

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة  
تخصص تحضير نفسي رياضي  
تحت عنوان :

## أثر التحضير النفسي على تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة

بحث وصفي أجري على بعض لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة لبعض فرق هواة لولاية  
معسكر مشعل واد الأبطال ونصر تغنيف

تحت إشراف الأستاذ :  
أ.د/أحمد بن قلاوز تواتي

من إعداد الطالب :  
خلافي بن عودة

### أعضاء اللجنة المناقشة:

رئيسا	د.أبو مسجد عبدالقادر
مناقشا	د.بن خالد الحاج
مشرفا	د.بن قناب الحاج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكرو تقدير

{ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ } سورة يوسف الآية: 12

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه  
عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "  
نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث  
إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة  
إلى جميع أساتذتنا الأفاضل ... وأخص بالتقدير والشكر :

الدكتور والأستاذ المشرف

أ.د/أحمد بن قلاوز تواتي

ف لم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل  
إلى كل الأساتذة ...

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا  
إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات

خلفي بن عودة

## إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:  
الحمد لله الذي وفقنا لتتميم هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هاذه  
ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهم الله  
وأدامهما نورا لدربي مصدره قوة وإلهام  
لأختي العزيزة نورة وزوجها رعاهم الله ووفقهم  
لزوجتي الحبيبة وصديقتي الوفية لبناتي مؤنسات الغاليات أية وآسيا  
لبطلي ولدي الغالي محمد  
لكل عائلة خلافي ..عائلة ذراعو ..عائلة بن يمينه ... عائلة بالطرش  
وزميلي الأستاذ سماعيل الجيلالي وإلى الأساتذة الكرام  
وكل دفعة 2024م  
إلى كل من كان لهم أثر على حياتي  
وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلبي

خلافي بن عودة

## الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	فهرس
خ	قائمة الجداول
ذ	الملخص
01	المقدمة
<b>الباب الأول: الجانب النظري للدراسة</b>	
<b>الفصل التمهيدي: الجانب المفاهيمي للدراسة</b>	
05	1- الإشكالية
05	2 - الفرضيات
05	4 - أهداف الدراسة
06	5- مصطلحات البحث
07	6- الدراسات السابقة
08	7- التعقيب على الدراسات السابقة
09	8- نتائج الدراسة السابقة
<b>الفصل الأول التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية</b>	
13	تمهيد
14	1- مفهوم علم النفس الرياضي
14	2- تعريف التحضير النفسي
14	3- انواع و دوافع المحفزة
15	4- عوامل التحضير النفسي
16	5- أهمية التحضير النفسي
16	6- انواع التحضير النفسي
17	7- دور التحضير النفسي
18	8- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة اليد
18	9- مفهوم الذات
19	10- مفهوم تقدير الذات
19	11- الفرق بين مفهوم الذات و تطوير الذات

19	12- مفهوم تقدير الذات في المجال الرياضي
20	13- انواع تقدير الذات
21	14- مستويات تقدير الذات
22	15- كيفية تكوين تقديرات الذات
22	16- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
23	خلاصة
<b>الفصل الثاني: كرة اليد والمافسة الأشبال</b>	
26	تمهيد
26	1- مفهوم كرة اليد
26	2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر
27	3- قانون لعبة كرة اليد في العالم
29	4- فواد كرة اليد
30	5- فوائد النفسية لكرة اليد
30	6- المنافسة
30	7- انواع المنافسة الرياضية
31	8- الهدف من المنافسة
31	9- خصائص المنافسة
32	10- خصائص النفسية للمنافسة
32	11- أهمية المنافسة
33	12- المراهق وكرة اليد
34	13- المظاهر السلبية للمنافسة
34	14- الإعداد النفسي للمنافسة
35	15- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب
35	الخلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
39	تمهيد
39	1. الدراسة الاستطلاعية
39	1.1 نتائج الدراسة الإستطلاعية
39	2.1 الأسس العلمية للأداة
39	1.1.2.1 الصدق الظاهري
40	2.1.2.1 صدق الإتساق الداخلي
40	2.2.1 إختبار الثبات
40	3.2.1 الموضوعية
40	3.1 منهج الدراسة
40	4.1 مجتمع الدراسة
40	5.1 عينة الدراسة
40	6.1 مجالات الدراسة
40	1.6.1 المجال المكاني

41	2.6.1 المجال الزمني
41	3.6.1 المجال البشري
41	7.1 متغيرات البحث
41	1.7.1 المتغير المستقل
41	2.7.1 المتغير التابع
41	8.1 التقنيات المستعملة في الدراسة
41	1.8.1 إستبيان التحضير النفسي
42	2.8.1 مقياس الذات المهارية
42	9. الأساليب الإحصائية
42	خلاصة
45	1-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
53	2-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
72	3-2 عرض نتائج الفرضية العامة
72	2- مناقشة نتائج الدراسة
72	1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
73	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
73	3-2 مناقشة نتائج الفرضية العامة
75	3- الانسنتائج العام لدراسة
77	خاتمة
79	التوصيات
81	قائمة المراجع
86	الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول
45	الجدول رقم (1) يوضح مدى اهتمام النادي بالتحضير النفسي للاعبين
45	الجدول رقم (2) يوضح مدى استخدام النادي بعض المهارات النفسية كالاسترخاء و التصور الذهني.
46	الجدول رقم (3) يوضح مدى اهتمام النادي بانتقاء الأماكن المناسبة لتحضير النفسي.
47	الجدول رقم (4) يوضح مدى متابعة النادي استراتيجيات لعملية التحضير النفسي.
47	الجدول رقم (5) يوضح مدى برمجة النادي حصص لتحضير النفسي .
48	الجدول رقم (6) يوضح مدى قيام بمهمة التحضير النفسي اطراف محددة .
49	الجدول رقم (7) يوضح مدى قيام التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية .
50	الجدول رقم (8) يوضح مدى قيام التحضير النفسي في النادي بطريقة فردية .
50	الجدول رقم (9) يوضح مدى اعتماد النادي على الأساليب الحديثة في عملية التحضير النفسي للاعبين.
51	الجدول رقم (10) يوضح مدى استخدام النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي
52	الجدول رقم (11) يوضح مدى تمتع النادي بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات
53	الجدول رقم (12): يمثل الإجابة على السؤال رقم (01)
54	جدول رقم (13): يمثل الإجابة على السؤال رقم (02)
55	الجدول رقم (14) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (03)
56	الجدول رقم (15) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (04)
56	.الجدول رقم (16): يمثل الإجابة على السؤال رقم (05)
57	الجدول رقم (17) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (06)
58	الجدول رقم (18): يمثل الإجابة على السؤال رقم (07)
58	الجدول رقم (19) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (08)
59	الجدول رقم (20): يمثل الإجابة على السؤال رقم (09)
60	الجدول رقم (21) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (10)
60	الجدول رقم (22): يمثل الإجابة على السؤال رقم (11)
61	الجدول رقم (23): يمثل الإجابة على السؤال رقم (12)
62	الجدول رقم (24): يمثل الإجابة على السؤال رقم (13)
62	الجدول رقم (25): يمثل الإجابة على السؤال رقم (14)
63	الجدول رقم (26): يمثل الإجابة على السؤال رقم (15)
64	الجدول رقم (27): يمثل الإجابة على السؤال رقم (16)
65	الجدول رقم (28) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (17)
66	الجدول رقم (29): يمثل الإجابة على السؤال رقم (18)
67	الجدول رقم (30) يمثل الإجابة على السؤال رقم (19)
68	الجدول رقم (31) يمثل الإجابة على السؤال رقم (20)
69	الجدول رقم (32) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (21)
70	الجدول رقم (33) : يمثل الإجابة على السؤال رقم (22)
71	الجدول رقم (34): يمثل الإجابة على السؤال رقم (23)
72	الجدول رقم (35): يمثل نتائج القياس بين المتغيرين التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية



## ملخص الدراسة:

**بالعربية:** تهدف الدراسة الموضوع الموضوع إلى التعرف على "أثر التحضير النفسي على تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال اثناء المنافسة كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وقد تكونت الدراسة من 40 لاعبتم إختيارهم بطريقة عشوائية حيث إستخدمنا فالبحت المنهج الوصفي و إنطلاق من هذه المعطيات قسمنا البحث إلى قسمين :

فسم نظري: تحدثنا فيه على التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية وكرة اليد والأشبال والمنافسة قسم التطبيقي إتمدنا فيه على الإستبيان خاص بالتحضير النفسي ومقياس خاص بتقدير الذات المهارية كأداة بحث من منطلق الفرضيات إن نقص التحضير النفسي ينعكس بالسلب على تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة .

التحضير النفسي ناقص لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة . مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة منخفض . الإستنتاج: هناك علاقة طردية بين التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية أنه كلما نقص التحضير النفسي إنخفض مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة وعكس كلما كان التحضير النفسي مرتفع يرتفع مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي .

## Study summary:

Subject: The study aims to identify "the effect of psychological preparation on the skillful self-esteem of Cubs handball players during competition, as this category has an advantage compared to other categories."

The study consisted of 40 players who were chosen randomly. We used the descriptive approach in the research, and based on this data, we divided the research into two parts:

Theoretical section: We talked about psychological preparation, skillful self-esteem, handball, cubs, and competition

In the applied section, we relied on a questionnaire for psychological preparation and a measure for skillful self-esteem as a research tool based on hypotheses.

The lack of psychological preparation negatively affects the skillful self-esteem of Cubs handball players during competition.

Psychological preparation is lacking among Cubs handball players during competition.

The level of skill self-esteem among Cubs handball players during competition is low.

Conclusion: There is a direct relationship between psychological preparation and skillful self-esteem. The less psychological preparation, the lower the level of skillful self-esteem among Cubs handball players during competition, and vice versa. The higher the psychological preparation, the higher the level of skillful self-esteem among the players.

# المقدمة

## مقدمة :

تزدهر الحياة نتيجة الاهتمام بالجانب العلمي الذي بدوره يعمل على الارتقاء بكافة متطلبات الحياة لكي يعيش الإنسان وفق مستوى يرتقى لطموحاته وفي كافة الجوانب ومنها الرياضية.

وفي الجانب الرياضي يلعب الجانب العلمي دورا كبيرا في حصول اللاعبين على مواقع متقدمة من الإنجازات المختلفة وتحقيق رغباته، وهذا يتطلب منا توفير كافة المستلزمات الضرورية منها التعليمية والتدريبية وما يرتبط بها من علوم تساعد على تطورها وخاصة علم النفس الرياضي.

يعتبر التحضير النفسي مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الإنفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي (أسامة، كامل راتب، ويرى الدكتور حنفي محمود مختار: "أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب" (الحنفي، محمود مختار، 1998).

كما يشكل التحضير النفسي للرياضيين إحدى الدعائم الأساسية للتفوق والوصول للمستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية وذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه الإعداد النفسي من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يسير شأنه في ذلك شأن التحضير البدني و المهاري والخططي جزءا لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية. (بن زينب، قوعيش، 2021)

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الإعتبار فما من إنسان إلا وهمه أن يكون له إعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهني الفرد ولا يهدئ حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطور مستوى الإداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق. (صالح محمد علي أبو جادو 2007)

كما أن المراهق بحاجة الى إثبات وجوده إبراز مهارته ومن أجل نمو مستقبلي جيد، ففي هذا الصدد يقول "إيركسون" "إن تحديد الذاتية وتحقيقها بالنسبة للمراهق يكون أشبه بالمرساة التي تساعد على استكمال المسيرة نحو تحقيق أهدافه بطريقة مثمرة" وحسب تعريف "روزنبورغ" "فتقدير الذات هو تقييم شخصي يعبر عن القبول أو الرفض أي إما إيجابي أو سلبي، فالتقييم الإيجابي حسبه يدل على كفاءة الفرد احترامه لذاته أما التقييم السلبي فيدل على رفض الفرد لذاته و عدم الاقتناع بها (بنوش، لحبيب، 2015)

ومن المعروف أن رياضة كرة اليد تتميز بكباقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والمهارية من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة السريعة، ومما لا شك فيه أن هذه الرياضة تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها يعد إتقانها من أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة. (مقنين بدر الدين، 2017)

وعلى ضوء هذه المعطيات قمنا بإجراء هذه الدراسة التي تركز أثر التحضير النفسي على تقدير الذات المهارية لد لاعبي كرة اليد صنف أشبال والذي أدرجناه في فصلين في الجانب النظري وفصلين في الجانب التطبيقي في الجانب النظري : في الفصل الأول : يتضمن التحضير النفسي، مفهوم علم النفس الرياضي، تعريف التحضير النفسي، عوامل التحضير النفسي، وأنواع التحضير النفسي، حصص

التوجيهات في التحضير النفسي طويل المدى , دور التحضير النفسي , واجبات التحضير النفسي للاعبين كرة اليد يتضمن كذلك تقدير الذات المهارية , مفهوم الذات , مفهوم تقدير الذات , الفرق بين مفهوم الذات و تطوير الذات , مفهوم تقدير الذات و تطوير الذات , انواع تقدير الذات , مستويات تقدير الذات , كيفية تكوين تقدير ذات عالي , العوامل المؤثرة في تقدير الذات أما في ما يخص الفصل الثاني يتضمن كرة اليد , مفهوم كرة اليد , نشأة كرة اليد في الدول العربية , ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر , قانون كرة اليد في العالم أهمية ممارسة كرة اليد , ويتضمن كذلك المنافسة في كرة اليد أشبال , أهم تعارف المنافسات , أنواع المنافسات الرياضية الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة , الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية , أهمية المنافسة الرياضية المراهق و كرة اليد , المظاهر السلبية لمنافسة الرياضية , الإعداد النفسي للمنافسة , أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب . أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين الفصل الأول : تناولنا المجال المكاني , منهج الدراسة , مجالات الدراسة , فيه , الدراسة الاستطلاعية , نتائج الدراسة الاستطلاعية صعوبات البحث أما الاسس العلمية للاختبارات , الدراسة الاحصائية المجال البشري , أدوات البحث , الفصل الثاني : تناولنا فيه عرض و مناقشة نتائج الدراسة , عرض نتائج الدراسة , عرض نتائج الفرضية العامة عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى , عرض نتائج الفرضية الثانية , مناقشة نتائج الدراسة مناقشة نتائج الفرضية العامة , مناقشة نتائج الفرضية الأولى , مناقشة نتائج الفرضية الثانية , الاستنتاج العام لدراسة , وتوصيات وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة

# الإطار العام للدراسة

# الإطار العام للدراسة

- 1 الإشكالية
- 2 التساؤل العام
- 3 التساؤلات الجزئية
- 4 الفرضيات
- 5 أهمية الدراسة
- 6 أهداف الدراسة
- 7 مصطلحات الدراسة
- 8 الدراسات السابقة والمشابهة

## 1- الإشكالية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي تتطلب تناعماً فردياً وجماعياً فائق الدقة، حيث يتطلب تحقيق النجاح في هذا الميدان مزيجاً معقداً من المهارات الفردية والتكتيكات الجماعية. وفي عالم المنافسات الرياضية المحترمة، يظهر التحضير النفسي بوصفه عاملاً محورياً يمكن أن يلعب دوراً فاعلاً في تحديد مدى تألق اللاعبين وتحقيقهم لأقصى إمكاناتهم.

كلنا يدرك أهمية الجانب النفسي للاعبين وحتى وإن اختلفت الأطراف التي تقوم بهذا الجانب سواء كان مدرب الفريق أو أخصائي النفسي أو حتى رئيس النادي أو أحد أعضاء مجلس الإدارة والكل يعرف لما له من تأثير على جميع المستويات سواء تحصيلاً راضياً كان أو ثقافياً، ونظراً لما لهذا الجانب من دور فعال كان من الجوانب ان نولي له الكثير من الأهمية، كما يشير له **احمد أمين فوزي** بأن الإعداد النفسي يهدف إلى تطوير دوافع اللاعبين وتنمية مهاراتهم العقلية وسماته الإيجابية لتحمل الاعباء البدنية والنفسية، للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل إستطاعة الرياضي تحقيق الأفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي ( أحمد أمين فوزي : 2003 ))

وتقدير الذات هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الحديث و دونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب بل تحسين الصفات الذاتية للاعب وصقل قوتهم هكذا النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات ذاتية لتحقيق نتائج رياضية جيدة ورفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية (عباسيني يوسف , 2015 -2014). وخاصة في الظروف الصعبة في عالم رياضة كرة اليد، تتراكم التحديات والضغوطات على أكتاف اللاعبين الصغار، الأشبال، الذين يسعون لتحقيق تألقهم خلال المنافسات. يبرز هنا إنعكاس التحضير النفسي كعنصر حيوي يمكنه أن يكون تجربة هؤلاء الأشبال وينعكس بشكل كبير على كيفية تقديرهم لذواتهم المهارية. سيتناول هذا البحث إنعكاس التحضير النفسي على تقدير الذات المهارية لأشبال كرة اليد أثناء المنافسة في تحقيق توازن فعال بين التطور الرياضي والنفسي لدى هؤلاء اللاعبين الشبان و تعتبر المنافسة هي المعيار الحقيقي لمعرفة مستوى الاشبال في كرة اليد ، وتشكل المنافسة عند الكثير من لاعبي الكرة هاجسا نفسيا يعيق أدائه التقني و التكتيكي، فأثناء المنافسة تظهر على اللاعبين حالة من التوتر والقلق التي تعد مشكلا كبيرا يحد من قدراتهم البدنية و المهارية والذي ينعكس على أدائه أثناء المنافسة ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

✓ مامدى تأثير التحضر النفسي على تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد أشبال أثناء المنافسة ؟  
وتحدر منه التساؤلات التالية:

✓ هل مستوى تحضير النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال أثناء المنافسة ناقص ؟

✓ هل مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد أشبال أثناء المنافسة منخفض ؟

2- الفرضيات :

2-1 الفرضية العامة

إن نقص تحضير النفسي ينعكس بالسلب على تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية

✓ إن مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لبعض الفرق هواة معسكر ناقص.

✓ إن مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لبعض الفرق هواة معسكر منخفض.

3- أهداف من الدراسة :

✓ معرفة مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة

✓ معرفة تقدير الذات المهارية في ضوء نقص التحضير النفسي لدى لاعب كرة اليد صنف اشبال اثناء المنافسة.

#### 4- مصطلحات البحث :

##### تحضير النفسي:

✓ **التعريف الإصطلاحي:** التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصيات الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والدناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب والتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين لِنفسي الرياضي (محمد حسين علاوي 1994)

✓ **التعريف الإجرائي :** وهي بعض المهارات العقلية التي يعمل عليها المدرب خلال جلسات فردية وجماعية لتطويرها بهدف الإرتقاء بأداء لاعبي كرة الطائرة من خلال كبح الضغوط النفسية التي تحول دون ذلك.

##### تقدير الذات:

✓ **تعريف اللغوي :** تقدير: بمعنى قدر أي اعتبر، ثمن وهو معيار تقييم به درجات الطالب في سمة أو انجاز ما.

