

دراسة العلاقة الارتباطية بين الأداء الهجومي لأواسط المنتخب الوطني لكرة اليد والاستعداد العقلي في البطولة العالمية

The relationship between the mental readinesses with the performance of the national handball team under 21 years in the world championship Analytical holistic approach

دريسي عبد الكريم جامعة الجزائر 3 Drissi.abdelkrim@univ-alger3.dz	زيرم بوجمعة¹ المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة Boudjema.zirem@ensb.dz
---	---

تاريخ القبول: 2024/ 11/ 13

تاريخ الارسال: 2024/07/ 01

ملخص:

يهدف هذا البحث الى دراسة العلاقة الارتباطية بين الأداء الهجومي لأواسط المنتخب الوطني لكرة اليد وإحدى المهارات النفسية المتمثلة في الاستعداد العقلي ضمن البطولة العالمية لكرة اليد التي احتضنتها الجزائر في جويلية 2017، وللوقوف عند مدى قدرة اللاعبين على تحقيق النجاح، يجب اقتراح برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة بغرض تحسين الأداء، فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع وتحقيق أداء متميز ومن اجل تحقيق أغراض البحث قمنا بتطبيق على اللاعبين كل من بطاقة ملاحظة أداء اللاعبين الهجومية ومقياس المهارات النفسية الأساسية للاعبين المستوى العالي على عينة شملت 12 لاعب المشاركين في اطوار مباريات البطولة العالمية، ولدراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة طردية إيجابية دالة إحصائيا بين أداء الفريق الوطني لكرة اليد وأواسط والاستعداد العقلي.

الكلمات المفتاحية: الاستعداد العقلي، الأداء الهجومي.

Received:01/07/2024

Accepted :13/11/ 2024

Abstract:

The aim of this research is to identify the relationship between one of the psychological skills represented in mental readiness with the performance of the national handball team under 21 years old within the World Handball Championship hosted by Algeria in July 2017, the researcher used the analytical descriptive approach to study the correlation between the two variables, as the sample included (12) players who participated in all the World Championship matches for less than 21 years, , and the results revealed that there is a direct positive relationship (statistically significant) between the mental readiness and the performance of the national team.

Keywords: Mental readiness, Elite sports performance.

معلومات المقال

Article info

المؤلف المرسل

مقدمة واشكالية البحث:

ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز، لم يعد عملية سهلة كون الألعاب الرياضية تحتاج الى تخطيط من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية وفي جميع الألعاب الرياضية، (ابن الفضل جمال الدين ومحمد بن منظور المصري، 2000، 96) ومن بين هذه الألعاب كرة اليد التي شهدت تطورا ملحوظا في أغلب دول العالم خاصة في السنوات الأخيرة مما أدى إلى الاهتمام المتزايد بالبحث والتقصي عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين، فضلا عن الاعتماد على الأسس العلمية لمحددات عملية اختيار اللاعبين اللذين يمتلكون استعدادات وقابليات تمكنهم من ممارسة هذا الرياضة والتنبؤ بمستوياتهم في المستقبل. (صلاح الدين محمود، 2000، 123)

ترتبط مواقف النجاح والفشل في المنافسات الرياضية العالمية بدرجة التحكم في الانفعالات المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية، كما ان الوصول إلى الانجاز الرياضي المنشود يتطلب من اللاعب ان يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وغيرها من هذه الصفات تحت ظروف التنافس الصعبة، ويقول (محمدي ممدوح، 2004، 18) أن التفوق الرياضي تحدده أربعة محاور أساسية، هي الجانب البدني، الخططي، المهاري، والجانب النفسي، هذا بالإضافة لاستخدام أفضل الأساليب العلمية في التخطيط وحدثها، والاعداد الرياضي بشكل سليم قصد الوصول للمستويات العليا.

