسية بالإضافة الى البرنامج

التدريبي الخاص بالإعداد البدني والمهاري واستخدام الاختبارات البدنية والمهارة والقياسات النفسية مثل مقياس كاتل للذكاء، مقياس القدرة على الاسترخاء لفرانك فيتال، مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي في المجال الرياضي وقياس وينبرج وجولد لتركيز الانتباه كانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث في دراسته هي تأثير البرنامج المعد للتدريب على المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

8. منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

1.8 الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردنا اجراؤها قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها اعداد ارضية جيدة للعمل وتحديد المقياس المستخدم في هذه الدراسة وهذا بتوفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذا المقياس، كذلك إعداد الوثائق الادارية من أجل السماح لنا بإجراء الدراسة داخل المؤسسة التربوية، بعدها تم القيام بدراسة استطلاعية على عينة تشمل 5 تلاميذ من متوسطة الشهيد رايس محمد السعيد تبسة وتم استبعادهم فيم بعد من التجربة الأصلية، كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث وتم اجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة المقياس والأسس العلمية له وهي الصدق، الثبات.

2.8 منهج الدراسة:

اعتمدنا على المنهج التجريبي باعتباره أقرب مناهج البحث لحل المشكلة قيد الدراسة، وهو يتضمن محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويره أو بتغييره، بهدف قياس تأثيره في العملية (ذنيبات، 1995، ص 89).

3.8 مجتمع الدراسة:

هم لاعبي فرق كرة اليد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-15 سنة صنف أشبال.

4.8 عينة الدراسة:

العينة المختارة في هذه الدراسة هي إحدى الفرق المدرسية لكرة اليد والمتكون من 15 لاعب اختيرت بالطريقة القصدية والتي تتراوح أعمارهم (12-15 سنة) أي الأشبال. حيث تعتبر العينة من أهم العناصر التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل الى نتائج ذات مصداقية عالية وموثوق فيها (أحمد، 2009، ص 67-68).

5.8 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل في دراستنا هذه يعتبر البرنامج التدريبي المقترح بمثابة المتغير المستقل، لأنه يحمل العناصر التي يسعى الباحث الى تأكيد علاقتها بالظاهرة التي يدرسها

المتغير التابع في دراستنا هذه هي المهارات النفسية باعتبارها تتأثر بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة.

6.8 مجالات الدراسة:

المجال الزمني بدأت هذه الدراسة في شهر سبتمبر 2018، حيث قمنا بتطبيق الاختبار الأول في 23 سبتمبر 2018 وأعيد بعد 3 أسابيع من ذلك في 14 أكتوبر 2018، أما بالنسبة للاختبارات الرئيسية للدراسة فقد أجريتها في 21 أكتوبر 2018 بالنسبة للاختبار القبلي، و16 ديسمبر 2018 بالنسبة للاختبار البعدي.

المجال المكاني الملعب الموجود بالمؤسسة (متوسطة الشهيد رايس محمد السعيد) تبسة

7.8 أدوات الدراسة:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة:

قام الباحثان ومن خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية السابقة بصياغة البرنامج واختيار الألعاب الصغيرة مع الأخذ بتعليمات المختصين والخبراء وبعدها طبقنا هذا البرنامج لمدة 08 أسابيع بمعدل 04 حصص تدريبية في الأسبوع أي ما يعادل 32 حصة تدريبية حيث قمنا باستخدام الألعاب الصغيرة أثناء الحصص التدريبية واختلفت هذه الألعاب باختلاف أهدافها فمنها ما هو بدني أو مهاري أو ذهني معتمدين في ذلك على استطلاع الخبراء والمحكمين بعد اختيار الألعاب التي تخدم دراستنا مراعين في ذلك الفروق الفردية بين أعضاء الفريق وكذلك المتطلبات التي تتطلبها لعبة كرة اليد سواء البدنية أو المهارية أو الذهنية.

التصميم التجريبي المعتمد:

اعتمد الباحثان على تصميم تجريبي على مجموعة واحدة وهي العينة التجريبية ذات القياس القبلي و البعدي، بعدها قمنا بإجراء الاختبار القبلي في 21 أكتوبر 2018 لدى العينة التجريبية قبل ادخال المتغير المستقل بعدها قمنا بتعريض العينة التجريبية الى المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة وهذا في الفترة الممتدة من 22 أكتوبر الى غاية 13 ديسمبر 2018 وبعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج تم اجراء الاختبار البعدي وهذا خلال الفترة 16 الى 20 ديسمبر 2018 ثم تحسب الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لمعرفة دلالة الفروق بين النتائج للعينة التجريبية، أجريت الاختبارات داخل ملعب المؤسسة.