✓ **التعريف الاصطلاحي:** يرى ROSENBERG روزنبرغ 1967 أن تقدير الذات هي الإتجاهات الشاملة للفرد نحو ذاته إيجابية كانت أو السلبية ,بالإضافة إلى شعور الفرد بقيمة نفسه , (Alejendera v 2004, p12)

✓ \***التعريف الإجرائي :** تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته

##### المنافسة لرياضية :

✓ **التعريف الإصطلاحي :** معنى Competitio وهي يعني Which person compete activity أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كاف التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ

✓ **التعريف الإجرائي :** وهي بطولة مكونة من عدة فرق تلعب ذهابا و إيابا و يتوج فيها الفريق الذي يتحصل على عدد أكثر من النقاط عند انتهاء البطولة

##### كرة اليد :

✓ **التعريف الإصطلاحي :** كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم و أداة تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب لتحقيق الهدف، معتمدا على قدراته وصلاحياته البدنية ومهاراته وحالاته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

✓ **التعريف الإجرائي :** هي رياضة جماعية تجمع لاعب و اخر و أداة تساهم في الاحتكاك و التنافس بين فريق و آخر من جل تحقيق أفضل النتائج.



أشبال :

✓ **تعريف اللغوي :** كلمة مراهق تعني في اللغة العربية "الاقتراب من الحلم"، رهبق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد "رهقت كلاب الصيد أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم".

✓ **تعريف الإصطلاحي :** تمثل مرحلة المراهقة، ويعرفها إبراهيم العظماوي بأنها نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذ أن ما يبلغه من تقدم ويحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة الحداثة. (العظماوي، 1997، ص 13)

✓ **تعريف الإجرائي :** هي الفئة العمرية لأقل من 17 سنة، تستعمل في المجال الرياضي وتأتي قبل فئة أواسط، وتعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر بها لاعب كرة اليد خلال مساره الكروي، وهذه المرحلة العمرية تمثل المراهقة وهي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد.

✓ **الأداء الرياضي :**

- يعبر عن قدرة الرياضي على تحقيق الأداء الفعال في سياق محدد، مثل المباريات أو التدريبات. يتأثر الأداء الرياضي بعوامل متعددة، بما في ذلك التحضير النفسي واللياقة البدنية.

✓ **التحفيز:**

- يشير إلى القوة التي تحفز الفرد على العمل نحو تحقيق هدف معين. يمكن أن يكون التحفيز عاملاً هاماً في تحضير النفسي للرياضيين.

✓ **الثقة بالنفس:**

- تمثل درجة الاعتماد والثقة التي يشعر بها الرياضي تجاه قدرته على تحقيق النجاح. يتأثر مستوى الثقة بالنفس بعوامل متعددة، بما في ذلك تحضير النفسي.

**التقييم الذاتي :**

✓ يعبر عن القدرة على تقييم الذات وفهم القواعد الشخصية والنقاط القوية والضعف. في سياق الرياضة، يمكن أن يسهم التقييم الذاتي في تطوير التحضير النفسي.

**التحليل الإحصائي :**

✓ يتعلق بتطبيق الأساليب الإحصائية على البيانات المجمعة لاستخلاص النتائج والاستنتاجات. يُستخدم التحليل الإحصائي في البحوث لفحص العلاقات وتأكيد التأثيرات.

**التفكير الإيجابي:**

✓ يعبر عن الممارسات والعمليات التي يتبعها الرياضي لتحسين نمط التفكير الإيجابي، مما يسهم في تعزيز تحضير النفسي وتقدير الذات المهارية.

**5- الدراسات السابقة:**

لكل دراسة جديدة آثار قديمة تبنى عليها ومن هنا تطرقنا لمتغيراتها بغية التوسع فيها والبحث عن الأسباب المؤدية لتلك الظاهرة، محاولين عرضنا لأهم نتائجها ومن أهم هذه الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا

• **الدراسة الأولى :**

الخرجي إيمان عبد الأمير " 2000 " حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارية لدى رياضيين في العراق لديهم بتر سفلي، حيث تم الاعتماد على عينة تم اختيارها بطريقة العمدية عددهم 16 لاعبا، وقد تم التطبيق على 13 لاعب، حيث كان الوسط الحسابي لأعمارهم 26 و 25 سنة حيث طبقت استمارتين واحدة لقياس الذات البدنية والأخرى لقياس الذات المهارية، كما قامت بإجراء اختبار للإدراك الحسي هو اختبار قوة القبضة ونصف قوة القبضة لليدين اليمنى واليسرى، حيث

أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات البدنية والمهارية كان ايجابيا، كما تمع لدى اللاعبين في أدائهم الرياضي ومعدل الإحساس الحركي بنصف قوة القبضة أن الثقة بالنفس لتقبل لكلا اليدين كان مرتفع (الخرجي إيمان عبد الأمير، 2000)

● **الدراسة الثانية:**

خشبة صالح أيوب محمد " 2001 " حيث هدفت إلى التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الفريق القومي للكرة الطائرة للمعوقين، واختار الباحثان أعضاء الفريق القومي للكرة الطائرة للمعوقين بالطريقة العمدية وعدد اللاعبين 16 لاعبا، واستخداما استمارة تقدير الذات، حيث أسفرت النتائج على وجود تقدير ايجابي للذات البدنية والمهارية . لدى لاعبي المنتخب القومي للكرة الطائرة للمعوقين ( خشبة صالح أيوب محمد 2000)

● **الدراسة الثالثة :**

مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان : مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية حيث هدفت هذه الدراسة تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونو في كل مستواهم من خلال مشاركتهم في والألمبياد الإفريقية . وهذا راجع الى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب

● **الدراسة الرابعة : أحمد مؤيد حسن العنزي 2012**

بعنوان الذات المهارية وعلاقتها بمفهومي الذات البدنية والذات الجسمية لدى نادي الفتوى الموصلية لكرة اليد، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذات المهارية ومفهومي الذات الجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل، وتما استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية، أما بالنسبة للعينة تكونت من لاعبي نادي الفتوى لكرة اليد والمشاركين في دورة النخبة 2011.2012 والبالغ عددهم 22 لاعب ، وإستخدم الباحث المقاييس التالية مقياس الذات المهارية ومقياس الذات الجسمية ومقياس الذات البدنية، وتوصل الباحث إلى ضرورة الإهتمام بتدعيم مفهوم الذات المهارية والبدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد ( أحمد مؤيد حسن العنزي، 2012 ))

● **الدراسة الخامسة : زواق محمد 2012**

بعنوان تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث هدفت الدراسة إلى تعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، التعرف على دقة أداء المهارات لهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ومعرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، إستخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، أما عينة الدراسة فقد إشملت على لاعبي كرة الطائرة أشبال لفريق رائد شباب مسيلة لموسم 2007-2008 وقد إختير 12 لاعب بطريقة عشوائية، وقد طبق مقياسين لكل من الذات المهارية والذات البدنية أما الإختبار فقد كان على الأداء المهارات الهجومية، وقد توصلت إلى النتائج التالية : يوجد إرتباط عند مستوى 0.05 دلالة بين تقدير الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية.

● **6- التعقيب عن الدراسات:**

بعد استقراننا للدراسات السابقة التي تم عرضها في موضوع دراستنا، حيث تم عرضنا لغالبية الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا حيث اختلفت حول النقاط التالية:

● **من حيث الأهداف:**

في دراسة الخرجي إيمان عبد الأمير ( 2000 ) حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارية لدى رياضيين في العراق لديهم بتر سفلي، أما خشبة صالح أيوب محمد ( 2001 ) حيث هدفت إلى التعرف على تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبين الفريق القومي للكرة الطائرة للمعوقين، أما أحمد مؤيد حسن العنزي 2012 : بعنوان الذات المهارية وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية والذات الجسمية لدى نادي الفتوى الموصلية لكرة اليد وقد كانت دراسة زواق محمد ( 2012 ) بعنوان تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، التعرف على دقة أداء المهارات لهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ومعرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة

#### • نتائج الدراسة :

قامت الدراسة بتحليل عميق لتأثير التحضير النفسي على تقدير الذات المهاري للاعبين كرة اليد في فئة الأشبال، مما استنتجت قيمة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين العوامل النفسية والأداء الرياضي. أظهرت النتائج بشكل واضح أن الأعباء النفسية تلعب دوراً حاسماً في تحديد مدى تأثير التحضير النفسي على تقدير الذات المهاري للأشبال في رياضة كرة اليد.

في سياق التحليل، أظهرت البيانات أن هناك علاقة إيجابية وقوية بين مستوى التحضير النفسي وأداء اللاعبين، حيث زاد ارتفاع مستوى التحضير النفسي عن الأداء الرياضي بشكل ملحوظ. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط قوي بين التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية، حيث يظهر التأثير الإيجابي للتحضير النفسي على تقدير الذات المهارية في مجال اللعبة.

تحديدت عدة عوامل في التحضير النفسي أثبتت أهميتها، ومن بين هذه العوامل يبرز التوجيه الذاتي والتحفيز كأساسيين. وفهم هذه العوامل يمكن أن يساهم في تحسين برامج التدريب وتطوير اللاعبين على الصعيدين الفردي والجماعي. ومن جهة أخرى، لوحظ وجود تباين في استجابات اللاعبين، مما يشير إلى أن العوامل الشخصية قد تلعب دوراً في كيفية استفادة الأفراد من التحضير النفسي. يتطلب هذا الإكتشاف فحصاً أعمق لتحديد هذه العوامل الشخصية وكيفية تأثيرها على تجربة الفرد في الميدان.

بالتالي، يتضح أن فهم العلاقة بين التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية يفتح أفقاً للتفكير بطرق محددة لتحسين أداء الأشبال في رياضة كرة اليد. يُقترح دمج تقنيات تحضير نفسي في برامج التدريب والتنمية الشخصية لأشبال لتحقيق تحسين مستدام وشامل في مستوى أدائهم وتقديرهم لمهاراتهم في الميدان الرياضي.

الجانب النظري

# الفصل الأول: التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية

## الفصل الأول : التحضير النفسي وتقدير الذات المهارة تمهيد

- ✓ مفهوم علم النفس الرياضي
- ✓ تعريف التحضير النفسي
- ✓ أنواع ودوافع المحضر
- ✓ عوامل التحضير النفسي
- ✓ أهمية التحضير النفسي
- ✓ أنواع التحضير النفسي
- ✓ دور التحضير النفسي
- ✓ واجبات التحضير النفسي
- ✓ مفهوم الذات
- ✓ مفهوم تقدير الذات
- ✓ الفرق بين مفهوم الذات وتطوير الذات
- ✓ مفهوم الذات في المجال الرياضي
- ✓ أنواع تقدير الذات
- ✓ مستويات تقدير الذات
- ✓ كيفية تكوين تقدير ذات عالي
- ✓ العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- ✓ الخلاصة

## تمهيد:

يعد التحضير النفسي أحد الجوانب الحيوية في مجال الرياضة، حيث يتسارع تقدم الرياضات اليوم نحو مستويات عالية من التنافس والضغط. يبرز التأثير الكبير الذي يمتلكه العقل على أداء اللاعب في الميدان، وهو ما يجعل فهم وتطوير جوانب التحضير النفسي ضرورياً لتحقيق الأداء المتميز. في سياق الرياضة، يُعرف التحضير النفسي بأنه عملية استعداد اللاعب على الصعيدين العقلي والعاطفي للتحديات التي قد تواجهه في الميدان. يشمل هذا النوع من التحضير مجموعة من العناصر الأساسية مثل التركيز، وإدارة الضغط، وتنظيم العواطف، وبناء الثقة بالنفس.

تعتبر عمليات التحضير النفسي من العوامل المؤثرة بشكل كبير على تحقيق اللاعب لأقصى إمكاناته البدنية والفنية. فلا يكف الأداء البدني المتميز عن تحقيق أهميته الكاملة إلا عندما يتمتع اللاعب بتوازن نفسي يمكنه من تجاوز التحديات النفسية والضغط البيئية.

يعتبر مفهوم الذات مؤثر هام في تحديد شخصية الفرد حيث يرى العديد من الباحثين أن الذات هو عبارة عن منبع عام للتعريف بالكفاءات المستقبلية للفرد، فمثلا إذا كان الفرد يحمل تصورا إيجابيا لذاته فهذا سيجعله يبرز كفاءة عالية لديه تمكنه من حل المشاكل التي يواجهها، ففي المجال الرياضي مثلا الإلمام بتقدير الذات من جميع جوانبه يمد اللاعب أو المدرب برؤية حقيقية لدوره في الفريق، ومن ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع المواقف التي يقع فيها سواء كان ذلك في الرياضات الفردية أو الجماعية ففي كرة اليد مثلا يساهم تقدير الذات في الجانب المهاري حيث أن شعور اللاعب بذاته يعمل على بعث قدرات نفسية إيجابية تعمل على تحسين إنجازه الرياضي

يهدف هذا الفصل إلى استكشاف أهمية التحضير النفسي وتقدير الذات المهارية في الرياضة، وفحص كيفية تأثيره على أداء اللاعبين. سنتناول العوامل المؤثرة في تحضير النفسي وسنتناول أيضاً الاستراتيجيات والتقنيات التي يمكن تبنيها لتعزيز هذا الجانب الحيوي من تدريب الرياضيين. يهدف البحث إلى توفير فهم أعمق حول كيفية تحقيق توازن نفسي يساهم في تعزيز أداء اللاعب وتحسين قدراته على التأقلم مع مختلف الظروف الرياضية.

### 1. مفهوم علم النفس الرياضي :

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في الوقت الحالي لم يعد علم نفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته التي تتميز عن سواه من المشاكل في المجالات الأخرى (محمد حسن علاوي 1994)

### 2. تعريف التحضير النفسي :

لتحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين، النفسي (محمد حسين علاوي 2001)

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي. تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (وصيف رابح : 1992\1993)

### 3. انواع و دوافع المحفزة :

الدافعية الداخلية و تضم :

- ✓ المتعة والفرح بعد القيام بمهمة المنافسة دون انتظار المكافأة
- ✓ النشاط والفعالية مكافأة بعد ذاتها، منع المعرفة
- ✓ لدافعية عادة تكون سهلة لإبقائها مع مرور الوقت
- ✓ الشعور بالجدارة أثناء الفوز والنجاح
- ✓ لانهمزامات الغير مبررة تؤدي إلى التخفيض من الدافعية "معطيات التغذية الرجعية "
- ✓ المنافسة تقوي من الدافعية " تنمية الجدارة"
- ✓ لاستقلال الذاتي للرياضي يسمح بدعم الدافعية (إشراكه) بديمقراطية المدرب الدافعية الخارجية منها
- ✓ انتظار المكافأة الخارجية على العمل المنجز
- ✓ الشهرة , المزايا المادية
- ✓ ممارسة الرياضة
- ✓ النشاط يتوقف مع الفوز المحقق
- ✓ الارتفاع في القلق،

هذه الدافعية حسب ج. ميسوم Missoum و ر.توماس Thomas تؤدي إلى درجة من الفعالية و التنشيط و العلاقة بين الأداء الجيد و التنشيط وفق قانون ر.م. ياركس Yerkes و ج.د.دودسن Dodson المعبر عنه بالمنحنى المعروف ب U المقلوبة توضح بأن التنشيط والعالية مرتبطة بعوامل داخلية،



فطرية ومكتسبة أو بأهداف ذات علاقة بالسجل التاريخي الشخصي، إجتماعي، والى الحاجيات المراد بلوغها بالنسبة للفرد ذاته او من أجل الآخرين، والحاجيات الناجمة عن ممارسة الرياضة التنافسية تؤدي دوما الى خلق إطار خاص يتضمن الشعور الدائم بالاحساسات والانفعالات، ج. ميسوم و ر. توماس، 1998 لكن من الواضح أن هذين النوعين من الدافعية متكاملتين الايجابية وايضا السلبية عموديا والرياضي رفيع المستوى محفز إجباريا بفضل التزامه بصفة الدافعية الخارجية في انتظار الاعتراف بالجهودات المبذولة مع الإحساس المؤكد بالرغبة أثناء التطبيق والممارسة أيضا وهي الرغبة الداخلية التي تفضل وتساعد على الدوام والاستمرارية في النشاط الرياضي، إن الاستثمار الرياضي والاحتياجات الناجمة عن ممارسة الأنشطة التنافسية غالبا ما يؤدي إلى ظهور إطار معين بمعنى الشعور بالانفعالات الايجابية وكذلك السلبيه، والدافعية الموضوعية في الواقع من حيث الشرح والتحليل الناتج لمشاريع والأهداف تسمح بالتنشيط أن يكون له معنى وانتظام والتحكم الجيد في الوضعيات الانفعالية، لقد أصبح التحضير النفسي من ضمن محددات الأداء الجيد للرياضي وينبغي أن يكون ثابت ومتطور على الدوام وطول مدة الموسم، في حين لا يمكننا تعميمه كما هو الحال لبقية عوامل الأداء الأخرى، كالطموح والرغبة في الفوز والنجاح كل يختلف عن الآخر، ويمكن تقسيم التحضير النفسي إلى ثلاثة أطوار:

#### • الطور الأول :

تقييم القدرات الذهنية "المسار الدراسي مع الاختبارات (ثم نموذج الأداء البدني) تنظيم الفعالية" بالاختبارات الخاصة أيضا وبالمقابلة العيادية كل هذه الإجراءات يقوم بها أشخاص لهم كفاءة عالية،

#### • الطور الثاني :

التدريب النفسي مبني على أساس الامتيازات الذهنية ومقاومة التوتر والقلق، الدافعية وروح التنافس ويعني ذلك القدرة والتأقلم على شروط المنافسة، مع تنمية وتطور إستراتيجية الدافعية حيث يتم : إقناع الرياضي كفرد فعال من حيث المستوى الذهني والتخطيط، تنمية الإيمان بالذات بالشروح، تحليل الأهداف والتشجيع تطوير التحكم الداخلي الذاتي في النتائج مع الأخذ بعين الاعتبار تحسين الأداء وليس النتائج المحققة فقط والبحث على المستوى الأمثل Optimal للنشاط، مع طرق وأساليب التدريب على الانتباه، التركيز وتخيل الأفكار الايجابية، واعتماد التدريب الذاتي gene auto-Training ل شولتز Schultz الإحساس بالحرارة والمراقبة القلبية، وأسلوب جاكبسون Jacobson Methods المتضمن النقلص الاسترخاء وممارسة اليوغا Yoga الفعل التنفسي الذي يؤدي إلى التوازن الوظيفي، والسوفولوجي Sophrologie مثل التدريب الذاتي مع التخيل،

#### • الطور الثالث :

يتضمن الفترة ما قبل المنافسة والمنافسة من حيث نسيان المنافسة والتحكم بدقة في الانفعالات بالاحتفاظ على المعالم Repères Les مع توقع شروط المنافسة والترقب على مستوى النشاط بانتظام، " ألان.باكليوتو، 2001 Bagliotto Alain "

#### 4- عوامل التحضير النفسي :

#### 4-1 العوامل النفسية :

هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام :

- المكونة النوروبولوجية: "neurobiologiQue" وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم
- المكونة النفسية العقلية: "psychique" وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.

