

جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات مكملة لنيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**التحكم الحركي وعلاقته ببعض المهارات النفسية لدى
لاعبي كرة اليد صنف الأشبال
دراسة ميدانية (برج بوعريريج - الحمادية- مجانة)**

تحت إشراف الأستاذ :
حريزي عبد الهادي

من إعداد الطلبة :
سعودي هشام

السنة الجامعية : 2015/2016

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على
سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم
تنزيله

}} وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ

عَذَابِي لَشَدِيدٌ (7) {{ (الآية 07 – سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو
من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه :

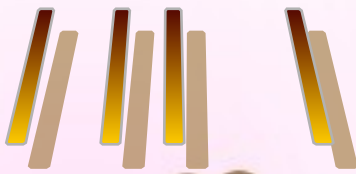
حريزي عبد الهادي

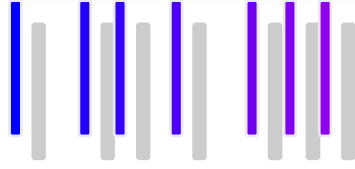
الذي سهل لي طريق العمل ، وبين لي الخطأ ووجهها إلى الصواب

فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لي من أجل انجاز هذا

العمل المتواضع .

كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة في قسم التدريب الرياضي





الى من قال فيهما عز وجل (وارحمهما كما ربياني صغيرا) (الآية 24
- سورة الإسراء)

الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك
الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي الى أمي الغالية .
الى من تحدى الصعاب الى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي
الى هذا المستوى الى أبي العزيز .

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الى من أنار لي الدرب ورسم لي
الطريق ولم يبخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ حريزي عبد الهادي .
الى كل الإخوة والأخوات

الى كل الزملاء في الحياة الدراسية الى كل الأصدقاء وأخص بالذكر :
رابح . الياس .ساعد .إسلام , صلاح دين أو الصالح الذي ساعدني
كثيرا في انجاز هذا البحث الى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة إلى
الأستاذة التي قدمت العون من بعيد الأستاذة : سمر زيد .



فهرس المحتويات

رقم

الموضوع

الصفحة

.....	العنوان	-
.....	- الآية القرآنية	-
.....	- شكر وتقدير	-
.....	- فهرس الجداول	-
.....	- قائمة الأشكال	-
.....	- المقدمة	-
		(أ) (ب)

الاطار النظري للدراسة

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

04	- الاطار النظري
46	- الدراسات السابقة
		الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة
56	- الاشكالية
54	- فرضيات الدراسة
54	- أهداف الدراسة
54	- اهمية الدراسة
55	- حدود الدراسة
56	- مصطلحات الدراسة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

59	- الدراسة الاستطلاعية
----	-------	-----------------------

60	- المنهج المتبع في الدراسة
60	- مجتمع الدراسة
62	- أدوات الدراسة
69	- إجراءات التطبيق الميداني
70	- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	
73	- عرض النتائج وتحليلها
79	- مناقشة النتائج وتفسيرها
الفصل الخامس : الاستنتاجات والاقتراحات	
84	- الاستنتاجات
85	- التوصيات

قائمة المراجع والمصادر

86	- المراجع باللغة العربية
92	- المراجع باللغة الفرنسية
95	- الملاحق
	- الملخص بالفرنسية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
57	يبين خصائص العينة الاستطلاعية حسب السن .	01
59	يبين توزيع العينة النهائية حسب الفرق .	02
59	يبين خصائص العينة النهائية حسب السن .	03
61	يبين طريقة منح تقديرات و درجات التحكم الحركي .	04
64	يبين معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور .	05
67	يبين معامل ثبات الفا كرونباخ لمحاور الاستبيان .	06
70	يبين نتائج الفرضية العامة .	07
71	يبين نتائج الفرضية الجزئية الأولى .	08
27	يبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية	09
73	يبين نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .	10
73	يبين المتوسطات الحسابية لكل تقدير في التحكم الحركي .	11

74	يبين نتائج الفرضية الجزئية الرابعة .	12
75	نتائج الفرضية الجزئية الخامسة .	13

قائمة الاشكال

الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
60	اختبار التحكم الحركي (الدوائر المرقمة) .	1

فهرس الملاحق

الصفحة	المحتوى	الرقم
	مقياس المهارات النفسيّة	1

الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم ومازالت إلى يومنا هذا فالمجهود العضلي والذهني جزء من حياة الإنسان اليومية، فمع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي، والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش ثم ظهرت بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة تهدف إلى استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية ولم تبقى كوسيلة لاستهلاك الطاقة الزائدة أو حبيسة الترفيه والانشغال الكمالي بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشئت معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية وأصبحت ميدانا للدراسات والبحوث العلمية .

ومن بين الألعاب الجماعية الأكثر انتشارا لعبة كرة اليد التي لها تأثير إيجابي في أوساط الجماهير وفي الميدان الرياضي فهي تتميز بقانون مبسط وتعتبر وسيلة ناجحة لتمضية وقت الفراغ بلذة سواء في الملاعب المرصوفة أو على في أي مكان مجهز لذلك ، مما يتيح لكثير من أفراد الجنسين بما فيها الكبار والصغار الفرصة لممارسة هذه الرياضة في جميع فصول السنة .

ومن خلال هذه العناية بالرياضة ، أصبح للتدريب الرياضي في لعبة كرة اليد مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة ، تستند إلى المادة العلمية البحتة ، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد متعددة، تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني و الوصول إلى المستوى العالي في الانجاز .

وفي محاولة لدراسة القدرات الحركية و علاقتها بالجانب النفسي قام الطالب الباحث بهاته الدراسة حول " التحكم الحركي و علاقته ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد " و ذلك بغية معرفة حقيقة العلاقة بين التحكم الحركي و بعض المهارات النفسية مثل التصور العقلي و القدرة على الاسترخاء و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد .
و عليه فقد وقعت الدراسة في جانبين :

*الجانب النظري الذي احتوى على فصلين :

- الفصل الأول الخلفية النظرية و الدراسات السابقة : تطرقنا في هذا الفصل الى اهم

متغيرات الدراسة و الدراسات السابقة و المشابهة لها .

- الفصل الثاني الإطار العام للدراسة و تضمن هذا الفصل التعريف بإشكالية و موضوع

الدراسة .

* الجانب التطبيقي الذي احتوى على ثلاثة فصول :

- الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة : و فيه تم توضيح و تعريف منهج البحث و

إجراءات الدراسة من (العينة ،أدوات الدراسة ،الأساليب الإحصائيةالخ)

- الفصل الرابع عرض و مناقشة النتائج : و تم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة و مناقشة نتائجها و فرضياتها .

-الفصل الخامس : و تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم الاستنتاجات و الاقتراحات . و تلى ذلك كله في الخير خاتمة للدراسة .

كذلك أردنا أن نبرز في بحثنا هذا الأهمية الكبرى ودور كل من القدرات

الحركية و المهارات النفسية وتأثيرهما على مردود اللعب قبل وأثناء وبعد المنافسة في لعبة كرة الايد ، وهذا لا يعني أن ما قمنا به هو الحل المبتغى بل يعتبر بحثا انطلاقا لمحاولة البحث الدقيق في هذا المجال وخطوة من أجل الاهتمام بمثل هذه القدرات و المهارات نظرا لأهميتهم (التحكم ، المهارات النفسية) وعدم الاقتصار على الجانب البدني وعلى هذا الأساس نضع بين أيدي القارئ هذا العمل المتواضع في هذا المجال الواسع والخصب ولعله يكون دعوة للاهتمام بهذا المجال الحيوي.

أملنا في الختام أن نحظى بنوع من التوفيق من الله سبحانه عز وجل في هذا العمل البسيط وأن يعم نفعه الجميع .



❖ أولاً: الخلفية النظرية

1- التحكم الحركي:

تمهيد :

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، إذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وان القدرات الحركية بما فيها التحكم الحركي تقوم بدور مهم وفعال في جميع الألعاب الرياضية و خاصة لعبة اليد التي تتطلب مستوى عال في القدرات التحكمية. ويعرفها وجيه محجوب بأنها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية .(وجيه محجوب، 2000، ص.57).

كما يرى كل من جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب. (محمد صبحي حسنين، 2001، ص. 303).

ويشير البعض إلى أن هناك تمييز ما بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من حيث مكوناتها وطبيعتها فيستخدم مصطلح القدرات البدنية للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية في أداء نشاط بدني معين ، بينما يستخدم مصطلح القدرات الحركية للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بالقدرات العقلية . (قاسم لزام جبر، 2005 ، ص.90).

ويرى الطالب الباحث أن مفهوم القدرة الحركية هو قدرة الرياضي على أداء جميع الحركات التي يقوم بها بتحكم عالي من خلال التدريب المستمر، علاوة على أنها تحتوي على أكثر من صفة بدنية في وقت واحد أثناء الأداء، حيث نجد أن كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم أكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة ، وعلى سبيل المثال عند تنفيذ اختبار التحكم عن طريق الجري على شكل (8) نجد أن الفرد يستخدم السرعة والقوة والمرونة ولكن بأشكال مختلفة .

1-2 معنى التحكم الحركي:

قبل أن نتطرق إلى مفهوم التحكم الحركي علينا معرفة معنى التحكم حتى تتمكن من الوصول في الموضوع .

فالتحكم هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التحكم حسب العلم الذي يبحث فيه ففي معناه العام التحكم هو عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية، وفي البيوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة . (وجيه محبوب، 1989، ص.41).

ويقصد بالتحكم الحركي قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد . (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص.205).

وقد أكد وليمز أن التحكم الحركي هو القدرة على التنسيق و التكامل بين نظم مركبة و مستقلة ووسائل و أساليب حسية مختلفة في أنماط حركية متقنة، وكلما زادت الحاجة إلى مستوى من التنسيق و التكامل دل ذلك على حسن الأداء و كفايته . (William E. Prentice., 2001, P.24.) .

وبما أن التحكم الحركي هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة، لهذا يمكننا القول بان التحكم هو قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله ، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط، أي حدود المكان، وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التحكم.

ويرتبط التحكم الحركي بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر الارتباط في التحكم بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التحكم كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية . (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص.20) .

حيث أن اللاعب الذي يمتلك تحكماً جيداً ليس لديه القدرة على أداء المهارة بصورة جيدة فقط، ولكنه يستطيع أيضاً إنجاز مهام التدريب بسرعة كبيرة .

ويعد التحكم من القدرات الحركية التي تتكون من مجموعة قدرات مندمجة مع بعضها البعض، تشكل في مجموعها الكلي المعنى العام للتحكم .

وبناءً على ذلك يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو المسؤول الرئيسي عن تحقيق المستوى العالي من التحكم من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية للرياضي، كذلك التوافق العصبي داخل العضلة وبين العضلات، حيث يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دوراً هاماً في تحقيق التحكم الحركي ، ويتحقق ذلك من خلال ما يلي: (عبد الفتاح، المصدر السابق، ص.209).

- سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل .
- تحقيق التنسيق بين عمل العضلات الأساسية والعضلات المضادة لها .
- سرعة التغيير ما بين التوتر أو الانقباض العضلي و الارتخاء العضلي.

هذا وان التحكم لا يقتصر على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها، ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العضلي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.

1-3-أنواع التحكم:

يتفق العديد من المختصين في تقسيم التحكم إلى الأنواع التالية :

- **التحكم العام:** و يقصد به الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.
- **التحكم الخاص:** و يقصد به الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.
- **تحكم الأطراف:** و يقصد به الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين، عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.
- **تحكم الجسم ككل:** و يقصد به الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.

■ **تحكم الذراعين مع حاسة البصر:** و يقصد به الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وإيقاع حركي سليم .

■ **تحكم الرجلين مع حاسة البصر :** و يقصد به الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل أو الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وإيقاع حركي سليم . (سيرجي , بوليقيسكي , التدريبات البدنية , (ترجمة) علاء، 2010، ص. 96) .

1-4-وظائف التحكم الحركي: (قاسم حسن حسين، 1999م، ص. 28)

-توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي.

-الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله .

-أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب أن يحصل وما حصل فعلاً ، أي بين النتيجة والهدف .

-مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي .

-التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات .

1-5-تدريبات التحكم الحركي : (عويس الجبالي، 2000، ص. 456)

يعدالتحك من القدرات البدنية المركبة، التي ترتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة، ولا تقتصر أهمية تدريبات التحكم على الأداء الفني والخططي، ولكن تتعدى ذلك لتشمل مراعاة الأجواء المختلفة والأحوال المحيطة بعملية التدريب، ويستخدم التحكم أيضاً حينما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب لأداء الضرب الساحق، كما يحتاج اللاعب للتحكم في حالة فقدان توازنه في الأداء سواء كان ذلك في الهبوط أو في التوقف بسرعة، وكذلك في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة ككرة الطائرة مثلاً ، وتعتمد مستويات التحكم على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة وبفعالية عالية، وان امتلاك اللاعب لقدرات عالية من التحكم لا تساعد فقط في أدائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة ، ومن وجهة النظر الفسيولوجية يمثل التحكم مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق، إذ يعتمد تنظيم العمل على الجهاز العصبي المركزي على الوظيفة والنظام، وإن تركيب وتعقيد النظام والوظيفة يتم توافقها من خلال هذا الجهاز المهم، لان وظيفة الجهاز العصبي المركزي هي سرعة اختيار الاستجابة المناسبة للاستشارة المختلفة والتي يرى تأثيرها مباشرة .

1-6- الأساليب التدريبية المساعدة على تطوير التحكم : (عامر فاخر، 2011، ص. 343)

- 1- العمل بأداء تمارين من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً كأداء للتدريب مثل تمارين القفز المتنوعة .
- 2- أداء المهارات الحركية بالذراع أو بالرجل المعاكسة (بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً ، مثل : رمي الأدوات والطبقة بالكرة والدرجة بالكرة .
- 3- العمل على تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند أداء جملة حركية .
- 4- الحد أو تحديد مكان العمل عند أداء المهارات ، مثل صغر الملعب أو وضع علامات على الأرض وهذا وفقاً للهدف المراد تحقيقه .
- 5- العمل على زيادة صعوبة أداء التمارين وذلك من خلال حركات مساعدة، مثل عدو الزنك مع الأدوات أو تمارين التتابع وهذا بما ينطبق مع الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
- 6- العمل على أداء مهارات غير معروضة أو معروفة باللعبة التخصصية فضلاً عن العمل بالمهارات المعروفة باللعبة ثم دمج هذه المهارات مع بعضها مثل أداء مهارات من رياضة أو فعالية أخرى مغايرة وبطريقة اللعب .
- 7- تنفيذ سرعة الأداء الحركي وإيقاعه وتحديد مسافة أداء المهارة .
- 8- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .
- 9- الأداء في ظروف غير طبيعية .

خلاصة :

ومن هذا و ذلك وجب أن تكون القدرات التحكمية من المحددات التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار لدى لاعبي كرة اليد ، فهي من العوامل المهمة للوصول إلى هدف الخصم بسهولة، إذ يعمل لاعب كرة اليد على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية و التناسق و حسن الأداء للوصول إلى المستوى العالي من الانجاز.

2-المهارات النفسية :

تمهيد:

إن تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات الرياضية يعتبر الهدف المنشود الذي يسعى إلى تحقيقه لاعبو المستويات العالمية في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة، ولن يتحقق ذلك الإنجاز الرياضي إلا بتحديد وتطوير العوامل المساهمة فيه سواء كانت تلك العوامل بدنية أو مهارية أو وخططية أو نفسية.