واعتمدنا بشكل رئيسي لجمع البيانات على الأداة التالية:

مقياس المهارات النفسية

الوصف: مقياس المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinsom وكريستوفر شامبروك Shambrook سنة 1996 لقياس بعض الجوانب

العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وأعاد صورته العربية محمد حسن علاوي وأبعاده مايلي:
(علاوي، 1998، ص 543).

- 1- القدرة على التصور
2- القدرة على تركيز الانتباه
3- الثقة بالنفس
3- القدرة على الاسترخاء
5- القدرة على مواجهة القلق
6- دافعية الانجاز الرياضي

ويتضمن المقياس 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات على مقياس سداسي الدرجات (تتطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تتطبق تماما)
التصحيح:

الجدول 1: يبين توزيع العبارات في اتجاه البعد وعكس اتجاه البعد

أبعاد مقياس المهارات النفسية	ارقام العبارات في اتجاه البعد	ارقام العبارات عكس اتجاه البعد
1- القدرة على التصور	1، 7، 19	13
2- القدرة على تركيز الانتباه	/	3، 9، 15، 21
3- الثقة بالنفس	5، 17	11، 23
4- القدرة على الاسترخاء	2، 14، 20	8
5- القدرة على مواجهة القلق	/	4، 10، 16، 22
6- دافعية الانجاز الرياضي	6، 12، 18، 24	/

المصدر: (علاوي، 1998، ص 544)

عند تصحيح المقياس تمنح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا لدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة، والعكس كما يوضحه الجدول أدناه:

الجدول 2: يبين درجات العبارات في اتجاه البعد وعكس اتجاه البعد

الإجابات	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
تتطبق على بدرجة كبيرة جدا	6	1
بدرجة كبيرة	5	2
بدرجة متوسطة	4	3
بدرجة قليلة	3	4

5	2	بدرجة قليلة جدا
6	1	لا تنطبق تماما

المصدر: (علاوي، 1998، ص 544)

8.8 الخصائص السكومترية للمقياس:

الصدق: هو قياس المقياس فعلا لما وضع من أجله، ويشير إلى الدرجة التي يمكن فيها للمقياس أن يقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليه (فتيحة، 2016، ص 229)، استخدمنا مايلي:

صدق الاتساق الداخلي: تعتمد على تطبيق اختبار واحد ثم تجزئته الى نصفين متكافئين، وإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل النصفين بعد انتهاء الاختبار (بلقاسم، 2017، ص 37)

الجدول 3: معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية

أبعاد مقياس المهارات النفسية	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1- القدرة على التصور	0,970**	دال احصائيا
2- القدرة على تركيز الانتباه	0,982**	دال احصائيا
3- الثقة بالنفس	0,982**	دال احصائيا
4- القدرة على الاسترخاء	0,843*	دال احصائيا
5- القدرة على مواجهة القلق	0,968**	دال احصائيا
6- دافعية الانجاز الرياضي	0,878*	دال احصائيا

*الارتباط دال احصائيا عند 0,05، ** الارتباط دال احصائيا عند 0,01

من خلال الجدول 3 نلاحظ ان معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية يتسم بدرجة عالية من الصدق.

صدق المقارنة الطرفية: قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، يطبق المقياس على مجموعة المختبرين وترتب الدرجات المحصل عليها تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية، ويستعمل اختبار T لدلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين ويكون المقياس صادقا كلما كان قادرا على التمييز تمييزا دالا بين المجموعتين المتطرفتين (عبدالحليم، 2006، ص 250).

تم الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب الدرجات تصاعديا بحيث تأخذ 25 % من درجات أعلى وأدنى التوزيع حيث كان عدد الأفراد 5 وحساب T لمعرفة الفروق بين المجموعتين كما هو موضح في الجدول أدناه:

الجدول 4: صدق المهارات النفسية بطريقة صدق المقارنة الطرفية

المقياس	مجموعات المقارنة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	دلالة إحصائية
مقياس المهارات النفسية	المجموعة دنيا	5	21,00	1,58	-27,96	14	دال عند 0,001
	المجموعة العليا	5	26,40	1,51			

من خلال الجدول 4 قدرت قيمة T (-7,962) عند ($\alpha \leq 0.001$, $df=14$) وهذا يدل على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المهارات النفسية بين المجموعتين، أي ان المقياس لديه قدرة تمييزية بين المقارنة الطرفية للمجموعتين، حيث تحصلنا على ($1,58 \pm 21,00$) بالنسبة للمجموعة الدنيا و ($1,51 \pm 26,40$) بالنسبة للمجموعة العليا.