• المكونة الاجتماعية : "sociologique" وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية ( علاوي, أحمد حسن 1998 )

#### 5- أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز.
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظراته الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النشر العربية 1995 ، ص65)

#### 6. أنواع التحضير النفسي :

##### 1-6 من حيث مدته:

- ✓ تحضير النفسي طويل المدى .
- ✓ تحضير النفسي قصير المدى

##### 2-6 من ناحية نوعيته :

- ✓ تحضير النفسي العام
- ✓ تحضير النفسي الخاص

##### 6-3 تحضير النفسي طويل المدى

هو ذلك التحضير الذي يسعى الى خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ,من ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم ,الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ,والقدرة على حلها حلا سليما .

#### 6-3-1 المبادئ الهامة في تحضير النفسي طويل المدى :

يرى البعض ان اهم المبادئ التي يتأسس عليها التحضير النفسي طويل المدى هي :

✓ ضرورة إقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة " المباراة " الرياضية .

✓ المعرفة الجيدة للإشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .

✓ الفرح للإشتراك في المباراة .

✓ عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .

✓ مراعاة الفروق الفردية

✓ تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية (محمد حسين علاوي 1980، ص 249)

#### 6-3-2 بعض التوجيهات لتحضير النفسي طويل المدى :

في مايلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون العملية التحضير النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للإستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول الى اعلى مستويات الرياضة .

✓ يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة الطرق ونظريات تدريب مختلفة وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم بإستخدامها المدرب الرياضي

✓ ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتماماته لحل واجبات التي يكلف بها وعدم التأثير بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية

✓ يراعي تعويد الفرد على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف , أو في حالة تفوق مستواه على مستوى المنافسة

✓ يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس الموضوعية

#### 4-6 تحضير النفسي قصير المدى:

هو محاولة إعداد "الفريق" للاعب للمنافسة القائمة ورفع درجة إستعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهد ليحقق فوز

ويقصد به أيضا تحضير النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية , بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع إستغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية "المباريات" .

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ماهي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا الى العمل لإنتقال الفرد في حالة الراحة الى حالة العمل , أي من حالة إنتظار السلبي الى حالة الإشتراك الفعلي , أوالممارسة الفعلية .وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد (محمد حسن علاوي, 1988, ص 186)

#### 7. دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية . (م. علاوي 1988، ص 172)

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية بإستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية :

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .

- إكتساب إمكانيات الإسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب لأنشطة في شروط المنافسات والتدريب . (م. علاوي 1988، ص172)

### 8. واجبات التحضير النفسي للاعب كرة اليد:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نصفيا لخوض غمار المنافسة، وان هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء، ومن هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة اليد.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للعب، والتي تتأثر بوضوح في الثبات الإنفعالي للعمليات العقلية العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة إنفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه إنتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب، والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.
- أهمية إقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدة التي تسبق المنافسة بما يسمح بإستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة اليد ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الإنتباه والتصور.
- قابلية التحكم في الإنفعالات خلال اللعب (حسن السيد أبو عبده، 2001)

### 9 مفهوم الذات :

يعد مفهوم الذات من أبرز المفاهيم النفسية إذ ينظر إلى الذات على أنها مفهوم يقع داخل النفس ويتضمن إدراك المرء لنفسه بوصفها موضوعا يحتوي على كل ما ينسبه المرء لذاته من صفات وقيم مرتبطة بهذه الصفات (سويت م . ريتشارد (ترجمه) احمد عبد العزيز, 1979, ص 361)

وإن مفهوم الذات في علم النفس تحدده مقولة قديمة هي "إن علم النفس فقد أولا روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم عقله لكنه لحسن الحظ وجد ذاته واكتشف نفسه (حامد عبد السلام زهران 1980، ص 82)

و بإعتبار أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية، و التي توفر المعنى لإدراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية و العقلية و الإجتماعية، فإن تعريف الذات خضع للتباين بحسب وجهات نظر علماء النفس، وذلك على النحو الآتي:

- **تعريف " حامد عبد السلام"** بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والقصورات والتصميمات الخاصة بالذات ببلوره الفرد ويعتبره نفسيا لذاته" (زهران 2005، ص 257)
- **تعريف "صالح أبو جادو"** بأنه الخضوع الكلي لإدراكات الفرد وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية وإتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه" (صالح محمد علي أبو جادو 2007، ص 38)
- **تعريف " سيد خير الدين "** 1981 : مفهوم الذات هو بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله، وكذلك قدراته ووسائله وإتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه

- **تعريف :** "أبو زيد إبراهيم" 1987 : هو تركيب معرفي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية، ويتضمن إستجابات الشخص نحو نفسه ككل وتقديراته لذاته (حمزاوي زهية 2017، ص 62)
- **تعريف "كارل روجرز"** بأنه عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي، وهي مكونة من عناصر أهمها إدراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقتها بالآخرين والمحيط الخارجي والقيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف والمثل المدركة سواء كان لها مكافئ سلبي أو إيجابي يرى هول و لنذري المشار إليهما في أن كلمة الذات في علم النفس تحمل معنيين

❖ **الذات كموضوع :** هي إتجاهات الشخص و مشاعره و مدركاته و تقييمه لنفسه

❖ **الذات كعملية :** و هي مجموعة نشطة من العمليات السيكولوجية كالتفكير و التذكر والإدراك التي تحمل السلوك و التوافق

وفي الأخير نخلص أن الذات هو حقيقة الشئ و يشمل جميع المعتقدات و القيم و القناعات كما يعتبر الذات معتقدات الفرد حول ذاته في مختلف النواحي الجسمية و النفسية و الاجتماعية و هو البناء الأساسي الذي يرى فيه الانسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين.

#### 10- مفهوم تقدير الذات

لقد تعددت التعريفات الخاصة "بتقدير الذات" فالبعض يرى أن الذات تتضمن جميع الأبعاد الداخلية والخارجية، الشخصية والغير الشخصية والتي لها صلة بالعوامل الشعورية وبكل ما يحيط بالفرد من المؤثرات والمفاهيم والقيم، الإتجاهات والحياة بصفة عامة.

ويعرف "روجرز 1959" أنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي. (يحي 2014، ص 34)

ويرى "عبد الوهاب كامل" أن تقدير الذات ينتج عن وعي ورؤية سليمة وموضوعية للذات فقد يعاني الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات وتجعله غير مقبول من الآخرين، ويؤدي إلى نوع من السلوك العدوانية ومنها العدوانية اللفظية. (ماموني أسماء , بوفادي حليلة, 2021، ص38).

وحسب تعريف "روزنبرغ" فتقدير الذات هو تقييم شخصي يعبر عن القبول أو الرفض أي إما إيجابي أو سلبي فالتقييم الإيجابي حسبه يدل على كفاءة الفرد واحترامه لذاته، أما التقييم السلبي فيدل على رفض الفرد للذات وعدم الإقتناع بها (Branden 2008, p1).

أما حسب "زيلر" فإن تقدير الذات هو مجموعة الإدراكات التي يمتلكها الفرد عن قيمة الذاتية وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات ردود الفرد ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة اجتماعية تخص سلوك ومهارات الذات ومهارات الآخرين (، ماموني أسماء , بوفادي حليلة 2021، ص43)

ويرى الباحثون أن تقدير الذات هو محتوى إدراكات الفرد عن نفسه والقيم والإتجاهات الإيجابية والسلبية التي يقدر بها الفرد صورته الذاتية في صورة تقييم وحكم.

#### 11- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

إن مفهوم الذات عبارة عن صفات الذات بينما تقدير الذات هو تقييم لهذه الصفات، وأن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات هو فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.. (ماموني أسماء بوفادي حليلة, 2021-، ص 45)

## 12- مفهوم تقدير الذات في المجال الرياضي :

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الإعتبار فما من إنسان إلا وهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهني الفرد ولا يهدئ حتى يكون محترماً في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطور مستوى الإداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق. (ماموني أسماء بوفادي حليلة -2021،، 46)

ويشير فانيك وكارتي إلى أن "تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد مفهوم الذات اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي (J Bryant, Vanek M 1970,)

وأن "تقييم الفرد لذاته يعد قيمة كبيرة في الصراع من أجل النجاز والتفوق" (A.Bandura 1982,2) ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي الارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه

حيث يرى "حسين حسن(1998)" أن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة. يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الإنجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم.

إن اغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي. هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الإداء، فأحياناً يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ينقص ذلك من قيمته لنفسه (شايح عبد الله مجلي 2013، ص67)

و أن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك " لو تحقق كل ما تمنيت له ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها أكثر من أربع سنوات، لكني خسرت في السباق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأنني فاشل، بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لا بد أنهم تدربوا أحسن مني و أن مؤهالتهم كانت أكبر من مؤهالتني" .

## 13- انواع تقدير الذات :

### 1-13 الذات المهارية :

هي عبارة عن " تقدير لاعب لكرة اليد لما يتمتع له من مهارات حركية خاصة بلعبه الكرة اليد ومدى كفاءته و استعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة لتيسر تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة اليد (محمد حسن علاوي 1987، ص 242)



من خلال الإطلاع على بعض ادبيات علم نفس الرياضي فقد خلصنا الى تعرف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي رياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولا الى تحقيق افضل الإنجازات . (حسن هاشم 2011، ص 13)

### 13-2 الذات الجسمية :

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه , ويعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بان جسمه كبيرا او صغيرا , بدين او نحيف , ويؤكد "محمد حسن علاوي " و "محمد نصر الدين رضوان " بان الشعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية اخرى فان الأفراد الذين لديهم اتجاهات او تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذواتهم لاسيما يكونوا اكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك يعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن اجسامهم (محمد حسين علاوي 1987، ص 114)

### 13-3 الذات البدنية :

وهي عبارة عن قدرة الرياضي في تقديره لقدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على اساس علمية رصين ومعززبالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من التصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد احد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب .

### 14-1 مستويات تقدير الذات :

يرى الكثير من العلماء و من بينهم "بوش " boesh " إن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود افعال , فلتقدير الذات مستويات , ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد ولقد صنف العلماء هذه المستويات الى :

المستوى المرتفع لتقدير الذات "العالي "

المستوى المنخفض لتقدير الذات "المتدني "

### 14-1 المستوى المرتفع لتقدير الذات :

**مفهومه :** إن الحاجة للتقدير الإيجابي هي ملحة ونشطة طوال حياة الفرد , ولقد عرف "جوزيف موتان Joseph mutin " تقدير الذات العالي بانه صورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه , إذا يشعر بانه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته , ايجاد الحلول لمشكلاته , ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل ارادة وبافتراض انه سينجح فيها" .

وحسب **كوبر سميث Cooper smith** فان الأشخاص ذوي تقدير العالي يعتبرون انفسهم اشخاص مهمين , ولديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونها صوابا كما , هم يملكون فيها طيبا لنوع شخصياتهم ويستمتعون عند الشدائد وهم اميل الى الثقة بأحكامهم وقل تعرضا للقلق ولديهم استعداد منخفض للإقناع والتأثر بأراء الآخرين وهم اكثر ميلا لتحمل الإيجابية في المناقشات الجماعية وقل حساسية للنقد (طرح, سميرة 2012، ص 14)

### 14-2 مستوى تقدير الذات منخفض :

ويمكن أن نجده بعدة تسميات كالتقدير السلبي , ويعرفه روزنبرغ ROSENBERG بأنه عدم رضى الفرد بحق ذاته أو رفضها , وإن الشخص الذي لديه تقدير ذات متدني يمكن أن تصفه بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته , فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة وهم أكثر ميلا للتأثير بظغوط الجماعة والإنصات لأرائهم وأحكامها .

ويرى روزنبرغ أن الافراد ذو تقدير منخفض للذات يفضلون الإبتعاد عن النشاطات الاجتماعية ولا يتقلدون مناصب ريادية , ويظهرون أحيانا الميل إلى أن يكونوا خاضعين ومسيرين إلى الجانب أنهم يمتازون بالخجل والحساسية المفرطة والعزلة. (سليم 2004، ص 90)

### 15- كيفية تكوين تقدير ذات عالي :

ينمو تقدير الذات و يتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقديم الفرد نفسه , من خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه لأهميته وجدارته ,ويمكن تمييز المراهقين ذوي التقدير العالي بالصفات التالية ✓  
انهم يستمتعون بالخبرات الجديدة .

- لديهم حب الاستطلاع .

- يطرحون الأسئلة

- يتطوعون للقيام بالمهام والانشطة

ويبدأ تكوين الاتجاهات عندما يبدوون في تعامل مع الآخرين والذين يلبون حاجاتهم ومطالبهم وهناك ثلاثة ظروف أساسية تساهم تكوين عالي لتقدير الذات :

- الحب والعاطفة غير المشروطين

- وجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها بإتساق

- اظهار قدر واضح من الإحترام للأبناء

تعتقد بأنه يمكن للراشد ان يعمل بشكل ايجابي على تطوير تقدير الذات للمراهق وذلك عن طريق افهامه بانه انسان نافع وجدير بالتقدير , وهذا التقدير يمكن ان يحقق خلال السلوك العملي من جانب المدرس الذي يثبت من خلال ثقته واحترامه للمراهق الى جانب هذا يعتبر التفكير والعمل الايجابيين عاملين فاعلين وهما يحققان الغاية منها عندما يكونان فقط متطابقين مع الصورة التي يراها المرء عن نفسه , وعندما تكون صورة النفس ايجابية تزداد ثقة الفرد بنفسه وان تقدير الذات لايتغير بالكلام وحده او بالمعرفة العقلية بل انه يتغير بالخبرة (تقار محمدفؤاد 2020، ص 55)

### 16- العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي:

أ- الرعاية الأسرية: إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها. أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

ب- العمر والجنس : أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحبط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها، إذ إن هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقديم النمو , بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل , ويتطور ذلك تقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته , ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له .

ج -المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها ، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

د -عوامل ناشئة عن المواقف الجارية: و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضلالة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب... الخ. (ثابت 2010، ص 64 65))



**خلاصة:** إنا للتحضير النفسي أهمية بالغة في تطوير الذات المهارية لدى لاعبين كرة اليد ويظهر ذلك في التقليل من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها سواء خلال التدريب أو خلال المنافسة .  
كذلك تبين أنه لا يمكن الإستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي في مستوى المهارات الخاصة بشخصية اللاعب, والأکید أن عملية التحضير النفسي تتطلب تكامل وتعاون بين العاملين في هذا المجال سواء كانوا مدربين أو أخصائيين أو غير ذلك .  
ومن خلال التحضير النفسي يمكن تعديل خطة اللاعبين لتحسين الصفات و ومهاراتهم و العمليات النفسية والعقلية والعمل على الروح المعنوية و بث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق .

# الفصل الثاني : كرة اليد والمنافسة للأشبال

# الفصل الثاني: كرة اليد

## والمنافسة للأشبال

- ✓ تمهيد
- ✓ مفهوم كرة اليد
- ✓ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
- ✓ قانون كرة اليد في العالم
- ✓ فوائد ممارسة كرة اليد
- ✓ المنافسة
- ✓ أنواع المنافسة
- ✓ الهدف من المنافسة
- ✓ خصائص المنافسة
- ✓ خصائص النفسية للمنافسة
- ✓ أهمية المنافسة
- ✓ المراهق وكرة اليد
- ✓ المظاهر السلبية للمنافسة
- ✓ الإعداد النفسي للمنافسة
- ✓ أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
- ✓ الخلاصة

### تمهيد :

لعبة كرة اليد دائما في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغير والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين. وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة أولمبية الذي أدى إلى تنوع إتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة اليد، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجال فني يدعونا لتعمق في ممارستها وتدريبها وتدريبها. أما المنافسة، فهي تظاهرات ذات قيمة إجتماعية عالية، وتعتبر حاصل أو نتيجة التحضير النفسي البدني والتقني الطويل والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة. إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها. فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

### 1- مفهوم كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والمحبوبة لدى الجماهير وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنقيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في كرة اليد.

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40 م وعرضه 20 م مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة 6 م المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة 9 م المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد 7م عن المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين. يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من 14 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و 7 لاعبين في الاحتياط، ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى 3م وارتفاعه 2 م، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر ب 30 د تتخللهما فترة راحة مدتها 10 د ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب. (إبراهيم محمد المحاسنة السنة 2006،)

### 2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بماركز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا ان هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن.

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "حماد عبدالرحمن" و"إسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد "إسماعيل مداوي" الذي كان في نفس الوقت رئيس الرابطة الجزائرية العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي:

✓ فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE

✓ فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)

✓ فريق المجموعة اللانكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A)

✓ فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A)

✓ فريق غالية رياضة الجزائر. (G.S.A)

✓ فريق من عين الطاية.

✓ فريق سبارتو وهران. (مجلة الوحدة الرياضية 1992 ، ص 35)

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط " الجزائر، وهران، قسنطينة " أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) سنة 1963

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 ، وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة، المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب. (جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، سنة 1993 ، ص371) بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأ اثري قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى 1500 موزعة على ثلاثين رابطة، أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق 20.000 بطاقة. ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة البيد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث (( جميل نصيف: نفس المرجع السابق، ص 371 1993)

### 3- قانون لعبة كرة اليد في العالم:

✓ **المادة ( 1 ) الميدان:** شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40 م طولا و 20 م عرضا وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

✓ **المادة ( 2 ) المرمى:** طولها 2 م وارتفاعها 2 م، العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة، مساحة المرمى وتكون محدودة بخط مستقيم 3 م ومسطر لمسافة 6 م أمام المرمى ويكون مستمر مع الطرف بربع دائرة بقياس 6 م الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15 سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخط المرمى المنقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3 م و 9 م أمام المرمى.

