

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم و تقنيات الأنشطة  
البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير نفسي رياضي  
تحت عنوان:

التحمل النفسي وعلاقته ببعض المهارات النفسية لدى عدائي  
ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد - أشبال -

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية معسكر.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:  
• أحمد بن قلاوز تواتي.

من إعداد الطالب:  
• سماعيل الجيلالي

لجنة المناقشة :

رئيسا	أ. د/ صبان محمد
مشرفا	أ. د/ بن قناب الحاج
عضوا	أ. د/ شرشار عبد القادر

## المُلخَص باللغة العربية

**عنوان الدراسة :** التحمل النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى عدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد (صنف أشبال).

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التحمل النفسي والمهارات النفسية لدى عدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد (صنف أشبال) ، وكذا التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والمهارات النفسية لديهم ، حيث إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة ، كما إشتملت عينة الدراسة على 14 عداء من ألعاب القوى و12 لاعب كرة اليد لفئة أشبال ، وكأدوات الدراسة تم الإعتماد على مقياس التحمل النفسي والذي يتألف من 33 عبارة ، وكذا مقياس المهارات النفسية والذي يتألف من 25 عبارة ، وبغرض معالجة البيانات إحصائيا تم إستخدام برنامج SPSS نسخة 23 ، معتمدين في ذلك على كل من المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، إختبار(ت) ستيودنت، وفي الأخير توصل الباحث إلى أن مستوى التحمل النفسي لدى عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير جيد ، أما مستوى المهارات النفسية لدى عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير متوسط ، كما أكدت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين التحمل النفسي والمهارات النفسية. الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي ، المهارات النفسية ، ألعاب القوى ، كرة اليد ، أشبال.

## المُلخَص باللغة الإنجليزية

**Title of the study:** Psychological endurance and its relationship with psychological skills among athletics runners and handball players (cubs).

The study aimed to identify the level of psychological endurance and psychological skills among athletics runners and handball players (cubs class), as well as identifying the relationship between psychological endurance and psychological skills, as the researcher used in this study the descriptive method to suit the nature of the study, and the study sample included 14 athletics runners and 12 handball players for the cubs class, and as tools of the study relied on the psychological endurance scale, which consists of 33 phrases, and the psychological skills scale In order to process the data statistically, SPSS version 23 program was used, relying on the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, t-test, and Student's t-test. Finally,

the researcher concluded that the level of psychological endurance among athletics runners is at a good estimate, while the level of psychological skills among athletics runners is at an average estimate, and the results confirmed that there is a direct relationship between psychological endurance and psychological skills.

**Keywords:** Psychological endurance, psychological skills, athletics, handball, cubs.

### الملخص باللغة الفرنسية

**Titre de l'étude :** L'endurance psychologique et sa relation avec les compétences psychologiques chez les coureurs d'athlétisme et les handballeurs (catégorie oursins).

L'étude visait à identifier le niveau d'endurance psychologique et de compétences psychologiques chez les coureurs d'athlétisme et les joueurs de handball (catégorie oursins), ainsi qu'à identifier la relation entre l'endurance psychologique et leurs compétences psychologiques, car le chercheur de cette étude a utilisé l'approche descriptive pour s'adapter à la nature de l'étude, et l'échantillon comprenait également 14 coureurs d'athlétisme et 12 joueurs de handball juniors. En tant qu'outils d'étude, l'échelle d'endurance psychologique a été utilisée, qui comprend 33 énoncés, ainsi que l'échelle de compétences psychologiques, qui comprend 25 énoncés, et dans le but de traiter les données statistiquement, la version 23 du programme SPSS a été utilisée, en s'appuyant sur la moyenne arithmétique, l'écart type et le coefficient de corrélation Pearson, Student Test (T), et enfin le chercheur a conclu que le niveau d'endurance psychologique parmi les coureurs d'athlétisme tombe à une bonne estimation. Le niveau de compétences psychologiques chez les coureurs d'athlétisme se situe à une note moyenne, et les résultats ont également confirmé l'existence d'une relation directe entre l'endurance psychologique et les compétences psychologiques.

**Mots-clés :** endurance psychologique, habiletés psychologiques, athlétisme, handball, oursins.



رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي\*

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي\* وَاجْلُلْ

عُقْدَةَ مَنِّ لِسَانِي\*

يَفْقَهُوا قَوْلِي

.سورة طه، الآيات: 25-28

# الشكر والتقدير

أولا وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع لقول الله تعالى مخاطباً عباده: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) سورة إبراهيم، آية: 7. الذي نتمنى أن نكون قد استفدنا منه وافدنا غيرنا.

ولقول النبي صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، لكل من أعان بمشورة و سدد برأي أو أسهم بأي مساعدة .

نتقدم بكل الشكر وعميق التقدير والامتنان لكل أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والى أساتذة تخصص تحضير نفسي رياضي خاصة .

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور "بن قلاوز احمد تواتي" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة في إعداد هذه المذكرة راجيا من المولى عز وجل له حجا مبرورا وبمعية الدكتور "بن قناب الحاج" على قبوله تولي الاشراف على هذه المذكرة جزاه الله كل الخير .

كما لا ننسى كل من كان سندا لنا وقدم لنا النصيحة من قريب او بعيد.

إلى الله الحمد والشكر

# إهداء:

قال الله - عز وجل -: (وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالَمِ

الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) سورة التوبة، آية: 105

نهاية كل محطة من محطات الحياة تبدأ من بذرة لتصبح شجرة نافعة ومثمرة

فاللهم اجعلنا من عبادك الصالحين

انتهى مشوار الدراسة ولنا أحبة وجب تذكرهم والانحناء لهم لمساهماتهم القريبة والبعيدة في

نجاح هذا العمل

إلى روحهما أهدي هذا البحث، راجياً أن يكون حسنة وصدقة عنهما، إليكما أمي وأبي

الحاضرين دوماً رغم الغياب تغمدهم الله في رحمته.

إلى رفيقة روعي زوجتي : أهدي بحثي هذا، فأنت الوحيدة التي احتملت انشغالي وإرهاقي

وقلقي، طوال فترة دراستي.

إلى من حلت بركة وجودها في حياتي، ومن ملأت ضحكاتنا الجميلة عمري، أهدي هذا

البحث ، ابنتي الكتكوتة: **حليمة** مع دعائي لها بالصلاح والنجاح.

إلى أولئك الذين يفرحهم نجاحنا، ويحزنهم فشلنا أهدي هذا البحث: إلى اخوتي قلباً ودماً

ووفاءً كل باسمه.

إلى كل الأحباء والأصدقاء والأقارب.

إلى زميلي ورفيقي في الدراسة **خلافي بن عودة** وصديقي **الدكتور سي العربي الشارف** من

جامعة تسمسليت الذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة في اعداد دراستنا المتواضعة

اليكم جميعا يامن ستقراون هذا الاهداء.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
/	الملخص
/	البسمة
/	الدعاء
/	الشكر والتقدير
/	الاهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
<b>التعريف بالبحث</b>	
1	1 - مقدمة البحث
3	2 - مشكلة البحث
4	3 - أهداف البحث
4	4 - فرضيات البحث
4	5 - أسباب اختيار الموضوع
5	6 - أهمية البحث
5	7 - المصطلحات الأساسية للبحث
7	8 - الدراسات السابقة والمشابهة
18	خلاصة
<b>الباب الأول : الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول : التحمل النفسي والمهارات النفسية</b>	
21	تمهيد
21	1 - 1 - مفهوم التحمل النفسي
22	1 - 2 - ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي
24	1 - 3 - مراحل التحمل النفسي
24	1 - 4 - النظريات التي فسرت التحمل النفسي
27	1 - 5 - فرضيات كوباساعلى المكونات الثلاثة
27	1 - 6 - أنواع التحمل النفسي

30	1 - 7 - العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي
32	1 - 8 - خطوات بناء التحمل النفسي
33	1 - 9 - كيفية تطوير التحمل النفسي
34	1 - 10 - أهمية التحمل النفسي
35	2 - 1 - مفهوم المهارات النفسية
36	2 - 2 - نماذج وتصنيفات المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
37	2 - 3 - أهميتها
37	2 - 4 - خطوات تعلم المهارات النفسية
38	2 - 5 - مبادئ تطوير المهارات النفسية
39	2 - 6 - المهارات النفسية قيد الدراسة
62	2 - 7 - أهمية تدريب المهارات النفسية
62	2 - 8 - الاستفادة من تدريب المهارات النفسية
62	2 - 9 - كيف يمكن تعلم المهارات النفسية
62	2 - 10 - معوقات تدريب المهارات النفسية
64	2 - 11 - خصائص المهارات النفسية
66	خلاصة
الفصل الثاني : ألعاب القوى وكرة اليد والمراةة	
68	تمهيد
68	2 - 1 - 1 - نبذة عن ألعاب القوى
69	2 - 1 - 2 - تاريخ ألعاب القوى
70	2 - 1 - 3 - تعريف ألعاب القوى
71	2 - 1 - 4 - تاريخ ألعاب القوى في الجزائر قبل الاستقلال
71	2 - 1 - 5 - بعد الاستقلال
72	2 - 1 - 6 - أنواع ألعاب القوى
79	2 - 1 - 7 - أهمية ألعاب القوى العامة
80	2 - 1 - 8 - أهمية ألعاب القوى للقدرات البدنية والوظيفية
80	2 - 1 - 9 - علاقة ألعاب القوى بالعلوم الأخرى

81	2 - 1 - 10 - علاقة ألعاب القوى بالرياضات الأخرى
81	2 - 1 - 11 - علاقة ألعاب القوى بالتقدم التقني
82	2 - 1 - 12 - فوائد ألعاب القوى للصحة البدنية
84	2 - 2 - 1 - نبذة تاريخية عن كرة اليد
85	2 - 2 - 2 - ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
86	2 - 2 - 3 - تعريف كرة اليد
87	2 - 2 - 4 - خصوصيات كرة اليد
88	2 - 2 - 5 - أهمية رياضة كرة اليد
88	2 - 2 - 6 - مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية
89	2 - 2 - 7 - خصائص لاعب كرة اليد
92	2 - 3 - 1 - مفهوم المراهقة
93	2 - 3 - 2 - تحديد مراحل المراهقة
94	2 - 3 - 3 - تقسيم مرحلة المراهقة
94	2 - 3 - 4 - أقسام المراهقة
95	2 - 3 - 5 - مميزات وخصائص سن الأواسط ( المراهقة ) :
98	2 - 3 - 6 - حاجيات المراهق
101	2 - 3 - 7 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
102	الخلاصة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
105	تمهيد
105	1 - 1 - منهج الدراسة
105	1 - 2 - الدراسة الاستطلاعية
106	1 - 3 - إجراءات الدراسة الاستطلاعية
106	1 - 4 - نتائج الدراسة الاستطلاعية
107	1 - 5 - مجتمع وعينة البحث
107	1 - 6 - مجالات البحث
108	1 - 7 - الاسس الموضوعية
108	1 - 8 - الأساليب الإحصائية

108	9 - 1 - أدوات البحث
110	10 - 1 - الأسس العلمية للاختبارات المستعملة (الاستبيان)
113	خلاصة
الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج	
115	تمهيد
115	2 - 1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
115	2 - 2 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
116	2 - 3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
117	خلاصة
الفصل الثالث : مناقشة فرضيات البحث ' الخلاصة العامة والتوصيات	
119	تمهيد
119	3 - 1 - مناقشة فرضيات البحث
119	3 - 1 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى
119	3 - 1 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية
120	3 - 1 - 3 - مناقشة نتائج الفرضية العامة
121	3 - 2 - نتائج الدراسة
122	3 - 3 - الخلاصة العامة
123	3 - 4 - التوصيات
125	- المراجع والمصادر
135	- الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم (01): معامل الارتباط بين فقرات التحمل النفسي لدى عدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد	110
02	الجدول رقم (2): يمثل معامل الارتباط بين فقرات مستوى المهارات النفسية لدى عدائي ألعاب القوى و لاعبي كرة اليد	112
03	الجدول رقم (03) يمثل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	115
04	الجدول رقم (04) يمثل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	116
05	الجدول رقم (05) يمثل نتائج تحليل الفرضية الأساسية	116

## قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مقياس التحمل النفسي	135
02	مقياس المهارات النفسية	137
03	طلب تسهيل مهمة	140/139
04	شهادة التحكيم	141
05	نتائج الدراسة الاستطلاعية(الثبات)	142
06	نتائج الدراسة الاساسية لعدائي ألعاب القوى وكرة اليد في مقياس التحمل النفسي والمهارات النفسية	143

التعريف

بالبحت

## مقدمة:

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية والفعاليات الرياضية عملية تربية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات للأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم ، وقد حرصت معظم هذه الدول على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية. (علاوي 2002، 12)

و يعد مفهوم التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ إستأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية (العزوي 2004، 2)، ولا بد من تسليط الضوء على التمارين النفسية (المهارات النفسية) إحدى أهم المواضيع التي تلاقي إهتماما كبيرا في مجال علم النفس الرياضي .

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري أو البرامج السريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع وهناك إعتقاد خاطئ بأن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط والواقع هوأنها تناسب الرياضيين علي اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية مبكرا كلما كان ذلك أفضل. (عسكر 2019، 08 . 16)

أحد الأسباب التي تجعل علماء النفس الرياضي يعلمون المهارات النفسية هو تعزيز الأداء في الرياضة؛ لكن قيمة المهارات النفسية للرياضيين الشباب أمر مشكوك فيه بسبب الاختلافات النوعية والكمية بين الأطفال والبالغين في فهمهم للمفاهيم المجردة مثل المهارات العقلية. لتعليم هذه المهارات بشكل فعال للرياضيين الشباب، يحتاج علماء النفس الرياضي إلى تقدير ما يفهمه الرياضيون الشباب ضمناً حول هذه المهارات لأن عوامل النضج (على سبيل المثال، المعرفية والاجتماعية) والبيئية (على سبيل المثال، المدربين) يمكن أن تؤثر

على التطور التدريجي للأطفال والشباب. ففي الدراسة النوعية الحديثة، استكشف ستيف فهم الرياضيين الشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 15 عامًا) لأربع مهارات نفسية أساسية: تحديد الأهداف، والصور الذهنية، والحديث الذاتي، والاسترخاء. (أوليفيه و كريس 2010)

ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع"، كما تعرف بأنها "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (أسامة كامل راتب 2000، 143)

تعد ألعاب القوى حسب ريسان خريبط مجيد (2002 ص5) عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس، و تحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى. (سعيد، عروسي 2021، 23)

وتعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الأداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات. (سعيد 2011، 222)

لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات النفسية والتحمل النفسي لعُدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد وذلك لارتباطهما الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي يتطلبها التحمل النفسي كما أنه يساعدنا في التعرف على مدى العلاقة بينها وبين المهارات النفسية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى.

لذا إرتأينا إجراء هذه الدراسة المتواضعة بعنوان " التحمل النفسي و علاقته ببعض المهارات النفسية لدى عدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد" وهي عبارة عن دراسة وصفية لملائمته

طبيعة البحث أجريت على بعض عدائي نادي مستقبل وادي الابطال لالعب القوي ولاعبي نادي مشعل وادي الابطال لكرة اليد لولاية معسكر، وقد قسمنا هذه الدراسة إلى:

الجانب النظري ويتكون من فصلين:

\* الفصل الأول: التحمل النفسي والمهارات النفسية.

\* الفصل الثاني: ألعاب القوى وكرة اليد والمراهقة.

أما الجانب التطبيقي فيتكون من: الفصل الأول: منهجية البحث واجراءته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى الخلاصة العامة والتوصيات والملاحق.

## 2- مشكلة البحث:

يعد كل من التحمل النفسي والمهارات النفسية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات والمنافسات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المنافسات وتأثيرها على العمليات العقلية . ومن خلال اطلعنا والتواصل مع بعض الزملاء المدربين فقد لاحظنا ان عملية الاهتمام بالمهارات النفسية وما تتضمنه من أبعاد مثل الإسترخاء التصور العقلي والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية وكذلك نوع علاقتها بالتحمل النفسي لم يتم إعطاءها الإهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب وعلى الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى إفتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكن المشكلة لذلك فان مشكلة الدراسة تكمن في معرفة هل يكون لعدائي ألعاب القوى تحمل نفسي أكثر من لاعبي كرة اليد وهل أن لاعبي كرة اليد لديهم مهارات نفسية أكثر من عدائي ألعاب القوى لذا فقد إرتأينا دراسة للتحمل النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لعدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً وهل أن المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية أداء عدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد.

وعلى هذا الأساس تبلورت الإشكالية المراد إثارتها في هذا الموضوع على النحو التالي:

التساؤل العام :

هل هناك علاقة بين التحمل النفسي والمهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى و لاعبي كرة اليد (صنف اشبال)؟

التساؤلات الجزئية:

1- ما مستوى التحمل النفسي لدى عدائي العاب القوى بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد ؟

2- ما مستوى المهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد ؟

3- الأهداف:

- التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى عدائي العاب القوى بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد.

- التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد.

4 - فروض البحث :

الفرضية العامة:

وجود علاقة بين التحمل النفسي والمهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى ولاعبي كرة اليد.  
الفرضيات الجزئية:

1- مستوى التحمل النفسي لدى عدائي العاب القوى يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد.

2- مستوى المهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد.

5 - أسباب اختيار الموضوع:

- نظرا للاهمية القصوى للتحمل النفسي والمهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى ولاعبي كرة اليد ارتائنا اجراء دراسة ميدانية حول هذين العاملين خاصة بالنسبة لفئة اشبال لكل من ناديي بلدية وادي الابطال بولاية معسكر.

- والتي هي في ذات الوقت تمثل عمق الولاية التي تتصف بالدرجة الأولى بالعزلة وعدم احتكاك أنديةها الرياضية بأندية المستوى العالي ونقص الكفاءة المهنية لدى المدربين والمسيرين، كل هذه العوامل ستؤثر سلبا لامحال على الجانب النفسي.

- وكذا الميل الشخصي لدارسة هذا الجانب الحساس الذي هو غائب غياب شبه تام على مستوى أنديةنا الهاوية.

- الأهمية البالغة التي يلعبها التحمل النفسي والمهارات النفسية ، سواء على اللاعب أو الفريق من خلال تحقيق نتائج جيدة.

- نقص الأخصائيين النفسيين في الميدان الرياضي في الجزائر عكس ما نراه في الدول المتقدمة.

#### 6 - أهمية البحث:

ان التحمل النفسي والمهارات النفسية يعدان من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية اذ اهتم العديد من الباحثين بهما لدورهما في التقليل من التأثيرات النفسية السلبية التي تظهر في ظروف المنافسة والتدريب في اللاعب الفردية والفرقية كاللاعب القوى وكرة اليد اذ يؤثران بشكل فعال في مستوى اللاعبين وبما ان التحمل النفسي والمهارات النفسية من المتغيرات النفسية التي يختص بها اللاعب في علاقته التفاعلية مع البيئة الرياضية ومن هنا تبرز اهمية الدراسة بمعرفة واهتمام المدربين بان اللاعب الذي يكون لديه تحمل نفسي ومهارات نفسية فانه يتمتع بصحة نفسية جيدة والذي يؤدي الى تهيئة اللاعب نفسيا بما يساعده للوصول الى الافضل في واثناء المنافسة ولاهمية هذين المتغيرين لعدائي العاب القوى وكرة اليد ارتائنا القيام بهذه الدراسة التحمل النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية بين عدائي العاب القوى ولاعبي كرة اليد.

#### 7 - مصطلحات البحث:

**التحمل النفسي:** معنى التحمل لغويا: جاء في لسان العرب لابن منظور (ب.ت:176) تحمل وتحامل في الأمر: تكلفه على مشقة و إعياء، وتحامل عليه: كلفه ما لا يطيق. (منظور بلا تاريخ، 176)

وقال الزمخشري في أساس البلاغة (1985 ص 199) يقولون للرجل عند كلمة تسوءه: محتملا لها... أى احتملها أى صبر عليها فمادة تحمل تدل فى معناها على القيام بالأمر الشاق والصبر عليه حتى يتمه، هذا فى دلالتها الحسية أما فى دلالتها المعنوية فهى تعنى القدرة على ضبط النفس والصبر. (الزمخشري 1985، 199)

أما عن مفهوم التحمل النفسي فيعرفها لدرويشى (2001 ص 12) بأنه سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة أو غامضة أو

غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل .  
(الدرويشي 2001، 12)

ويعرفه مرقس (2003 ص 22) بأنه مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة التي لا تتفق مع وجهه نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر ، وكذلك هو القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفية سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهه معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص . (مرقس و بهاء 2003، 22)

**التعريف الإجرائي:** التحمل النفسي هو قدرة اللاعب على التحدي ومواجهة الضغوط الخارجية من اجل تحقيق الانجازات الرياضية والوصول الى الاهداف المنشودة.  
المهارات النفسية:

**التعريف الاصطلاحي:** هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه حيث يمكن القول بأن المهارات النفسية هي قدرات نفسية وعقلية تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف المنافسة بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل (سفيان 2021، 08)

يعرفها اسامة راتب كمال سنة " 2000 هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب (اسامة كامل راتب 2000، 43)

**التعريف الإجرائي:** المهارات النفسية هي قدرات عقلية مكتسبة لدى اللاعب عن طريق التدريب والمران وتتمثل في القدرة على الاسترخاء والقدرة على التصور العقلي - الطاقة النفسية - الثقة بالنفس - الانفعالات .

**العاب القوى:** ألعاب القوى (Athletics) تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية ، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز) **القوى** (2024)

**التعريف الاصطلاحي:** مصطلح ألعاب القوى يضم مجموعة متنوعة من الأنشطة تنقسم إلى قسمين رئيسيين: فعاليات تقام داخل الملعب في الهواء الطلق أو داخل الصالات مثل العدو، الرمي، القفز .

التعريف الإجرائي: هي ام الالاعاب و تشمل مجموعة من الفعاليات مثل العدو.الرمي.القفز . كرة اليد: رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقةً، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز. **التعريف الاصطلاحي:** وتعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر شعبية وممارسة بين الرياضيين في مختلف الأعمار، كما هو معروف فإنها تعتمد على فاعلية الحركة والتحمل العالي والأداء البدني والمهاري والخططي والعقلي وكما يقول "محمد صبحي حسنين" و"كمال عبد الحميد اسماعيل" أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلال الفريق تسجيل أهداف في مرمى الخصم وفق لقوانين معتمدة بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد " (اسماعيل و محمد 2002، 22)

**التعريف الاجرائي:** كرة اليد من الالاعاب الجماعية تلعب بين فريقين لكل واحد منهما 7 لاعبين يتناولون الكرة بالايدي داخل ملعب طوله 40 م وعرضه 20 م وعلى حدوده شبكتي مرمى لاحراز الاهداف على مدى شوطين لكل شوط 30 د.

**الفئة العمرية(المراهقة):** (سليمة 2021، 151)

**لغة:** جاء في لسان العرب لابن منظور راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، وجارية مراهقة ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.

أما في اللغة اللاتينية مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescence بمعنى يكبر أي ينمو إلى تمام النضج والى أن يبلغ سن الرشد.

**اصطلاحا:** يطلق اصطلاح المراهقة على "المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي".

التعريف الاجرائي: هي اصعب مرحلة في عمر الانسان لحساسيتها نظرا للتغيرات المختلفة التي تطرء على الفرد وحددنا فترة المراهقة في هذه الدراسة ما بين 15 - 17 سنة لعادائي العاب القوى ولاعبي كرة اليد.

8 - الدراسات السابقة والمشابهة:

اولا الدراسات التي تناولت التحمل النفسي:

1- دراسة نوقال امحمد واخرون 2023 بعنوان دراسة العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

هدف البحث :هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم وكذا التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لديهم .

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

عينة البحث:اشتملت الدراسة على 40 لاعب الكرة القدم فنتي اقل من 19 و 18 سنة بمعدل 20 لاعبا لكل فئة.

ادوات البحث : مقياس التحمل النفسي والذي يتالف من 42 عبارة ومقياس تقدير الذات المهارية يتالف من 39 عبارة.

الاستنتاجات: مستوى التحمل النفسي لدى افراد عينة البحث يقع عند تقدير جيد اما مستوى تقدير الذات المهارية فيقع عند تقدير قريب من الجيد.

- وجود علاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية.

2- دراسة لؤي ناجي محمد 2021 بعنوان: التردد النفسي والتحمل النفسي وعلاقتهما ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

هدف البحث: التعرف على مستوى التردد النفسي لدى عينة البحث ، والتعرف على مستوى التحمل النفسي والتعرف على العلاقة بين الترددالنفسي والتحمل النفسي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة.

**عينة البحث :** لاعبي منتخب نادي سعدالرياضي للموسم الكروي 2018 / 2019 والبالغ عددهم 18 لاعبا بعد استبعاد ( 8 ) لاعبين.

**ادوات البحث:** اختبار التردد النفسي - اختبار التحمل النفسي - اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم.

**الاستنتاجات:** واستنتج الباحث ان الدراسة اظهرت وجود تردد نفسي عالي لدى عينة البحث في اداء المهارات الاساسية ( المناولة، الاخمد، التهديف ) بكرة القدم ، كما واستنتج الباحث أن هناك وجود ضعف في التحمل النفسي لدى عينة البحث.

**3-دراسة ءالان قادر رسول بعنوان 2021 : تأثير تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .**

**أهداف البحث:** وضع تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

- التعرف على تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

**منهج البحث:** اعتمد الباحث بالمنهج التجريبي.

**عينة البحث:** 20 لاعب مبتدئ بكرة القدم.

**أدوات الدراسة:** مقياس التحمل النفسي و الاختبارات المهارية.

**الاستنتاجات:** تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن لها أهمية كبيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

**4- دراسة بن التومي بلال واخرون 2021 بعنوان : التحمل النفسي وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة.**

**هدف البحث :** - معرفة العلاقة الارتباطية بين التحمل النفسي والسلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة الارتباطية بين التحمل النفسي والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

**منهج البحث:** استخدم المنهج الوصفي.

**عينة البحث:** 36 لاعبا ينتسبون إلى بطولة القسم الوطني الأول الممتاز للكرة الطائرة.

**ادوات البحث :** مقياس التحمل النفسي ومقياس السلوك التنافسي.

**اهم الاستنتاجات :** وبالنسبة لأهم النتائج المتوصل إليها بأن التحملا لِنفسي يؤثر على السلوك التنافسي.

5- دراسة كامل حسين عبود واخرون 2018 بعنوان : قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض اندية ديالي بألعاب القوى.

**هدف البحث:** التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي وبعض المهارات النفسية بألعاب القوى لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالي بألعاب القوى.

**عينة البحث :** لاعبي بعض أندية محافظة ديالي بألعاب القوى والبالغ عددهم ( 26 ) لاعبا.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

**ادوات البحث :** مقياس التحمل النفسي و مقياس بعض المهارات النفسية

**الاستنتاجات:**

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالي بألعاب القوى .

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز لدى عينة البحث ، وكذلك وجود علاقة ارتباط موجبة بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين ( عينة البحث) ، كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

وبالنظر إلى النتائج المتحققة في مابين المتغيرات النفسية ( قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس ودافعية انجاز وقلق المنافسة الرياضية) فقد وجد ارتباط عالٍ بينهما وهو مايشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات .

ثانيا : الدراسات التي تناولت المهارات النفسية :

1- دراسة لعمرش عبد الله واخرون 2023 بعنوان : تحديد المهارات النفسية المميزة لناشئي كرة اليد وعلاقتها بسمات الدافعية دراسة ميدانية في بعض نوادي رياضة كرة اليد بولاية الشلف.

هدف البحث :

- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين الناشئين في كرة اليد .  
- تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الناشئين في كرة اليد .  
- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعبين الناشئين في كرة اليد .

- جاءت هاته الدراسة لمعرفة التأثير المتبادل بين العناصر المكونة للفعالية الرياضية (المهارات النفسية والسمات الدافعية).

**منهج البحث:** نظرا لطبيعة موضوع البحث تم استخدام المنهج الوصفي المسحي الارتباطي، وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه.

**عينة البحث :** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقدرت ب 30 لاعب ناشئ من لاعبي كرة اليد في ناديين من نوادي الفرق الرياضية لكرة اليد بولاية الشلف.

**ادوات البحث :** استخبارات المهارات النفسية - مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.

**الاستنتاجات :** وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعبين كرة اليد ماعدا مهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على التصور ومهارة القدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية.

2- دراسة مالكي عمار وبن سميشة العيد 2021 بعنوان : المهارات النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لناشئي كرة اليد.

**هدف البحث:** هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية ( التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه ) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لفرق ولاية البيض.

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لخصائص الدراسة.

**عينة البحث :** وشملت عينة البحث (32) لاعبا من المجتمع الأصلي وهذه العينة هي نفسها التي وجهت لها الاستمارات الإستبائية وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وذلك لتساوي الفرص بين أفراد مجتمع البحث.

**ادوات البحث:** استبيان المهارات النفسية ، واختبارات الأداء المهاري.

**نتائج البحث:** وأظهرت الدراسة أنه توجد علاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

3- دراسة مسعودان سفيان 2021 بعنوان: أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

**هدف البحث :**

- تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن الدور الفعال الذي تلعبه المهارات النفسية المكتسبة واثرها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

- الكشف عن مستوى المهارات النفسية المكتسبة لدى لاعبي كرة اليد.

