الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: تدريب رياضي الرمـــــــــــــز: .....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر بعنوان:

# المهارات النفسية للمدرب وعلاقتها بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد

## دراسة ميدانية على لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد الحمادية صنف أكابر برج بوعريريج

مذكرة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر أكاديمي

من إعداد الطالب: تحت إشراف الأستاذ:

– خضار لهلالي –د.سالم العياشي

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأفاضل:

| | | |
|---|---|---|
| – قارة السعيد | جامعة المسيلة | رئيسا |
| – سالم العياشي | جامعة المسيلة | مشرفا ومقررا |
| – حريزي عبد الهادي | جامعة المسيلة | ممتحنا |

السنة الجامعية: 2024-2025

بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٣٨

إلى من كان لهم الفضل في تحقيق هذا الإنجاز،إلى من أمرنا الله ببرهما وقدما مالا يمكن أن يرد، إليكما تلك الكلمات أمي وأبي الغاليان أهدي لكما هذا البحث، فقد كنتما خير داعم لي طوال مسيرتي الدراسية..

إلى عائلتي الصغيرة زوجتي وبناتي

إلى أستاذي المشرف "سالم العياشي" الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته الثمينة..

إلى أولئك الذين يفرحهم نجاحنا، ويحزنهم فشلنا أهدي هذا البحث إلى الأقارب قلبا وحدا ووفاءا..

إلى أصدقاء طفولتي أهدي هذا البحث المتواضع، تعبيرا عن امتناني لسنواتنا الطوال التي تخطينا خلالها صعابا كبيرة، وخضنا تجارب ونجاحات كثيرة.

لهلالي

# شكر و عرفان

أول من يشكر و يحمد أناء الليل و أطرافه النهار هو العلي القهار الأول و الآخر و الظاهر والباطن ، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى و أغرق علينا برزقه الذي لا يفنى ، و أنار دروبنا فله جزيل الحمد والثناء العظيم ، هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينا عبده و رسوله محمد ابن عبد الله عليه أزكى الصلوات و أطهر التسليم أرسله بقرآنه المبين فعلمنا ما لم نعلم و حثنا على طلب العلم أينما وجد

لله الحمد كله و الشكر كله إن وفقنا و ألهمنا الصبر على المشاق التي واجهتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

وشكر موصول إلى كل معلم أفادنا بعلمه، من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة.

اعترافا بالفضل وتقديرا للمجهودات لا يسعنا إلا أن نتوجه بخالص الشكر والامتنان للدكتور المشرف: سالم العياشي لإشرافه على هذا العمل وإرشاداته ونصائحه وتشجيعه كمشرف للخروج بالبحث على أحسن صورة ممكنة.

كما لا يفوتنا ان نتوجه بالشكر والعرفان إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأخص بالذكر أستاذتنا المحترمين الذين تلقينا منهم مبادئ البحث العلمي عبر كامل مشوارنا الدراسي.

كما نتوجه بالشكر إلى كل من شجعنا وساعدنا وساندنا من قريب او بعيد على تخطي أصعب الأوقات لإتمام هذا العمل ولو بكلمة طيبة.

لهلالي

# قـــائـــــمـــــة المـــحـــــتـــــويـــــات


| | |
|---|---|
| شكر | |
| إهداء | |
| قائمة المحتويات | |
| قائمة الجداول | |
| قائمة الاشكال | |
| الملخص باللغة العربية | |
| الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract** | |
| مقدمة | أ |
| **الجانب المنهجي** | **03** |
| **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة** | **4** |
| 1 – 1 – إشكالية الدراسة | **5** |
| 1 – 2 – فرضيات الدراسة | **6** |
| 1 – 3 – أهداف الدراسة | **7** |
| 1 – 4 – أهمية الدراسة | **7** |
| 5.1.أسباب اختيار الموضوع | **7** |
| 1 – 6 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة | **8** |
| 1 – 7 – الدراسات السابقة | **9** |
| 1 – 8 – مميزات الدراسة الحالية | **11** |
| **الجانب النظري** | **13** |
| **الفصل الثاني:المهارات النفسية للمدرب الرياضي** | **14** |
| تمهيد | **15** |
| 2. المدرب الرياضي | **16** |
| 2.2.وظائف المدرب الرياضي | **21** |
| خلاصة | **23** |
| **الفصل الثالث: المهارات النفسية** | **24** |
| تمهيد | **25** |

| | |
|---|---|
| 3.المهارات النفسية | 25 |
| 1.3.تعريف المهارات النفسية | 25 |
| 2.3.أنواع المهارات النفسية التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي | 26 |
| 3.3.أهمية المهارات النفسية في شخصية المدرب | 26 |
| 4.3.علاقة المهارات النفسية بالقيادة الرياضية | 27 |
| خلاصة | 28 |
| **الفصل الرابع: القلق التنافسي وعلاقته بالمهارات النفسية** | 29 |
| تمهيد | 30 |
| 4.المهارات النفسية وعلاقتها بالقلق التنافسي | 31 |
| 1.4. كرة اليد | 31 |
| 2.4. أهمية المهارات الأساسية في كرة اليد | 31 |
| 3.4. أهمية التدريب على المهارات الأساسية في كرة اليد | 32 |
| 4.4. مكونات المهارات الأساسية في كرة اليد | 32 |
| 5.4.علاقة المهارات النفسية للمدرب بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد | 34 |
| خلاصة | 37 |
| **الاطار التطبيقي للدراسة** | 38 |
| **الفصل الخامس: منهجية الدراسة** | 39 |
| تمهيد | 40 |
| 1.5.الدراسة الاستطلاعية | 41 |
| 2.5.منهج الدراسة | 41 |
| متغيرات الدراسة | 42 |
| 4.5.مجتمع وعينة الدراسة | 43 |
| أدوات جمع البيانات: | 43 |
| 7.5. تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية | 46 |
| خلاصة | 51 |
| **الفصل الخامس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج** | 52 |
| 1.6.عرض وتحليل ومناقشة النتائج | 53 |
| 2.6.مناقشة فرضيات الدراسة | 63 |
| 3.6.الاستنتاج العام | 67 |
| 4.6.التوصيات | 67 |

| | |
|---|---|
| 5.6.الاقتراحات | **68** |
| قائمة المصادر والمراجع | **69** |
| الملاحق | **71** |


## قـــائـــمـــــة الجداول


| رقم الجدول | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | عبارات متغيرات الدارسة | 43 |
| 2 | قيمة معامل الثبات (Cronbach Alpha) للإستبيان | 46 |
| 3 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التحكم في القلق | 51 |
| 4 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التركيز والانتباه | 52 |
| 5 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التحفيز الذاتي | 53 |
| 6 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد الاسترخاء | 54 |
| 7 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد الثقة في النفس | 55 |
| 8 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التصور العقلي | 55 |
| 9 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد القلق المعرفي | 56 |
| 10 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد القلق الجسدي | 58 |
| 11 | توزيع مفردات الدراسة حسب بعد الثقة في النفس | 60 |
| 12 | نتائج اختبار معنوية معاملات الانحدار البسيط للمتغير التابع والمستقل | 61 |
| 13 | نتائج اختبار معنوية معاملات الانحدار البسيط للمتغير التابع والمستقل | 62 |
| 14 | نتائج اختبار معنوية معاملات الانحدار البسيط للمتغير التابع والمستقل | 63 |

**ملخص:**

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم مدى قياس العلاقة بين المهارات النفسية للمدرب على القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد الحمادية (ESJH) تتضمن الدراسة تحليل العلاقة بين مهارات التواصل، التحفيز ، إدارة الضغوط، والتقييم النفسي للمدرب ومدى انعكاسها على مستويات القلق التنافسي لدى اللاعبين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لمثل هذه الأبحاث، حيث يتيح تحليل العلاقة بين المتغير المستقل (المهارات النفسية للمدرب) والمتغير التابع (القلق التنافسي لدى اللاعبين).

تم اختيار عينة الدراسة من لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد الحمادية، حيث شملت العينة 20 لاعبًا تم اختيارهم بطريقة عشوائية. لجمع البيانات، تم استخدام استبيان موجه للاعبين لتقييم مستويات القلق التنافسي، إلى جانب استمارة ملاحظة لتقييم المهارات النفسية للمدرب خلال الحصص التدريبية والمباريات الرسمية. لتحليل البيانات واستخلاص النتائج، استُخدمت مجموعة من الأدوات الإحصائية مثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون.

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي (ESJH).
2. توجد علاقة ارتباطية البين مهارات النفسية للمدرب والقلق الجسدي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي (ESJH).
3. توجد علاقة اربتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي (ESJH).

**الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، القلق المعرفي، القلق الجسدي، الثقة بالنفس، كرة اليد، المدرب.**

**Summary:**

This study aims to evaluate the impact of the coach's psychological skills on the competitive anxiety of handball players at the amateur handball sports club, El Hamadia (ESJH). The study analyzes the relationship between the coach's communication skills, motivation, stress management, and psychological assessment, and how these factors reflect on the levels of competitive anxiety among the players.

To achieve the study's objectives, a descriptive-analytical approach was adopted as it is the most appropriate for such research, allowing the analysis of the relationship between the independent variable (the coach's psychological skills) and the dependent variable (the players' competitive anxiety).

The study sample was selected from the players of the ESJH amateur handball club, including 20 players chosen randomly. Data collection involved a questionnaire directed at the players to assess their competitive anxiety levels, along with an observation form to evaluate the coach's psychological skills during training sessions and official matches. To analyze the data and derive conclusions, several statistical tools were used, such as the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient.

The study produced the following results:

1. here is a correlational relationship between the coach's psychological skills and cognitive anxiety among handball players at the El-Hammadiya Amateur Sports Club (ESJH).
2. There is a correlational relationship between the coach's psychological skills and somatic anxiety among handball players at the El-Hammadiya Amateur Sports Club (ESJH).
3. There is a correlational relationship between the coach's psychological skills and self-confidence among handball players at the El-Hammadiya Amateur Sports Club (ESJH).

**Keywords: Psychological skills, cognitive anxiety, physical anxiety, self-confidence, handball, coach**

# مقدمة

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بتنوع مهاراتها الأساسية، حيث يتعامل اللاعب مع الكرة باستخدام اليدين بصفة أساسية، مع الاعتماد على حركات الجسم المختلفة لتأدية الأدوار الدفاعية والهجومية. في كرة اليد الحديثة، تلعب المهارات النفسية للمدرب دورًا محوريًا في تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، حيث تساهم بشكل مباشر في تطوير الكفاءة الذهنية والانفعالية للاعبين، مما يمكنهم من التحكم في ضغوط المنافسة واتخاذ القرارات السليمة أثناء المباريات. إن قدرة المدرب على توظيف مهاراته النفسية تؤثر بشكل واضح في طريقة تعامل اللاعبين مع مجريات اللعب، ما يمنح الفريق قدرة أكبر على السيطرة الميدانية وتنفيذ الخطط التكتيكية بكفاءة.

تتمثل المهارات النفسية للمدرب في مجموعة من الجوانب التي تشمل القيادة الفعالة، التحفيز، إدارة القلق، ضبط الانفعالات، والتواصل الجيد مع اللاعبين. ويؤكد (محمد، عبد الباقي2018، ص 157) في كتابه "الأسس النفسية في التدريب الرياضي" أن المدرب الناجح هو الذي يدرك أهمية البعد النفسي في التدريب، حيث إن الإعداد النفسي الجيد للاعبين يُعدّ عنصرًا حاسمًا في تحقيق الأداء الأمثل. من جهة أخرى، يشير (بيرسون 2005، ص 89) إلى أن العلاقة بين المدرب واللاعبين تساهم في تعزيز الثقة والروح المعنوية، ما يساعد على تقليل مستويات القلق التنافسي الذي يعد من أكثر العوائق شيوعًا أمام اللاعبين خلال البطولات.

يتطلب التدريب في كرة اليد، لا سيما في الفئات الشبانية، فهم المدرب لخصائص اللاعبين النفسية والاجتماعية والبدنية، خصوصًا خلال المرحلة العمرية الممتدة بين 18 و30 سنة، حيث تُعدّ هذه الفترة مرحلة حاسمة في صقل المواهب وتنمية المهارات الذهنية والحركية، فبجانب الإعداد البدني والفني، يصبح الإعداد النفسي حجر الأساس لمواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسات الرسمية. وفي هذا السياق، يؤكد (أحمد 2020، ص 45) أن معالجة القلق التنافسي يتطلب برامج تدريبية تدمج بين التمارين المهارية وتقنيات الاسترخاء الذهني وتدريبات التصور العقلي.

إن التحديات النفسية التي يواجهها لاعبو كرة اليد خلال المنافسات تتطلب من المدرب امتلاك استراتيجيات فعالة لدعم لاعبيه، سواء من خلال التحفيز المستمر، تقديم التغذية الراجعة البنّاءة، أو تهيئة الأجواء التدريبية التي تحاكي ظروف المباريات الرسمية. من هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المهارات النفسية للمدرب ومستويات القلق التنافسي لدى لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد الحمادية (ESJH)، بهدف تقديم توصيات عملية تسهم في تحسين الأداء الذهني للاعبين ورفع مردودهم خلال المنافسات.

كما تمثل المهارات النفسية للمدرب أحد العوامل الأساسية في تحسين الأداء الرياضي والتقليل من مستويات القلق التنافسي لدى اللاعبين، حيث تُعد العلاقة بين الجانبين النفسي والبدني من العناصر الحاسمة في تحقيق النجاح الرياضي. في رياضة كرة اليد، تلعب المهارات النفسية للمدرب دورًا مهمًا في تهيئة اللاعبين نفسيًا قبل وأثناء المباريات، من خلال توجيههم، تحفيزهم، ومساعدتهم على التحكم في انفعالاتهم.

تنقسم المهارات النفسية إلى عدة أنواع رئيسية:

- **مهارات التحكم في القلق والتوتر**، مثل تقنيات الاسترخاء والتركيز الذهني.
- **مهارات التحفيز**، التي تتضمن تشجيع اللاعبين وغرس الثقة بالنفس.
- **مهارات التواصل الفعّال**، بما يشمل القدرة على إيصال المعلومات بوضوح وتلقي التغذية الراجعة من اللاعبين.
- **مهارات التقييم الذاتي**، حيث يستطيع المدرب مراقبة وتقييم أدائه وأداء فريقه بموضوعية.

تُعتبر الفئة العمرية الأكثر من 18 سنة مرحلة حاسمة في التطور الرياضي للاعبي كرة اليد، إذ تتميز بخصائص بيولوجية ونفسية تجعلها حساسة للتغيرات النفسية وتأثيرات البيئة المحيطة، خاصةً في المواقف التنافسية، تشير الدراسات إلى أن التعامل الجيد مع القلق التنافسي في هذه المرحلة يعزز من ثقة اللاعبين بأنفسهم ويُحسن من أدائهم في المباريات الرسمية (يوسف علي، ص 198).

بناءً على ذلك، قسمت هذه الدراسة إلى جانبين رئيسيين:

- **الجانب النظري**: يتناول المهارات النفسية للمدرب، مفهوم القلق التنافسي، وأثرهما على أداء لاعبي كرة اليد، بالإضافة إلى خصائص ومميزات الفئة العمرية محل الدراسة.
- **الجانب التطبيقي**: يشمل منهجية البحث والإجراءات الميدانية، إلى جانب تحليل النتائج ومناقشتها، مع تقديم الاستنتاجات والتوصيات المتعلقة بموضوع الدراسة.

# الجانب المنهجي

# الفصل الأول:

# الإطار العام للدراسة

## 1.1.إشكالية الدراسة:

تُعدّ المهارات النفسية للمدرب من العوامل الجوهرية في تحسين الأداء الرياضي للاعبين، خاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة اليد، حيث تلعب دورًا محوريًا في التحكم بمستوى القلق التنافسي لدى اللاعبين (عبد الحميد، 2021؛ Weinberg & Gould, 2019). إن العلاقة بين المهارات النفسية للمدرب ومستوى القلق التنافسي للاعبين تكتسب أهمية بالغة في المجال الرياضي، إذ إن قدرة المدرب على التعامل مع المواقف الضاغطة وتوظيف مهاراته النفسية بشكل فعّال تنعكس إيجابيًا على الأداء الذهني والبدني للاعبين خلال المنافسات (حمزة، 2020).

يُعتبر القلق التنافسي من أكثر المشكلات النفسية التي تؤثر على تركيز اللاعبين وأدائهم أثناء المباريات، لاسيما في رياضة كرة اليد التي تتطلب سرعة في اتخاذ القرار، قوة بدنية، وتركيزًا عاليًا في اللحظات الحاسمة (Martens et al., 1990). وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأساليب التدريبية المدعومة بمهارات نفسية فعالة تسهم في خفض مستويات القلق لدى اللاعبين، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم الفني والبدني في المباريات) الخطيب، 2022؛ Craft et al., 2003).