- علامة 7 م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 م.
- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها 5 سم.
- علامة 15 سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها 5 سم عرضا
- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد 8 سم. (م. جرجس 1995 ، ص 23 24)
- ✓ **المادة ( 3 ) الكرة:** تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها 58 الى 60 سم الوزن 425 إلى 475 غ أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها 54 إلى 56 سم الوزن 326 إلى 400 غ.
- ✓ **المادة ( 4 ) اللاعبين:** يتكون الفريق من 14 لاعب 7 لاعبين في كل ف ريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.
- ✓ **المادة ( 5 ) زمن المباراة:** المباراة من شوطين كل شوط 30 د بينهما فترة راحة 10 د لجميع الفرق ذكور وناث من 18 سنة فأكثر.
- ✓ **المادة ( 6 ) حارس المرمى:** يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزى مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حارسا للمرمى يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل
- ✓ **المادة ( 7 ) لعب الكرة:** يسمح للاعب :
  - إيقاف ومسك وضرب ورمى الكرة باستخدام اليدين(القبضة أو اليد المفتوحة)أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.
  - الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثواني في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.
  - التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.
- ✓ **المادة ( 8 )الدخول على المنافس:** يسمح للاعب:
  - استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
  - لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
  - حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.
- ✓ **المادة ( 9 ) تسجيل الأهداف:** يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي .
- ✓ **المادة ( 10 ) رمية الإرسال:** يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة واختار الكرة ،فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اجتيازه نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الأخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.
- ✓ **المادة ( 11 ) الرمية الجانبية:** تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب والأخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.
- ✓ **المادة ( 12 ) رمية المرمى:** تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.
- ✓ **المادة ( 13 ) الرمية الحرة:** تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:
  - التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى ،المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس، رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهم.
- ✓ **المادة ( 14 )الرمية الجزائية:** تحتسب رمية الجزاء:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيل هدف في أي جزء من الملعب
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه واثرت ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل أحد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل أحد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.
- ✓ **المادة ( 15 ) رمية الحكم:** يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:
  - توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
  - إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
  - إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوذ على الكرة.
- ✓ **المادة ( 16 ) أداء الرميات:** قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكون كل اللاعبين المدافعين على بعد 3 أمتار طبقاً لقواعد اللعب قبل أداء الرمية (م. جرجس 1988، ص 25)

(26)

يجب تصحيح الوضع الخاطئ:

- ✓ **المادة ( 17 ) العقوبات:** يجوز إعطاء إنذار:
    - المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.
    - المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعدياً.
    - السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.
  - ✓ **المادة ( 18 ) الحكام:** يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي
  - ✓ **المادة ( 19 ) المسجل والميقاتي:** يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك وبالإشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل، ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرده. (منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 26-27 بلا تاريخ)
- 4 فوائد كرة اليد :**

- تؤدي ممارسة كرة اليد إلى زيادة قوة وقدرة تحمل عضلة القلب والأوعية الدموية؛ حيث أن الحركات اللاهوائية والهوائية في الملعب لمدة ساعة كاملة، تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز التنفسي بشكل كبير.
- تعد كرة اليد من أحسن الرياضات التي تؤدي إلى التحسين من جميع عناصر اللياقة البدنية، وزيادة التوافق بشكل كبير وملحوظ بين الجزء السفلي والعلوي في جسم اللاعب؛ حيث أنها تتضمن حركات عديدة على سبيل المثال: القفز لحائط الصد، ضرب الكرة، الإرسال، وصد الكرة، وهذا يشغل جميع عضلات الجسم بشكل كبير، تعتبر رياضة كرة اليد من أحسن الرياضات لتنزيل الوزن والوصول إلى جسم رشيق بمتعة وتسليية.
- تؤدي ممارسة كرة اليد إلى تحسين الدقة وخفة الحركة بشكل كبير وملحوظ .
- تعد رياضة كرة اليد من أحسن الرياضات للتخلص من الطاقة السلبية وجلب السعادة والاسترخاء للأفراد؛ حيث أن رياضة كرة اليد تحفز المواد الكيميائية في جسم الإنسان وهذا يجلب طاقة

إيجابية، وتحسن كرة اليد العلاقات الاجتماعية، فهي لعبة جماعية تزيد من التفاعل والتخاطب بالزملاء والتواصل معهم بشكل جيد.

- تحسن ممارسة كرة اليد من التوازن بشكل كبير؛ حيث يجب على لاعب كرة اليد أن يمتلك مهارات في كلتا اليدين وتحسين توافق وقوة في اليدين؛ لتجنب أن يقوم الخصم باستغلال نقاط الضعف؛ حيث أن لعبة كرة اليد تقوم على التوازن والتوافق الشديد، وفي حالة ممارسة كرة اليد لمدة طويلة تصبح جميع عضلات الجسم أقوى بشكل ملحوظ ومتناسق ..
- تؤدي ممارسة كرة اليد إلى تحسين التركيز والشعور بالإنجاز؛ حيث أن من أهم عوامل النجاح هو الصحة النفسية والعقلية وامتلاك اللاعب طاقة إيجابية؛ حيث لا بد من أن يكون لاعب كرة اليد هادئ ويستطيع تحمل الضغط ..

#### 1.4 فوائد النفسية لكرة اليد :

- ✓ تحسين المزاج: تُساعد كرة اليد على تحسين المزاج، وتقليل التوتر والقلق.
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس: تُساعد كرة اليد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين مهارات التواصل والعمل الجماعي.
- ✓ تعزيز الشعور بالسعادة: تُساعد كرة اليد على تعزيز الشعور بالسعادة والنشاط.
- ✓ تقليل التوتر والقلق: تُساعد كرة اليد على تقليل التوتر والقلق، وتحسين الشعور بالراحة والاسترخاء.
- ✓ الفوائد الاجتماعية لكرة اليد
- ✓ تكوين صداقات جديدة: تُساعد كرة اليد على تكوين صداقات جديدة، والتعرف على أشخاص جدد.
- ✓ تعلم مهارات العمل الجماعي: تُساعد كرة اليد على تعلم مهارات العمل الجماعي، والتعاون مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك.
- ✓ تعزيز روح التنافس: تُساعد كرة اليد على تعزيز روح التنافس، والرغبة في الفوز.

#### 5 المنافسة:

- إن كلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مزاحمة للبحث عن النصر في مقابلة رياضية
- فيرى : " ALDERMAN " أن المنافسة هي بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما."
- اما " MATIEW " فيقول " هي النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة "ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.
- إن المنافسة تعتبر جزء من الأنشطة الرياضية، وفي هذا التعلم التدريبي والممارسة يكونون عمل تحضير هدفه هو ضمان الفوز في المنافسة. إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يعني دائما معنى شخصيا لكن يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لأن الرياضي يمثل مجموع نادي أو بلد أو دولة ما.
- فالمنافسة هي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما .
- رغم الكثير من التعاريف للمنافسة إلا أن الترجمة الإجرائية المناسبة والشائعة متعودة على اسنادها على "أنها صراع بين أفراد أو مجموعة أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة حسب "شرشل" الذي وضع تعريف المنافسة حسب الوضعية الأولى التعاون والثانية التنافس"
- 6 أنواع المنافسات الرياضية :
- هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).



### 6-1 المنافسة التمهيدية :

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

### 6-2 المنافسة الاختيارية :

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

### 6-3 المنافسة التجريبية :

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

### 6-4 منافسة الانتقاء :

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

### 6-5 منافسة الرئيسية :

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية و النفسية. ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997 ،، ص 45)

### 7\_ الهدف من المنافسة:

- إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة أعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.

- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين

- تلمس كل الجوانب فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية، وحتى بتحقيق تفكير واكتساب تلمس كل الجوانب فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية، وحتى بتحقيق تفكير واكتساب المعارف ومختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب، بالإضافة إلى ما تنتج من فرص اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد.

### 8- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في نتائج الرياضة ذات المستوى العالي، ويجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة، خاصة إذا كانت المرحلة المعنية جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي يجب أن تتطور وذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة استعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصية مختلف المنافسات يمكن أن يؤدي بكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية إلى تطوير بشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي إلى الإنتهاء بفقدان اللياقة البدنية.

وبالنسبة للمرحلة المعنية فإن الفشل يكمن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ومن الناحية التقنية فإن التدريب يعيد انتاج بصفة مكملة للشروط المشابهة لنشاط المنافسة ويتبع بعمل فني بتعدياته وتطبيقاته في الحالات الحقيقية للمنافسة مثل القوة البدنية ومراقبة الحالة الانفعالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسة.

إن التدريب الفكري الخاص الرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنا والت

ي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتتاب العجز خلال المنافسة طيلة هذه المرحلة والمنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية والتقنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي . ومن فإن المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها وتثبيتها وجعل الرياضي قادرا على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات وهذا ما يوجب على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية والمعنوية والإرادية خلال المنافسة . (أسامة 1988، 46)

### 9- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

#### 9-1 المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى المنافسة "المباراة" الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

#### 9-2 المنافسة عمل هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ينظر إلى المباراة أو المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب. ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من القدرات أو السمات والمهارات ومحاولة تطوير وتنمية مختلف الميزات الايجابية للاعب أو الفريق الرياضي واحترام المنافسين والحكام. فالمنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

- في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي احراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى.

- ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء. (سفيان, مالك 2014)

#### 10- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات

القتالية عند السبارتياط Spartiates رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان. يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من افراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز. للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقاً من أعمال "أولاند سلي" كثيراً ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس ( الخولي 1996، ص 204 )

### 11- المراهق وكرة اليد :

كما ذكرنا آنفا فإن المراهق في هذه المرحلة ينمو جسمه نمواً سريعاً ، و يزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة و التحكم على الأعضاء المختلفة صعباً لحد ما ، حيث يتعرض بعض المراهقين إلى زيادة مفردة في وزن الجسم ، ويظهر ذلك في صورة شحوم موزعة على أجزاء الجسم و هذه الزيادة ناشئة بسبب حصول المراهق على كمية أكثر من السرعات التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة ، مما يفقد المراهق السيطرة على جسمه ، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي و الأرجل و حركات الجذع كذلك غير متناسقة و غير متزنة ، و على الأخص عند الذكور، إذ تبدو فيهم هذه الظاهرة أكثر من الفتيات. يقول الدكتور محمد الزعلابي : " و في اعتقادي أن مرحلة المراهقة تفتح المجال أمام المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة و القوة البدنية و ذلك مثل الجيدو و الكاراتيه و الملاكمة و المصارعة و سباق الدراجات ، و هذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية و المراوغة و الإتران و غير ذلك مما لازم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة و الإنطلاق ، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم إترانه في أداء الحركات و الألعاب التي إعتادها في الصبا فليس هذا دليلاً على إضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل على تخطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسباً لسنه و نمو جسمه و تسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولاً ، و ذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا و لا يمهر في أدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار إلى تخطيه الدور النهائي. ( الزعلابي، 1998، ص76 )

كذلك زيادة على الإضطرابات الحركية و الجسمية التي يعيشها المراهق فإننا نلاحظ أن هناك إضطرابات أن الشخصية : "Ben Aki" سلوكية و إجتماعية تميز هذه الفترة و في هذا الصدد يشير الدكتور بن عكي 1996 السوية -التي يطمح النشاط البدني و الرياضي إلى تجسيدها عند الشباب -تمكنهم من التكيف و التأقلم و مواجهة المصاعب التي يتعرضون لها في مهنتهم المستقبلية ، خاصة التي تتطلب إيجاد تفسيرات لسلوكهم العاطفي (Ben Aki (M.A) 1996)

كما أن النتائج التالية التي توصلت إليها بعض الدراسات الأكاديمية تمثل أهمية التربية البدنية و الرياضية خاصة لدى المراهقين، و ذلك من خلا الإستجواب الذي قام به أحد الباحثين قصد معرفة صورة المراهقين في المرحلة الثانوية حول مادة التربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه النتائج تمثل أقوى دليل على أهمية هذه المادة خاصة في مرحلة المراهقة ، و أظهرت هذه النتائج أن 68% من المستجوبين يرون أنها تمنحهم الحرية و الإستقلالية ، بينما 12% يرون عكس ذلك ، كذلك يرى 94% من المراهقين أنها تمنحهم لسعادة ، كذلك 87% من المستجوبين تمنحهم الجمال ، و 89% يعتبرونها كمصدر للراحة و البهجة ، و أخيراً فإن 36% من آراء المراهقين يرون فيها أنها ميدان هام للتسلية و الراحة و عكس 36% الذين يرون أنها ميدان للأعمال الشاقة. ( Bernard, Graviglioli 1976، P23 )

كما توصل الأستاذ رويي "Hocine Rouibi 1995" خلال الدراسة التي قام بها إلى الخلاصة التالية: يعتبر العامل البيومترى. مثل الوزن و الطول ، خلا فترة المراهقة كعامل أساسي يأخذ بعين الإعتبار خلال التعليم أو التدريب البدني و الرياضي، لأن في هذه الفترة من الحياة ، فإن مرحلة التطور المرجوة ، تتطلب معايير بيداغوجية مكيفة (P88، Rouibim 1995) وخيرا فإنه عند ذكرنا أو مجرد إطلاق مصطلح المراهقة يتبادر في أذهاننا موضوع الجوع Délinquance و الذي يعتبر أهم ميزة في هذه المرحلة و بالمقابل أهم مشكل يواجه الآباء و المربين بصفة خاصة ، و المجتمع بصفة عامة ، لذلك فلا غرابة أن نقول أن أهم علاج لهذا المشكل بالنسبة للمراهقين هو ممارسة أوجه النشاط البدني و الرياضي ،يقول الأستاذ " جون ياف لاسال " في هذا الإطار : " من الناحية النظرية ، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد . لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات و أبحاث علمية تبين لنا هذا الاتجاه و تضع حد لعدم التكيف الحاصل لدى الناجحين .

(Jean-yves Lassale بلا تاريخ، P141)

و يضيف قائلا : " إن ما حسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلا اعتبار الرياضة كوسيلة علاجية تعمل على تفتح الشخصية ، و إنشراح للصدر كذلك من خلال اعتبارها كتهيئة للفرد الناجح إلى مختلف الأنشطة الاجتماعية .

و يقول الدكتور عبد الرحيم عدس " : إن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة و ضمن حدود مرسومة و مخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه و هويته، و بأهميته و دوره في المجتمع و الحياة، و كلما شعر بكيانه و هويته كلما قل احتمال إقباله على ممارسة و سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته ، و يعزز هويته الشخصية ، فهو ليس في حاجة في هذه الحال لإثبات ذلك عن فريق المخاطرة و المغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب. (عدس محمد 2000، ص 301)

### 12- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية :

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد. وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب النظيف ، فإنه يصبح من أمه القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية. (علاوي محمد حسن 1994، ص 35)

### 13- الإعداد النفسي للمنافسة :

الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه

بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الإنتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم اعداد النفسي السليم (كمال يحي الريفي 2004 ، )

#### 14- اوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب :

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- ✓ تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية
- ✓ تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين
- ✓ نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية
- ✓ يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- ✓ يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس
- ✓ نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب (عزت محمود الكاشف : 1991 )

**خلاصة:** من خلال مفهوم كرة اليد وتاريخها وتطورها في مختلف الدول نجد ان كرة اليد ليست مجرد رياضة بل هي جزء من الثقافة الرياضية العالمية، تساهم في تعزيز القيم الرياضية والصحية بين اللاعبين وال جماهير .

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية. ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

# الباب الثاني: دراسة ميدانية

# الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية

# الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية

✓ تمهيد

✓ الدراسة الاستطلاعية

✓ نتائج الدراسة الاستطلاعية

✓ الأسس العلمية لأداة الدراسة

✓ منهج الدراسة

✓ مجتمع الدراسة

✓ عينة الدراسة

✓ مجالات الدراسة

✓ متغيرات البحث

✓ التقنيات المستعملة للدراسة

✓ الأساليب الإحصائية

✓ خلاصة



## تمهيد :

في هذا الفصل قمنا بعرض مختلف إجراءات الدراسة الميدانية من دراسة استطلاعية و أهم النتائج التي توصلنا إليها و المنهج المستعمل في الدراسة نظرا إلى أهميته في البحث العلمي ثم تطرقنا إلى مختلف مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و البشري و الزمني و تطرقنا أيضا إلى تقنيات جمع المعطيات الإحصائية من الميدان و المتمثلة في إستمارة ذات أسئلة مغلقة ثم حولنا شرح عملية إختيار العينة من مجتمع الدراسة و أخيرا تطرقنا إلى خصائص عينة دراستنا، صدق وثبات العبارات والأساليب الإحصائية في الدراسة.

### 1.1 الدراسة الاستطلاعية:

إذ تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الإجراءات الميدانية المتخذة أين تسمح للباحث بالتقرب من ميدان الدراسة و التعرف أكثر عن الظروف و الإمكانيات التي قد تساعد على ضبط متغيرات الدراسة و كذا تجسيد و تقنين أدوات الدراسة المعتمدة و المتمثلة في الإستمارة و التي قمنا بعرضها على الأساتذة من أجل تحكيمها و إعدادها في مرحلة نهائية بقصد جمع المعطيات التي نحن في حاجة ماسة إليها بقيام بحثنا حيث كانت دراستنا حول فريق أشبال كرة اليد هواة معسكر ذكور و قمنا بدراسة استطلاعية خلال تدريباتهم و خلال المنافسات لكي نتطلع على تحظيرهم النفسي و البدني و كيفية التعامل معهم خلال التحضيرات حيث تعرفنا على اللاعبين و كل هذا من أجل تصميم إستبيان يتوافق معهم و مع خصائصهم و ظروف عملهم خلال التحضيرات و المنافسات .

#### 1.1.1 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها ,خلصنا إلى جملة من النتائج كانت مبعثا في توضيح الرؤية حول متغيرات الدراسة و كانت كالآتي :

- ✓ توفر العينة المراد دراستها.
- ✓ السلاسة و السلامة اللغوية لأسئلة الإستمارة , بحيث كانت الأسئلة المغلقة واضحة و غير غامضة لدى جميع الباحثين بأسلوب بسيط يمكن لكل الباحثين فهمها و الإجابة عليها بسهولة
- ✓ كان هناك تجاوب كبير مع أفراد العينة بالاستجابة ,و الإجابة على أسئلة الاستمارة تطبيقاته كان في الوقت المحدد.
- ✓ لم نسجل أي إمتناع من قبل الباحثين بل بالعكس كان الجميع مستعد لإدلاء بإجاباتهم بإرتياح كبير
- ✓ و قد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرت ب 40 لاعب كرة قدم صنف أشبال تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

### 2.1 الأسس العلمية لأداة الدراسة :

**1.2.1الصدق:** يقصد بصدق فقرات الدراسة مدى قدرته على تحليل بدقة، وللتحقق من صدق الأداة المستخدمة في الدراسة والتأكد من دقة فقرات الإستبيان وتناسقها وتوافقها ووضوحها وملائمتها للبيئة البحثية قمنا باختبارات الصدق التالية:

**1.1.2.1الصدق الظاهري:** صدق المحكمين للتأكد من صدق الإستبيان حول مستوي التحضير النفسي و ومقياس تقدير الذات مهارية للاعبين كرة اليد خلال المنافسات و قمنا بعرض الإختبارات على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والإختصاص في الجامعة وذلك لإبداء آرائهم وتقديم مقترحاتهم حول مقياس الإختبار ، والإستفادة من خبراتهم في الحكم على الأسئلة المستخدمة ومدى ملاءمتها للتطبيق في الدراسة وبناء على الملاحظات القيمة الواردة من المحكمين تم إجراء بعض التعديلات على المقياس بشكلها النهائي. كما يعد الصدق من الشروط الواجب توفرها في أداة جمع البيانات ويتعلق الصدق بالسؤال التالي: هل أنا أقيس ما نويت قياسه (مشهداني, 2019, ص 167) .