- الكشف عن مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

- تنمية الجوانب النفسية للرياضي.

- تشجيع المدربين للاهتمام بالمهارات النفسية.

**منهج البحث :** واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

**عينة البحث:** فقد شملت الدراسة على عينة من 84 لاعبي كرة اليد، (القسم الممتاز)

**ادوات البحث:** مقياس المهارات النفسية والسلوك التنافسي لمحمد حسن علاوي.

**الاستنتاجات:-** لاعبي كرة اليد يكتسبون كل المهارات النفسية المدروسة بنسب متقاربة اما فيما يخص التحكم في القلق فيستنتج الباحث نقص في مواجهة القلق.

- هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

- يوجد اختلاف في درجة السلوك التنافسي بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية المكتسبة بين لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد.

- يختلف لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة باختلاف سنوات الممارسة (الخبرة) للفئات العمرية العليا في جميع المهارات النفسية المكتسبة.

- يختلف السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز) باختلاف سنوات الممارسة الرياضية (الخبرة) لصالح اللاعبين الاكثر ممارسة.

**4- دراسة مالكي عمار وقزقوز محمد 2021 بعنوان : مستوى المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وانعكاسه على الأداء المهاري.**

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة الموجودة بين مستوى المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه ) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين لفرق ولاية البيض .

**عينة الدراسة:** وشملت عينة البحث 32 لاعبا.

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لخصائصها لدراسة.

**أدوات الدراسة:** حيث طبق الباحث استبيان المهارات النفسية، واختبارات الأداء المهاري.

**الاستنتاجات:** وأظهرت الدراسة أنه توجد علاقة بين مستوى المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

**5 - دراسة جوبر خالد 2020 : "مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة- دراسة مقارنة-**

**هدف البحث :** تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة، وكذا الكشف عن وجود فروق في مستوى استخدام هؤلاء اللاعبين لهاته المهارات النفسية.

**منهج البحث:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

**عينة البحث:** اشتملت عينة الدراسة على 40 لاعب يمثلون 20 لاعب كرة القدم و 20 لاعب كرة السلة .

**ادوات البحث:** استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية والذي يتكون من 24 عبارة مقسمة على ستة أبعاد.

**الاستنتاجات:** توصل الباحث الى نتائج التالية :مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبي كرة القدم يقع ضمن تقدير متوسط، اما مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبي كرة السلة فيقع عند تقدير جيد، وجود فروق دالة احصائيا في مستوى استخدام المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة.

**9 - التعليق على الدراسات السابقة:**

**1- من حيث المجال الزمني:**

الملاحظ ان بداية البحوث والدراسات المرتبطة بالتحمل النفسي في دراستنا الحالية كانت بدراسة كامل حسين عبود وآخرون 2018 ودراسة بن التومي بلال وآخرون 2021 ودراسة آلان قادر رسول 2021 ودراسة لؤي ناجي محمد 2021 لتنتهي بدراسة نوفال امحمد وآخرون 2023 .

اما الدراسات المرتبطة بالمهارات النفسية فكانت بدايتها بدراسة جوير خالد 2020 وتعاقبت بشكل كبير في السنوات الماضية القريبة وانتهت بدراسة لعمرش عبد الله وآخرون 2023 .

**2- من حيث طبيعة الموقف الرياضي :**

شملت الدراسات السابقة والبحوث المشابهة عدة مواقف خاصة موقف المنافسة الرياضية والمسابقات ولم تشمل المجال الاكاديمي المتمثل في حصص التربية البدنية والرياضية.

**3- من حيث الاهداف :** تنوعت الاهداف المرجوة من هذه البحوث ويمكن اختصارها في مايلي:

\*بالنسبة للدراسات المرتبطة بالتحمل النفسي : كان الهدف من هذه الدراسات :

- التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية.

- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وبعض المتغيرات مثل تقدير الذات المهارية والتردد النفسي والسلوك التنافسي وبعض المهارات النفسية.

\*بالنسبة للدراسات والبحوث المتعلقة بالمهارات النفسية : فقد هدفت الى:

- تحديد المهارات النفسية للاعبين في مختلف الانشطة الرياضية.
  - التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية وبعض المتغيرات مثل: سمات الدافعية الرياضية والاداء المهاري.
  - الكشف عن الدور الفعال الذي تلعبه المهارات النفسية المكتسبة واثرها على السلوك التنافسي.
  - الكشف عن مستوى المهارات النفسية المكتسبة.
  - اقتراح برنامج خاص بالتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية.
- 4- من حيث منهج البحث :

بلغ عدد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة 10 دراسات اغلبها استعملت المنهج الوصفي حاول من خلالها الباحثون التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية التحمل النفسي والمهارات النفسية ومتغيرات اخرى.

5- من حيث العينة:

تبعا لاختلاف المنهج المتبع اختلف حجم عينات المفحوصين في هذه الدراسات حيث تراوحت ما بين 358 لاعب في مختلف الانشطة الرياضية موزعة على 338 في الدراسات الوصفية و 20 لاعب كرة القدم في الدراسات التجريبية. كما شملت الدراسات مختلف الانشطة الرياضية سواء الفردية منها مسابقات الميدان والمضمار او الجماعية كرة اليد. كرة القدم. كرة السلة. كرة الطائرة. وتنوعت العينات المفحوصة ما بين لاعبين من مستويات وفئات مختلفة.

وقد اختلفت الطريقة في اختيار العينات فكانت الطريقة العشوائية هي الاكثر بالنسبة للطريقة العمدية.

6- من حيث ادوات البحث المستعملة:

لم يختلف الباحثون كثيرا من حيث ادوات البحث المستعملة لقياس متغيرات بحثنا هذا حيث تمثلت في مايلي:

1- مقياس التحمل النفسي .

ب- مقياس المهارات النفسية.

7- من حيث الوسائل الاحصائية: اغلب الدراسات استعملت الوسائل الاحصائية التالية:

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - اختبارات - معامل الارتباط لبيرسون - معامل الارتباط البسيط - معامل الفا كرونباخ.

8- من حيث اهم النتائج:

يمكن عرض اهم النتائج التي توصلت اليها البحوث و الدراسات المذكورة اعلاه في النقاط التالية:

- مستوى التحمل النفسي لدى لاعب كرة القدم 18 - 19 يقع عند تقدير جيد اما مستوى تقدير الذات المهارية فيقع عند تقدير قريب من الجيد.

- وجود علاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية.

- هناك وجود ضعف في التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- تمارينات التحمل النفسي وفق أسلوب التنافس المقارن لها أهمية كبيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين .

- التحمل النفسي يؤثر على السلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في بطولة القسم الوطني الاول الممتاز.

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى .

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالى بألعاب القوى ، وكذلك وجود علاقة ارتباط موجبة بين قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين ( عينة البحث)، كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين قوة التحمل النفسي وقلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث.

- وبالنظر إلى النتائج المتحققة في ما بين المتغيرات النفسية ( قوة التحمل النفسي والثقة بالنفس ودافعية انجاز وقلق المنافسة الرياضية ) فقد وجد ارتباط عال بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات.

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية للاعب كرة اليد الناشئين ماعدا مهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على التصور ومهارة القدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية.
- توجد علاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.
- لاعبي كرة اليد القسم الممتاز يكتسبون كل المهارات النفسية المدروسة بنسب متقاربة اما فيما يخص التحكم في القلق فيستنتج الباحث نقص في مواجهة القلق.
- هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد القسم الممتاز.
- يوجد اختلاف في درجة السلوك التنافسي بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية المكتسبة بين لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد.
- يختلف لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة باختلاف سنوات الممارسة (الخبرة) للفئات العمرية العليا في جميع المهارات النفسية المكتسبة.
- يختلف السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز) باختلاف سنوات الممارسة الرياضية (الخبرة) لصالح اللاعبين الاكثر ممارسة.
- مستوى استخدام المهارات النفسية للاعب كرة القدم يقع ضمن تقدير متوسط، اما مستوى استخدام المهارات النفسية للاعب كرة السلة فيقع عند تقدير جيد، وجود فروق دالة احصائيا في مستوى استخدام المهارات النفسية بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة.
- يتميز لاعب كرة السلة بالمهارات النفسية الآتية : مهارة دافعية الإنجاز الرياضي ، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق.
- يتميز لاعب كرة السلة بسمات الدافعية الرياضية الآتية : الحالة التدريبية ، الضمير الحي، المسؤولية ، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة ، التحكم الانفعالي.

- وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0.01) ، ( 0.05 ) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه. فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هتين المهارتين وسمة العدوان حيث انه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدرته البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق.

- التحضير النفسي سّاهم في عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

- البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة ساعد على تنمية دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

- البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة ساعد على تنمية الثقة بالنفس عند الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

- للمهارات النفسية دور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

#### 9 - اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

لقد تمكن الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات والبحوث تحديد مشكلة البحث واهدافه وفروضه بشكل نهائي اضافة الى منهج البحث الذي سوف ينتهجه اخذا بعين الاعتبار الاهداف التي يسعى الى تحقيقها فالملاحظ ان اغلب الدراسات انتهجت المنهج الوصفي كما تمكنا من اخذ نظرة على حجم العينة في مثل هذه الدراسات حيث تراوحت ما بين 20 في الدراسة التجريبية و 338 في الدراسات الوصفية هذا ما يجعلنا نختار عينة كافية من حيث العدد.

اضافة الى ذلك فان وجود دراسات عربية تناولت متغير واحد من متغيرات بحثنا سواء التحمل النفسي او المهارات النفسية او كلاهما يدعم دراستنا هذه. كما ان اغلب الدراسات مست عينات مختلفة ومتنوعة من مراقبين ولاعبين من مستويات مختلفة.

كما استفاد الطالب الباحث من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من حيث ادوات القياس المتعلقة بمتغيرات دراستنا واختيار منها المقاييس المناسبة اخذا بعين الاعتبار مدى توفرها وحدثتها وقد تجلى للطالب الباحث ان مقياس التحمل النفسي الذي قام ببنائه كامل عبود حسين 2004 ومقياس المهارات النفسية الذي قام ببنائه الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي بدون سنة قد استعمل في اغلب الدراسات الحديثة.

وقد مكنت هذه الدراسات الطالب الباحث من التعرف على اهم المراجع التي يمكن الاعتماد عليها والمرتبطة بمتغيرات بحثنا هذا وكذا الوسائل الاحصائية المستعملة سواء من اجل تقنين ادوات البحث او لاجل معالجة البيانات بما يناسب اهداف وفرضيات دراستنا الحالية كما نستفيد من نتائج الدراسات السابقة في دعم نتائج دراستنا الحالية.

واخيرا تبين للطالب الباحث من خلال عرض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة انه لا يوجد دراسات عربية ولا على المستوى الوطني تناولت مقارنة بين العاب القوى وكرة اليد في التحمل النفسي والمهارات النفسية وهو مادفع الطالب الباحث الى اجراء هذه الدراسة خاصة امام مايعيشه اللاعبين الاشبال من نقص في العوامل النفسية بسبب غياب مختص في التحضير النفسي.

#### خلاصة:

لقد اتضح للطالب الباحث من خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة علاقة التحمل النفسي بالعديد من المتغيرات النفسية و علاقة المهارات النفسية بالكثير من المتغيرات الاخرى ما حفزنا على محاولة القيام بدراسة تشمل مقارنة بين التحمل النفسي والمهارات النفسية في العاب القوى وكرة اليد كما سمحت لنا هذه الدراسات من وضع المعالم الاساسية التي تمكنا من الوصول الى حقائق علمية حول هذا الموضوع.

الدراسة

النظرية

الفصل الأول

التحمل النفسي

والمهارات النفسية

**تمهيد:**

يعد مفهوم التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية.

وازدادت الدراسات في المجال الرياضي للكشف عن مستوى التحمل النفسي لدى الرياضيين لغرض السيطرة على الضغوط النفسية والبيئية التي تواجه الرياضي واثراء خبراته وتجاربه باتجاه شمولية توافقه وقدرته على التصرف المرن والملائم وكذلك اعطاء صورة للمدرب عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها نوع الاعداد النفسية المطلوب لأنه كلما زادت درجات تلك الضغوط المؤثرة كلما تأثر أداء اللاعب سلبياً. (حبش 2010، 24)

وتشهد السنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشئ في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع ان يصاحب ذلك زيادة اعباء التدريب او ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية.

و أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في (الاسترخاء - التصور العقلي - الثقة بالنفس ... ) يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (عسكر 2019، 06)

**1 - 1 - مفهوم التحمل النفسي:**

حسب ارنوف 1988 يعد التحمل النفسي هو " أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها". (رسول، الان قادر 2021، 05)

ويرى ارنوف (1988) التحمل النفسي إلى أنه " القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفية سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص".

كما يرى محمد حسن علاوي (1998) " أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ، وذلك من خلال القدرة على معالجة الضغط".(رسول, الان قادر 2021، 06)

يعد التحمل النفسي مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا هاما في عملية التوافق الفعال وان الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة. (عكلة سليمان الحوري 2021، 273)

اما كوباسا(Kobasa S 1979) 1979 فقد عرفه انه يخبر الفرد درجة عالية من الضغوط دون ان يصاب بالمرض ويتكون هذا المفهوم من ثلاث مكونات هي : التحدي - السيطرة - الالتزام .(فاضل, علي عباس 2022، 143)

يتبنى الباحث تعريف خميس (2014 ص 706) للتحمل النفسي بأنه قابلية وقدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها أثناء المباراة وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة به ويحاول أن يتكيف معها بدون إظهار العداء تجاه الآخرين وهذا يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية و الداخلية(علي, خميس شيما 2014، 706)

#### 1 - 2 - ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في تحملهم النسبي تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها. فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له.(ابو عبده حسن السيد 2001، 30)

وهو الاستجابة الملائمة للتعامل مع الضغوط لغرض مواجهة ومقاومة الاحداث وعدم الاستسلام لها ويعتبر احد السمات المهمة المرتبطة بالشجاعة لضمان تحقيق احسن النتائج والوصول لاعلى المستويات الرياضية والتي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك اللاعب في

المواقف التي تتميز بالخطورة او التي لم يالفها وتمكنه من التخلص من الخوف . (عكلة سليمان الحوري 2021، 272)

وان تحقيق رفع قوة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة لدى اللاعب فالتحمل النفسي له تاثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب وبالتالي يساعده بالوصول الى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب او المنافسات التي لا تاتي من رياضي مستسلم لعوامل الضغوط بل تتطلب رياضي قادر عل التكيف مع مختلف الظروف التي تواجهه سواء في التدريب او النافسة . (عكلة سليمان الحوري 2021، 275)

وإن تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الأرتياح أو عدم التركيز على الاداء

وإن الأهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر, لأن تحقيق رفع قوة التحمل النفسي المطلوبة في الأنجاز الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة والتحدي لدى اللاعب، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب، وبالتالي يساعده بالوصول الى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب او المنافسات. (فرج 1980، 129)

وإن أوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة أنجازه بينما تعيق آخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات.

ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط, فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لايستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي الى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزة والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لاينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق ايضا بحالة النفسية الآنية لدى الرياضي. (الزق 2009، 261)

وإن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات - الاحتياجات - الأهداف) ، وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآنية التي يواجهها في بيئته العامة او الرياضية.

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

ويعد التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني والمهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات و الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب منه جهدا بدنيا متعاقبا لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة - الماراثون- الدراجات الهوائية ...الخ) .  
(الابراهيمى 2002، 50)

### 1- 3 - مراحل التحمل النفسي : (العناني 2003، 15)

ا - مرحلة الأتذار أو التنبيه للموقف الضاغط :

أي استعداد الجسم لمواجهة الموقف الضاغط في افراز هرمون الغدد الصماء (الدرقية) مما يؤدي الى زيادة ضربات القلب والتوتر في العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم .  
ب - مرحلة المقاومة :

أصلاح الجسم لما سببته الحالة الاولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق والأجهد مُحاولاً مقاومة الموقف الضاغط فإذا حقق النجاح في التغلب عليها فإن أعراض الموقف الضاغط ستزول .

ج - مرحلة الأنهاك :

وإذا لم يستطع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط وأستمر في معاناته فترة طويلة فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمرا ضمنها (الصداع-أرتفاع ضغط الدم -القرحة-أزمة قلبية) مما يشكل خطراً على اللاعب , إذ لا يستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته . وإن العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملة الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب .

1- 4 - النظريات التي فسرت التحمل النفسي: وهناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي: (حازم علوان منصور 2014)

- النظرية الوجودية : من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكك أو الذوبان من الوعي الأنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح ( الوجود في العالم ) (Being in the world).

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية. أستندت اليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوعة التحمل النفسي , وأنفقت هذه النظريات على ان الأنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الاجتماعية و الاقتصادية

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقاً للنظريات لا تبرر على أساس نتائجها إذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الإنساني أو عدمه من الناحية الأخلاقية، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي وأستندت الى الفلسفة الوجودية سلسلة دراسات فرانكل (Frankle)(1948-1962) والتي توجتها كوياسا في نظريتها عن قوة التحمل النفسي (psychologicalhardiness).

ويرى فرانكل ان الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف المعنى سيعيش خبرة الأحباط الوجودي التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ. والرغبة في ايجاد المعنى يعني كفاح الكائن البشري لأيجاد سبب أو شيء من المنطق لمشكلات وجوده ولا يمكن أيجاد هذا المعنى إلا من خلال خبرة وممارسة القيم ولا يمكن اكتشاف هذه القيم الا من خلال ممارسة العمل وحب الآخرين و مواجهة الفرد لمعاناته وتحملها .

أذن مفهوم قوة التحمل النفسي وطبقاً لنظرية الوجودية يمكن النظر اليه على أنه تحمل مسؤولية الفعل والقرار الحر بإعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

- نظرية فرويد ( التحمل النفسي وقوة الأنا ) :

أرتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية .

وقدم فرويد (1856-1939) تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا (EGO) ويرى فرويد أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم ويرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الأراذي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على منافذ السلوك والفعل وأختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً وتحملاً مع نفسه وبيئته ومجمعه).

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

ويرى فرويد أن الشخصية هي مكونة من (الهو أو الهي والأنا والذات العليا ) ولكل من هذه الأجزاء خصائصه فالهو أو الهي تتضمن كل شيء موروث وهي منطقة عقلية أي الأحساس في الشخصية ومصدر النظام للطاقة ككل وتتبع منها الذات .

أما الأنا فتتمو عن الهو مباشرة ومهمتها حماية الكائن , أما الذات العليا فهي الضمير , الذات المثالية وهي قوة تنشأ من الأبوين وتمثل معايير وأخلاقيات المجتمع .

وهذه المكونات الثلاثة تتفاعل مع بعضها فيصعب فصل تأثير كل منها, وهكذا فالنمو السليم يؤدي الى نشوء أنل قوية, وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد أكثر قدرة على التحمل.

وبهذا تقدم لنا نظرية التحليل النفسي لفرويد تأثيراً ديناميكياً لنشوء التحمل النفسي .

- نظرية ليفين - التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة :

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمشيرات وترد عليها مباشرة. فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وأدراكه لأمكانياته المتاحة للفعل ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي.

ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة, ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغييرات الحادثة في حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة.

- نظرية كوباسا : (جامعة محمد بوضياف - المسيلة - بلا

تاريخ) <https://elearning.univ-msila.dz>

ان الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون ان يصاب بالمرض فانه له بناء للشخصية عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط والتي أطلقت كوباسا عليه "HARDINESS أي القدرة على الاحتمال وتتكون هذه الشخصية من ثلاث مكونات وهي:

- السيطرة اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.

- الالتزام وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة.

- التحدي توقع التغيير كتحدي نحو تطور وأبعد وأفضل.

1- 5- فرضيات كوباسا على المكونات الثلاثة:

- الافتراض الأول:

امتلاك قوة السيطرة على أحداث الحياة أو حتى الإحساس به أو الاعتقاد به تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم امتلاكه عدم الإحساس به.

واعتمدت كوباسا افتراضات (أفرل) للفحوص المختبري التي تبين أن هناك باءات للشخصية منظمة لاتضعف تجاه المنبهات الضاغطة وعن الشخص السليم يملك:

-سيطرة جازمة/ أي اختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط.

-سيطرة معرفية/أي القابلية على تفسير وتقييم الأحداث الضاغطة.

-مهارات التعامل/ أي الاستجابات الملائمة للتعامل مع الضغوط ، لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث وعدم الاستلام لها والذين لايمتلكون استجابات ملائمة ومتطورة لا يستطيعون المواجهة.

وتوصل (أفرل) الى ان الشخص الذي يتعرض للمرض نتيجة الضغط يكون بدون طاقة او قدرة وتكون لديه الدافعية للانجاز قليلة فيضعف أمام الضغوط وبالتالي يستسلم لها.

- الافتراض الثاني:

عند تعرض فرد ( يشعر بالالتزام) للضغط في مجالات حياته فإنه يبدو سليما من الأمراض النفسية (الالتزام هو قدرة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية) فإن مواجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلا عن أن الشخص الملتزم يشعر دائما أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدرا لمقاومة الضغط.

- الافتراض الثالث:

إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي ليواجه به التغيير بصورة يكون عند تعرضه للضغوط بعيدا عن الإصابة بالمرض فالشعور الايجابي عن التغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافزا لإداركه قيمة الحياة وتعلقه بها، فضلا عن انه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقا لكوباسا فإن متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لإحداث الحياة الضاغطة.

1 - 6 - أنواع التحمل النفسي:

1 - 6 - 1 - تحمل الأعباء :

الأعباء هو : حالة أنفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والأنسحاب. (لندا 1973، 273)

يسبب الأعباء ظاهرة جديدة هي مقاومة الأعباء أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للأعباء وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الأعباء طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي .

وينشأ الأعباء عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم .(شعيب 2021، 55)

ويعد تحمل الأعباء مظهر من مظاهر التحمل النفسي او الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه .

يختلف تحمل الأعباء من شخص لآخر لسببين: (علاوي 1987، 45)

1- يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر لسببين :

- أزيداد الثقافة لدى الفرد وتنوعها مع التقدم في العمر يسهم في تحمل الأعباء  
- أزيداد خبرة الفرد مع التقدم في العمر يعد عاملاً مساعداً في التعرف على المعوقات والضغوط التي تقف في طريق أشباع الحاجة , فيعمل الفرد على خبرته السابقة لتجنبه أو تعديله .

2- لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد الأعتيادية التكيفية كما أنه درجة قصوى من التحمل وهي كمية الأعباء التي يصل اليها الفرد عند عمر معين كي يحصل على أقصى تحمل للأعباء .

إن تحمل الأعباء يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الأتزان في مواجهة العقبات, وازدياد تحمل الأعباء دليل على النمو السوي للأنا وقصوره علامة على عدم سلامة الأنا.

1 - 6 - 2 - تحمل الغموض:

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

يرى ايزنك (Eysenek) تحمل الغموض هو قدرة الفرد على تحمل شدة التنبهات الباعثة إلى عدم الارتياح النفسي أو التي تشكل تهديداً أو ضغطاً عليه ، بينما ترى نهى عن ايستمان (Eastman) انه قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي تولد شكوكاً وقدرته على التغلب عليها . (شعيب 2021، 56)

يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة وأستجابته لكل المواقف الاجتماعية والأدراكية الأنفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه .

أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة. إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والأجرائي .

1 - 6 - 2 - 1 - مستويات تحمل الغموض:

1 - 6 - 2 - 1 - 1 - المستوى الظاهري :

ويحدث ضمن الأدراكات والمشاعر الفردية . فالفرد يدرك و يقيم ويشعر .

1 - 6 - 2 - 1 - 2 - المستوى الإجرائي:

ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية (الواقعية ) ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية. وبحسب هذين المستويين تكون أستجابة الفرد للموقف الغامض أما بالخضوع أو الرفض.

إن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية, وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد. (شعيب 2021، 57)

أن أستقلال الفرد ذو المستوى الأبداعي يظهر من خلال تحمله الغموض في حياته ومن خلال رغبته لتقبل الشكوك والتعقيدات في الوجود من حوله .

وتفسر برونزويك تحمل الغموض بحسب نوع التربية التي يتلقاها الفرد ومعاملة والديه له, أذ أن الوالدين المتسلطين يعاقبون أولادهم على الغموض الذي يظهر في سلوكهم وهذا من شأنه أن يعزز الميل الى تكوين أستجابات متطرفة في مواقف متعددة الأوجه .

1 - 6 - 3 - تحمل عدم التطابق:

التطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني الأتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج .

ويرى (وولمان) أن تحمل عدم التطابق هو القدرة على النظر في افكار متنافرة دون قلق ودون استخدام الدفاعات .

أما روجرز فيشير اليه الى أن التناظر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية (أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى) والتي تعني ما يطمح أن يكونه الإنسان عن نفسه.

وافترض روجرز هو أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الأتساق بين الخبرات وصورة الذات، (فمن المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون هذه الأمور بدقة)، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور وتترك بغير دقة فإذا حدث تعارض بينهما ينظر الى الفرد على أنه يعاني من عدم الأتساق أما البيئة التي لا تكون مصدر تهديد للفرد وتتبع اساليب التعامل القائمة على الحب والتساهل وتسمح بإشباع الحاجات الأساسية فأنها تكون مصدر أسناد له وتدفعه الى النمو باتجاه تحقيق الذات. وينظر روجرز الى مفهوم الذات كمفهوم معقد يعبر عن تفاعل الفرد مع بيئته. (شعيب 2021، 58)

1 - 7 - العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي :

1 - 7 - 1 - الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب:

يتعرض اللاعب في التدريب والمنافسة إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت المنافسات ، وإن هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب على عدة مشاكل بدنية ونفسية ، ويختلف اللاعبون وفق الفروق الفردية ، في تحملهم هذه الأعباء في التدريب والمنافسة ، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الأعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية ومن ثم تطوير الأجهزة الوظيفية للجسم، إذ تزداد هذه الأجهزة في مقاومتها للأمراض وتمكن اللاعب على مواجهة الأعباء والضغوط. (علاوي 1992، 266)

1 - 7 - 2 - خبرات اللاعب السابقة :

يكتسب الإنسان بعض أنواع المعرفة نتيجة لبعض الأحداث التي تمر بخبراته السابقة ويقوم بتفسيرها والتوصل إلى تعليمات نابعة من إحساسه وخبراته الذاتية وليست نتيجة لعوامل

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

واعتبارات موضوعية ، فالخبرة الذاتية والمعرفة الحسية تمثلان جانبا مهما في التحمل النفسي .

لذا يختلف لاعب عن آخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية ، وتعد الخبرة السابقة احد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات والاستجابات تختلف من شخص إلى آخر .(الحيلة محمد محمود 2001 ، 290)

كما يمكن زيادة التحمل النفسي للاعب من خلال إخضاعه إلى البرامج والمعسكرات التدريبية والتي تتضمن تطبيق برامج التحمل النفسي في هذه التدريبات.

### 1 - 7 - 3 - التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب:

يتعلم اللاعب أنماطاً سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة ، وإن القدرة على التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما تسنح للطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرات الأنفعالية غير المسرة ، والتحمل هو الحماية النفسية ضد الأخطار. وإن الوالدين يسهمان في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال تقديم الحب والرعاية لأبنائهم. وإن أساليب المعاملة الوالدية تتحدد ببعدين رئيسيين هما:

(الاستقلال - السيطرة) ( autonomy - control )

(الحب - العداة) ( love - hostility )

ويشمل التفاعل بين هذين البعدين أربعة مجالات هي (الحب - الاستقلال) و(الحب-

السيطرة) و (العداء - الاستقلال) و (العداء - السيطرة). (الداوودي 2010)

### 1 - 7 - 4 - القدرات العقلية:

القدرة هي القوة الفعلية على الأداء التي يصل إليها اللاعب عن طريق التدريب أو بدونه، وإن اللاعب الذي يدرك الموقف إدراكاً صحيحاً يساعده ذكائه على التصرف المناسب الذي يجنبه الحباط أو التوتر. وتمثل القدرات العقلية أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي وهي أيضاً عامل هام في فياكتساب وتطوير المهارات الحركية. فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الأنجاز الرياضي فيجب التأكيد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التحمل النفسي. (الداوودي

(2010)

1 - 7 - 5 - ثقافة اللاعب :

قد تأثر ثقافة اللاعب في ارتفاع درجة التحمل ، إذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات وتفاصيل فاللاعب الذي يمارس نشاطا معيناً قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي نتيجة لممارسة هذا النوع من النشاط فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعبة والنواحي الفنية والخطية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط وتزيد من قدرة تحمله للظروف التي تواجهه .(فوزي و طارق 2001، 160)

1 - 7 - 6 - القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب :

قد يتمسك اللاعب ببعضها وينفر البعض الآخر وعند نفر البعض منها قد يقف موقف المعارض منها . لكنه ملزم في كثير من الأحيان بتحملها. فالوراثة والبيئة لها تأثير كبير على تنمية قوة التحمل النفسي للاعب فالوراثة تزود اللاعب بالأمكانيات والأستعدادات للتحمل والبيئة تقرر ما إذا كانت الأمكانيات ستتحول أو لا تتحول الى قدرات فعلية ومدى أستغلالها ولكن هذا لايعني أن الوراثة والبيئة تحددان القدرة أو السمة بنفس النسبة، فقد يكون أثر أحدهما أكثر من أثر الأخرى .