يُدرك المدربون ذوو الكفاءة أن الإعداد النفسي يُعتبر جزءًا لا يتجزأ من العملية التدريبية، حيث يساهم في تجهيز اللاعبين للتعامل مع الضغوط المصاحبة للمنافسات الرسمية (Gould et al., 2002). ويؤكد الباحثون أن مهارات التواصل الفعّال، التحفيز، وإدارة الانفعالات تُعدّ من أبرز المهارات النفسية التي يجب أن يمتلكها المدرب لضمان استقرار الحالة النفسية للاعبين، خاصة في اللحظات التي تسبق وأثناء المنافسة (عبد الله، 2021؛ Jowett & Cockerill, 2003).

لقد شهدت طرق التدريب تطورًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة، حيث أصبح التركيز لا ينصب على الجوانب البدنية والفنية فقط، بل امتد ليشمل الجوانب النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعبين (سامي، 2020). ومن خلال تجربتنا الميدانية وملاحظاتنا لواقع التدريب في نادي الحمادية الرياضي الهاوي لكرة اليد(ESJH) ، لاحظنا أن هناك تفاوتًا في قدرة اللاعبين على التحكم في القلق التنافسي، وهو ما دفعنا إلى دراسة مدى تأثير المهارات النفسية للمدرب في هذا الجانب الحيوي.

تتجلى أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على دور المدرب كعنصر فاعل في إعداد اللاعبين نفسيًا، خاصة في الفئة العمرية الأكبر من 18 سنة التي تُعتبر مرحلة حساسة في تكوين الشخصية الرياضية للاعبين (الزيود، 2022). كما تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات علمية تسهم في تطوير البرامج التدريبية المعتمدة في الأندية الرياضية، مع التركيز على الجوانب النفسية للمدرب كلاعب أساسي في تحسين الأداء الجماعي للفريق.(Weinberg & Gould, 2019)

**بناءً على ما سبق، يُطرح التساؤل العام التالي:**

**التساؤل العام: هل توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب ومستوى القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) ؟**

**التساؤلات الفرعية:**

1. هل توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) ؟
2. هل توجد علاقة إرتباطية البين مهارات النفسية للمدرب والقلق الجسدي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) ؟
3. هل توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) ؟

### 2.1..فرضيات الدراسة:

**الفرضية العامة:**

**توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب ومستوى القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) .**

**الفرضيات الفرعية:**

1. توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) .
2. توجد علاقة إرتباطية بين مهارات النفسية للمدرب والقلق الجسدي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) .
3. توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(ESJH) .

### 3.1.أهداف الدراسة:

- **الأهداف المباشرة:**

1. حديد مدى تأثير المهارات النفسية للمدرب على خفض مستويات القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
2. إبراز دور مهارات الاتصال والتحفيز في تحسين الاستعداد الذهني والأداء التنافسي للاعبين.
3. التعرف على مدى أهمية الدعم النفسي في تهيئة اللاعبين قبل المنافسات وخلالها.

- **الأهداف غير المباشرة:**

4. تقديم توصيات عملية للمدربين لتحسين مهاراتهم النفسية بما يسهم في تطوير أداء لاعبي كرة اليد في الفئة العمرية المدروسة.

### 4.1.أهمية الدراسة:

تُعدّ المهارات النفسية للمدرب من العناصر الأساسية في العملية التدريبية، لما لها من تأثير مباشر في تطوير الأداء النفسي والبدني للاعبين وتحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات. إن قدرة المدرب على التحكم في الجوانب النفسية الخاصة به تُسهم في خلق بيئة تدريبية إيجابية تُحفّز اللاعبين على تقديم أفضل أداء لديهم، خاصة في المواقف التنافسية التي تتطلب تركيزًا عاليًا وإدارة فعالة للضغوط.

تزداد أهمية هذه الدراسة بالنظر إلى أن بعض المدربين قد يُهملون الجانب النفسي في إعدادهم، رغم تأثيره الكبير على مستوى القلق التنافسي لدى اللاعبين، ما قد يؤدي إلى تراجع الأداء في اللحظات الحاسمة. وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المهارات النفسية الضرورية للمدرب، ودورها في الحدّ من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد. يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في إثراء المكتبة الجزائرية والعربية وزيادة الوعي العلمي بأهمية تطوير الجوانب النفسية لدى المدربين لضمان إعداد شامل ومتكامل للاعبين.

### 5.1.أسباب اختيار الموضوع:

جاء اختيارنا لهذا الموضوع نتيجة للملاحظة الميدانية للواقع التدريبي لفئة ناشئي كرة اليد، حيث لاحظنا وجود تفاوت في مستويات القلق التنافسي بين اللاعبين، يرتبط بشكل كبير بأسلوب تعامل المدرب ومهاراته النفسية في توجيه الفريق. كما يُعزى هذا الاختيار إلى ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين مهارات المدرب النفسية والقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في الجزائر، ما يدعو إلى ضرورة سدّ هذه الفجوة البحثية وتقديم معطيات علمية قابلة للتطبيق في الميدان.

تهدف هذه الدراسة أيضًا إلى تحسيس المدربين بأهمية تنمية مهاراتهم النفسية لتحسين تواصلهم مع اللاعبين وتوفير بيئة تدريبية أكثر استقرارًا نفسيًا. ومن خلال نتائج هذا البحث، نسعى إلى تقديم توصيات وبرامج تدريبية تساعد على الحدّ من القلق التنافسي، مما ينعكس إيجابيًا على أداء اللاعبين خاصة في الفئات العمرية الشابة

## 6.1..تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة (التعريف الإجرائي):

### 1. المهارات النفسية:

يقصد بها في هذه الدراسة القدرات التي يمتلكها مدرب كرة اليد في التحكم بمشاعره وأفكاره وسلوكياته أثناء التدريب والمنافسات، بما ينعكس إيجابًا على الحالة النفسية للاعبين ويقلل من مستويات القلق لديهم.

### 2. القلق التنافسي:

- **لغةً** :القلق هو الشعور بالتوتر والانزعاج نتيجة توقع خطر أو موقف صعب، أما التنافسي فيرتبط بالمواقف الرياضية التي تتطلب الأداء أمام جمهور أو خصم.
- **اصطلاحًا** :يُعرف القلق التنافسي بأنه حالة انفعالية سلبية تظهر لدى الرياضيين قبل أو أثناء المنافسات، وقد تؤثر على تركيزهم ومستوى أدائهم.
- **إجرائيًا** :في سياق هذه الدراسة، يُقصد بالقلق التنافسي تلك المشاعر السلبية التي يشعر بها لاعبو كرة اليد خلال التحضير أو أثناء خوض المباريات الرسمية، والتي قد تتأثر بدرجة كبيرة بأسلوب تعامل المدرب ومهاراته النفسية.

### 3. المهارات الأساسية في كرة اليد:

- **مفهوم المهارة:** تشير المهارة إلى القدرة على تنفيذ مهام معينة بدقة وكفاءة، ويتم اكتسابها من خلال التعلم والممارسة. في المجال الرياضي، تُعتبر المهارات الأساسية هي الحركات أو الأفعال التي تشكل الأساس لممارسة اللعبة بفعالية.
    - **المهارات المعرفية:** مثل فهم قواعد اللعبة واتخاذ القرارات السريعة أثناء اللعب.
    - **المهارات الإدراكية:** مثل القدرة على قراءة تحركات الخصم وزملاء الفريق.
    - **المهارات الحركية:** مثل الجري، القفز، الرمي، التمرير، والاستقبال.
- **تعريف المهارة الحركية الرياضية في كرة اليد:** هي قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات الأساسية للعبة بدرجة عالية من الإتقان، مع تقليل الجهد المبذول والوقت المستغرق لتحقيق أفضل أداء ممكن.

- **خصائص المهارة الحركية في كرة اليد:**
  - **اكتساب المهارة:** يتطلب التدريب المستمر والتكرار لضمان تطويرها.
  - **التعلم التدريجي:** حيث يتحسن أداء اللاعب مع مرور الوقت من خلال الممارسة.
  - **الدقة والإتقان:** يحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ من التحكم في الحركة لأداء المهارات مثل الرميات والتصديات بفعالية.
  - **المرونة والتكيف:** تتيح للاعبين التكيف مع ظروف اللعب المختلفة وضغوط المنافسة.

### 7.1.الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:**

- **إسم الباحث:** إسماعيل مخلوف.
- **الدرجة العلمية:** ماجستير
- **الهدف** :دراسة تأثير التغذية الراجعية الحيوية على خفض القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
- **المنهج :تجريبي.**
- **العينة 20** :لاعبًا (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).
- **المقياس المستخدم** :ملاحظات سلوكية ومقاييس نفسية لمستوى القلق (لم يُذكر اسم المقياس تحديدًا).
- **أهم النتائج** :التغذية الراجعية الحيوية ساعدت في تقليل القلق وتحسين الأداء الرياضي.

تشير الدراسة التي أجراها **إسماعيل مخلوف** إلى أهمية استخدام تقنيات التغذية الراجعية الحيوية في خفض مستويات القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد. باستخدام المنهج التجريبي، بينت الدراسة أن هذه التقنية تُمكن اللاعبين من الوصول إلى حالة من الاسترخاء والتحكم في ردود الفعل اللاإرادية، مما انعكس إيجابيًا على أدائهم. تم اختبار ذلك على مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، حيث أظهرت النتائج فعالية البرنامج النفسي في تحسين الأداء الرياضي من خلال خفض القلق.

**الدراسة الثانية:**

- **إسم الباحث:** قشط عبد القادر.
- **الدرجة العلمية:** ماجستير

- **الهدف** :التعرف على مصادر القلق لدى رياضيي شبيبة القبائل وتأثيره على استعدادهم للمنافسة.

- **المنهج** :وصفي تحليلي.
- **العينة** :لاعبو شبيبة القبائل بمختلف الفئات العمرية.
- **المقياس المستخدم** :مقياس القلق المعرفي وأدوات تحليلية نظرية.
- **أهم النتائج** :القلق يؤثر سلبًا على الأداء ويجب معالجته ببرامج دعم نفسي.

في دراسة وصفية تحليلية أنجزها **قشط عبد القادر**، تم تسليط الضوء على القلق باعتباره عاملًا سلبيًا يؤثر على الرياضيين، وخاصة في فئة شبيبة القبائل. استخدم الباحث أدوات قياس نفسية مثل مقياس القلق المعرفي لتحديد مصادر القلق وتأثيره على الاستعداد الذهني للمنافسة. خلصت الدراسة إلى أن التعامل الفعّال مع القلق ضروري لتحقيق أداء رياضي متوازن، ما يشير إلى الحاجة لإدراج الدعم النفسي في برامج التدريب.

**الدراسة الثالثة:**

- **إسم الباحث:** شمس الدين بن شارف.
- **الدرجة العلمية:** دكتوراه.
- **الهدف** :معرفة تأثير المهارات النفسية للمدرب على أداء الرياضيين.
- **المنهج** :ميداني (وصفي/تحليلي).
- **العينة 50** :مدربًا و50 رياضيًا.
- **المقياس المستخدم** :استبيانات + مقابلات شخصية.
- **أهم النتائج** :توجد علاقة إيجابية بين مهارات المدرب النفسية وتحفيز وتحسين أداء الرياضيين.

تناولت **دراسة شمس الدين** (2017) العلاقة بين المهارات النفسية للمدربين وأداء الرياضيين، حيث تم جمع البيانات عبر استبيانات ومقابلات مع مدربين ورياضيين. أظهرت النتائج أن المهارات النفسية، مثل التحفيز والتنظيم العاطفي، تساهم بفعالية في تعزيز أداء الرياضيين. وُجدت علاقة طردية بين مستوى هذه المهارات لدى المدرب ومدى تحفيز الرياضيين.

**الدراسة الرابعة:**

- **إسم الباحث:** بلقاسم علي.
- **الدرجة العلمية:** دكتوراه.
- **الهدف** :تحليل تأثير المهارات النفسية على قرارات المدرب في المواقف الضاغطة.
- **المنهج** :تجريبي/تحليلي سلوكي.
- **العينة 30** :مدربًا في رياضات فردية وجماعية.

- **المقياس المستخدم** :ملاحظة سلوكية وتحليل قرارات في مواقف ضغط.
- **أهم النتائج** :المدربون الذين يمتلكون مهارات نفسية قوية يتخذون قرارات أفضل تحت الضغط، مما ينعكس إيجابًا على أداء الفريق.

ركزت دراسة علي (2016) على دور المهارات النفسية في دعم المدربين لاتخاذ قرارات فعالة تحت الضغط. من خلال تحليل سلوك المدربين أثناء المنافسات، أوضحت النتائج أن امتلاك مهارات مثل التحكم في التوتر والتفكير العقلاني يمكن أن يُحسن من جودة القرارات وبالتالي من أداء الفرق الرياضية.

**الدراسة الخامسة :**

- **إسم الباحث:** أحمد عبد الله.
- **الدرجة العلمية:** ماجستير.
- **الهدف** :الكشف عن أثر المهارات النفسية في تحفيز الرياضيين أثناء التدريب.
- **المنهج** :استكشافي.
- **العينة 60** :رياضيًا و40 مدربًا.
- **المقياس المستخدم** :استبيانات + تقييمات دورية للأداء.
- **أهم النتائج** :التحفيز النفسي باستخدام التفكير الإيجابي أدى إلى تحسين دافعية الرياضيين وبالتالي رفع مستوى أدائهم.

أما دراسة عبد الله (2018)، فقد بينت أن استخدام المهارات النفسية في بيئة التدريب يُعد من الأدوات الفعالة لتحفيز الرياضيين. وُجد أن تطبيق استراتيجيات مثل التفكير الإيجابي يساعد على تحسين الدافعية الداخلية، مما ينعكس على الأداء التدريبي العام.

### 8.1.التعليق العام على الدراسات السابقة:

تُظهر الدراسات السابقة اتفاقًا واضحًا حول الأهمية المحورية للجانب النفسي في المجال الرياضي، سواء من حيث تخفيض مستويات القلق التنافسي، أو من خلال تعزيز المهارات النفسية للمدربين، أو تحسين جودة العلاقة التواصلية بين المدرب والرياضي. ورغم تباين المناهج البحثية المتبعة—بين التجريبي، والوصفي، والتحليلي—وتفاوت أحجام العينات، فإن النتائج أجمعت على التأثير الإيجابي للتدخلات النفسية في رفع مستوى الأداء الرياضي.

كما تؤكد هذه الدراسات أن دمج البرامج النفسية ضمن منظومة التدريب الرياضي يمثل عنصرًا أساسيًا في تهيئة الرياضيين ذهنيًا وتحسين جاهزيتهم للمنافسة. وهو ما ينسجم مع توجه الدراسة الحالية التي تسعى إلى استكشاف أثر العوامل النفسية، لاسيما القلق التنافسي، بوصفها مكوّنًا جوهريًا في تحسين الأداء وتعزيز الكفاءة النفسية داخل البيئة الرياضية **للمدرب** ومظاهر **القلق التنافسي** لدى اللاعبين. فقد أظهرت الدراسة الحالية وجود **علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية للمدرب وكل من القلق المعرفي والقلق الجسدي والثقة**

**بالنفس**، ما يشير إلى أن امتلاك المدرب لمهارات نفسية فعّالة ينعكس إيجابيًا على التوازن الانفعالي والثقة الذاتية لدى اللاعبين.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه **دراسة شمس الدين (2017)** التي أكدت على وجود علاقة طردية بين المهارات النفسية للمدرب وتحفيز الرياضيين وتحسين أدائهم، إذ ركزت على عناصر مثل التحفيز والتنظيم الانفعالي. كما تتقاطع نتائج الدراسة الحالية مع **دراسة عبد الله (2018)** التي شددت على أهمية المهارات النفسية للمدرب في تحفيز اللاعبين ورفع مستوى دافعيتهم من خلال استراتيجيات مثل التفكير الإيجابي، وهو ما يتقاطع مع أثر تلك المهارات على الثقة بالنفس التي تناولتها الدراسة الحالية.

أما **دراسة علي(2016)** ، فقد أوضحت أن المهارات النفسية تسهم في تحسين قرارات المدرب في المواقف الضاغطة، ما يدل بشكل غير مباشر على تأثيرها على مناخ التفاعل النفسي داخل الفريق، وهو ما يعزز شعور اللاعبين بالثقة ويقلل من قلقهم.