**2.1.2.1 صدق الاتساق الداخلي :** قمنا بعد إتمام إجراءات الإستبيان بتوزيع عدد الإختبار على عينة من للاعبين أشبال كرة اليد.

**2.2.1 إختبار الثبات:** إن كلمة الثبات قد تعني الإستقرار بمعنى أنه لو كررت عملية قياس الفرد الواحد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار " كما أن الثبات قد يعني الموضوعية بمعنى الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الإختبار أو الذي يصححه وفي هذه الحالة يكون الإختبار الثابت إختبار يقدر الفرد تقديراً ثابت لا يختلف فيه حسابه إثنان (المشهداني, 2019, ص169) ومقياس الثبات هو "المقياس الذي يعطي النتائج نفسها إذا قاس الشيء نفسه مرات متتالية تحت الظروف نفسها أي عدم تناقض المقاييس النفسية " (الدليمي صالح 2014, ص119)

**3.2.1 الموضوعية:** يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز والتعصب , وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي , 2003 ص 332) لقد تمت دراستنا في شكل عادي بمراعاة أخلاق البحث العلمي و تجنب الميول إلى الذاتية حيث تحلينا خلال كل مراحل الموضوعية بصدق الأمانة العلمية و حرصا على نقل على المعلومات بصدق خاصة عند خرجنا إلى الميدان قمنا بتسجيل كل صغيرة و كبيرة على موضوع دراستنا و رعينا خصائص مجتمع البحث عند اختيار العينة بطريقة علمية و متوازنة وبكل موضوعية لتكون نتائج الدراسة تعمم على مجتمع البحث .

### 3.1 منهج الدراسة :

يعتبر المنهج الوصفي مهم جدا في الدراسة و طريقة إختياره من أهم مراحل الدراسة و له دور في الوصول إلى نتائج دراسية علمية و دقيقة و يمكن الإعتماد عليه من أجل القيام بدراسة وفق قواعد و أسس علمية تحليلية , ففي دراستنا إعتدنا على المنهج الكمي التحليلي كأسلوب مناسب من أساليب البحث العلمي لتحقيق أهداف الدراسة , حيث أن هذا المنهج يصف هذه الظاهرة كما هي في الواقع وصفا دقيقا و يعبر عنها كميا فيقدم وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها و درجات إرتباطها و إعتدنا على مجموعة من القواعد التي تم وضعها قصد الوصول إلى الحقيقة في بحثنا .

عتمدنا في دراستنا على المنهج الكمي الذي هو مجموعة من الإجراءات المستعملة لقياس التحضير النفسي للاعبين كرة القدم صنف أشبال و تأثيره على تقدير الذات لديهم حيث إعتدنا على بيانات إحصائية لقياس الظاهرة و تحليلها من أجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة حيث إعتدنا على أداة الإستمارة و هي الوسيلة الممكنة لجمع البيانات ميدانيا م معالجتها ببرنامج SPSS.

**4.1 مجتمع الدراسة:** تتمثل مجتمع الدراسة في لاعبين يمارسون رياضة كرة اليد صنف أشبال ينتمون إلى أندية كرة اليد قسم الهواة لولاية معسكر و يتكون من 10 فرق بمجموعة 150 لاعب . وهم مشعل وادي الأبطال نصر تغنيف وفاق الهاشم بلدية معسكر نصر فكان أمل غريس بلدية سيدي قادة وفاق عقاز مثالية تغنيف أهلي البرج

**5.1 عينة الدراسة:** تم إختيار العينة بطريقة عشوائية و متمثلة في فريق النادي الرياضي مشعل وادي الأبطال ب23 لاعب وفريق نصر تغنيف ب17 لاعب و كان العدد الإجمالي للعينة هو 40 لاعب إن مرحلة إختيار العينة هي مرحلة حاسمة من مراحل إجراء الدراسة ، و تختلف طريقة المعاينة حسب ميدان الدراسة و تصميم العينة يعتمد على موضوع البحث و صحة المعلومات التي يريد الباحث تحقيقها في دراسته .

### 6.1 مجالات الدراسة :

#### 1.6.1 المجال المكاني :

إن المجال الجغرافي هو مقياس يساهم في تمييز البحث ، و أن المجال الجغرافي له علاقة بالإقليم الذي يغطيه البحث ، في حين يعود المجال الرمزي إلى دراسة المجموعات المتميزة و تتمثل في مجموعة من الفرق كرة اليد ينتمون إلى فريق هواة معسكر (فريق مشعل واد الأبطال وفريق نصر تغنيف )

### 2.6.1 المجال الزمني :

تتميز حدود الزمنية لدراستنا هو الوقت إجراء الدراسة النظرية والميدانية وزمن حصول على نتائج الدراسة لأن هذا الجانب على علاقة وطيدة بالدراسة وقد تمت الدراسة خلال فترات زمنية معينة لملاحظة تطور الظاهرة وإعداد الجانب المنهجي والنظري والميداني للدراسة .

- مرحلة الإعداد النظري : حيث انتهينا من إعداد فصول الدراسة وصياغتها مع شهر فيفري 2024 على وجه التقريب.
  - مرحلة الإعداد للعمل الميداني : حيث تم تصميم أداة البحث و المتمثلة في الاستمارة وقمنا بعرضها ومناقشتها مع الأستاذ المشرف وبعض من الأساتذة المحكمين .
  - مرحلة اختبار الأداة : وذلك بقيام دراسة إستطلاعية على عينة الدراسة .
  - مرحلة جمع البيانات من الباحثين.
  - مرحلة تفرغ البيانات ومعالجتها وتحليلها و عرضها بيانيا عن طريق برنامج SPSS
  - مرحلة صياغة البحث في صورته النهائية.
- وقد إنتهينا من هذه كل المراحل مع نهاية شهر مارس و منتصف ماي 2024 ، وعلى القارئ أن يضع في إعتباره هذا التاريخ عند قراءة نتائج الدراسة.

**3.6.1 المجال البشري :** يشكل المجال البشري الإطار المرجعي وإطار العينة ، و تتمثل في لاعبين كرة اليد في سن المراهقة ينتمون إلى فريق أشبال كرة اليد هواة ولاية معسكر إختارنا 40 مبحوث بطريقة بطرقة قصدية من فئات السن تقريبا متقاربة و من نفس الجنس و المستوى التعليمي بمراعاة كل الخصائص الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية للمجتمع الأصلي الذي هو مجتمع فرق أشبال كرة اليد هواة معسكر

### 7.1 متغيرات البحث :

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين ,الأول مستقل والثاني تابع.

**1.7.1 المتغير المستقل :** هو الأداة التي تؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث تغير في قيم متغيرات الأخرى وتكون ذات صلة بها كما أنهاالسبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل المستقل الذي يزيدمن خلال قياس النواتج (delandesheever.19876 P20)ويظهر المتغير المستقل في البحث أثر التحضير النفسي .

**2.7.1 المتغير التابع :** وهو الذي تتوقف قيمته على المفعول قيم المتغيرات الأخرى,حيث أنه كلما أحدثت تحديثات على القيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع,ويظهر المتغير التابع في البحث تقدير الذات مهارية لدى لاعبي أشبال كرة اليد .

### 8.1 التقنيات المستعملة الدراسة

إن أدوات جمع البيانات أهمية بالغة في أي دراسة و في أي مجال من مجالات البحث العلمي ,لذلك إعتدنا في جمع البيانات الخاصة لمتغيرات الدراسة على أداتين هما:

### 1.8.1-إستبيان التحضير النفسي : إعتدنا على إستبيان أطروحة الدكتوراة بن تومي بلال 2017\2018

يتكون من 11 عبارة و كل العبارات موجهة للمبشرين حول مستوى التحضير النفسي لدي لاعبي كرة اليد متدرجا من 5 درجات تتمثل في: , (دائما,غالبا,أحيانا,نادرا,ابدا) .

**2.8.1** مقياس تقدير الذات المهارية: إعتدنا في بحثنا على مقياس الذات المهارية للدكتور أحمد مؤيد حسين العنزي مجلة علوم التربية العدد الرابع المجلد 2011 حيث يعتمد اختبار مقياس تقدير الذات بشكل أساسي على تحديد وقياس مدى ما تقدير اللاعبين لذاتهم و مدى تحملهم ضغط المباريات و يتكون مقياس تقدير الذات المهارية من 23 عبارةً مندرجة يتم الإجابة بإختيار واحد من هذه الخيارات (دائماً – غالباً- احياناً- نادراً - ابدأ) لتكون النتيجة بهذا هي التقييم لهذه الإجابات وفقاً للأرقام، وهو شبيه بهذا إلى حد كبير باختبار يتم تقييم الإجابة بناءً عليها .

**9- الأساليب الإحصائية :** من أجل معالجة المعطيات تم الإعتماد في هذا السياق على:

- ✓ معامل الارتباط بيرسون
- ✓ النسب المئوية
- ✓  $K^2$  المحسوبة و الدلالة الإحصائية
- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الإنحراف المعياري إختبار **T test** .
- ✓ معالجة المعلومات عن طريق برنامج **SPSS**

**خلاصة الفصل :**

على الضوء دراستنا النظرية وإنطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الإستطلاعية من حيث المجال المكاني والمجال الزماني و الشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة الأدوات المستخدمة في البحث . والتي تمثلت في إستمارة إستبيان و مقياس و الوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

الفصل الثاني :

عرض و مناقشة

نتائج الدراسة

# الفصل الثاني : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

✓ تمهيد

✓ عرض نتائج الدراسة

✓ عرض نتائج الفرضية العامة

✓ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

✓ عرض نتائج الفرضية الثانية

✓ مناقشة نتائج الدراسة

✓ مناقشة نتائج الفرضية الأولى

✓ مناقشة نتائج الفرضية الثانية

✓ مناقشة نتائج الفرضية العامة

✓ الاستنتاج العام لدراسة

1. عرض نتائج الدراسة

1.1 عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى (ان مستوى التحضير النفسي لدي لاعبي كرة اليد صنف أشبال لبعض فرق هواة معسكر منخفض )

السؤال الأول :

هل النادي يعطي أهمية للتحضير النفسي؟  
الغرض من السؤال :

معرفة مدى اهتمام النادي بالتحضير النفسي للاعبين.

الجدول رقم (1) يوضح مدى اهتمام النادي بالتحضير النفسي للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	دلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	96	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	08	20					
أبدا	32	80					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (5) يتبين لنا أن 32 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80 % من اللاعبين عبروا (أحيانا) باهتمام النادي بالتحضير النفسي. بينما يوجد تكرار 08 وهو ما يمثل نسبة 20 % من الذين عبروا ب (نادرا) ما يهتم النادي بالتحضير النفسي بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا K<sup>2</sup> المحسوبة بـ 96 K<sup>2</sup> الجدولة 9.49 أكبر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن للجانب النفسي ليس من اهتمامات المدربين .

السؤال رقم 2:

هل يهتم النادي باستخدام بعض المهارات النفسية كالاسترخاء و التصور الذهني؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى استخدام النادي بعض المهارات النفسية كالاسترخاء و التصور الذهني.

الجدول رقم (2) يوضح مدى استخدام النادي بعض المهارات النفسية كالاسترخاء و التصور الذهني.

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	دلالة إحصائية
دائما	00	0.0	160	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	00	0.0					
أبدا	40	100					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (6) يتبين لنا أن 40 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100 % من اللاعبين عبروا (أبدا ) باستخدام النادي بعض المهارات النفسية كالاسترخاء و التصور الذهني بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة  $K^2$  المحسوبة 160 أكبر قيمة من  $K^2$  الجدولية 9.49 و مستوي دلالة احصائية 0,05 عند درجة الحرية 04 توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يجعلنا نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يعتبرون ان استخدام النادي بعض المهارات النفسية كالاسترخاء و التصور الذهني لاتتم بصورة دائمة و هذا ما يؤثر على نقص التحضير النفسي للاعبين.

### السؤال رقم 3:

هل يعطي النادي أهمية في انتقاء الأماكن المناسبة لتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدي اهتمام النادي بانتقاء الأماكن المناسبة لتحضير النفسي.

الجدول رقم (3) يوضح مدي اهتمام النادي بانتقاء الأماكن المناسبة لتحضير النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسب	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	دلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	160	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	00	0.0					
أبدا	40	100					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (7) يتبين لنا أن 40 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100 % من اللاعبين عبروا (أبدا ) باهتمام النادي بانتقاء الأماكن المناسبة لتحضير النفسي. بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة  $K^2$  المحسوبة ب160 و نسبة  $K^2$  الجدولة ب 9.49 اي قيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوي دلالة إحصائية 0,05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن إنتقاء الأماكن المناسبة لتحضير النفسي ليس من إهتمامات النادي و هذا ما يؤثر بالسلب على التحضير النفسي للاعبين و يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين .



السؤال رقم 4:

هل يتبع النادي إستراتيجية لعملية التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدي متابعة النادي إستراتيجية لعملية التحضير النفسي.

الجدول رقم (4) يوضح مدي متابعة النادي إستراتيجية لعملية التحضير النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	160	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	00	0.0					
أبدا	40	100					

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (8) يتبين لنا أن 40 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100 % من اللاعبين عبروا (أبدا) بمتابعة النادي إستراتيجية لعملية التحضير النفسي. بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة K<sup>2</sup> المحسوبة ب160 و نسبة K<sup>2</sup> الجدولية ب 9.49 أي قيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوى دلالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن النادي لا يولي الإهتمام الدائم لتحضير النفسي بل أبدا فقط هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين .

السؤال رقم 5 :

هل يبرمج النادي حصص لتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدي برمجة النادي حصص لتحضير النفسي .

الجدول رقم (5) يوضح مدي برمجة النادي حصص لتحضير النفسي .

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	دلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	47.24	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	12	30					
نادرا	23	75.5					
أبدا	05	12.5					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (9) يتبين لنا أن 23 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 75.5 % من اللاعبين عبروا (نادرا) ما يبرمج النادي حصص لتحضير النفسي. بينما سجلنا 12 تكرارات من مجموع التكرارات ما يمثل 30 % من اللاعبين الذين

عبروا ب(أحيانا) ما يبرمج النادي حصص لتحضير النفسي بينما سجلنا 05 تكرارات ما يمثل 12.5 % من اللاعبين الذين عبروا ب (أبدا) ما يبرمج النادي حصص لتحضير النفسي بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة  $K^2$  المحسوبة ب 47.24 ونسبة  $K^2$  المجدولة ب 9.49 اي القيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 ومستوى دلالة إحصائية من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن النادي لا يولي إهتمام في برمجة حصص لتحضير النفسي بل نادرا ما يبرمج حصص التحضير النفسي هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسات.

### السؤال رقم 6

هل يقوم بمهمة التحضير النفسي اطراف محددة ؟

الغرض من السؤال :

معرفة مدى قيام بمهمة التحضير النفسي أطراف محددة .

الجدول رقم (6) يوضح مدى قيام بمهمة التحضير النفسي أطراف محددة .

الإجابات	التكرارات	النسب	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	29	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	04	10					
نادرا	32	80					
أبدا	04	10					

**تحليل نتائج الجدول:** من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10) يتبين لنا أن 32 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 80% من اللاعبين عبروا (نادرا) ما يقوم بمهمة التحضير النفسي اطراف محددة. بينما سجلنا 04 تكرارات من مجموع التكرارات ما يمثل 10 % من اللاعبين الذين عبروا ب(أحيانا و أبدا ) ما يقوم بمهمة التحضير النفسي اطراف محددة بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة  $K^2$  المحسوبة ب29 ونسبة  $K^2$  المجدولة ب 9.49 اي القيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن النادي لا يولي إهتمام في تخصيص أطراف محددة و مختصة في التحضير النفسي بل نادرا ما يحدث ذلك هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسات .

السؤال رقم 7:

هل تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية ؟  
الغرض من السؤال :

معرفة هل تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية .

الجدول رقم (7) يوضع مدي قيام التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية .

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدلالة الإحصائية
دائما	02	5	25	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	07	17					
نادرا	30	75.5					
أبدا	01	2.5					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11) يتبين لنا أن 30 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 75,5% من اللاعبين عبروا (نادرا) ما تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية. بينما سجلنا 07 تكرارات من مجموع التكرارات ما يمثل 17% من اللاعبين الذين عبروا ب(أحيانا) ما تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية بينما سجلنا 02 تكرارات ما يمثل نسبة 5% من اللاعبين الذين عبروا ب(دائما) ما تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية بينما سجلنا تكرار 01 ما يمثل 2.5% من اللاعبين الذين عبروا ب(أبدا) ما تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة جماعية بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في إجابة (غالبا) بينما سجلنا نسبة K<sup>2</sup> المحسوبة ب 25 و نسبة K<sup>2</sup> الجدولية ب 9.49 اي القيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوى دلالة احصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول لاحظنا أن أغلب اللاعبين يعتبرون ان النادي لا يولى إهتمام لتحضير النفسي بطريقة جماعية بل نادرا ما يحدث ذلك هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين خلال التدريبات .

السؤال رقم 8 :

هل تتم عملية التحضير النفسي بطريقة فردية ؟

الغرض من السؤال :

معرفة هل تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة فردية .

الجدول رقم (8) يوضح مدى قيام التحضير النفسي في النادي بطريقة فردية .

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية
دائما	00	0.0	69.12	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	14	35					
أبدا	26	65					

**تحليل نتائج الجدول:** من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12) يتبين لنا أن 26 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 65% من اللاعبين عبروا (أبدا) ما تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة فردية . بينما سجلنا 14 تكرارات من مجموع التكرارات ما يمثل 35 % من اللاعبين الذين عبروا ب(نادرا) ما تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريقة فردية بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في إجابة الأخرى بينما سجلنا نسبة K<sup>2</sup> المحسوبة ب 69.12 و نسبة K<sup>2</sup> الجدولة ب 9.49 اي قيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوى دلالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول لاحظنا أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن النادي لا يولى إهتمام لتحضير النفسي بطريقة فردية بل أبدا ما يحدث ذلك هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين خلال التدريبات .

السؤال رقم 9 :

هل يعتمد النادي على الأساليب العلمية الحديثة في عملية التحضير النفسي

الغرض من السؤال :

معرفة مدى اعتماد النادي على الأساليب الحديثة في عملية التحضير النفسي للاعبين.

الجدول رقم (9) يوضح مدى اعتماد النادي على الأساليب الحديثة في عملية التحضير النفسي للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية
دائما	00	0.0	160	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	00	0.0					
أبدا	40	100					

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13) يتبين لنا أن 40 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين عبروا (أبدا) ما يعتمد النادي على الأساليب الحديثة في عملية التحضير النفسي للاعبين. بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة  $K^2$  المحسوبة ب160 و نسبة  $K^2$  المجدولة ب 9.49 اي قيمة أصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوى دلالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية و من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول لاحظنا أن أغلب اللاعبين يعتبرون ان النادي لا يولي إهتمام للأساليب الحديثة في عملية التحضير النفسي بل أبدا ما يحدث ذلك هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين خلال التدريبات .