إن تطوير المهارات النفسية للاعبين يعد ركن أساسي في اعداد اللاعب المتكامل بالإضافة الى تطوير الجوانب الأخرى المتمثلة في الجانب البدني والمهاري والخططي باعتبار ان الجانب النفسي يدرس تأثير النشاط الرياضي على المتغيرات الشخصية لما لها أهمية على العملية التدريبية (حسان عبد الكاظم واخرون، 2009، 63).

يعد ضبط النفس و الثقة بالنفس و التصميم و تركيز الانتباه و المثابرة و اثبات الذات خصائص نفسية تميز نشاط رياضي عن اخر لذا يجب التحكم في هذه السمات قصد الوصول الى المستويات العليا (بصول، ماجدولين، عبد المهدي، 2008، 16). و من اجل التعرف على مستوى كل لاعب يعتمد المدرب على أسلوب تحليل المباراة بطريقة موضوعية لتتبع حالة الفريق و تقدمه و يتم أسلوب التحليل بطريقة تعليمية تربوية لتوضيح و تحديد المهارات التي يتمتع بها كل لاعب و الفريق و هذا من اجل تحديد الأهداف المسطرة (كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون، 2002، 274).

إن تعلم واتقان المهارات الأساسية في كرة اليد قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء لاسيما مهارة الخداع والتصويب والاستلام، لذا يجب بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل اتقانها وتعلمها والاهتمام بمراحل تعلمها واستخدام الاساليب المعرفية الإدراكية (حاتم شوكت واخرون، 2013، 24).

1-1 التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستعداد العقلي والأداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوأواسط؟

1-2 التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوأواسط؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على التفكير في الأداء والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوأواسط؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التحضير الذهني قبل المنافسة والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوأواسط؟

1-3 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستعداد العقلي والأداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوأواسط .

1-4 الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية قوية بين التصور العقلي و الاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .
- توجد علاقة ارتباطية قوية بين القدرة على التفكير في الاداء قبل المنافسة والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .
- توجد علاقة ارتباطية قوية بين التحضير الذهني قبل المنافسة و الاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .

1-5 اهداف الدراسة:

- معرفة نوع العلاقة بين الاستعداد العقلي والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .
- معرفة نوع العلاقة بين القدرة على التفكير في الاداء والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .
- معرفة نوع العلاقة بين التحضير الذهني قبل المنافسة والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .

1-6 اهمية البحث:

- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاستعداد العقلي والاداء المهاري للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط في البطولة العالمية لكرة اليد.
- أهمية تنمية المهارات النفسية للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين للفريق الوطني لكرة اليد ذكور أوسط .
- إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال الاعداد النفسي وعلاقته بالأداء المهاري في كرة اليد في مختلف الفئات العمرية ومختلف المنافسات الوطنية والدولية.

2.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

2-1 الاستعداد العقلي: أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين حيث ينظر اليه انه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء الى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة وانه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد الى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة (احمد صلاح الدين خليل، 2007، 42)

2-2 مفهوم الأداء المهاري الهجومي:

يبدأ الهجوم بمجرد استحواد أحد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم (كمال إسماعيل، 2002، 112)، ويستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية (عادل عبد البصير علي، 1992، 26).

2-3 رياضي المستوى العالي-النخبة: هو مجموع الرياضيين الذين يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى وطني أو دولي من اجل التفوق وتحقيق التتويج المشرف للوطن (محمد حسن علاوي، 2002، 109).

2-4 تعريف كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية كما تتميز بإجراء حركات مختلفة مثلا التصويب، القفز، الجري. تلعب داخل ملعب محدد المقاييس بستة لاعبين وحارس مرمى. الهدف هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في الهجوم واسترجاع أكبر عدد من الكرات في الدفاع وذلك في إطار احترام القانون العام (thierry N 1988 p16) .

3.الدراسات السابقة والمشابهة.