و فيما يخص المهارات النفسية فيرى أسامة كامل أنها تساعد على تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق أقصى و أفضل أداء، لذا نلاحظ أن بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات العالمية لديهم قدرات متميزة من المهارات النفسية، و أنهم يمتلكون قدرات من الإعداد و التهيئة النفسية للمنافسة و القدرة على مواجهة الضغوط و القدرة على التركيز الجيد وعلى وضع الأهداف التي تثير التحدي، ولكن بصورة واقعية، فنجد أنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه في نحو جيد و يتوقع وجود علاقة بين تلك المهارات النفسية و بالتالي فالتحسن في احدها يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى . (أسامة كامل راتب، 2000م، ص. 80)

ولقد أشار علاوي إلى إن المهارات النفسية هي قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب" (محمد حسن علاوي، 2002م، ص.193)

وهناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط، و الواقع هو أنها تناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم و هناك قاعدة عامة توضح انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمل مبكرا كان ذلك أفضل. (أسامة كامل راتب، 2000م، ص.18)

حيث يشير محمد حسن علاوي نقلا عن ستيفان بل BULL و جون البينسون Albinson و كريستوف شام بروك Sam brook 1996م على أن الجوانب و المهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي هي : (محمد حسن علاوي، 1998م، ص.543)

- القدرة على التصور العقلي.
- القدرة على الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الانجاز الرياضي.

2-1-التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق للفرد إدراكها و يبدأ بالأجزاء ، ثم بالكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها لا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

و التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية Visualisation فهو خبرة في عيون العقل، و من الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر و هذا يعد مفهوم و تصور خاطئ ولكن عملية التصور تستند إلى احد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، و يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.

و يشير محمد العربي شمعون إلى التصور العقلي بأنه إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة وبدرجة عالية من الوضوح و التحكم دون أدائها عمليا .(محمد العربي شمعون، 2001م،ص.210.208)

كما عرفها أسامة كامل راتب بأنها وسيلة عقلية يتم من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه.(أسامة كامل راتب، 2000م، ص. 117)

كما عرفها عبد العزيز عبد المجيد أنها إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي و العقلي قبل الأداء .(عبد العزيز عبد المجيد، 2009 ،ص.213) .

كما عرفه ريتشارد سون وهو تعريف أكثر شيوعا و استخداما (بأنه جميع الخبرات شبه الحسية و الإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية .(Ian.M.cockerill.2001.p179)

2-1-1- أهمية التصور العقلي:

تمكن أهمية التصور العقلي في النقاط التالية :

1- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريبات و المنافسات.

2- يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

3 - يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباعثة على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

4 - يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح بطبيعة التنافس بذلك حيث تعمل على تأكيد الخبرة و متابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

5- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط

الأداء الايجابي و تحقيق الأهداف . (محمد العربي شمعون، 2001م، ص. 211.212)

2-1-2- فوائد التصور العقلي:

هناك فوائد عديدة لاستخدامات التصور العقلي و هي : (أسامة كامل راتب، 2000م، ص. 119)

- تحسين التركيز .

- بناء الثقة بالنفس.

- السيطرة على الانفعالات.

- ممارسة المهارات الرياضية.

- تطوير إستراتيجية اللعب.

- مواجهة الألم و الإصابة.

2-1-3- عوامل تؤثر في فعالية التصور العقلي:

- طبيعة المهمة.

- مستوى المهارة المستخدمة.

- قدرة التصور.

- استخدام التصور طوال الممارسة البدنية.

ولتحقيق فعالية التصور يراعي تطبيق مبادئه التالية:

- 1- الاسترخاء : حيث انه من الضروري قبل التصور العقلي ممارسة تماريناته لفترة من 3-5 دقائق ولا تتجاوز 10 دقائق من التركيز على الشهيق العميق و الزفير البطيء يكرر من 4-5 مرات من وضع الجلوس و ليس الرقود.
 - 2- التركيز على الايجابيات من خلال التركيز على الأداء الناجح لتدعيم العلاقة بين المثير و الاستجابة.
 - 3- التصور العقلي للجزئيات ثم المهارة ككل وان يتخلله الأداء الحركي.
 - 4- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة.
 - 5- التصور العقلي لمدة قصيرة (3-5) دقائق.
 - 6- يجب أن يكون التصور بنفس السرعة الفعلية للأداء.
 - 7- التصور العقلي للأداء و لتنتأجه مع الانتباه للتفاصيل.
 - 8- الأهداف الواقعية يجب تصور المهارات الحركية في حدود الإمكانيات الواقعية للأداء.
 - 9- الأهداف النوعية لتحقيق التصور العقلي لأهدافه يجب أن يكون مماثل للأداء الفعلي و الأهداف لأداء النوعية.
 - 10- تعدد الحواس كل ما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس حيث يصبح أفضل.
 - 11- الممارسة المنتظمة حيث يحتاج التصور العقلي كمهارة للانتظام في الممارسة.
 - 12- الاستمتاع بالممارسة بحيث يجب أن يكون التصور العقلي مصدرا للأفكار الايجابية للنجاح حينما يكون مصدر للملل و التوتر والإحباط يجب إيقافه على الفور.
- (عبد العزيز عبد المجيد، 2009م، ص. 219.216).

2-1-4-أنواع التصور العقلي:

اتفق معظم الخبراء في مجال علم النفس الرياضي إلى تقسيم التصور العقلي إلى نوعين و هما التصور الخارجي و التصور الداخلي:

(أ) التصور الخارجي:

وفيه يستحضر اللاعب صوره العقلية لأداء، أي نابع من داخل الفرد و هذا يعط للاعب فرصة لانتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة , ويلعب الإحساس الحركي دورا أكبر من حواس الأخرى في هذا النوع من التصور .(عبد العزيز عبد المجيد، 2009م، ص. 219.220)

(ب) التصور الداخلي:

وهو الهدف الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صور لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء . (أسامة كامل راتب، 1995م، ص. 217.218)

2-1-5-استخدامات التصور العقلي: يتفق كل من مصطفى باهي, سمير عبد القادر جاد أن من أهم هذه الاستخدامات للتصور العقلي في الرياضة:

1- التدريب العقلي على مهارات الأداء.

2- تحسين الثقة بالنفس و التفكير الايجابي.

3- التصور الذهني للتدريب التكتيكي و تخيل الحل للمشكلات.

4- التحكم في مستوى الاستثارة و القلق.

5- استعراض الأداء الذي قمت به و تحليله.

6- خط سير الأداء.

7- الحفاظ على الانتعاش الذهني أثناء الإصابة . (مصطفى حسين باهي, سمير عبد القادر، 2004

م، 118، ص. 122)

2-1-6- أساسيات التصور العقلي:

تستشير "هارس - وهارنس harris et humis" إلى بعض القواعد الأساسية التي يجب توافرها لإنجاح عملية التصور العقلي منها:

- 1- التصور لكل أجزاء المهارة و العناصر المكونة لها مع تكرار استرجاعها حتى يتم بنائها في العقل.
- 2- التصور العقلي يستخدم مع الحركات الوحيدة والمتكررة ويمارس بنفس ريثم و إيقاع الحركة.
- 3- التصور العقلي يستخدم كل أبعاد الانجاز (كالظروف البيئية- الأصوات- الصور و الخلفيات)، لهذا يحتاج التصور العقلي إلى التدريب المستمر و المنتظم لتحقيق أكبر جائزة مرجوة مع التأكيد على اشتراك العديد من الحواس (بصرية- سمعية- حركية). (Dorothy, V. Humnis ,1984,p.60).

2-2- الاسترخاء العضلي:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أداءهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في البطولات الهامة و الذي يؤدي بدوره إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث الانقباض في العضلات المشاركة في أداء المهارة فقط و تعتبر قدرة اللاعب في الاسترخاء و الاحتفاظ بمدى الأعصاب مهمة جدا لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستشارة الانفعالية. (أسامة كامل راتب، 1990م، ص. 278)

حيث أن زيادة الانفعال ينتج عنه زيادة الضغط العصبي بدرجة غير مناسبة و التي تؤدي في النهاية إلى تدهور مستوى الأداء , فعند زيادة التوتر العضلي فان الحركة تبدو غير متناسقة . (محمد العربي شمعون، 1996م، ص.74)

ويعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني و التفكير الفعال حيث أن توتر الزائد قد يعيق العمليات العقلية , بينما الاسترخاء يساعد على استعادة و وضوح التفكير. (محمد العربي شمعون، 1996م ، ص.124)

و تؤكد نجلاء فتحي على أن القدرة على الاسترخاء تعمل على خفض حدة التوتر و القلق و اكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي و الوصول إلى درجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء الرياضي خلال عملية التدريب. (نجلاء فتحي مهدي، 1997م، ص. 66)

حيث عرفه محمد العربي شمعون بأنه احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط و توجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة. (محمد العربي شمعون، 1999م، ص.273)

2-2-1- أهمية الاسترخاء:

يذكر أسامة كامل راتب أن الاسترخاء احد المهارات النفسية الهامة التي تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية للتدريب أو المنافسة الرياضية , فضلا عن التحكم و السيطرة في توجيه الاستشارة الانفعالية و يمكن تلخيص أهمية الاسترخاء فيما يلي:

أولاً: يعتبر الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد و خاصة أعضاء الجسم الأكثر عرضه لحدوث أمراض التوتر.

ثانياً: يعتبر الاسترخاء مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النصفي و الأرق و عدم استطاعة النوم الهادي.

ثالثاً: يعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني , و التفكير الفعال , فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير (أشرف مصطفى أحمد، 2003م، ص. 124)

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن أهمية تدريب الاسترخاء (relaxing training) تكمن في الجوانب التالية :

- 1- الإسهام في خفض مستويات الضغوط و القلق لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة.
- 2- القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي.
- 3- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية و الهدوء والطمأنينة.
- 4- زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع الإدراكات الحس حركية.
- 5- التخلص من المؤثرات العضلية في بعض المجموعات المعينة طبقا لرغبة اللاعب.
- 6- الإسهام في تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي و سرعة الاستشفاء من المجهود البدني والعقلي.
- 7- احد العوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة اشتراكه في المنافسة الرياضية.

8- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة.

9- اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم . (محمد حسن علاوي، 2002م، ص.216.217) .

2-2-2- أنواع الاسترخاء: (عبد العزيز عبد المجيد، 2009م.ص.216.219).

1- الاسترخاء التعاقبي.

2- الاسترخاء التخيلي.

3- الاسترخاء الذاتي.

4- الاسترخاء الموضوعي.

5- الاسترخاء خلال الجهد.

6- الاسترخاء النفسي الواحد.

7- استرخاء التغذية الرجعية .

2-2-3- الاسترخاء العقلي Mental Relaxation :

يشير محمد العربي شمعون انه يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و بالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي وعلى الرغم من أن هذا الترتيب قد يبدو منطقيا إلا أن هناك بعض البرامج التي تبدأ بإجراءات التدريب على الاسترخاء العقلي أولاً.

وينقسم الاسترخاء العقلي إلى :

- الاستجابة للاسترخاء.
- التحكم في النفس.
- الاسترخاء المعرفي

كما يشير بوراس: boaras أن الاسترخاء العقلي يمثل احد التقنيات المنتشرة بغرض تهدئة العقل مع وجود أربعة عناصر يحتاجها الفرد الرياضي لحدوث الاستجابة العملية للاسترخاء وهي :

1- بيئة هادئة Quite Environment

2- وضع جسمي مريح Comfortable physical position

3- سلوك ايجابي positive attitude

4- الجهاز العقلي Mental tool

و يعني التركيز و التفكير في الأفكار التي تؤدي إلى تغيرات ايجابية في السلوك أو الأداء دون تعمد في حدوثها و ساهم هذا التكتيك في تهدئة العقل وبالتالي إلى رفع معدلات التركيز و تقليل التوتر في الجسم ككل. (BOORAS 2001, P. 18)

ويضيف محمد حسن علاوي أن عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح انجاز و أداء الاسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة و السهلة للتحكم في التوتر العضلي , كما أن التنفس الصحيح يساعد على الأداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين بالدم و بالتالي و وصول المزيد من الطاقة للعضلات وعندما يكون اللاعب واقع تحت ضغط أو توتر ما فان تنفسه يصبح مقيدا أو غير منتظم , أما عندما يكون اللاعب هادئا وواثقا من نفسه و قادرا على التحكم في ذاته فان تنفسه يكون عميقا و إيقاعيا . (محمد حسن علاوي، 2000م، ص.218)

بينما يؤكد احمد أمين فوزي على أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيرا فعالا في نقص مستوى القلق و التوتر النفسي و يرفع من مستوى الاسترخاء العقلي وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة مما يجعل اللاعب يبعد بتفكيره عن مثيرات القلق و التوتر. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص.181)

2-2-4-استخدامات الاسترخاء: يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي:

1- قبل فترة الإحماء.

2- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة.

3- في نهاية فترة الإحماء كأحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة.

4- قبل ممارسة التصور العقلي. (محمد العربي شمعون، 200م، ص.164.165)

2-3- دافعية الانجاز الرياضي :

يشير محمد حسن علاوي إلى أن موضوع الدافع في علم النفس من الموضوعات التي تبحث عن أسباب أو محركات السلوك أي القوى التي تؤدي بالناس إلى القيام بما يقومون به من سلوك أو نشاط و ما يسعون إليه من أهداف، حيث أن موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تساعد المربي الرياضي و أكثرها إثارة لاهتمامه . (محمد حسن علاوي 1994م، ص.157)

ويعرف محمد حسن علاوي الدوافع بأنها هي الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين (محمد حسن علاوي، 1994م، ص.302)

ويعد هانري و موراي marry أول من وجه النظر إلى دافعية الانجاز في كتابة "الاكتشافات في الشخصية exploration in personal (1998) ضمن قائمة كبيرة من الحاجات. (محمد حسن علاوي، 1994م، ص.151)

ويشير أسامة كامل راتب إلى الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين . (أسامة كامل راتب، 1995م، ص.72)

كما يرى محمد حسن علاوي أن الدافعية مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة "النظرية و المكتسبة" الداخلية والخارجية، المتعلمة و غير المتعلمة، الشعورية و الغير شعورية، وغيرها، والتي تعمل على بدء و توجيه واستمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما. (محمد حسن علاوي، 1998م، ص.212)

ويتفق كل من مصطفى حسين باهي و أمينة إبراهيم الشلي على مصطلح الدافعية كتكوين نفسي على أنها حالة تغيير ناشئة في نشاط الكائن بالاستثارة بالسلوك الموجه نحو تحقق الهدف . (مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلي، 1999م، ص.08)

ويذكر أسامة راتب أن دافعية الانجاز و دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في مجالات الحياة المختلفة و منها ولا شك الأداء الرياضي . (أسامة كامل راتب، 1990م، ص.30)

كما يذكر فرجسون ferguson إلى أن دافعية الانجاز هي النضال من اجل الامتياز للحصول على أعلى مستويات في المهام المختلفة و فيه يتميز الأداء بالنجاح أو الفشل و تتجه مباشرة نحو تحقيق الأهداف (مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلي، 1999م، ص.23)

ولقد أشار العديد من علماء النفس على انه يمكن تغيير معظم أنماط السلوك الإنساني من خلال إحدى المكونات الدافعية الهامة من الحاجة أو الدافع للإنجاز.

والدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدئ التعلم و العمل فحسب , بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد و زيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه و تأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج أو الاستجابة كما انه يمكن أن يكون مصدر من مصادر التفوق حيث يمكن أن يحول الفشل إلى نجاح و قد يكون عدم وجود الدافع سببا في الهزيمة.