ويمكن القول إن الدراسة الحالية تعمق الفهم أكثر من خلال تمييزها بين أنواع القلق (المعرفي والجسدي) والثقة بالنفس، وتبيان ارتباط كل منها بمهارات المدرب النفسية، ما يضفي بعدًا تحليليًا إضافيًا لم تركز عليه بعض الدراسات السابقة بشكل مباشر.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني

# المدرب الرياضي

**تمهيد:**

يُعدّ المدرب الرياضي عنصرًا محوريًا في العملية التدريبية، بل يُمثل أحد الركائز الأساسية في إعداد وتطوير الرياضيين على المستويات البدنية، النفسية، المهارية والتكتيكية. فلم يعد دور المدرب يقتصر على التوجيه الفني داخل الميدان، بل أصبح مسؤولًا عن خلق بيئة تدريبية متكاملة تُراعي الفروق الفردية، وتُحفّز اللاعبين على تحقيق الأداء الأمثل في ظل الضغوط التنافسية المتزايدة.

وقد تطور مفهوم التدريب الرياضي في العقود الأخيرة، وأصبح يعتمد على أسس علمية متعددة، تشمل **علم النفس الرياضي، علم الفسيولوجيا، نظريات التعلم، وعلوم القيادة**، وهو ما زاد من تعقيد المهام الملقاة على عاتق المدرب. ولمواجهة هذه التحديات، بات من الضروري أن يتحلّى المدرب بمجموعة من الكفاءات المهنية والسلوكية، كالاتصال الفعّال، القدرة على التحفيز، الذكاء الانفعالي، واتخاذ القرارات تحت الضغط.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية دراسة شخصية المدرب وأسلوبه في القيادة، ومدى تأثيره على ديناميكية الفريق، ومردودية اللاعبين، خصوصًا في الفئات الشابة التي تتأثر بشكل كبير بالبيئة النفسية والاجتماعية للتدريب.

## 2. المدرب الرياضي.

### 1.2.المدرب الرياضي:

تقوم العملية التدريبية في الألعاب الجماعية على عدة محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية ... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

### 2.2.تعريف المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية.

إن إعداد اللاعب ويتبعه الفريق أصبح حدثا متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين الأطباء والنفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائما ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى؟ إنه المدرب. ( ناهد رسن سكر، ص 9-31)

المدرب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا، ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير. (زكي محمد حسن، ص 15)

المدرب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه الحازم في قراراته، المتزن الفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه. (نصر الدين شريف، ص71)

ويعرف كذلك على أنه المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول إن المدرب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة.

**ويطلق على المدرب مسميات عديدة** : فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنيل المعرفة والخبرة.

### 3.2.شخصية المدرب:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضين، لكننا لم نجد في الدورات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المعلومات في هذا

الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

**mostel et letessir** يعرفان المدرب انطلاقا من ثلاثة أنماط سلوكية :

- **المربي** : يعلم ، يشرح بطريقة منهجية محددة ، ويبني علاقة معلم متعلم
- **التقني** : يحلل ويعلل، منهجه يخضع الإطار الكفاءة العلمية
- **العارف** : الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية ، تجربته ، دقة ملاحظاته.

وحسب **G :BOSC** فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرب ومنها:

- **القائد العسكري** الذي يشبه في خصائصه نمط العارف
- **المسوق** : الذي يحاول دوما أن يحصل على ما يوافقه لذلك تجده يحاول دوما الإقناع أو الإستلطاف لكي يبرر الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه.
- **المنشط أو الوسيط** : كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية والبدنية والنفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين محمل الإختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز كل اختصاص لذلك لا يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرب كرة القدم مع بقية الإختصاصات الفردية ، فالمدرب الذي يحضر أربعة أو سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن الذي هو مسؤول عن جماعة متكونة من أكثر من (35) فرد، ومن هنا يمكن سرد أهم الخصائص المميزة لمدرب كرة القدم:
- يجب أن يكون منشط وقائد ومؤمن بما يقوم به؛
- يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الإتصال والتخفيض من الضغوط.

### 4.2.واجبات المدرب الرياضي:

- **تخطيط عملية التدريب:** يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسئولية المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم.. وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

- **تنفيذ عملية التدريب:** تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:
- **المبادئ الفسيولوجية العملية التدريب الرياضي:** وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات لاعبيه ومن هذه المبادئ:

**تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب:** حيث توجد تمرينات فردية وأخرى جماعية، ثم تمرينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات تمرينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة إذن لا بد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه. (السيد الحاوي 2001، ص 16)

- **مبدأ زيادة الحمل البدني:** ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.
- **مبدأ التدرج في زيادة الحمل:** إذا كانت زيادة الحمل أمر هاما وضروريا للارتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين.
- **التنمية الشاملة :** لها أكثر من معنى ، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي" إعداد شامل الجميع أجزاء جسم اللاعب " ودون التخصيص الجزء معين، وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.
- **مراعاة الفروق الفردية :** ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية أو المهارية وكذا النواحي النفسية ، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب

يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

**رعاية اللاعبين** : يجب على المدرب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب ، ويعالجها حتى لا تؤثر عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الخسارة في المنافسات ، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصبية المدرب ومساعده، عدم التوفيق في الأداء. (حنفى محمود مختار، ص 45-46)

- **إرشاد اللاعبين وتوجيههم** : يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على استغلال إمكاناته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات الإرشاد –اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.
- **التقويم الشامل:** ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من المعاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح. (السيد الحاوي 2001 ، ص 18)

**5.2.خصائص مدرب كرة اليد الجيد:**

تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة اليد ويبذل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.

- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين.
- يجيد إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبث بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب القانون ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة اليد.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه ومحب للفوز بالطرق المشروعة.( مفتي إبراهيم حماد 1999، ص 18)

**6.2.واجبات المدرب الرياضي :**

إن عملية التدريب الرياضي تلقي عدة مسؤوليات على المدرب نتيجة طبيعة العمل والعلاقة المتعددة مع اللاعبين، والأجهزة الفنية والإدارية، وسوف تحدد هنا بعض من تلك الواجبات التي يجب على المدرب أن يحققها خلال عمله في تدريب الفريق.

ومن أهم الواجبات التي يسعى المدرب لتحقيقها واجبات تربوية، وواجبات تعليمية فنية وتتلخص فيما يلي:

**أ. الواجبات التربوية:**

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وان يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة، وشغف وهو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي، وما يقتضيه ذلك من بذل جهد طبيعي.

زيادة الوعي الوطني للاعب ويبدأ العمل هنا على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يب عليها تنمية باقي الصفات الإرادية، والخلقية للاعب.

كما يضيف محمد علاوي" بعض الواجبات والمتمثلة في:

- تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
- تشكيل مختلف دوافع، حاجات وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساس الارتقاء بمستوى اللاعب، ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

**ب. الواجبات التعليمية:**

وتتمثل الواجبات التعليمية التي يسعى إليها المدرب فيما يلي : (محمد حسن علاوي، 1985، ص 34)

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية السرعة والتحمل، المرونة، الرشاقة وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية على النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة، والجوانب الصحية والنفسية، والقوانين واللوائح والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي.

يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخين العامة قبل بدء المباراة.(أكرم زكي حطابيه 1996، ص 301)

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها "ناهد سكر" والمتمثلة في: (ناهد رسن سكر، ص 27)

**الإعداد البدني:** وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذ خطط اللعب.

**الإعداد المهاري:** وذلك بالعمل على أن يصل اللعب إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.

**الإعداد الخططي :** لم يصبح التدريب على المهارات مرتبط ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فان الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

**الإعداد الذهني:** إن العقل السليم والتصرف الحسن والمبادرة متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

### 1. وظائف المدرب الرياضي:

"هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرب القيام بها من تدريب ووظائف اجتماعية وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرب لان نجاح المدرب في

هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوما في نظر المتتبعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرب.(فاتح عبدلي، 2005/2006، ص17)

"كما يجب على المدرب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق.

ويرى (توماس ريموند **THOMAS Raymond**) أن وظيفة المدرب كما يلي:

تتضمن كل الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرب له ميزة إيصال المهارات الحركية وتلقينها، وتسطير، وتخطيط التدريب وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف العمل على خلق جو اجتماعي يسهل من العمل، كما من دوره حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وجه المشاكل التي تحدد الأداء الحسن للفريق.

كما يرى جورج ريونيس و ريموند شابويز : " إن المدرب يبقى الرجل المفتاح دوره يتعدى التعليم، والتلقين التقني والخططي لتحقيق كل الجوانب الديناميكية في الفريق. (حنفي محمود مختار، ص 45-46)

وتضيف (روجار **(ROGER)** بعض العناصر التي تبين أهم الوظائف للمدرب الرياضي وهي:

- تنظيم فعال للفريق أثناء العمل والمهام ويشجع وينشط الفريق.
- التركيز على العلاقات الداخلية والتماسك مع الفريق.
- المحافظة على القيم والمبادئ الإيديولوجية للفريق.
- تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج الميادين.

ويبدو أن وظيفة المدرب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق.

**7.2.دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:**

**أ. دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:**

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بان العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحكم نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.

- المدرب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:

- إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- توفير القيادة الديمقراطية.
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الرابطة المهيد.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

**ب. دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:**

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:

- التعرف على زملاء الفريق.
- مساعدة زملاء الفريق.
- تقديم تعزيز ايجابي الزملاء الفريق.
- تحمل المسؤولية.
- الاتصال بالمدرب.
- حل الصراعات.
- بذل الجهد.

خلاصة:

المدرب الرياضي هو العنصر المحوري في العملية التدريبية، إذ يجمع بين دور القائد والمربي والمخطط الفني، ويُعنى بتطوير الجوانب البدنية، المهارية، والنفسية للاعبين، معتمداً على معارف علمية ومهارات شخصية تؤهله لقيادة الفريق نحو أعلى مستويات الأداء، كما يتحمل مسؤوليات تربوية وتعليمية ويحرص على تحقيق التماسك الجماعي من خلال التواصل الفعّال، الإرشاد، والرعاية الشاملة للاعبين.

# الفصل الثالث:

# المهارات النفسية

## 3.المهارات النفسية

**تمهيد:**

تُعد المهارات النفسية من بين الركائز الأساسية التي ينبغي أن يتحلى بها المدرب الرياضي الناجح، حيث لم يعد النجاح في المجال الرياضي مرهونًا فقط بالقدرات البدنية أو الخطط التكتيكية، بل أصبح العامل النفسي يلعب دورًا محوريًا في توجيه الأداء، وتعزيز الدافعية، وتحقيق الانسجام الجماعي داخل الفريق.

إن طبيعة الدور الذي يؤديه المدرب تتطلب منه مواجهة مواقف معقدة ومتغيرة باستمرار، تتسم أحيانًا بالضغط والتوتر، مما يستدعي امتلاك جملة من المهارات النفسية التي تمكنه من ضبط ذاته، والتفاعل الإيجابي مع اللاعبين، وإدارة العلاقات داخل الفريق بشكل فعّال. كما أن هذه المهارات تعكس قدرة المدرب على القيادة، اتخاذ القرار، حل المشكلات، وبث روح التحفيز والتحدي في نفوس الرياضيين.

ومن هذا المنطلق، تبرز الحاجة إلى فهم عميق لطبيعة هذه المهارات، أنواعها، وأهميتها، والعلاقة التي تربطها بالجوانب القيادية والسلوكية للمدرب

### 1.3.تعريف المهارات النفسية :

إن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية رياضية يستخدمها المدربين والقائمين على الفريق الرياضي النخبوي من أجل مساعدة الرياضيين بغرض تحسين الأداء واتقانه حيث يمكن القول بأن المهرات النفسية هي القدرات نفسية وعقلية تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع الظروف التدريب المستمر والبيئة التنافسية بهدف الوصول الى الأداء الأمثل ويتضمن التحريب الرياضي تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك الجوانب الاعداد البدني المهاري والنفسي للرياضي. (عبد الودود أحمد، 2019، صفحة 147)

في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية ( **Psychological Skills Training**) للإشارة الى عملية التي يتم في غضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية في اطار عملية التدريب الرياضي العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي فالمهارة النفسية شأنها كشأن المهارة الحركية يمكن تعلمها واتقانها من خلال التدريب المستمر الموجه كما أن تدريبها يمكن أن يطور من فاعلتها وحسن توظيفها خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية.

**2.3.أنواع المهارات النفسية التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي:**

أ. **مهارات التواصل الفعال:** تشمل القدرة على الاستماع النشط، طرح الأسئلة المناسبة، استخدام لغة الجسد بشكل إيجابي، وتقديم الملاحظات والتوجيهات بأسلوب مشجع يساعد على تحسين أداء اللاعبين وتقوية العلاقة معهم.

ب. **مهارات التنظيم الذاتي:** تشمل التحكم في المشاعر، إدارة الوقت، والعمل تحت الضغط. تساعد المدرب على البقاء متزنًا أثناء المنافسات وتوجيه اللاعبين بفعالية رغم التوتر.

ج. **مهارات التحفيز:** القدرة على رفع دافعية اللاعبين من خلال التشجيع، تحديد الأهداف، وبناء الثقة بالنفس مما يعزز التزامهم وتفاعلهم الإيجابي.

د. **مهارات اتخاذ القرار:** القدرة على التفكير المنطقي، تقدير المواقف بسرعة، وتحليل الخيارات لاتخاذ القرار الأفضل أثناء التدريب أو المباراة.

هـ. **مهارات القيادة:** القدرة على بناء الثقة والاحترام داخل الفريق، خلق بيئة إيجابية، وتوزيع الأدوار بعدالة مما يعزز الانضباط الجماعي.

و. **مهارات ضبط الانفعالات:** التحكم في المشاعر السلبية كالغضب أو الإحباط، وتجنب ردود الفعل الانفعالية التي قد تؤثر سلبًا على الأداء أو العلاقة مع الفريق.

ز. **مهارات حل المشكلات:**

تشمل القدرة على تحليل المشكلات التي تظهر أثناء التدريب أو في علاقات الفريق، واختيار حلول مناسبة وفعالة بسرعة.

صالح، ع .(2021) .*الذكاء النفسي وحل المشكلات في المجال الرياضي* .طرابلس: منشورات الأكاديمية الليبية.

### 3.3.أهمية المهارات النفسية في شخصية المدرب:

تلعب المهارات النفسية دورًا محوريًا في بناء شخصية المدرب الرياضي، حيث تعتبر من بين العوامل الأساسية التي تحدد مدى فاعليته في أداء مهامه التدريبية والتربوية داخل الوسط الرياضي. فالمدرب لا يقتصر دوره على تعليم المهارات التقنية والخططية فقط، بل يتجاوز ذلك ليكون موجهًا نفسيًا، محفزًا ومؤثرًا في سلوكيات اللاعبين ومناخ الفريق.

إن امتلاك المدرب لمهارات نفسية متوازنة كالتواصل الفعال، التنظيم الذاتي، القيادة، وضبط الانفعالات، يساهم في تعزيز ثقة اللاعبين، خلق بيئة تدريبية صحية، وتسهيل تحقيق الأهداف الرياضية المرجوة، كما أن هذه المهارات تعزز من قدرته على اتخاذ القرارات الصائبة في المواقف الحرجة، وتمنحه المرونة النفسية اللازمة لمواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسة.

إضافة إلى ذلك، فإن المدرب الذي يتمتع بذكاء نفسي قادر على قراءة مشاعر لاعبيه والتفاعل معها بفعالية، مما ينعكس إيجابيًا على دافعيتهم وأدائهم، ويجعله عنصرًا فاعلًا في تشكيل الثقافة النفسية للفريق. وبالتالي، فإن تطوير المهارات النفسية لدى المدرب يمثل استثمارًا في جودة العملية التدريبية ككل (الساعدي، 2020).

### 4.3.علاقة المهارات النفسية بالقيادة الرياضية:

تُعد القيادة من الوظائف الحيوية في المجال الرياضي، وتكتسب أهميتها من تأثيرها المباشر على أداء اللاعبين، انضباطهم، ودافعيتهم. ولا يمكن الحديث عن قيادة رياضية فعالة دون التطرق إلى المهارات النفسية التي تشكل جوهر الشخصية القيادية للمدرب.

فالمدرب الذي يتمتع بمهارات نفسية متقدمة، مثل الذكاء العاطفي، والقدرة على التواصل، وضبط الانفعالات، يكون أكثر قدرة على توجيه فريقه، كسب احترام لاعبيه، واتخاذ قرارات حاسمة في الأوقات الحرجة. وتؤثر هذه المهارات في أسلوب القيادة الذي يتبناه المدرب، سواء كان ديمقراطيًا، سلطويًا أو موجهًا نحو العلاقات، وهو ما ينعكس على ديناميكية المجموعة وأدائها الجماعي.

من جانب آخر، تشير الدراسات إلى أن المهارات النفسية تساهم في تعزيز الكاريزما القيادية، إذ يظهر القائد الرياضي بمظهر المتزن، الواثق، القادر على خلق مناخ من الانسجام والثقة داخل الفريق، ويُعد الذكاء الاجتماعي، كأحد أبعاد المهارات النفسية، من العوامل المؤثرة في القدرة على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم نحو الأهداف المنشودة.