3-1 دراسة (العنزي محمد علي، 2016): " دراسة العلاقة الارتباطية بين السلوك العدواني وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد" تهدف الى دراسة الدلالة الإحصائية لعلاقة الارتباط بين الذات المهارية والسلوك العدواني لدى لاعبي اندية الغرب الجزائري لكرة اليد، واستخدام الباحث المنهج الوصفي لاسلوب المسح على عينة قدرها 80 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية باستخدام مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة اليد لـ "توماس أتيكو"، حيث استخدم الباحث كل من المتوسط والانحراف المعياري للوصول للنتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية معنوية عكسية بين الذات المهارية والسلوك العدواني للاعبين كرة اليد لأندية الغرب الجزائري.

- تمتع لاعبي الغرب الجزائري بذات مهارة عالية مما انعكس على سلوكهم العدواني.
- انخفاض السلوك العدواني للاعبي أندية الغرب الجزائري.

3-2 دراسة (بورنان شريف مصطفى، بن بوسطة رحيمة، أولمان رياض، 2013): "دراسة فاعلية الدفاع المتقدم لكرة اليد الجزائرية في بناء الهجمات المعاكسة" -دراسة وصفية تحليلية لمباريات المنتخب الوطني لكرة اليد أكابر ذكور خلال البطولة العالمية- هدفت هذه الدراسة الى: معرفة الأسباب التي ساهمت في عدم بلوغ الفريق الوطني الجزائري أهدافه المسطرة من قبل الاتحادية. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي التحليلي على عينة تمثلت في جميع المنتخبات التي واجهها الفريق الوطني الجزائري خلال البطولة العالمية اسبانيا 2013 أثناء الدور التمهيدي وكذا كأس الرئيس، وكانت بطاقة الملاحظة هي الأداة المستخدمة في الدراسة، ولغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحثون: النسبة المئوية، معدلات الانحراف المعياري، ارتباط بيرسون. حيث توصلوا للنتائج التالية:

- كلما كان الدفاع المتقدم فعال في استرجاع الكرات الهجومية للفريق المنافس كلما كانت نتيجة المباراة إيجابية.
- كلما استرجعنا عدد كبير من الكرات كانت لدينا الفرصة في القيام بعدد كبير من الهجمات المعاكسة.

3-3 دراسة (مالك رضا، 2015): "فعالية الأداء الدفاعي والهجومي على نتائج مباريات الفريق الوطني لكرة اليد أكابر ذكور خلال بطولة العالم قطر 2015"

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أنواع الهجوم الأكثر استخداما والأكثر فعالية للفريق الوطني الجزائري في بطولة العالم قطر 2015، وكان المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج المستخدم في الدراسة، حيث اختار الباحث عينة بطريقة عمدية تمثلت في الفريق الوطني أكابر، واعتمد الباحث على الملاحظة العلمية كأداة لجمع وتحليل البيانات والنتائج باستخدام استمارة تحليل الأداء الدفاعي والهجومي، بالإضافة الى وسائل المعالجة الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية وكاف ترييع. حيث توصل الى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الفريق الوطني لكرة اليد باختلاف نوع الهجوم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء الفريق الوطني لكرة اليد باختلاف مناطق التسديد.
- المنطقة المحورية هي الأكثر فعالية للتصدي لهجمات الخصم.

4. المنهجية.

- 4-1- المنهج المستخدم في البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج الانسب لمعالجة المشكلة المطروحة في الدراسة.
- 4-2- الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/03/18 على 18 لاعبين نادي الامل الرياضي لبلدية المقرية فرع كرة اليد اقل من 21 سنة و كان الغرض من التجربة هو:
- التأكد من مدى وضوح فقرات المقياس و التعليمات.
 - التعرف على الصعوبات و المعلومات التي تواجه عملية تطبيق المقياس لتفاديها في التجربة الرئيسية.
 - معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية تبين للباحث ان الوقت المستغرق لتطبيق المقياس تراوح بين (20-30) دقيقة، و قد ابدى اللاعبون ارتياحهم لتدرج المقياس كونه يعطي لهم المرونة في الاجابة، وقد اظهرت التجربة عدم وجود غموض حول فقرات المقياس وتعليماته و اصبحت المقياس جاهز للتطبيق على عينة البناء من اجل التحليل الاحصائي للفقرات. - التدريب العملي للباحث.