الثبات: هو مدى استقرار الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس يقيس لديه سمة معينة، حيث أنه إذا تم تطبيق المقياس على هذا الشخص عدة مرات، فإنه يسجل نفس النتائج تقريبا في كل مرة (فتيحة، 2016، ص 229)، ومنا بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية: هو تطبيق الاختبار مرة واحدة، ثم تحسب درجات اجابات المبحوثين على الاسئلة الفردية، كذلك درجات الاسئلة الزوجية مع حساب معامل الارتباط بينهما، بعدها تطبق معادلة سبيرمان براون لإجراء تصحيح احصائي لمعامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة وذلك لان الثبات يتأثر بطول الاختبار (خفاجة، 2002، ص 187)

الجدول 5: نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (تصحيح سبيرمان براون)

المقياس	العبارات	عدد عبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات	
					قبل التصحيح	بعد التصحيح
مقياس المهارات النفسية	الفردية	12	31,20	3,34	0,925*	0,949*
	الزوجية	12	40,40	6,26		

*الارتباط دال احصائيا عند 0.05

من خلال الجدول 5 معامل الارتباط بعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون قدر

(0,949*) وبالتالي فان مقياس المهارات النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

معامل الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ: يستخدم عادة عندما تكون احتمالات الاجابة ليست صفرية أي ليست ثنائية البعد، بعد حسابه تحصلنا عليه كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 6: معامل الثبات باستخدام ألفا-كرونباخ

المقياس	ألفا-كرونباخ
مقياس المهارات النفسية	,9830

من خلال الجدول 6 تحصلنا على ألفا-كرونباخ (0,983) وهذا ما يدل على أن مقياس المهارات النفسية يتميز بدرجة كبيرة من الثبات

9.8 المعالجة الإحصائية:

الأدوات الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة هي المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والذي يعتبر أهم مقاييس التشتت، اختبار T ستودنت لعينة واحدة لقياس الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي، بالإضافة الى برنامج الحزم الإحصائية SPSS الإصدار 23.

9. عرض وتحليل وتفسير النتائج

1.9 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس المهارات النفسية:

الجدول 7: عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس المهارات النفسية

البعد	الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية
القدرة على التصور	القبلي	15	14,60	0,82	8367,	761,1	دالة احصائيا
	البعدي	15	18,73	1,79			
القدرة تركيز الانتباه	القبلي	15	13,26	1,03	930,7	761,1	دالة احصائيا
	البعدي	15	17,60	1,76			
الثقة بالنفس	القبلي	15	16,53	1,50	311,6	761,1	دالة احصائيا
	البعدي	15	20,33	1,67			
القدرة على الاسترخاء	القبلي	15	15,53	1,45	224,6	761,1	دالة احصائيا
	البعدي	15	19,33	1,75			
مواجهة القلق	القبلي	15	15,80	1,01	727,6	761,1	دالة احصائيا
	البعدي	15	20,00	2,10			

دالة إحصائية	761,1	943,5	241,	1320,	15	القبلي	دافعية الانجاز الرياضي
			181,	86,22	15	البعدي	