بالتالي، فإن العلاقة بين المهارات النفسية والقيادة الرياضية هي علاقة تكاملية، حيث تشكل الأولى قاعدة صلبة تمكّن المدرب من أداء دوره القيادي بكفاءة وفعالية. (نادر، 2020)

**خلاصة:**

تُعد المهارات النفسية من أهم العوامل التي تسهم في نجاح المدرب الرياضي، حيث لم يعد النجاح الرياضي محصورًا في الجوانب البدنية والتقنية فقط، بل أصبح البعد النفسي ركيزة أساسية في توجيه الأداء وتحقيق الانسجام داخل الفريق. وتشمل هذه المهارات: التواصل الفعّال، التنظيم الذاتي، التحفيز، القيادة، اتخاذ القرار، ضبط الانفعالات، وحل المشكلات.

لقد أثبتت الدراسات أن امتلاك المدرب لهذه المهارات يُمكّنه من مواجهة ضغوط المنافسة، والتفاعل الإيجابي مع اللاعبين، وخلق بيئة تدريبية محفزة، مما ينعكس بشكل مباشر على الأداء الفردي والجماعي. كما أن المهارات النفسية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالقيادة الرياضية، حيث تسهم في بناء شخصية قيادية مؤثرة، قادرة على إلهام اللاعبين، وقيادتهم نحو تحقيق الأهداف.

وبالتالي، فإن تنمية المهارات النفسية للمدربين تمثل استثمارًا فعّالًا في تطوير الأداء الرياضي الشامل، وتعزيز ثقافة نفسية إيجابية داخل الوسط الرياضي.

# الفصل الرابع:

## القلق التنافسي وعلاقته بالمهارات النفسية للمدرب في كرة اليد

**تمهيد:**

يُعد القلق التنافسي من أبرز العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، خاصة في البيئات التنافسية الشديدة التي تتطلب تركيزًا عاليًا واستجابة فعّالة للضغوط. ويُعرّف القلق التنافسي بأنه حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف وعدم الارتياح، تنجم عن إدراك الفرد لتهديد محتمل يواجهه أثناء المنافسة، ويكون مصحوبًا باستجابات معرفية وجسمية تؤثر على الأداء.

يظهر القلق التنافسي عادة في شكلين رئيسيين: القلق المعرفي، الذي يتمثل في الأفكار السلبية وتشتت الانتباه وانخفاض الثقة بالنفس، والقلق الجسدي، الذي يتمثل في الأعراض الفسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب والتعرق واضطرابات الجهاز العصبي. ويُعتبر التفاعل بين هذين النوعين من القلق عاملًا حاسمًا في تحديد مدى قدرة الرياضي على التكيف مع المواقف التنافسية المختلفة.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن القلق التنافسي لا يؤثر فقط على الجانب البدني، بل يمتد ليؤثر على القدرات العقلية واتخاذ القرار أثناء اللعب، مما يجعل التحكم فيه ضرورة لتحقيق أداء رياضي فعّال. وتبرز في هذا السياق أهمية العوامل المحيطة بالرياضي، وفي مقدمتها الدور النفسي الذي يلعبه المدرب، من خلال قدرته على توفير الدعم النفسي والتحفيز وضبط المناخ الانفعالي داخل الفريق.

انطلاقًا من ذلك، يُعد فهم القلق التنافسي وآلياته أمرًا ضروريًا لتطوير برامج تدريبية ونفسية تهدف إلى تحسين الأداء وتقليل التوتر لدى اللاعبين، خاصة في الرياضات الجماعية التي تتميز بحدة المنافسة وضغط النتائج.

## 4.المهارات النفسية علاقتها بالقلق التنافسي

### 1.4. كرة اليد

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية السريعة التي تعتمد على التفاعل بين الجوانب البدنية، الفنية، الخططية والنفسية للاعبين، حيث تتسم بانتقالات سريعة بين الدفاع والهجوم في زمن قصير نسبيًا. وتتميز اللعبة بالحيوية والحماس، مما يجعلها من الرياضات المثيرة للمشاركين والمشاهدين على حد سواء.

أن كرة اليد تعتمد على التنقل السريع والمرونة في التحركات، ما يفرض على اللاعبين التمتع بمستويات عالية من اللياقة البدنية والقدرات المهارية. كما تتطلب القدرة على اتخاذ القرارات السريعة وتنفيذها بدقة تحت ضغوط المباراة. (أحمد عبد الحميد، 2012، ص23)

أن من خصائص كرة اليد الاعتماد على الجهد الجماعي الذي يتجلى في التعاون بين اللاعبين أثناء تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى أهمية التحولات السريعة بين الأدوار الدفاعية والهجومية خلال المباراة. (سالم يوسف، 2016، ص45)

### 2.4. أهمية المهارات الأساسية في كرة اليد

تُعتبر المهارات الأساسية في كرة اليد العمود الفقري للأداء الجيد، حيث تعتمد فعالية اللاعب والفريق على مدى إتقان هذه المهارات. تشمل المهارات الأساسية مهارات التمرير، الاستقبال، التصويب، التمويه، والمراوغة، والتي تُسهم في تحسين أداء الفريق بشكل عام.

يشير (عبد القادر، 2014، ص78) إلى أن "إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية يُعزز من قدرتهم على تنفيذ الخطط التكتيكية بفعالية، خاصة خلال المباريات ذات الطابع التنافسي العالي."

ويذكر (عمر سعيد 2018، ص102) أن المهارات الأساسية لا تقتصر فقط على الجانب البدني، بل تمتد لتشمل القدرة على التركيز والانتباه، وهو ما يُعزز من اتخاذ قرارات أفضل أثناء اللعب. كما أن تطوير هذه المهارات يُساعد على تقليل الأخطاء وتحسين الأداء العام للفريق.

أما (سامي، 2020، ص59) فيؤكد أن المهارات الأساسية تُعد ضرورية لتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية بمرونة، حيث يستطيع اللاعبون التكيف مع متغيرات المباراة بفضل التحكم الجيد في المهارات الحركية.

ويشير (محمد الزين، 2021، ص134) إلى أن "تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين يُساهم في رفع مستوى الأداء الجماعي، خاصة في الفئات السنية الصغيرة حيث تُشكل المهارات القاعدة التي تُبنى عليها القدرات الفنية والخططية."

### 3.4. أهمية التدريب على المهارات الأساسية في كرة اليد

تُعد المهارات الأساسية في كرة اليد الركيزة الأساسية للأداء الفني والبدني للاعبين، إذ تمكّنهم من تنفيذ الخطط التكتيكية بكفاءة وتُساهم في تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات. وتشمل هذه المهارات التمرير، الاستلام، التصويب، المراوغة، الدفاع، والتحرك بدون كرة، حيث تُسهم في تطوير الأداء الفردي والجماعي، وتُقلل من الأخطاء الفنية خلال المباريات.

يشير **(مراد 2018)** إلى أن التدريب المستمر على المهارات الأساسية يُحسن التناسق الحركي وسرعة رد الفعل، ما يُساعد اللاعبين على التعامل مع المواقف المختلفة في المنافسات. كما يؤكد **(حسان 2020)** أن تنمية هذه المهارات تُعزز من القدرات البدنية والذهنية، وترفع مستوى الثقة بالنفس، وهو ما ينعكس إيجابًا على الأداء العام للفريق.

لا يقتصر التدريب على المهارات الأساسية على المراحل الأولى لتكوين اللاعبين، بل يشمل جميع مستويات الممارسة، حيث يُسهم في صقل مهارات اللاعبين المحترفين ومواكبتهم للتطورات في أساليب اللعب الحديثة. ووفقًا، فإن إهمال هذه المهارات يؤدي إلى ضعف في الأداء التكتيكي وصعوبة في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية.

### 4.4. مكونات المهارات الأساسية في كرة اليد

بناءً على الدراسات والمراجع المتخصصة، تشمل المهارات الأساسية في كرة اليد ما يلي:

- **مهارة التمرير**

يُعد التمرير من المهارات الجوهرية التي تُمكّن اللاعبين من نقل الكرة بسرعة ودقة، ما يُساعد في بناء الهجمات وإرباك دفاع الخصم. ويُشير **( مراد 2018)** إلى أن التمرير الجيد يُقلل من فقدان الكرة ويُحافظ على استمرارية اللعب، خاصةً في المواقف التي تتطلب تحركات سريعة.

- **مهارة الاستلام**

تُعتبر الاستلام مهارة أساسية لضمان تواصل فعال بين اللاعبين، حيث يُسهم في استقبال التمريرات بدقة، ويُقلل من فرص فقدان الكرة تحت الضغط الدفاعي. يُوضح **(حسان 2020)** أن اللاعبين الذين يُتقنون هذه المهارة يتمتعون بمرونة أفضل في التعامل مع المواقف الحاسمة.

- **مهارة التصويب**

يُعد التصويب الهدف النهائي للهجمات في كرة اليد، حيث يسعى اللاعبون لتسجيل الأهداف عبر تصويبات متنوعة من مسافات وزوايا مختلفة. فإن التدرب على التصويب يُعزز من فعالية الأداء الهجومي، ويُحسن من قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات السريعة أمام المرمى.

- **مهارة المراوغة**

تُساعد المراوغة على تجاوز المدافعين وفتح مساحات للهجوم، أن تطوير هذه المهارة يُمكّن اللاعبين من التفاعل بمرونة مع تحركات الخصم، ويُسهل من عملية الاختراق، مما يُعزز من فرص التسجيل.

- **مهارة الدفاع**

يُعتبر الدفاع عنصرًا حيويًا في كرة اليد، يبدأ من التمركز السليم واعتراض التمريرات، إضافة إلى منع الخصم من الوصول إلى مناطق التصويب المريحة. يُشير **(زروالي2017)** إلى أن التدريب على الأساليب الدفاعية يُقلل من الأهداف المستقبلة، ويُقوي صلابة الفريق الدفاعية بشكل عام.

- **مهارة التحرك بدون كرة**

يُعد التحرك بدون كرة من المهارات الأساسية لخلق المساحات وتسهيل التمريرات الهجومية. هذه المهارة تُساعد اللاعبين على التمركز في أماكن مناسبة للهجوم أو لدعم زملائهم في الجانب الدفاعي، ما يُعزز من فعالية الأداء الجماعي.

## 5.4.علاقة المهارات النفسية للمدرب بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد

تُعدّ المهارات النفسية للمدرب من الركائز الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعبين، خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة اليد التي تتطلب مستوى عالٍ من التركيز والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسات. حيث يلعب المدرب دورًا محوريًا في تهيئة اللاعبين نفسيًا لمواجهة ضغوط المباريات وتقليل مستويات القلق التنافسي لديهم.

يشير (علوي 1986، ص، ص 14-15) إلى أن امتلاك المدرب لمهارات نفسية قوية ينعكس إيجابيًا على تحضيرات الفريق، إذ يمكنه توظيف استراتيجيات نفسية فعالة لتحفيز اللاعبين، تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحسين تفاعلهم مع الضغوط التنافسية. فكلما كان المدرب أكثر وعيًا بالجوانب النفسية وتأثيرها على لاعبيه، زادت قدرته على تحقيق أداء أفضل للفريق.

### 1.5.4.أهمية المهارات النفسية للمدرب في تقليل القلق التنافسي

يرى (علوي، 1986، ص 35) أن المهارات النفسية للمدرب تساهم في خلق بيئة تدريبية مريحة وآمنة، ما يساعد اللاعبين على التخلص من الضغوط النفسية والقلق المرتبط بالمنافسات. فالمدرب القادر على التواصل بفعالية مع لاعبيه، وتحفيزهم بشكل إيجابي، يتمكن من تهيئتهم نفسيًا لمواجهة التحديات داخل الملعب.

- **الأهمية التربوية للمهارات النفسية للمدرب وتأثيرها على اللاعبين**

تشير (السيد، 1986، ص 2) إلى أن المهارات النفسية للمدرب تمثل جانبًا تربويًا مهمًا في العملية التدريبية. من خلال استخدام أساليب تشجيعية، بناء علاقات إيجابية، وغرس القيم الرياضية كالتعاون والانضباط، يستطيع المدرب مساعدة لاعبيه على تطوير استجاباتهم الانفعالية والتحكم في مشاعر القلق والخوف من الفشل. كما أن دعم اللاعبين نفسيًا يزيد من روح الزمالة والتماسك بين أعضاء الفريق.

- **الأهمية الوظيفية للمهارات النفسية للمدرب في التحكم بالقلق التنافسي**

يشير (عبد الوهاب، 1980، ص 35) إلى أن قدرة المدرب على فهم الجوانب النفسية للاعبين وتمييز مستويات التوتر لديهم تعدّ مهارة حيوية في التدريب التنافسي. فعندما يستخدم المدرب تقنيات الاسترخاء الذهني، التدريب على التصور العقلي، أو تنظيم التنفس قبل وأثناء المباريات، يمكنه تقليل مستويات القلق لدى لاعبيه، مما ينعكس على تحسن الأداء البدني والذهني للفريق.

- **الأهمية التعليمية للمهارات النفسية للمدرب ودورها في تحسين الأداء الذهني للاعبين**

توضح (عبد المنعم، 1987، ص 302) أن المهارات النفسية للمدرب تسهم في تعزيز القدرات الذهنية للاعبين، مثل التركيز، سرعة اتخاذ القرار، والمرونة الذهنية في مواجهة التحديات. فحين يُدرِك المدرب أهمية التحضير النفسي ويُدمج تقنيات تدريبية تحاكي ظروف المباريات، فإنه يساعد اللاعبين على الاعتياد على ضغوط المنافسة وتقليل تأثير القلق على أدائهم. كما أن تحفيز اللاعبين بعد النجاحات أو توجيههم بشكل بناء بعد الإخفاقات يعزز ثقتهم بأنفسهم ويحفزهم على تقديم أفضل ما لديهم.

### 2.5.4. أسس تطوير المهارات النفسية للمدرب

يؤكد (إبراهيم، 1984، ص 41) على ضرورة مراعاة المدرب لعدة أسس أثناء تطوير مهاراته النفسية لضمان تحقيق الأهداف التدريبية والتربوية. وتشمل هذه الأسس ما يلي:

- **سهولة التطبيق وقلة الإعداد** :يجب أن تكون التقنيات النفسية سهلة التنفيذ دون الحاجة إلى تحضيرات معقدة، مما يتيح للمدرب استخدامها بفعالية خلال التدريبات أو المنافسات.
- **إتاحة مشاركة جميع اللاعبين** :يجب أن تتضمن المهارات النفسية استراتيجيات تشمل جميع اللاعبين دون استثناء، لضمان رفع الروح الجماعية وتقليل التوتر بينهم.
- **تعزيز روح المنافسة الإيجابية** :ينبغي للمدرب أن يستخدم أساليب تحفز اللاعبين على المنافسة الشريفة، مما يخلق بيئة محفزة تخفف من الضغوط النفسية.
- **التنويع في الأساليب النفسية** :تنويع الاستراتيجيات المستخدمة يمنع الملل ويزيد من دافعية اللاعبين للمشاركة بفعالية في التمارين والمباريات.
- **توافق المهارات مع قدرات اللاعبين** :يجب على المدرب اختيار تقنيات نفسية تناسب مستويات اللاعبين وخبراتهم، مع مراعاة التدرج في التطبيق لضمان الفعالية.
- **تعليم اللاعبين التعامل مع الفوز والخسارة** :من الضروري أن يساعد المدرب لاعبيه على كيفية التعامل مع مختلف نتائج المباريات بنفسية متزنة، سواء في حالة الفوز أو الهزيمة.

### 3.5.4. مميزات استخدام المهارات النفسية في التدريب

تشير (صيام، 1995، ص 24) إلى عدة مميزات لاستخدام المهارات النفسية في تدريب لاعبي كرة اليد، من أبرزها:

- **تحسين الحالة النفسية** :تساعد المهارات النفسية في خفض مستويات القلق، التوتر، والخوف من الفشل، ما ينعكس على الأداء الإيجابي للاعبين.

- **تعزيز الثقة بالنفس** :من خلال استخدام أساليب تحفيزية وتشجيعية، يكتسب اللاعبون ثقة أكبر بقدراتهم.
- **تطوير التركيز والانتباه** :تساعد استراتيجيات مثل التصور العقلي وتنظيم التنفس اللاعبين على زيادة تركيزهم خلال المباريات.
- **زيادة دافعية اللاعبين** :تحفّز المهارات النفسية اللاعبين على بذل المزيد من الجهد وتحقيق أفضل أداء ممكن.
- **تعزيز التفاعل الجماعي** :من خلال بناء بيئة تدريبية إيجابية وتعاون مستمر بين اللاعبين والمدرب، يتحسن الأداء الجماعي للفريق.
- **التعامل الفعّال مع ضغوط المنافسة** :تساعد اللاعبين على مواجهة التحديات بثقة دون التأثر المفرط بالضغوط المحيطة.