4-3- مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد الجزائري لفئة أقل من 21 سنة في البطولة العالمية 2017 البالغ عددهم 19 لاعب.

4-5- عينة البحث: استخدم الباحث العينة القصدية، حيث اشتملت عينة البحث على (12) لاعب من لاعبي الفريق الوطني الذين شاركوا في جميع مباريات البطولة العالمية 2017.

4-6- أدوات جمع المعلومات الميدانية: اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس خماسي يقيس المهارات النفسية الأساسية لرياضي المستوى العالي المصمم من طرف "ماهوني، بركنز، تيلر" يتكون من 32 عبارة تقيس 4 أبعاد، حيث تم معالجة ابعاد " الاستعداد العقلي " إضافة الى بطاقة ملاحظة الاداء الرياضي الهجومي للاعبين.

4-7- ثبات ادوات البحث: من أجل التعرف على صلاحية ادوات جمع المعلومات قام الباحث بإيجاد معامل ثبات وذلك بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الأدوات البحثية على مجموعة من اللاعبين البالغ عددهم (6) وإعادة التطبيق بعد مرور 15 يوم، واستعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون لإيجاد الثبات بين النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل معاملات الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار

الابعاد	التصور العقلي	القدرة على التفكير في الاداء	التحضير الذهني قبل المنافسة	الاستعداد العقلي
معامل الارتباط بيرسون	81,3*	79,5	54,2	85,2*

5- معامل الفاكرونباخ:

" تعد هذه الطريقة من أكثر طرق الثبات شيوعا لأنها تعتمد على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس و كذلك ارتباط فقرات مع المقياس ككل اذ ان معدل معاملات الارتباط الداخلية بين فقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل الفا"

" حيث هذه الطريقة على اتساق اداء الفرد من فقرات الى اخرى و تستند الى الانحراف المعياري للاختبار و الانحراف المعياري للفقرات المقررة"، و قد استخدم الباحث هذه الطريقة لاستخراج الثبات و ذلك لأنها " تصلح للاستخدام مع اختبارات التقرير الذاتي و التي تسمح للمفحوص ان يختار اجابة من بين عدة احتمالات توضح مدى حدوث سؤال معين لديه مثل: عادة - احيانا - قليلا - نادرا او اوافق بشدة - لا ادرى - أعارض - اعارض بشدة وفي حالة الاختبارات التي لا تصح اسئلتها من صفر/1 او نعم / لا".

حيث ان هذ المقياس يتكون من ميزان خماسي (ابداء، نادرا، احيانا، غالبا، دائما) و هكذا يعبر معامل الفا" عن متوسط كل معاملات التجزئة النصفية المحتملة مصححة بمعدلة سبيرمان براون من اثر التجزئة.

ولحساب الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ لمقياس المهارات النفسية اعتمد الباحث على عينة نفسها البالغ عددها (12) لاعب.

وبعد احتساب قيمة معامل الثبات اتضح انها تبلغ (0,58) و هو معامل ثبات متوسط، و بهذا تبين ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات متوسطة.

كما ان التعامل مع الحقائق بدون تحيز او اصدار احكاما قيمية، فالنتائج يجب ان تكون خالية من المعتقدات الشخصية و الحب و الكره، فكلما البيانات و التحاليل يفترض ان تكون غير متحيزة.