#### السؤال رقم 10 :

هل يستخدم النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي ؟  
الغرض من السؤال :

معرفة مدى استخدام النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي .

الجدول رقم (10) يوضح مدى استخدام النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسب	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	دلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	160	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	00	0.0					
أبدا	40	100					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14) يتبين لنا أن 40 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين عبروا (أبدا) ما يتم استخدام النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي للاعبين. بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة  $K^2$  المحسوبة ب160 و نسبة  $K^2$  المجدولة ب9.49 اي قيمة اصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 ومستوى دلالة احصائية 0.05 من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن النادي لا يولي إهتمام في استخدام النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي بل أبدا ما يحدث ذلك هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسات.

السؤال رقم 11:

هل يتمتع الفريق بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات ؟

الغرض من السؤال :

معرض ما اذا كان النادي يتمتع بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات

الجدول رقم (11) يوضح مدي تمتع النادي بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسب	K <sup>2</sup> المحسوبة	K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	دلالة الإحصائية
دائما	00	0.0	80.25	9.49	04	0.05	دالة
غالبا	00	0.0					
أحيانا	00	0.0					
نادرا	29	72.5					
أبدا	11	27.5					

تحليل نتائج الجدول: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15) يتبين لنا أن 29 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 72.5% من اللاعبين الذين عبروا (أحيانا) ما تمتع النادي بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات. بينما سجلنا 11 تكرارات ما يمثل نسبة 27.5 % من اللاعبين الذين عبروا (نادرا) ما تمتع النادي بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات بينما لم نسجل أي تكرار أو نسبة في الإجابات الأخرى بينما سجلنا نسبة K<sup>2</sup> المحسوبة بـ 80.25 و نسبة K<sup>2</sup> المجدولة 9.49 اي قيمة اصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 04 و مستوي دلالة احصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول لاحظنا أن أغلب اللاعبين يعتبرون ان النادي لا يولي الاهتمام للجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات بل أحيانا فقط ما يحدث ذلك هذا ما يؤدي إلى النقص في التحضير النفسي و تحفيز اللاعبين خلال المنافسات .

2.1. عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية (ان مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لبعض فرق هواة معسكر منخفض)

سؤال رقم 01: اخشي الهزيمة في المنافسة

الغرض من السؤال : معرفة مدى تخوف من الهزيمة في المنافسة

الجدول رقم (12) يمثل عبارة اخشي الهزيمة في المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	21	52,5	2.54	0.87	3	0.12
غالبًا	09	22,5				
أحيانًا	04	10				
نادرًا	01	2,5				
أبدًا	05	12,5				

#### تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: يظهر أن اللاعبين يشعرون بالخوف من الهزيمة في المنافسة بشكل متفاوت، حيث أن 52.5% يشعرون بالخوف دائمًا و22.5% يشعرون به غالبًا. في حين أن هناك أقلية صغيرة تشعر بالخوف نادرًا (2.5%) أو أبدًا (12.5%). وبالمتوسط الحسابي 2,54 والانحراف المعياري 0,87 و الوسيط 3 ومعامل الالتواء 0,12.

يمكن استنتاج أن الأغلبية يشعرون بالخوف من الهزيمة في المنافسة بشكل متفاوت بنسبة 75% عبرو بـ (أبداً وغالباً) وهذا ما يبين نقص في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الاستجابات والتفاعلات النفسية للأفراد مع البيئات التنافسية.

السؤال رقم 02 اشعر بالخوف قبل المشاركة في المنافسة مباشرة

الغرض من السؤال : معرفة شعور الالعاب بالخوف قبل المشاركة في المنافسة مباشرة

جدول رقم (13): اشعر بالخوف قبل المشاركة في المنافسة مباشرة

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	11	27,5	2.54	1.11	3	0.12
غالبًا	13	32,5				
أحيانًا	08	20				
نادرًا	05	12,5				
أبدًا	03	7,5				

#### تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: يظهر أن اللاعبين يشعرون بالخوف قبل المشاركة في المنافسة مباشرة ، حيث أن نسبة 27,5% يشعرون بالخوف دائمًا و32,5% يشعرون به غالبًا و 20% عبرو بإحسانا في حين أن هناك أقلية صغيرة تشعر بالخوف نادرًا (12.5%) أو أبدًا (7.5%) والمتوسط الحسابي: المقدار 2.54. الانحراف المعياري: 1,11، الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 0.12

يمكن استنتاج أن الأغلبية يشعرون بالخوف قبل المشاركة في المنافسة مباشرة بشكل متفاوت بنسبة 60% عبرو ب (أبدا وغالبا) وهذا ما يدل على نقص في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعًا في الاستجابات والتفاعلات النفسية للأفراد مع البيئات التنافسي



السؤال رقم 03 : لدي إستعداد لتحمل المهام التي يراها الآخرين صعبة

الغرض من السؤال : معرفة مدى إستعداد تحمل اللاعب المهام التي يراها الآخرين صعبة

الجدول رقم(14) : لدي استعداد لتحمل المهام التي يراها الآخرين صعبة

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	06	15	2.73	1.12	3	0.17
غالبًا	05	12,5				
أحيانًا	18	45				
نادرًا	10	25				
أبدًا	1	2,5				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: يظهر أن معظم اللاعبين يعبرون عن إستعدادهم لتحمل المهام التي يرونها صعبة ، حيث أن نسبة 15 % (دائمًا) لديهم إستعداد لتحمل المهام و12,5%(غالبًا) لديهم إستعداد لتحمل المهام و 45 %عبرو بأحيانا و25 % عبرو بنادرا و في حين 2,5%عبرو أوبأبدًا 2.5% المتوسط الحسابي: مقدار 2.73. الانحراف المعياري: 1,12 الوسيط هو 3، ومعامل الإلتواء 0.17

يمكن استنتاج أن الأغلبية لديهم إستعداد لتحمل المهام الصعبة التي يراها الآخرين صعبة بشكل متفاوت بنسبة 45%عبرو ب (أحيانا) وهذا ما يدل على نقص في تقدير الذات مهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعًا في الاستجابات والتفاعلات النفسية للأفراد مع البيئات التنافس

السؤال رقم 04: يؤثر تفكير الإيجابي على أدائي في المنافسة

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير التفكير الإيجابي على أداء اللاعب في المنافسة

الجدول رقم (15): يؤثر تفكير الإيجابي على أدائي في المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	15	37.5	2.78	1.21	3	0.23
غالبًا	03	7,5				
أحيانًا	13	32,5				
نادرًا	03	7,5				
أبدًا	06	15				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول يظهر تأثير التفكير الإيجابي على أداء اللاعب في المنافسة ، حيث أن نسبة 37 % (دائمًا) يؤثر التفكير الإيجابي على أدائهم في المنافسة و7,5% (غالبًا) يؤثر التفكير الإيجابي على أدائهم في المنافسة و 32,5% عبرو بإحيانا و7,5 % عبرو بنادرا و في حين 15% عبرو بـ أبدًا

وبمتوسط الحسابي: 2.78 و الانحراف المعياري 1,21، والوسيط 3، ومعامل الالتواء 0.23

يمكن استنتاج أن أكثر من النصف يؤثر التفكير الإيجابي على أدائهم في المنافسة بشكل متفاوت بنسبة 70% عبرو بـ (أحيانا وأبدا) وهذا ما يدل على نقص في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعًا في الاستجابات والتفاعلات النفسية للأفراد مع البيئات التنافسي.

السؤال رقم 05: هل تؤثر تعليقات الآخرين على مهاراتي ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير تعليقات الآخرين على مهارة اللاعب

الجدول رقم (16): تؤثر تعليقات الآخرين على مهاراتي

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	12	30	2,68	1,14	3	0,14
غالبًا	08	20				
أحيانًا	12	30				
نادرًا	04	10				
أبدًا	04	10				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول يظهر تأثير تعليقات الآخرين على مهارات اللاعب في المنافسة ، حيث أن نسبة 30 % (دائماً) تؤثر التعليقات الآخرين على مهاراتهم في المنافسة و20%(غالبًا) تؤثر التعليقات الآخرين على مهاراتهم في المنافسة و 30%عبرو بأحيانا و10 % عبرو بنادرا و في حين 10%عبرو بـ أبداً وبالمتوسط الحسابي:المقدر 2.68. الانحراف المعياري 1,14 الوسيط: 3 ومعامل الالتواء 0,14

يمكن إستنتاج أن أكثر من النصف تؤثر التعليقات الآخرين على مهاراتهم في المنافسة بشكل متفاوت بنسبة 80% عبرو بـ (دائماً غالبا أحيانا ) وهذا ما يدل على نقص في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 06 : هل بإمكانني التغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع ؟

الغرض من السؤال : معرفة إمكانية اللاعب التغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع

الجدول رقم (17) : بإمكانني التغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائماً	02	05	2.73	1.12	3	0.17
غالبًا	08	20				
أحيانًا	18	45				
نادرًا	10	25				
أبداً	02	05				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول إمكانية تغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع ، حيث أن نسبة 5 % عبرو (دائماً) يمكنهم تغطية الصحيحة لزميل القريب في الدفاع و20%عبرو (غالبًا) يمكنهم تغطية الصحيحة لزميل القريب في الدفاع و 45%عبرو بأحيانا و25 % عبرو بنادرا و في حين 5%عبرو بـ أبداً والمتوسط الحسابي:المقدر 2.73. الانحراف المعياري 1,12 الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 0.17

يمكن استنتاج أن أقل من النصف بإمكانهم تغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع بشكل متفاوت بنسبة 45%عبرو بـ (أحيانا ) وهذا ما يدل على نقص في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الاستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 07 : هل يمكنني الاختراق والدخول في منطقة المدافع الأضعف لفريق الخصم ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى إمكانية الدخول و الاختراق في منطقة المدافع الأضعف لفريق الخصم

الجدول رقم (18): بإمكانني الاختراق والدخول في منطقة المدافع الأضعف لفريق الخصم

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	20	50	3.63	0.88	3	1,12
غالبًا	09	22,5				
أحيانًا	08	20				
نادرًا	01	2,5				
أبدًا	02	05				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول إمكانية إختراق والدخول في منطقة المدافع الأضعف للفريق الخصم ، حيث أن نسبة 50 % عبرو(دائمًا) و 20%عبرو(غالبًا) و 20 %عبرو بإحيانا و2,5 % عبرو بنادرا و في حين 5%عبرو بـ أبدأو بمتوسط الحسابي: 63, 3, والانحراف المعياري: 0,88. الوسيط: 3، ومعامل الالتواء1,12

يمكن استنتاج أن أكثر من النصف بإمكانهم إختراق والدخول في منطقة المدافع الأضعف للفريق الخصم بشكل متفاوت بنسبة 50% عبرو بـ (دائمًا ) وهذا ما يدل على إرتفاع في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 08 : يمكنني اجتياز أكثر من لاعب فريق الخصم أثناء عملية الطبطبة بالكرة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى إمكانية إجتياز اللاعب أكثر من لاعب من فريق الخصم أثناء عملية الطبطبة بالكرة

الجدول رقم (19) : يمكنني إجتياز أكثر من لاعب من فريق الخصم أثناء عملية الطبطبة بالكرة.

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	05	12,5	3.28	1.14	3	0,49
غالبًا	11	27,5				
أحيانًا	18	45				
نادرًا	05	12,5				
أبدًا	01	2,5				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى إمكانية إجتياز اللاعب أكثر من لاعب من فريق الخصم اثناء عملية الطبطبة ، حيث أن نسبة 12,5 % (دائمًا)يمكنهم إجتياز أكثر من لاعب من فريق الخصم اثناء عملية الطبطبة و27,5%(غالبًا) و 45 %عبرو بإحيانا و12,5 % عبرو بنادرا و في حين

2,5% عبرو بـ أبدأو بمتوسط حسابي: 3,28 و الانحراف المعياري: 1,14، الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 0,49.

يمكن إستنتاج أن أكثر من النصف بإمكانهم إجتياز اللاعب أكثر من لاعب من فريق الخصم اثناء عملية الطبطبة بشكل متفاوت بنسبة 72,5% عبرو بـ (غالبا واحيانا ) وهذا ما يدل على إرتفاع في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

**السؤال رقم 09 :** هل بإمكانني التغلب على مدافعين إثنين و إختراقهما والقيام بالتهديف ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة مدى إمكانية التغلب على مدافعين إثنين و إختراقهما والقيام بالتهديف

**الجدول رقم (20):** بإمكانني التغلب على مدافعين إثنين و إختراقهما والقيام بالتهديف

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائماً	05	12,5	2.63	0.92	3	1,09
غالباً	04	10				
أحياناً	13	32,5				
نادراً	16	40				
أبداً	02	5				

#### تحليل ومناقشة الجدول :

**توزيع الإجابات:** من خلال الجدول معرفة مدى إمكانية التغلب على مدافعين إثنين وإختراقهما وقيام بالتهديف ، حيث أن نسبة 12,5 % (دائماً) يمكنهم التغلب على مدافعين إثنين وإختراقهما وقيام بالتهديف و 10% (غالباً) يمكنهم التغلب على مدافعين إثنين وإختراقهما وقيام بالتهديف و 32,5% عبرو بإحيانا و 40% عبرو بنادرا و في حين 5% عبرو بـ أبدأو بمتوسط حسابي المقدر بـ 2,63 و الانحراف المعياري 0,92، و الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 1,09

يمكن إستنتاج أن أقل من النصف ليس لديهم إمكانية التغلب على مدافعين إثنين وإختراقهما وقيام بالتهديف بشكل متفاوت بنسبة 40% عبرو بـ (نادرا ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 10: أتردد عند خروج للدفاع ضد لاعب مهاجم؟  
الغرض من السؤال : معرفة مدى تردد عند خروج للدفاع ضد لاعب مهاجم  
الجدول رقم ( 21 ) :أتردد خروج للدفاع ضد لاعب مهاجم

معامل الالتواء	الوسيط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
1,28	3	1.03	3.4	27,5	11	دائمًا
				27,5	11	غالبًا
				25	10	أحيانًا
				10	04	نادرًا
				10	04	أبدًا

#### تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى تردد عند الخروج للدفاع ضد اللاعب المهاجم ، حيث أن نسبة 27,5 % (دائمًا) لديهم تردد عند الخروج للدفاع ضد اللاعب المهاجم و27,5%(غالبًا) و 25 %عبرو بإحيانا 10% عبرو بنادرا و في حين 10%عبرو ب أبدأ وبمتوسط الحسابي3,4 والإنحراف المعياري1,03،و الوسيط: 3، ومعامل الالتواء1,28

يمكن إستنتاج أن أكثر من النصف يترددون عند الخروج للدفاع ضد اللاعب المهاجم بشكل متفاوت بنسبة 55% عبرو ب (دائمًا و غالبًا ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعًا في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 11: أخاف في أن أتسبب في تسجيل هدف ضد فريقتي نتيجة سوء دفاعي ؟

الغرض من السؤال :معرفة مدى تخوف اللاعب أن يتسبب في تسجيل هدف ضد فريقتي نتيجة سوء دفاعه

الجدول رقم (22): أخاف في أن أتسبب في تسجيل هدف ضد فريقتي نتيجة سوء دفاعي

معامل الالتواء	الوسيط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
2.5	3	1.01	3.36	32,5	13	دائمًا
				35	14	غالبًا
				12,5	05	أحيانًا
				10	04	نادرًا
				10	04	أبدًا

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى خوف اللاعب من أن يتسبب بتسجيل هدف ضد فريقه نتيجة سوء دفاع ، حيث أن نسبة 32,5% (دائماً) لديهم خوف بتسجيل هدف ضد فريقهم نتيجة سوء دفاع و35%(غالبًا) و 12,5% عبرو بإحيانا 10% عبرو بنادرا و في حين 10%عبرو بـأبدأ

بمتوسط حسابي3,36 الانحراف المعياري1,01، الوسيط 3، ومعامل الالتواء2.5

يمكن إستنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يخافون ان يتسببو بتسجيل هدف ضد فريقهم نتيجة سوء الدفاع بشكل متفاوت بنسبة 67,5% عبرو بـ (دائماً و غالباً ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين .

السؤال رقم 12 : بإمكانية التهديد بأكثر من نوع من أنواع التهديد

الغرض من السؤال :معرفة مدى إمكانية اللاعب التهديد بأكثر من نوع من أنواع التهديد الجدول رقم (23): بإمكانية التهديد بأكثر من نوع من أنواع التهديد

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائماً	08	20	3.28	0.98	3	0.12
غالبًا	06	15				
أحياناً	19	47,5				
نادراً	05	12,5				
أبدأ	02	05				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة إمكانية التهديد بأكثر من نوع من أنواع التهديد ، حيث أن نسبة 20% (دائماً) يمكنهم التهديد بأكثر من نوع من أنواع التهديد و15%(غالبًا) و47,5%عبرو بإحيانا 12% عبرو بنادرا و في حين 5%عبرو بـأبدأو بمتوسط الحسابي 2,87 و الانحراف المعياري1,04،

يمكن إستنتاج أن هناك اقل من نصف اللاعبين يمكنهم التهديد بأكثر من نوع من أنواع التهديد بشكل متفاوت بنسبة 47,5%عبرو بـ (أحياناً ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 13: لا يستطيع التهديف من الزوايا بسهولة  
الغرض من السؤال :معرفة مدى إستطاعة اللاعب التهديف من الزوايا بسهولة  
الجدول رقم (24): لا يستطيع التهديف من الزوايا بسهولة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
0.2	3	0.96	3.15	12,5	05	دائمًا
				35	14	غالبًا
				22,5	09	أحيانًا
				12,5	05	نادرًا
				05	02	أبدًا

تحليل و مناقشة الجدول

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة صعوبة التهديف من زوايا بسهولة ، حيث أن نسبة 12,5 % (دائمًا) يمكنهم التهديف من زوايا بسهولة و 35%(غالبًا) و 22,5% عبرو بإحيانا 12,5% عبرو بنادرا و في حين 5%عبرو ب أبدًا المتوسط الحسابي: 3,15 الانحراف المعياري: 0,96، الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 0.2

يمكن إستنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يجدون صعوبة بتهديف من الزوايا بسهولة بشكل متفاوت بنسبة 35% عبرو ب (غالبا ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعًا في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 14 : يصعب الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المهارات

الغرض من السؤال : معرفة مدى إحتفاظ اللاعب بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة

الجدول رقم (25): يصعب الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المهارات

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
0.41	3	0.95	2.73	25	10	دائمًا
				22,5	09	غالبًا
				27.5	11	أحيانًا
				15	06	نادرًا
				10	04	أبدًا



تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول صعوبة الإحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة ، حيث أن نسبة 25% (دائماً) يصعب عليهم إحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة و 22,5% (غالبًا) و 27,5% عبرو بإحيانا و 15% عبرو بنادرا و في حين 10% عبرو بـ أبداً و بمتوسط حسابي 3,28 الإنحراف المعياري 0,98، والوسيط: 3، ومعامل الإلتواء 0.41

يمكن إستنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يجدون صعوبة الإحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة بشكل متفاوت بنسبة 75٪ عبرو بـ (دائماً و غالباً و أحيانا) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات و التفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 15 : لا أجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى إمكانية اللاعب اللعب سوى في مركز واحد فقط

الجدول رقم(26): لا أجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
دائماً	02	05	3.21	0.99	3	0.21
غالبًا	15	37,5				
أحيانًا	17	42,5				
نادراً	04	10				
أبداً	02	05				

تحليل ومناقشة الجدول

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة ما إذا كان اللاعب لا يجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط ، حيث أن نسبة 05% عبرو بـ (دائماً) و 37,5% عبرو بـ (غالبًا) و 42,2% عبرو (بأحيانا) و 05% عبرو (بنادرا) و في حين 05% عبرو بـ (أبداً) المتوسط الحسابي: 2,73، الإنحراف المعياري: 0,95، الوسيط: 3، و معامل الإلتواء 0.21

يمكن إستنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين لا يجدون اللعب سوى في مركز واحد فقط بشكل متفاوت بنسبة 80٪ عبرو بـ (غالباً و أحيانا) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعاً في الإستجابات و التفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 16 : تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء

الغرض من السؤال : معرفة مدى تميز تمريرات اللاعبين خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء

الجدول رقم (27): تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الارتباط
دائماً	04	10	2,73	0,95	3	0,41
غالباً	09	22,5				
أحياناً	06	15				
نادراً	11	27,5				
أبداً	10	25				

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى تميز تمريرات اللاعب بدقة المتناهية للزملاء ، حيث أن نسبة 10% (دائماً) معرفة مدى تميز تمريرات اللاعب بدقة المتناهية للزملاء و 22,5% (غالباً) و 15% عبرو بإحياناً 27,5% عبرو بنادراً و في حين 25% عبرو بـأبداً ال و بمتوسط الحسابي: 2,73.