باختصار، تعتبر المهارات النفسية للمدرب عنصرًا جوهريًا في إعداد لاعبي كرة اليد لمواجهة الضغوط التنافسية. فكلما امتلك المدرب أدوات نفسية فعالة في تحفيز، تهدئة، ودعم لاعبيه، كلما ساعد ذلك على تقليل مستويات القلق التنافسي وتحقيق أداء متميز في أرض الملعب.

خلاصة:

تُعد كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تجمع بين المتطلبات البدنية، الفنية، والخططية، ولكنها كذلك ترتكز على الجاهزية النفسية العالية للاعبين، خاصة في ظل الضغوط المتزايدة التي تفرضها المنافسات. وفي هذا السياق، تبرز المهارات النفسية للمدرب كعامل حاسم في ضبط الحالة الانفعالية للاعبين والتقليل من مستويات القلق التنافسي.

إذ يلعب المدرب دورًا محوريًا في تهيئة المناخ النفسي الملائم للتدريب والمنافسة، وذلك من خلال قدرته على التواصل الفعّال، والتحفيز الإيجابي، وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين. كما يساهم استخدامه لاستراتيجيات نفسية كالتصور العقلي، والاسترخاء، وتنظيم الانفعالات في خفض التوتر وتحسين الاستجابة الذهنية أثناء المباراة.

وتُشير الدراسات إلى أن هذه المهارات تُسهم في بناء علاقة إيجابية بين المدرب واللاعب، مما يزيد من التماسك الجماعي ويعزز الروح التنافسية الصحية، وهو ما ينعكس مباشرة على تقليل القلق وتحقيق أداء أفضل. كما تكتسب المهارات النفسية للمدرب أهمية تعليمية وتربوية، إذ تُساعد اللاعبين على تقبل النتائج، والتعامل مع الفوز والخسارة، مما يُنمّي لديهم النضج الرياضي والانفعالي.

وعليه، فإن تطوير المهارات النفسية لدى المدربين ليس مجرد خيار، بل ضرورة ملحّة لضمان إعداد نفسي متكامل للاعبين، وخاصة في رياضة سريعة وذهنية مثل كرة اليد. وكلما زادت كفاءة المدرب في هذا الجانب، زادت فرص تحقيق التوازن الانفعالي للاعبين، وارتفع مستوى الأداء في المنافسات ذات الطابع التنافسي العالي.

# الإطار التطبيقي للدراسة

# الفصل الخامس:

# منهجية الدراسة

**تمهيد:**

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و التي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج و عينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل وقراءتها ومناقشتها ، والذي قمنا من خلاله أيضا بوضع أدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاستبيان من خلال اتباع الخطوات أساسية للمنهج الوصفي التحليلي.

## 1.5 الدراسة الاستطلاعية:

دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية)، وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسات الأساسية.

كما تعتبر على انها دراسة تمهيدية تُستخدم غالبًا لجمع معلومات أولية عن ظاهرة غير واضحة المعالم، وتُعتبر خطوة تحضيرية مهمة لتحديد المشكلة البحثية بدقة وصياغة الفرضيات (الغالي، 2010، ص88)

### 1.1.5 التجربة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق نادي الشباب الرياضي لكرة اليد الحمادية داخل القاعة للتعرف على طبيعة الفريق وأوقات التدريب، وبعد جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة المتكونة من 05 لاعب بطريقة عشوائية قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية لإختبار مدى صلاحية الاستبيان الذي سوف يستخدم في الدراسة.

وقد كان ذلك على النحو التالي:

### 2.1.5 المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

ـ **المجال المكاني:** القاعة متعددة الرياضات " مراكشي الحسين" الحمادية.

ـ **المجال الزمني:** قمت بإجراء الدراسة بالنسبة للعينة الاستطلاعية حيث تم توزيع الاستبيان بتاريخ 18 ماي 2025، تم توزيع 05 استبيانات على اللاعبين من نفس مجتمع البحث بهدف تأكد من وضوح العبارات الواردة في الإستبيان ومدى ملائمتها للمجال التطبيقي للدراسة ومدى استجابة المفحوصين وسهولة التطبيق الميداني، حيث ساعدتني هذه المرحلة في تعليم بعض الصياغات وإعادة ترتيب بعض البنود، مما ساهم في تحسين جودة الأداة البحثية قبل استخدامها.

## منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التحليلي الوصفي لانه الأنسب لمثل هذه الدراسات والذي يعتبر أسلوب بحثي يقوم على وصف الظاهرة أو المشكلة المدروسة وصفًا كميًا أو كيفيًا، ثم تحليل البيانات والمعلومات المتعلقة بها بهدف تفسير العلاقات والأنماط واستخلاص النتائج. لا يقتصر الباحث في هذا المنهج على جمع البيانات فقط، بل يتعدى ذلك إلى تفسيرها ومناقشتها وربطها بالإطار النظري.

هو سلوب بحثي يهدف إلى جمع البيانات والمعلومات حول ظاهرة معينة كما هي موجودة في الواقع، ثم تحليل هذه البيانات للوصول إلى تفسيرات منطقية تساعد في فهم الظاهرة واقتراح حلول لها". (إسماعيل علي، 2005، ص112).

**1.2.متغيرات الدراسة:**

تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قد المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

**ـ عنوان الدراسة: المهارات النفسية للمدرب وعلاقتها بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد دراسة تطبيقية على لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد الحمادية برج بوعريريج**

بالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع.

**1.3.5 المتغير المستقل:** هو مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية وتتسم القيم بأنها قابلة للتغيير وليس ثابتة. **( عبد الغفار، رشاد القصبي، 2004، ص112)**

**ـ تحديد المتغير المستقل: المهارات النفسية للمدرب**

وهي مجموعة من القدرات النفسية التي يمتلكها المدرب، مثل: التحفيز، التحكم في الانفعالات، ضبط التوتر، والتواصل الفعّال، والتي تؤثر على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة.

**2.3.5 المتغير التابع:** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع.**(مصطفى عمر التير،1986، ص223 )**

**ـ تحديد المتغير التابع: القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القلق المعرفي، القلق الجسدي، الثقة بالنفس)**

وهو الحالة النفسية التي تظهر لدى اللاعبين أثناء أو قبل المنافسة، وتشمل القلق المعرفي، القلق البدني، والثقة بالنفس.

**3.3.5 التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة:**

- ✓ **السن:** اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين من صنف أكابر.
- ✓ **الجنس:** قام الباحث بتوزيع استبيان على عينة من الذكور فقط.

### 5.5.مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابل للإنجاز وفق المنهج الوصفي ،لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه و نوضح المقاييس المستعملة لأجله.

**1.5.5 مجتمع الدراسة:** يعرف بأنه : المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.**( عصام حسن ،علي عبد الرحيم صالح،2014، ص74)**

وفي دراستنا: يتكون مجتمع الدراسة لاعبي البطولة الوطنية للقسم الثاني.

**2.5.5 عينة الدراسة:** هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع تكون ممثلة لمجتمع البحث.**(رشيد زرواتي،2007، ص334)**، وفي دراستنا هذه تم الدراسة على عينة تتكون من 20 لاعب داخل النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد – الحمادية – برج بوعريريج.

### 6.5. أدوات جمع البيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي تسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

**1.6.5 أدوات الجانب التطبيقي:** لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات، حيث تم إستخدام الإستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات.

### 2.6.5.الاستمارة (الاستبيان)

لقد تم إعداد الاستبيان بالرجوع إلى مجموعة من الأدبيات النظرية وبعض الدراسات السابقة حول هذا الموضوع، بحيث يعتبر الأداة الرئيسية في هذه الدراسة التطبيقية، ذلك لعدة أسباب نذكر منها:

- تعتبر الاستمارة الأداة المفضلة في الأبحاث ذات الطبيعة الكمية؛
- غالبا ما توصى بجمع البيانات عندما يتعلق الأمر بتفسير التصورات، الاتجاهات والسلوكيات.

فالاستمارة تعرف بأنها "أداة معدة مسبقا وفق قواعد منهجية، تتضمن مجموعة من الأسئلة المختبرة التي توجه مجموعة من المستجوبين بهدف توفير بيانات أساسية تساعد في اختبار الفرضيات والإجابة على التساؤلات البحثية، لذلك يهدف إعدادها ترجمة نموذج الدراسة تجريبيا" **(أوماسيكاران، ترجمة إسماعيل علي بسيوني، عبد الله بن سليمان العزاز، طرق البحث في الإدارة،ص307)**، لذلك لا يمكن قياس مفهوم بواسطة سؤال واحد، وإنما الأمر يتطلب توفير أو تطوير، مقاييس متعددة الأسئلة لأنها ستسمح بـ:

- دراسة أبعاد المفهوم؛
- زيادة مصداقية المحتوى؛
- الإحاطة بأخطاء القياس نتيجة إمكانية تحليل العلاقات بين المتغيرات ومؤشراتها؛
- إعداد الصدق المتميز بين المتغيرات.

يتكون الاستبيان المعتمد في الدراسة التطبيقية تكون من ثلاثة أجزاء أساسية وكل جزء مقسم إلى محاور، حيث كان تصميم هذا الاستبيان من خلال عدة خطوات كالتالي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع المهارات النفسية للمدرب وعلاقتها بـ القلق التنافسي لدى اللاعبين، وكذلك مراجعة بعض الاستبيانات المعتمدة في هذا المجال، والانتهاء من إعداد الجانب النظري من الدراسة، تشكلت لدى الباحث رؤية شاملة حول متغيرات البحث الرئيسية، مما مكنه من صياغة فقرات الاستبيان وتوزيعها على محاور تتماشى مع فرضيات الدراسة.

وقد روعي في صياغة فقرات الاستبيان أن تكون مباشرة وواضحة وبعيدة عن الغموض أو التركيب، مع اعتماد سلّم ليكرت الخماسي (Likert Scale) لتحديد آراء المستجوبين، ويضم هذا السلم الخيارات التالية:

- موافق جدًا
- موافق
- محايد
- غير موافق
- غير موافق إطلاقًا

وقد تم توزيع فقرات الاستبيان على ثلاثة محاور رئيسية كما يلي:

- **المحور الأول: القلق التنافسي لدى اللاعبين**

تم تخصيص هذا المحور لقياس مستوى القلق التنافسي عند لاعبي كرة اليد باستخدام مقياس CSAI-2 بصيغته المختصرة، والذي يتضمن ثلاثة أبعاد:

- القلق المعرفي
- القلق الجسدي
- الثقة بالنفس

- **المحور الثاني: المهارات النفسية للمدرب**

يتناول هذا المحور فقرات تهدف إلى قياس المهارات النفسية التي يمتلكها المدرب من وجهة نظر اللاعبين، وتشمل:

- التحكم في القلق
- التركيز والانتباه
- التحفيز الذاتي
- الاسترخاء
- الثقة في النفس
- التصور لاعقلي (التخيل الذهني)

وقد صيغت هذه الفقرات لقياس مدى تأثير هذه المهارات في تهيئة اللاعبين نفسيًا قبل وأثناء المنافسة بعد ذكر هذه المراحل الأساسية في إعداد الاستبيان، سوف نقوم بوصف متغيراته وأبعاده، من خلال ذكر العبارة التي تقيسها، ذلك في الجدول التالي:

**جدول رقم (01): عبارات متغيرات الدارسة**

| المتغير | الأبعاد | العبارات |
|---|---|---|
| القلق التنافسي لدى اللاعبين | القلق المعرفي | 19 إلى 27 |
| | القلق الجسدي | 28 إلى 37 |
| | الثقة بالنفس | 38 إلى 47 |
| المهارات النفسية للمدرب | التحكم في القلق | 01 إلى 03 |
| | التركيز والانتباه | 04 إلى 06 |
| | التحفيز الذاتي | 07 إلى 09 |
| | الاسترخاء | 10 إلى 12 |

| | | |
|---|---|---|
| | الثقة في النفس | 13 إلى 15 |
| | التصور لاعقلي (التخيل الذهني) | 16 إلى 18 |

**المصدر**: من إعداد الطالب بالاعتماد على استبيان الدراسة.

## 7.5. تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

### 1.7.5 الأدوات الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج spss v25 والاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية:

- ✓ **المتوسط الحسابي:**

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها.( **غريب سيد أحمد ،195)**

القانون : $\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي. x: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

- ✓ **الانحراف المعياري :**

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " **S** ".( **محمد نصر الدين رضوان,2002ص120)**

وقانونه: $S = \frac{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2}}{n-1}$

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي. x:الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة

- ✓ **<u>إختبار "ت" للمجاميع المرتبطة</u>**( ***Eckert, Helen 1974, p198***

$$t = \frac{\bar{x}1 - \bar{x}2}{\sqrt{\frac{(s1^2 + s2^2) - (2 \times R \times S1 \times S2)}{n}}}$$

✓ **معامل الارتباط البسيط لبيرسون :**

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب ( r ) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R= \frac{(x-\dot{x})(y-\dot{y})}{\sqrt{\sum(x-\dot{x})^2-\sum(y-\dot{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$ : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

$y$: قيم المجموعة 02 . $\bar{y}$ : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.( شرف الدين خليل,ص82)

✓ **اختبار " ت " للمجاميع المستقلة:**

يتم حسابه وفق القانون التالي :( **Allen.Rubin2009 , p162** )

$$T = \frac{\bar{Y}_1-\bar{Y}_2}{\sqrt{(\frac{n_1s_1^2+n_2s_2^2}{n_1+n_2-2})(\frac{1}{n_1}+\frac{1}{n_2})}}$$

بعد استرجاع الاستبيانات الموزعة، قمنا بتفريغ الاستبيانات باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *SPSS* (*Statistical Package for Social Sciences*) ومن ثم معالجتها باستخدام الأسلوب الإحصائي الملائم والاعتماد على نوع البيانات والمعلومات المراد تحليلها، لذلك فإن من بين الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها هي اختبار أداة الدراسة، الأدوات الإحصائية والاستدلالية، اختبار ارتباط العلاقات، بالإضافة إلى تركيب النماذج (الانحدار).

### 2.7.5 اختبار ثبات وصدق أداة الدراسة (الاستبيان)

يقصد بصدق الاستبيان الظاهري مدى قدرته على جمع المعلومات التي يريدها الباحث، لذلك يتم اختبار ذلك من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين والخبراء في صياغة الاستبيانات، للتأكد من دقة صياغة فقرات الاستبيان، بالإضافة إلى صحة العبارات المستخدمة فيه، مدى وضوحها، كما يتم اختبار صدق الاستبيان بتطبيقه على مجموعة محدودة من الأفراد – عينة استطلاعية– يكونون متفقين في خصائصهم مع مجتمع البحث من أجل تحديد درجة تجاوب المستجوبين مع الاستبيان، الأسئلة الغامضة، مشكلات التصميم والمنهجية. (قدي، 2009، ص113)

أما الثبات يهدف الطالب من خلال هذا الاختبار إلى التأكد من استقرار النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام أداة القياس عدة مرات، أي عدم تعرض النتائج للتغير مع تغيير ظروف القياس، وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي "ألفا كرونباخ" من خلال اختبار الثبات للاستبيان ككل، حيث يختص الثبات بمدى الوثوق بالدرجات التي نحصل عليها من تطبيق الاختبار، أي أن هذه الدرجات أو النتائج يجب ألا تتأثر بالعوامل التي تعود إلى أخطاء الصدف.

بشكل مختصر، فإنه يهدف إلى ضمان الحصول على نفس النتائج إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة، ذلك من خلال عدة طرق، منها ما اعتمدت الدراسة بوصفها الطريقة الأكثر شيوعا لتقدير التناسق الداخلي للمقياس، إذ (Alfa de cronbach) يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء الاختبار، حيث يتم حساب تباين كل بند من بنود الاختبار ثم مجموع التباينات وكذا تباين الدرجة الكلية للاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من القيمة واحد فإن ذلك يعتبر على انه مؤشرا جيدا على تجانس مكونات المقياس، كما يتم قبول المقياس إذا كانت قيمته تعادل أو تتجاوز 0.7 (70%).

من أجل قياس مدى ثبات الاستبيان، تم حساب معامل ألفا–كرونباخ (Cronbach's Alpha) باستخدام برنامج SPSS، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم (02): قيمة معامل الثبات (Cronbach Alpha) للاتساق الداخلي لمتغيرات الدراسة**

| اسم المتغير | فقرات الاستبيان |
|---|---|
| معامل الثبات (ألفا كرونباخ) | 0.913 |

المصدر: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

نلاحظ من الجدول رقم (02) أن معاملات الثبات لجميع متغيرات الدراسة مقبولة، وهي أكبر من النسبة المقبولة إحصائيا 0.70، حيث بلغ معامل الثبات لكافة فقرات الاستبيان 0.913، حيث تعتبر نسبة ثبات كبيرة، يمكن الاعتماد عليها في الدراسة التطبيقية

### 3.7.5 منهجية تصميم الاستبيان وترميزه

تم تصميم أسئلة الدراسة في هذا الاستبيان بناءا على النوع المغلق المحدد للإجابة واحدة فقط، من أجل تسهيل على مالئ الاستبيان بإعطاء تقديراتهم بسهولة، وعلى الباحث ترميز الإجابات وتحليلها.