إن الباحث يجب عليه أن يلم بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع بيانات البحث، وأن يعرف طبيعة البيانات التي تنتجها ومزاياها وعيوبها والمسلمات التي تستند إليها ومدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

6- الأساليب و الأدوات الاحصائية المستعملة:

استعان الباحثان في معالجة معطيات مقياس المهارات النفسية بالأداء الرياضي بحزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss » واستخرجنا من خلاله على : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

7-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

7-2 عرض و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية:

7-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم (02): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اللاعبين في التصور الذهني والاداء الرياضي.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية
الاداء الرياضي	13,16	9,66	*81,3	12	0,05	0,010
التصور العقلي	8,13	2,85				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للأداء الرياضي بلغت 13,16 اما الانحراف المعياري فكانت قيمته 9,66، اما المتوسط الحسابي الخاص بالتصور الذهني بلغت قيمته 8,13 بينما انحرافه المعياري يساوي 2,85، اما معامل الارتباط بيرسون بلغ 81,3*، وذلك عند مستوى الدلالة 0,05 والقيمة الاحتمالية 0,010، وهذا ما يعني ان علاقة التصور الذهني بالاداء الرياضي كانت قوية جدا، وهذا ما يجعلنا نقبل صحة الفرضية الاولى.

7-4 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم (3): يبين علاقة القدرة على التفكير في الاداء بالأداء الرياضي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية
الاداء الرياضي	13,16	9,66	79,5	12	0,05	0,010
القدرة على التفكير	8,87	2,95				

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للأداء الرياضي بلغت 13,16 اما الانحراف المعياري فكانت قيمته 9,66، اما المتوسط الحسابي الخاص بالقدرة على التفكير بلغت قيمته 8,87 بينما انحرافه المعياري يساوي 2,95، اما معامل الارتباط بيرسون بلغ 79,5 وذلك عند مستوى الدلالة 0,05 والقيمة الاحتمالية 0,010، وهذا ما يعني ان علاقة القدرة على التفكير في الاداء بالاداء الرياضي كانت قوية جدا، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

الجدول رقم(4): علاقة التحضير الذهني بالأداء الرياضي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية
الاداء الرياضي	13,16	9,66	54,2	12	0,05	0,010
التحضير الذهني	12,99	3,60				

نتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للأداء الرياضي بلغت 13,16 اما الانحراف المعياري فكانت قيمته 9,66، اما المتوسط الحسابي الخاص بالتحضير الذهني بلغت قيمته 12,99 بينما انحرافه المعياري يساوي 3,60، اما معامل الارتباط بيرسون الخاص به فكان 54,2، وذلك عند مستوى الدلالة 0,05 والقيمة الاحتمالية 0,010، وهذا ما يعني ان علاقة التحضير الذهني بالاداء الرياضي قوية، مما يتوافق مع الفرضية الثالثة.

6-7 عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:

الجدول رقم(5): علاقة الاستعداد العقلي بالأداء الرياضي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	القرار الإحصائي
الاداء الرياضي	13,16	9,66	0,708	12	0,05	0,010	دالة
الاستعداد العقلي	27,41	4,94					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للأداء الرياضي بلغت 16,13 اما الانحراف المعياري فكانت قيمته 9,66 اما المتوسط الحسابي الخاص بالاستعداد العقلي بلغت قيمته 27,41 بينما انحرافه المعياري يساوي 4,94، اما معامل الارتباط بيرسون وصل 0,708، و ذلك عند مستوى الدلالة 0,05 و القيمة الاحتمالية 0,010، و هذا ما يعني ان علاقة الاستعداد العقلي بالأداء الرياضي قوية جدا، و ذلك ما يؤكد صحة الفرضية العامة.

الجدول رقم (06) يمثل نتائج معاملات التحديد بين الاداء الرياضي وبعد الاستعداد العقلي.

المتغيرات	قيمة معامل	قيمة معامل R^2	نسبة المئوية	النسبة المئوية المتبقية
الاداء / الاستعداد العقلي	0.70	0.49	49%	51%

تبين الجداول اعلاه المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية بعد الاستعداد العقلي بـ : (0,708*) و هذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية و دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) بمعنى ان ارتفاع نسبة الاستعداد العقلي يصاحبه ارتفاع مستوى الاداء الرياضي. اما معاملات التحديد بين الاداء الرياضي وبعد الاستعداد العقلي تمثل ما نسبته 49%، اما النسبة المئوية المتبقية المقدرة بـ 51%، فتعود لأسباب أخرى خارجة عن المجال الدراسي والمحدد في العلاقة الارتباطية بين الاداء الرياضي وبعد الاستعداد العقلي، أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين بعد الاستعداد العقلي والاداء الرياضي، ويعود هذا الارتباط بدرجة قوية الى النتائج المتحصل عليها عند بعد الاستعداد العقلي للاعبين الفريق الوطني لكرة اليد، اين بينت النتائج تقارب كبير بين نسب اللاعبين في بعد الاستعداد العقلي ومردود اداء الفريق الوطني لكرة اليد.