وهذا ما أشار إليه الكثير من علماء النفس الرياضي إلى أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ينشأ على ما يطلق عليه دافعية الانجاز الرياضي .

ومن هنا نجد أن سلوك الانجاز الرياضي للاعب يرتبط بالعديد من الجوانب أهمها الشدة و المثابرة و تعني:

* شدة السلوك و يقصد بها القوة المميزة للسلوك أو بمعنى آخر مستوى و درجة تنشيط السلوك

* أما المثابرة على السلوك: فيقصد بها الفترة التي يمكن فيها هذا السلوك وهل يستمر لفترات طويلة أو متوسطة أو قصيرة.

ويرى بعض الباحثين في علة النفس استخدام مصطلح التنافسية للإشارة إلى دافعية الانجاز الرياضي .
(محمد حسن علاوي، 1998م، ص.252)

ويشير محمد إبراهيم محمد خليل انه توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد و توجيهات دافعية الانجاز بين اللاعبين ذوي المستوى الرياضي الأفضل و الأقل لصالح اللاعبين أو المستوى الرياضي الأفضل . (محمد إبراهيم محمد خليل، 2001م، ص.41)

وتعتبر دافعية الانجاز احد الجوانب الهامة في نظام الدوافع الإنسانية و قد برز في السنوات الأخيرة كأحد المعالم المميزة للدراسة و البحث في ديناميات الشخصية والسلوك بل يمكن اعتبارها إحدى منجزات الفكر السيكولوجي المعاصر. (مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلبي، 1999م، ص.23)

2-3-1- الخصائص الشخصية لدافعية الانجاز:

تعتبر دافعية الانجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية و من بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية من الانجاز ما يلي:

- 1- يهتم بالامتيازات و التفوق من اجل التفوق أو الامتياز ذاته ، وليس من اجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت أو مكتسبات خارجية.
- 2- يهتم بالانجاز في ضوء معايير و مستويات يضعها لنفسه إذا لا يتأثر بأي مستويات أو معايير يضعها غيره.
- 3- يضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة و مثيرة للاهتمام من اهتمامه للأهداف المستقبلية التي يستطع التحكم فيها.
- 4- يميل إلى الموقف الذي يستطيع التحكم فيه بنفسه.
- 5- يملك القدرة الكبير من الدافعية الداخلية و الثقة بالنفس.
- 6- ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة للنجاح.
- 7- يميل إلى زيادة السلوك عقب خبرة الفشل ذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
- 8- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الانجاز.
- 9- يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة و مستوى الأداء.
- 10- يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة مع الآخرين و الأداء بكفاءة و إصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- 11- يتسم بمستوى عالي من فاعلية الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على أداء قدراته و استطاعته (محمد حسن علاوي، 2002م، ص.146.143)

2-3-2- وضع الأهداف كوسيلة فعالة لدافعية الانجاز الرياضي:

- أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي دروني هويس "haris" 1984م و kremer كرمبر سكلي scully 1994م إلى أن وضع الأهداف يعتبر من بين أهم الآليات التي يمكن بها تدعيم و تطوير الدافعية نحو الانجاز لدى اللاعبين على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع الدافعية و التي بدورها توجه و تثير السلوك الإنجازي ، و عرف هاريس وضع الأهداف (بأنه الشيء الذي يريد الفرد تحقيقه عن

طريق مجموعة من الأداءات) فان وضع الأهداف بمثابة آليات للدافعية و إن الدافعية بمثابة محددة بنوع الجهد المطلوب بذله و محدد لفترة المثابرة على بذل هذا الجهد لكي يمكن انجاز الهدف .

- ويمكن تلخيص اثر وضع الأهداف على سلوك انجاز لدى اللاعب على النحو التالي:

- 1- يساهم في إثارة الدافع الذاتي لدى اللاعب.
- 2- يوجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول انجازها.
- 3- يعبئ الجهد بصورة تتناسب مع متطلبات الأداء الذي يقوم به اللاعب.
- 4- يدعم و يعزز عملية المثابرة و الاستمرارية على بذل المزيد من الجهد .
- 5- يساعد على تشجيع اللاعب في تطوير بعض الأساليب التي يمكن بها تحقيق أهدافه عن طريق تحسين مهاراته و قدراته و اكتساب مهارات و قدرات جديدة.
- 6- الإحساس و شعور بالرضا و الثقة بالنفس و فاعلية الذات و الانفعالات الايجابية السارة.
- 7- يساهم في الإقلال من مستوى القلق المعيق لأداء اللاعب . (محمد حسن علاوي، 1998م، ص.296.297)

ويؤكد احمد كمال نصاري مصطفى بان المتميزون في دافعية الانجاز الرياضي يتميزون بسمات السيطرة و المسؤولية و الاتزان الانفعالي و الاجتماعي.(أحمد كمال النصاري،1994م).

خلاصة :

و إلى هنا يمكننا القول أن المهارات النفسية تمد اللاعبين بقدرات مدهشة في إعداد أنفسهم للمنافسة و ذلك بزيادة القدرة على مواجهة الضغوط و زيادة التركيز ، و القدرة على خلق تصورات، ووضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة دافعية و ذلك لضمان الأداء الجيد و الارتقاء بالمستوى الرياضي .

3- كرة اليد:

مقدمة:

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم ، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريبيها، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية.

و ما يدل على أطرار نموها و رسوخها تلك الجرأة التي دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة .

فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا إلى ما يضىء الطريق أمام المهتمين بكرة اليد ، و المخططين للنشاط الرياضي عامة ، بما يمكن استخلاصه من معالم و توجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد ، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام و نهوض أي رياضة فيتهدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع . و البطولة للمستوى الرفيع من الممارسين و الممارسات لكرة اليد .

2 - 1 إنتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب و من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى . فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول وهذا بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم .

فلقد كان لإزدياد أعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل النسبية ، ما دعا إلى تأسيس الإتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة .

ولقد كان لإدراج كرة اليد ضمن أولمبيات عام 1972م ، أثر كبير على زيادة إنتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها . إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ، ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين فكان نتاج ذلك أن أنشأت مراكز التدريب في الأندية و الساحات الشعبية و الأندية الريفية و المدارس و الجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين (كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين 2001، ص18-17)

2 - 2 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

و تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية .

و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة ، إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات ، و من الممكن أن نقسم هاته المهارات الأساسية الحركية إلى :

2 - 2 - 1 التمرير :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها. (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين 1980 ، ص 167)

و التمير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة و كأنها ثمن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب .

و من أهم أنواع التمير في كرة اليد نجد :

== التميرة الكراجية (الضاربة) :

و هي من أهم أنواع التمير و أكثرها اقتصاد ، و من أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع و يمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الإرتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية :

*تميرة كراجية من أعلى مستوى الرأس .

*تميرة كراجية من مستوى الرأس .

*تميرة كراجية من مستوى الكتف .

*تميرة كراجية من مستوى الحوض .

و هناك طريقتان للتميرة الكراجية هما :

- التميرة الكراجية من الإرتكاز .

- التميرة الكراجية بدون الإرتكاز . (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي 1987 ، ص142 ، 153)

== التميرة البندولية (المرجحية) :

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتميرات و خاصة عن الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام

التميرات البندولية من مستوى الحوض و ذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه

الحالة بين كل من اللاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

*التميرة البندولية للأمام .

*التميرة البندولية للخلف .

*التميرة البندولية للجانب . (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ص 142 ، 153)

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى و تسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الإرتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة و يقتصر إستخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة .

و في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة و تكتسب التمريرة حدتها المناسبة

كنتيجة لإنشاء الساعد على أعلى الذراع . (منير جرجس إبراهيم ط4 ، 1994 ، ص 104)

التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما :

● التمريرة الصدرية بكلتا اليدين :

- تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة .
- تؤدي عند إستقبال الكرة في مستوى الصدر .
- يحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب .
- تخرج الكرة بمجرد إستقبالها بإمتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين .

● التمريرة الصدرية بيد واحدة :

- تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام .
- طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد .

2 - 2 - 2 الإستقبال :

يجب على اللاعب اتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في حالة لعب ، و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة الى قدرة على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

وتقسم مهارة استقبال الكرة الى ما يلي :

• **1 - لقف الكرة :**

و ينقسم اللقف باليدين الى :

أ- اللقف باليدين.

ب- اللقف بيد واحدة .

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستحالة التحكم فيها باليدين .

وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة الى ضرورة تقدير قوة الكرة و

صحة توقع خط طيرانها .

• **2 - إيقاف الكرة :**

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو

عند استحالة اللقف الصحيح للكرة .

• **3 - إتقاط الكرة :**

يحدث في بعض الحالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو

منطقة

المرمى ، و كذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس .

و يتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب .

و قد يظهر للبعض أن إتقاط الكرة من الأمور السهلة ، و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين

يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري . (منير جرجس إبراهيم ص 94 ، 97 ،

(98

2 - 2 - 3 التنطيط :

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية . و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة ، أو من اليدين لإتجاه الأرض متدحرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين ، و اللاعب على الأرض (في سكون أو حركة) أو و هو في الهواء (من الوثب) مع استمرار حيازته و سيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واجدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها .

و يتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي :

*تنطيط الكرة لمرة واحدة :

و هو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين و عودتها للإستقرار باليد أو اليدين .

* تنطيط الكرة بالإستمرار :

و هو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين و الأرض أكثر من مرة .(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين 1980 ، ص 167 ، 168)

2 - 2 - 4 الخداع :

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه . و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة .

• المرحلة الأولى :

تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع و إرغامه على مسابرتة في حركته .

• المرحلة الثانية :

تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الإتجاه المرغوب فيه و يراعى أن يكون الأداء سريعا .

و الخداع نوعان :

1 - الخداع بدون كرة :

و هو نادر الإستخدام و يهدف إلى تخطى المهاجم مدافعه و غالبا لإستقبال الكرة و التصويب .

2 - الخداع بالكرة :

و هو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد (7) أفراد ، و يهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع و يؤدي هذا النوع بالطرق الآتية :

- الخداع بالجسم (منير جرجس إبراهيم، 1980، ص 139 ، 140)

- الخداع قبل التمرير .

- الخداع قبل التصويب .

- الخداع قبل تنطيط الكرة .

خداع حارس المرمى . (منير جرجس 1994 ، ص 140)

2 - 2 - 5 التصويب :

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الإحتمالات المتوقعة . و يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد و خاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن .

و لتصويب عدة أنواع :

- التصويب الكرواجي بالإرتكاز .

- التصويب الكرواجي من الجري .

- التصويب الكرواجي من مستوى (الرأس ، فوق الرأس ، الكتف ، الحوض ، الركبتين) .

- التصويب بالوثب (الطويل و العالي) .

- التصويب مع السقوط (الأمامي و الجانبي) .

- التصويبة الخلفية (من فوق مستوى الرأس أو الحوض أو مستوى الحوض) . (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي 1987 ، ص 165)

2 - 3 الصفات (اللياقة) البدنية في كرة اليد :

2 - 3 - 1 مفهوم اللياقة البدنية :

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض ، و سلامة أجهزة الجسم المختلفة . بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم و امتلاك قوام خال من التشوهات .

و اللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها ، سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسيةإلخ .

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية ، هي القوة العضلية و الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي و المرونة و السرعة و الرشاقة و التوازن والدقة و التوافق

و القدرة زمن رد الفعل .

و الياقة البدنية في كرة اليد نوعان هما :

1- اللياقة البدنية العامة .

2- اللياقة البدنية الخاصة . (كمال عبد الحميد اسماعيل 2001 ، ج1، ص 47 ، 55)

2 - 3 - 2 اللياقة البدنية العامة و الخاصة في كرة اليد :

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية ((العامة و الخاصة)) يكون دائما و مستمرا ، و له معدلات تتسم بالتغيير من فترة إلى أخرى . ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة ، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات ، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة .

كما أن طرق اللعب تبني أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية و مهارية ، كما أن ارتباط اللياقة البدنية بالقدرات العقلية ((و هي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط و طرق اللعب)) . قد ثبت في العديد من (ارتباط الذكاء بالقدرة على kulcinsski البحوث العلمية محليا و دوليا ، فمثلا أثبت كيلسينيسك) من gruber تعلم المهارات العضلية الأساسية ، كما تمكن عبد الرحمان حافظ اسماعيل و جروبير الاستفادة من اختبارات الإستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي ، كما أثبت عبد الرحمان حافظ إسماعيل في بحث آخر من إثبات العلاقة الموجبة بين بعض المتغيرات الذهنية >(الذكاء ، التحصيل ، اللغة ، المعرفة و المفاهيم الرياضية) < و بعض المتغيرات غير الذهنية (السن ، الطول ، الوزن ، الإستعداد الحركي ، الإحساس الحركي و التوافق) .

أن هناك ارتباط موجبا بين الذكاء و السلوك الحركي و النضج الإجتماعي ، sloan كما أثبت سلون كما

أثبت محمد صبحي حسانين ارتباط الذكاء بكل من التوافق و الرشاقة و الدقة والتوازن (مفردة و مجتمعة) (كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين ص 56) و فما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية :

2 - 3 - 2 - 1 القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد ، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق و الوصول إلى المستويات العالية ، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية ، كما أنها احدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية و القدرة الحركية و الأداء البدني بصفة عامة .

إلى أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية : shea o و يشير أوشيا

قوة الإنقباض العضلي .

المرونة .

الجلد العضلي .

التوافق .

و لقد اتفق معظم الخبراء على تقسيم القوة إلى نوعين أساسيين هما :

القوة الثابتة .

القوة المتحركة .(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين 2002 ، ص 62)

2 - 3 - 2 - 2 الجلد العضلي :

يعني الجلد العضلي القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكبر عدد ممكن من المرات ، على أن يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملا متوسطا ، وهناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تنميته .

- تكرار الأداء إلى أكثر عدد ممكن .
- الشدة تكون متوسطة .
- المحافظة على المعدلات الأداء خلال استمراره .
- أن يكون معظم العبيء واقعا على الجهاز العضلي .

2 - 3 - 2 - 3 الجلد الدوري التنفسي :

يتطلب الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي في مد العضلات العاملة بالقدر الكافي من الغذاء ضمانا لاستمرار العمل . إذ أن الاستمرار في الأداء هو العامل المميز للجلد بصفة عامة .

و يعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة كرة اليد ،لما تتطلبه من استمرار في الممارسة لفترة طويلة نسبيا مع ضمان عدم هبوط معدلات الأداء .

و يعرف الجلد الدوري التنفسي بكونه ((كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة)) .(أسامة رياض 1999 ، ص 137)

2 - 3 - 2 - 4 المرونة :

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها .

و مصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل ، فالمفصل هو الذي يحدد اتجاه الحركة و مداها .

و يجب أن نفرق بين مفهوم المرونة و مفهوم المطاطية حيث يعبر اللفظ الأخير عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها .

إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر ، حيث Barrow Mc Gee و يشير بارو ومك جي يتوقف ذلك على عدة عوامل هي :

- الإحماء ((التهيئة البدنية)) .

- الاسترخاء .

- درجة الحرارة .

- القدرة على التحمل .

هذا و تعرف المرونة بكونها ((القدرة على أداء الحركة بمدى واسع)) . (أسامة رياض ص 63 ، 64)

2 - 3 - 2 - 5 الرشاقة :

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة ، و بتوقيت سليم ، سواء كان ذلك باستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء .

و تكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة و الدقة و التوافق و التوازن عندما أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم Harre و الجلد في حالة استمرار الأداء ، و يؤكد ذلك العالم هاره مكونات الأداء الحركي ، كما أنها ترتبط ارتباطا و ثقيا بالقدرة الحركية .

و تعرف الرشاقة بكونها ((سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه على الأرض أو في الهواء .

2 - 3 - 2 - 6 السرعة :

تعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله . و للسرعة ثلاث مجالات هي :

أ- السرعة الانتقالية .

ب- السرعة الحركية .

ج- سرعة الاستجابة . (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي 2002 ، ص 64 ، 65)

2 - 3 - 2 - 7 القدرة العضلية :

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية و السرعة ، و يشير الخبراء إلى أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة مقومات هامة هي :

درجة عالية من القوة العضلية .

درجة عالية من السرعة .

درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة في القوة العضلية .

و تعرف القدرة العضلية بكونها ((قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، و هي مكون مركب من القوة العضلية و السرعة)) .

2 - 3 - 2 - 8 التوافق :

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتم بالإنسيابية و حسن الأداء .

و التوافق مكون يتطلب تعاوناً و تنسيقاً كاملياً بين الجهازين العضلي و العصبي في الجسم و ذلك لإخراج

الحركات المختلفة (النوع أو الإتجاه) ، في شكل موحد متناسق مرتب يتميز بالإنسيابية و التأزر بين

اليدين و العينين و الزميل (أو الهدف) يعد مكوناً له أهميته الخاصة في ممارسة كرة اليد ، ففي مهارة

التنطيط يلزم توافق العين و اليد و الكرة ، و في التمرير يلزم توافق العين و اليد و الكرة و الزميل ، و كل

هذه متغيرات مختلفة النوع و الإتجاه و المطلوب إدماجها معا في صورة تتسم بالتناسق و التكامل و

الإنسيابية و السرعة أيضا ، و هذا كله يوفره مكون التوافق .

و يعرف التوافق بكون ((قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد)) . (كمال

عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ص 66 ، 67)

2 - 3 - 2 - 9 التوازن :

و يعني ((القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب تأزرا بين الجهازين العضلي و العصبي كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان بالأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها)) .

و هناك نوعان من التوازن هما :

N- أ - التوازن الثابت : و هو الإلتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه ((القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الإحتفاظ بوضع ساكن)) . **elsson* gonnsou.**

- ب - التوازن الحركي : و هو الإلتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه ((القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة)) .

و يعرف التوازن بصفة عامة بكونه ((امكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء بإستخدام البعد أو بدونه و ذلك عضليا و

عصبيا)) . (أسامة رياض 1999 ، ص 118 ، ص 119)

2 - 3 - 2 - 10 الدقة :

تعني الدقة القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين ، و هي بالعامية تعني ((التنشيز)) . و تتطلب الدقة توافقا عضليا عصبيا و تحكما كاملا في الجهاز العضلي و الجهاز العصبي للفرد ، و في أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا يكون على حساب توفر الدقة ، و هذا يعني أن توافرهما معا يعد استثناءا مطلوبا بدرجة كبيرة ، فارتباط القوة بالدقة رغم حيويته يتوقف عليه مكاسب كبيرة . و الدقة من المكونات الهامة و الضرورية في كرة اليد ، و قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط إرتباطا قويا بإحراز النصر .

2 - 4 الإعداد الخططي :

تعريف : خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق و التي تستخدم بغرض إحراز الفوز على الفريق المنافس ، و تتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية و الجماعية و هي تنقسم إلى :

2 - 4 - 1 خطط دفاعية :

ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه للكرة و تتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة و سريعة إلى مواقعهم في الدفاع و محاولتهم مجابهة و إفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب و يقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة هي :

2 - 4 - 1 - 1 دفاع فرد لفرد :

تعتمد هاته الطريقة على مراقبة كل مدافع لمهاجم معين . (منير جرجس إبراهيم 1994 ، ص 291) أي الدفاع رجل لرجل و هنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين و عدم تمكنه من استلام الكرة أو التمرير أو التصويب ، و يتم كل هذا العمل سواء داخل الملعب بأكمله أو نصفه . (كمال درويش ، سامي محمد علي 1999 ، ص 32) و تستخدم في الحالات الآتية :

1- تتبع الهجوم الخاطف للمنافسين .

2- عند التفوق الظاهر عن الفريق المنافسين خاصة من الناحية البدنية كوسيلة سرعة حيازة الكرة للهجوم أكبر عدد ممكن من المرات خلال المنافسة .

3- تفضلها بعض الفرق في حالة نقص عدد الفريق المنافس .

4- تستخدم أحيانا في فترة قصيرة (كما يحدث في الرمية الحرة عند ركن الملعب) أو طويلة نوعا ما كطريقة تغيير التكتيك لإمكان مفاجأة المنافس . (منير جرجس إبراهيم ، ص 281)

2 - 4 - 1 - 2 دفاع المنطقة :

تعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين و تعتبر الطريقة الأكثر شيوعا و فعالية حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة 6 م ، و هي عدة تشكيلات (0، 6) (1 ، 5) (2 ، 4) (3 ، 3) . (كمال درويش ، سامي محمد علي ص 32)

2 - 4 - 1 - 3 الدفاع المركب :

و هي طريقة دفاعية تتكون بإستخدام لاعبي الفريق الطريقة الدفاع رجل لرجل و التشكيل الدفاعي (6 ، 0) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة .

فعلى سبيل المثال يمكن إستخدام التشكيل الدفاعي (1 ، 0 ، 5) أو (2 ، 0 ، 4) . (منير جرجس إبراهيم ، ص 291)

2 - 4 - 2 خطط هجومية :

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة أو كذلك عند مخالفة إحدى المنافسين لقواعد اللعبة .

و الهجوم نوعان :

2 - 4 - 2 - 1 الهجوم التنظيمي :

غالبا لا تسمح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف عند سرعة عودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب و ما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح

للفريق المدافع فرصة العودة و التنظيم جبهاته الدفاعية . (منير جرجس إبراهيم ص 283)
و في هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي ، و تبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم مركز معين تمهيدا لتنظيم عملية الهجوم تليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرص المناسبة لإصابة الهدف و ذلك بفضل خطط احتلال المراكز الخاصة و خطط تغيير المراكز و طرق الهجوم .

2 - 2 - 4 - 2 الهجوم المضاد (الخاطف) :

تمهيد :

إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الإستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد و إحراز التفوق العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس و هذا ما يطلق عليه الهجوم المضاد .

2 - 5 تعريف الهجوم المضاد :

هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين ، لمحاولة اصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية و يشكل الهجوم الخاطف من 60-80 هجمة خلال المباريات ، غالبا ما يؤدي الهجوم بواسطة 1-4 لاعبين .

2 - 6 أنماط الهجوم المضاد :

أ- الهجوم المضاد الفردي : يتم من خلال قياس حارس المرمى للفريق المنافس تسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع ، أو يتم بسرعة تمرير حارس للكرة تمريرة طويلة لزميله الذي قام بالعدو للأمام بسرعة ليتسلم الكرة و يصوب على المرمى .

و أخيرا قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام أو يقوم هو بشرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى و يصوب محاولا تسجيل الهدف .

ب- الهجوم المضاد الجماعي : هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المهاجم (المنافس) مواصلة الهجوم باشتراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع .

ج- الهجوم المضاد للفريق : هو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المنافس (الهجوم) تدعيم التزايد العددي للاعبين في أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع .

2 - 7 أهمية الهجوم المضاد :

لقد ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم المضاد خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين 25-30% تقريبا من إجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات و خاصة في البطولات العالمية. (عماد الدين أبو زيد ، سامي محمد علي ، كمال درويش 99 ، ص 75 - 78) و لذلك يجب على مدربي كرة اليد الإهتمام بتدريب لاعبيهم و فرقتهم على الهجوم المضاد، و يعتبر الهجوم المضاد أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة و قد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد ، وللهجوم المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس و ييث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس و الثقة و القوة الارادة للفريق المهاجم ، كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض اضعاف الفريق المنافس و اجهاده ، و كذلك لعدم إعطاء الفرصة لإتخاذ أماكنه الدفاعية بسهولة و هذا بالإضافة إلى حذر المنافس عند قيامه بالهجوم .

2- 8 عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد :

- 1 - تزداد فرص الهجوم المضاد كلما زادت سرعة اللاعبين في الإنتقال من الدفاع إلى الهجوم .
- 2 - يجب على الزملاء الذين لا يشتركون اشتراكا مباشرا في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض التحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبيا على هذا الهجوم ، بل يجب عليهم في هذه المواقف محاولة جذب و تشتيت انتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح .
- 3 - يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم و أن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في غضون بضع ثواني (3 - 6 ثا) على الأكثر .
- 4 - يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن اشتراك منافسه و إلا تسبب عنه هجوم مضاد و عكسي من المنافس و لذا يفضل الإحجام عن التمرير السريع أو الطويل و تغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الهجوم المضاد . (منير جرجس إبراهيم 1994 ، ص 270)

الخاتمة:

تناولنا في بحثنا هذا المهارات الأساسية (الحركية) في كرة اليد بصفة عامة و هي الجري و الوثب و التصويب و بصفة خاصة الهجوم المضاد وتقنياته .

و بالرغم من حداثة عمرها الذي لا يتعدى مائة عام (ميلادها عام 1917م) استطاعت أن تأخذ مكانها بين رياضات أخرى سبقتها بمئات السنين .

فالكرة اليد مميزة أنها يسهل على الجميع تعلمها من الجنسين و ممارستها و التقدم فيها للوصول إلى أعلى المستويات التي ينشدها الممارس المتميز و في أقل وقت بجانب أنها مشوقة لكل من اللاعب و المتفرج و فائدتها الشاملة لجميع أعضاء الجسم .

و تعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية و خاصة بعد التعديلات التي طرأت على بعض قواعد القانون الدولي للعبة .

4-المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته, خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية و الانفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام .

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (14_17 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث .

4-1-المراهقة مفهومها و تعريفها :

-**المعنى اللغوي للمراهقة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج .(الدكتور فؤاد بهي، 1985 ص. 257).

-**المعنى الاصطلاحي للمراهقة :** معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني . p11 . 1980 . docteur morcelli

وتعني أيضا الاقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد. (الدكتور سعدية محمد علي بحاحو، 1950 الكويت، ص 25)

-**معنى المراهقة :** المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ,وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاب للبلوغ ، و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة إلى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدئها , وظاهري اجتماعي في نهايتها، ويختلف المدى الزمني القائم بين بدايتها و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

ويخضع هذا الإختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثية و الغذائية .

ويرى "دوسترانس" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (مikhail إبراهيم أسعد، 1995، ص. 255)

4-2- المراهقة في المرحلة من (17-14 سنة)

- النمو البدني و الحركي في هذه المرحلة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسب الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة ، و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، و من بين هذه المظاهر المختلفة النمو البدني و الحركي، و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلاف كبيراً في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي، بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

- النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الانفعالي المحيط به.

تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد، كما تزداد أيضاً القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة ، و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .

يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين ، و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

– النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثيرا كبيرا بطبيعة التنشئة الإجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع .

فإذا إعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إختفاء الكثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي :

- تقلب الحالة المزاجية .
 - التردد في تحمل المسؤولية .
 - نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .
 - نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .
 - فقد الأمل في المستقبل .
 - كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .
 - تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .
 - التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .
- (الدكتور أحمد أمين، مرجع سابق، ص 67,68).

– النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، و أن تعترف به الجماعة و تقدره، و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغريبة ، وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لأرائه و مقترحاته ، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره ، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . (أحمد أمين، مرجع سابق، ص 68)

4-3- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة :

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب، و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية ، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة

التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي

و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين ، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و

الإحتكاك البدني ، بينما يفضل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب

الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى ، و تنظيم الرحلات و المعسكرات

الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل

المراهق إلى ممارستها .

(5) - توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات و ما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد

محاولات الانضمام إلى عالم الكبار ، تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع ، مما

يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة و المدرسة . (د.أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 65 ،

66)

4-4- خصائص مرحلة المراهقة

-الخصائص الحركية في مرحلة المراهقة :

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول : في هذه المرحلة يظهر الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية , و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة "

(GERZY WRZOS : 1989.p18)

-**الخصائص الفيزيولوجية في هذه المرحلة :** على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها قاسم حسن حسين "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة تكون له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة، فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين و يتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين ، مما يؤدي إلى استهلاك الدهون و تزايد التهوية الدقيقة ، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول ، كما تزداد السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم، كما يحدث في هذه المرحلة حسب أبو العلاء عبد الفتاح 1993 "نمو الغدد الجنسية (sexvolglamds) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل " (قاسم حسن حسين، 1990 ، ص 205).

* ومن هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم وهذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة الهرمونات المفروزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون (testosterone) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من ناحية النمو. (أبو العلاء عبد الفتاح، 1993 ، ص 162).

-**الخصائص النفسية و العقلية في هذه المرحلة:**

إن هذه الفترة تؤثر تأثيرا جليا على المراهق و نفسيته ، فيقول د.محمود عبد الحليم مشي 1990 أن نمو جسم الإنسان يؤثر في عملية تفكيره و تكيفه مع الآخرين ، وقد تؤدي حساسية المراهق الشديدة إلى الإنطواء و العزلة ، كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق و التكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في التذبذب و عدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب و النفور ، و الحب و الكره ، و الرضا و السخط ، و ذلك من خلال الوسط المعاش . (د.محمود عبد الحليم مشي، 1990، ص.198).

و يتعرض الكثير من المراهقين في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب و البؤس و القنوط و الإنطواء و الحزن و الآلام النفسية نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييره، و من الناحية الفكرية

نجد قول "حامد عبد السلام زهران" 1938 م الذي يؤكد بأن الرياضي يكسب ألوانا من الفعالية تساعد على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها.

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدرة على إستخدام الموهبة , و هذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة، و تشير معظم الدراسات إلى أن نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة ، و يلاحظ عند الرياضيين زيادة القدرة على إكتساب المهارات و المعلومات الفردية و على التفكير و الإستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراتهم و إستعداداتهم في الظهور ، كما تزداد القدرة على الإلتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقات . (حامد عبد السلام زهران، 1938، ص. 12).

خلاصة :

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية و مرفولوجية و نفسية ، و قد تأثر سلبيا في الفرد و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، و هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح راشدا و مسؤولا و يكون عضوا في المجتمع، فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها .

ثانياً: الدراسات السابقة و المشاهدة : في ضوء أهداف الدراسة و من خلال اطلاع الطالب الباحث على مختلف المراجع من كتب و مجلات و مذكرات خلص إلى دراسات سابقة و مشاهدة و التي من شأنها أن تفيدينا في الدراسة الحالية ، و نوردتها فيمايلي :

أولا : الدراسات العربية:

1/ دراسة فاطمة عبد مالح و آخرون 2009 تحت عنوان تصميم اختبار لقياس القدرة التوافقية الإدراكية بالرجل والذراع المسلحة في المباراة ، وقد هدفت الدراسة إلى تصميم اختبار لقياس القدرة التوافقية الإدراكية للرجل والذراع المسلحة في لعبة المباراة ووضع درجات معيارية لهذا الاختبار ، و قد تم اختيار المنهج الوصفي على عينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات إذ بلغ عددهن 87 طالبة، و بعد أن تم التأكد من صلاحية الاختبار و توفر المواصفات العلمية له ،تم تطبيقه على عينة البحث و بعد جمع النتائج استعملت القوانين الإحصائية و تحويل الدرجات الخام لاختبار القدرة التوافقية الإدراكية الرجل و الذراع المسلحة إلى درجات معيارية و درجات معيارية معدلة و تم إيجاد الوزن المؤوي لها ، وقد تم الاستنتاج في هذه الدراسة أن الاختبار المصمم اثبت صلاحيته لقياس القدرة التوافقية الإدراكية للرجل و الذراع المسلحة بالمبارزة. (فاطمة عبد مالح وآخرون، 2009 م، ص.125).

2/ دراسة لؤي غانم العميد (2005) التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة الإرسال النسبي بالكرة الطائرة) حيث كانت أهداف الدراسة التعرف على قيم التوافق العضلي العصبي وقيم الدقة الحركية للذراعين وإيجاد العلاقة الارتباطية بين التوافق العضلي العصبي للذراعين والدقة للإرسال، وكانت فرضية البحث وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة الإرسال، أما عينة البحث فقد اختيرت بطريقة عشوائية، وهي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل بواقع (10) لاعبين، واستنتج أن دقة الإرسال جيدة والتوافق العضلي للذراع اليمين أفضل من التوافق العضلي للذراع اليسار .(لؤي غانم العميد، 2005)

3/دراسة أشرف مصطفى أحمد"2003م وعنوانها:"التفكير الخططي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين"والتي تهدف إلى بناء مقياس للتفكير الخططي للملاكمين الناشئين وذلك للتعرف على العلاقة بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري التنافسي واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد بلغ حجم العينة 40 ملاكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية

الخططية لناشئ الملاكمة من تصميمه كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة إرتباطية دالة بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية لدى الملاكمين. (أشرف مصطفى أحمد، 2003م).

4/دراسة"ناريمان محمود الحسيني"2003م وعنوانها: "فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطالبات" والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء المهارة قيد البحث وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 40 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص ججاز واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية- المهارية بطاقة مستويات التصوير العضلي- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي- ومقياس الاستجابة الانفعالية- اختبار سيشور للقدرات الموسيقية وقد أسفرت نتائج البحث إلى فعالية البرامج المقترحة للتدريب العقلي في تحسين الإيقاع الحركي ومستوى الأداء المهاري والثبات الانفعالي للطالبات وكذلك وضحت النتائج دور التدريب العقلي في تنمية مهارة الاسترخاء و التصور العقلي. (نريمان محمود الحسيني، 2003م).

5/دراسة"علاء الدين إبراهيم صالح"2001م وعنوانها: "فاعلية التدريب العقلي في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والنفسية لناشئي الكرة الطائرة" والتي تهدف إلى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي والتعرف على تأثير البرنامج على بعض المهارات النفسية قيد البحث لدى ناشئ الكرة الطائرة, واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 22 ناشئ من الكرة الطائرة تحت سن 15 سنة واستخدام الباحث الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والنفسية وبرنامج التدريب العقلي ومدته 6 أسابيع وقد أسفرت النتائج على أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر إيجابا على تطوير المهارات النفسية قيد البحث لدى العينة وبرنامج التدريب العقلي المستخدم أثرا إيجابا في رفع مستوى الأداء المهاري. (علاء الدين إبراهيم صالح، 2001م).

6/دراسة"إلهام عبد الله فرج"2000م وعنوانها: "فاعلية برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة الطائرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي" والتي تهدف إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي باستخدام الكرة وتحديد تأثيره على تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء- خفض التوتر والقلق- تركيز الانتباه- التصور العقلي) وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 48 طالبة من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة

الزقازيق وقد استخدمت الباحثة اختبارات الصفات البدنية واختبار انتصاب القامة لقياس كفاءة الجهاز العصبي الذاتي واختبار الذكاء والمقاييس النفسية، وبرنامج التدريب العقلي ومدته 8 أسابيع كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على أن تؤدي تدريبات الاسترخاء العقلي والتنفسي إلى الشعور بالفرق بين الانقباض والاسترخاء كما أدى إلى التركيز أثناء الأداء الحركي للتمرينات باستخدام الكرة على استخدام المجموعات العضلية الضرورية وبالتالي تحسين التوافق العام للحركة، تنمية القدرة على تركيز الانتباه وخفض التوتر والقلق. (إلهام عبد العظيم فرج ، 2001م).

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

1/دراسة"وولف وآخرون "wulf & all"2001م وعنوانها:"الانتباه والأداء الحركي وفوائد التركيز الخارجي" وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير نوعية الانتباه المستخدمة في تعلم المهارات الحركية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 17 لاعب، وأسفرت النتائج على زيادة تأثير الانتباه الخارجي على تطوير مستوى الأداء، ضرورة تنمية التركيز الخارجي عند تعلم المهارة الحركية لتحقيق تطور أفضل في الأداء.(Wulfg, Shea C, Parks J.H,2001)

2/دراسة"توماس - فوجارتي "Thomas,P.R & Fogarty G.T."1997م

وعنوانها:"تدريب المهارات النفسية في رياضة الجولف ودور الفروق الفردية في التكوين الإدراكي" وتهدف إلى معرفة استخدام تأثير التصور والتدريب على الحديث الذاتي على المهارات النفسية ومستويات الأداء واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 32 لاعب جولف واستخدام استمارة استبيان يحتوي على خمس مهارات وهي الأفكار السلبية والإعداد العقلي والآلية الحركية، الأداء المهاري، البحث عن التحسين وبرنامج التدريب العقلي ومدته 8 أسابيع كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على التوافق بين التصور والحديث إلى الذات يساهم في تحسين الأداء في رياضة الجولف إضافة إلى العوامل النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، المشاركة في وحدات التدريب العقلي على درجة كبيرة من الأهمية وتعتبر أساسية في برنامج التدريب العام.(Thomas P.R. Fogarty ,1997)

3/دراسة"سترايب كرسنوفر إيريك "Stribeat ol"1996م (89) عنوانها بعنوان : "تأثير برنامج للتصور العقلي على المهارات النفسية" والتي تهدف إلى معرفة تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين المهارات النفسية لدى الرياضيين لعينة البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 49 رياضي من مختلف الألعاب بجامعة ميامي وقد استخدم الباحث برنامج المهارات النفسية واختبارات قياس هذه المهارات كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على تحسين خمس من ستة مهارات نفسية هم

الاسترخاء- التصور- تركيز الانتباه- الثقة بالنفس- بناء الأهداف, وأن التصور العقلي له تأثير إيجابي واضح على المهارات الأساسية قيد الدراسة. (Stribe.K . 1996)

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تلقي الضوء على كثير من الأمور التي تفيد البحث الحالي في نواحي عديدة فيما يتعلق بتحديد خطة البحث ومنهج البحث وعينة البحث وإعداد أداة الدراسة وتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية وذلك من خلال ما تم عرضه من البحوث المرتبطة بمجال البحث وعددها 06 دراسة عربية و3 دراسة أجنبية.

وبالرغم من اختلاف هذه الدراسات من حيث ما ترمي إليه من أهداف إلا أن الطالب الباحث يرى أن درجة الاختلاف هذه حتى وإن اختلفت ظاهريا ولكنها تلاقت جميعها في نقطة واحدة ألا وهي الاهتمام بالقدرات الحركية (التحكم) وكذلك الاهتمام بالمهارات النفسية.

ويمكن أن نستخلص منها ما يأتي:

1. تنوع المجال البشري من (طلاب- لاعبين- ناشئين).
2. تنوع الدراسات من حيث استخدام المنهج الوصفي و المنهج التجريبي .
3. تنوعت طرق اختيار العينات من الطريقة العمدية إلى الطريقة العشوائية.
4. اختلفت أحجام العينات من عينات صغيرة إلى عينات كبيرة الحجم.
5. تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية مثل (الجمباز- التمرينات- الملاكمة- ألعاب - الجولف- الكرة الطائرة
6. كما تشير دلائل مراجعة الدراسات السابقة إلى تزايد الاهتمام بدراسة المهارات النفسية في المجال الرياضي.
7. ساعدت هذه الدراسات الطالب الباحث في اختيار ادوات الدراسة التي تم استخدامها في هذا البحث.
8. كما ساعدت الطالب الباحث أيضا في تحديد خطوات وإجراءات البحث من وضع الأهداف والفروض وتحديد منهج البحث وأدواته ومقارنة نتائج البحث بنتائج الدراسات السابقة.
9. التعرف على الطريقة المثلى لتطبيق الأداة على العينة.
10. تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة البحث.

1- إشكالية الدراسة:

إن التقدم العلمي الحاصل في جميع مجالات الحياة لاسيما المجال الرياضي، الذي كان له أثر كبير في تطوير جميع الألعاب الرياضية، فبعد اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس تتحدد الخطوة الأولى نحو الدخول إلى مستوى البطولة، وذلك برفع مستوى أداء اللاعبين بدنيا و مهاريا وخططيا و نفسيا، وهذا ما جعل المختصون في الأنشطة الرياضية المختلفة يتجهون نحو تحديد المواصفات الضرورية و الخاصة لكل نشاط على حدى، و هذا يساعد على اختيار الرياضي وفقا لأسس علمية محددة بهدف الدخول إلى المستويات الرياضية العالمية.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية المشوقة والمحبة لدى عدد كبير من محبي الرياضة لذا أخذت اللعبة بالانتشار في جميع أنحاء العالم وزاد الإقبال الجماهيري لممارستها ولسهولة أدائها ويمكن ممارستها في أي مكان سواء كان ذلك في القاعات المغلقة أو الساحات المكشوفة، وبكل هذه فإنها تتميز بالسرعة والإثارة والتشويق خاصة بعد التعديلات القانونية الجديدة .

ولقد تطور مفهوم التدريب في مجال لعبة كرة اليد من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، ففي ظل الاندماج بين العلوم المختلفة مثل علم الحركة وعلم النفس ، هذا الاخير الذي يعتبر احد تلك العلوم الأساسية الحديثة التي تعتمد عليها العملية التدريبية من خلال الدراسة العلمية لسلوك الأفراد المتمثل في فعل أو نشاط رياضي يقوم به الفرد ويمكن للإنسان أن يشاهده، أما فيما يخص علم الحركة فهو احد فروع علم الميكانيك الذي يصف مفهوم الحركة الفيزيائي للأجسام بدون أي اعتبار للكتل أو القوى المسببة للحركة.

ويلعب الإعداد بمختلف أنواعه في كرة اليد دورا مهما وكبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق و نظرا لتطور اللعبة فقد ازدادت الواجبات التقنية و الخططية مما يتطلب من اللاعب قدرات حركية عالية كالتحكم الحركي، ومهارات نفسية كالتصور العقلي و القدرة على الاسترخاء و دافعية الانجاز ،..... الخ .

وقد أشار ساري احمد فيما يتعلق بالتحكم الحركي بأنه هو السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين و ربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي" (ساري احمد حمدون، 2004، ص. 56)

كما يشير فليشمان بان التحكم الحركي هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد. (محمد صبحي حسنين، ص. 407)

و يعرف فرات جبار التحكم على انه قدرة الفرد على أداء حركات عديدة في وقت واحد . (أبو العلاء احمد عبد الفتاح،1997، ص. 55)

و يظهر مما سبق ذكره أن أهمية التحكم الحركي تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت ، و يعتبر التحكم الحركي من أهم الصفات البدنية الواجب توفرها لدى لاعبين كرة لبيد .

و يعتبر التحضير النفسي بمحاورة المختلفة جزء أساسي من مكونات التدريب الرياضي حيث يهتم بالطاقات و القدرات النفسية التي يمتلكها الإنسان من أجل ضبط سلوكه و إبراز قدراته العقلية و الحركية في أحسن الظروف. (مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد، 2004، ص 28).

كما يؤكد محمد العربي شمعون في **يتعلق المهارات النفسية** " أنها ذات أهمية بالغة في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الممارس من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتتة إلى النشاط الممارس .(محمد العربي شمعون، 2000، ص.10)

ويرى محمد العربي شمعون أيضا أن التدريب على المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه والاسترخاء العقلي والتصور الذهني وغيرهما يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية ومن خلال الإعداد طويل المدى وان إهمال مثل هذا البعد يقلل من فرص النجاح ولذلك فان تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تحسين الأداء الرياضي فحسب بل يمتد أثره إلى حياة الفرد.(محمد العربي شمعون،1992، ص.175)

ومن خلال كل ما تقدم يمكننا القول أن المهارات النفسية تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية في كرة اليد، وان إهمال هذا الدور وعدم الاهتمام يؤثر سلبا وبدرجة كبيرة على مستوى الأداء ، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى للصفات البدنية حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية.

و هذا الأمر استلزم ضرورة توظيف و استخدام الطرق والوسائل المستندة إلى منطق البحث العلمي للتعرف على العلاقة بين التحكم الحركي و بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

ومن هذا الطرح تفرعت التساؤلات التالية :

1. ما مستوى التحكم الحركي لدى لاعبين كرة اليد ؟
2. ما هي المهارة النفسية المهيمنة لدى لاعبين كرة اليد ؟
3. هل توجد فروق في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد ؟
4. هل توجد فروق في القدرة على الاسترخاء تعزى لمتغير التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد ؟
5. هل توجد فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغير التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد؟

2-فرضيات الدراسة :

2-1-الفرضية العامة :

هناك مستوى جيد من التحكم الحركي و بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

2-2-الفرضيات الجزئية :

1. يتمتع لاعبو كرة اليد بمستوى جيد في التحكم الحركي .
2. دافعية الانجاز هي المهارة المهيمنة لدى لاعبين كرة اليد.
3. توجد فروق في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .
4. توجد فروق في القدرة على الاسترخاء تعزى لمتغير التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .
5. توجد فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغير التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .

3-أهداف الدراسة :

هي تلك الغاية التي يسعى إليها الباحث من خلال دراسته والتي يسعى الى الوصول إليها ، و المتمثلة في:

1. معرفة مستوىالتحكم الحركي لدى لاعبين كرة اليد .
2. معرفة المهارة النفسية المهيمنة لدى لاعبين كرة اليد .
3. معرفة الفروق بين القدرة على التصور العقلي و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد.
4. معرفة الفروق بين القدرة على الاسترخاء و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .
5. معرفة الفروق بين دافعية الانجاز و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .

4-أهمية الدراسة :

إن اختيارنا لهذا البحث راجع لتضارب الآراء حول أساليب الفوز أو الهزيمة في مباراة كرة اليد أثناء المنافسات فمنهم من يرجعها إلى جوانب بدنية ومنهم من يرجعها إلى جوانب نفسية و فضلا عن هذا أننا كثيرا ما نشاهد مباريات بين فريقين متكافئين من حيث المستويات البدنية والتقنية والتكتيكية إلا أن الفوز يعود في نهاية المباراة إلى فريق دون الآخر، وهذا يعني أن الفريق الأكثر إعداد في الجانب النفسي هو الذي ينتزع الفوز من خصومه ، هذان السببان دفعانا لتناول هذا الموضوع بالدراسة والبحث، و قد انحصرت أهمية دراستنا في :

- إظهار القيمة الحقيقية للتحضير النفسي قبل و أثناء المنافسة .
- معرفة أسباب و عوامل المؤدية إلى انخفاض مستوى الأداء رغم توفر الخصائص البدنية و التقنية .
- إبراز أهمية القدرات التحكمية و دورها في تحقيق الأهداف .