اعتمد الباحث في هذا الترميز على معيار ليكارت الخماسي (***likert scale***) حيث تم منح القيم من **1** إلى **5** لكل من البدائل الواردة لكل سؤال كالأتي:

- إعطاء **5** علامات للإجابة على موافق بشدة؛
- إعطاء **4** علامات للإجابة على موافق ؛
- إعطاء **3** علامات للإجابة على موافق بدرجة أقل؛
- إعطاء **علامتين** للإجابة على غير موافق؛
- إعطاء علامة **واحدة** للإجابة على غير موافق بشدة.

كما تم إعطاء لكل خيار من مختلف الخيرات أوزان متباينة تعكس التدرج في مستوياتهم بحسب طبيعة عبارات القياس، حيث تم استخدام معيار مستوى المعنوية لاختبار **t**:

بالتالي فإن المتوسط الحسابي لاتجاهات إجابات المستجوبين للموافقة أو عدم الموافقة على كل بند هو كالتالي:

كما تم إعطاء لكل خيار من مختلف الخيرات أوزان متباينة تعكس التدرج في مستوياتهم بحسب طبيعة عبارات القياس، حيث تم الاعتماد على السلم التالي للحساب:

| قيمة المتوسط الحسابي | درجة الموافقة (اراء اللاعبين) |
|---|---|
| 1 إلى 1.80 | غير موافق بشدة |
| 1.81 إلى 2.60 | غير موافق |
| 2.61 إلى 3.40 | موافق بدرجة أقل |
| 3.41 إلى 4.20 | موافق |

| | |
|---|---|
| 4.21 إلى 5 | موافق بشدة |

- **2- مقياس قياس القلق الرياضي التنافسي Competitive State Anxiety (CSAI-2) Inventory**

هو الأكثر استخدامًا وانتشارًا في الدراسات العلمية.

المحاور الأساسية في هذا المقياس:

- **القلق المعرفي :(Cognitive Anxiety)** يتناول الأفكار السلبية، الشك في الذات، والتركيز المفرط على النتائج.
- **القلق الجسدي :(Somatic Anxiety)** يشمل الأعراض الفسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب، التعرق، واضطراب المعدة.
- **الثقة بالنفس :(Self-confidence)** وهو مكون إيجابي يعكس استعداد الرياضي للمنافسة.

المقياس يحتوي عادة على 27 بندًا (9 بنود لكل بعد)، ويُستخدم مقياس ليكرت من 4 أو 5 نقاط (من "اوافق" إلى "أوافق بشدة").

**خلاصة:**

في نهاية هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية، والتجربة الاستطلاعية على الاعبين التي سوف تجرى عليهم الدراسة كما تم تعريف وتوضيح عينة الدراسة ومعرفة متغيرات الدراسة سواء المتغير المستقل أو المتغير التابع، بالإضافة إلى منهج الدراسة والأدوات الإحصائية المستخدمة في عملية تحليل الاستبيان، كذلك تم التطرق إلى طريقة وتصميم الاستبيان من حيث محاوره وعدد الفقرات المتعلقة بكل بعد، كما تم قياس ثبات وصدق الاستبيان عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ، في الأخير سوف يطرق الطالب إلى الفصل الأخير المتعلق ب عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الفصل السادس

# عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1.6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

سنقوم في هذه الدراسة بعرض وتحليل محاور الاستبيان، المتمثل في تحليل المحور الأول المتعلق المهارات النفسية للمدرب، ثم المحور الثاني المتعلق بالقلق التنافسي كالتالي:

### 1.1.6-عرض وتحليل المحور الأول (المهارات النفسية)

**-عرض وتحليل بعد التحكم في القلق**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور المهارات النفسية حسب بعد التحكم في القلق في النادي:

**الجدول رقم (03): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التحكم في القلق**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| **29** | **أشعر أنني مستعد جيدًا لهذه المباراة.** | 4.5500 | .51042 | موافق بشدة |
| **30** | **أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد.** | 4.4500 | .51042 | موافق بشدة |
| **31** | **أؤمن بمهاراتي في مواجهة الخصم.** | 4.2500 | .71635 | موافق بشدة |
| | **بعد التحكم في القلق** | **4.42** | **0.58** | **موافق بشدة** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تُظهر نتائج الجدول رقم (03) والخاصة ببُعد "التحكم في القلق" لدى لاعبي كرة القدم أن المتوسطات الحسابية لجميع العبارات جاءت ضمن فئة "موافق بشدة"، حيث تراوحت بين (4.25) و(4.55). وهذا يعكس مستوى عالٍ من قدرة اللاعبين على ضبط مشاعر القلق المصاحبة للمنافسة، إذ أظهروا استعدادًا ذهنيًا مرتفعًا قبل المباريات، وثقة كبيرة في قدراتهم وأدائهم داخل الملعب. كما أن الانحرافات المعيارية المنخفضة نسبيًا تشير إلى درجة من التجانس في إجابات اللاعبين، مما يدل على أن غالبية العينة تتشارك نفس التصورات الإيجابية تجاه التحكم في القلق. وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرامج التدريبية والنفسية الموجهة لهؤلاء اللاعبين، أو ربما إلى مستوى النضج والانضباط الذهني الذي يتمتعون به رغم صغر سنهم، مما يسهم إيجابيًا في أدائهم التنافسي.

**-عرض وتحليل بعد التركيز والانتباه**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور المهارات النفسية حسب بعد التركيز والانتباه في النادي:

**الجدول رقم (04): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التركيز والانتباه**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| **32** | **أبذل جهدي حتى لو كانت الظروف صعبة.** | 3.6500 | .74516 | موافق |
| **33** | **أجد في نفسي دائمًا دافعًا قويًا لتحقيق الفوز.** | 4.6000 | 0.94167 | موافق بشدة |
| **34** | **لا أستسلم بسهولة أثناء المباريات.** | 3.7500 | 1.11803 | موافق |
| | **بعد الرتكيز والانتباه** | **4.00** | **0.93** | **موافق** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تشير بيانات الجدول رقم (04) إلى أن متوسطات فقرات بعد "التركيز والانتباه" تراوحت بين (3.65) و(4.60)، وهو ما يعكس بشكل عام مستوى جيد من التركيز واليقظة الذهنية لدى لاعبي كرة القدم في النادي. حيث عبّر اللاعبون عن موافقتهم بدرجة مرتفعة على أنهم يبذلون جهدًا متواصلًا حتى في الظروف الصعبة، ولا يستسلمون بسهولة، ويملكون دافعًا قويًا لتحقيق الفوز، وهو ما يُعد مؤشرًا إيجابيًا على استعدادهم الذهني خلال المنافسة. ويُظهر ذلك أهمية البرامج التدريبية والنفسية التي تُنمّي قدرات التركيز لدى اللاعبين، مما يسهم في تعزيز استجابتهم أثناء المواقف التنافسية الحرجة.

- **عرض وتحليل بعد التحفيز الذاتي**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور المهارات النفسية حسب بعد التحفيز الذاتي في النادي:

**الجدول رقم (05): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التحفيز الذاتي**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 35 | ستطيع تحفيزنفسي للاستمرارحتى عندما لا أشعربالرغبة. | 3.7000 | 1.08094 | موافق |
| 36 | أضع أهدافًا واضحة لنفسي وأسعى لتحقيقها بجدية. | 3.5500 | .94451 | موافق |
| 37 | أواصل العمل رغم التحديات أو الشعور بالإحباط. | 4.5500 | 0.94304 | موافق بشدة |
| **بعد التحفيز الذاتي** | | **3.93** | **0.99** | **موافق** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تعكس نتائج الجدول رقم (05) مستوى جيدًا من التحفيز الذاتي لدى لاعبي كرة القدم في النادي. فقد تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.55) و(4.55)، مما يشير إلى أن معظم اللاعبين يتفقون على امتلاكهم القدرة على تحفيز أنفسهم لمواصلة الأداء، حتى في الأوقات التي يفتقدون فيها الحافز الذاتي أو يواجهون تحديات. وأظهر اللاعبون موافقتهم بشدة على قدرتهم في مواصلة العمل رغم الشعور بالإحباط، وهو ما يدل على نضج نفسي وانضباط ذاتي واضح. يُبرز هذا البعد أهمية تطوير استراتيجيات التحفيز الذاتي ضمن الخطط التدريبية النفسية، لما له من دور في تعزيز الثبات الانفعالي وتحقيق الأداء الأمثل في المنافسات الرياضية.

- **عرض وتحليل بعد الاسترخاء**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور المهارات النفسية حسب بعد الاسترخاء في النادي:

**الجدول رقم (06): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد الاسترخاء**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 38 | أستخدم تمارين تنفس أو استرخاء للسيطرة على توتري. | 4.4000 | .50262 | موافق بشدة |
| 39 | أطبق تقنيات تساعدني على تهدئة أعصابي قبل المنافسة. | 4.4500 | .51042 | موافق |
| 40 | أستطيع تقليل التوتر من خلال التحكم في جسدي وتنفسّي. | 4.0000 | .72548 | موافق بشدة |
| | **بعد الاسترخاء** | **4.28** | **0.58** | موافق بشدة |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تشير نتائج الجدول إلى أن لاعبي كرة القدم محل الدراسة يتمتعون بمستوى عالٍ من القدرة على استخدام تقنيات الاسترخاء للسيطرة على التوتر. حيث سجلت العبارات الثلاث متوسطات حسابية مرتفعة، تتراوح بين (4.00) و(4.45)، وهي تقع ضمن درجة "موافق" إلى "موافق بشدة" حسب مقياس ليكرت. ويُظهر ذلك وعيًا جيدًا لدى اللاعبين بأهمية الاسترخاء النفسي والبدني كاستراتيجية فعالة لتحسين الأداء وتقليل القلق التنافسي. كما تعكس النتائج إدراكًا شخصيًا لدى اللاعبين بفعالية التنفس العميق وتقنيات التهدئة الذاتية قبل وأثناء المباريات. يمكن القول إن هذا البعد يمثل أحد نقاط القوة النفسية لدى العينة، مما يدعم ضرورة تعزيزه في البرامج التدريبية النفسية المستقبلية.

- **عرض وتحليل بعد الثقة في النفس**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور المهارات النفسية حسب بعد الثقة في النفس في النادي:

**الجدول رقم (07): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد الثقة في النفس**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 41 | لدي ثقة عالية في قدرتي على مواجهة المنافسين. | 4.2000 | .69585 | موافق |
| 42 | أعتقد أنني أستحق النجاح في المنافسات. | 4.0500 | .68633 | موافق |
| 43 | أثق في قراراتي أثناء اللعب. | 3.8500 | 1.03999 | موافق |
| **بعد الثقة في النفس** | | **4.03** | **0.80** | **موافق** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تشير نتائج الجدول (07) إلى أن مستوى الثقة في النفس لدى لاعبي كرة القدم محل الدراسة يقع ضمن مستوى "موافق"، بمتوسط حسابي كلي بلغ (4.03)، مما يعكس تمتع اللاعبين بدرجة جيدة من الثقة بقدراتهم أثناء المنافسة. وقد سجلت جميع العبارات الثلاث متوسطات تفوق 3.80، وهو ما يدل على شعور اللاعبين بالاستحقاق والثقة في قراراتهم داخل الميدان. ويُعد هذا البعد أحد الركائز الأساسية للمهارات النفسية التي تسهم في الأداء العالي، إذ إن الثقة بالنفس تُساعد على اتخاذ قرارات سريعة، ومواجهة الخصم دون تردد. توصي النتائج بضرورة دعم هذا الجانب من خلال برامج إعداد نفسي تعزز الثقة والاستقلالية في المواقف التنافسية الصعبة.

- **عرض وتحليل بعد التصور العقلي**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور المهارات النفسية حسب بعد التصور العقلي في النادي:

**الجدول رقم (08): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد التصور العقلي**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 41 | لدي ثقة عالية في قدرتي على مواجهة المنافسين. | 4.5500 | .51042 | موافق بشدة |
| 42 | أعتقد أنني أستحق النجاح في المنافسات. | 4.4500 | .51042 | موافق بشدة |
| 43 | أثق في قراراتي أثناء اللعب. | 4.2500 | .71635 | موافق |
| **بعد التصور العقلي** | | **4.42** | **0.58** | موافق بشدة |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تشير نتائج الجدول (08) إلى أن لاعبي كرة القدم محل الدراسة يتمتعون بمستوى عالٍ من استخدام **مهارة التصور العقلي**، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (4.42) وهو ما يقع ضمن فئة "موافق بشدة". وقد أظهرت جميع العبارات نسب موافقة مرتفعة، مما يعكس اعتماد اللاعبين على تقنيات التصور الذهني قبل وأثناء المنافسات، من خلال تخيل الأداء المثالي، ومراجعة التحركات وتوقع سيناريوهات اللعب. وتعد هذه المهارة النفسية أحد أهم الأدوات المساهمة في تعزيز الأداء الرياضي والجاهزية الذهنية. لذا، تُوصى الأندية والمدربين بتعزيز هذه القدرة عبر ورش تدريبية تدمج التصور العقلي ضمن الروتين التحضيري للاعبين.

### 2.1.6.عرض وتحليل المحور الثاني (القلق التنافسي)

**-عرض وتحليل بعد القلق المعرفي**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور القلق التنافسي حسب بعد القلق المعرفي في النادي:

**الجدول رقم (09): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد القلق المعرفي**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 01 | أشعر بالقلق من أنني لن أؤدي جيدًا في المباراة. | 1.3000 | .47016 | غير موافق بشدة |
| 02 | لدي أفكار تشككني في قدرتي على النجاح. | 2.3000 | 1.12858 | غير موافق |
| 03 | أشعر أنني سأفشل في تحقيق الأداء المطلوب. | 2.1000 | 1.25237 | غير موافق |
| 04 | تراودني مخاوف بشأن مستواي أثناء المباراة. | 2.5000 | 1.19208 | غير موافق |
| 05 | أشعر بالتردد في اتخاذ القرارات أثناء اللعب. | 2.4000 | 1.50088 | غير موافق |
| 06 | أشك في قدرتي على التعامل مع المواقف الصعبة خلال المباراة. | 2.2000 | 1.19649 | غير موافق |
| 07 | أفكر كثيرًا في احتمالية ارتكاب الأخطاء. | 2.3500 | 1.34849 | غير موافق |
| 08 | أشعر بعدم التركيز بسبب أفكاري السلبية. | 2.6500 | 1.34849 | موافق بدرجة أقل |
| 09 | يقلقني رأي الآخرين في أدائي. | 3.2000 | 1.60918 | موافق بدرجة أقل |
| **بعد القلق المعرفي** | | **2.33** | **1.227** | **غير موافق** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

يشير الجدول رقم (09) إلى مستوى القلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم في النادي، حيث بلغ **المتوسط العام للعبارات التسع المتعلقة بهذا البعد(2.33)** ، وهو ما يُصنَّف ضمن فئة "**غير موافق** "وفق سلم ليكرت الخماسي، مما يدل على أن اللاعبين لا يعانون بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي خلال الأداء التنافسي. كما يُلاحظ أن الانحراف المعياري العام (±1.22 تقريبًا) يعكس **تباينًا متوسطًا في استجابات اللاعبين**، مما يشير إلى وجود فروق فردية واضحة في الإحساس بالقلق المعرفي.

تُظهر بعض العبارات درجات قلق معرفي أقل من غيرها؛ فقد سجلت العبارة "أشعر بالقلق من أنني لن أؤدي جيدًا في المباراة" أدنى متوسط (1.30)، ما يدل على **ثقة عالية بالأداء**، في حين سجلت عبارة "يقلقني رأي الآخرين في أدائي" أعلى متوسط (3.20)، ما يكشف عن **تأثر بعض اللاعبين بنظرة الجمهور أو الزملاء** بدرجة نسبية. كما أن التفكير في الأخطاء، التردد في اتخاذ القرار، وغياب التركيز نتيجة الأفكار السلبية ظهرت بدرجات متفاوتة، لكنها تبقى جميعًا دون مستوى الموافقة التامة.

تشير هذه النتائج بوجه عام إلى أن لاعبي العينة يمتلكون **استقرارًا نسبيًا في الجانب المعرفي المرتبط بالقلق،** وهو ما قد يُعزى إلى الخبرة التدريبية أو البيئة النفسية التي يوفرها المدرب داخل الفريق، مما يؤكد أهمية المهارات النفسية للمدرب في **التقليل من القلق المعرفي وتعزيز الشعور بالكفاءة والجاهزية الذهنية** لدى اللاعبين.