8- مناقشة نتائج الدراسة:

يوضح اسامة كامل راتب 2007 أن الرياضي يحتاج الى الاستعداد العقلي حيث يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات الجديدة او خطط لم يسبق إتقانها لأن ذلك يؤثر سلبا على مستوى الاستعداد العقلي يوم المسابقة. يتطلب هذا النوع من التمرين تواجد اللاعب في مكان المسابقة او قريبا منها، وينظر اليه انه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء الى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة، إنه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة، كما ينصح ممارسة هذا النوع من التصور في غضون التدريب قبل ان يستخدمها في المنافسة، كما ان هناك فروق فردية بين اللاعبين في تحديد الزمن الملائم، وعدد التكرارات المناسبة والتوقيت ويتحدد ذلك عادة أثناء الممارسة. و ما يدعم النتيجة المتوصل إليها دراسة كل من (Gaoxia Wei, Jing luo 2010) إذ توصلت هذه الدراسة الى ان الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي احسن من الرياضيين المبتدئين، و كذا دراسة كل من (Jen Loran et Alexandra Nicolas 2004) التي خلصت ان التصور العقلي البصري احسن من التصور العقلي الحسي، و يؤكد بلعيد عقيل عبد القادر 2014 ان مستوى القدرة

العقلية يختلف باختلاف مستوى الخبرة في الاداء الرياضي, كما يضيف اسامة كامل راتب في ان التصور العقلي هو وسيلة يمكن من خلالها تكوين تصورات و خبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء و ان مهارة التصور العقلي هي من مهارات التي تتباين فيها القدرات عند الأفراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي او المهاري، وبينت البحوث ان التصور العقلي له اهمية فعالة في المجال الرياضي سواء في مراحل التعلم او مراحل تطوير الاداء و إتقانه و يعتبر كذلك من الطرق المعرفية الأكثر استخداما توفر للفرد اللازمة التي تمكنه من مواجهة القلق و الضغوط النفسية و أكدت بعض الدراسات انه بفضل المراجعة الذهنية يمكن تثبيت و إتقان بعض المهارات التي لا يمكن التدريب عليها في كل الأحوال خاصة تلك التي تتطلب دقة وتحكم كبيرين

9-خلاصة.

يعد الاستعداد العقلي أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين حيث ينظر اليه انه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء الى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة وانه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد الى المعاشية للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلف وبغرض تحسين الأداء يجب اقتراح برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة للاعب للوقوف عند مدى قدرته على تحقيق النجاح ومن خلال التحكم فيها يرتقي أداء اللاعب الى مستوى أفضل. فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع وتحقيق أداء متميز. و يُعدّ العامل النفسي من بين أهم عوامل النجاح الرياضي، خاصة في المستوى العالي الذي يتميز بالتقارب الكبير في مستوى الرياضيين الراجع أساسًا إلى تماثل استعداداتهم الفطرية و إلى معرفة المدربين و رياضيينهم بالتطورات التي تشهدها مناهج التدريب في العالم، فلم يعد هناك أسرار في طرق ومناهج التحضير البدني أو التقني أو التكتيكي، و الدليل على ذلك هو تمكن الكثير من اللاعبين و المنتخبات من تحقيق الانجازات الكبيرة في البطولات الرياضية الدولية، فهؤلاء الأبطال لم يصلوا إلى الصُّعود على منصات التتويج لكونهم تحضُّروا جيّدًا بدنيًا وفنيًا وتكتيكيًا فحسب، بل استطاعوا أن يتألقوا و يجلبوا الميداليات بسبب تحضيرهم النفسي الجيد كذلك. و كخلاصة لما سبق نقول أنّ رياضة المستوى العالي لم تعد تؤمن بالخط، فإذا أردنا رفع الأداء و تحسين النتائج وجلب الميداليات في أعلى المستويات الرياضية فعلينا أن نستغل جميع العوامل و كل جوانب الإعداد و التحضير التي تؤدي إلى ذلك، و علينا ألاّ نقع في خطأ الإنقاص من أهمية أيّ جانب من جوانب الإعداد، خاصة الجانب النفسي الذي لا يحظى بالاهتمام اللازم من طرف الكثير عندنا في الجزائر.