4- حدود الدراسة :

– الحدود البشرية : تم إجراء الدراسة على لاعبي فريق النادي الرياضي لشباب الحمادية (usjh) وفريق إتحاد أبناء المقراني مجانية وكذلك فريق نادي مولودية برج بوعرييج لكرة اليد، إذ كان العدد الإجمالي لهذه الفرق هو 42لاعب .

– الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في كل من القاعة المتعددة الرياضات مراكشي الحسين (الحمادية) ، و القاعة المتعددة الرياضات مجانة والقاعة المتعددة الرياضات بغورة يونس برج بوعرييج .

– الحدود الزمانية : تمت الدراسة في الفترة الممتدة من 2016/02/02 إلى غاية 2016/02/19 للموسم الرياضي 2016/2015 .

5-تحديد مصطلحات الدراسة : تعد عملية تحديد المصطلحات عملا علميا منهجيا يتطلبه إنجاز أي بحث

علمي و لقد ارتأينا تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بعينة لنزع الغموض عنها و كشف ما هو مبهم ، و إبرازها للقارئ لكي يتسنى له فهمها بكل وضوح :

***تعريف التحكم الحركي :**

-اصطلاحا : يعرفه البين وديع فرج بأنه القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية و التناسق وحسن الأداء. (ألين وديع فرج، 2003، ص. 256).

-إجرائيا : يعرف الطالب الباحث التحكم الحركي إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها اللاعبون من خلال اختبار التحكم الحركي الذي تم استخدامه في هذه الدراسة (اختبار الدوائر المرقمة الثمانية) .

***تعريف المهارات النفسية :**

-اصطلاحا : يعرفها محمد حسن علاوي بانها قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب . (محمد حسن علاوي، 2002م، ص. 193) .

-إجرائيا : يقصد به الطالب الباحث الدرجة التي يحصل عليها اللاعبون من خلال الاستبيان الموزع (مقياس المهارات النفسية) الذي تم استخدامه في هذه الدراسة و الذي يقيس ستة مهارات نفسية هي القدرة على التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز و تركيز الانتباه ، و تم التركيز في هذه الدراسة على ثلاثة مهارات نفسية و هي القدرة على التصور العقلي، دافعية الانجاز، القدرة على الاسترخاء .

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً" (قاسم حسن المندلوي وآخرون، 1989، ص 107).

حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية و هم جزء من عينة البحث وهم لاعبو النادي الرياضي لشباب الحمادية (usjh) (10) لاعبين إذ تم تطبيق اختبار التحكم الحركي على هؤلاء اللاعبين بتاريخ 2016/2/2 م حيث كان الزمن المستغرق للاختبار التحكم الحركي (هو من 25 إلى 35 دقيقة لمجموع الاختبار، وبعد أن تم أداء اختبار التحكم الحركي قام الطالب الباحث بتوزيع إستمارة الاستبيان الخاص بالمهارات النفسية (مقياس) الذي استغرق من 15 إلى 25 دقيقة، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي :

- معرفة الوقت المستغرق بالإجابة على المقياس وزمن الاختبار البدني .
- الممارسة العملية لتوزيع استمارة مقياس المهارات النفسية .
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .
- معرفة عدد الكادر المساعد .
- استخدام المقياس لغرض البحث العلمي فقط .
- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في البحث .
- التعرف على مدى تجاوب العينة و تطبيق الاختبار .

1-1-خصائص العينة الاستطلاعية حسب السن :

جدول رقم1: خصائص العينة الاستطلاعية حسب السن

عدد العينة الاستطلاعية	السن
10 لاعبين	14 - 17 سنة

2- منهج الدراسة :

2-1- تعريف المنهج : هو الطريق الذي من خلاله يتم التوصل إلى الحقيقة ، ويعدّ المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها. (وجيه محجوب ، 2002، ص 287)

وفي دراستنا هذه فان طبيعة المشكلة تحتم على الطالب الباحث استخدام المنهج الوصفي و بالتحديد طريقة الدراسات السببية المقارنة .

و يعرف المنهج الوصفي على انه : "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع ، والاتجاهات و الميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ، ووضوح مؤشرات و بناء تنبؤاته المستقبلية . (وجيه محجوب، 1991، ص 219).

3- مجتمع وعينة الدراسة

3-1- مجتمع الدراسة :

يعتبر مجتمع الدراسة المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة، و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن فرق، أو مدارس، أو تلاميذ، أو سكان، أو وحدات أخرى .

3-2- عينة الدراسة:

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " (وجيه محجوب، 2002 ، ص. 287) ، لذا اختار الطالب الباحث مجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية، إذ اشتملت عينة الدراسة على كل من فريق النادي الرياضي لشباب الحمادية (usjh) وفريق إتحاد أبناء المقراني مجانية وفريق نادي مولودية برج بوعريريج لكرة اليد ، حيث كان عدد كل فريق 12 لاعبا، ومنه بلغ العدد الإجمالي للعينة 36 لاعبا .

3-2-1- مواصفات العينة النهائية :

جدول رقم 2: توزيع العينة النهائية حسب الفرق

الفرق	عدد اللاعبين
فريق شباب الحمادية (برج بوعريريج)	13 لاعب
فريق اتحاد ابناء المقراني مجانة (برج بوعريريج)	11 لاعب
فريق نادي مولودية برج بوعريريج	12 لاعب
المجموع : 36 لاعب	

جدول رقم 3: خصائص العينة النهائية حسب السن

العينة	السن
36 لاعب	14 - 17 سنة

4- أدوات الدراسة : لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكتيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأدوات التالية:

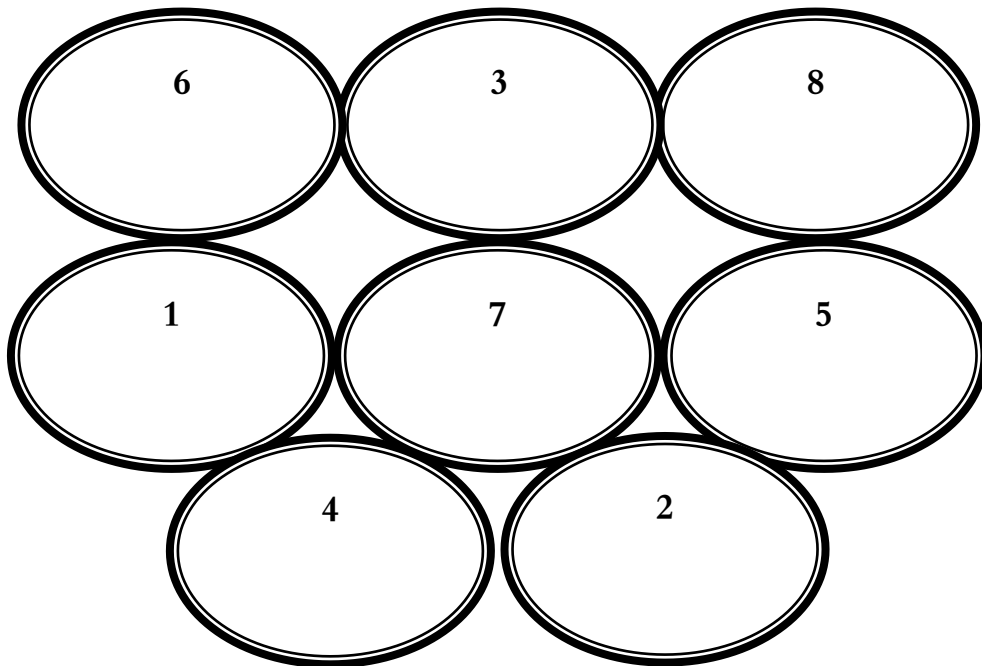
4-1- اختبار التحكم الحركي : (اختبار الدوائر المرقمة) (محمد صبحي حسنين، ص.425)

-الغرض من الاختبار : توافق العين مع الرجلين .

-الأدوات : ساعة توقيت، طباشير، صافرة .

-وصف الأداء : ترسم على الأرض ثماني دوائر قطر الدائرة الواحدة 60 سم وترقم الدوائر من واحد إلى الثمانية، يقف اللاعب في الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالرجلين معا إلى الدائرة رقم(2) ثم إلى رقم (3) ثم (4) ثم (5) وهكذا حتى نهاية الدوائر الثمانية و يكون الأداء بأقصى سرعة ممكنة .

-التسجيل : يعطى للاعب محاولتين و تحسب المحاولة الأقل وقتا للتنقل عبر الدوائر المرقمة الثمانية.



الشكل (1) اختبار الدوائر المرقمة

-تصحيح الاختبار: يتم منح تقديرات و درجات اختبار التحكم الحركي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 4 : يبين طريقة منح تقديرات ودرجات اختبار التحكم الحركي

اللاعبين	النتائج/ثا	التقدير	الدرجة
1	05- 03	ممتاز	4 د
2	08- 06	جيد	3 د
3	11 - 09	متوسط	2 د
4	14- 12	ضعيف	1 د

4-2- استبيان المهارات النفسية : لقد استخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة الاستبيان الذي صممه كل من (ستيفان بل و جون البنسون وكريستوفر شامبروك، 1996) لقياس بعض الجوانب العقلية(النفسية) المهمة للأداء الرياضي وهي تشمل:

القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي، حيث ركز الطالب الباحث في هذه الدراسة على ثلاثة أبعاد و هي موضحة كالتالي :

*القدرة على التصور العقلي .

*القدرة على الاسترخاء .

*دافعية الانجاز .

و قد قام بترجمة وتعديل هذا الاستبيان محمد حسن علاوي، إذ يتضمن الاستبيان (24) عبارة ، وكل مجال أو بعد من الأبعاد الستة تمثله(4) عبارات، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاستبيان وفق مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق علي إطلاقاً)، كما يحتوي الاستبيان على عبارات ايجابية في اتجاه البعد، وأخرى سلبية عكس اتجاه البعد، كما هو موضح في مايلي:

- ❖ عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي(19،13،7،1) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (13) فهي سلبية عكس اتجاه البعد .
- ❖ عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي:(2،8،14،20) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (8) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.
- ❖ عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: (4،10،16،22)، وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد.
- ❖ عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي:(5،11،17،23) والعبارتان(5،17) ايجابية في اتجاه البعد،بينما العبارتين(11،23) فهي عكس اتجاه البعد.
- ❖ عبارات دافعية الانجاز أرقامها هي:(24،6،12،18) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.
- ❖ عبارات القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي(3،15،21،9) وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد.

-تصحيح الاستبيان (المقياس):

➤ يتم منح درجات للعبارة التي في اتجاه البعد على النحو التالي :

تنطبق على بدرجة كبيرة جدا=5 درجات ، تنطبق على بدرجة كبيرة =4 درجات ، تنطبق على بدرجة متوسطة=3 نقاط ، تنطبق على بدرجة قليلة=درجتين ،تنطبق على بدرجة قليلة جدا= درجة واحدة ، لا تنطبق على تماما= 0 درجة .

➤ يتم منح درجات للعبارة التي عكس اتجاه البعد على النحو التالي :

تنطبق على بدرجة كبيرة جدا=0 درجات ، تنطبق على بدرجة كبيرة = درجة واحدة ، تنطبق على بدرجة متوسطة=درجتين ، تنطبق على بدرجة قليلة= 3 درجات ،تنطبق على بدرجة قليلة جدا=4 درجات ، لا تنطبق على تماما= 5 درجات .

و يتم جمع درجات كل بعد على حدى وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 20 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد . (محمد حسن علاوى، 1998 ص.45) .

4-3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : لا بد أن لكل أداة قياس أو أداة جمع البيانات أن تحضى

بدرجة من الموضوعية كي تعطينا نتائج أكثر مصداقية، وعليه يجب أن تتمتع بالصدق و الثبات ، و قد قام الطالب الباحث بحساب كل من صدق و ثبات استبيان المهارات النفسية كمايلي :

-**الصدق :** يعتبر احد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بدقة الشيء الذي وضع من اجله ويعرف الصدق بأنه " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه " (ليلي السيد فرحات ، 2001 ، ص 111) .

فالصدق هو احد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد، إذ قام الطالب الباحث بحساب صدق الاستبيان عن طريق صدق الاتساق الداخلي، إذ تم حساب معاملات الارتباط بين بنود كل محور و الدرجة الكلية له، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (5): معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور

الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور	المحور الاول	
			القدرة على العقلي	التصور
دال	0.01	0.59	1	
دال	0.01	0.78	2	
دال	0.05	0.41	3	
دال	0.01	0.47	4	

الإجراءات الميدانية للدراسة

الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور	المحور الثاني القدرة على الاسترخاء
دال	0.01	0.61	1
دال	0.01	0.56	2
دال	0.01	0.48	3
دال	0.01	0.62	4
الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور	المحور الثالث القدرة على مواجهة القلق
دال	0.01	0.56	1
دال	0.01	0.60	2
غير دال	/	0.33	3
دال	0.01	0.78	4
الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور	المحور الرابع الثقة بالنفس
دال	0.01	0.65	1
دال	0.01	0.64	2
غير دال	/	0.34	3
دال	0.05	0.41	4

المحور الخامس	معامل الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور	مستوى الدلالة	الدلالة
1	0.35	/	غير دال
2	0.62	0.01	دال
3	0.65	0.01	دال
4	0.52	0.01	دال
المحور السادس	معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمحور	مستوى الدلالة	الدلالة
1	0.44	0.05	دال
2	0.50	0.01	دال
3	0.59	0.01	دال
4	0.59	0.01	دال

ومن خلال تحليل الجدول نجد أن معامل الارتباط بين بنود كل محور و الدرجة الكلية له يتراوح ما بين 0.41 و 0.78 و هي اغلبها دالة عند القيمة (0.01 و 0.05) ، مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بصدق إتساق داخلي مقبول .

-الثبات : و يقصد به " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه غير مرة وفي الظروف نفسها " (ذوقان عبيدات وآخرون ، 1992 ، ص164) .

وقد قام الطالب الباحث بحساب ثبات إستبيان المهارات النفسية عن طريق معامل الفا كرونباخ، و يتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول رقم 6: معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاو الاستبيان.

المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس
	القدرة التصور العقلي	القدرة الاسترخاء	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز
0.69	0.70	0.69	0.65	0.67	0.66

من خلال تحليل الجدول نجد أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محور هو 0.69 بالنسبة للقدرة على التصور العقلي و 0.70 بالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء و 0.69 بالنسبة لبعد القدرة على مواجهة القلق و 0.65 بالنسبة لبعد الثقة في النفس و 0.67 لبعد الدافعية في الانجاز و 0.66 بالنسبة لبعد القدرة على تركيز الانتباه ، ومنه تراوح معامل ثبات استبيان المهارات النفسية بين 0.65 و 0.70 و هو معامل ثبات عالي نوعا ما، و منه نستنتج أن الاستبيان يتمتع بثبات مقبول .

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث إذ قام الطالب الباحث بالإشراف على تطبيق اختبار التحكم الحركي على عينة البحث ابتداء من يوم الثلاثاء المصادف لـ 12 /02/ 2016 إلى غاية 19 /02/ 2016 إذ حصل قبل ذلك تمارين الإحماء مع شرح وافي لكل اختبار ستقوم به العينة، كما قام الطالب الباحث بإجراء قياس المهارات النفسية عن طريق توزيع استمارة الاستبيان (المقياس) على عينة البحث، الذي بلغ عددها 36 لاعبا و كان ذلك في نفس الأيام، أي بعد إجراء اختبار التحكم الحركي مباشرة ، وقام الطالب الباحث بعد ذلك بإجراء الخطوات التالية :

- جمع البيانات و ترميزها و إدخالها في الحاسوب .
- معالجة البيانات إحصائيا و تحليل النتائج و عرضها و تفسيرها

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي إلى الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss for

Windows) في نسخته 22، إذ تم حساب :

*متوسطات الحسابية للأبعاد المستخدمة في الدراسة .