ويطلق على الصفات التي يكون أثر الوراثة أكبر بكثير في تحديدها من أثر البيئة.(الداوودي 2010)

1 - 8 - خطوات بناء التحمل النفسي:

توجد الكثير من التحديات غير المتوقعة التي من الممكن أن تواجه الفرد والجماعة في بيئات العمل المختلفة، لذلك لا بد من بناء قوة التحمل النفسي، وفيما يلي خطوات بنائها:

1 - 8 - 1 - قوة الإرادة : وهي المثابرة والاستمرار في أداء المهمات والواجبات، أو العودة لإنهاء العمل وعدم الاستسلام أبداً، ومن الممكن اللجوء لأحد المختصين في علم النفس من أجل توضيح كافة القيم الموجودة لدى الشخص من أجل تحقيق الاتساق الأفضل في الخيارات، ومن الممكن استكشاف العواقب الناتجة عن تغيير السلوك خلال مرحلة توضيح القيم، مما يسهم في معرفة ما قد يربحه أو يخسره الإنسان، لذلك لا بد من الاستعداد داخلياً للتغيير وفقاً للشروط الموضوعية.

1 - 8 - 2 - الجهد : هو القوة التي تعزز من قبل الإنسان عن طريق تحديد المطلوب، فمن

الممكن أن يتعرض الإنسان للخوف، أو اليأس نتيجة التعرض لبعض المشكلات، أو الخوف من حدوثها، لذلك لا بد من تحديد مدى التعرض للاكتئاب والقلق، والاستمرار في تحقيق الهدف، إذ إن الاستسلام بسهولة يؤدي لتكوين بعض الأفكار التي تشعر الذات باليأس من خوض التجارب، ومن الممكن اللجوء لمختص في علم النفس من أجل تحديد نسبة القلق والاكنتاب، واستكشاف الطرق البديلة التي تستخدم في عرض الموقف، وتقديم الدعم والتشجيع المناسب.

**1 - 8 - 3 - الشجاعة :** تعدّ الشجاعة الاستعداد الكامل لتحمل العواطف والخوف، والقدرة على الاستمرار في تحقيق الهدف على الرغم من الإحساس بالخوف، وبعده الوعي من أهم عناصر الشجاعة التي يجب أن يتدرب الإنسان عليها ضمن علاجات السلوك المعرفي لبناء القدرة على مشاهدة تجربته والتصرف في مصلحته على الرغم من المضايقات التي يمكن أن يتعرض لها من قبل الآخرين.

### **1 - 9 - كيفية تطوير التحمل النفسي:**

توجد الكثير من الأنشطة والتمارين التي تزيد من قوة التحمل الذهني وقدرة العقل على مواجهة التحديات، كما تطور الانضباط الذاتي والإرادة، وتحسن من قوة العقل وقدرته على التحمل، وتزيد من القوة الداخلية من أجل التعامل مع كافة التحديات التي تواجه الإنسان في حياته اليومية، ومن أهم هذه الطرق.

من الممكن تحسين قوة التحمل النفسي بالطرق نفسها التي يستخدمها الرياضي في تحسين قدرته على التحمل الجسدي والبدني عن طريق ممارسة التمارين الرياضية، وكذلك يمكن تحسين قدرة الدماغ على المواجهة من خلال ممارسة التمارين العقلية التي تقوي الذاكرة وتعزز التركيز.

من الممكن تحسين قوة التحمل النفسي من خلال ممارسة الكثير من الألعاب العقلية مثل حل الكلمات المتقاطعة والألغاز، لأنها تحتاج لاستخدام العقل في تذكر المفردات والحقائق والتفاصيل.

من الممكن تحسين قوة التحمل النفسي من خلال تحدي الذات بألعاب الفيديو، والألعاب التي تحتاج للتخطيط للمستقبل وجزء كبير من الذاكرة مثل لعبة الشطرنج، وسودوكو.

من الممكن تحسين قوة التحمل النفسي والانضباط الذاتي، وتطوير قدرة العقل على التحمل

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

من خلال تطوير القدرة على التركيز، فبدلاً من تقسيم المهام على العمل، ومشاهدة التلفاز، وقراءة كتاب، والاستماع إلى الموسيقى، وأداء الواجبات المنزلية، لا بد من التركيز على مهمة واحدة فقط، إذ إن ممارسة كافة المهام مع بعضها يؤدي للفشل والإصابة بخيبة الأمل، ومن الممكن استخدام العقل في ذلك من خلال التركيز في شيء لمدة دقائق، ثم تمديد الوقت تدريجياً.

من الممكن تحسين قوة التحمل النفسي من خلال تحدي الذات في ممارسة ما لم يفعله الشخص من قبل بطريقة مختلفة، بالإضافة لتعلم كل ما هو جديد، وممارسة هوايات جديدة، وتطوير المهارات المختلفة.

### 1 - 10 - أهمية التحمل النفسي:

يعد التدريب على التحمل النفسي من التمارين الحيوية التي لا بد من الاهتمام بها كما يهتم الرياضي بتمارين اللياقة البدنية الخاصة به من خلال التدريب على اكتساب المهارات الذهنية، وممارسة التدريبات العلمية والعملية، بالإضافة لزيادة مستوى التركيز والثقة، والتخلص من القلق، وغيرها الكثير لأهمية قوة التحمل النفسي الكبيرة، وفيما يلي سوف نوضح ذلك.

**1 - 10 - 1- تأثير المشاعر على الأداء :** تؤثر المشاعر على أداء الفرد في إنهاء كافة المهام والواجبات على أكمل وجه، وليس المقصود في ذلك أن الفرد يتأثر بواجباته ومهامه أو بالحدث نفسه، وإنما تعتمد المشاعر على كل ما يتخيله، إذ تزيد المشاعر السلبية من التوتر وفقدان اليقين في الحصول على الأفضل، لكن المشاعر الإيجابية تزيد من المتعة والاسترخاء، مما يؤدي إلى شعور الإنسان بقدرته على أداء ما لا يمكنه فعله، لذلك لا بد من تغيير طريقة إدارة العواطف لأداء المهام بأفضل طريقة ممكنة.

**1 - 10 - 2- العمل ضمن نظام محدد :** يعد الأداء هو عرض لنتيجة العمل ضمن النظام المحدد من قبل، وكيفية ربط أجزاء النظام، إذ يتأثر الإنسان بالأسلوب الذي اتبعه في أداء أعماله، ونمط الحياة الخاص به، كما يتأثر بالطريقة التي اتبعها في إدارة وقته، لذلك لا بد من معالجة كافة الأسباب التي تؤدي لحدوث مشكلة ما، وتسهم قوة التحمل النفسي في مساعدة الإنسان على تنظيم وقته من أجل تحقيق النتائج المرجوة من عمله.

**1 - 10 - 3 - ترابط الجسم والعقل :** الجسم والعقل مرتبطان ولا يمكن فصلهما عن بعضهما،

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

وتستخدم قوة التحمل النفسي في ذلك من خلال التأثير على الشعور العاطفي باستخدام الشعور الجسدي، مما يسهم في تحسين أداء العقل من خلال تمارين الاسترخاء والتدخلات البدنية، ومن الممكن أيضاً استخدام الشعور العاطفي في التأثير على الشعور الجسدي من خلال إقناع الذات بقدرتها على التحمل.

**1 - 10 - 4 - الوصول إلى الهدف :** يرغب الإنسان في الوصول إلى هدفه من خلال تقديم أعلى إمكانياته في تحقيق ذلك، ويركز علماء النفس على الأداء ورعاية الإنسان من خلال تقسيم التمارين العقلية بطريقتين هما العمل الجماعي، والعمل الفردي.

**2/المهارات النفسية :**

**2 - 1 - مفهوم المهارات النفسية:**

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة.

ويرى اسامة راتب ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر اللاستمتاع ويعرفها البعض بانها المهارات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الاداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي او التنافسي.

يعرفها أسامة راتب، هي مجموعة من القدرات العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي. (اسامة كامل راتب 2000، 03)

وحسب محمد حسن علاوي(2007 ص71) المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات والتدرب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها. (يحيوي احمد 2014، 20)

2 - 2 - نماذج وتصنيفات المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:(محمد بدر الدين طارق 2014،  
(39

\*نموذج مارتنز-1978-Martins : مهارات التصور - إدارة الطاقة النفسية - إدارة الضغط -  
مهارات الانتباه - مهارة وضع الأهداف.

\*تصنيف وانبرج و ويليامز-1993 Weinberg Williams :التصور- الاسترخاء - تركيز  
الانتباه- توظيف الطاقة النفسية - بناء الأهداف- الحوار الذاتي - إيقاف التفكير- إدارة  
القلق.

\*تصنيف سميث وآخرون-1995 مهارات الفوز في منافسة ذات استثارة عالية : بناء الأهداف -  
التصور العقلي - تركيز الانتباه - التحرر من القلق - الثقة بالنفس - دافعية الانجاز -  
المقدرة التدريبية.

\*تصنيف العربي شمعون-1996 : مهارات التصور- التحكم في الطاقة النفسي - مهارات  
الانتباه - التحكم في الضغط النفسي- مهارات وضع الأهداف.

\*تصنيف توماس ميرفي هاردي- 1999Murphy-Hardy-Tomas : بناء الأهداف-  
التصور- الاسترخاء - الحوار الذاتي- الضبط الانفعالي- التلقائية.

\*تصنيف أسامة راتب -2000: مهارات التصور العقلي- تنظيم الطاقة النفسية - مهارات  
الانتباه- ادارة الضغوط النفسية- مهارات الثقة بالنفس.

\*تصنيف أحمد أمين فوزي 2003: التحكم في الاستثارة - تنظيم الطاقة النفسية- التعبئة  
النفسية- الكفاح تحت الضغوط- بناء الأهداف.  
\*ابراهيم عبد ربه ():

- الاسترخاء - التصور - تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - بناء الاهداف - ادارة  
الضغوط النفسية -الطاقة النفسية.

\*ماجدة محمد اسماعيل واخرون ():

- الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه -التحكم في الطاقة النفسية - التحكم في  
التوتر - وضع الاهداف - الاسترجاع العقلي -حل المشكلات. (سعيد سهاد قاسم 2022،

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

\*ومن وجهة نظر علاوي 2002 فان المهارات النفسية التي ينبغي على الرياضي تعلمها واكتسابها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية (العقلية) التالية:

- مهارات الاسترخاء. - مهارات التصور. - مهارات الانتباه. - الثقة بالنفس. - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز.

وهذه المهارات النفسية (العقلية) تترايط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها على الأخرى وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى. (علاوي 2002، 195 . 196)

2 - 3 - أهميتها:

قد بدأ الاهتمام بهذا الجانب من قبل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتتميتها وتطويرها وتوظيفها الى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية وأصبح من الطبيعي ان يضع الاخصائي النفسي الرياضي برامج واجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تتميتها وتوظيفها في المجال الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب استثمار كافة امكانياته الذاتية سواء كانت بدنية او عقلية او انفعالية او حركية لتحقيق الإنجاز الرياضي في اللعبة الممارسة. (سعيد سهاد قاسم 2022، 13)

2 - 4 - خطوات تعلم المهارات النفسية: هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكن ان نقدمها كما يلي:

(مقياس علم النفس الرياضي 2021، 04)

2 - 4 - 1 - الخطوة الاولى : التعلم

في أول خطوة من مرحلة تعلم المهارات النفسية يجب على المدرب والاختصاصي النفسي أن يحدث اللاعبين الرياضيين عن أهمية هذه المرحلة ودورها في تخطي الصعاب وان يقدم لهم طرق كيفية تعلم المهارات النفسية والدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء والانجاز الرياضي وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات ، كما تتمثل هذه المرحلة بأن المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية أو الحركية كما ان الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريق تأثير المهارات العقلية في الأداء الرياضي ، وفي المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف الى مساعدة الرياضي على أهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الأداء بالنسبة للرياضي.

2 - 4 - 2 - الخطوة الثانية : الاكتساب

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

في هذه المرحلة الثانية تعد مرحلة اكتساب وأساليب الوصول الى تعلم المهارة النفسية المختلفة ، ففي هذه المرحلة يجب على المدرب والاختصاصي النفسي برمجة الحصص والجلسات منها الفردية للاعبين وخاصة في ظروف الأوقات الضاغطة في المنافسات الرياضية الرسمية تعلم الرياضيين المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية كما أن لا نغفل على مصدر قيمة الذات لدى الرياضي ومفهومه لذاته ونوع تقديره لذاته إيجابي أو سلبي لها دور في تعلم ادارة الضغوط النفسية وزيادة التوتر ورفع من حدة القلق وأن يراعي المدرب على قيمة المثالية للثقة بالنفس لدى كل رياضي من الخطوات التي

تسهل على المدرب عملية توصيل المهارة النفسية واكتسابها لدى الرياضي ومرحلة اكتساب المهارات النفسية لابد أن تلي بعد مرحلة التعلم التي يقوم بها المدرب او الاختصاصي النفسي ليعرف هذه المهارة ويؤكد دورها وفعاليتها ميزتها في الأداء ثم يقوم ببعض اللقاءات مع الرياضيين في المرحلة الثانية واعطائهم التوجيهات اللازمة وتنظيم أوقات خاصة لاكتسابهم المهارات النفسية ، وتكون عن طريق جلسات فردية لكل لاعب وخاصة لدى اللاعبين التي يصعب عليهم تخطي هذه المرحلة أو عن طريق جلسات جماعية للفريق ككل حسب مواقف التعلم ومدى الفروق الفردية لتعليمهم مواقف الأداء وطرق وأساليب مواجهة الضغوطات والتوتر والقلق وكيفية تركيز الانتباه في المواقف الضاغطة والصعبة في المنافسات الرسمية وتدعيم الثقة بالنفس بشكل إيجابي وفعال لتحقيق الهدف المنشود ويمكن في هذه المرحلة أن يستخدم عدة طرق وأساليب للإلقاء والمناقشة أو المحاضرة بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية والأدوات البصرية وأدوات الكترونية حديثة.

### 2 - 4 - 3 - الخطوة الثالثة : الممارسة

تعد مرحلة الممارسة لكل مهارة نفسية أو حركية هي مرحلة التوافق الالي للتنفيذ وللوصول الى مرحلة التوافق والتكامل التام بين العقل والجسم ، للوصول الى أعلى مستوى من الأداء ، فان ذلك يحتاج الى المزيد من الممارسة والتكرار المستمر ومحاولة تطبيق المهارة النفسية في مواقف تمثيلية تشابه مواقف المنافسة الفعلية.

### 2 - 5 - مبادئ تطوير المهارات النفسية : (تامرالداوودي 2012)

وتقدم في هذا المجال اطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول الى الدرجة المطلوبة لاتقان هذه المهارات النفسية الاساسية الهامة والتي يترتب عليها

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

المساهمة في تطوير مستوى الاداء والاعداد للمنافسات ويتضمن هذا الاطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الاطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الاخرى.

### 2 - 5 - 1 - المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التيستطيع اللاعب من خلالها ان يؤدي الى اقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب التطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

### 2 - 5 - 2 - المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الاداء حتى اقصى ما تسمح به قدرات اللاعبفي تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي او بطريقة اخرى يجب على اللاعبان يؤكد على ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب بالاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه.

### 2 - 5 - 3 - المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالاداء الناقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب الى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلكويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

### 2 - 6 - المهارات النفسية قيد الدراسة :

لقد اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من :

- القدرة على التصور العقلي.
- القدرة على الاسترخاء.
- الطاقة النفسية.
- الانفعالات.
- الثقة بالنفس .

### 2 - 6 - 1 - التصور العقلي (الذهني) mental imagery

يعد التصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحي وهي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والاداء، اذ يعتبر لب عملية التفكير الناجحة، وهو انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد ادراكها ومهما كان شكل التصور فانه يتطلب أولاً أن نتعلم وأن نكتسب الخبرة ثم يمكن بعد ذلك احيائها أو اعادتها واسترجاعها أو التعرف عليها أو ادائها ويذكر (فيشر 1981) "ان الصورة العقلية تمثل لغة المخ وبمعنى حقيقي حيث لا يستطيع المخ تمييز

الفرق بينحدث مادي فعلي أو تصور حي لنفس الحدث "ويرى (كوكس -1994) ان المخ يمكن ان يستخدم التصوير لتوفير التكرار والتعديل والعرض المتتابع للمهارات الحركية اذ يقوم بتخزين ذكرياتنا في تلك المناطق من اللحاء التي ليس لها اختصاص محدد ومن ثم يساعدنا على التعلم من خبراتنا، وبما أن التصور هو احد مستويات التفكير الثلاثة، فان الرمز التي يستخدمها الاخير ادوات مختلفة منها الصور الذهنية والمعاني والالفاظ و الأرقام ومنها الذكريات والاشارات والتعبيرات والايماءات وكذلك الخرائط والعلامات الموسيقية والصيغ الرياضية) .

وقد استخدم مصطلح التصور العقليMental Imagery مرادفا لمصطلح التدريب العقلي Mental Training الا أن كل من (ميلر في وجودي 1992) حاولا ايضاح الفرق بالاشارة الى التصور كعملية عقلية والتدريب العقلي كطريقة او اسلوب. وفي هذا المجال شاع استخدام عدد من المصطلحات التي تقابل التصور مثل التكرار (الاسترجاع) الرمزي Rehearsalsymbolic الممارسة غير الظاهرة covert practice والاسترجاع المعرفي Rehearsalcognitive والاسترجاع العقلي Mental Rehearsal(محمود الربيعي واخرون 2013، 154)

ويعرف (محمد العربي شمعون 1996) التصور الذهني نقلا عن كل من :

روبرت Robert"خبرة مماثله للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثيرالخارجي".

ندفير Nidffer : اعادة تكوين او استرجاع الخبرة في العقل.

دورثي Dorthy : استرجاع من الذاكرة لاجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات واعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.

رينشارد سون Richardson : هو جميع انواع الخبرات شبة الحسية والادراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية.

الصورة المحفوظة في وعي الانسان لاشياء والظواهر الموجودة في البيئة وخصائصها التي ادركها من قبل ويعرفه (المفتى ابراهيم 2001) على انه هو تجسيد اللاعب مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن . (محمود الربيعي واخرون 2013، 155)  
يوجد تصنيفان شائعان لانماط التصور (ا. راتب 1997، 317 - 318) هما :

\*التصور الخارجي .

\*التصور الداخلي .

2 - 6 - 1 - 1 - التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي . فكأن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني . وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي .

2 - 6 - 1 - 2 - التصور الذهني الداخلي :

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث معينة سبق ان اكتسبها اوشاهدها او تعلمها , فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياءخارجية.وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

وتجدر الإشارة إلى ان حاسة البصر تساهم بالدور الاساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي , بينما الاحساس الحركي يساهم بفاعلية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في نمط التصور الذهني الداخلي .

2 - 6 - 2 - التخيل :

يمكن تعريف التخيل أيضا على أنه ملكة تشكيل الصور وهو التخيل المبدع وتمثل لموضوعات في حالة غيابها وهو التخيل التمثيلي ، و عليه ليس للتخيل صورة واحدة ، منه ما هو من حالات استرسال النفس في ربط الصور لمجرد التعرف عليها وتمثيلها ، و منه ما هو ملكة لتركيب الصور وإبداع الجديد الذي لم يكن موجود و قد لا يوجد أبدا في الواقع . و لكن ما الذي يميز بين هذين النوعين من التخيل ؟

2 - 6 - 2 - 1 - أنواع التخيل :

2 - 6 - 2 - 1 - 1 - التخيل التمثيلي أعم أنواعه:

لنتمعن في هذا الوصف لبعض أحوال النفس: ليذهب الشيء الذي أنظر إليه من أمامي ، ولتهدأ الضجة التي أسمعها ، ولينقطع الطعام الذي أحدث في لذة ، ولتتطفئ النار التي كانت تدفئني ، وليعقب الحرارة إن شئت إحساس بالبرودة؛ فأنا أتصور وأتخيل هذا اللون

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

، وهاتيه الضجة ، وهذه اللذة ، وتلك الحرارة . فإذا عادت إلي في الظلام والسكون صورة ما سمعت وما رأيت ، لم أقل أنني أراها أو أسمعها بل قلت أنني أتخيلها "

إن في هذا الوصف صورة شبيهة إلى حد كبير بصورة الاسترجاع ، إنها استرجاع صور بعد غياب الأشياء التي أحدثتها ، وفيه إشارة إلى أن صورة شيء بعينه يتم تخيلها وتمثلها لا إدراكها مباشرة.

وهذا النوع من التخيل يتعلق بمجرد عودة الصور النفسية إلى ساحة الشعور دون التعرف عليها ، كما هو الحال في التداعي ، وهو عام في حياتنا اليومية ، فإذا كنا - مثلاً - في اجتماع مملّ فإننا نتصور عفويًا حالات مختلفة لا تربط بينها منطقيًا روابط متينة.

2 - 6 - 2 - 1 - 2 - التخيّل المبدع أخصب أنواعه:

لقد بين الفيزيائي (تندول) أهمية الخيال في تاريخ الإبداع العلمي بقوله:

"كان انتقال (نيوتن) من تقاحة ساقطة إلى قمر ساقط عملاً من أعمال الخيال المتأهب . ومن بين الحقائق الكيميائية، استطاع خيال (دالتون) البناء أن يشيد النظرية الذرية ، وقد منحت الطبيعة (دافني) موهبة تخيلية غزيرة ، أما (فاردي) فقد مارس هذه الموهبة على الدوام ؛ فكانت

سابقة ومصاحبة ومرشدة لجميع تجاربه ، وترجع قدرته وخصوبته كمكتشف ، إلى حد كبير، إلى القوة الدافعة للخيال "

إن هذا النوع من التخيل ، هو تخيل إبداعي؛ ففي بعض الأحيان يلجأ الإنسان إلى تركيب الصور ليستخرج منها نموذجاً جديداً يتجاوز بها الواقع وينفلت منه ، ويمكن أن نستنتج من ذلك أن الخيال وضع نفسي كلي فعال؛ فهو كلي كالإدراك ، والإنسان يستشير النفس كلها في رغباتها وآمالها ، وفي عواطفها وانفعالاتها ، كما في أفكارها ومعانيها ، وهو فعال لأنه إنشاء، وقد يترتب عليه سلوك ما . وهذا النوع من التخيل لا يخص مجالاً معيناً ، بل نجده في حياتنا العملية ونجده أيضاً في الحياة النظرية العلمية ؛ في العلم والتقنية والسياسة والأخلاق والفن والفلسفة.

2 - 6 - 2 - 2 - يتميز التخيل ب :

- \* لا تحده القيود التي نواجهها في العالم الخارج.
- \* في التخيل لا يطرح الزمان والمكان أية مشكلة أمام العقل.
- \* إن التخيل منفذ الى عالمنا الداخلي، تلك المملكة السحرية التي يبدع الخيال فيها حقائقه الخاصة به.

\* يعد التخيل أداة تعليمية قيمة فهو مهارة تفكير.

2 - 6 - 2 - 2 - 3 - التخيل مصدر الأخطاء و الوهم:

إن النظرة الكلاسيكية للتخيل ، كانت في الغالب تنتقص من قيمته فهي ترى فيه جنون العقل ، عقل لا يقدر على مراقبة ذاته والتحكم فيها . فهو موطن الوهم والخطأ والتدليس ، قال في شأنه "باسكال" هذه القوة الخارقة ، عدوة العقل وتريد مراقبته والتحكم به ، كي تظهر كم تستطيع أن تجعل في الإنسان طبيعة ثانية . فهي تصنع سعادها وتعساءها ، قديسيها ومرضاها، وأغنيائها وفقراءها . " فالتخيل بالنسبة ل : باسكال قوة تجعل من الإنسان لعبتها ، وقد بسطت سلطانها في المجتمع من خلال الاحتفالات . ومن جهة أخرى بين "ديكارت" أن التخيل قدرة أقر من ملكة الفهم ، فأنا أستطيع أن أدرك و أتصور بوضوح و تميز مضلعا يتألف من ألف ضلع لكنني مهما صنعت فأنا لا أستطيع أن أتخيل أضلاعه.

وبالنسبة للفيلسوف الفرنسي " آلان " وتدرج نظرتة ضمن النظرة الكلاسيكية : حيث يعتبر أن التخيل ليس شيئاً سوى إدراك خاطئ ، ويعتقد أن هناك نوعين من التخيل أحدهما يتجه إلى الخارج وهو حكم خاطئ على الموضوعات الخارجية . والآخر متجه إلى الداخل ، إلى حساسيتنا الداخلية وهي إدراك خاطئ ، وفي الحالتين فإن الصورة لا توجد فعليا كصورة ، والتخيل يستند إلى واقعة مدركة إدراكا سيئا، ويمثل حكما خاطئا على موضوعات الإدراك

2 - 6 - 2 - 2 - 4 - التخيل و تغيير الواقع:

لنتأمل دور الخيال في اكتشاف لبنة جديدة في العلم أثرت في صناعة الواقع:

يروى لنا العالم الكيميائي الألماني "كيكله" Kekulé كيف اهتدى إلى اكتشاف حلقة البنزين وهو جالس يكتب أحد مصنفاته في الكيمياء قائلًا :

"ولكن التأليف لم يكن على ما يرام؛ إذ كانت روحي هائمة في أشياء أخرى، فأدرت مقعدي ناحية المدفأة ، واستغرقت في ما يشبه الحلم ، وأخذت الذرات تنطلق مارقة أمام عيني : صفوف طويلة تتحد في أش كال مختلفة ، وتتقارب أكثر فأكثر، متحركة تتلوى وتدور كالثعابين . ولكن ما هذا ؟ لقد أمسكت أحد الثعابين ، وأخذت أديره باستخفاف ثم استيقظت كما لو أن ومضة برق قد بهرت عيني؛ وأمضيت بقية الليلة في استخلاص النتائج ؛ فلن تعلم أن نحلم أيها السادة ! "في هذا الاكتشاف نجد صورة للتخيل الإبداعي في مجال العلم، فنلاحظ كيف استطاع هذا العالم أن يبدع صورة ما من خلال ما هو متوفر لديه من مادة واقعية، وما أبدعه كان في خدمة الإنسان ، وفي صناعة الواقع . وعلى الرغم من أن التخيل في أحد جوانبه هو تجاوز وإفلات من الواقع ، إلا أن المادة التي نكون بها هذه الصور اللاواقعية هي من صميم الواقع ، فمهما بلغ خيال الإنسان من مدى إلا أنه لا يتجاوز حدود ما هو واقعي فيما يخص الصور التي يركبها ، والتي تؤلف في الأخير صورة إبداعية.

#### 2 - 6 - 2 - 2 - 5 - الفرق بين التصور والتخيل:

**التصور :** هو استحضار صورة موجود سلفا في العقل والذاكرة وعلى الأغلب تأتي مطابقة للصورة الحقيقية الموجودة في الحياة او الواقع ، التصور كلمة مشتقة من تصوير والتصوير هو صورة عن الواقع مثلا نقول تصوير فوتوغرافي لمنزل أي صورة للمنزل طبق الأصل **والتخيل:** كلمة مشتقة من تخيل = شي غير ممكن حدوثه في بعض الأحيان.

التصور أقرب للواقع من التخيل فالتخيل قريب للخيال وليس الواقع فعندما يتصور الإنسان يتصور شيئا قد رآه وكون له صورة في عقله ودماعه مسبقا فله اصل في ذاكرته وهو موجود في خبرته السابقة لذا يستحضر نفس الصورة الحقيقية من الواقع ،أضف إلى ذلك فهناك فرق بين التصور والتخيل: أن التصور تخيل لا يثبت على حال وإذا ثبت على حال لم يكن تخيلاً فإذا تصور الشيء في الوقت الأول ولم يتصور في الوقت الثاني قيل إنه تخيل، او انه (وهم) وقيل التخيل تصور الشيء على بعض أوصافه دون بعض فهذا لا يتحقق.(بحوث ومواضيع التربية البدنية والرياضية بلا تاريخ)

2 - 6 - 3 - الاسترخاء :

يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة , والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط . وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية.

يعرفه "أسامة كامل راتب" (2004) بأن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط مما يسمح له بالإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقة الكامنة ، سواءا البدنية والعقلية أو الإنفعالية. (ا. راتب 2004)

ويعرفه "شمعون" 1996 بأنه فترة من السكون واغفال الحواس، ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر . (شمعون 1996، 168)

ويشير "شوفالون" (CHEVALLON) إلى أنه عمل يهدف إلى تحسين الاسترجاع وتنمية المقدرة البدنية للفرد بالتأكيد على التنفس ونبض القلب. (chevallon 2007, 33)

2 - 6 - 3 - 1 - اساليب الاسترخاء : لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي: (سعيد 2011، 224)

2 - 6 - 3 - 1 - 1 - الاسترخاء التخيلي:

يتطلب هذا الاسلوب من الاسترخاء ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين . مثلا يتخيل نفسه مستلقية على الشاطئ البحر , والشمس تملأ الجو والنسيم عليل , والهدوء يخيم من حوله.