الانحراف المعياري: 0,95، الوسيط 3، ومعامل الارتباط 0,41

يمكن إستنتاج أن هناك أكثر من نصف اللاعبين يتميزون بتمريرات بدقة المتناهية للزملاء بنسبة 52,5% عبرو بـ (نادراً وأبداً) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين أثناء التمرير و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

السؤال رقم 17 : من الصعب علي الدفاع لاعب للاعب في المباراة

الغرض من السؤال : معرفة مدى صعوبة قيام اللاعب ب دفاع لاعب ضد لاعب في المباراة

الجدول رقم (28) : من الصعب على الدفاع لاعب للاعب في المباراة

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	02	05	3.13	0.95	3	0.51
غالبًا	09	22,5				
أحيانًا	20	50				
نادرًا	07	17,5				
أبدًا	02	05				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى صعوبة دفاع لاعب للاعب في المبارات ، حيث أن عبرو بنسبة 5% (دائمًا) معرفة صعوبة دفاع لاعب للاعب في المبارات و22,5%(غالبًا) و 50% عبرو بإحيانا 17,5% عبرو بنادرا و في حين 5% عبرو بـ أبدًا المتوسط الحسابي: 3,13. و الانحراف المعياري 0,95، الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 0.51

يمكن استنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يواجهون صعوبة دفاع لاعب للاعب في المبارات بنسبة 72,5% عبرو بـ (غالبًا و أحيانا ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين و يعكس تنوعًا في الاستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين .

السؤال رقم 18: بإمكانية التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم

الغرض من السؤال : معرفة مدى إمكانية اللاعب التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم

الجدول رقم (29): بإمكانية التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
2	3	0.97	3.18	20	08	دائماً
				27,5	11	غالباً
				40	16	أحياناً
				05	02	نادراً
				7,5	03	أبداً

تحليل ومناقشة الجدول:

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى إمكانية التحرك بسهولة وبسرعة لبدء الهجوم ، حيث أن عبرو بنسبة 20% (دائماً) معرفة مدى إمكانية التحرك بسهولة وبسرعة لبدء الهجوم و 27,5% (غالباً) و 40% عبرو بأحيانا 5% عبرو بنادرا و في حين 7,5% عبرو ب أبداً بمتوسط الحسابي: 3,18. و الانحراف المعياري 0,97، الوسيط: هو 3، ومعامل الإلتواء 2

يمكن استنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يجيدون التحرك بسهولة وبسرعة لبدء الهجوم بنسبة 87,5% عبرو ب (دائماً وغالباً وأحيانا ) وهذا ما يدل على ارتفاع في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين اثناء التحرك بسهولة وبسرعة لبدء الهجوم و يعكس تنوعاً في الاستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 19 : أخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعب ضد لاعب في المباراة

الغرض من السؤال : معرفة مدى خوف اللاعب ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعب ضد لاعب في المباراة

الجدول رقم (30) أخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعب ضد لاعب في المباراة

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائماً	06	15	3.23	0.98	3	3
غالباً	14	35				
أحياناً	17	42,5				
نادراً	01	2,5				
أبداً	02	05				

#### تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى تخوف اللاعب ان تمارس الفرق الأخرى دفاع اللاعب ضد لاعب في المباراة ، حيث أن عبرو بنسبة 15% (دائماً) و 35% (غالباً) و 42,5% عبرو بإحيانا و 2,5% عبرو بنادرا و في حين 5% عبرو بـ أبداً المتوسط الحسابي: 3,23. الانحراف المعياري: 0,98،

الوسيط: 3، ومعامل الإلتواء 3

يمكن إستنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يتخوفون أن تمارس الفرق الأخرى دفاع اللاعب ضد لاعب في المباراة 47,5% عبرو بـ (وغالباً وأحياناً ) وهذا ما يدل على إنخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين أثناء ممارسة الفرق الأخرى دفاع لاعب ضد لاعب و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 20 : يمكنني انا امسك كرة بيد واحدة بكل سهولة

الغرض من السؤال : معرفة مدى يمكنني انا امسك كرة بيد واحدة بكل سهولة

الجدول رقم (31): يمكنني انا امسك كرة بيد واحدة بكل سهولة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
0.31	3	0.96	3.09	22,5	09	دائماً
				12,5	05	غالبًا
				40	16	أحيانًا
				20	08	نادرًا
				05	02	أبدًا

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة إمكانية مسك الكرة بيد واحدة بكل سهولة ، حيث أن عبرو بنسبة 22,5% (دائماً) و 12,5% (غالبًا) و 40% عبرو ب(أحياناً) و 20% عبرو ب(نادرًا) و في حين 5% عبرو ب (أبدًا) و بمتوسط الحسابي: 3,09 و الانحراف المعياري: 0,96، و الوسيط: 3، و معامل الالتواء 0.31

يمكن إستنتاج أن هناك أكثر من نصف اللاعبين بإمكانهم إمساك الكرة بيد واحدة بكل سهولة 62,5% عبرو ب (دائماً وأحياناً) وهذا ما يدل على إرتفاع في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين أثناء مسك الكرة بيد واحدة بكل سهولة و يعكس تنوعاً في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 21 : اذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم

الغرض من السؤال : معرفة كيفية التصرف اذا أصبح اللاعب في موقف محرج خلال المباراة

الجدول رقم (32) : اذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم

الإجابات	التكرارات	النسب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
دائمًا	09	22,5	3.12	0.97	3	0.21
غالبًا	06	15				
أحيانًا	13	32,5				
نادرًا	09	22,5				
أبدًا	03	7,5				

تحليل ومناقشة الجدول :

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة كيفية التصرف الصحيح والسليم إذا أصبح اللاعب في موقف محرج خلال المباراة ، حيث أن عبرو بنسبة 22,5% (دائمًا) و 15%(غالبًا) و 32,5% عبرو ب (أحيانًا) و 22,5% عبرو (بنادرًا) و في حين 7,5% عبرو بنسبة أبدًا بمتوسط الحسابي: 3,12. و الانحراف المعياري: 0,97، والوسيط: 3، ومعامل الإلتواء 0.21

يمكن إستنتاج أن هناك أكثر من نصف اللاعبين بإمكانهم التصرف الصحيح والسليم إذا أصبح اللاعب في موقف محرج خلال المباراة 55% عبرو ب (دائمًا وأحيانًا ) وهذا ما يدل على إرتفاع في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين وتصرفهم أثناء الموقف المحرج و يعكس تنوعًا في الإستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.

السؤال رقم 22: يصعب علي توجيه الكرة إلى اللاعب الأمامي المتقدم في الهجوم السريع

الغرض من السؤال : معرفة مدى صعوبة على اللاعب توجيه الكرة إلى اللاعب الأمامي المتقدم في الهجوم السريع

الجدول رقم (33) : يصعب علي توجيه الكرة إلى اللاعب الأمامي المتقدم في الهجوم السريع

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
0.1	3	0.98	3.15	20	08	دائمًا
				25	10	غالبًا
				42,5	17	أحيانًا
				05	02	نادرًا
				7,5	03	أبدًا

تحليل ومناقشة الجدول

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة توجيه الكرة الى اللاعب الأمامي المتقدم في الهجوم السريع ، حيث أن عبرو بنسبة 20% (دائمًا) و 25% (غالبًا) و 42,5% عبرو بأحيانا و 5% عبرو بنادرا و في حين 7,5% عبرو ب أبدأ و بمتوسط الحسابي: 3,15. الانحراف المعياري: 0,98، الوسيط: 3، ومعامل الالتواء 0.1

يمكن استنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يمكنهم توجيه الكرة الى اللاعب الأمامي المتقدم في الهجوم السريع خلال المباراة 67,5% عبرو بـ (غالبًا وأحيانا ) وهذا ما يدل على انخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين اثناء توجيه الكرة في الهجوم السريع و يعكس تنوعًا في الاستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين.



السؤال رقم 23 : أتردد عند اختياري لتنفيذ ضربة جزاء

الغرض من السؤال : معرفة مدى تردد اللاعب عند إختيار لتنفيذ ضربة جزاء

الجدول رقم(34): أتردد عند اختياري لتنفيذ ضربة جزاء

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب	التكرارات	الإجابات
0.23	3	0.99	3.21	15	06	دائماً
				27,5	11	غالبًا
				37,5	15	أحيانًا
				05	02	نادرًا
				15	06	أبدًا

تحليل ومناقشة الجدول

توزيع الإجابات: من خلال الجدول معرفة مدى تردد اللاعب عند إختيار تنفيذ ضربة جزاء ، حيث أن عبرو بنسبة 15% (دائما) و 27,5%(غالبًا) و 37,5%عبرو بأحيانا و 05% عبرو بنادرا و في حين 15%عبرو بـ أبدأو بمتوسط الحسابي: 3,21 الانحراف المعياري: 0,99. الوسيط: 3، ومعامل الإلتواء 0.23

يمكن استنتاج أن هناك اكثر من نصف اللاعبين يمكنهم التردد عند إختيار تنفيذ ضربة جزاء 65% عبرو بـ (غالبا وأحيانا ) وهذا ما يدل على انخفاض في تقدير الذات المهارية لدى لاعبين اثناء تنفيذهم لضربة الجزاء و يعكس تنوعًا في الاستجابات والتفاعلات النفسية للاعبين

### 1.3 عرض نتائج الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة ان النقص في التحضير النفسي ينعكس بالسلب على تقدير الذات و المهارات لدي لاعبي كرة اليد صنف أشبال أثناء المنافسة و من اجل معرفة ذلك قمنا بقياس العلاقة بين التحضير النفسي ومدى تأثيره على تقدير الذات المهارية فقمنا بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين المتغيرين (التحضير النفسي و تقدير الذات المهارية) و تم الحصول على النتائج التي تظهر في الجدول التالي :

**الجدول رقم (35) يمثل نتائج قياس المتغيرين التحضير النفسي و تقدير الذات و المهارية بمعامل الارتباط بارسون**

المتغير	العينة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
التحضير النفسي	40	0.72	0.05
تقدير الذات المهارية	40	0.72	0.05

من خلال الجدول رقم (43) يبين ان معامل الارتباط بين التحضير النفسي و تقدير الذات و المهارات لدي لاعبي كرة اليد صنف أشبال ذكور بلغت قيمته ب (-0.72) و هي قيمة طردية متوسطة عند متوسط دلالة (0.05) و بالتالي نقول انه توجد علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و تقدير الذات و المهارية و بالتالي نقول ان كلما ارتفع التحضير النفسي ارتفع تقدير الذات و المهارات و كلما انخفض التحضير النفسي انخفض تقدير الذات و المهارات و هذا ما يبين مدى تأثير التحضير النفسي على تقدير الذات و المهارية.

## 2. مناقشة نتائج الدراسة

### 1.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

بعد عرض نتائج جداول الفرضية الأولى توصلنا إلى ان معظم آراء اللاعبين ادلو ان هناك نقص في التحضير النفسي خلال التدريبات المختلفة و هذا ما لمسناه عند أغلبية اللاعبين رغم انه عنصر مهم جدا في المنافسات و لعل هذا النقص هو العنصر الأساسي في فشل بعض النوادي في الوصول إلى الأدوار المتقدمة خلال البطولات المختلفة في كرة اليد صنف أشبال هواة و النوادي التي وصل إلى مراتب متقدم في مختلف المنافسات الوطنية و القارية و الدولية كانت تركز على الجانب النفسي و تحضر الفريق على المستوى العالي لتجنب مختلف ضغوطات الجمهور و الفريق الخصم التي يتعرض لها أغلبية اللاعبين أثناء اللقاء و هذا ما أكدته مختلف الدراسات في المجال ان في هذه المرحلة ان المدرب هو الذي يصنع اللاعبين و يقوم بتأهيلهم و إعدادهم للمنافسات من الجانب النفسي وله القدرات الإبداعية و الإلمام العميق وفق مبدأ تطبيق تخصصه، الكثير من الباحثين تطرقوا إلى المدرب و صفاته و دوافعه و فلسفته و خصائصه الرياضية و غيرها من الثوابت العملية و التطبيقية التي يجب توفرها في المدرب الناجح. ولكن هناك جانب مهم للمدرب هو ثقافته في مجال علم النفس الرياضي إضافة إلى العلوم الفسيولوجية التدريبية، لأن هدف علم النفس الرياضي للمدرب هو إيجاد الحلول الإيجابية الصحيحة لجميع المعضلات النفسية التي تجابه اللاعب والتي تتعلق بسلوكه في سؤاء المنافسة أم بالوحدات التدريبية اليومية، علم النفس الرياضي الميداني هو من أهم العلوم التي تسهم في تنمية و تطوير المدرب مهارياً و معرفياً بحيث يشمل الصقل و الإعداد النفسي له نظراً للدور المهم الذي يضطلع به المدرب و طريقة تقديمه المشورات النفسية في المواقف الصعبة فيتوجب على المدرب الناجح في بداية عمله التدريبي ان يقوم بتقدير السمات الشخصية للاعب و التعرف على السمات الإيجابية و السلبية لتقدير حالة اللاعب النفسية و العصبية فضلاً عن وضع برنامج يتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة و للفريق ككل و حسب نوعية الفعالية الرياضية. و مشاعر و انفعالات اللاعبين لنقل هذه المشاعر و ترجمتها إلى واقع إيجابي، و من صفاته الإيجابية أن

يكون محباً لرياضة لعبته ولا يفضل عليها أي هواية أخرى و اغلب الدراسات عالجت الناحية النفسية و اعتبرتها الأهم في تحضير اللاعبين نفسياً قبل تحضيرهم بدنياً .

### 2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد عرض نتائج جداول الفرضية الأولى توصلنا إلى ان معظم أراء اللاعبين ادلو على انخفاض تقدير الذات المهارية لديهم خاصة خلال المنافسة و لا يستطيعون تعمل عباً المقابلة خلال الشوطين حيث يصابون بقلق و ارتباك تدفعهم إلى ارتكاب بعض الأخطاء الفنية و الحصول على بطاقات صفراء و حمراء يطرده الحكم نهائياً من المقابل و يآثر على زملائهم و هي كل الأسباب التي تأدي الفريق إلى الانهزام في مختلف المنافسات و هذا يظهر مدي تأثير التحضير النفسي الجيد و على المستوي العالي في الرفع من مستوي تقدير الذات للاعبين و يقاومون كل الضغوطات التي تحدث خلال المقابلة و هذا ما اكدوا عليه مختلف الباحثين في المجال و من بينهم دراسة " الخزرجي إيمان عبد الأمير " لقياس الذات المهارية، كما قامت بإجراء اختبار للإدراك الحسي هو اختبار قوة القبضة و نصف قوة القبضة لليدين اليمنى واليسرى، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات البدنية والمهارية كان إيجابياً، كما تمع لدى اللاعبين في أدائهم الرياضي ومعدل الإحساس الحركي بنصف قوة القبضة أن الثقة بالنفس لتقبل لكلا اليدين كان مرتفع<sup>1</sup> ، هذا ما جعل اللاعبين في مستوي عالي من اللياقة البدنية و النفسية

و كذلك دراسة بعنوان الذات المهارية وعلاقتها بمفهومي الذات البدنية والذات الجسمية لدى نادي الفتوى الموصلية لكرة اليد، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذات المهارية ومفهومي الذات الجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية، أما بالنسبة للعينة تكونت من لاعبي نادي الفتوى لكرة اليد والمشاركين في دورة النخبة توصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات المهارية والبدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد<sup>2</sup> و كذلك نجد عند دراسة الباحث "زواق محمد" حول تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث هدفت الدراسة إلى تعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، التعرف على دقة أداء المهارات لهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ومعرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة و في الأخير نقول ان تقدير الذات المهارية المرتفع لدي اللاعبين هو السبب في لعبهم الجيد و تفوقهم على الخصم في مختلف المنافسات و غالباً ان تقدير الذات هو الذي يصنع الفارق عند اللاعبين و يجعلهم اكثر حماس و رغبة في الفوز و الضغط الذي يتعرضون اليه من طرف أنصارهم و انصار الخصم يعود بالإيجاب عليهم بضخ إرادة تحفزهم على عدم الاستسلام مهما كان الأمر و هذا لا يأتي بالصدفة بل عبر تحضير نفسي و بدني على المدى البعيد بمختلف المناهج الحديثة و الاعتماد على مختصين في المجال و المقابلات التي نشاهدها فيها إثارة و عزيمة من بعض الفرق مهما كان تأخرهم في النتيجة يستعطون العود و الفوز و هذا راجع إلى التحضير الجيد من الجانب النفسي على المستوي العالي.

### 3.2 مناقشة نتائج الفرضية العامة

تقر الفرضية العامة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوي التحضير النفسي للفريق و تقدير الذات المهارية لدى لاعبي أشبال كرة اليد هواة ، ومن خلال نتائج معامل الارتباط الذي بلغت قيمته ( 0.72 ) و هو دال عند مستوى الدالة ( 0,05 ) أي أنه توجد علاقة ارتباطية متوسطة سالبة الدرجة بين التحضير

<sup>1</sup> الخزرجي إيمان عبد الأمير، مرجع سابق ذكره.