*معامل الارتباط بيرسون .(صدق المقياس) .

*معاملات ألفا كرونباخ .(ثبات المقياس)

*معامل الارتباط سيرمان (دراسة الفرضية العامة)

*t.test (anova) لدراسة الفروق الخاصة بفرضيات الدراسة .

أولاً: عرض النتائج

بعد أن جمعت البيانات، تم تفرغها في جداول و تم حساب فرضيات الدراسة كما يلي :

1-الفرضية العامة :

1-1-التذكير بالفرضية : توجد علاقة بين التحكم الحركي و بعض المهارات النفسية (التصور العقلي ، الاسترخاء ، دافعية الانجاز) لدى لاعبي كرة اليد .

1-2- النتائج : قام الطالب الباحث بدراسة الفرضية العامة باستخدام معامل الارتباط سبيرمان بين مستويات التحكم الحركي و درجات بعض المهارات النفسية عند **36** لاعبا ، وهم لاعبي كرة اليد ، و الجدول التالي يبين نتائج الفرضية العامة :

جدول رقم (07) نتائج الفرضية العامة

العينة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
36	معامل الارتباط سبيرمان بين مهارة التصور العقلي و التحكم الحركي و مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان بين مهارة الاسترخاء و التحكم الحركي و مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان بين مهارة دافعية الانجاز و التحكم الحركي و مستوى الدلالة
	0.93 دالة عند القيمة 0.01	0.42 دالة عند القيمة 0.01	- 0.11 غير دالة

3-1- تحليل الجدول : من خلال تحليل الجدول نجد أن معامل الارتباط سبيرمان بين مهارة التصور العقلي و التحكم الحركي هو 0.93 و بين مهارة الاسترخاء و التحكم الحركي هو 0.42 و هي قيم دالة عند مستوى دلالة 0.01 بينما كان معامل الارتباط سبيرمان بين مهارة دافعية الانجاز و التحكم الحركي -0.11 و هي قيمة غير دالة .

ومنه الفرضية العامة تحققت في وجود علاقة بين التحكم الحركي و مهارتي (التصور العقلي و الاسترخاء) و لم تتحقق بالنسبة لمهارة دافعية الانجاز .

2- الفرضية الجزئية الأولى

1-2-التذكير بالفرضية:

يتمتع لاعبو كرة اليد بمستوى جيد في التحكم الحركي.

2-2- النتائج: قام الطالب الباحث بدراسة الفرضية الجزئية الأولى باستخدام مجموع تقديرات اللاعبين في اختبار التحكم الحركي عند 36 لاعبا ، و الجدول التالي يبين نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

جدول رقم (8) : نتائج الفرضية الجزئية الأولى

عدد اللاعبين	التقدير
13 لاعب	ممتاز
15 لاعب	جيد
6 لاعبين	متوسط
2 لاعب	ضعيف

3-2- تحليل الجدول : من خلال تحليل الجدول نجد أن (15) لاعبا تحصلوا على تقدير جيد في اختبار التحكم الحركي يليه (13) لاعبا تحصلوا على تقدير ممتاز ثم يليه (6) لاعبين تحصلوا على تقدير متوسط ، بينما حصل (2) لاعبين فقط على تقدير ضعيف ، أي أن لاعبي كرة اليد يتمتعون بمستوى جيد في التحكم الحركي .

و منه نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت .

3- الفرضية الجزئية الثانية :

3-1- التذكير بالفرضية :

دافعية الانجاز هي المهارة المهيمنة لدى لاعبي كرة اليد .

3-2- النتائج : قام الطالب الباحث بدراسة الفرضية الجزئية باستخدام المتوسط الحسابي للمهارات النفسية قيد الدراسة عند 36 لاعب ، و الجدول التالي يبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

جدول رقم (9) : نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المهارات النفسية	القدرة على التصور العقلي	القدرة على الاسترخاء	دافعية الانجاز
المتوسط الحسابي	15.66	14.00	16.16

3-3- تحليل الجدول : من خلال تحليل الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقدرة على التصور العقلي بلغ 15.66 و بلغ في القدرة على الاسترخاء 14.00 بينما بلغ في دافعية الانجاز 16.16 و هذا يعني أن المهارة المهيمنة لدى لاعبي كرة اليد هي مهارة دافعية الانجاز .

ومنه فان الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

4- الفرضية الجزئية الثالثة :

4-1- التذكير بالفرضية : توجد فروق في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير التحكم الحركي .

4-2- النتائج : تم حساب الفرضية الثالثة من خلال دراسة الفروق **t. test** و ذلك عن طريق تحليل التباين أحادي الاتجاه **ANOVA** بين القدرة على التصور العقلي و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد، و الجدول التالي يبين ذلك :

جدول رقم (10): نتائج الفرضية الثالثة

n=36

الفروق	مجموع	درجة الحرية	F	الدلالة
--------	-------	-------------	---	---------

			المربعات	
0.001	58.97	3	115.16	بين المجموعات
		32	20.83	داخل المجموعات
		35	136.00	المجموع

3-4- التحليل : بلغت قيمة **58.97 f** بمستوى دلالة **0.001** و القيمة **0.05 > 0.001** ومنه توجد فروق في القدرة على التصور العقلي تعزى للتحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد ، و لمعرفة الفروق لصالح من قام الطالب الباحث بإجراء اختبار تكميلي (tukey) و كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات التحكم الحركي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (11): المتوسطات الحسابية لكل تقدير في التحكم الحركي

من	المتوسطات الحسابية لكل تقدير في التحكم الحركي	العينة
		36 لاعبا
	17.53	الممتاز
	15.60	الجيد
	13.00	المتوسط
	12.00	الضعيف

خلال تحليل الجدول رقم (5) نجد أن الفروق هي لصالح تقدير الممتاز .

و بالتالي الفرضية الجزئية الثالثة تحققت .

5- الفرضية الجزئية الرابعة :

5-1- التذكير بالفرضية :

توجد فروق في القدرة على الاسترخاء تعزى لمتغير التحكم الحركي .

5-2- النتائج : تم حساب الفرضية الرابعة من خلال دراسة الفروق **t. test** وذلك عن طريق تحليل التباين أحادي الاتجاه **ANOVA** بين القدرة على الاسترخاء و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد ، و الجدول التالي يبين ذلك :

جدول رقم (12): نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

الفروق	مجموع	درجة الحرية	F	الدلالة
--------	-------	-------------	---	---------

			المربعات	
0.09	2.34	3	26.62	بين المجموعات
		32	121.37	داخل المجموعات
		35	148.00	المجموع

3-5- التحليل : بلغت قيمت **f 2.34** بمستوى دلالة **0.09** و القيمة **0.09 < 0.05** .

ومنه لا توجد فروق في القدرة على الاسترخاء تعزى للتحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد. وبالتالي الفرضية الجزئية الرابعة لم تتحقق.

6- الفرضية الجزئية الخامسة:

6-1- التذكير بالفرضية :

توجد فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغير التحكم الحركي .

6-2- النتائج : تم حساب الفرضية الخامسة من خلال دراسة الفروق **t.test** وذلك عن طريق تحليل التباين أحادي الاتجاه **Anova** و الجدول التالي يبين ذلك :

جدول رقم (13): نتائج الفرضية الخامسة

الدلالة	F	درجة الحرية	مجموع المربعات	الفروق
0.78	0.35	3	5.16	بين المجموعات
		32	135.83	داخل المجموعات
		35	159.00	المجموع

3-6- التحليل : بلغت قيمت **f 0.35** بمستوى دلالة **0.78**، و القيمة **0.78 < 0.05**

ومنه لا توجد فروق في دافعية الانجاز تعزى للتحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .
ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق.

ثانياً مناقشة النتائج

1-مناقشة الفرضية العامة : أظهرت نتائج الفرضية العامة وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (0.01) بين مستويات التحكم الحركي و درجات بعض المهارات النفسية (التصور العقلي و الاسترخاء) لدى لاعبي كرة اليد ، ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن الارتقاء بمستوى القدرات الحركية بما فيها التحكم الحركي يتطلب عدم إهمال الجانب النفسي و التركيز على المهارات النفسية ، و تعد هذه الأخيرة ذات أهمية بالغة للارتقاء بمستوى الأداء في جميع الرياضات و خاصة لعبة كرة اليد ، و هذا ما أكده أسامة كامل راتب (2000) بحيث يرى أن المهارات النفسية تساعد على تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق أقصى و أفضل أداء لذا نلاحظ أن بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات العالمية لديهم قدرات متميزة من المهارات النفسية و أنهم يمتلكون قدرات من الإعداد و التهيئة النفسية للمنافسة و القدرة على مواجهة الضغوط و القدرة على التركيز الجيد وعلى وضع الأهداف التي تثير التحدي ولكن بصورة واقعية، فنجد أنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه في نحو جيد و يتوقع وجود علاقة بين تلك المهارات النفسية و بالتالي فالتحسن في احدها يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. (أسامة كامل راتب 2000م،ص. 80)

2-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى : تحققت الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن لاعبي كرة اليد يتمتعون بمستوى جيد في التحكم الحركي وهي نتيجة تتفق مع ما جاء في تقرير باسم إبراهيم (2010) إذ يرى أن " التحكم الحركي يظهر في لعبة كرة اليد في كل مهاراتها الفنية ، فعلى سبيل المثال فان مهارة الضرب الساحق تتألف من عدد من الحركات المهارية المرتبطة كالاقتراب و النهوض و الطيران و الهبوط و كل هذه المهارات تستوجب تحكم حركي جيد " (ساري حمدون و آخرون، 2001، ص. 51) ، وبالنسبة للطالب الباحث فانه يرى أن هذه النتيجة منطقية لان طبيعة اللعبة في حد ذاتها تحتم على اللاعب تحكما حركيا جيد للوصول إلى مستوى عال من الانجاز، و

إن لاعب كرة اليد لا يستطيع أداء أي مهارة ما لم يحضى بمستوى من التحكم، فإذا كان مستوى التحكم جيد و ممتاز تمتع اللاعب بمستوى عال في الأداء المهاري و العكس أي كلما انخفض مستوى التحكم انخفض مستوى الأداء، إضافة إلى ذلك فإن مدة اللعب و التدريبات المنتظمة لدى اللاعبين مكنتهم من الوصول إلى المستوى الجيد في التحكم الحركي.

3-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية : أثناء استخلاص نتائج الفرضية الجزئية الثانية، تبين لنا أن المتوسط الحسابي لمهارة دافعية الانجاز هو **16.16** و في القدرة على التصور العقلي هو **15.66** بينما بلغ في القدرة على الاسترخاء **14.00** ومنه تبين لنا أن دافعية الانجاز هي المهارة المهيمنة على باقي المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد ، و يعزو الطالب الباحث هذه النتيجة إلى الميل الكبير نحو اللعبة و حب التفوق لدى اللاعبين، وان الجو الحماسي و التنافسي هو ما ولد دافعية انجاز كبيرة لدى اللاعبين و هذا ما ينطبق مع مواصفات لعبة كرة اليد التي تعتمد على التعزيز السريع و استحضر المهارات بجميع متغيراتها و التكيف معها، وهذا ما أكده رأي يوسف مراد (**1957**) " تعد دافعية الانجاز حاجة من احتياجات الرياضي و هي السر وراء مقدرته الكامنة على النجاح " (يوسف مراد، 1957، ص.178)

4-مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة : أظهرت نتائج الفرضية الثالثة وجود فروق بين القدرة على التصور العقلي و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد ، و يفسر الطالب الباحث وجود هذه الفروق إلى أن اللاعب الذي يقوم بأداء اختبار التحكم الحركي بحاجة إلى استحضر الصورة العقلية لديه و تكوين استراتيجيات الأداء المطلوب منه و بدرجة كبيرة من الوضوح و التحكم قبل الأداء المباشر للاختبار و هذا يتفق مع رأي أسامة كامل راتب (2004) و الذي يشير إلى إن " اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها " كما يجب تكوين الصورة المثلى للأداء و بدرجة عالية من التركيز و الانتباه بما يساهم في استبعاد الأفكار السلبية و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الايجابي و تحقيق الأهداف . (اسامة كامل راتب، 2004.ص.265)

5-مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة : أظهرت نتائج هذه الفرضية عدم وجود فروق بين القدرة على الاسترخاء و التحكم الحركي، إذ يعزو الطالب الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعبين يدركون مفهوم الاسترخاء كمصطلح نظري فقط أما فيما يخص الجانب التطبيقي و العملي له فهم لا يدركونه، هذا من جهة و من جهة أخرى فهم لا يدركون

وقت الاسترخاء ومتى نقوم به، إذ أن اللاعب يكون بحاجة إلى (الاسترخاء قبل أداء الاختبار، أي عند مرحلة التهيؤ للأداء) وهو (بحاجة إلى القوة و الشد و الانقباض أثناء أداء الاختبار، أي عدم الاسترخاء في مرحلة الأداء) و لذلك على اللاعب التنسيق بين هاتين المرحلتين، و هذا ما أكده أبو العلا احمد عبد الفتاح (1997) " إن قدرة الرياضي السيطرة على عمل العضلة من ارتخاء و انقباض تعد عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية و الأداء المهاري و التوافق الجيد " (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص. (122، و إضافة إلى هذا فان القلق التنافسي و التوتر العصبي المصاحب للأداء يؤثر بالسلب على مهارة الاسترخاء إذ يؤكد أسامة كامل راتب (1990) أن " الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أداءهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في البطولات الهامة و الذي يؤدي بدوره إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط و تعتبر قدرة اللاعب في الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية .

6-مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة : تبين في نتائج هذه الفرضية انه لا توجد فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغير التحكم الحركي ، إذ يرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة منطقية و خاصة بعد تحقق الفرضية الثانية التي مفادها أن دافعية الانجاز هي المهارة النفسية المهيمنة لدى لاعبي كرة اليد ، إذ نستنتج من هذه الفرضية أن جل اللاعبين يتميزون بدافعية انجاز و هذا ما أدلى بعدم وجود فروق بين دافعية الانجاز و التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .

1-الاستنتاجات :

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1-وجود علاقة ارتباطيه معنوية ايجابية بين التحكم الحركي و بعض المهارات النفسية (التصور العقلي و الاسترخاء) لدى لاعبي كرة اليد .

2-يمتاز لاعبين كرة اليد بمستوى جيد في التحكم الحركي .

3-الدافعية في الانجاز هي المهارة النفسية المهيمنة على باقي المهارات لدى لاعبي كرة اليد .

4-وجود فروق في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير تقديرات التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد.

5-عدم وجود فروق في القدرة على الاسترخاء تعزى لمتغير تقديرات التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .

6-عدم وجود فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغير تقديرات التحكم الحركي لدى لاعبي كرة اليد .

2-الاقتراحات

وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :

- 1- الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى .
- 2- استخدام أساليب التدريب النفسي لما له من تأثير على الأداء الحركي .
- 3- الاهتمام بتطوير المناهج التدريبية الخاصة بلعبة كرة اليد و تضمينها ببرامج لتطوير المهارات النفسية و العقلية لدى اللاعبين باعتبارها من المتغيرات التي تساعد على الوصول الى مستوى الانجاز العالي .
- 4- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين باعتبارها من القدرات المساعدة للوصول إلى المستوى العالي من الانجاز .
- 5- يوصي الباحث أيضا بإجراء دراسة مشابهة على نفس عينة البحث الحالي ولكن لمهارات أخرى .
- 6- يوصي الباحث بإجراء دراسة مشابهة على عينة من اللاعبين و لنفس متغيرات الدراسة الحالية .
- 7- يوصي الباحث بإجراء دراسة متشابهة على قدرات حركية أخرى مع نفس المهارات النفسية .