2 - 6 - 3 - 1 - 2 - الاسترخاء الذاتي:

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي , وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم , ثم استخدام التنفس البطيء السهل , واثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

### 2 - 6 - 3 - 1 - 3 - التدريب الاسترخائي التدرجي ( التقدمي ) :

توجد اساليب عديدة للاسترخاء التدرجي , وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس التوتر ( عند الانقباض العضلي) والاحساس الاسترخاء العضلي . ويطلق عليه الاسترخاء التدرجي نظراً لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى اخرى . حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

### 2 - 6 - 3 - 1 - 4 - استرخاء التغذية الرجعية الحيوية :

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في اجسامهم , فانهم يستخدمون بعض الاساليب الاخرى مثل اسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الاسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الارادية مثل ضغط الدم , ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس.

### 2 - 6 - 4 - الطاقة النفسية : يرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاث مصطلحات رئيسية هي :

#### 2 - 6 - 4 - 1 - الطاقة النفسية المثلى : flow state

وتعني أفضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء وفي الغالب تحدث دون تاثير التوتر باشكاله الناتج عن الانفعالات السلبية مثل القلق او الملل...ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.(ا. مصطفى 2008، 47)

#### 2 - 6 - 4 - 2 - تعبئة الطاقة النفسية : psyching up

وتعني الأساليب أو الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى .

#### 2 - 6 - 4 - 3 - تجاوز الطاقة النفسية : psyching out

يعني عندما يحدث ان تزيد الطاقة النفسية عن المستوى الامثل المطلوب لتحقيق افضل اداء وتصبح ذات تاثير سلبي على الاداء.

كما يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية و الطاقة البدنية ، و حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب (شدة الحمل -حجم الحمل - فترات الراحة ) و يتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة ،

فانه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على افكاره وانفعالاته. (اسامة كامل راتب 2000، 160)

2 - 6 - 4 - مفهوم الطاقة النفسية: (Psychic Energy)

قدم (مارتنز - Martens) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستشارة ، التنشيط ، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة. ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً من اللاعبين، إذ إن المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه ' بالشكل الذي يؤدي إلى تنشيط وظائف الجسم كافة. ويمكن تعريف الطاقة النفسية، بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل ووظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل. (Martens, R. 1987, 101 - 103)

والتنشيط والدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي. هذا وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بان اللاعب عندما يواجه السباق، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى لأداء السباق، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

فكلما زادت ايجابية الطاقة النفسية، كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية تقلل من جودة الأداء نتيجة للتوتر الناتج عن القلق والخوف من الفشل. (أسامة كامل راتب 1997، 125) وقد عرفت أيضاً بأنها " الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن". (أسامة كامل راتب 2000، 127)

2- 6 - 4 - 1 - مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في المجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل (الدافع، التنشيط، الاستثارة) لكل من العقل والجسم. وهي الأساليب أو الإجراءات التي

يستخدمها المدرب الرياضي أو الرياضي نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء (اسامة كامل راتب 2000، 436)

ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً، إذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير، والتأثير بين العقل والجسم ولكن يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك.

وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما إن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ إن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف (علي نجاه سعيد 2009، 43)

2 - 6 - 4 - 2 - أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية:

تعتمد الطاقة النفسية على كيفية ادراك وحس اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطاقه عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارة والتفوق عليها . وان لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وقد توصل الكثير الباحثين ومهتم (kimiecik ,1992) (Stein 1992) ان الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم اكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجهه من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله اكثر قدره وتحدي من اللاعبين الاخرين . ان يفهم الافضل للطاقة النفسية والعوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية وان اهمية الطاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي والمعنوي للاعب فضلاً عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث تلزم اللاعب بلشعور

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

لفترة طويلة . ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة هم اكثر استمتاعاً بالمنافسة والتدريب فضلاً عن امتلاكهم خبرات انفعالية موجبه واكد ( اسامة كامل راتب 1998) ان الطاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلاً عن ان هذه الطاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما النتائج عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل .(علي, جسام; علي, كاظم 2009، 152 - 153)

وتعتمد الطاقة النفسية على كيفية ادراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في افكاره من خلال التنظيم الطاقة النفسية فضلاً عن قدرته في السيطرة على مجريات عقله لانها ستؤثر بصورة وبالاخرى على مستوى الاداء سواءً الايجابي او السلبي . ويؤكد معظم المختصين في العلوم النفسية الرياضية على انه من الطبيعي اثناء الاداء العالي ان يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية يطلق عليها ( منطقة الطاقة النفسية المثلى ) او حالة الطاقة النفسية ( floww state ) فالاداء العالي للاعب وهو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي والبدني من اجل الوصول الى الاستمتاع باللعب والتميز , وهناك اربعة جوانب رئيسه تسهم في اعداد اللاعب للوصول الى المستوى العالي :

الجانب البدني .

الجانب الخططي .

الجانب المهاري.

الجانب النفسي .

فالرياضي الجيد لايمكن وصوله الى حالة الطاقة النفسية ولا يمكنه الوصول الى منصات التتويج في حالة تجاهله لاحد هذه الجوانب .ان اهمية الطاقة النفسية تمكن في ان الوصول لانجاز الاداء القممي اهم الاهداف للاعب ومدرب على حد سواء , ولا يتحقق ذلك الا عن طريق الطاقة النفسية التي تساعد في تسهيل هذه النتيجة لانها تهدف الى دفع اللاعب لبذل اقصى قدراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق افضل اداء.

2 - 6 - 4 - 3 - مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد اهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية السلبية والايجابي فقد اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

2 - 6 - 4 - 3 - 1 - المصادر الايجابية : (Cary, A, Beale 2004, 6)

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدراً للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال اهداف موضوعية وهي تتضمن ما يلي:

1. الاثارة (Excitement) : وتتم من خلال استخدام المدرب الاجراءات التي تجعل البيئة الرياضية اكثر تشويقاً ومتعة للاعب.

2. المتعة (Happiness) : وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في اداء واجبات هو بحاجة اليها وليست مفروضة عليه.

3. التحدي (Challenge) : يجب ان يتم رسم اهداف اللاعب (Goal setting) في حدود قدراته وممكنة التحدي.

4. القلق الميسر (Anxiety) : قد يكون القلق قوة دافعة ايجابية (Motivating forces positive) مما يجعل المدرب او المرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق الى قوة دافعة سلبية.

5. الثقة بالنفس (Self-confidence) : يجب ان يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان اداءه سيكون حسناً في المنافسة وان قدراته تؤهله لذلك.

6. الطموح (Aspiration) : يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيداً عن المبالغة بحيث يمكنه من الوصول اليه

7. التصور العقلي (Mental Imagery) : وهي محاولة استرجاع الاحداث او الخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء

الفني.(يعرب خيون 2002، 129 - 130)

2 - 6 - 4 - 3 - 2 - المصادر السلبية:

1. التوتر (Tension) : ويحدث نتيجة ادراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع شعوره باهمية المنافسة.

2. القلق المعسر (Insolvent worry) : هو قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للاداء ويكاد القلق ان يكون عاملاً رئيسياً في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية. (يعرب خيون 2002، 129 - 130)

3. الغضب (Angar) : استثارة انفعالية قصيرة الامد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب للاستثارة العالية (5, Napolan Hill s.d.).

4. التعب (Fatigue) : هو محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الاعضاء والانظمة وفي الجسم كله، خلال فترة اداء العمل البدني، التي تقود في النهاية الى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسياً او عضلياً وكلاهما يؤثر على الاستثارة العالية. (خريبط و علي 2002، 210)

5. النتائج السلبية في المنافسات (Negative results in competitions):

عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة ان تتسى النتيجة وعلى المدرب ان يشكر جميعا اعضاء الفريق ولا يسمح بأي نقاش حول المباراة ويدعو اعضاء الفريق بعد يومين لمناقشة المباراة ويجب على المدرب ان يقوم بتحليل وتقويم اداء الفريق ككل.

2 - 6 - 4 - 4 - العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي:

لتوضيح العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي يجب ان يؤخذ بنظر

الاعتبار عوامل متعددة من اهمها:

\*نوع النشاط الرياضي الممارس.

\*الفروق الفردية بين اللاعبين.

\*الخبرة ومراحل التعلم.

فقد اظهرت نتائج الدراسات الى ان مستويات تعبئة الطاقة النفسية تختلف وفقاً لطبيعة النشاط الممارس، اذ ان المهارات التي تتطلب القوة العضلية، التحمل، السرعة، مثل (المصارعة ورفع الاثقال) يحتاج اللاعب فيها الى مستوى عالٍ من تعبئة الطاقة النفسية، في

حين تحتاج الانشطة الحركية التي تتميز بالتوافق الحركي والتركيز العام وتكون مهاراتها دقيقة ومعقدة، مثل (المبارزة والرماية) الى مستوى منخفض من تعبئة الطاقة النفسية، اما غالبية الواجبات والمهارات الحركية فأنها تتطلب مستوى معتدلاً من تعبئة الطاقة النفسية مثل كرة اليد، وكرة القدم، والجمناستك. (L et parfitt 1994, 334)

كذلك اكدت البحوث والخبرات التطبيقية الى وجود فروق فردية بين اللاعبين في مستويات تعبئة الطاقة النفسية فهناك لاعبين تكون لديهم تعبئة عالية في الطاقة النفسية في صورة (قلق)، وهؤلاء يمكن استثارتهم بسهولة، وفي نفس الوقت يصعب السيطرة على مستويات الاستثارة لديهم، لذلك فهم يحتاجون الى خفض هذه التعبئة الزائدة وايصالهم الى المستوى المطلوب من الاستثارة، وبالمثل فأن هناك لاعبين يتميزون بدرجات منخفضة من التعبئة النفسية (دافع قليل) ويكون من السهولة ضبط استثارتهم من خلال المزيد من الاجراءات المتخذة لتعبئتهم نفسياً لاطهار افضل مستوى لهم عند الاداء.

كذلك فأن مستوى تعبئة الطاقة النفسية يختلف طبقاً لمستوى الخبرة ومراحل التعلم بالنسبة للاعبين، فاللاعب الناشئ لديه طاقة نفسية منخفضة في حين ان اللاعب المتفوق لديه طاقة نفسية معتدلة. (صلاح محمد السقا 2004، 6 - 9)

اذ يمكن القول بأن العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والاداء الرياضي لا تتحدد بواسطة مستوى او شدة التعبئة النفسية (عالية او منخفضة) فقط، ولكن تتحدد من خلال معرفة اتجاهها او مصدرها هو سلبي ام ايجابي ومما لا شك فيه بان المصادر الايجابية لتعبئة الطاقة النفسية تعمل على تسهيل الاداء، لانها تساعد على الاندماج في الاداء وتركيز الانتباه والتخلص من الافكار السلبية، اما المصادر السلبية لتعبئة الطاقة النفسية فانها تعمل على اعاقه الاداء لانها تؤدي الى زيادة التوتر والقلق التي تجعل الانتباه محدوداً والتركيز ضعيفاً، ومن ثم تؤدي الى سرعة التعب الناتج عن التوتر.

2 - 6 - 5 - الثقة بالنفس:

2 - 6 - 5 - 1 - تعريف الثقة بالنفس :

هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بغض النظر عنالنتائج، لذلك فان الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء .

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

الرياضيين الذين يتصفون بالثقة الزائفة (مبالغ بها) والذين غير واثقين من أنفسهم أي ينقصهم الثقة بالنفس فان مستوى أدائهم يكون منخفض بينما الرياضيين الواثقين من انفسهم أي ان مقدار الثقة بالنفس لديهم يكون بدرجة مثلى تلاحظان ادائهم يكون مرتفع وهذا هوالمستوى المرغوب فيه من الثقة.

إن الأداء يتحسن عندما تكون الثقة تزداد إلى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث إن تزداد الثقة تؤثر سلبيا في انخفاض الأداء، ويعود ذلك إلى ان الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جدًا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة. (الزيدي و حسين عمر 2021، 45)

### 2 - 6 - 5 - 1 - 1 - الثقة بالنفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتصفون بها يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن، امتلاك هذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء فيجب ان يقابل هذه الصفة المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد . (الزيدي و حسين عمر 2021، 46)

### 2 - 6 - 5 - 1 - 2 - الافتقاد إلى الثقة بالنفس:

إن الخوف من الفشل بدرجة كبيرة أو مبالغ فيها لدرجة إن الذين تنقصهم الثقة في النفس يسهل تخويفهم ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وادائهم ونتيجة ذلك فان الرياضيين الذين ينقصهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس، إن مكنم الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين انه يقود إلى مزيد من الفشل وإنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل المتكرر الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلي لانفسهم والذي يزيد من توقعاتهم للفشل المتكرر ومن ثم الإصابة بالاحترق النفسي.

### (الزيدي و حسين عمر 2021، 47)

2 - 6 - 5 - 1 - 3 - الثقة بالثقة الزائفة (الزائفة):

إن معنى الثقة الزائفة مصطلح غير ملائم للثقة الزائفة، ولكن الشائع إنه، عندما تصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائفة فاننا نعني بأنه يتميز بالثقة الزائفة، وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة لا تزيد من القدرات المتاحة للرياضي.

وتتضح الثقة الزائفة في نمطين شائعين هما :

1- النمط الأول : يعتقدون بانهم الأفضل في إمكاناتهم الحقيقية وذلك نتيجة التشجيع الزائد من قبل الأهل والأصدقاء وهذا ما يؤدي إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل واطعنما يعتقد.

2- النمط الثاني : يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة والذين يتميزون بهذا النمط يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والتكبر والتهور... الخ ويضن بعض الرياضيين ان هذا الاسلوب الملائم للتاكيد للاخريين انهم يتمتعون بالثقة وهذا اعتقاد خاطيء لانه سرعان ما تظهر حقيقة مستواهم يتأكد زيف ادعائهم بثقتهم . (الزبيدي و حسين عمر 2021، 49)

2 - 6 - 5 - 2 - أهمية الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي ، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي ، وهي نظرية فعالية الذات " لباندورا (1977) والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، التركيز على النجاح المتكرر لفرد خلال مشاركاته ، و نظرية واقعية الكفاية ل " هارتر " ( 1978 ) التي ، حاولت أن تكفيها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز ونظرية إدراك القدرة ل "نيكولز(1980) والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات وتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدراته . (يحياوي احمد 2014، 40)

2 - 6 - 5 - 3 - مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

لقد حرصت فيالي "R.Vealy على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضية ، والذي تحققت من صدقه ، وفي سبيل ذلك طورت مقياسا

لقياس هذه المصادر هو استبان مصادر الثقة S.S.C.Q وقد اشتمل على نسخة (9) مصادر للثقة الرياضية (يحياوي احمد 2014، 42)

1- السيطرة المهارية : وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسين أداء المهارات الرياضية ، انجازالأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن  
2- إظهار القدرة : ويستمد إظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين ، أو إظهار مزيد من الفلق أكثر من منافسيهم ، حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة من الفرد غير ظاهرة ، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة.

3- الإعداد البدني العقلي : ويستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي ، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا إن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قيل المدرسين لفائدتها ، وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعبين بالتدريب البدني. والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح.

4- تقديم الذات البدنية : وهو مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتم البدنية ، وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة ، والإثبات بصفة خاصة ، ويؤكد هذا الارتباط تصدر الجسم لدين بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة.

5- التأييد الاجتماعي : ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي قبل المدرب ،العائلة الزملاء في الفريق ، وقد عرف هذا المصدر على انه « حصول الفرد على تغذية رجعية " - ايجابية وتشجيع من المدرب ، وأعضاء الفريق ، والوالدين .....» ويرى هارتر (1981) harter إن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو احد أساليب التسيير الهامة لادراك الكفاية.

من الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة واقعة حول الرياضي ، تساهم في الإعداد الثقافي له للتنافس الرياضي.

6- قيادة المدرب : ويستمد في الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار ، والقيادة ، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين ، وان ما يقدمه من تغذية رجعية لهم له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم.

7- الخبرة عن طريق الآخرين : ويستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح، حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي ، وتتمى لديه أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع ، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة ، حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والأداء.

8- البيئة المريحة (الملائمة) : ويستمد هذا المصدر للثقة من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل : صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس ، لا شك ان توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم فيتحسن المستوى المهاري وهذا يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة.

9- درجة التأييد الموقفي : وهو مصدر للثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور إن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الان في هذا الموقف يكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية. وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر للثقة يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه عن طريق توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة مثل متابعة الرياضي، وحل مشكلاته، ومكافئته....الخ.

2 - 6 - 5 - 4 - خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة و أهمها على النحو التالي : (أ. راتب 2001، 337 - 343)

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.

- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.

- الثقة تؤثر في بناء الاهداف.

- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.

- الثقة لاتعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية.

2 - 6 - 6 - الانفعالات النفسية : الانفعال كما نراه ليس هو بالمعنى السلبي الشائع لدينا في المجتمع فقط ، بل هو حالة شعور لدى الفرد وتتبع من ذاته وتصحبها تغيرات فسلجية

داخلية كسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس أوالتعرق..... إلخ وتصحبها مظاهر خارجية تعرف بها وتعبر عنها، فالفرح مثلاً إنفعال يتم التعبير عنه بابتسامة أو ربما ضحك إلا إن درجة الابتسامة أو الضحك وشدتهما تختلف حسب عوامل كثيرة ترتبط بالإنسان المعني بها ومن ذلك درجة إستيعابه للحدث المفرح ونواتج تجاربه السابقة لاطهار تعبيرات الفرح .....إلخ، كما وتختلف درجة الفرح أيضا حسب أهمية الحدث بالنسبة للفرد وإرتباطه بما سيؤول عليه حال الفرد من سعادة أو تحقيق أمنية معينة والتي بدورها أيضا سترتبط بطريقة التعبير عنها بدرجة وحجم هذه الأمنية ، فقد يبتسم الإنسان لنجاح صديق عزيز عليه) وحتى وإن كانت إبتسامته عريضة لذلك) إلا إنه لا يستطيع أن يمك نفسه من إن يقفز فرحا وأن يطلق بعض الأصوات المعبرة عن فرحته عند نجاحه هو ( خصوصا ) إذا كان ميوؤسا منه ، وبصورة أوضح فلنتخيل إنسانا عراقيا يتابع مباراةً بكرة القدم بين منتخب ( مصر العربية ) مثلا وأحد الفرق غيرالعربية فعندما تحرز ( مصر ) هدفا ربما سيفوق هذاالإنسان فرحا بهذا الهدف ، لكنه عندما يتابع مباراةً لمنتخب (العراق )وأية دولة أخرى ستراه يقفز فرحا ويقبض أصابعه على راحة يده بكل قوة وقد يطلق الصرخات العالية التي يدل بها على فرحه الغامر وعلى قوته المخزونة لديه وعلى إنه ابن هذا البلد.

فالانفعال إذن يعتمد على درجة إدراك الفرد للأشياء المادية المحيطة به التي تحدد إنفعاله ، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى حالة معينة ، بينما قد تكون هذه الحالة نفسها عند غيره مصدراً للفرح والسرور) وهذا ما يحدث غالبا في الرياضة كفوز فريق وخسارة آخر ( وجميعها تعد إنفعالات.

إن حياة الإنسان تمتليء بمختلف الحالات الانفعالية مثل ( الفرح والحزن والندم والشك والقلق والكراهية والحب وغيرها ) والتي تختلف شدتها من فرد إلى آخر فقد نرى إنسانا يجهش بالبكاء لرؤية طفلٍ مصاب في حادثٍ ما في حين نرى آخر يكتفي بمجرد الاستياء ، وثالث قد لا يكثرث بالحادث مطلقا.

والانفعال ( كما ذكرنا) حالة ترتبط بمتغيرات فلسجية مثل التغيير في الدورة الدموية كسرعة وقوة النبض وغيرها، كما إن هناك مظاهراً خارجية مصاحبة للانفعال كثيرة تدل عليه كالحركات التعبيرية للوجه التي تعبر عن حالات الفرح والخوف والغضب وغيرها والحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم فرفع القامة وإتساع الصدر يدل على الفخر وإنقباض الأيدي عند الغضب

يدل عليه وإحناء الرأس وإخفاء الوجه وغيرها تعبيرات عن حالات إنفعالية مختلفة ، وحتى التغيرات الصوتية تدل أيضا على نوع الانفعال الذي يشعر به الإنسان (عامر سعيد الخيكاني و اخرون 2015، 118).

على العموم فمصطلح الانفعال ( Emotion ) بمعناه الواسع يشتمل على جميع الحالات الوجدانية ، الذي يجمع بين الغضب والخوف والحزن والفرح وبين الشعور السار أو الشعور غير السار، والإنفعال بمعناه الملاحظ يتصف بصفتين أساسيتين:

\*الإنفعال حالة وجدانية ترافقها اضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية مختلفة كإنفعالات الحزن والخوف والضحك والشعور بالذنب . والإنفعالات على درجات مختلفة من الشدة فهناك إنفعالات حادة وإنفعالات معتدلة.

\*الإنفعال لا يأخذ وقتا طويلاً، بل يبدو في صورة أزمة عابرة. وهذا ما يميز الإنفعال عن العاطفة، لأن الإنفعال حالة طارئة عابرة بينما العاطفة إستعداداً ثابتاً نسبياً ومركباً من عدة إنفعالات تدور حول موضوع معين . كما لا بد من أن نميز بين الإنفعال والحالة المزاجية لأن هناك من يخلط بينهما، حيث إن الحالة المزاجية أقل عنفاً وأكثر دواما من الإنفعال ، فعند سماع الفرد لخبر سيء قد يشعر بالحزن وهذا يدعى (إنفعال) . وإن لازم الحزن هذا الفرد يوماً كاملاً أو عدة أيام سمي (أسى) والأسى grief هو حالة مزاجية.

تؤدي الإنفعالات المختلفة دوراً مهماً بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها . وإن معنى الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن تقسيم هذه الإنفعالات حسب ما تقدم إلى:

ولتعريف الإنفعالات ( Emotions ) ووضع المعنى الدقيق لها نذكر التعريف الذي يؤكد على " إن الإنفعالات حدث داخلي ، وهذا الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحيانا ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به " ، أوتعرف بأنها حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة ، وإحساسات ، وردود أفعال فسيولوجية ، وسلوك تعبيرية معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها. (عامر سعيد الخيكاني و اخرون 2015، 120)

2 - 6 - 6 - 1 - تصنيف الإنفعالات:

2 - 6 - 6 - 1 - 1 - الإنفعالات الايجابية والسلبية:

\*إنفعالات إيجابية (إنفعالات سارة) : الفرح والسرور والحب والنجاح والفوز.... إلخ.

\*إنفعالات سلبية ( إنفعالات غير سارة) : كالحزن والخوف والغضب والفشل والهزيمة.... إلخ  
وإن كلتا الحالتين من الإنفعال حالة ممكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي أوحتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية.

2 - 6 - 1 - 2 - الإنفعالات العالية والمنخفضة المستوى :

\* إنفعالات عالية المستوى : وتتميز بالمظاهر التالية :

- إنفعالات ترتبط بحدوث تغيرات ناشئة عن قيام وظائف الجسم بنشاط حركي.  
وللتغلب عليها هنا يكون دور المسؤول أوالمدرّب بإيضاح مثل أن يتبنى اللاعب فكرة إقناع نفسه بأن ممارسة الرياضة ستعمل على تحسين الإمكانيات الفسيولوجية لأعضاء جسمه ومن ثم ستجعله أكثر كفاءة في الأداء.

- إنفعالات ترتبط بمقدرة اللاعب على كيفية أداء المهارات الحركية الصعبة . وهنا يجب عليه أن يعمل على تدريب إنفعالاته عن طريق جمل ذاتية إيجابية محتواها بأنه أفضل من غيره في المقدرة على التحكم في وضعه أثناء أداء المهارات الحركية ذات الصعوبة.

- إنفعالات ترتبط بموضوع إحساس اللاعب وشعوره بالراحة والجمال . وتمتعه بتلك المشاعر مرتبط بأن يكون أداءه بشكل رائع.

- إنفعالات ترتبط بردود أفعال الآخرين خلال التدريب أو المنافسات الرياضية وخصوصا عند اللاعبين فهذه الإنفعالات قد تكون إيجابية أو سلبية.

- إنفعالات ترتبط بالمكانة الإجتماعية وحصوله على الأهمية الإجتماعية نتيجة أدائه الجيد فكثير من اللاعبين يكونون قدوة ونموذج للآخرين.

\* إنفعالات منخفضة المستوى :

أما مظاهر الإنفعالات متدنية المستوى فهي ( على الأغلب ) وراثية ومن المتعذر بمكان تعديلها، لذا يجب العمل على تدريب اللاعب نفسيا على كيفية التحكم ( قدر الإمكان ) بردود أفعاله والمتمثلة في ( خطواته ومشيته، وضع جسمه وصوته ) .

ومن المهم ذكره هنا إنه لو حللنا أي إنفعال لوجدناه يتألف من ثلاثة جوانب تعد إستجابات متكاملة تصدر عن الفرد وهي ليست جوانب منفصلة وكما يأتي :

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

- الجانب الفسيولوجي : والذي يشتمل على التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وجهازي التنفس والهضم وإفرازات الغدد وتغير النشاط الكهربائي في الدماغ والعضلات وغير ذلك.

- الجانب الذاتي : والذي يعرفه الفرد المنفعل وحده ، ويختلف من إنفعال إلى آخر تبعاً لنوع الإنفعال.

- الجانب الظاهري ( الخارجي ) : والذي يشتمل على التعبيرات والألفاظ التي تصدر عن الفرد المنفعل مثل الضحك والصراخ والبكاء.... إلخ، وهذا هو الجانب الذي تحكم منه في العادة على نوع الإنفعال عند الآخرين فنعرف إن كانوا غاضبين أو فرحين. (عامر سعيد الخيكاني و اخرون 2015، 121)

2 - 6 - 6 - 1 - 3 - الانفعالات القوية والضعيفة: (بوطالبي بن جدو بدون سنة، 30)

\*الانفعالات القوية : هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية ، وتظهر في صورة تغيرات فزيولوجية ومظاهر جسمية خارجية ، على درجة عالية من الوضوح.

\*الانفعالات الضعيفة :هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية ، لكن يصعب تحديدها وكأنها تظهر بصفة منخفضة ، لقلة وضوح أعراضها الخارجية الجسمية والفزيولوجية.

2 - 6 - 6 - 1 - 4 - الانفعالات الميسرة والمعيقة:

\*الانفعالات الميسرة : هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة للعمل المراد (إيجابية أو سلبية) ، والتي تساعد على تحقيق الهدف.

\*الانفعالات المعيقة : هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية ، الأمر الذي يؤدي إلى ارتباك هو عدم القدرة على اتخاذ القرار الصائب للوصول على الهدف المراد.

2 - 6 - 6 - 2 - الإنفعالات في الرياضة :

يعد النشاط الرياضي حالة إغناء لمواقف ومسار الإنفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب ، فظروف المنافسات الرياضية قد تسبب الحزن والإحباط عند الخسارة مثلاً وهذا يؤدي إلى زيادة حالة الانفعال السلبي عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتغيير الأوضاع والمواقف وهذا ينعكس سلبياً بدوره على الإستمرارية في تلك اللعبة وأداء

متطلباتها، بينما يسبب قيام لاعبي كرة القدم مثلاً بتسجيل الأهداف وتحقيق الفوز في المباريات المهمة البهجة والفرح والسرور والرضا وإن هاتين الحالتين تعدان خبرات يومية يمر بها الرياضي أثناء ممارسة النشاط الرياضي تبعاً لتغير العطاءات والنتائج وإختلاف ظروف المنافسة. (عامر سعيد الخيكاني و اخرون 2015، 121)

فعند تسجيل عدد من الأهداف في كرة القدم تظهر السعادة يصاحبها الفرح والسرور وبعد ثوانٍ تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل حسب تغير نتيجة المباراة المستمرة ، وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات إنفعالية تتميز بالخصائص الآتية:

\***الذاتية** : تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فردٍ آخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين . فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يفشل في تسجيل الأهداف في كرة القدم مثلاً أو قد يعلوه الفرح والسرور والبهجة عندما يفوز ناديه في البطولة المشارك فيها ، وقد لا تكون هذه الإنفعالات من حيث النوع والشدة هي نفسها عند فردٍ آخر يمر بالمواقف نفسها.

\***التعدد** : تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدلها ولا حصر، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم تكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الحالات تكون بسيطة (ضعيفة) وبعضها تكون قوية أو مركبة.

\***التباين ( الاختلاف في الدرجة )** : قد يفرح الفرد لرؤية صديق حميم أو لفوزه في منافسة رياضية أول نجاحه في الامتحان ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الشدة والدرجة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على إنه أحادي البعد يمتد على خطٍ مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة ، فقد يفرح لاعب بدعوته لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة وتتباين من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات.