**-عرض وتحليل بعدالقلق الجسدي**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور القلق التنافسي حسب بعد القلق الجسدي في النادي:

**الجدول رقم (10): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد القلق الجسدي**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 10 | أشعر بسرعة ضربات قلبي قبل المباراة. | 2.0000 | 1.12390 | غير موافق |
| 11 | ألاحظ توترًا في عضلاتي. | 1.9000 | 1.16529 | غير موافق |
| 12 | أعاني من ضيق في التنفس عندما أفكر في المباراة. | 1.8000 | 1.19649 | غير موافق بشدة |
| 13 | يديّ تتعرقان عندما أستعد للمباراة. | 4.5500 | .94451 | موافق بشدة |
| 14 | أشعر بألم خفيف في المعدة من التوتر. | 2.0000 | 1.12390 | غير موافق |
| 15 | ألاحظ رعشة خفيفة في جسمي. | 1.9000 | 1.16529 | غير موافق |
| 16 | أعاني من توتر جسدي عند التفكير في المنافسة. | 1.8000 | 1.19649 | غير موافق بشدة |
| 17 | جسدي لا يشعر بالراحة قبل المباراة. | 4.5500 | .94451 | موافق بشدة |
| 18 | أشعر بعدم استقرار جسدي عندما أكون على وشك البدء بالمباراة. | 4.2000 | 1.43637 | موافق |
| | **بعد القلق الجسدي** | **2.64** | **1.26** | **موافق بدرجة اقل** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تشير بيانات الجدول رقم (10) إلى مستويات **القلق الجسدي** لدى لاعبي كرة القدم في النادي، حيث بلغ **المتوسط الحسابي العام (2.64)** مع **انحراف معياري قدره(1.26±)** ، ما يضع الدرجة الإجمالية لهذا البعد ضمن فئة "**موافق بدرجة أقل** "وفق مقياس ليكرت الخماسي. وهذا يدل على وجود **مظاهر جسدية للقلق التنافسي لدى اللاعبين، لكنها لا تصل إلى مستويات عالية** تؤثر بشكل حاد على أدائهم البدني.

من خلال تحليل البنود، نلاحظ أن بعض المظاهر الجسدية للقلق كانت **مرتفعة نسبيًا**، مثل "يديّ تتعرقان عندما أستعد للمباراة" و"جسدي لا يشعر بالراحة قبل المباراة"، حيث حصلتا على متوسط قدره **4.55**، وهو ما يعكس

**موافقة شديدة**، مما يعني أن هذه الأعراض تظهر بوضوح لدى معظم أفراد العينة. كما سجلت عبارة "أشعر بعدم استقرار جسدي عندما أكون على وشك البدء بالمباراة" متوسطًا مرتفعًا بلغ **4.20**، ما يشير إلى **توتر جسدي ظاهر قبل بدء المنافسة مباشرة**.

في المقابل، جاءت باقي العبارات مثل "أعاني من ضيق في التنفس عندما أفكر في المباراة"، و"ألاحظ رعشة خفيفة في جسمي"، و"أشعر بألم خفيف في المعدة من التوتر" بمتوسطات منخفضة تراوحت بين **1.80إلى 2.00**، مما يعكس **ضعف ظهور بعض المؤشرات الجسدية الأخرى للقلق** لدى اللاعبين.

بشكل عام، توضح النتائج أن القلق الجسدي **يتجلى لدى اللاعبين في بعض المظاهر الواضحة مثل التعرق والشعور بعدم الراحة الجسدية قبل المباريات**، بينما تبقى مظاهر أخرى أقل شدة أو غير مؤثرة بوضوح. وقد يُعزى هذا التفاوت إلى عوامل مثل **الفروق الفردية في الاستجابة النفسية والجسدية للتوتر**، ومدى جاهزية اللاعب الذهنية والبدنية، إضافةً إلى **الدور الإيجابي للمدرب في ضبط الأجواء قبل المباريات**.

**-عرض وتحليل بعد الثقة بالنفس**

يوضح الجدول التالي توزيع فقرات محور القلق التنافسي حسب بعد الثقة في النفس في النادي:

**الجدول رقم (11): توزيع مفردات الدراسة حسب بعد الثقة في النفس**

| رقم العبارة | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموفقة |
|---|---|---|---|---|
| 20 | أشعر أنني مستعد جيدًا لهذه المباراة. | 4.0500 | .22361 | موافق |
| 21 | أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد. | 3.5000 | 1.90567 | موافق |
| 22 | أؤمن بمهاراتي في مواجهة الخصم. | 3.6500 | 1.08942 | موافق |
| 23 | أشعر بالسيطرة على الموقف أثناء اللعب. | 4.6500 | .48936 | موافق بشدة |
| 24 | أستطيع التعامل مع ضغوط المباراة بثقة. | 4.6500 | .48936 | موافق بشدة |
| 25 | لدي قدرة عالية على التركيز أثناء اللعب. | 4.6500 | .48936 | موافق بشدة |
| 26 | أثق في قدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة. | 4.6500 | .48936 | موافق بشدة |
| 27 | أشعر بالقوة والثبات قبل بدء المباراة. | 4.6500 | .48936 | موافق بشدة |
| 28 | أملك الثقة الكافية للنجاح في المباراة. | 4.6500 | .48936 | موافق بشدة |
| | **بعد الثقة في النفس** | 4.34 | 0.79 | **موافق بشدة \|** |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

تشير نتائج الجدول رقم (12) إلى أن لاعبي النادي يتمتعون بدرجات مرتفعة من الثقة في النفس أثناء المباريات، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لبعد الثقة في النفس 4.34 مع انحراف معياري 0.79، مما يصنف ضمن درجة "**موافق بشدة** "على مقياس ليكرت. يعكس ذلك اعتقاد اللاعبين بقدرتهم على الأداء الجيد والاستعداد الجيد للمباريات، وهو ما يظهر جليًا في العبارات التي حققت أعلى درجات موافقة مثل "أشعر بالسيطرة على الموقف أثناء اللعب" و"أستطيع التعامل مع ضغوط المباراة بثقة" و"أملك الثقة الكافية للنجاح في المباراة"، التي حصلت جميعها على متوسطات حسابية بلغت 4.65، مما يدل على ثبات القوة النفسية لدى اللاعبين وقدرتهم على التركيز واتخاذ القرارات الصحيحة تحت الضغط.

في الوقت نفسه، جاءت بعض العبارات مثل "أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد" و"أؤمن بمهاراتي في مواجهة الخصم" بمتوسطات أقل نسبيًا (3.50 و3.65 على التوالي)، لكنها تبقى ضمن نطاق الموافقة، مما يشير إلى وجود مجال لتحسين هذه الجوانب في تدريب اللاعبين لتعزيز ثقتهم بأدائهم الفردي.

بشكل عام، تدعم هذه النتائج أهمية دور الثقة في النفس كعنصر نفسي أساسي يعزز من الأداء الرياضي ويقلل من القلق التنافسي، مما يساهم في تحسين النتائج وتحقيق التفوق في المباريات.

### 3.1.6مناقشة فرضيات الدراسة:

في ضوء أهمية المهارات النفسية التي يتمتع بها المدرب الرياضي، وما لها من أثر مباشر وغير مباشر على الأداء النفسي والانفعالي للاعبين، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين بعض تلك المهارات ومستوى القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد. ويُعد القلق التنافسي من أبرز المحددات التي تؤثر سلبًا أو إيجابًا على مردود اللاعبين أثناء المنافسات، ما يجعل فهم العوامل المرتبطة به ضرورة ملحة لتحسين الأداء الرياضي. وفي هذا السياق، تم صياغة مجموعة من الفرضيات الفرعية التي تهدف إلى الكشف عن مدى تأثير بعض أبعاد المهارات النفسية لدى المدرب، مثل القلق المعرفي، والقلق الجسدي، والثقة في النفس، على درجة القلق التنافسي لدى لاعبي نادي الحمادية الرياضي الهاوي .(ESJH) ، سوف نقوم باختبار فرضيات الدراسة على النحو التالي:

**الفرضية الفرعية الأولى:**

من أجل اختبار تحقق الفرضية الفرعية الأولى سوف نقوم باستخدام الانحدار الخطي البسيط لقياس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع الخاص بمتغيرات الدراسة، حيث تمثلت:

**توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي ESJH).**

بعد إجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة، فقد توصلنا إلى النتائج التالية، الموضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم(13): نتائج اختبار معنوية معاملات الانحدار البسيط للمتغير التابع والمستقل**

| | معادلة الانحدار | | اختبار(ت) | | معامل التحديد $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| | المعاملات B | الخطأ المعياري | T | مستوى المعنوية Sig | |
| | 85.912 | 9,902 | 12.369 | 0.000 | 0.120 |

المصدر: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

بعد إجراء اختبار الانحدار البسيط لدراسة العلاقة بين المهارات النفسية للمدرب كمتغير مستقل وأحد المتغيرات النفسية لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي (ESJH) كمتغير تابع، أظهرت النتائج أن قيمة معامل الانحدار بلغت(B = 85.912) ، مما يدل على وجود تأثير إيجابي واضح للمهارات النفسية للمدرب على المتغير التابع. كما كانت قيمة اختبار (T = 12.369) بمستوى دلالة(Sig = 0.000) ، وهو ما يشير إلى دلالة إحصائية قوية للعلاقة بين المتغيرين. ومع ذلك، فإن معامل التحديد ($R^2$ = 0.120) يعكس أن المهارات النفسية للمدرب تفسر فقط 12% من التغيرات في المتغير التابع، مما يعني أن هناك عوامل أخرى إضافية قد تسهم في تفسير بقية التغير. وعليه، يمكن القول إن العلاقة بين المتغيرين ذات دلالة إحصائية، لكنها تظل محدودة من حيث التأثير الكلي.

**الفرضية الفرعية الثانية:**

**توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب القلق الجسدي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي.(ESJH)**

بعد إجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة، فقد توصلنا إلى النتائج التالية، الموضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم(14): نتائج اختبار معنوية معاملات الانحدار البسيط للمتغير التابع والمستقل**

| | معادلة الانحدار | | اختبار(ت) | | معامل $R^2$التحديد |
|---|---|---|---|---|---|
| | المعاملات B | الخطأ المعياري | T | مستوى المعنويةSig | |
| | 79.738 | ,209 | 8.658 | 0.000 | 0.58 |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

أظهرت نتائج اختبار الانحدار البسيط وجود علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق الجسدي لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي .(ESJH) حيث بلغ معامل الانحدار(B = 79.738) ، مما يشير إلى أن تطور المهارات النفسية لدى المدرب يُسهم في انخفاض أو تعديل مستويات القلق الجسدي لدى اللاعبين. وقد بلغت قيمة اختبار (T = 8.658) مع مستوى دلالة(Sig = 0.000) ، وهو ما يؤكد أن العلاقة بين المتغيرين إرتباطية قوية ولا تعود إلى الصدفة. كما أظهر معامل التحديد ($R^2$ = 0.58) أن المهارات النفسية للمدرب تفسر نحو 58% من التغيرات الحاصلة في القلق الجسدي لدى اللاعبين، وهو ما يعكس قوة تأثير واضحة. وبالتالي، يمكن القول إن للمهارات النفسية التي يمتلكها المدرب دورًا كبيرًا ومؤثرًا في ضبط مستويات القلق الجسدي لدى لاعبي كرة اليد داخل النادي.

**الفرضية الفرعية الثالثة:**

**توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي.(ESJH)**

بعد إجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة، فقد توصلنا إلى النتائج التالية، الموضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم(15): نتائج اختبار معنوية معاملات الانحدار البسيط للمتغير التابع والمستقل**

| | معادلة الانحدار | | اختبار(ت) | | معامل $R^2$التحديد |
|---|---|---|---|---|---|
| | المعاملات B | الخطأ المعياري | T | مستوى Sigالمعنوية | |
| | 57.302 | 10,193 | 2.417 | 0.000 | 0.032 |

**المصدر**: نتائج التحليل الإحصائي للبيانات لبرنامج SPSS ibm 22

أظهرت نتائج الجدول رقم (15) اختبار الانحدار البسيط على وجود علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي .(ESJH) حيث بلغ معامل الانحدار (B = 57.302)، مما يشير إلى أن تحسين المهارات النفسية لدى المدرب يرتبط بزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين. كما بلغت قيمة اختبار (T = 2.417) بمستوى دلالة(Sig = 0.000) ، وهو ما يدل على وجود دلالة إحصائية قوية للعلاقة، أي أن التأثير ليس ناتجًا عن الصدفة. ومع ذلك، فإن معامل التحديدR2= 0.032 يشير إلى أن المهارات النفسية للمدرب تفسر فقط 3.2% من التغيرات في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وهو ما يعكس ضعف التأثير من الناحية الكمية، رغم وجود الدلالة الإحصائية. وعليه، يمكن القول إن هناك علاقة إرتباطية بين المتغيرين، لكنها تظل محدودة من حيث القوة التفسيرية، مما يشير إلى أهمية البحث عن عوامل أخرى قد تسهم بشكل أكبر في بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

# الخاتمة

### 3.6.الاستنتاج العام:

بناءً على النتائج الإحصائية المحصلة من اختبارات الانحدار البسيط، يمكن التأكيد على وجود علاقات إرتباطية بين المهارات النفسية التي يمتلكها المدرب وبين الجوانب النفسية المختلفة لدى لاعبي كرة اليد في نادي الحمادية الرياضي الهاوي(**ESJH**) ، والمتمثلة في القلق المعرفي، القلق الجسدي، والثقة بالنفس. فقد أظهرت الفرضية الأولى وجود علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق المعرفي، رغم أن معامل التحديد كان منخفضًا (**$R^2 = 0.120$**)، مما يشير إلى تأثير محدود في تفسير هذا النوع من القلق. أما الفرضية الثانية، فقد بينت وجود علاقة قوية وإرتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق الجسدي، مع معامل تحديد مرتفع نسبيًا(**$R^2 = 0.58$**) ، مما يعكس دورًا بارزًا للمدرب في التأثير على هذا الجانب. وفيما يخص الفرضية الثالثة، فقد أظهرت النتائج علاقة دالة إحصائيًا بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى اللاعبين، غير أن معامل التحديد كان ضعيفًا (**$R^2 = 0.032$**)، مما يشير إلى أن هذا التأثير، وإن كان موجودًا، إلا أنه محدود مقارنة بعوامل أخرى محتملة.

بناءً عليه، يمكن الاستنتاج أن المهارات النفسية للمدرب تُعد عنصرًا مهمًا ومؤثرًا في بعض الجوانب النفسية للاعبين، خاصة القلق الجسدي، إلا أن فعاليتها تختلف بحسب طبيعة المتغير النفسي المستهدف، مما يدعو إلى ضرورة تكامل دور المدرب مع عوامل أخرى (كالبيئة التدريبية، الدعم الاجتماعي، السمات الفردية للاعبين) لتحقيق تنمية نفسية شاملة ومتوازنة للاعبين.

### 4.6.التوصيات:

1. تكوين المدربين على المهارات النفسية: ضرورة تنظيم دورات تدريبية متخصصة للمدربين في مجال الإعداد النفسي والمهارات النفسية، لما لها من أثر واضح في تقليل مستويات القلق الجسدي والمعرفي، وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
2. دمج الجانب النفسي في البرامج التدريبية: يُوصى بدمج برامج الدعم النفسي ضمن خطة التدريب الرياضي للاعبين، بحيث لا يقتصر التدريب على الجوانب البدنية والفنية فقط، بل يشمل كذلك الجوانب العقلية والانفعالية.
3. توظيف أخصائي نفسي رياضي: يوصى بتعيين أخصائي نفسي رياضي ضمن الطاقم الفني في الأندية، لدعم اللاعبين نفسيًا وتقديم تدخلات علاجية أو وقائية عند الحاجة، خاصة في ما يتعلق بالتحكم في القلق وتعزيز الثقة.
4. متابعة الحالة النفسية للاعبين بشكل دوري: ضرورة إجراء تقييمات دورية للحالة النفسية للاعبين باستخدام أدوات مقننة، للكشف المبكر عن أية اضطرابات نفسية قد تؤثر في الأداء الرياضي.
5. تشجيع البحث العلمي التطبيقي: يُوصى بتشجيع الباحثين على تنفيذ دراسات تطبيقية ميدانية تهدف إلى تطوير تدخلات نفسية مخصصة حسب نوع الرياضة وخصوصية الفئة العمرية والمستوى التنافسي.

**5.6.الاقتراحات:**

إجراء دراسات مستقبلية موسعة:

يقترح إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر ومن أندية مختلفة (محترفة وهواة)، لتعزيز تعميم النتائج ومقارنتها حسب السياق الرياضي.