خاتمة:

إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو من قبل الصدفة بل كانت نابعة من اقتناع لما قد ينعكس إيجابا أو سلبا على لاعبي كرة اليد. فمن بين أسباب تألق أي رياضة واحتلالها مكانة مرموقة هو سهر القائمين عليها وبذلهم مجهودات وتضحيات كبيرة لإعطائها العناية الكاملة والكافية من أجل الاستمرارية والتطور.

ونحن في هذا البحث المتواضع حاولنا إزالة الغبار عن مدى أهمية العلاقة بين التحكم الحركي و بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد ، حيث لم يعط لهم الأهمية الحقيقية باعتبارهما شيء ثانوي لكن من خلال هذا البحث تبين لنا أن لهذين المتغيرين دور وأهمية بالغة في الحفاظ على مستوى الفريق ، وفي الرفع من أداء اللاعبين في كرة اليد. وتوصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة أنه حقيقة يعتبر كل من التوافق الحركي و المهارات النفسية عاملان أساسيان في التأثير إيجابا على اللاعبين ومردود اللعب إذا أعطي لهما الدور والأهمية اللازمة من طرف المشرفين على الفرق ، وينبغي كذلك على المدرب أن يبحث عن مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم تأثر المؤهلات والقدرات الحركية للاعبين ، و هذا ما يضمن الوصول إلى أعلى المستويات و تحقيق الأهداف.

3-قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

أولا : المصادر

-القران الكريم ، سورة النمل الآية 19

ثانيا : المراجع

-أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية , ط 1, دار الفكر العربي , القاهرة , 2000م،

-أشرف مصطفى أحمد : الفكر الخططي و علاقته ببعض المهارات النفسية و مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين , مجلة أسبوط للعلوم و فنون الرياضة , الجزء الثاني , العدد السادس عشر , مارس , 2003م،

-أحمد أمين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم و تطبيقات), دار الفكر العربي , القاهرة, 2003 م

-أحمد كمال النصاري: " الدافع للانجاز و علاقته بالسمات الشخصية لدى المعاقين , بحث منشور , مؤتمر الجودة و التوعية و مستقبل الرياضة , المجلد الأول , كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالإسكندرية , 1994 م .

-أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997

-ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا ، ط 1 : القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997

-إلهام عبد العظيم فرج :فاعلية برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية و مستوى أداء بعض مهارات التمرينات بإستخدام الكرة و كفاءة الجهاز العصبي الذاتي , المجلة العلمية التربوية البدنية و الرياضية , العدد الثاني , و الثلاثون , كلية التربية الرياضية للبنين , بالقاهرة , جامعة حلوان , يناير , 2001م).

-ألين وديع فرج ؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الإسكندرية، دار الفكر للطباعة والنشر، 2003

-أكرم زكي حطايبة: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، مصر، 1996
-الدكتور فؤاد بهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" , دار الفكر العربي, 1985

-الدكتور سعدية محمد علي بهاحو، فسيكولوجية المراهقة، البحوث العلمية , 1950 الكويت

-حامد عبد السلام زهران : "نظريات في علم النفس", دار الثقافة لبنان 1938 ,

- ذوقان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، ط 4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992
- زكي محمد حسن : كتاب الكرة الطائرة، استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر للمعارف بالاسكندرية،.
- سيرجي, بوليفسكي, التدريبات البدنية, (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه, ط 1: الاسكندرية, ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر, 2010
- ساري احمد حمدون و آخرون، اللياقة البدنية و الصحية ، عمان دار وائل للنشر، ط 1، ص 56. 27- ساري احمد حلوان و اخرون، اللياقة البدنية و الصحية ، ط 1 ، دار وائل للنشر ، 2001.
- عبد العزيز عبد المجيد : سيكولوجية مواجهة الضغوط ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، 2009م،
- عبد العزيز عبد المجيد : سيكولوجية مواجهة الضغوط ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، 2009م.
- عويس الجبالي ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (دار ، G.M.S 2000 م)
- عامر فاخر شغاتي :علم التدريب الرياضي ،نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا،بغداد ،مكتب النور، 2011،
- فاطمة عبد مالح وآخرون: تصميم اختبار لقياس القدرة التوافقية الإدراكية بالرجل والذراع المسلحة في المباراة بحث منشور في المؤتمر الدولي الثالث جامعة الزقازيق،كلية التربية الرياضية،مصر 2009 م
- قاسم حسن حسين ؛ فعاليات الوثب والقفز ، ط 1 : (الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 م،
- قاسم لزام جبر ، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، . م ، 2005 ،
- ليلي السيد فرحات : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مركز الكتاب للنشر ، 2001
- لؤي غانم العميد التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة الإرسال النسبي بالكرة الطائرة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، (2005)
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، 2001م

- مصطفى حسين باهي, سمر عبد القادر : المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي , الدار العالمية للنشر و التوزيع ' 2004م
- مصطفى حسين باهي, أمينة إبراهيم شلبي : الدافعية (نظريات و تطبيقات) , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1999م
- مصطفى حسين باهي, أمينة إبراهيم شلبي : الدافعية (نظريات و تطبيقات) , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1999م, ص. 23 .
- ميخائيل إبراهيم أسعد : "مشكلات الطفولة والمراهقة", منشورات دار الآفاق الجيدة , بيروت
- د.محمود عبد الحلیم مشتى : " علم النفس النمو ,دار الفكر العربي", 1990
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادين, مبادئ التعلم الحركي, دار الضياء للطباعة والنشر, 2010
- نريمان محمود الحسيني : فاعلية التدريب العقلي و الإقاع الحركي على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة على حصان القفز و الثبات الانفعالي للطالبات , رسالة الدكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة قناة السويس , 2003م.
- يوسف مراد, مبادئ في علم النفس العام, ط 2, مصدرار المعارف 1957

ثانيا: قائمة المصادر و المراجع باللغة الاجنبية

BOORAS M :THE RELATIONSHIP OF MENTAL SKILLS TO -1
PERFORMANCE ON TENNIS ACCURACY TASK UNDER
FATIGUED & NON – FATIGUED CONDITION
(MORGANTOWN , WESTE DNCATION -2001,P 18)

- dorthy, V. Hurnis. Bette. L Horris the athlete guide to sport-2
(psychology mental for physical people, (1984).p60
- docteur morcelli .A. brocnnier. psychologie de l'odoloxent .E. -3
.T Masson . paris . 1980 . p11
- GUMMET-p- initiation au hond – ball- èdution -4
bochèmann. 1975. P. 06
- GERZY WRZOS : " ATLAS DES ESCERCICES SPECIFIQUE -5
.DU FOOT BALLEUR" ; PARIS 1989.p18
- Ian.M.cockerill.psychological skills training for hammer -6
(throwers brimingham.eng.2001.p179
- ruvue Edit par la fédération algérienne de hond –ball, smath , -7
1988
- William E. Prentice; Get fit stay fit, Grew Hill, U.S.A., 2001, -8
P.24
- www.google.com. www. Han dball .com-9
- 10- Wulfg, Shea C., Parks J.H.: Attention & motor performance
(research quarterly for exercise and sport, 72: 335. 334,
.Dept / coachsci. Htm .(2001
- 11- Thomas P.R. Fogarty G.J:Imagery and self talks training
improves
golf performance and character (1997) web.site.

الملحق رقم (1)

استبيان المهارات النفسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تحضيري بديني ذهني

مقياس المهارات النفسية

يود الباحث باستطلاع آرائكم ضمن إجراءات بحثه الموسوم (التحكم الحركي و علاقته ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد) و هو جزء من متطلبات الحصول على

درجة الماستر، وفيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب الرياضي ليصف شعوره قبل وأثناء اشتراكه في المباريات الرياضية .

- ❖ يرجى قراءة كل عبارة بدقة تامة ثم وضع علامة (X) على يسار العبارة بما ينطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل و أثناء مباراة رياضية هامة .
- ❖ لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر،
- ❖ لا تترك أي عبارة بدون إجابة .
- ❖ إن هذه الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

شكرا لتعاونكم معنا

البيانات الشخصية :

■ الاسم واللقب:

■ السن:

■ مدة اللعب:

ضع علامة (X) على يسار العبارة بما ينطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل و أثناء مباراة رياضية هامة .

مقياس المهارات النفسية (العقلية)

الدرجات						العبارات	الرقم
لا	تتطبق	تتطبق	تتطبق	تتطبق	تتطبق		
تتطبق	علي	علي	علي	علي	علي		
علي	بدرجة	بدرجة	بدرجة	بدرجة	بدرجة		
تماما	قليلة	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة		
	جدا				جدا		
						1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة

قائمة المصدر والمراجع

					أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المباراة	2
					أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و هي تنقص في تركيز انتباهي	3
					اشعر غالباً باحتمال هزيمتي بالمنافسة التي اشترك فيها	4
					اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
					قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	6
					استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	7
					عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
					يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
					أخشى من عدم الإجابة في اللعب اثناء المباراة	10
					عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
					أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والمهمة	12
					يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ماسوف أقوم به من أداء حركي	13
					من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	14
					مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15
					عندما اشترك في منافسة فأني اشعر بالمزيد من القلق	16
					طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	17
					استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني اثناء المباراة	18
					أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء	19

قائمة المصدر والمراجع

						بالمنافسة التي سوف اشترك فيها
						20 من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية
						21 الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
						22 ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
						23 أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
						24 اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

الملاحق رقم (1)

استبيان المهارات النفسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة _____

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تحضيري بديني ذهني

مقياس المهارات النفسية

يود الباحث باستطلاع أرائكم ضمن إجراءات بحثه الموسوم (التحكم الحركي و علاقته ببعض المهارات النفسية لدى لاعبين كرة اليد) و هو جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير، وفيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب الرياضي ليصف شعوره قبل وأثناء اشتراكه في المباريات الرياضية .

- ❖ يرجى قراءة كل عبارة بدقة تامة ثم وضع علامة (X) على يسار العبارة بما ينطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل و أثناء مباراة رياضية هامة .
- ❖ لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر،
- ❖ لا تترك أي عبارة بدون إجابة .
- ❖ إن هذه الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

شكرا لتعاونكم معنا

البيانات الشخصية :

■ الاسم واللقب:

■ السن:

■ مدة اللعب:

ضع علامة (X) على يسار العبارة بما ينطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل و أثناء مباراة رياضية هامة .

مقياس المهارات النفسية (العقلية)

الدرجات	العبارات	الرقم
		م

لا تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا		
						1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
						2	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المباراة
						3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و هي تنقص في تركيز انتباهي
						4	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي بالمنافسة التي اشترك فيها
						5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
						6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد
						7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً
						8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
						9	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة
						10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب اثناء المباراة
						11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
						12	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والمهمة
						13	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ماسوف أقوم به من أداء حركي
						14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة
						15	مشكلتي هي فقدي القدرة على تركيز الانتباه في بعض

أوقات المباراة						
					16	عندما اشترك في منافسة فأنتي اشعر بالمزيد من القلق
					17	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي
					18	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي اثناء المباراة
					19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها
					20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية
					21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
					22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
					23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة
					24	اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

”

[2016/2015] word

كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب الرياضي

رقم التسلسل:

رقم التسجيل:

الباحث (ة) : سعودي هشام

تاريخ المناقشة : 01/06/2016

عنوان الرسالة : التحكم الحركي وعلاقته ببض المهارات النفسية لدي لاعبي كرة اليد

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور حريزي عبد الهادي

عدد الصفحات : 81 ورقة.

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

فرع : تحضير بدني وذهني

التخصص : تدريب رياضي

الملخص :

بالعربية

أجرى الباحث دراسة بعنوان : التحكم الحركي وعلاقته ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد (14-17 سنة)، بهدف إعطاء التوعية في أوساط لاعبي كرة اليد و لضبط سلوكياتهم وتكوين شخصية سوية قوية، وتمثلت أهميتها في تصحيح نظرة لاعبي كرة اليد في مرحلة المراهقة الى تعلم واتقان بعض المهارات النفسية ربطها مع مستواهم التعليمي خلال مرحلة المنافسة او قبلها ، اما نتائجها فوجد الباحث انالمهارات النفسية لها دزر كبير في الرقي بالمستوى النفسي والبدني وضرورة ربط هاذ الجانبين معا ، اما اقتراح الباحث فكان إعطاء أهمية بالغة لفئة مراهقين باعتبارهم الفئة الأساسية في المجتمع.

كلمات المفاتيح: التحكم الحركي ، المهارات النفسية ، المراهقة .

: بالفرنسية

la coordination des mouvements et de sa relation avec les habilités psychologiques chez les hand-balleurs

: بالإنجليزية

la coordination des mouvements et de sa relation avec les habilités psychologiques chez les hand-balleurs

جاء هذا البحث في فصول :

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

1. من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة : معرفة مستوى التحكم الحركي لدى لاعبين كرة اليد وعلاقته ببعض الالمهارات النفسية وكذلك معرفة المهارة النفسية المهيمنة لدى لاعبين كرة اليد .
توصل(ت) الباحث للعديد من التوصيات أهمها : الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى .
استخدام أساليب التدريب النفسي و تطوير فعاليات الأداء الحركي .

Le résumé de l'étude :

L'étude a abordé le sujet de la coordination des mouvements et de sa relation avec les habilités psychologiques (la visualisation mental et la motivation réussite et la relaxation) chez les hand-balleurs, ce qui nous mène à répondre aux questions suivantes :

- Ya-t-il une relation entre la coordination des mouvements et les habilités mentales chez les hand-balleurs?
- Quel est le niveau de la coordination des mouvement chez les hand-balleurs?
- Quel est le compétence dominante chez les joueuses de hand-balleurs ?
- Y at-il des différences dans la perception mentale attribués à la coordination des mouvement chez les hand-balleurs?
- Y at-il des différences dans la relaxation attribués à la coordination des mouvement chez les hand-balleurs?
- Y at-il des différences dans le motivation à la réussite attribués à la coordination des mouvement chez les hand-balleurs?

Notre étude donc est centré entre deux parties :

*Phase théorique ce que on avait cité dans les variables de l'étude .

*Phase pratique on avait basé sur le model descriptif ,cette dernière durait 28 jours sur un groupe de 36 hand-balleurs aussi on a usé le teste de coordination (Circuit de test numérotée) ,et les compétences psychologique qui de stéphane bill et cristhophe chambrouk en 1986

Pour mesurer quelques aspects psychiques qui ont été arabisés par Mohamed hassan allaoui .

Nous avons conclu les résultats suivants :

- Il ya une relation statistique au niveau de la signification 0.01 entre les estimations de coordination et les degrés de certaines habilités psychologiques chez les hand-balleurs.
- Les hand-balleurs se caractérisant d'un bon niveau de coordination.
- La motivation réussite est la compétence dominante chez les joueuses de hand-ball .
- Il ya des différences dans la perception mentale attribués à la coordination des mouvement chez les hand-balleurs.
- aucun différences dans la relaxation attribués à la coordination des mouvement chez les hand-balleurs.
- aucun différences dans le motivation à la réussite attribués à la coordination des mouvement chez les hand-balleurs .