الإرتباطات بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية : ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال مثل التغيرات العضوية كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي ، والتغيرات الجسمية الخارجية التي

كثيراً ما يتعرض لها اللاعب مثل ظهور علامات التعرق أو إصفرار الوجه أو حالات إرتجاف الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى.(عامر سعيد الخيكني و اخرون 2015، 122)

2 - 7 - أهمية تدريب المهارات النفسية:

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من القدرات العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، إن القدرات العقلية- النفسية - هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي، وهذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمارين وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج تدريب المهارات النفسية ، وهذا من أجل إنجاح العملية التدريبية لكل من المدرب واللاعب. (علاوي 2002، 206)

2 - 8 - المستفيد من تدريب المهارات النفسية:

هناك اعتقاد خاطئ يري أن تدريب المهارات النفسية يخصصه من رياضي المستوى العالي فقط والواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب جميع الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم والافضل يكون في عمر مبكر.(عسكر 2019، 24)

2 - 9 - كيف يمكن تعلم المهارات النفسية:

إن استخدام برنامج المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في الرياضة، فبداية يجب أن نتعلم المهارات النفسية الأساسية وليس هناك بديل عن ذلك ثم يجب أن نستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية في مواقف المنافسة، أنه من السهل أن نتعلم الاسترخاء في حجرة هادئة لا يوجد بها أشياء تشتت الانتباه، بينما يختلف ذلك تماماً عندما يطلب منك أن تتميز بالهدوء والاسترخاء في إحدى المسابقات الهامة والخلاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات النفسية تفقد قيمتها إذا لم نستطع تنفيذها واستخدامها في مواقف المنافسة (الحراملة 2020 )

2 - 10 - معوقات تدريب المهارات النفسية: (عسكر 2019، 27 - 30)

1- عدم الاقتناع بأهمية الأعداد النفسي:

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختباراً لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا ويهتمون بالأعداد البدني فقط، بينما لا يهتمون بالأعداد النفسي أو يعطون له القليل من الاهتمام وبالطبع فإن التركيز على الأعداد البدني فقط وعدم الاهتمام بالأعداد النفسي يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة، كما

يؤدي إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد، فضلا عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة اختراق اللاعب والانسحاب المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة.

### 2 - عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي:

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة هؤلاء المدربين لا يعتقدون أن الإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها، وبالتالي لا يخصصون وقتا مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين، أن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات.

### 3 - تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب الذي يعاني من المشكلات النفسية:

يعتقد العديد من الناس خطأ أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع اللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية والواقع أن هناك الأخصائي النفسي الإكلينيكي وهو مؤهل للتعامل مع حالات خاصة تعاني من مشكلات نفسية مرضية، مثل بعض الأمراض الشخصية أو الأمراض العقلية أو الاكتئاب الشديد أو القلق الحاد، وهؤلاء يمثلون نسبة قليلة من اللاعبين، كذلك هناك الأخصائي النفسي الرياضي التربوي ويتعامل مع معظم اللاعبين العاديين بغرض مساعدتهم على تطوير وتحسين مهاراتهم العقلية وليس هنا في مجال تفضيل أحدهما على الآخر.

### 4 - تدريب المهارات النفسية يخصص للاعب القمة (الصفوة فقط) :

يعتقد الكثير أن تدريب المهارات النفسية يخص فقط لاعبي القمة والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية يناسب كل اللاعبين بما فيهم الناشء الرياضي والمبتدئون وتتسع فائدة استخدام تدريب المهارات النفسية للذين يعانون من التخلف العقلي وأصحاب الإعاقة البدنية والصم وذلك بغرض تحسين الأداء ونمو الشخصية، إن الكثير من اللاعبين الاولمبيين والمحترفين يعمل معهم الأخصائي النفسي الرياضي، كما أن الكثير من اللاعبين والفرق الرياضية يعتمد على توجهات ونصائح الأخصائي النفسي الرياضي.

### 5 - تدريب المهارات النفسية تقدم حلولا ذات تأثيرات سريعة وفعالة:

العديد من الناس يعتقدون خطأ أن علم نفس الرياضة يقدم حلولا سريعة وحاسمة للمشكلات النفسية، حيث يلاحظ أن بعض المدربين واللاعبين يتوقعون تعلم تركيز الانتباه أو التحكم

## الفصل الأول ..... التحمل النفسي و المهارات النفسية

والسيطرة على الانفعالات خلال التمرين مرة أو مرتين فقط والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية ليس قوة سحرية تعطي اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا يجعل من اللاعب ذات القدرات المحدودة نجما متألقا، ولكن تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعب على الوصول إلى أقصى قدراته الكامنة، ويتحقق ذلك من خلال تخصيص الوقت والتدريب اللازمين.

### 2 - 11 - خصائص المهارات النفسية:

#### 1- الرغبة الشديدة في تحقيق النجاح:

كثيرا ما يخبرنا الابطال الرياضيين بأنهم قد حددوا ما كانوا يهدفون إليه منذ وقت طويل وكان لبرامج تدريبهم قيمة عملية في هذا الشأن فمستقبلهم الرياضي كان واضح الاتجاه.

ويحدد معظم الرياضيين على مستوى المنتخب برامج الأهداف التي قرروها تفصيلا بالتشاور مع مدربهم وكل دورة تدريبية ذات هدف نوعي وقتي ينظر إليها على أنها خطوة صغيرة في اتجاه هدف طويل المدى ولا يتم العمل في هذه الدورات التدريبية بحسب النمط السائد فهم في وضع تركيز والتزام وتفان لإنجاز أهدافهم مع تحمل المسؤولية الشخصية في تحقيق التفوق ولا تمنعهم الهزائم أو النكسات أو نقص التقدم من أجل إنجاز تلك الأهداف. (عسكر

(2019، 25)

### 2 - التعامل الإيجابي مع التحديات والضغوط:

إن التحديات والضغوط جزء لا ينفصل عن الرياضة التنافسية فإذا لم يستطع الرياضي التعامل معها بإيجابية فهو ليس قويا «عقليا» وفي حاجة إلى التدريب العقلي كما أن المنافسة هي عرض مستمر من المشكلات واستجابة اللاعب الانفعالية هي التي تنتهي به إلى النجاح أو الإخفاق فإذا كان منافسك مخادعا ومناورا فيجب عليك كرياضي أن تقتنع بذلك وان تصمد وتتحداه وان ترفض الهزيمة من منافس كهذا ولا تلجأ إلى الذرائع والشكوى.

### 3-التحكم فيما هو قابل للتحكم:

انه تبديد للطاقة العقلية أن ينتاب الرياضي القلق أو الغضب إزاء عوامل غير قابلة للتحكم: الطقس السيئ أجهزة من نوع رديء، خبرة الخصم لذا يجب على الرياضي أن يركز على الأشياء التي يستطيع إن يفعل حيالها شيئا ما، أي توجيه جهوده إلى ضمان أفضل استعداد تقني وبدني وعقلي في إمكانه تحقيقه يوم المباراة وذلك بأن ينظم برنامج تدريبي وان يلتزم به ويتأكد انه في حالة إعداد جيد وانه قد خطط لاحتمالات غير منتظرة وان يدخل

المنافسة بمشاعر وأفكار إيجابية ليقوم بأداء ما يجب عليه وليستمتع بثمرة جهوده. (عسكر 2019، 26)

4 - التزام بعيد المدى بموقف متوازن:

أن أبطال الرياضة لم يصلوا إلى القمة إلا من خلال عمل شاق وكانت إحدى بطلات الترحلق تعلق لوحة أمامها وهي تتدرب على قوة التحمل مكتوب عليها إذا لم أتمرن اليوم بقوة فان غيري سيفعل ذلك..

5- أقصى إيمان بالذات:

الرياضي ذو الإعداد العقلي الجيد لديه إيمان حقيقي بذاته وبقدرته على الأداء في أكثر الموافق تحديا وإذا ساءت الأمور يكون قادرا على التركيز من جديد والعودة بقوة ولا يستسلم حتى إذا ظهر له أن كل شيء ينهار، ولهذا يجب على الرياضي أن يسأل نفسه: هل استمر في الكفاح مهما كانت النهاية موجهة؟ هل أحافظ على إيماني بذاتي عندما يسوء الأداء؟ هل الثقة تحت ظروف ضائقة هي إحدى نقاط قوتي. (عسكر 2019، 27)

6- لغة الجسم الإيجابية:

يجب على الرياضي أن يعمل جاهدا على أن تكون صورته أمام المنافس صورة الواثق فرأسه مرفوعة ويمشي بثقة وتعبيرات وجهه إيجابية متفائلة، فهذه أمور حيوية إذا كان لك أن تظهر بمظهر المتحكم في المباراة

فلم لا تسأل أحدهم أن يلاحظ لغتك الجسمية أثناء التدريب والمنافسة؟ وشاهد نفسك على الفيديو، فهل تبدو واثقا ومستعد لمجابهة ضغوط المنافسة العالية؟

7- لا تخش الخسارة:

بالتدريب العقلي يكون الأداء الناجح في المواقف الضاغطة ممكنا فلا يخشي الرياضي اللعب من اجل الفوز مقابل اللعب بلا خسارة وهذه علامة فارقة في عالم الرياضة التنافسية، وبهذا يجب على الرياضي ان يتفحص دافعيته وان يحدد أن كانت مصلحته في تغير تركيزه التنافسي من الخوف من الخسارة أو الإخفاق إلى الرغبة في النجاح، وبعبارة أخرى يستمتع بالمنافسة كما هي مهما كانت ولا يؤجل ذلك إلى فرص أخرى يحالفه الحظ فاجتهد من اجل الفوز ولكن لا تقلق إذا لم تنجح، اغضب لبرهة إذا رغبت في ذلك، ولكن انهض بعدها وحاول من جديد وربما باستراتيجية مختلفة. (عسكر 2019، 28)

### خلاصة:

من خلال دراستنا هذه تطرقنا في هذا الفصل الى التحمل النفسي في المجال الرياضي كونه أحد المهارات النفسية المهمة خاصة بالنسبة للاعب لذا وجب على القائمين في العملية التدريبية إستخدام تمرينات التحمل النفسي بقدر إستخدامهم للتدريب المهاري والخططي وبالأخص الرياضات التي تحتاج للتحمل النفسي كألعاب القوى و كرة اليد التي تعتبر من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة او المنافسات الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين.

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج تربية منظمة تربية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع.

ومن هنا تطرقنا أيضاً في هذا الفصل الى المهارات النفسية التالية: التصور الذهني - الاسترخاء - الطاقة النفسية - الثقة بالنفس - الانفعالات والتي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس وبناء هذه الدراسة.

الفصل الثاني

ألعاب القوى

وكرة اليد

والمراهقة

(15 - 17 سنة)

## تمهيد :

لقد حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن باهتمام كبير، كما لقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود عليهم بفوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع، ومالها من أهمية إستراتيجية وسياسية واقتصادية في بسط وهيمنة بعض الدول في المجال الرياضي، و تأتي رياضة ألعاب القوى ضمن الرياضات التي لقيت اهتماما كبيرا.

ثم تأتي رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إستحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وتروحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

ومنه فقد حاولنا أيضا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن المراهقة هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

## 1/ ألعاب القوى :

## 2 - 1 - 1 - نبذة عن ألعاب القوى:

تُعرّف ألعاب القوى بالإنجليزية (Athletics) أو ما يُعرف أيضاً باسم سباقات الميدان والمضمار بأنها عبارة عن مجموعة متنوعة من الألعاب التي تتضمن أشكالاً مختلفة من التنافس؛ مثل مُنافسات الجري، والمشي، والقفز، والرمي، وتعود كلمة ألعاب القوى باللغة الإنجليزية بالأصل إلى الكلمة اليونانية (Athlon)؛ التي تعني التسابق، ويُشار إلى ألعاب القوى في العديد من اللغات؛ كالألمانية والروسية بالألعاب الخفيفة بالإنجليزية light

(athletics) وذلك لتميزها عن بعض الرياضات الأخرى؛ كالمصارعة، ورفع الأثقال، وغيرها. تُعتبر رياضة ألعاب القوى واحدةً من الرياضات التي يتم التنافس فيها منذ إقامة أول بطولةٍ للألعاب الأولمبية في عام 1896م، وعلى الرغم من ارتباط هذا النوع من الرياضات التنافسية بشكلٍ كبيرٍ بالألعاب الأولمبية؛ إلا أنه يتم إجراء منافساتها على أصعدةٍ ومستوياتٍ مُختلفةٍ؛ كفئات الشباب، وفئات طلاب الجامعات والمدارس، وغيرها من الفئات الأخرى وعلى مدار العام وفي مختلف أنحاء العالم، ويُعتبر الاتحاد الدولي لألعاب القوى؛ الذي يُشار له بالاختصار (IAAF) هو الهيئة الدولية المسؤولة عن تنظيم ووضع قواعد التنافس لألعاب القوى عالمياً. (احسان العقلة 2020)

## 2 - 1 - 2 - تاريخ ألعاب القوى:

ظهرت ألعاب القوى منذ وقتٍ طويلٍ يعود إلى حقبة ما قبل الميلاد؛ حيث شجعت كلٌّ من الحضارتين المصرية والآسيوية القديمة هذا النوع من الألعاب، بينما تم تنظيم منافسات ألعاب قوى عدة في إيرلندا في عام 1829 قبل الميلاد، كما تمت ممارسة ألعاب القوى خلال الألعاب الأولمبية القديمة التي تعود إلى القرن الثامن أو التاسع قبل الميلاد؛ والتي كانت تقتصر حينها على منافسات الركض بأنواعٍ ومسافاتٍ مُختلفةٍ، وبقيت بعض أنواع ألعاب القوى كالجري وأنواعٍ أخرى جزءاً من الأنشطة الرياضية التي مارستها العديد من الحضارات المُتعاقة. شهد القرن التاسع عشر للميلاد انتشاراً واسعاً لألعاب القوى وخاصة في كلٍّ من أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأصبحت مُمارسة هذه الألعاب جزءاً من المناهج الدراسية لتلك الدول، وشهد العام 1896م نقلةً نوعيةً فريدةً لمُمارسة ألعاب القوى؛ وذلك من خلال جعل أنشطتها جزءاً من منافسات أول دورة ألعابٍ أولمبيةٍ حديثة، وشملت منافسات تلك الدورة التي تم إقامتها في مدينة أثينا اليونانية على منافسات سباق الجري لمسافات مُختلفةٍ، بالإضافة إلى منافسات رياضة القفز بأنواعه المُختلفة، فضلاً عن رمي الرمح ورمي القُرص. بدأ الاهتمام برياضة ألعاب القوى يتزايد بشكلٍ كبيرٍ في جميع أنحاء العالم بعد إقامة أول دورة ألعابٍ أولمبيةٍ؛ والتي كانت ألعاب القوى جزءاً رئيساً من منافساتها، وعقب تزايد هذه الشعبية اجتمع سبعة عشر اتحاداً وطنياً لألعاب القوى من بلدان مُختلفةٍ ليعلنوا عن تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF)؛ وذلك في عام 1912م، وكان هذا

الاتحاد هو المسؤول عن منافسات ألعاب القوى الخاصة بالرجال فقط ، إلا أنه وفي العام 1936م أصبح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مسؤولاً عن ألعاب القوى لكل من فئتي الرجال والنساء، وحتى عام 2015م بلغ عدد المشتركين في الاتحاد الدولي لألعاب القوى 214 اتحاداً مختلفاً وبإدارة رئيسية من الاتحاد الدولي لألعاب القوى تحت رعاية محلية من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى الخاصة بكل دولة. (احسان العقلة 2020)

2 - 1 - 3- تعريف ألعاب القوى:

العاب القوى مجموعة من التمارين البدنية ترمي إلى تنمية متناسقة للقدرات الجسمية والذهنية للإنسان. وهي من أقدم أنواع الرياضة، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري، والقفز، والوثب، والرمي، والدفع. عرفت كلها تحت اسم (فن الاتلاتيكا). عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله : إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، ويجري برئتيه، ويسرع بقلبه، فإنه يصل إلى الهدف بذكاته. (جميل ناصيف بدون سنة، 9)

هي مسابقات الميدان والمضمار وجري الطريق وسباق المشي واختراق الضاحية وجري الجبال والجري في الطبيعة. (سيباستيان كو 2018، 13)

يعرفها حسين أحمد الشافعي (1998ص 14 ) .مظهر من مظاهر التربية الرياضية لاتقل مكانة أو قيمة عن الألعاب وتعتبر نوعاً من التخصص الرياضي.

أنها ألعاب المضمار والميدان من جري الطريق وسباق المشي وجري اختراق الضاحية وجري الجبال.

ويعرفها Louis et.M. pradet (1996ص 9 ) نشاط حركي اجتماعي تنافسي مقنن تمارس في وسط أرضي متنوع وتتطلب قوة استعمال الطاقة التي تعبر بالتقنيات الحركية ، تهدف إلى تطوير الأقصى للياقة البدنية والذهنية للرياضي.

ويضيف A.Blanchouin ( 2007 ص 40 ) هي مجموعة من النشاطات الهامة تقاس بالنسبة للزمن والمكان في محيط الذي يزيح كل تغيرات العوامل العشوائية الخارجية للفرد.

كما يلخصها حسين أحمد الشافعي 1998 ( ص 16 ) .يمكن تعريف ألعاب القوى أنها نشاطات رياضية متنوعة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية للرياضي بغرض تحقيق أفضل

النتائج في المنافسات الرياضية وتمارس في الميدان الرياضي من جري وقفز ورمي. (سعيد, عروسي 2021، 41)

#### 2 - 1 - 4 - تاريخ ألعاب القوى في الجزائر قبل الاستقلال:

إن التيار الرياضي قد أتى من إنجلترا مرورا بفرنسا وصولا بالجزائر، وذلك في بداية القرن العشرين حيث اعتبر ذلك تأخرا كبيرا ورغم ذلك نجد تكوين فرق فرنسية وأوربية على التراب الجزائري، وكان هذا التكوين على ثلاث ولايات مختلفة وهي: الجزائر، وهران وقسنطينة. في الثلاثينيات ومن بينها: مولودية الجزائر (MCA) ، شباب قسنطينة (CSC) و (USMO) من وهران، أما الفرق الأخرى كانت بدايتها في الأربعينيات . ولعدم وقلة الإمكانيات المادية والبشرية لم تساعد في الحصول على نتائج جيدة وخاصة في فعالية الرميما جعلهم يهتمون كثيرا بالسباقات الطويلة والنصف طويلة، واقتصرت نتائج عدائنا آنذاك على النحو التالي:

1913 : عريدي بطل فرنسا للعدو الريفي.

1937 : فوز مولودية الجزائر بالمرتبة الثالثة في بطولة شمال إفريقيا .

1945 : مغربي شايب الطيب بطل الجزائر في فعالية 400 م و 500 م .

1948 : علي عكاشة فاز بالميدالية الفضية في 10000 م خلال الألعاب الأولمبية

بانجلترا.

1952 : فاز علي عكاشة ميمون في الألعاب الأولمبية بفرنلندا بميداليتين فضيتين الأولى

5000م والثانية في 10000 م.

1956 : علي عكاشة ميمون فاز بالماراتون في الألعاب الأولمبية بمالبرنو الذي غير اسمه

إلى Mimoune alain من أجل المشاركة .

1961 : فاز شليفي كلوش بالعدو الريفي للأواسط. (القيسي, قصي محمود 2001، 35)

2 - 1 - 5 - بعد الاستقلال:

شاركت الجزائر لأول مرة في الألعاب الأولمبية في 1964 (أولمبياد طوكيو باليابان) بعد إنشاء اللجنة الأولمبية الجزائرية في 1963 غير أن الفترة التي صنعت فيها الجزائر مجدها كانت ما بين 1990 و 2000 وخصوصا في رياضة ألعاب القوى، وكان للعداء حسيبة بولمرقة شرف منح أول ذهبية أولمبية للجزائر في سباق 1500 متر بالألعاب الأولمبية التي جرت ببرشلونة بإسبانيا في 1992.

وتوجت بولمرقة أيضا بالذهب في اثنتين من بطولات العالم لألعاب القوى، الأولى في 1991 بطوكيو والثانية في 1995 بغوتنبرغ بالسويد، بالإضافة لميداليات ذهبية أخرى في عدة دورات للألعاب المتوسطية في نفس المسافة.

أما المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية لسنة 1996 بأطلنطا بالولايات المتحدة فقد كانت الأوفر في حصاد الميداليات الذهبية مع تتويج نور الدين مرسلي في سباق 1500م. كما يمكن لمرسلي أن يفخر بحصوله على ثلاث بطولات عالمية (1991-1993-1995) وكأس العالم داخل القاعة في 1991، كما تمكن خلال مشواره من تحسين خمسة أرقام قياسية عالمية في الهواء الطلق واثنتين داخل القاعة.

وكانت ألعاب القوى الجزائرية قد عادت لتتألق مرة أخرى في الألعاب الأولمبية بتتويج بينيدا نورية مراح بذهبية 1500 متر بسيدني عام 2000، وبسيدني أيضا فاز العداء عيسى جبير سعيد قرني، المختص في مسافة 800 متر، بالبرونزية، ليتوج بعدها بذهبية بطولة العالم لألعاب القوى بباريس (فرنسا) في 2003.

وكانت آخر ذهبية أولمبية للجزائر في 2012 من نصيب العداء توفيق مخلوفي الذي توج بلندن (المملكة المتحدة) بسباق 1500 متر، ومنذ ذلك الحين لم يعزف النشيد الوطني الجزائري في الأجواء الأولمبية. (جريدة الجمهورية 2022)

أما عن مجموع المشاركات حصل العرب عبر تاريخهم الاولمبي على 108 ميدالية من دورة امستردام 1928 الى دورة لندن 2012 وهي 25 ذهبية و 28 فضية و 55 برونزية موزعة على 16 دولة + الجمهورية العربية المتحدة كما يليمصر (27 ميدالية) - المغرب (23 ميدالية) - الجزائر (17 ميدالية) وكانت حصة الاسد لالعاب القوى ب 45 ميدالية. (الحوري، عكلة؛ حميدة، جرو؛ 2017، 378)

## 2 - 1 - 6 - أنواع ألعاب القوى:

## 1/ مسابقات الميدان:

1 - مسابقات الرمي : ظهر الرمي كرياضة منذ القدم؛ حيث حثمت الظروف المعيشية وظروف الطبيعة على الإنسان أن يعتمد على قوته البدنية؛ ليحافظ على حياته؛ مما دفع إلى إقامة المنافسات المختلفة؛ كرفع الأحجار الثقيلة» ورميها لمسافات بعيدة وتنقسم مسابقات الرمي إلى أربعة أقسام؛ وهي:

أ - رمي الرمح : ظهرت رياضة رمي الرمح كرياضة منذ القدم لكنها لم تكن تمارس بالرمح المعروف في هذه الأيام وإنما كانت تمارس بما يُشبه الحرية أو بالحراية نفسها؛ حيث كانت الحرية أداة الصيد في زمنهم.

أما في هذه الأيام فقد أصبحت تمارس رياضة رمي الرمح؛ برمح يبلغ وزنه ثمانمائة جرام وطوله مائتان وستون سنتيمتراً؛ وذلك في مسابقات الرجال؛ أما في مسابقات النساء فيبلغ وزنه ستمائة جرام» ويبلغ طوله مائتان وعشرون سنتيمتراً وتنافس مسابقة رمي الرمح في المنافسات الرياضية لتحقيق أطول مسافة ممكنة؛ بطريقة خاصة؛ بحيث تساعد هذه الطريقة على اكتساب الرمح أقصى قوة انطلاق؛ حتى يصل الأبعد مدى ممكن."

ب - دفع الكرة الحديدية (الجلّة) : الجلّة عبارة عن كرة من الحديد أو من النحاس؛ أو من أي معدن لا يقل صلابة عن هذين المعدنين» ويبلغ وزنها سبع كيلو جرامات تقريباً في مسابقات الرجال» ويتراوح قطرها ما بين مائة وعشرة ومائة وثلاثين مليمتراً وفي مسابقات النساء يبلغ وزنها أربعة كيلو جرامات تماماً وقطرها ما بين خمسة وتسعين ومائة وعشر مليمتراً وترمي الجلّة من دائرة تسمى دائرة الرمي؛ وهذه الدائرة لها سياج؛ يُصنع من الحديد الصلب؛ مثبت في الأرض سمكه ستة مليمترات» وارتفاعه متر ونصف تقريباً قطرها حوالي مترين» تدهن باللون الأبيض وحافتها العلوية في ارتفاع سُستوى سطح الأرض خارج الدائرة. (ابو رضوان

عبد الرحمن ابراهيم 2010، 17)

ج - قذف القرص : تمارس رياضة قذف القرص كشقيقتها؛ رياضة دفع الكرة الحديدية (الجلّة) في دائرة؛ يبلغ قطرها متران ونصف. والقرص الذي تُمارس به هذه الرياضة مصنوع من الخشب أو من أي مادة أخرى مناسبة؛ ويحيط بالقرص إطار معدن ذو حدّ دائري» وزنه

انثي كيلو جرام في مسابقات الرجال؛ و كيلو جرام واحد في مسابقات النساء. يُطلق المتسابق الرّامي القرص بأقصى سرعة ممكنة؛ بزواوية معيّنة؛ حتى يصل إلى أبعد مسافة ممكنة.

د - إطاحة المطرقة : كانت المطرقة أول ما بدأت ممارسة هذه الرياضة تشبه مرزبة الحداد ولها لسانة "خشبي" ولم يكن لها وزن ثابت» وطولها حوالي سبعين سنتيمتراً. ثم أصبحت المطرقة ولا تزال؛ عبارة عن كرة حديدية يتصل بها سلك من الصلبي نهايته مقبض معدني و يبلغ وزن المطرقة سبع كيلو جرامات تقريبا وطولها لا يزيد عن مائة واثنين وعشرين سنتيمترا. وتمارس رياضة إطاحة المطرقة بالطريقة التالية:

يُمسك اللاعب بالمقبض المعدني للمطرقة ثم يدور حول نفسه دورتين؛ وذلك لإكساب المطرقة أقصى سرعة لازمة للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة ويجب أن تسقط المطرقة فيمنطقة محمّدة؛ تُسمّى مقطع الرتمي. (ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم 2010، 18)

2 - 1 - 6 - 1 - 2 - مسابقات الوثب والقفز : مُورست مسابقات الوثب والقفز قديماً؛ بدليل ما خلفه قدماء المصريين من أدوات ونقوش ورّسوم في بعض المقابر؛ حيث وجدت وثيقة قديمة تشرح طريقة الوثب العالي الذي كانوا يُمارسونه في زمنهم. وكذلك مُورست عند الإغريق؛ حيث كان الرّسامون الإغريقيون يُكثرون من رسم أوضاع الوثب وحركاته وتصويرها؛ على القدور والكؤوس الإغريقية.

وتنقسم مسابقات الوثب والقفز إلى أربعة أقسام؛ وهي: (اسماء ابو ضميده 2023)

2 - 1 - القفز بالزانة بالإنجليزية ( Pole vault ) : حيث يُمسك المتسابق بيده زانة، ويركض في مضمار باتجاه العارضة الموضوعة على قوائم، حولي 45 مترًا، لمحاولة القفز إلى أعلى مسافة ممكنة، ويتم القفز فوق العارضة باستخدام الزانة (وهي عامود مرن طويل مصنوع من ألياف الكربون أو الألياف الزجاجية). لدى المتسابق أيضاً خيار القفز لدورة واحدة وتجربة ارتفاع أعلى، وثلاث حالات فشل متتالية على نفس الارتفاع أو العديد من مجموعات الارتفاعات تتسبب في القضاء على المنافس.

2 - 2 - الوثب العالي بالإنجليزية (The high jump) : حيث يقوم المتسابق بالقفز إلى أعلى نقطة يستطيع بلوغها، دون الاستعانة بعصا أو أيّ شيء، فقط وزن الجسم، وهناك قاعدة أساسية واحدة للقفز العالي، إذ يجب أن يترك اللاعب الأرض من قدم واحدة، وليس قدمين،

والقفز فوق الحاجز الموضوع بين قائمين، وتطورت تقنيات القفز العالي في القرن العشرين كثيراً، ومن أهمها الآتي:

\*تقنية المقص The Scissors .

\*تقنية Eastern cut-off.

\*تقنية Western roll.

\*تقنية Straddle .

جدير بالذكر أنّ تقنية Straddle تُعرف باسم Fosbury Flop على يد أول من قام بها وهو المتسابق ديك فوسبري، وهو البطل الأولمبي لعام 1968م، إذ تتضمن هذه التقنية نهجاً يبدأ بالقفز، ثم التواء عند الإقلاع والانتقال إلى الرأس أولاً مع العودة إلى العارضة.

2 - 3 - القفز الطويل بالإنجليزية (The long jump): كان يُطلق عليه اسم القفز العريض، والسرعة هي أهم عنصر للقفزة الناجحة، حيث يقوم اللاعب بالركض سريعاً ضمن مضمار السباق المخصص، حتى يصل إلى مكان الحفرة الرملية الموضوع عليها العارضة الخشبية، التي تسمح للمتسابق بالقفز فوقها إلى داخل الحفرة الرملية. إنّ نسبة نجاح هذا النوع من القفز يعتمد على المسافة التي يقطعها اللاعب داخل الرمل، وأكثر القفزات شيوعاً في هذا النوع هو ما يُسمى بتقنية (hitch-kick) ويكون المتسابق فيها، وكأنه يمشي في الهواء.

2 - 4 - القفز الثلاثي بالإنجليزية (The triple jump) : حيث يقوم المتسابق بعد بدء الجري في المكان المخصص، والقفز ثلاث مرات متتالية، حجلة وخطوة، ثم بالخطوة الثالثة الأخيرة يقوم بوثبة أفقية ليصل اللاعب إلى أبعد مسافة يستطيعها في حفرة الرمل، مع المحافظة على نفس السرعة التي بدأ بها اللاعب، ويجب أن يتعدى لوحة القفز المخصصة وإلا لن تُحسب للاعب القفزة، يتطلب هذا النوع من القفزات يحتاج السرعة والمرونة والقوة وتركيزاً عالياً من اللاعب.