من خلال الجدول 7 وبعد مقارنة نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لبعده القدرة على التصور للعينة تجريبية تحصلنا على $(0,82 \pm 14,60)$ بالنسبة للاختبار القبلي، و $(11,79 \pm 18,73)$ بالنسبة للاختبار البعدي وقد بلغت قيمة T المحسوبة $(7,836)$ عند $(\alpha \leq 0,05, df=14)$ وعند مقارنتها مع T الجدولية والتي قدرت ب $(1,761)$ نجدها أكبر منها وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، كما تحصلنا في نتائج بعد القدرة على التصور للعينة التجريبية على $(1,03 \pm 13,26)$ بالنسبة للاختبار القبلي، و $(1,76 \pm 17,60)$ بالنسبة للاختبار البعدي، قيمة T المحسوبة $(7,930)$ عند $(\alpha \leq 0,05, df=14)$ وعند مقارنتها مع T الجدولية والتي قدرت ب $(1,761)$ نجدها أكبر منها وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، كذلك لبعده الثقة بالنفس للعينة تجريبية تحصلنا على $(1,50 \pm 16,53)$ بالنسبة للاختبار القبلي، و $(1,67 \pm 20,33)$ بالنسبة للاختبار البعدي، T المحسوبة $(6,311)$ عند $(\alpha \leq 0,05, df=14)$ وعند مقارنتها مع T الجدولية والتي قدرت ب $(1,761)$ نجدها أكبر منها وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، أما لبعده القدرة على الاسترخاء للعينة التجريبية تحصلنا على $(1,45 \pm 15,53)$ بالنسبة للاختبار القبلي، و $(1,75 \pm 19,33)$ بالنسبة للاختبار البعدي، T المحسوبة $(6,224)$ عند $(\alpha \leq 0,05, df=14)$ وعند مقارنتها مع T الجدولية والتي قدرت ب $(1,761)$ نجدها أكبر منها وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، وبالنسبة لبعده القدرة على مواجهة القلق للعينة التجريبية تحصلنا على $(1,01 \pm 15,80)$ بالنسبة للاختبار القبلي، و $(2,10 \pm 20,00)$ للاختبار البعدي، بلغت T المحسوبة $(6,727)$ عند $(\alpha \leq 0,05, df=14)$ وعند مقارنتها مع T الجدولية والتي قدرت ب $(1,761)$ نجدها أكبر منها وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، وأخير بعد القدرة على مواجهة القلق للعينة التجريبية تحصلنا على $(1,24 \pm 20,13)$ بالنسبة للاختبار القبلي، و $(1,18 \pm 22,86)$ للاختبار البعدي، بلغت T المحسوبة $(5,943)$ عند $(\alpha \leq 0,05, df=14)$ وعند مقارنتها مع T الجدولية والتي قدرت ب $(1,761)$ نجدها أكبر منها وبالتالي كانت دالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق ظاهر لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

10. مناقشة الفرضيات

1.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الأولى والتي تفترض هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الأولى ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد على إزالة الملل والضيق وزيادة نشر روح المرح والسرور و التنافس بين اللاعبين وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن التصور العقلي ومحاولته الارتقاء بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور وهذا ما يتفق مع دراسة (مصطفى، 2009).

2.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية والتي تفترض هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لتركيز الانتباه وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الثانية ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد على إزالة الملل والضيق وزيادة نشر روح المرح والسرور و التنافس بين اللاعبين وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن تركيز الانتباه باعتباره مهارة عقلية أساسية عند الاعداد الذهني للاعب الرياضي، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من(مصطفى، 2009؛ أحمد، 2008).

3.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة والتي تفترض هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للثقة بالنفس وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الثالثة ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد على نشر روح المرح والسرور و التنافس بين اللاعبين وكذلك زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن الثقة بالنفس وهذا باستبدال العبارات السلبية واستخدام العبارات الايجابية والتشجيعية لخفض مستوى القلق أثناء التدريب أو المنافسة مما يكسب اللاعب الثقة بالنفس، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من(مصطفى، 2009؛ أحمد، 2008؛ يزيد، 2018).

4.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الرابعة والتي تفترض هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للاسترخاء وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الرابعة ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن الاسترخاء وهذا باستخدام أسلوب السيطرة على التنفس أثناء التدريب للوصول الى الاسترخاء العقلي، وهذا ما يتفق مع دراسة (أحمد، 2008).

5.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية الخامسة والتي تفترض هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لمواجهة القلق وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية الخامسة ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن مواجهة القلق وهذا باستخدام أسلوب السيطرة على التنفس أثناء التدريب للوصول الى الاسترخاء العقلي، والتحكم في الضغوط وتوجيه الاثارة الانفعالية الذي تعمل على ابقاء مستويات الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي دورها الى خفض التوتر العقلي والقلق، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (يزيد، 2018؛ أحمد، 2008).

6.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

من أجل التحقق من الفرضية الجزئية السادسة والتي تفترض هناك فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لدافعية الانجاز وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي أظهرت وجود فروق معنوية حيث وجدنا أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، بناء على النتائج المحصل عليها نستطيع استنتاج تحقق الفرضية الجزئية السادسة ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والسرور و التنافس بين اللاعبين زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن دافعية الانجاز الرياضي، وهذا ما يتفق مع دراسة كل من دراسة (يزيد، 2018).