دراسة متغيرات إضافية:

يُقترح فحص متغيرات نفسية أخرى مثل الدافعية، التوتر، أو التكيف النفسي، لمعرفة مدى ارتباطها بمهارات المدرب النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي.

مقارنة بين المدربين:

اقتراح إجراء دراسات مقارنة بين مدربين ذوي مستويات مختلفة من المهارات النفسية، وتحليل تأثيراتهم على الفرق التي يدربونها من حيث الأداء النفسي والبدني للاعبين.

تطوير أدوات قياس محلية:

يُقترح تطوير أدوات ومقاييس نفسية موجهة للبيئة الرياضية المحلية والثقافية، لضمان دقة قياس المتغيرات النفسية وتحسين مصداقية النتائج.

# قائمة المراجع

**قائمة المراجع :**

**أولا: الكتب**


- أكرم زكي حطابيه، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996
- حسن محمد الحسين : طرق التدريب "دار مجدلاوي، ط2، عمان الأردن، 2004.
- حفى محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر
- حنفى محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة مصر.
- زكي محمد محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
- سعيد إسماعيل علي، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، 2005.
- سكر، ناهد رسن .علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية .عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002.
- السيد الحاوي، المدرب الرياضي المركز العربي للنشر،ط 15 ، 2001،
- عبد الودود، أ .**(2019)** .الإعداد النفسي للرياضيين: مدخل في سيكولوجية التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاتح عبدلي، اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية كرة القدم "مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، ي سيدي عبد الله، الجزائر، 2005/2006
- محمد الغالي، مناهج البحث الاجتماعي، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، 2010.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضة ، دار المعارف، ط4 ، مصر1985
- مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، 1999
- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ،
- نصر الدين شريف: اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001.
- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، 2001،

# الملاحق

**ملحق رقم (01) الاستبيان**

**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**
**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**
**جامعة محمد بوضياف - المسيلة-**
**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**
**القسم: التدريب الرياضي**
**التخصص: تحضير بدني**

# استبيان

**تحية طيبة وبعد:**

يشرفنا أن نضع بين أيدكم هذا الاستبانة التي تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في: تدريب رياضي، تخصص: تحضير بدني والموسومة بعنوان:

## المهارات للمدرب وعلاقتها بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد

## دراسة تطبيقية على لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة اليد الحمادية برج بوعريريج

آملينا منكم أن تحظى الاستبانة بقدر كبير من تعاونكم وأن تتوج الإجابات بخلاصة تجربتكم الفعلية حول الموضوع، من خلال وضع علامة (X) في الخيار الأنسب، للعلم فان البيانات المدلى بها تبقى سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

**في الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.**

**إعداد الطالب:**

- **خضار لهلالي**

**السنة الجامعية: 2025/2024**

## المحور الأول: المهارات النفسية

**البعد 1: التحكم في القلق**

| رقم العبارة | العبارة | درجة المو افقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير مو افق بشدة | غير مو افق | محايد | مو افق | مو افق بشدة |
| 01 | أستطيع الحفاظ على هدوئي في المو اقف التنافسية الصعبة. | | | | | |
| 02 | أتحكم في توتري قبل و أثناء المباريات. | | | | | |
| 03 | لا أسمح للمشاعر السلبية أن تؤثر في أدائي. | | | | | |

**البعد 2: التركيز والانتباه**

| رقم العبارة | العبارة | درجة المو افقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير مو افق بشدة | غير مو افق | محايد | مو افق | مو افق بشدة |
| 04 | أبذل جهدي حتى لو كانت الظروف صعبة. | | | | | |
| 05 | أجد في نفسي دائمًا دافعًا قويًا لتحقيق الفوز. | | | | | |
| 06 | لا أستسلم بسهولة أثناء المباريات. | | | | | |

**البعد 3: التحفيز الذاتي**

| رقم العبارة | العبارة | درجة المو افقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير مو افق بشدة | غير مو افق | محايد | مو افق | مو افق بشدة |
| 07 | ستطيع تحفيز نفسي للاستمرار حتى عندما لا أشعر بالرغبة. | | | | | |
| 08 | أضع أهدافًا واضحة لنفسي وأسعى لتحقيقها بجدية. | | | | | |
| 09 | أواصل العمل رغم التحديات أو الشعور بالإحباط. | | | | | |

**المحور4: الاسترخاء**

| رقم العبارة | العبارة | درجة الموافقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| 10 | أستخدم تمارين تنفس أو استرخاء للسيطرة على توتري. | | | | | |
| 11 | أطبق تقنيات تساعدني على تهدئة أعصابي قبل المنافسة. | | | | | |
| 12 | أستطيع تقليل التوتر من خلال التحكم في جسدي وتنفسّي. | | | | | |

**البعد 5: الثقة بالنفس**

| رقم العبارة | العبارة | درجة الموافقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| 13 | لدي ثقة عالية في قدرتي على مواجهة المنافسين. | | | | | |
| 14 | أعتقد أنني أستحق النجاح في المنافسات. | | | | | |
| 15 | أثق في قراراتي أثناء اللعب. | | | | | |

**البعد 6: التصور العقلي (التخيل الذهني)**

| رقم العبارة | العبارة | درجة الموافقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| 16 | أستخدم التخيل الذهني لتحضير نفسي للمباراة. | | | | | |
| 17 | أتصور نفسي أحقق أداءً مميزًا قبل الدخول للملعب. | | | | | |
| 18 | أُعيد في ذهني سيناريوهات اللعب المختلفة قبل الحدث. | | | | | |

## المحور الثاني: القلق التنافسي

### البعد الأول: القلق المعرفي

| رقم العبارة | العبارة | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | أشعر بالقلق من أنني لن أؤدي جيدًا في المباراة. | | | | | |
| 20 | .لدي أفكار تشككني في قدرتي على النجاح | | | | | |
| 21 | أشعر أنني سأفشل في تحقيق الأداء المطلوب. | | | | | |
| 22 | تراودني مخاوف بشأن مستواي أثناء المباراة. | | | | | |
| 23 | أشعر بالتردد في اتخاذ القرارات أثناء اللعب. | | | | | |
| 24 | أشك في قدرتي على التعامل مع المواقف الصعبة خلال المباراة. | | | | | |
| 25 | أفكر كثيرًا في احتمالية ارتكاب الأخطاء. | | | | | |
| 26 | أشعر بعدم التركيز بسبب أفكاري السلبية. | | | | | |
| 27 | يقلقني رأي الآخرين في أدائي. | | | | | |

### البعد الثاني: القلق الجسدي

| رقم العبارة | العبارة | درجة الموافقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| 28 | أشعر بسرعة ضربات قلبي قبل المباراة. | | | | | |
| 29 | ألاحظ توترًا في عضلاتي. | | | | | |
| 30 | أعاني من ضيق في التنفس عندما أفكر في المباراة. | | | | | |
| 31 | يديّ تتعرقان عندما أستعد للمباراة. | | | | | |
| 32 | أشعر بألم خفيف في المعدة من التوتر. | | | | | |
| 33 | ألاحظ رعشة خفيفة في جسمي. | | | | | |
| 34 | أعاني من توتر جسدي عند التفكير في المنافسة. | | | | | |
| 35 | جسدي لا يشعر بالراحة قبل المباراة. | | | | | |
| 36 | أشعر بعدم استقرار جسدي عندما أكون على وشك البدء بالمباراة. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | أشعر بسرعة ضربات قلبي قبل المباراة. | | | | | |

## البعد الثالث: : الثقة بالنفس

| رقم العبارة | العبارة | درجة الموافقة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
| 38 | أشعر أنني مستعد جيدًا لهذه المباراة. | | | | | |
| 39 | أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد. | | | | | |
| 40 | أؤمن بمهاراتي في مواجهة الخصم. | | | | | |
| 41 | أشعر بالسيطرة على الموقف أثناء اللعب. | | | | | |
| 42 | أستطيع التعامل مع ضغوط المباراة بثقة. | | | | | |
| 43 | لدي قدرة عالية على التركيز أثناء اللعب. | | | | | |
| 44 | أثق في قدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة. | | | | | |
| 45 | أشعر بالقوة والثبات قبل بدء المباراة. | | | | | |
| 46 | أملك الثقة الكافية للنجاح في المباراة. | | | | | |
| 47 | أشعر أنني مستعد جيدًا لهذه المباراة. | | | | | |

**الجنس**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | ذكر | 20 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

**العمر**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | اقل من 20 | 5 | 25.0 | 25.0 | 25.0 |
| | من 20 -25 | 11 | 55.0 | 55.0 | 80.0 |
| | من 25 إلى 30 سنة | 4 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

**عدد السنوات في النادي**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | اقل من من سنة | 3 | 15.0 | 15.0 | 15.0 |
| | من 2 الى3 سنوات | 3 | 15.0 | 15.0 | 30.0 |
| | اكثر من 3 سنوات | 14 | 70.0 | 70.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 x19 x20 x21 x22 x23 x24
    x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36 x37 x38 x39 x40 x41 x42 x43 x44 x45 x46 x47
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

## Reliability

**Notes**

| | | |
|---|---|---|
| Output Created | | 08-JUN-2025 14:50:58 |
| Comments | | |
| Input | Data | C:\Users\DELL\Desktop\مذكرا ت ماستر ليسانس\اخضار لهلالي\الهلالي.sav |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 20 |
| | Matrix Input | |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| | Cases Used | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. |
| Syntax | | RELIABILITY /VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 x19 x20 x21 x22 x23 x24 x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36 x37 x38 x39 x40 x41 x42 x43 x44 x45 x46 x47 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA. |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.00 |
| | Elapsed Time | 00:00:00.00 |

## Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

| | | N | % |
|---|---|---|---|
| Cases | Valid | 20 | 100.0 |
| | Excluded[a] | 0 | .0 |
| | Total | 20 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .913 | 47 |

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=الانتماء x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 x19
    x20 x21 x22 x23 x24 x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36 x37 x38 x39 x40 x41 x42 x43 x44
    x45 x46 x47
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

## Descriptives

**Notes**

| | | |
|---|---|---|
| Output Created | | 08-JUN-2025 14:51:18 |
| Comments | | |
| Input | Data | C:\Users\DELL\Desktop\مذكرا ت ماستر ليسانس\اخضار لهلالي\الهلالي.sav |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data File | 20 |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User defined missing values are treated as missing. |
| | Cases Used | All non-missing data are used. |
| Syntax | | DESCRIPTIVES VARIABLES=الانتماء x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 x12 x13 x14 x15 x16 x17 x18 x19 x20 x21 x22 x23 x24 x25 x26 x27 x28 x29 x30 x31 x32 x33 x34 x35 x36 x37 x38 x39 x40 x41 x42 x43 x44 x45 x46 x47 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX. |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.00 |
| | Elapsed Time | 00:00:00.00 |

**Descriptive Statistics**

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|---|---|---|
| أشعر بالقلق من أنني لن أؤدي جيدًا في المباراة. | 20 | 1.00 | 2.00 | 1.3000 | .47016 |
| لدي أفكار تشككني في قدرتي على النجاح. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.3000 | 1.12858 |
| أشعر أنني سأفشل في تحقيق الأداء المطلوب. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.1000 | 1.25237 |
| تراودني مخاوف بشأن مستواي أثناء المباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.5000 | 1.19208 |
| أشعر بالتردد في اتخاذ القرارات أثناء اللعب. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.4000 | 1.50088 |
| أشك في قدرتي على التعامل مع المواقف الصعبة خلال المباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.2000 | 1.19649 |
| أفكر كثيرًا في احتمالية ارتكاب الأخطاء. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.3500 | 1.34849 |
| أشعر بعدم التركيز بسبب أفكاري السلبية. | 20 | 1.00 | 5.00 | 2.6500 | 1.34849 |
| يقلقني رأي الآخرين في أدائي. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.2000 | 1.60918 |
| أشعر بسرعة ضربات قلبي قبل المباراة. | 20 | 1.00 | 4.00 | 2.0000 | 1.12390 |
| ألاحظ توترًا في عضلاتي. | 20 | 1.00 | 4.00 | 1.9000 | 1.16529 |
| أعاني من ضيق في التنفس عندما أفكر في المباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 1.8000 | 1.19649 |
| يديّ تتعرقان عندما أستعد للمباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 4.5500 | .94451 |
| أشعر بألم خفيف في المعدة من التوتر. | 20 | 1.00 | 4.00 | 2.0000 | 1.12390 |
| ألاحظ رعشة خفيفة في جسمي. | 20 | 1.00 | 4.00 | 1.9000 | 1.16529 |
| أعاني من توتر جسدي عند التفكير في المنافسة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 1.8000 | 1.19649 |
| جسدي لا يشعر بالراحة قبل المباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 4.5500 | .94451 |
| أشعر بعدم استقرار جسدي عندما أكون على وشك البدء بالمباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 4.2000 | 1.43637 |
| أشعر بسرعة ضربات قلبي قبل المباراة. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.0500 | .22361 |
| أشعر أنني مستعد جيدًا لهذه المباراة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.5000 | 1.90567 |
| أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.6500 | 1.08942 |
| أؤمن بمهاراتي في مواجهة الخصم. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |
| أشعر بالسيطرة على الموقف أثناء اللعب. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |
| أستطيع التعامل مع ضغوط المباراة بثقة. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |
| لدي قدرة عالية على التركيز أثناء اللعب. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |
| أثق في قدرتي على اتخاذ قرارات صحيحة. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |
| أشعر بالقوة والثبات قبل بدء المباراة. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |
| أملك الثقة الكافية للنجاح في المباراة. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.6500 | .48936 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| أستطيع الحفاظ على هدوئي في المواقف التنافسية الصعبة. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.8000 | 1.10501 |
| أتحكم في توتري قبل وأثناء المباريات. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.7500 | .85070 |
| لا أسمح للمشاعر السلبية أن تؤثر في أدائي. | 20 | 2.00 | 5.00 | 4.0500 | 1.14593 |
| أبذل جهدي حتى لو كانت الظروف صعبة. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.5500 | .51042 |
| أجد في نفسي دائمًا دافعًا قويًا لتحقيق الفوز. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.4500 | .51042 |
| لا أستسلم بسهولة أثناء المباريات. | 20 | 2.00 | 5.00 | 4.2500 | .71635 |
| ستطيع تحفيز نفسي للاستمرار حتى عندما لا أشعر بالرغبة. | 20 | 3.00 | 5.00 | 3.6500 | .74516 |
| أضع أهدافًا واضحة لنفسي وأسعى لتحقيقها بجدية. | 20 | 2.00 | 34.00 | 6.6000 | 9.41667 |
| أواصل العمل رغم التحديات أو الشعور بالإحباط. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.7500 | 1.11803 |
| أستخدم تمارين تنفس أو استرخاء للسيطرة على توتري. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.7000 | 1.08094 |
| أطبق تقنيات تساعدني على تهدئة أعصابي قبل المنافسة. | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.5500 | .94451 |
| أستطيع تقليل التوتر من خلال التحكم في جسدي وتنفسّي. | 20 | 2.00 | 23.00 | 4.5500 | 4.43046 |
| لدي ثقة عالية في قدرتي على مواجهة المنافسين. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.4000 | .50262 |
| أعتقد أنني أستحق النجاح في المنافسات. | 20 | 4.00 | 5.00 | 4.4500 | .51042 |
| أثق في قراراتي أثناء اللعب. | 20 | 2.00 | 5.00 | 4.0000 | .72548 |
| أستخدم التخيل الذهني لتحضير نفسي للمباراة. | 20 | 2.00 | 5.00 | 4.2000 | .69585 |
| أتصور نفسي أحقق أداءً مميزًا قبل الدخول للملعب. | 20 | 3.00 | 5.00 | 4.0500 | .68633 |
| أُعيد في ذهني سيناريوهات اللعب المختلفة قبل الحدث. | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.8500 | 1.03999 |
| Valid N (listwise) | 20 | | | | |

**Model Summary**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .346[a] | .120 | .071 | 9.72335 |

a. Predictors: (Constant), z1

**Coefficients[a]**

| Model | | Unstandardized Coefficients B | Unstandardized Coefficients Std. Error | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (Constant) | 85.912 | 6.946 | | 12.369 | .000 |
| | z1 | -.438 | .280 | -.346 | -1.563 | .135 |

a. Dependent Variable: X

**Model Summary**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .109[a] | .012 | -.043 | 10.30089 |

a. Predictors: (Constant), z2

**Coefficients[a]**

| Model | | Unstandardized Coefficients B | Unstandardized Coefficients Std. Error | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (Constant) | 79.738 | 9.209 | | 8.658 | .000 |
| | z2 | -.168 | .361 | -.109 | -.464 | .648 |

a. Dependent Variable: X

**Coefficients[a]**

| Model | | Unstandardized Coefficients B | Unstandardized Coefficients Std. Error | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (Constant) | 57.302 | 23.703 | | 2.417 | .026 |
| | z3 | .461 | .594 | .180 | .776 | .448 |