2 - 1 - 6 - 2 - مسابقات المضمار : تنقسم مسابقات المضمار إلى قسمين:

2 - 1 - 6 - 2 - مسابقات المضمار المختلفة : مسابقات المضمار المختلفة هي مسابقات تُمارس في مضمار لا يقل طوله عن أربع مائة متره ويكون اتجاه الجري بحيث تكون اليد

اليسرى إلى الجهة الداخليّة» ويكون الفائز في جميع هذه السباقات؛ هو من يصل إلى خط النهاية أولاً وتتضمّن سباقات المضمار الأقسام التالية:

**1- العدو :** وسباقات العدو المختلفة هي سباقات المسافات القصيرة؛ وهي المسابقات الثلاثة التالية:

أ- **العدو مائة متر :** وهو سباق من سباقات المسافات السريعة» ومسافته تُركض دائماً في خط مستقيم» وبأقصى سرعة ممكنة؛ لتحقيق الفوز".

ب- **العدو مائتي متر:** يُعتبر كذلك من السباقات السريعة؛ حيث يجري المتسابق في خط مستقيم» ويمرّ فيه بمنحنى واحدٍ من الملعب.

ج- **العدو أربعمائة متر :** وهو السباق المتوسط بين سباقات المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة؛ وهو من أسمى وأصعب السباقات؛ حيث يُسمّيه المُختصون في مجال ألعاب القوى سباق الموت أو قاتلة الرجال7؛ لأنّ المتسابق يجري فيه مسافة السباق كلّها؛ وبالباغة بحسب اسمه؛ أربعمائة متر؛ بنفس المرّة التي يجريها في سباق العدو مائة متر وسباق العدو مائتي متر (ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم 2010، 21)

**2-الركض ( الجري) :** في المنافسات الرسمية للجري ، يجري الرياضيون في الأروقة ماعدا الماراتون والعدو الريفي ويتكون الركض من ثلاثة أنواع:

\***المسافات القصيرة :** وتتكون من الفعاليات التالية : العالمية والأولمبية 100 م، 200 م، 400م.

\***المسافات المتوسطة :** وتتكون من الفعاليات التالية:العالمية والأولمبية 800 م و 1500 م.

\***المسافات الطويلة :** وتتكون من الفعاليات التالية : العالمية والأولمبية 5كلم، 10 كلم، 3 كلم ، الماراتون. (سعيد, عروسي 2021، 42)

**3- سباقات التتابع :** وسباق التتابع يُمارسه فريق يتألف من أربعة لاعبين» يركض كل واحدٍ منهم المسافة المحدّدة له حاملاً في يده عصاً يُسلّمها لزميله في منطقة تسمى منطقة التسليم والتسلم؛ طولها عشرون سنتيمتراً.

ويجب على اللاعب أن يستعيد العصا بنفسه إذا سقطت منه. ولا يحق لزميله أن يستعيدها عنه والعصا عبارة عن أنبوبة ملساءٍ مُجوّفة مصنوعة من الخشب أو من أيّ معدن مناسب

ينحصر طولها ما بين ثمانية وعشرين إلى ثلاثين سنتيمتراً ويبلغ قطرها أحد عشر سنتيمتراً؛ ولا يقل وزنها عن خمسين جراماً، ويُطلق عليها اسم الشاهد.

**4-سباقات الموانع:** وتشتمل سباقات الموانع على الثلاث سباقات التالية:

أ- سباقات الموانع للمسافات القصيرة : وهي على ثلاثة أقسام:

**1- سباق مائة وعشرة أمتار موانع :** هو سباق يبلغ ارتفاع المانع فيه متراً واحداً تقريباً وتبلغ المسافة فيه بين المانع والذي يليه تسعة أمتار .(ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم (2010، 22)

**2- سباق مائتي متر موانع :** هو سباق يبلغ ارتفاع المانع فيه ستة وسبعين سنتيمتراً وتبلغ المسافة فيه بين المانع والذي يليه ثمانية عشر متراً تقريباً.

**3-سباق أربعمائة متر موانع :** هو سباق يبلغ ارتفاع المانع فيه واحداً وتسعين سنتيمتراً وتبلغ المسافة فيه بين المانع والذي يليه خمسة وثلاثين متراً.

**ب- سباق الموانع للمسافات المتوسطة :** وهو سباق تبلغ مسافته ثلاثة آلاف متر ويوضع فيه ثمانية وعشرون مانعاً وسبعة أحواض مائية ويبلغ ارتفاع الحاجز في هذا السباق حوالي واحدٍ وتسعين سنتيمتراً وعرضه حوالي أربعة أمتار وتبلغ مساحة الحوض المائي فيه ثلاثة أمتار وستة وستين سنتيمتراً في ثلاثة أمتار وستة وستين سنتيمتراً وعمقه ستة وسبعون سنتيمتراً. ويكون الحوض مائي بعد المانع مباشرة؛ دون أن تفصله عنه أي مسافة ولا يُحتسب.

**ج- سباق الموانع للمسافات الطويلة (اختراق الضاحية) :** وهو سباق تبلغ مسافته اثني عشر كيلومتراً وأربعمائة متر؛ وهو ما يُسمى بسباق اختراق الضاحية» ويكون هذا السباق بعُجور المتسابقين مسافة السباق الذي يتخلله بعض الموانع الطبيعية؛ كالجداول والمنحدرات والصخور.(ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم (2010، 23)

2 - 1 - 6 - 2 - 1 - 1 - سباقات الطريق:

**1- المشي:** حسب أمين أنور الخولي (2007 ص 5 ) .سباق يعتمد على المشي دون الجري بمعنى أن يتصل جسم الإنسان بالأرض بشكل مستمر، وهو سباق يتطلب التحمل ومسافته 20 كلم و 50 كلم.(سعيد, عروسي (2021، 44)

2 - الماراثون : يُعتبر سباق الماراثون اختبار تحمّل في رياضات ألعاب القوى؛ وتبلغ مسافته اثنين وأربعين كيلومتراً ومائة وخمسة وتسعين متر.

2 - 1 - 2 - 6 - 1 - 2 - 2 - اختراق الضاحية: يرى حسن أحمد الشافعي (1998ص121) المسافات للكبار يجب أن لا تقل عن 7 كلم ولا تزيد على 1 كلم.

في سباقات الضاحية الدولية يجب أن تكون المسافة 12 كلم للكبار و 8 كلم للناشئين و 4 كلم للنساء.

يجري على طريق ملائم قدر الإمكان للأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي (سعيد، عروسي 2021، 45)

وهو سباق مسافته طويلة نوعاً ما؛ حيث تبلغ مسافته اثني عشر كيلو متراً وأربعمائة متر ويكون بعبور المتسابقين لمسافة السباق التي تتخللها بعض الموانع الطبيعية؛ كالجداول المائية» والمنحدرات والصخور. (ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم 2010، 24)

2 - 1 - 6 - 3 - المسابقات المركبة: وتنقسم المسابقات المركبة إلى ثلاثة أقسام وهي:- الخماسي - السباعي - العشاري.

2 - 1 - 6 - 3 - 1 - الخماسي: يتكون الخماسي من خمس مسابقات تقام على مدار يومين متتاليين؛ وذلك على النحو التالي:

اليوم الأول : وتقام في اليوم الأول ثلاث مسابقات؛ وهي:- سباق مائة متر حواجز - مسابقة الوثب العالي - مسابقة الوثب الطويل.

اليوم الثاني : وتقام في اليوم الثاني مسابقتان؛ وهما:- مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلة) - سباق العدو مائتي متر.

2 - 1 - 6 - 3 - 2 - السباعي: يتكوّن السباعي من سبع مسابقات تقام على مدار يومين متتاليين؛ وذلك على النحو التالي:

اليوم الأول : وتقام في اليوم الأول أربع مسابقات؛ وهي:

- سباق مائة متر حواجز - مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلة) - مسابقة الوثب العالي - سباق العدو مائتي متر. (ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم 2010، 25)

اليوم الثاني : وتقام في اليوم الثاني ثلاث مسابقات؛ وهي:

- مسابقة الوثف الطويل- مسابقة رمي الرمح- سباق الجري ثمانمائة متر .
- 2 - 1 - 6 - 3 - 3 - العشاري: يتكوّن العُشاريّ من عشر مسابقات تقام على مدار يومين مُتتاليين؛ وذلك على النحو التّالي:
- اليوم الأول : وتقام في اليوم الأول خمس مسابقات؛ وهي:
- سباق العدو مائة متر- مسابقة الوثب الطويل- مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلّة)- مسابقة الوثب العالي- سباق العدو أربعمائة متر .
- اليوم الثاني : وتقام في اليوم الثاني خمس مسابقات أيضاً؛ وهي:
- سباق مائة وعشرة أمتار حواجز- مسابقة قذف القرص- مسابقة القذف بالزانة - مسابقة رمي الرمح- سباق الجري ألف وخمسمائة متر (ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم 2010، 26)

## 2 - 1 - 7- أهمية ألعاب القوى العامة :

- ألعاب القوى نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري والوثب والرمي وملحقاتها.
- ولألعاب القوى مسابقاتها التي تعتمد على الارقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو بالمسافة, وتختلف هذه المسابقات عن بعضها وما تتطلبه من مهارات فنية، وصفات بدنية وفيزيولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية.
- إن ألعاب القوى بفضل تقاليدھا وشموليتها :
- تعتبر رياضة أساسية تمارس لذاتها، تستوعب بحكم سعة مجالاتها كافة أنواع البنى الجسمية.
- كما تساهم مسابقاتها في تطوير اللياقة البدنية لباقي الالعاب الرياضية.
- وتعتبر ألعاب القوى بمسابقاتها العديدة عصب الالعاب الاولمبية لكثرة ميدالياتها, كما تقام لها العديد من البطولات السنوية الدولية، والقارية كما في الدوري الماسي ذي المنافسات المتعددة, وذلك بالإضافة إلى بطولات العالم في ألعاب القوى التي تقام كل سنتين.
- تعتبر ألعاب القوى أم الرياضات بحق, إذ أنها تشكل بمسابقاتها العديدة والمتنوعة المجال الاول لكسب الميداليات في البطولات العالمية والاولمبية.(مدادة 2019 ، 3)

- تمارس ألعاب القوى في كل بلدان العالم لقيمها التربوية ودورها في إعداد الناشئة بدنيا وصحيا وفيزيولوجيا ونفسيا وعاطفيا.
  - إن ألعاب القوى بمسابقاتها المتعددة والمتنوعة, بها متسع ومجال لكل جنس وكل سن وكل تكوين بدني, كما أنها يمكن أن تزاول على مدار أشهر السنة.
  - إن ألعاب القوى رياضة منظمة يتنافس فيها الافراد والفرق لاطهار كفاءاتهم ومهاراتهم وقدراتهم على تحقيق الارقام الفردية الخاصة ، والوطنية ، والقارية ، والعالمية بصورة حقيقية وعادلة ، فمسابقاتها رقمية يحكمها قياس المسافة والزمن.
  - إنها كفاح بالجهد والتدريب لتحقيق الذات عن طريق التنافس مع الغير، بغرض تحقيق الارقام القياسية، لاعتبارات نفسية بغرض الفوز بالدرجة الاولى، ولاعتبارات مادية بعد أن انتشر الاحتراف حديثا.
  - إن ألعاب القوى تنمي في الفرد من خلال مسابقاتها الفردية صفات هامة :كالاعتماد على النفس والثقة بها، وتحمل المسؤولية والصبر والمثابرة والجلد في التدريب.
  - وهي بمسابقاتها الجماعية تنمي روح التعاون وحب الجماعة، وفن القيادة والعمل بروح الفريق.
- 2 - 1 - 8 - أهمية ألعاب القوى للقدرات البدنية والوظيفية:**
- إن ألعاب القوى تفرض على ممارسيها تنمية القدرات المطلوبة لمسابقاتهم من خلال التدريب المنظم والموجه.
- \*الناحية البدنية :** تكمن قيمتها في تعدد مسابقاتها التي تشمل عناصر اللياقة الاساسية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة.
- \*الناحية الوظيفية :** ترفع كفاءة عمل الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم, مما يعود على الفرد بالصحة، وبالقدرة على العمل بكفاءة عالية وتحقيق أعلى الانجازات من خلال :
- زيادة حجم القلب - والدقة الدموية القلبية - والسعة الحيوية الرئوية.
  - ونمو الالياف العضلية - وزيادة كثافة الشعيرات الدموية في العضلات العاملة - وتحسين السيالة العصبية - وتحسين رد الفعل العصبي العضلي.

- وزيادة مخزونات الطاقة وتحسين الاستقلاب (الايض ) الهوائي واللاهوائي, وسرعة التخلص من فضلات الاحتراق، وتأخير مظاهر التعب العضلي، وغيرها .

### 2 - 1 - 9 - علاقة ألعاب القوى بالعلوم الأخرى:

إلى جانب المحافظة على الصحة البدنية والاداء الفني، وتحقيق الانجازات العالية، تقدم ألعابالقوى حقل اختبار وبحث يشمل قدرات الانسان وصفاته ومميزاته التي تمكنه من تسجيل الأرقام.

لقد أصبح مجال ألعاب القوى مسرحا للتجارب فتدخل العلم في قياس التطور البدني، والتغير النفسي، والتأثير والتاثر الفيزيولوجي في مجال نمو العضلات وقوتها ومطاطيتها وتكون أليافها (ألياف السرعة، وألياف التحمل) ، وأثر شكل العظام وطولها ومفاصلها، وأثر العتلات والروافع، وعمل الأجزاء الداخلية وتأثيرها على القدرة على الإنجاز في المجالات الرياضية. وقد تم تحليل الحركات الرياضية في ما سمي بعلم التحليل الحركي، كما تم تحليل تكنيك مسابقات ألعاب القوى من وجهة نظر علم الحركة، فنشاء علم الحركة الرياضي ومن الوجهة الميكانيكية فنشاء علم الميكانيك الحيوي ، ومن الناحية التعليمية فنشاء علم التعلم الحركي. وطبقت الاصول الميكانيكية على حركات الرمي والقذف والوثب والقفز، وأخضعت زوايا الإطلاق إلى مبادئ علم القذائف، وأسهم علماء النفس والتربية في دراسة التأثيرات النفسية والانفعالية على الاداء، وعلى القدرة على تحقيق الإنجازات العالية، ثم وضعت الدراسات الخاصة بإعداد اللاعبين تربويا، فتطورت مبادئ التربية الرياضية ، ونفسيا فنشاء وتطور علم النفس الرياضي.(مدادة 2019 ، 4)

وهكذا نجد أن العلاقة وثيقة بين الرياضة وفي مقدمتها ألعاب القوى، وبين العلوم الأخرى.

### 2 - 1 - 10 - علاقة ألعاب القوى بالرياضات الأخرى:

أن تطوير عناصر اللياقة من سرعة - وقوة - وتحمل - ومرونة - ورشاقة عن طريق تمارينها يقدم الخدمة لكل أنواع الرياضات الأخرى.

وهي تقدم المجال المناسب لإجراء الاختبارات الدقيقة لتقويم الحالة التدريبية الضرورية لألعاب القوى نفسها وللألعاب الأخرى.

كما تقدم المجال المناسب للبحث العلمي الدائم لتطوير القدرات والمهارات لتحسين مستوى الإنجاز في مجال ألعاب القوى وفي المجالات الأخرى.

### 2 - 1 - 11 - علاقة ألعاب القوى بالتقدم التقني:

1 - أفادت ألعاب القوى من التقدم التقني وذلك بالاستفادة من استخدام أجهزة القياس، كجهاز فرق الطاقة الكهربائي لقياس استطاعة العضلات، ومن جهاز قياس استهلاك الأوكسجين. كما استفادت من المختبرات لكشف حالات تعاطي المنشطات، ومن علم الاحصاء، ومن دخول الحاسوب بقدراته الهائلة.

2 - واستفادت أيضا من اختراع ألياف الزجاج لصنع الزانات مما رفع مستوى الانجاز إلى ما فوق 6 م ولصنع عارضات الوثب والقفز مما سهل إجراء البطولات، فالياف الزجاج مطاوعة مرنة ولا يعثرها اعوجاج أثناء السقوط عليها كما هو الحال في العارضات المعدنية.

3 - كما استفادت أيضا من أجهزة تصوير النهاية التي تعطي نتائج غاية في الدقة حول ترتيب وصول المتسابقين في الجري، وحول زمن كل منهم، مما ألغى الحاجة في البطولات الدولية إلى الميفاتيين، وقضاة النهاية.

4 - واستفادت من أجهزة إطلاق المتسابقين بحكم ربط مسدس الإطلاق بأجهزة الانطلاق، وكذلك من أجهزة كشف الانطلاق الخاطيء التي تتركب على أجهزة الانطلاق فتكشف حالات الانطلاق قبل إشارة البدء بناء على زمن رد الفعل المسجل على الجهاز والمنقول صوتيا إلى مطلق السباق.

5 - كما استفادت من أجهزة المساحة الدقيقة لقياس مسافات الوثب والرمي بسرعة كبيرة ودقة عالية مما ساهم في توفير الوقت اللازم للمنافسة.

6 - واستفادت من استخدام المضمار الصناعي (التارتان) ، لتحسين أرقام العدو والجري، ومن مراتب الوثب والقفز لتحسين الأرقام فيهما.

7 - كما سمح جهاز قياس سرعة الريح بإعطاء المعلومة الدقيقة عن سرعة الهواء، لكي يكون الرقم المسجل في الجري أو الوثب حقيقيا.

8 - واستفادت من شاشات العرض الكبيرة في الملاعب لإتاحة الفرصة للجمهور في متابعة الأحداث والتفاعل معها (مادة 2019 ، 5)

2 - 1 - 12 - فوائد ألعاب القوى للصحة البدنية :

ألعاب القوى هي مجموعة من الرياضات الهوائية التي تتضمن مسابقات وتحديات يختلف الهدف من ممارستها أو الانضمام إليها بالاعتماد على نوع الرياضة التي يتم ممارستها، حيث تُقسم ألعاب القوى إلى خمس فئات بالاعتماد على أعمار اللاعبين وشدة الرياضات، ومعظم أشكالها تكون فردية، باستثناء سباقات التتابع التي يشارك فيها الرياضيون ضمن فريق، وفيما يأتي أبرز الفوائد التي تقدمها ألعاب القوى للصحة البدنية: (البنى الزرق 2022)

1-التحكم في الوزن والوقاية من السمنة:

تعزز ممارسة ألعاب القوى استخدام الأحماض الدهنية للحصول على الطاقة المطلوبة، مما يزيد من الجليكوجين (مخزون الطاقة) في العضلات، وبالتالي زيادة التمثيل الغذائي وحرارة السرعات الحرارية، وهذا بدوره يزيد من عملية إنقاص الوزن والتقليل من احتمالية الإصابة بالسمنة وتعزيز التحكم في وزن الجسم.

2-الزيادة من قدرة العضلات على التحمل:

تُعد العضلات أكثر الأعضاء التي تعمل وتتحرّك أثناء ممارسة ألعاب القوى، ولذلك يزداد خلالها القدرة الهوائية وكمية الأكسجين الذي يتم نقله للخلايا العضلية، مما يعمل على تحفيز أداء عضلات الجسم، وزيادة قدرتها على المقاومة والتحمل.

3-الوقاية من الأعراض المصاحبة لقلة النشاط البدني:

يساعد ممارسة ألعاب القوى باستمرار على تنشيط أجزاء متعددة من الجسم، وتُسهم معظم أشكال ألعاب القوى في تحريك الجسم، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأعراض المصاحبة لقلة النشاط البدني التي تصيب الجسم المرتبطة بانعدام الحركة أو الخمول.

4-التقليل من احتمالية الإصابة بهشاشة العظام:

تعزز ممارسة ألعاب القوى كثافة العظام، مما يُسهم في تأخير ظهور هذا الاضطراب المرتبط بالشيخوخة، إضافةً إلى أنّ ممارستها تزيد من نشاط العمليات التي تعمل على إعادة تشكيل العظام وتقليل تآكلها الذي يحدث على مر السنين.

5-التحسين من صحة الجهاز التنفسي:

عند ممارسة ألعاب القوى يزداد معدل التنفس ويزداد الأداء أيضًا، وبهذه الطريقة ستعتاد الرئتان على العمل بكثافة وكفاءة، مما يعزز صحتها ويسهم في التقليل من إصابتها بالأمراض.

#### 6- التعزيز من مرونة العضلات:

يعزز الانتظام في ممارسة ألعاب القوى تمدد وقوة العضلات، مما يزيد من مرونتها، ويقلل احتمالية إصابتها، فهي تُعد أحد أفضل أنواع الرياضات التي تعزز اكتساب المرونة المثلى للعضلات.

#### 7- الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية:

تُحسّن ألعاب القوى صحة القلب عن طريق تعزيز الأداء وتقليل احتياج الجسم للطاقة عند مستوى معين من الجهد، مما يسمح بتحسين أداء القلب والأوعية الدموية وتقليل الشعور بالتعب، إضافةً إلى أنها تحسّن التحكم في ضغط الدم أثناء الراحة وأثناء ممارسة الرياضة لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني.

#### 2/ كرة اليد :

2 - 2 - 1 - نبذة تاريخية عن كرة اليد :

2 - 2 - 1 - 1 - في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد وبعد الدنمركي ( هولجر نيلسون ) ( H.NIELSON ) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة ( نيلسون ) في المشاركة تكون بفريقيين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة .(الجزائر 1992،

(35)

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة

\* وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة ( FIHA ) بأسترداد بمناسبة الألعاب الأولمبية . (Brochure 1986 , 19)

\* وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936  
\* وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا.

\* وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

\* أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .  
\* وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد . (كمال عبد الحميد 1997 ، 35)

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

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

ونشير هنا إلى أن 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 ( حمناذ عبد الرحمان وإسماعيل 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 رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي:

- \* فريق ( SAINT – EVGENE ) بولوغين L' OMSE .
- \*فريق الراسينغ لجامعة الجزائر ( R.U.A ) .
- \* فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة ( G.L.E.A ) .
- \*فريق نادي الجزائر لكرة اليد ( HBCA ) .
- \* فريق غالية رياضة الجزائر ( G.S.A ) .
- \* فريق من عين الطاية .
- \*فريق سبارتو وهران .

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 L' OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية ( ASP ) والتي تظم سبع جمعيات .

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد

بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة إبتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث . (6, O.P .V. s.d., Alger)

وكانت كرة اليد وبدون منازع الرياضة المسيطرة بسبع بطولات إفريقية فازت بها التشكيلة الجزائرية (رجال) أعوام 1981 و 1983 و 1985 و 1987 و 1989 و 1996 و 2014، دون نسيان عشرات التتويجات لمختلف النوادي الجزائرية في رابطة الأبطال وكأس إفريقيا الفائزة بالكؤوس والكأس الإفريقية الممتازة والكأس العربية للأندية البطة.

### 2 - 2 - 3 - تعريف كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأته إلى حد الان تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك مناحية الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 18 لاعبا 15 لاعبين + 3 حراس المرمى) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر ( 6 العبين + حارس المرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجريضرية الانطلاقة من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فال مباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 فيشوطين). (ابراهيم, منير جرجس 1990،

### (17

وأن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (اسماعيل و محمد 2001، 22)

### 2 - 2 - 4 - خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة يتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغييرات عديدة في الرتم . (Kailer 1989 , 25)

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

\* السرعة في الهجمات المضادة

\* التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .

\* القوة والسرعة للرمي والقذف .

\* الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .

\* تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاوقيا كبيرا . (Bayer 1995 , 8)

2 - 2 - 5 - أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة ..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى .

(لانجريف و تيواندرت 1978 ، 20 - 22)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل . (الحميد و محمد 1980 ،

(21

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين . (إبراهيم 1994 ، 103)

2 - 2 - 6 - مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- \*أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- \*أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- \*أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- \*أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .
- \*أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف تشارلز . بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول ( الألعاب الجماعية ) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارسيها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين (الحميد و محمد 2001 )

#### 2 - 2 - 7 - خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

#### 2 - 2 - 7 - 1- الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرقة خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

#### 7-1-1- النمط الجسماني :

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة . (الحميد و زينب 1978 ، 25)

7-1-1-1- الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ( الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

7-1-1-2- الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (( INDIC )) .

وزن الجسم  $\times 1000 \div$  الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي .

بمقارنة فترة السبعينات والثمنينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز. (ابراهيم, منير جرجس 1990، 25)

7-1-1-3- المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التميرير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التميرير .

2- 7- 2- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :  
\*سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا .

\*قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة  
\*قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك  
بتأخر ظهور أعراض التعب .

\*ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .

\*بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة ( تمارين لا تتعدى  
عشر ثواني ) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .

\*لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض  
مراحل اللعب في مقابلة ما ( حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا  
ووقت الراحة قصير جدا ) .

7-2-1 - الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء  
الحركي السليم والصحيح .

\*التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .

\*الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .

\*التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .

\*التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن  
يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

2 - 2 - 7 - 3 - الخصائص النفسية: يتميز لاعب المستوى العالي بصفات نفسية هامة هي:

1- المواجهة والمثابرة للانتصار: يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية  
وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .

\*التحكم في كل انفعالاته : نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن  
ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في  
المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

ج- الدافعية : حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز

(ابراهيم, منير جرجس 1990، 336)

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

#### د- الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .(ابراهيم, منير جرجس 1990، 336)

#### 3/ مرحلة المراهقة (15-17 سنة) :

2 - 3 - 1 - مفهوم المراهقة : المراهقة دور من ادوار حياة الانسان يأتي في العقد الثاني ويمتاز بسرعة النمو وكثرة التغيرات التي تنتاب جسم الانسان وعقله.(رياض محمد عسكر 1945، 4)

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة ، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد . وفيها يعترى الفرد .. فتى أو فتاة .. تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والإنفعالي . وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق .. سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم، من المحتكين والمتصلين به .. حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات. وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي.(ابراهيم وجيه محمود 1981 ، 15)

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد . وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد

العالي الجسيماني" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات (عبد العالي الجسيماني 1994، 195)

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد. (فؤاد البهي السيد 1956، 257)

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية ،كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل ..(مصطفى فهمي 1986 ، 189)

ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه ". (سعدية محمد علي بدر 1980 ، 27)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ،حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

### 2 - 3 - 2 - تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ،فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ،فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ،كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ،بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن 12 أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن 17 .(راجح أحمد عزت 1945، 09)

2 - 3 - 3 - تقسيم مرحلة المراهقة: اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية ويمكن ذكر بعضها فيما يلي:

\*مرحلة المراهقة المبكرة: 12، 13، 14 سنة .. وتقابل المرحلة الإعدادية.

\*مرحلة المراهقة الوسطي: 15، 16، 17 سنة.. وتقابل المرحلة الثانوية.

\*مرحلة المراهقة المتأخرة: 18، 19، 20، 21 سنة. وتقابل مرحلة التعليم الجامعي.(حامد عبد السلام 1982 ، 263 - 353)

• المراهقة المبكرة : والممتدة بين السنتين 11 و 14 سنة.

• المراهقة الوسطي : والممتدة بين السنتين 14 و 18 سنة.

• المراهقة المتأخرة : والممتدة بين السنتين 18 و 21 سنة .(ميخائيل إبراهيم اسعد

1991، 225)

✓ طور البلوغ ( المراهقة المبكرة ) : ويمتد هذا الطور ما بين 12 و 13 سنة.

✓ طور النضج ( المراهقة المتأخرة ) : ويمتد هذا الطور ما بين 17 و 20 سنة أو 21

سنة(راجح تركي 1999، 242)

2 - 3 - 4 - اقسام المراهقة : وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" مؤلفه حامد عبد السلام 1995:

2 - 3 - 4 - 1 - المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي

الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي

عند المراهق .(حامد عبد السلام زهران 1995، 263 - 252)

2 - 3 - 4 - 2 - المراهقة الوسطى (15-17)سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي

نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن

واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

2 - 3 - 4 - 3 - المراهقة المتأخرة (18-21)سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي

يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ،وفيها يصل النمو إلى

مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل

الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة

الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.(حامد عبد السلام زهران

1995، 289 - 352)

2 - 3 - 5 - مميزات وخصائص سن الأواسط ( المراهقة) :

5 - 1 - النمو الجسمي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملين أحدهما داخلي وهو الوراثة والآخر خارجي وهو البيئة،

فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد

الطول في كلى الجنسين كاتساع الكتف والصدر لدى الذكور، واتساع الحوض كالأرداف

لدى الإناث.

والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة والمفاجأة لايدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو

يعيش في نوع من القلق والإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه وإزاء بعض العيوب الجسمية.

5 - 2 - النمو العقلي:

يُصاحب النمو الجسمي الفيزيولوجي النمو العقلي، وهذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة، وعند تعرضنا للنمو العقلي لابد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة بشيء من التفصيل ومن أهمها:

#### أ - الذكاء:

وهو القدرة المعرفية العامة، حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى السن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (ريزوق زغلاش حمزة 2015، 20)

#### ب - انتباه المراهق:

يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه.

#### ج - التذكر:

يبنى تذكر المراهق ويتأسس على الفهم، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكرة، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما وربطه بغيرهم ماسبق أن مر به في خبراته السابقة.

#### د - التخيل:

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أو الصور اللفظية يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم.