11. مناقشة عامة

بناء على النتائج المحصل عليها من مناقشة الفرضيات الجزئية نستطيع استنتاج تحقق الفرضية العامة والتي تقول أن استخدام الالعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي مقترح يؤثر ايجابيا على تنمية

المهارات النفسية للاعبين كرة اليد أشباه، ويرجع ذلك الى أن البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة يساعد على إزالة الملل والضيق الناتجة عن التمرينات التقليدية وزيادة نشر روح المرح والسرور و التنافس بين اللاعبين زيادة دافعية وميول اللاعبين نحو الممارسة الأمر الذي أدى الى تحسن المهارات النفسية للاعبين، وهذا ما يتفق مع عدة دراسات تذكر منها دراسة كل من (يزيد، 2018؛ مصطفى، 2009؛ أحمد، 2008).

خاتمة:

ان الهدف من الدراسة هو معرفة أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية المهارات النفسية للاعبين كرة اليد أشباه، استناداً الى ما تم استخلاصه من الدراسة النظرية والتطبيقية في حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا الى الاجراءات العلمية المتبعة أمكن التوصل الى أن برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية المهارات النفسية(القدرة على التصور، القدرة تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي)، لأنها من المتطلبات الأساسية أثناء إعداد اللاعب ذهنيا ونفسيا.

- التوصيات والاقتراحات:

- 1- الاهتمام ببرامج التدريب ومحتوياتها واجراءها المراحل السنوية الأخرى،
- 2- الاهتمام أكثر بمجال الإعداد الذهني للاعبين
- 3-التدريب على المهارات النفسية لاستفادة من برامج علم النفس الرياضي والتي ثبتت بالدراسة
- 4- استخدام النتائج المتوصل اليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات على فئات عمرية أخرى.
- 5- التأكيد على تدريب المهارات النفسية لأهميتها في زيادة فاعلية أداء التدريب أو المنافسات.

قائمة المراجع:

أولا - المراجع باللغة العربية:

- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- المنسي محمود عبدالحليم. (2006). الإحصاء وقياس التربية وعلم النفس. الإسكندرية: دار المعرفة.
- أوثنى مصطفى. (2009). المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية دراسة مسحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر. الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3.
- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- حيواني كريمة، بن زروال فتيحة. (2016). تقنين استبيان محتوى العمل لروبار كرزك في مجال التعليم. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، المجلد03، العدد02، الصفحات 225-246.
- خمار زديرة، بوطوطن محمد الصالح. (2017). اخلاقيات مهنة الأستاذ الجامعي وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى الطالب.مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، المجلد04، العدد03، الصفحات 161-180.
- زمالي حسان، قلاتي يزيد. (2018). أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى العبي كرة القدم . التحدي، المجلد10، العدد02، الصفحات 115-134.
- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عدنان مقبل عون أحمد. (2008). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمينية سن 15-18 سنة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3.
- عقون آسيا. (2018). الضغط المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة - دراسة ميدانية بمراكز التربية الخاصة؛ لولايته سطيف و ب ب ع. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، المجلد05، العدد01، الصفحات 434-447.
- عمار بوحوش، محمد ذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الاسكندرية: مطبعة الإشعاع الفنية.
- فؤاد البهي السيد. (1989). الأسس النفسية للنمو للمربي الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي. (1982). موسوعة الألعاب الرياضية. مصر: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

- مداح رشيد، ساسي عبدالعزيز. (2019). تأثير التدريب البيلومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد U15 . مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد 05، الصفحات 177-194.

- ناجم نبيل، دودو بلقاسم. (2017). الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات السن، التخصص الدراسي، طبيعة البيئة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد 09، العدد 31، الصفحات 31-42.

ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:

N.Thierry. (1988). Les fondements pédagogique et techniques du Hand-ball. Paris: édition anphora.

Richard, H. (2005). psychologie du sport. bruxelles: edition deboeck université.

الملاحق

الملاحق 1: مقياس المهارات النفسية اقتباس محمد حسن علاوي (1998: 546-547)

الرقم	العبارات
1	أستطيع أن أقوم بنصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة

2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
4	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها
5	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد
7	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
9	يضايقني عدم تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة
10	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة الانتهاء
12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
15	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
16	عندما اشتراك في منافسة فإنني أشعر بمزيد من القلق
17	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
18	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة
19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب أخطاء أثناء المنافسة
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
24	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال المنافسة