<sup>2</sup> أحمد مؤيد حسن العنزي، مرجع سبق ذكره ، ص13

النفسي و تقدير الذات المهارية ، أي كلما كان التحضير النفسي ناقصا كان تقدير الذات المهارية منخفض، والعكس كلما كان مستوى التحضير النفسي مرتفع كانت تقدير الذات المهارية منخفضة، أي أن هذا التغيير يسير في اتجاه واحد في كلا المتغيرين سواء كان ذلك التغيير في اتجاه الزيادة أو النقصان فالعلاقة طردية لا بد من اعتراف بأن التحضير النفسي مطلباً، لكي يتم تقدير الذات وبالتالي يؤدي هذا التوافق إلى زيادة تقدير الذات وكل منهما يؤثر على الآخر لتكون العلاقة متناسقة بين التحضير النفسي و تقدير الذات ، بما أن التحضير النفسي يحقق نوعاً من الإشباع لدي لاعبي كرة اليد فإنه يدفعه ويشجعه على التقدم و التطور في طريقة اللعب و أداء مقابلات في القمة و الفوز على الخصم و تحقيق نتائج ايجابية و تحقيق القاب على مستوي الوطني و الدولي و لعل الفرق التي تسيطر على مجريات اللقاء و تفوز بالألقاب كانت تهتم أكثر على التحضير النفسي للاعبين على المستوي العالي لان التحضير النفسي مهم جد لتغلب على الضغط الذي يوجهه اللاعبين من طرف فريق الغصم و المشجعين من كلا الفريقين و هذا ما بينته اغلب الدراسات في الميدان المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالتحضير النفسي سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين. فالتحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الرياضي الحديث وبدونه يستحيل إحراز الإنجازات الرياضية، وفي السنوات الأخيرة اكتسب العوامل النفسية لها أهمية متزايدة، فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب، بل تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً. وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية حسنة لتحقيق نتائج رياضية جيدة ، ولهذا يجب التركيز على هذا الجانب الذي هو أساس تحقيق النجاح. الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتحضير النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عملياً ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة . كما أن التحضير النفسي للرياضي يشكل إحدى الدعائم الأساسية لتفوق الرياضي للتفوق والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية وذلك لان التقييم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الوطنية و الدولية والقارية والأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التحضير النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين ،يسير شأنه في ذلك شأن التحضير البدني و المهارى و الخططي جزء لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات ،كما يجب إعطاء الإنفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. و يرى الدكتور (حنفي محمود مختار) أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب". و يضيف (الدكتور ناهد روسن سكر) أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن التحضير النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب". وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماماً كبيراً له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية ودور التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين و هذا يسبب انخفاض في تقدير الذات المهارية و ما يسبب لهم عدم تحمل ضغط المقابلة و هذا أكيد يؤثر على إمكانياتهم البدنية و هو

السبب الأساسي في تعثرهم في البطولات عالية المنافسة و الضغط حيث نجد اغلب الفرق التي لاتهم بالتحضير النفسي للاعبين الأشبال تخرج في الدورات الأولى و لا تصل مراتب متقدمة و الدليل على ذلك بعض النوادي الوطنية التي تحتل المراتب الأخيرة في البطولة نجدها لا تولى أهمية بالغة لتحضير النفسي و هذا ما يساهم في إنخفاض تقدير الذات المهارية و عدم تحمل ضغط المقابلة و يؤدي ذلك إلى النقص التحضير النفسية و المردود يكون منخفض و نلاحظ الفرق أو النوادي التي تحقق بطولات على الصعيد الوطني أو القاري أو الدولي كلها تولى أهمية كبيرة جدا لتحضير النفسي على المستوى العالي اكثر من التحضير البدني خاصة عند فئة أشبال و لذلك على المدربين إعطاء أهمية كبيرة لهذا الجانب .

**3. الاستنتاج العام لدراسة :** بعد مناقشة الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية توصلنا مجموعة من النتائج العامة للدراسة و هي كالتالي :

- وجود علاقة إرتباطية طردية بين التحضير النفسي و تقدير الذات حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط بيرسون 0.72 و هي ذات دلالة إحصائية عند مستوي 0.05 .
- شعور أفراد عينة الدراسة بنقص التحضير النفسي خلال المنافسات المختلفة و هذا حسب مختلف عبارات التحضير النفسي بتجاوب سلبي عند درجات ( نادرا و ابدأ ) .
- شعور أفراد عينة الدراسة بمستوي منخفض في تقدير الذات المهارية و هذا حسب مختلف عبارات تقدير الذات المهارية بتجاوب سلبي عند درجات ( دائما و غالبا و أحيانا ) .
- شعور أفراد عينة الدراسة بمستوي منخفض في تقدير الذات المهارية و هذا راجع إلى النقص في التحضير النفسي داخل النوادي مشعل وادي الأبطال ونصر تغنيف.
- وجود علاقة إرتباطية طردية بين التحضير النفسي و تقدير الذات المهارية للاعبين الأشبال حيث كلما نقص التحضير النفسي إنخفض مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد أشبال .

الختامة

### خاتمة :

بعد معالجة موضوع دراستنا من الجانب النظري و الميداني و بعد مناقشة النتائج العامة لدراسة التي توصلنا اليها و التي تظهر ان هناك نقص في اهتمام مدرب أشبال كرة اليد هواة في التحضير النفسي و عدم الاهتمام بهذا الجانب بل يركزون في الغالب على التحضير البداني و هذا غير كافي في مساعدة الشبان في تجاوز بعض الصعوبات التي يتعرضون اليها في مسارهم الحياتي و أيضا خلال مختلف المنافسات و نجدهم في غالب الأحيان لا يستعطون التأقلم في بعض الظروف الصعبة و عدم التركيز على أهدافهم المسطرة و بغية الوصول اليها .

إن مشكل التحضير النفسي يظهر في نقص كفاءة المدربين في هذا المجال و اغلب الفرق في المستوى المحلي ليس لديهم كفاءة في مجال التحضير النفسي و ليس لديهم شهادات عالية في علم النفس الرياضي و ليس لديهم مكتسبات في هذا المجال ما يجعلهم لا يهتمون بهذا الجانب بل يركزون فقط على التحضير البدني كما أيضا لا تتوفر بعض النوادي على مختصين في علم النفس لتعويض المدرب لان هذا الجانب ليس من أولوياتهم الأساسية لكن هذا يظهر جليا في خوض المنافسات على المستوى العالي و هذا هو السبب الذي يجعل بعض النوادي لا تحقق أهدافها المسطرة في المقابل ان معظم النوادي التي حققت أهدافها في مختلف المنافسات كانت تهتم بالجانب التحضير النفسي و تعطي له أهمية كبيرة و اغلب المدربين لهم ثقافة و شهادات عالية في علم النفس و تقنيات التحضير النفسي أو يستجدون بمختصين في المجال في مستوى عالي جدا و يتم التحضير النفسي منسجم مع التحضير البدني و مرافقة اللاعبين في مختلف أطوار المقابلة و تشجيعهم على الرفع من مستوى تقدير الذات المهارية سواء في طريقة مسك الكرة بيد واحد و ترويضها باليد الواحدة وطريقة الدفاع و الهجوم في نفس الوقت و الانسجام بينهم في تحقيق الفوز على الخصم و تحقيق مراتب متقدمة جدا على مختلف المستويات الوطنية القارية و الدولية .

# التوصيات



## التوصيات :

- يجب على المدربين التركيز على الجانب النفسي و إعطاء له أهمية كبيرة
- يجب على المدرب الإعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التعبئة الكاملة لأي ظرف متوقع و إعطاء أهمية كبيرة للجانب النفسي و تقدير الذات المهارية للأشبال.
- يجب على المدرب بعث روح تقدير الذات والحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين الأشبال خلال التدريبات و المقابلات .
- يجب على المدرب العمل على أن يكون الفريق كوحدة واحدة كل منهم تقع عليه واجبات من دون أن ينتظر أن يرى غيره ماذا يفعل أي أن تكون المسؤولية مشتركة.
- يجب على المدرب ان يرفع من تقدير الذات المهارية للاعبين مما يجعلهم يحسون بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة في الفوز.
- يجب على المدرب ملاحظة وتسجيل الإستجابات النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق و تحقيق مستوي عالي من تقدير الذات المهارية لديهم .
- يجب على المدرب التدخل الفوري عند إصابة احد اللاعبين إصابة مؤثرة و مرافقته نفسيا بغض النظر عن تدخل طبيب الفريق أو أخصائي العلاج الطبيعي في علاج اللاعب المصاب.
- يجب على المدرب إيقاف أي مناقشات أو أحاديث ثنائية أو جماعية بين اللاعبين البدلاء يمكن أن تؤثر سلبا على تماسك الفريق و تقدير ذاتهم المهارية .
- يجب على المدرب إستخدام النصيحة لما لها من أهمية في الإعداد النفسي و تأثيرها على شخصية اللاعب ،فالحوار بأسلوب تربوي مع المدرب يؤثر إيجابيا على اللاعب و ترفع من مستوي الذات لديه .
- يجب على المدرب التوضيح للاعب إيجابياته وسلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوب منه إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات و الصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي و رفع من مستوي تقدير الذات المهارية لدي اللاعبين .
- يجب على المدرب خلق عقبات خاصة كإجراء مقابلة بقوانين مكثفة أو إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عدديا .
- يجب أن يتجنب المدرب طريقة الجزاء و العقاب مع اللاعبين قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

قائمة

المراجع

## قائمة المرجع باللغة العربية

- أسامة مانل راتب، علم النفس الرياضي، 1988، ص46
- حنفي محمود مختاري، الأسس العلمية في التدريب، 1974، دار الفكر العربي للطباعة والنشر
- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، 2007، دار يافا العلمية للطباعة والنشر
- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، 2003
- محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، 1994
- إبراهيم كاظم العظماوي، النمو النفسي للطفل، 1997، ص13
- حسين السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب، 2001
- سويت.م.ريتشارد ترجمة (أحمد عبد العزيز علم الأمراض النفسية، دار النهضة، 1979، ص361
- حامد عبد السلام زهران (التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، القاهرة، 1980، ص257.
- صالح علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار يافا العلمية للطباعة والنشر، 2007، ص38.
- محمد حسين علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، ص114
- سليم مريم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دار النهضة، بيروت، 2004.
- أبو علاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي ط1 دار الفكر العربي 1977 ص45
- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي 1988 ص46
- الخولي أمين أنور الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعارف الكويت 1996 ص204
- الزعبلاوي محمد السيد ، المراهق المسلم، المملكة العربية السعودية، 1998.
- عدس محمد عبد الرحيم، تربية المراهقين عمان الأردن 2000 ص301
- محمد حسين العلاوي الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ط1 ص 114
- كمال يحيى الريفي التدريب الرياضي للقرن واحد والعشرون، جامعة الأردنية، 2004
- عزت محمود، كاشف الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر، بيروت، 1991.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، 2005
- محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، 1988
- محمد حسين علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1988، مصر، 186
- مجلة لوحة الرياضية، العدد 595، 1992، ص35
- جميل نصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، 1993، ص371.
- أبو علاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي، ص68، 1995.
- إبراهيم محمد المحاسنة، التعليم التربوية الرياضية، ط1، دار الجرير للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص223.
- منير نرجس إبراهيم، كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، مصر، 2008، ص9،8.
- نزار نجيب وكمال لويس، علم النفس الرياضي، كلية لرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق، 1980، ص250،249.

## المذكرات:

- مذكرة دكتوراه حمزاوي زهية، تحت عنوان صورة الجسد وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهق، ص62، 2017 (غير منشور).
- يحيى قذيفة، ماجستير تحت عنوان تقدير الذات وعلاقتها بالتوجيه الرياضي لأقسام التربية البدنية والرياضة، 2014.

ماموني أسماء وبوفادي حليلة، مذكرة ماستر تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى التلاميذ (4متوسط)، 2021، ص43.

سفيان مالك، مذكرة ماستر، قلق المنافسة وعلاقته بالأداء الرياضي، 2014.  
بن زينب قوعيش، مذكرة ماستر، أهمية التحضير النفسي لتحقيق الأداء الرياضي، 2021.  
نوش الحبيب، مذكرة الماستر، الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات 2015  
عيساني يوسف ماستر تأثير تقدير لذات على الأداء المهاري، 2015  
خزرجي إيمان عبد الأمير، تأثير التدريب الرياضي على تقدير الذات لدى المعوقين لألعاب الساحة والميدان، مجلة التربية، 2000.

أحمد مؤيد العنزي، الذات المهارية وعلاقتها بمفهومي الذات البدنية والذات الجسمية لدى لاعبي الفتوى الموصلي لكرة اليد، مؤتمر الدولي الثامن عشر في العراق، جامعة الموصل، 2012.  
طرح سميرة ، مذكرة الماستر، تقدير الذات وفاعلية الأنا عند المراهق بداء السكري، ص14.  
تقار محمد، مذكرة الماستر، علاقة تقدير الذات المهارية بالذات البدنية، 2022، ص55.  
ثابت عصام، مذكرة الدكتوراه، فاعلية برنامج لتنمية تقدير الذات لدى عينة الأطفال ذو صعوبات التعلم، 2010، ص64،65.

سفيان مالك، مذكرة ماستر قلق المنافسة وعلاقته بالأداء الرياضي 2014 ص 32

المراجع الأجنبية:

"Hocine Rouibim Les Facteurs déterminants de la performance metrice chez les lycéens )"  
Année 1995, p88 ,5°d'Alger, N adolescents,R.S.E.P.S Institut d' E.P.S, Université  
" بلا تاريخ.

J Bryant, Vanek M, " Cratty " .1970 .p217.

A.Bandura, ,2 .1982.

Alejendera v. *Engagement in therpeutic receationl Activities As a predictor of self Esteem and social sKill* >master faculty of the collage of social work;san jose state Universty. 2004.

"(Ben Aki (M.A élève 'Apport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement a l' " .adolescent .1996 "

Bernard, Graviglioli .*Spert et Adolescent* .France J. Vrin .1976 'librairie philosophique

Hocine Rouibim ) *Les Facteurs déterminants de la performance metrice chez les lycéens* .1995 .p88 ,5°d'Alger, N adolescents,R.S.E.P.S Institut d' E.P.S, Université

Jean-yves Lassale , " Sport et Délinquance, presses Universitaires d'Aix-, Economica, Paris, sans " ,  
" .Marseille " .Année, p 141

Nathaniel Branden .*the power of self estee,health communication* .florida: deer beach florida ,2008

الملاحق



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 06/02/2024  
Ref :11/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 11 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق مشعل وادي الأبطال لكرة اليد .

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:  
- خلافي بن عودة .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .  
و هذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج ليل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
أمناء  
مستغانم

موافقة الرئيس  
الأبطال لكرة اليد  
الرئيس  
خامس حبيب الخالد



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 06/02/2024  
Ref :11/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 11 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق نصر تخفيف لكرة اليد .

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:  
- خلافي بن عودة .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .  
و هذا قصد إجراء تربص لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء: د. ابتهاج بن باديس

موافقة رئيس

الرئيس  
حياوي إسماعيل



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب: خلافي بن عودة  
قسم تدريب رياضي إختصاص تحضير نفسي قد حكم أداة بحثه "مقياس تحضير نفسي ومقياس تقدير  
الذات المهارية؛ والتي تندرج من متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان:  
{ إنعكاس التحضير النفسي على تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال }

قائمة الأساتذة و الخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	- فخلول سنوسي	أ.د.	جامعة مستغانم	
02	بن زيان حية	أ.	جامعة مستغانم	
03	بن سعيد تدمر	أ.د.د.	جامعة مستغانم	
04	جيجوري بن عمر	دكتوراة	جامعة مستغانم	
05	بن فنانة الطابع	دكتوراه	جامعة مستغانم	
06				
07				

تحت إشراف الأستاذ:

أ.د/ أحمد بن قلاوز تواتي



## الإستبيان

المحور الاول : التحضير النفسي للاعبين كرة اليد صنف اشبال

ابدا	نادرا	احيانا	غالا با	دائما	الإستبيان	
					النادي يعط اهمية للتحضير النفسي	01
					يهتم النادي باستخدام بعض المهارات النفسية " كالإسترخاء و التصور الذهني	02
					يعطي النادي اهمية فإنتقاء الاماكن المناسبة للتحضير النفسي	03
					يتبع النادي استراتيجيات لعملية التحضير النفسي	04
					يبرمج النادي حصص للتحضير النفسي	05
					يقوم بمهمة التحضير النفسي اطراف محددة	06
					تتم عملية التحضير النفسي في النادي بطريق جماعية	07
					تتم عملية التحضير النفسي بطريقة فردية	08
					يعتمد النادي على الأساليب العلمية الحديثة في عملية تحضير النفسي	09
					يستخدم النادي الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير النفسي	10
					يتمتع الفريق بجلسات تحفيزية مناسبة قبل المباريات	11

## المحور الثاني : تقدير الذات المهارية للاعب كرة اليد صنف اشبال

ابدا	نادرا	أحيانا	غالا با	دائما	الإستبيان	
1	2	3	4	5	اخشى الهزيمة في المنافسة	01
1	2	3	4	5	أشعر بالخوف قبل اشتراك في المنافسة مباشرة	02
5	4	3	2	1	لدي استعداد لتحمل المهام التي يراها الآخرين مهمة صعبة	03
1	2	3	4	5	يؤثر تفكير الإيجابي على ادائي في المنافسة	04
1	2	3	4	5	تؤثر تعليقات الآخرين على مهاراتي	05
5	4	3	2	1	بإمكاني التغطية الصحيحة لزميل القريب في دفاع	06
5	4	3	2	1	يمكنني الإختراق والدخول في منطقة اللاعب المدافع الأضعف في فريق الخصم	07
5	4	3	2	1	يمكنني اجتياز اكثر من لاعب من الفريق الخصم في اثناء عملية الطبطبة بالكرة	08
5	4	3	2	1	بإمكاني التغلب على مدافعين اثنين واختراقهما والقيام بالتهديف	09
1	2	3	4	5	اتردد عند خروج للدفاع ضد لاعب مهاجم اشعر بأنه افضل مني بدنيا ومهاريا	10
1	2	3	4	5	اخاف في ان اتسبب في تسجيل هدف ضد فريقي نتيجة لسوء دفاعي	11
5	4	3	2	1	بإمكاني التهديف باكثر من نوع من انواع التهديف	12
1	2	3	4	5	لا استطيع التهديف من الزوايا بسهولة	13
1	2	3	4	5	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة	14
1	2	3	4	5	لا اجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط	15
1	2	3	4	5	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء	16
5	4	3	2	1	من الصعب على الدفاع لاعب للاعب في المباراة	17
1	2	3	4	5	بإمكاني التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم ضد الفريق الخصم	18
1	2	3	4	5	اخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعب للاعب ضدي في المباراة	19
5	4	3	2	1	يمكنني ان امسك كرة بيد واحدة بكل سهولة	20
1	2	3	4	5	اذا اصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم	21
1	2	3	4	5	يصعب علي توجيه الكرة الى اللاعب الأمامي والمتقدم في الهجوم السريع	22
1	2	3	4	5	اتردد عند اختياري لتنفيذ ضربة جزاء لصالح فريقي	23