#### 5 - 3 - النمو النفسي:

إن الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية السريعة، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين وبالإضافة إلى حساسيته، فهذا يؤثر في عملية توافقه وتكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد وهو الانسحاب والانطواء من المواقف.

فقد يضطر المراهق أن يشعر بالقلق لما يعترضه من نمو جسمي سريع فيحس أنه محتار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري

أو قوي أو جميل الصورة وبهيم في عالم الحب ، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة أحيانا لمراجعة ذاته .

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة مايلي:

- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور ويتأثر بأي شيء يلاحظه.

- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

- استقلالية المراهق تجاه الأسرة حيث يرى أن مساعدتهم له تدخل والنصيحة إهانة ، فيعتمد على إبراز شخصيته.

-مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة

عن الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.(ريزوق زغلاش حمزة 2015 ، 21)

5 - 4 - النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز واتساع وشمولا للعلاقات

الاجتماعية سواء مع الأسرة أو مع المدرسة أو المجتمع بصفة عامة ، ويمكن تلخيص

خصائص مظاهر النمو الاجتماعي في ما يلي:

أ -الاستقلال:

يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها. (ريزوق زغلاش حمزة

2015 ، 21)

ب -الولاء والطاعة:

وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود المجتمع ، يقول فاخر

عاقل" (1981 ص 282 ) إنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في

وقت مضى.

ج - التمرد والقوة:

ينثر المراهق على الأسرة ويتحداها ، وتمتد ثورته وتمرده على المدرسة والمجتمع بتقاليده

وقيمه.

د - الزعامة:

تتميز شخصية المراهق بالقوة والتماسك ويختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية.

أما في المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعاً للاغراض العملية وأكثر سعياً للتكيف مع الواقع ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج يستعد ليصبح فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه ، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (ريزوق زغلاش حمزة 2015 ، 22)

2 - 3 - 6 - حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي "إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " (كمال دسوقي 1979 ، 221).

أما فاخر عاقل فيرى "أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها ". (فاخر عاقل 1982 ، 118)

6-1- الحاجة للمكانة :

يقول فاخر عاقل: "يريد المراهق أن يكون شخصاً مهماً ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه "فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية . (فاخر عاقل 1982 ، 119)

6-2- الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل. (فاخر عاقل 1982، 119)

6-3- الحاجة الجنسية" :

S . Friedud وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية نادى "لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي" (زهران 1981 ، 318)

" كما دلت دراسات y Kins أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من "المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة . الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من Friedud . Winicolt خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى (فاخر عاقل 1982، 120)

6 - 5 - الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء . "كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة . (عواطف أبو العلاء بدون سنة، 138)

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء .

**6-6- الحاجة للعطف والحنان :**

يقول كمال دسوقي "تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ". (كمال دسوقي 1979 ، 138)

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

**6-7- الحاجة للنشاط والراحة :**

يرى كمال الدسوقي "إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عنرياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف ". (كمال دسوقي 1979 ، 121)

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول "إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته "إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها". (عواطف أبو العلاء بدون سنة، 56)

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل "إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.

### 2 - 3 - 7 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

- إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجلشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

- التقليل من الأوامر والنواهي .

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى

النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي . (بن دحمان وليد 2016 ، 61)

#### خلاصة :

لقد تناولنا في هذا الفصل فعالية ألعاب القوى والتي هي من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن التدريب او المنافسات الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. اذ ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الاداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات.

كما تطرقنا أيضاً الى كرة اليد حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيداً في الهجوم والدفاع تتطلب جهداً طاوياً كبيراً ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي دون ان نغفل التحضير النفسي.

ومن خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظراً لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية..... الخ

ومن هذا يرى الباحث أن يتم الاهتمام بهذه المرحلة وذلك من خلال التدريب المتكامل لكافة عناصر التدريب ومن ضمنها التدريب العقلي الذي يضمن تحقيق أهداف هذه المرحلة السنية

والذي يعمل على تطوير الذاكرة وتنشيط الجهاز العصبي ولهذه الأهمية ولهذه الخصائص تم اختيار هذا السن لإجراء التجربة عليه .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

الإجراءات

الميدانية

## تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي والذي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية الى مرحلة التطبيق عبر انتهاج اسس علمية ونظرية تتناسب وموضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل اهم المعطيات والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي ومن اهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج وعينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج وقراءتها ومناقشتها والذي قمنا خلاله بوضع ادوات جمع البيانات والمتمثلة في مقياس التحمل النفسي ومقياس المهارات النفسية عبر اتباع الخطوات الاساسية للمنهج الوصفي .

**1 - 1 - منهج الدراسة :**

إعتمدنا في دراستنا على المنهج الكمي الوصفي الذي هو مجموعة من الإجراءات المستعملة لقياس الظواهر الاجتماعية باعتماد اختبار التحمل النفسي و المهارات النفسية و من خلال الفقرات و ذلك عندما يتعلق الأمر باستخدام المؤشرات و المعدلات و المتوسطات ، أي عموما الأدوات الإحصائية " كما المنهج الكمي هو كذلك عبارة عن تلك الطريقة التي تسمح الإحاطة بمجموعة من عناصر المعلومات التي يتم الحصول عليها قصد مقارنتها و قياس العلاقة بينهما عنصر بأخر مرحلة الحصول علي بيانات والتحليل وفيها حاولنا تشخيص الظاهرة ولفت النظر إلى أبعادها المختلفة انطلاقا من تساؤلات الدراسة وفرضياتها. وهكذا تم جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها.

**1 - 2 - الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (مختار 1999، 42)

فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه

الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف  
المحيطة بعملية التطبيق

من أجل الحصول على المعلومات الصحيحة والنتائج المضمونة للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/02/15 على عينة غير عينة البحث الأصلية يمثلون 05 لاعبين من نادي العباب القوي و05 لاعبين من نادي كرة اليد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية التعرف على مجريات العمل البحثي وضبط ومعالجة العوامل المؤثرة على نتائج الدراسة وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).

### 1 - 3 - إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية أولية كان الغرض منها مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- وضوح الأسئلة وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

- التأكد من فهم الأسئلة من طرف العينة و القدرة علي الإجابة عليها.

- التعرف على السلبيات أوالمعوقات التي قد تعترض أو تراق الدراسة الأساسية.

1 - 4 - 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 للمقياس, بحيث كانت بنود المقياس واضحة و غير غامضة

لدى جميع المبحوثين.

- كان هناك تجاوب كبير من أفراد العينة بالاستجابة , و الإجابة على بنود المقياس

تطبيقات الاستبيان كانت في حينها و في الوقت المحدد.

- لم نسجل أي امتناع من قبل المبحوثين.

- عشنا تفاعلا إيجابيا مع عدائي ألعاب القوي و لاعبي كرة اليد و اتسم بالترحاب و

التعاون.

- تسهيلات كبيرة من طرف المشرفين على الناديين حيث تخصيص التوقيت و المكان و توفير العينة المصغرة التي تتكون من 5 عداء ألعاب القوى و 5 لاعب كرة اليد .  
و قد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرت ب 5 عداء ألعاب القوى و 5 لاعب كرة اليد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

#### 1 - 5 - مجتمع وعينة البحث:

\***مجتمع البحث:** تم تحديد مجتمع البحث بعدائي العاب القوى من نادي مستقبل وادي الابطال لالعاب القوى ولاعبي كرة اليد من النادي الرياضي مشعل وادي الابطال لولاية معسكر للموسم الرياضي 2024/2023 .

\***عينة البحث و كيفية اختيارها:** إن مرحلة اختيار العينة هي مرحلة حاسمة من مراحل إجراء الدراسة ، و تختلف طريقة المعاينة حسب ميدان الدراسة و تصميم العينة يعتمد علي موضوع البحث و صحة المعلومات التي يريد الباحث تحقيقها في دراسته .(موريس 2004، 301)

و تعتبر العينة احدى الدعائم الأساسية للبحث حيث أنها تسمح بالحصول في حالات كثيرة علي المعلومات المطلوبة مع اقتصاد ملموس في الموارد البشرية و الاقتصادية و في الوقت دون أن يؤدي ذلك علي الابتعاد عن الواقع المراد معرفته . (موريس 2004، 301)  
العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بانجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع .

شملت عينة الدراسة 14 عدائي العاب القوى و 12 لاعب كرة اليد اذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبهذا يكون عدد العينة الكلي 26 لاعبا من المجتمع.

#### 1 - 6 - مجالات البحث:

##### \*المجال الزمني :

بالنسبة للجانب النظري فقد شرع الطالب في اعداده ابتداءا من 09 / 02 / 2024 واستمر في انجازه الى غاية 09 / 05 / 2024 وتركنا امكانية اضافة أي معلومات يجدها الطالب مهمة وتستحق ادراجها لتثمين الجانب النظري للدراسة.

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة مابين 15 و 20 فيفري 2024 اما الدراسة الاساسية فقد اجريت في الفترة ما بين 22 فيفري 2024 الى 02 مارس 2024 بتطبيق المقياس والاختبار على عينة البحث.

- اجراءات الدراسة التطبيقية كانت خلال السنة الدراسية 2023 / 2024 .

\***المجال المكاني** : أجريت الدراسة بالمركب الرياضي الجوارى أين ينشط النادي الرياضي مشعل وادي الأبطال لكرة اليد و نادي مستقبل وادي الأبطال لالعاب القوى بولاية معسكر .

\***المجال البشري** : يشكل المجال البشري الإطار المرجعي وإطار العينة، و تتمثل من عدائي العاب القوى و لاعبي كرة اليد قمنا باختيار عينة تتكون من 14مبحوث من نادي مستقبل وادي الأبطال للألعاب القوى و 12 مبحوث من النادي الرياضي مشعل وادي الأبطال كرة اليد بمراعاة نفس خصائص مجتمع البحث من خصائص اجتماعية اقتصادية و ثقافية .

1 - 7 - الاسس الموضوعية : 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 كل المعلومات بصدق خاصة عند خروجنا إلى الميدان قمنا بتسجيل كل صغيرة و كبيرة على موضوع دراستنا و رعينا خصائص مجتمع البحث عند اختيار العينة بطرق علمية و متوازنة وبكل موضوعية لتكون نتائج الدراسة تعمم على مجتمع البحث .

1 - 8 - الأساليب الإحصائية :من اجل معالجة المعطيات تم الاعتماد في هذا السياق على :

- معامل الارتباط بيرسون.

-المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري - إختبار T test .

- ألفا كرونباخ. معالجة المعلومات عن طريق برنامج SPSS

1 - 9 - أدوات البحث : قصد الالمام بموضوع البحث ومتغيراته اعتمدنا اساسا على مجموعة من المصادر والمراجع بالاضافة الى جملة من البحوث والدراسات التي تناولت بكيفية او باخرى احد جوانب دراستنا هذه تم الاعتماد على الأدوات الآتية:

1 - 9 - 1 - مقياس التحمل النفسي: قام الباحث باستخدام مقياس قوة التحمل النفسي

(ملحق 1) ،الذي قام ببنائه كامل عبود حسين ( 2004 ) للتعرف على درجة التحمل

النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية ، وتضمن المقياس 33 عبارة موزعة على ستة أبعادي (الالتزام، والتحدي، والصمود، والسيطرة ، والانجاز، والتأني)، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذو التدرج الرباعي ( تنطبق علي دائما، تنطبق علي اكثر، لا تنطبق علي كثيرا، لا تنطبق علي أبدا)، إذ تمثل الدرجة (4) أعلى اجابة الطالب على كل عبارة ، وتمثل الدرجة 1 أقل درجة من الأهمية وتكون أعلى درجة اجابة على استمارة المقياس ( 134 ) وأقل درجة هي 33(عبود, كامل حسين; اخرون; 2018، 589)

1 - 9 - 2 - مقياس المهارات النفسية : قام الباحث باستخدام مقياس المهارات النفسية (الملحق 2) الذي قام ببنائه الاء زهير للاعب كرة اليد في العراق والذي بلغ عدد فقراته 25 موزعة على 7 عوامل تقيس المهارات النفسية للاعبين.

وهي تشتمل على الأبعاد التالية : (الثقة بالنفس، الطاقة النفسية ،الاسترخاء،التصور العقلي،التفكير الايجابي،الانفعالات ،التخيل) ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس خماسي الدرجات. (مصطفى, الاء زهير; جاسم, محمد راضي; بدون سنة، 80)

#### 10 - متغيرات البحث:

\***المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ثابت ن، 1984م).  
\***تحديد المتغير المستقل:** المهارات النفسية.

\***المتغير التابع :** يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب ، 1999م).

\***تحديد المتغير التابع :** التحمل النفسي.

1 - 10 - الأسس العلمية للاختبارات المستعملة (الاستبيان) :

1 - صدق وثبات فقرات مقياس التحمل النفسي :

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

**1-1 الصدق الظاهري:** صدق المحكمين للتأكد من صدق الاستبيان حول قوة التحمل النفسي للاعبين كرة اليد و ألعاب القوى معا و مستوى التحمل النفسي للاعبين خلال التدريبات و المباريات و قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الجامعة وذلك لإبداء آرائهم وتقديم مقترحاتهم حول مقياس الاختبار ، والاستفادة 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.

**1-2 صدق الاتساق الداخلي :** قمنا بعد إتمام إجراءات الاستبيان بتوزيع عدد 14 اختبار على عينة من عدائي ألعاب القوى و 12 اختبار للاعبين كرة اليد الموضح في الجدول الآتي:  
الجدول رقم (01): معامل الارتباط بين فقرات التحمل النفسي لدى عدائي ألعاب القوى ولاعبين كرة اليد.

العبارات		الارتباط
مستوي المعنوية	القيمة	
0.00	0.32	أحترام الأنظمة و القوانين الرياضية لأنها توجهني
0.00	0.30	التزام بنظام ثابت في التدريب و المنافسات
0.00	0.40	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين و عائلتي و المجتمع الذي أعيش فيه
0.00	0.31	إلتزامي العالي بالتدريب يحقق في أفضل النتائج
0.00	0.17	أتعب بسرعة عن بدأ الوحدة التدريبية أو المنافسة
0.00	0.41	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي اقع فيها ابتداء المنافسة
0.00	0.79	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب و المنافسة
0.00	0.63	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب
0.00	0.41	لا أستطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقتني المنافس
0.00	0.71	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي اتبعه في التدريب أو المنافسة
0.00	0.46	أضع لنفسي أهداف معقولة في التدريب لأحاول الوصول اليها
0.00	0.73	أهتم بجودة الأداء و الإنجاز في التدريب و المنافسات
0.00	0.70	أجد متعة في المنافسة أكثر في التدريب
0.00	0.61	أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة
0.00	0.15	قدراتي البدنية تأهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات
0.00	0.41	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في النفس
0.00	0.61	أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب و المنافسة من اجل الفوز
0.00	0.63	أعمل على إيجاد حل عندما تواجهني الصعوبات غير متوقعة أثناء التدريب و

المنافسة		
0.00	0.54	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب
0.00	0.71	أستبعد من التفكير في الهزيمة أو الفشل في المنافسة
0.00	0.32	أتحدى المنافسين الذي يتميزون بالمستوي العالي
0.00	0.44	أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي
0.00	0.32	أندفع للأداء الجيد في المنافسة
0.00	0.30	أبذل جهود كبيرة عندما توجهني صعوبات أثناء التدريب او المنافسة
0.00	0.40	لدي رغبة في تحسين أدائي عندما التعرضالى الخسارة في المنافسة
0.00	0.31	أستسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فريق بالمستوي بيني و بين الخصم
0.00	0.17	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات
0.00	0.41	أستطيع ان أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة
0.00	0.79	أؤدي المهمات المطلوبة مني في التدريب او المنافسة بهمة و نشاط
0.00	0.63	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي توجهني في التدريب و المنافسة
0.00	0.41	أحب القرارات التي تعطيني حولا سريعة في المنافسات
0.00	0.71	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب و كل مرحلة من مراحل السباق
0.00	0.46	أفكر بخطة التدريب قبل البدئ بالتدريب عليها

\*دالة إحصائياً عند مستوي 0.01 ودرجة الحرية 08 وقيمة معامل الارتباط الجدولية 0.765.

بالنظر في الجدول رقم(1) السابق والذي يوضح صدق الاتساق الداخلية لل فقرات التي تقيس مصادر قوة التحمل النفسي لعينة الدراسة الاستطلاعية يتضح الآتي:

تراوحت معاملات الارتباط بين 0.79 و ( 0.15 )، و جميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 على وجود علاقات ارتباطية بين جميع الفقرات التي تقيس مصادر قوة التحمل النفسي لعدائي ألعاب القوى ولاعبي كرة اليد ، وهذا بدوره يؤكد صدق الاتساق الداخلي لأسئلة الفقرة التحمل النفسي في الدراسة. كما تبين الجداول الآتية معاملات ارتباط بين كل فقرة والمتغير الذي تنتمي إليه.

ثانيا اختبار الثبات : يعد اختبار الثبات من أكثر الأساليب الإحصائية استخداماً للتأكد من الاتساق الداخلي لأداة القياس التي تتضمن عدداً من العناصر، وبعد الثبات من المفاهيم الأساسية التي يتعين توافرها في المقياس حتى يكون صالحاً للاستخدام، ويقصد بثبات

الاستبيان الاتساق الداخلي بين عباراته، كأن يتم الحصول على ذات النتائج إذ قيس المتغير مرات متتالية، أما الجانب الآخر لثبات فهو الموضوعية، وهو أن يتم الحصول 0.79 على ذات الدرجة و التحقق من ثبات الاستبيان المستخدمة في الدراسة.

2 - صدق وثبات فقرات مقياس المهارات النفسية:

الجدول رقم (2): يمثل معامل الارتباط بين فقرات مستوي المهارات النفسية لدي عدائي ألعاب القوي و لاعبي كرة اليد .

الارتباط		العبارات
مستوي المعنوية	القيمة	
0.00	0.42	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي و في لياقتي البدنية
0.00	0.69	يقلقتني ما يعتقدده الآخرين عني
0.00	0.66	انا غير متأكد من قدراتي الذاتية
0.00	0.65	امتلك ثقة كبيرة بالفوز في المنافسة
0.00	0.77	استطيع الاشتراك في المباراة كلها دون الشعور بالتعب
0.00	0.80	احب ان اشعر بانني اعلى مستوي من الآخرين
0.00	0.41	لدي القدرة على ضبط النفس أثناء المباراة
0.00	0.69	احسن التصرف في المواقف الحرجة أو الصعبة في المباريات
0.00	0.42	أصاب بالشد العضلي بكثرة و لا استطيع الاسترخاء
0.00	0.69	من السهولة بالنسبة لي قدراتي على استرخاء عضلاتي
0.00	0.66	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباريات
0.00	0.65	استطيع ان اتقهم بصورة جيد للغاية من الاسترخاء
0.00	0.77	استطيع تصور المهارات في لعبتي
0.00	0.80	بإمكاني استرجاع أدائي بعد انتهاء المنافسة
0.00	0.41	استطيع تخيل أدائي بنفسي بعد المباراة
0.00	0.69	قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل بالتفكير عن ما يمكن ان يحدث في المنافسة أو عن نتائجها
0.00	0.42	استطيع إيجاد الحلول في المواقف الصعبة أثناء المباراة
0.00	0.69	يسهل علي إبعاد الأفكار التي تشتت انتباهي في المباراة
0.00	0.66	استطيع ان أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة
0.00	0.42	اسرع بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
0.00	0.33	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات
0.00	0.69	التخيل مواقف كثيرة قبل البدئ في المنافسة

0.00	0.66	ينتابني شعور دائم في الفوز قبل بداية المنافسة
0.00	0.65	استطيع تخيل أدائي قبل المنافسة
0.00	0.77	اشعر بالشروع الذهني قبل بداية المباراة

\*دالة إحصائية عند مستوى 0.01 ودرجة الحرية 08 وقيمة معاما الارتباط الجدولية 0.765.

يتضح من الجدول رقم (02) السابق أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين جميع فقرات مقياس المهارات النفسية ، حيث تراوحت قيم هذه العلاقة بين (0.33) و (0.80) بمستوى معنوية (0.01)، كما بلغت علاقة الارتباط بين إجمالي لمقياس المهارات النفسية بمستوى معنوية (0.01) وهي علاقة ارتباط معنوية.

ثانيا اختبار الثبات : يعد اختبار الثبات من أكثر الأساليب الإحصائية استخداما للتأكد من الاتساق الداخلي لأداة قياس المهارات النفسية التي تتضمن عدداً من العناصر، ويعد الثبات من المفاهيم الأساسية التي يتعين توافرها في المقياس حتى يكون صالحاً للاستخدام، ويقصد بثبات الاستبيان الاتساق الداخلي بين عباراته، كأن يتم الحصول على ذات النتائج إذا تم قياس المتغير مرات متتالية، أما الجانب الآخر لثبات فهو الموضوعية، وهو أن يتم الحصول على ذات الدرجة و التحقق من ثبات فقرات المقياس المستخدمة في الدراسة.

#### خلاصة :

حاول الطالب في هذا الفصل وضع خطة محدودة للمنهج الملائم لطبيعة البحث والتي تخدم مشكلة البحث الرئيسية كما قد تم في هذا الفصل تحديد المجال الزمني الذي تمت به الدراسة والمجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث وتحديد ادوات البحث اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل والمعالجة الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وعلى هذا الاساس اقتضى الامر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق طبيعة البحث وقام الباحث بعرض النتائج في جداول.

2 - 1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

1-1 - الفرضية الجزئية الأولى : (مستوي تحمل نفسي لدي عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد أشبال)

الجدول رقم (03) يمثل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	قيمة sig	مستوي الدلالة
عدائي القوى	14	75.34	14.56	3.453	2.22	0.001	0.01 دال
كرة اليد	12	62.23	12.04				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أعلاه والذي يمثل قيم الفروق الموجودة بين التحمل النفسي لدي عدائي ألعاب القوى الذي يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد . إذ بلغ عدد عدائي ألعاب القوى ب 14 لاعب وتعداد لاعبي كرة اليد 12 لاعب ، والمتوسط الحسابي قدر ب 75.34 لدي عدائي ألعاب القوى ، فيما بلغ 62.23 عند لاعبي كرة اليد، وبانحراف معياري قدر ب 12.04 لدي لاعبي كرة اليد و 14.56 لدي عدائي ألعاب القوى، وعند حساب قيمة ت للفروق قدرت ب 3.453 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 وبدرجة الحرية قدرت ب 24، وعليه نستخلص ان القيمة المحسوبة 3.453 اكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب 2.22 وعليه يمكن القول انه توجد فروق بين العينتين في مستوى التحمل النفسي ومنه مستوى التحمل النفسي لدي عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد.

2 - 2 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية : 2-1 - الفرضية الجزئية الثانية : ( فروق في مستوي المهارات النفسية لدي عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد )

الجدول رقم (04) يمثل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت T	قيمة ت T الجدولية	قيمة sig	مستوي الدلالة
عدائي ألعاب القوي	14	63.34	1.14	2.45	2.22	0.002	0.01 دال
لاعبي كرة اليد	12	53.23	1.14				

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 أعلاه والذي يمثل قيم الفروق الموجودة بين مستوي المهارات النفسية لدي عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد إذ بلغ عدد عدائي ألعاب القوى ب14 وعدد لاعبي كرة اليد ب 12 لاعب، والمتوسط الحسابي قدر ب53.23 لدي لاعبي كرة اليد، فيما بلغ63.34 لدي عدائي ألعاب القوى، وبانحراف معياري قدر ب1.14 لدي عدائي ألعاب القوى و1.14 لدي لاعبي كرة اليد، وعند حساب قيمة ت للفروق قدرت ب2.45 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 وبدرجة الحرية قدرت ب 24 وعليه نستخلص ان القيمة المحسوبة 2.45 اكبر من القيمة المجدولة التي تقدر ب 2.22 وعليه يمكن القول انه توجد فروق بين العينتين في مستوي المهارات النفسية ومنه مستوى المهارات النفسية لدى عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد.

2 - 3 - عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة :

3-1 - الفرضية الأساسية : ( وجود علاقة بين التحمل النفسي و المهارات النفسية لدي عدائي ألعاب القوي ولاعبي كرة اليد )

الجدول رقم (05) يمثل نتائج تحليل الفرضية الأساسية .

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل الارتباط بيرسون R	R الجدولية	الدلالة الإحصائية	مستوي الدلالة
26	التحمل النفسي المهارات النفسية	0,87**	0.081	0.00	0.01

دالة إحصائية عند مستوي 0.01 ودرجة الحرية 24.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (بيرسون ) قدرت ب(0.87\*\*) عند مستوي الدلالة المعنوية 0.01 مقارنة بقيمة المجدولة و التي بلغت

0.081 وجدنا ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة المجدولة أي ان هناك علاقة ارتباطية معنوية طردية بين التحمل النفسي و المهارات النفسية وتفسير ذلك أنه كلما زاد مستوى التحمل النفسي كلما زادت المهارات النفسية لدى عينة البحث. ومن هنا نقبل الفرضية الأساسية ان هناك علاقة ارتباطية بين التحمل النفسي والمهارات النفسية لدي عدائي العاب القوي وكرة اليد و هناك أثرًا بين المتغير المستقل التحمل النفسي في المتغير التابع المهارات النفسية.

**خلاصة:**

لقد تم عرض نتائج البحث في هذا الفصل وتمثلت في عرض نتائج مقياسي التحمل النفسي و المهارات النفسية وما يتميز به عدائي العاب القوى ولاعبي كرة اليد في مستوى التحمل النفسي والمهارات النفسية واخيرا العلاقة بين التحمل النفسي والمهارات النفسية لدى العينتين.

الفصل الثالث

مناقشة فرضيات

البحث

## تمهيد:

على ضوء النتائج التي اسفرت عليها الدراسة الميدانية بغية ايجاد حل لمشكلة البحث حسب اهدافه واجراءاته والعينة المختارة سوف يقوم الباحث بمناقشة فرضيات البحث التي تم الحصول عليها.

## 3 - 1 - مناقشة فرضيات البحث:

**1-1 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :** يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) والمتوسط الحسابي قدر ب62.23 لدي لاعبي كرة اليد، فيما بلغ 75.34 لدى عدائي ألعاب القوى، وبانحراف معياري قدر ب 12.04 لدى لاعبي كرة اليد و14.56 لدي عدائي ألعاب القوى، وعند حساب قيمة ت للفروق قدرت ب3.453 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 وبدرجة الحرية قدرت ب 24، وعليه نستخلص ان القيمة المحسوبة 3.453 اكبر من القيمة المجدولة 2.22 و نقول ان هناك فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التحمل النفسي لدي عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد أشبال. وهذا ما اكدته دراسة زينب حسن فليح الجبوري وعبد علي عبيد الفرطوسي 2023 بعنوان التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز 400م على وجود ارتباط معنوي ما بين مقياس التحمل النفسي الرياضي وانجاز ٤٠٠ م. ودراسة علي حسين علي الروثياني 2006 بعنوان دراسة مقارنة في التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية حيث اتصف لاعبو العاب الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي. ويعزو الباحث الى ان عدائي العاب القوى لديهم تحمل نفسي عالي بالمقارنة بلاعبي كرة اليد لان فعالية العاب القوى تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والتحمل والقوة كمتغيرات بدنية يجب التعامل معها تعاملًا دقيقًا .

**1-2 مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية :** كشفت نتائج الدراسة في الجدول رقم (04) والمتوسط الحسابي قدر ب 63.34 لدي عدائي ألعاب القوى، فيما بلغ 53.23 لدي لاعبي كرة اليد، وبانحراف معياري قدر ب1.14 لدي عدائي ألعاب القوى و 1.14 لدي لاعبي كرة اليد، وعند حساب قيمة ت للفروق قدرت ب2.45 عند مستوى الدلالة المعنوية 0.01 وبدرجة الحرية قدرت ب 24 وعليه نستخلص ان القيمة المحسوبة 2.45 اكبر من القيمة

المجدولة 2.22 و هذا ما يؤكد وجود فروق في مستوى المهارات النفسية لدي عدائي ألعاب القوى يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد أشبال وهذا ما اكدته دراسة جوبر خالد 2020 بعنوان مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة - دراسة مقارنة - الى ان مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم يقع ضمن تقدير متوسط .

1-3 مناقشة نتائج الفرضية العامة : كشفت نتائج الدراسة الجدول رقم (05) ان القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (بيرسون ) قدرت ب(0.871\*\*) عند مستوي الدلالة المعنوية 0.01 مقارنة بقيمة المجدولة و التي بلغت 0.081 وجدنا ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة المجدولة أي ان هناك علاقة ارتباطية طردية بين التحمل النفسي و المهارات النفسية و هذا يفسر مدى تأثير التحمل النفسي على المهارات النفسية لعدائي ألعاب القوى و لاعبي كرة اليد أشبال حيث نقول ان التحمل النفسي يلعب دور مهم في تطور المهارات النفسية للرياضيين و هذا عند توفر الظروف الملائمة لذلك من ظروف التحضير الجيد في توفير الإمكانيات لذلك و مدربين لديهم كفاءة في التحضير النفسي و معظم الدراسات كشفت ان التحمل النفسي يلعب دور في المهارات النفسية حيث ان كلما ساد التحمل النفسي للاعبين داخل الفريق ارتفع مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين و العكس صحيح وهذا ما اكدته دراسة كامل حسين عبود واخرون (بدون سنة) بعنوان (قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض اندية ديالي بالاعاب القوى) ومن خلال النتائج تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي وبعض المهارات النفسية ( الثقة بالنفس - دافعية الانجاز - قلق المنافسة ) لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالي بألعاب القوى . وايضا ما توافق مع دراسة جواد الصائغ و محمود حسن ( 2013 ) ، حيث أكدت على وجود علاقة ذات إرتباط معنوي بين المهارات العقلية و التحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم.

ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى إن لاعبي عينة البحث كانوا يتمتعون بدرجة تحمل نفسي عالي فانعكس ذلك على مهاراتهم العقلية فاللاعب الذي يتمتع بتحمل نفسي عالي يستطيع أن يسيطر على مهاراته العقلية في المواقف الضاغطة ويقل بذلك درجة تعرضه للضغوط، إذ يذكر(محمد حسن علاوي) (إن العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية)(محمد حسن علاوي،2004،ص148)، وكذلك إن النشاط الرياضي أسهم في

الاتزان الانفعالي والتخلص من التوتر والاستثارة وهذا ما أكده حامد الأفندي إذ أكد على "إن الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر النفسي". (الأفندي 1975، 211)

3 - 2- نتائج الدراسة: من خلال المعالجة الإحصائية والنتائج المحصل عليها الباحث تم التوصل الى النتائج التالية:

- شعور أفراد عينة الدراسة بمستوي مرتفع من التحمل النفسي و هذا يساهم في استقرار مستوي المهارات النفسية لدي عدائي العاب القوي و لاعبي كرة اليد .

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التحمل النفسي و المهارات النفسية حيث بلغت قيمة معامل بيرسون 0.871 و هي ذات دلالة إحصائية عند مستوي 0.01.

- وجود علاقة تأثير قوية ذات دلالة إحصائية في التحمل النفسي والمهارات النفسية لدي لاعبي أشبال.

- وجود علاقة تأثير قوية بين التحمل النفسي على المهارات النفسية حيث ان التحمل النفسي يلعب دور مهم جدا في استقرار المهارات النفسية لدي عدائي العاب القوي و لاعبي كرة اليد.

- وجود فروق في مستوي التحمل النفسي لدي عدائي العاب القوي يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد. (انصف عدائي القوي بدرجة اعلى من لاعبي كرة اليد في التحمل النفسي).

- لا يوجد فروق في مستوي المهارات النفسية لدي عدائي العاب القوي ولا يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد. (انصف عدائي القوي بدرجة اقل من لاعبي كرة اليد في المهارات النفسية).

لا يمكن ان يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يكن لديه مهارات نفسية لكي يتمكن اللاعب من الاداء الامثل .

اللاعب الذي لديه ثقة عالية بالنفس يكون قادرا على تحمل الضغوط والمشاكل التي تواجهه في التدريب والمنافسة.

## خلاصة عامة:

لقد حقق البحث الحالي الذي هدف إلى الكشف عن مستوى التحمل النفسي والمهارات النفسية والعلاقة بينهما لدى عدائي العاب القوى ولاعبي كرة اليد الاهداف التي سعى إلى تحقيقها والتمكن من اختيار فرضياتها بطرق علمية موضوعية التزم بها الباحث عند تنفيذ اجراءات البحث وتحليل وتفسير نتائجها، وقد تألف البحث من خمسة فصول توزعت على فصلين نظري حاول الباحث تغطية جوانب متغيرات البحث ، بينما الفصول الثلاثة التطبيقية ضمت منهجية واجراءاتها وطرق اختيار عينة البحث والدراسة الاستطلاعية ووصف الادوات، واستخراج والتأكيد من صلاحيتها لأهداف البحث باستخراج خصائصها السيكومترية ، وتم اختيار أساليب إحصائية ملائمة ومتنوعة للتأكد من دقة النتائج التي توصل إليها الباحث وفي الفصل الاخير تم التحقيق من فرضيات البحث ، وتفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة للبحث.

كما أوضح بحثنا هذا من خلال النتائج الميدانية التي توصل اليها، أن مستوى التحمل النفسي لدى عدائي العاب القوى يقع عند تقدير جيد بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد ومستوى المهارات النفسية لدى عدائي العاب القوى يقع عند تقدير متوسط بالمقارنة مع لاعبي كرة اليد ، وهذا ما اكدته دراسة **زينب حسن فليح الجبوري وعبد علي عبيد الفرطوسي 2023** بعنوان التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز 400م على وجود ارتباط معنوي ما بين مقياس التحمل النفسي الرياضي وانجاز 400 م.

ودراسة **علي حسين علي الروثياني 2006** بعنوان دراسة مقارنة في التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية حيث اتصف لاعبو العاب الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي.

ويؤكد الباحث وجود علاقة طردية بين التحمل النفسي والمهارات النفسية ، وهذا ما اكدته دراسة **كامل حسين عبود واخرون (بدون سنة)** بعنوان (قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض اندية ديالي بالعباب القوى) ومن خلال النتائج تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل النفسي وبعض المهارات النفسية ( الثقة بالنفس - دافعية الانجاز - قلق المنافسة ) لدى لاعبي بعض أندية محافظة ديالي بالعباب القوى . وايضا ما توافق مع دراسة **جواد الصائغ و محمود حسن ( 2013 )** ، حيث أكدت على

وجود علاقة ذات إرتباط معنوي بين المهارات العقلية و التحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم.

وختاما يمكن للرياضي والمدرّب والقائمين على رياضة العّاب القوي وكرة اليد في الجزائر على حد سواء استخلاص المعلومات والحقائق من هذا البحث وما أظهره من نتائج أهمية التحمل النفسي والمهارات النفسية في تطوير الأداء الرياضي والارتقاء بهذه اللعبة في جميع أنحاء الوطن ، والوصول إلى التألّق والعالمية ، وتحقيق جهود مثمرة خلال المنافسة باستعدادات نفسية ، بدنية ، تقنية ، وتكتيكية عالية.

### 3 - 4 - التوصيات:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية نقدم مجموعة من الاقتراحات:

- اعتماد التدريب على المهارات النفسية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدرّبي العّاب القوي وكرة اليد وخاصة لفئة الاشبّال.
- ضرورة العمل على تطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين باستمرار وذلك من خلال التدريب لمقاومة الظروف الصعبة في المنافسات وتحملهم النفسي.
- ضرورة اختيار لاعبي كرة اليد ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى أو الجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استفادة اللاعبين من المهارات التي يتدربون عليها.
- دراسة باقي المتغيرات النفسية التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات النفسية أو التحمل النفسي أو متغيرات نفسية أخرى .
- الاهتمام بالاعداد النفسي العام لعِدائي العّاب القوي ولاعبي كرة اليد من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة مع الاعداد البدني والخططي .
- الاهتمام النفسي من لدن المدربين والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه اللاعب في التدريب والمنافسات من اجل تنمية قوة التحمل النفسي.
- تكييف التدخلات والبرامج التعليمية النفسية لتتناسب مع عمر الرياضيين الشباب ومستوى نموهم.
- اجراء بحوث ودراسات اخرى مشابهة لدى اللاعبين في مختلف الفئات العمرية والفعاليات الرياضية.

المصادر

و

المراجع

## قائمة المراجع والمصادر:

- القرآن الكريم.
- شبكة الانترنت.

### المراجع العربية

- 1 - أحمد أمين فوزي، و محمد امين طارق. سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
- 2 - ابراهيم وجيه محمود. المراهقة خصائصها ومشكلاتها. 1981 .
- 3 - ابراهيم، منير جرجس .كرة اليد للجميع، ، بدون طبعة، .دار الفكر العربي، 1990.
- 4 - ابن منظور. لسان العرب مادة ( حمل ) الجزء الحادي عشر. بيروت: دار صفاء للنشر ، بلا تاريخ.
- 5 - ابو رضوان عبد الرحمن ابراهيم . العاب القوى في الفقه الاسلامي رسالة ماجستير في الفقه المقارن بكلية الشريعة والقانون في الجامعة الاسلامية بغزة. فلسطين، 2010.
- 6 - ابو عبده حسن السيد . الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ط1. دار الاشعاع الفنية، 2001.
- 7 - احسان العقلة» .بحث عن العاب القوى «موضوع 9 .اغسطس 2020 .  
<https://mawdoo3.com>.
- 8 - احمد يحيى الزق. علم النفس ط1. بيروت : دار وائل للنشر، 2009.
- 9 - أسامة كامل راتب. الاعداد النفسي للناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
- 10 - اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
- 11 - اسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة المجلد ط1. القاهرة : دار الفكر العربي، 2004.
- 12 - علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ط2 . القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- 13 - أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- 14 - علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط3 . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.

- 15 - اسعد ميخائيل لندا. الشخصية القوية. غريب للطباعة، 1973.
- 16 - اسماء ابو ضميدة». انواع العاب القفز في العاب القوى «موضوع 7. اغسطس  
https://mawdoo3.com.2023 .
- 17 - ألاء زهير مصطفى، و محمد راضي جاسم. "بناء مقياس للمهارات النفسية  
للاعبي كرة اليد في العراق." مجلة علوم الرياضة المجلد السابع العدد 21، 2014: 62.
- 18 - الجزائر .مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 18 ، 559مارس 1992 ، :1992 ،  
35.
- 19 - الحراملة, احمد». تدريب المهارات النفسية للرياضيين «.شباب مجتمعي 07 13 .  
https://shababm.com/sports. 2020 .
- 20 - الحميد, كمال عبد et ,صبحي حسانيين محمد .، :رباعية كرة اليد الحديثة ، ص  
18ص 20 .مصر : مركز الكتاب والنشرالقااهرة ، 2001.
- 21 - الحميد, كمال عبد et ,صبحي حسنين محمد .القياس في كرة اليد ص 21 .دار  
الفكر العربي, 1980.
- 22 - الحوري, عكلة; حميدة, جرو;. المجتمع العربي والرياضة التنافسية. شركة دار  
الاكاديميون للنشر والتوزيع، 2017.
- 23 - الحيلة محمد محمود . طرق واستراتيجيات التدريب. الامارات: دار الكتاب  
الجامعي، 2001.
- 24 - الداوودي, تامر». المكتبة الرياضية الشاملة «.المكتبة الرياضية « العلوم  
الإنسانية « علم النفس الرياضى « قوة التحمل النفسى 20 .نوفمبر 2010 .  
https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-  
psychology/96-Psychological-endurance.html.
- 25 - الزمخشري. اساس البلاغة مادة ( حمل ) الجزء الاول الطبعة الثالثة. القاهرة:  
الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1985.
- 26 - القوى, الاتحاد الدولي لالعاب». وكيبيديا . 14 01 2024 .«  
http://ar.wikipedia.org.

- 27 - القيسي, قصي محمود. "رؤيا في كتابة تاريخ العاب القوى في الجزائر من 1962 - 1998". مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية العدد الثالث ديسمبر 2001، 2001.
- 28 - اوليفيه, ستيف et, جي هارود كريس». المهارات النفسية الاساسية 10 - 15 عام جامعة ابرتاي «.مجلة علم النفس العيادي.2010 ,
- 29 - "بحوث ومواضيع التربية البدنية والرياضية." Blogger.com. بلا تاريخ. <http://expo-sport.blogspot.com>
- 30 - بن دحمان وليد . اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد - مذكرة الماستر -جامعة محمد خيضر . بسكرة، 2016 .
- 31 - بوطالبي بن جدو . محاضرات في مادة علم النفس الرياضي - جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2/كلية العلوم الانسانية والاجتماعية /قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - ص 30. بدون سنة.
- 32 - تامرالداوودي . "المكتبة الرياضية « العلوم الإنسانية « علم النفس الرياضى « المهارات النفسية." المكتبة الرياضية الشاملة. 02 ابريل, 2012. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/371-Psychological-skills.html>
- 33 - جامعة محمد بوضياف - المسيلة - . "محاضرة رقم 08 قوة التحمل النفسي." E-learning- Université DE M'SILA . بلا تاريخ. <https://elearning.univ-msila.dz>
- 34 - جريدة الجمهورية. "60 سنة على استرجاع السيادة الوطنية : أحداث هامة وتتويجات كبرى عرفتها الرياضة الجزائرية." جريدة الجمهورية، جويلية 2022.
- 35 - جميل ناصيف . موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة. لبنان: دار الكتب العلمية بيروت، بدون سنة.
- 36 - جيرد لانجريف، و د. تيواندرت. كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ص 20 - 22. دار الفكر العربي، 1978 .

- 37 - حازم علوان منصور. "قوة التحمل النفسي (سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي). "اكاديمية الطب الرياضي وعلم النفس. 04, 2014. <http://eps-dz.blogspot.com>.
- 38 - حامد عبد السلام. علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عامل الكتب، ص 263، 353. 1982.
- 39 - حامد عبد السلام زهران. الطفولة والمراهقة ، ط5 ، ص 377. عالم الكتاب، 1995.
- 40 - علم النفس ، نمو الطفل والمراهق . عالم الكتب، 1981 .
- 41 - حنان عبد المجيد العتاني. الصحة النفسية. عمان : دار الفكر للطباعة، 2003.
- 42 - حيدر ناجي حبش. "التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة." مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الثالث، 2010: 24.
- 43 - خريبط، ريسان et تركي علي .فسيولوجيا الرياضة .بغداد، 2002.
- 44 - رابح تركي. اصول التربية والتعليم . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1999.
- 45 - راجح أحمد عزت . مشاكل الشباب النفسية ، ص 09 .مصر : جماعة النشر العالمي , 1945.
- 46 - رسول، الان قادر. تمرينات التحمل النفسي وفق اسلوب التنافس المقارن في تنمية بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمبتدئين / جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية. 2021.
- 47 - رياض محمد عسكر. نفسية المراهق ط1. 1945.
- 48 - ريزوق زغلاش حمزة. اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي 400 متر اقل من 18 سنة مذكرة الماستر جامعة المسيلة. 2015 .
- 49 - سعدون شعيب. علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجزائرية المحترفة / اطروحة دكتوراه ل.م.د. 2021.

- 50 - سعدية محمد علي بدر .سيكولوجية المراهقة ، ص 27 .دار البحوث العلمية، 1980
- 51 - سعيد سهاد قاسم. التدريب الذهني والبصري - تدريبات المهارات النفسية - تدريبات الهيبوكسك / جامعة بغداد الماجيستير . العراق، 2022.
- 52 - سعيد نزار سعيد. "المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بابعاد النفوق الرياضي". مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني المجلد الرابع جامعة صلاح الدين - اربيل - كلية التربية الرياضية، 2011.
- 53 - سعيد, عروسي. ديناميكية تطور القدرات البدنية في العاب القوى دراسة حالة المدارس الرياضية 8 الى 12 سنة اطروحة دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم جامعة الجزائر 3. 2021.
- 54 - سيباستيان كو .كتاب قواعد المنافسة للاتحاد الدولي لالعاب القوى 2018 - 2019.القاهرة: الاتحاد السعودي لالعاب القوى, 2018.
- 55 - شمس الدين مختار. بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1999.
- 56 - صفاء عبد الرسول الابراهيمى. قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاههم نحو الاخرين /رسالة ماجيستير/كلية المستنصرية بغداد . العراق، 2002.
- 57 - صلاح محمد السقا . التهيئة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين. المملكة العربية السعودية، 2004.
- 58 - طه فرج. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار السعادة، 1980.
- 59 - عامر سعيد الخيكاني و اخرون .علم النفس الرياضي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد/ جامعة القادسية .بغداد: دار الكتب والوثائق رقم 1319, 2015.
- 60 - عبد العالي الجسيماني. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ص 195 . لبنان : دار البيضاء للعلوم، 1994.

- 61 - عبد الودود احمد الزبيدي، و سليمان الهروتي حسين عمر. علم النفس الرياضي. شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، 2021.
- 62 - عبود، كامل حسين; اخرون;. "قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض اندية ديالي بالعاب القوى". المؤتمر العلمي الدولي الاول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلاام تزدهر الامم العراق - ديالي 4 - 5 نيسان 2018، 2018: 579 - 591.
- 63 - عكلة سليمان الحوري. مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي ( سلبيات ومعالجات ). 2021.
- 64 - علي محمد جواد الصائغ، و محمد حسن محسن. "المهارات العقلية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم". مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد السادس، 2013: 59.
- 65 - علي نجاه سعيد. "الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد،". مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد (٢)، المجلد (٩)، ص ٤٥٤-٤٢٦، 2009: 43.
- 66 - علي، جسام; علي، كاظم. علم النفس الرياضي ، ط1، ص152-153. النجف: دار الضياء، 2009.
- 67 - علي، خميس شيماء. "التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات كرة الطائرة". مجلة جامعة بابل ( العلوم الانسانية ) العراق المجلد 22 العدد 3، 2014: 715-704.
- عواطف أبو العلاء . ، التربية السياسية للشباب ودورالتربية البدنية ، ص 138. القاهرة : دارالنهضة، بدون سنة.
- 68 - التربية السياسية للشباب ودورالتربية البدنية . القاهرة : دارالنهضة ، بدون سنة.
- 69 - فاخر عاقل. علم النفس التربوي . دار العلم للملايين، 1982.

- 70 - فاضل, علي عباس. "اثر برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي وبعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات." مجلة الفتح المجلد 27 العدد 2 حزيران 2023، 2022: 140 - 161.
- 71 - فؤاد البهي السيد . الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ص 257 . مصر: دار الفكر العربي، 1956.
- 72 - قاسي سليمة. "مرحلة المراهقة ( المفهوم - الخصائص - الحاجات والمشكلات )". مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية المجلد 5 العدد 2 ، 2021: 151.
- 73 - كامل عبود حسين العزاوي. بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد. 2004.
- 74 - كمال دسوقي. النمو التربوي للطفل والمراهق ، ص 221. دار النهضة العربية، 1979 .
- النمو التربوي للطفل والمراهق . دار النهضة العربية، 1979.
- 76- كمال عبد الحميد اسماعيل، و صبحي حسانين محمد. رباعية كرة اليد الحديثة، ج1 . مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 77- كمال عبد الحميد اسماعيل، و صبحي حسانين محمد. كرة اليد ( تدريب - مهارات - قياسات ). القاهرة: دار الفكر العربي، 2002.
- 78- كمال عبد الحميد .الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، ص 35 .دار الفكر العربي، 1997.
- 79- كمال عبد الحميد، و فهي زينب. كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس . القاهرة : دار الفكر العربي، 1978 .
- 80- لبنى الزق» .فوائد العاب القوى للصحة البدنية «.موضوع 16 .يناير 2022 .  
( accès le <https://fitness.mawdoo3.com> مارس 26, 2023).

- 81- مالكي عمار، و محمد قزقوز. "مستوى المهارات النفسية لناشئي كرة اليد وانعكاسه على الاداء المهاري". مجلة التحدي المجلد 13 العدد 02 ، 2021: 434 - 443.
- 82- محمد السيد عسكر. المهارات النفسية في علم النفس الرياضي. ماستر للنشر والتوزيع، 2019.
- 83- محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
- 84- محمد بدر الدين طارق. الرعاية النفسية للناشئي الرياضي. الاسكندرية - مصر: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014.
- محمد حسن. "التحمل النفسي وعلاقته بتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكراتيه". مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية المجلد 11 العدد 01 كلية التربية جامعة الموصل - العراق ،- 2019.
- 85- محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسات. القاهرة: دار المعارف، 1992.
- سيكولوجية القيادة الرياضية . القاهرة : دار المعارف، 1987.
- علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2002.
- 88- محمود الربيعي واخرون. نظريات التعلم والعمليات العقلية. بيروت - لبنان: دار الكتاب العلمية، 2013.
- 89- مرقس، و متى روفائيل بهاء. التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعجز والجنس والترتيب الولادي رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد. 2003.
- 90- مسعودان سفيان. "اثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية في بعض اندية كرة اليد القسم الممتاز." اطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، 2021.
- 91- مصطفى فهمي .سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ص 189 . دار المعارف الجديدة، 1986.

- 92- مصطفى, اشني .المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد وعلاقتها بابعاد التفوق الرياضي مذكرة ماجستير . الجزائر: جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية المدينة الجديدة سيدي عبد الله, 2008.
- 93- مصطفى, الاء زهير; جاسم, محمد راضي;. "بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبين كرة اليد في العراق". مجلة علوم الرياضة - المجلد السابع - العدد 21, بدون سنة: 61 - 80 .
- 94- مقياس علم النفس الرياضي. "المهارات النفسية للرياضيين والناشئين المحاضرة رقم 10 جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية." 2021.
- 95- منير جرسى إبراهيم. كرة اليد للجميع ، ط 4 ص 103. دار الفكر العربي، 1994 .
- 96- ميخائيل إبراهيم اسعد. مشكلات الطفولة و المراهقة . لبنان : جار البحوث والافاق بيروت، 1991.
- 97- نهى عارف الدرويشي. التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد، 2001.
- 98- نوار مدادة. كتاب العباب القوى1- جامعة حماه - كلية التربية الرياضية . سوريا: مركز تصوير كلية التربية الرياضية، 2019 .
- 99- نوقال امحمد، زروقي يوسف سعدي، و تاج الدين بن هيبه. "دراسة العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم". مجلة الابداع الرياضي المجلد 14 العدد 01 ، 2023: 137.
- 100- يحياوي احمد. التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الاقسام النهائية للطور الثانوي 17 - 21 سنة / رسالة ماجستير. 2014.

101- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

102- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط4 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2004، ص148.

103- محمد حامد الأفندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية ، القاهرة ، 1975 ، ص211.

104- أنجريس موريس، منجھية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة (بوزيدصحرأوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون)، دار النشر القصبية، ط2، 2004، ص301.

#### المراجع الأجنبية :

-Alger, O.P .V. Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance. s.d.

-Baker, F& kayser,. «C.S. Effect–help mantal training program me (1994).» international jornal of sport poschology, 1994: .p 25. 158–175.

-Bayer, Clavs. Formation Des Joueurs . Paris : Ed Vigot, 1995 .

-Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B . Alger, 1986 .

-Cary, A, Beale. the Relaxation–energy Relation ship and (the zone). 2004.

-chevallon, S. L entrainement psychologique du sportif. Paris: edition de vecch, 2007.

-Donaghy, Kathleen. Howto psych up for your sport. 2003.

- Kailer, Herst. Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition. Paris : Ed Vigot , 1989 .
- Kobasa S. « Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines .» Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. (1)., 1979.
- L, Hardy, et G.&pates J parfitt. «. Performance catastrophes in sport: Atest of the Hysteresis Hypothosis.» journal of sports sciences, 1994: 334.
- Martens, R. coaches Guide to sport psychology, chmpaign, IL: Human kinetics, p213. 1999.
- . Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, PP.101-103. 1987.
- Napolan Hill. test Anxiety. The net work of collages and universities. s.d.

**ملحق (1)**  
**مقياس التحمل النفسي**

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني	4	3	2	1
2	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات	4	3	2	1
3	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه	4	3	2	1
4	التزامي العالي بالتدريب يحقق في أفضل النتائج	4	3	2	1
5	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة	1	2	3	4
6	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة	1	2	3	4
7	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب او المنافسة	1	2	3	4
8	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب.	4	3	2	1
9	لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقتني المنافس	1	2	3	4
10	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة	1	2	3	4
11	أضع لِنفسي أهدافاً معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها	4	3	2	1
12	اهتم بجودة الأداء والإنجاز في التدريب والمنافسات	4	3	2	1
13	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب	4	3	2	1
14	أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة	4	3	2	1
15	قدراتي البدنية تؤهني لتقديم أفضل أداء في المنافسات	4	3	2	1
16	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي	4	3	2	1
17	أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز	4	3	2	1
18	اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة	4	3	2	1
19	أجد متعة في المنافسة أكثر من التدريب	4	3	2	1
20	استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة	4	3	2	1
21	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي	4	3	2	1
22	أنتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي	4	3	2	1
23	اندفع للأداء الجيد في المنافسة	4	3	2	1
24	ابدأ جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب	4	3	2	1

أو المنافسة					
1	2	3	4	25	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات
1	2	3	4	26	استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم
1	2	3	4	27	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات
1	2	3	4	28	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة
1	2	3	4	29	أؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط
1	2	3	4	30	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة
1	2	3	4	31	أحب القرارات التي تعطيني حلولاً سريعة في المنافسات
1	2	3	4	32	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق
1	2	3	4	33	أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها

## ملحق (2)

### مقياس المهارات التنسية

ت	الفقرات	تطبق	تطبق	تطبق	لا	
		علي	علي	علي	تطبق	
		بدرجة	بدرجة	بدرجة	علي	
		كبيرة	كبيرة	كبيرة	إطلاقاً	
		جدا				
1	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية	5	4	3	2	1
2	يقلقتني ما يعتقدده الآخرون عني	1	2	3	4	5
3	انا غير متأكد من قدراتي الذاتية.	1	2	3	4	5
4	امتك ثقة كبيرة بالفوز في المنافسة	5	4	3	2	1
5	استطيع الاشتراك في السباق/ المباراة كلها دون الشعور بالتعب	5	4	3	2	1
6	احب ان اشعر بانني اعلى مستوى من الاخرين	5	4	3	2	1

1	2	3	4	5	لدي القدرة عمى ضبط النفس في اثناء المباراة / السباق	7
1	2	3	4	5	احسن التصرف في المواقف الحرجة او الصعبة في المباراة / السباق	8
5	4	3	2	1	اصاب بالشد العضلي بكثرة ولا استطيع الاسترخاء	9
1	2	3	4	5	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي	10
1	2	3	4	5	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في المباراة / السباق	11
1	2	3	4	5	استطيع ان اتفهم بصورة جيدة الغاية من الاسترخاء	12
1	2	3	4	5	استطيع تصور المهارات في لعبتي	13
1	2	3	4	5	بامكاني استرجاع ادائي بعد انتهاء المنافسة	14
1	2	3	4	5	استطيع تخيل ادائي بنفسي بعد المباراة / السباق	15
1	2	3	4	5	قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل بالتفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	16
1	2	3	4	5	استطيع ايجاد الحلول في المواقف الصعبة في اثناء المباراة / السباق	17
1	2	3	4	5	يسهل علي ابعاد الافكار التي تشتت انتباهي في المباراة / السباق	18
1	2	3	4	5	أستطيع ان أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	19
5	4	3	2	1	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	20
5	4	3	2	1	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات	21
1	2	3	4	5	اتخيل مواقف كثيرة قبل بدء المنافسة	22

1	2	3	4	5	ينتابني شعور دائما بالفوز قبل بداية المنافسة	23
1	2	3	4	5	استطيع تخيل ادائي قبل المنافسة	24
5	4	3	2	1	اشعر بالشرود الذهني قبل بداية المباراة / السباق	25



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 06/02/2024  
Ref :10/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 10 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق مشعل وادي الابطال 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:  
- سماعيل الجيالي .

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

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم مستغانم  
مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 10 / ت.ر / 2024  
مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 10 / ت.ر / 2024

موافقة رئيس  
الأبطال لكرة اليد  
الرئيس  
مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 10 / ت.ر / 2024



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 :10/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/02/06  
الرقم: 10 / س.ت / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي وادي الأبطال لألعاب القوى

- 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:  
- سماعيل الجيلالي .

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 أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم  
رئيس قسم  
ام  
التربية البدنية و الرياضية



موافقة رئيس  
بلخروبي محمد



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: سماعيل الجيلالي تخصص  
تحضير نفسي رياضي قد حكم أداة بحثه "مقياس التحمل النفسي ومقياس المهارات النفسية" والتي تندرج  
ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان "التحمل النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى عدائي العاب  
القوى ولاعبي كرة اليد - اشبال - دراسة مقارنة-".

### قائمة الأساتذة و الخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	فخول سنوس	أ.د	جامعة مستغانم	
02	بن زهران حسنة	ء	جامعة مستغانم	
03	بن ماضي قدور حبيب	أ.م.ع	جامعة مستغانم	
04	بيسوي بن عمر	دكتورارد	جامعة مستغانم	
05	بن غنابو الطاج	دكتورارد	جامعة مستغانم	
06				
07				
08				
09				

تحت اشراف : أ.د. احمد بن قلاوز تواتي

## ملحق (5)

### نتائج الدراسة الاستطلاعية (الثبات)

عدائي العاب القوى		
الرقم	مقياس التحمل النفسي	مقياس المهارات النفسية
1	113	107
2	107	91
3	111	98
4	102	85
5	108	88
لاعبى كرة اليد		
1	118	107
2	119	84
3	117	98
4	114	109
5	95	85

## ملحق (6)

### نتائج الدراسة الامامية لعدائي ألعاب القوى وكرة اليد في مقياس التحمل النفسي والمهارات النفسية.

عدائي العاب القوى		
الرقم	مقياس قوة التحمل النفسي	مقياس المهارات النفسية
1	100	78
2	110	98
3	113	107
4	96	66
5	93	93
6	107	91
7	100	93

86	100	8
88	108	9
85	102	10
107	97	11
92	96	12
98	111	13
91	96	14
لاعبى كرة اليد		
107	118	1
93	110	2
84	119	3
109	114	4
100	105	5
92	108	6
101	103	7
85	95	8
104	112	9
102	92	10
98	117	11
111	106	12