10-المراجع.

- الاشول عادل عز الدين (1997) الشباب والصحة النفسية في الفكر الاسلامي علم النفس الحديث المجلد الثامن العدد الواحد والثلاثون ص 64.
- انجلز بربرا (1991) مدخل الى نظريات الشخصية، دار الحارثي للطباعة و النشرن السعودية.
- أوشني مصطفى(2013). علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة علوم الرياضة والتدريب – العدد الصفر ص 60-90.
- بزيو سليم(2011). الإعداد النفسي الرياضي وظاهرة القلق التنافسي. نشر في مجلة العلوم الانسانية – العدد الثالث و العشرون (203-223) <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/41/11/2/49510>
- بصول، ماجدولين عبد المهدي (2008). دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك إربد.
- بوخراز رضوان. (2008). فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.

- حاتم شوكت إبراهيم الدليمي.(2013). فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب- المرونة و التأمل- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه بجامعة ديالى العراق.
- حمزة عبد النور. (2018). الإعداد النفسي لدى اختصاصي النصف الطويل في الجزائر أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/261/7/1/32493>
- زهران محمد حامد (2002) الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، الطبعة الثانية عالم الكتاب مصر.
- الشناوي محمد محروس(1994) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي دار الغريب القاهرة. مصر.
- عادل عبد البصير على(1992). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة المتحدة. ص 26.
- عبد الفتاح, ابو العلا احمد وروبي, احمد عمر انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ،عالم الكتاب، القاهرة 2000
- عدنان مقبل عون أحمد. (2008). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهارى للاعبين كرة القدم، مذكرة ماجستير جامعة الجزائر 03.
- العزة سعيد وعبد الهادي جودت (1999) نظريات الارشاد النفسي والعلاج النفسي الطبعة الاولى دار الثقافة عمان الاردن.
- علي احمد حسين. (2013). برنامج تدريبي مقترح (للياقة البدنية والأداء المهارى الهجومي) وتأثيره على المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد بالجمهورية اليمنية اليد. نشر في مجلة علوم الرياضة والتدريب – العدد الصفر ص 158-213.
- غازي صالح محمود (2011) سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم. عمان. مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط 1. (ب د ص)
- قرقوز محمد، بن سميشة العيد، مداني محمد. (2016). تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. نشر في مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-العدد الاول ماي. (149-157).
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/208/1/1/28726>
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 166.
- محمد حسن علاوي. (2009) علم التدريب الرياضي، ط 7، دار المعارف.
- محمدي ممدوح. (2004) بناء مقياس للسماة الإرادية للاعبين الدرجة الممتازة في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية 08.
- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
- المخزومي امل (2002) التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس مجلة المنهل العدد (578) مجلد (63) ص 125-122.
- المفرجي سالم محمد (2008) الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة رسالة ماجستير جامعة ام القرى مكة.
- يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي المركز العربي للنشر، القاهرة 2004، ص 147.
- Abderrahmane Hichem et Houria dekbili,(1985) fédération Algérienne de Handball, Ed.p 51.
- Host Kexs Lertre,(1986) Handball de l'apprentissage à la compétition, FUIJOT,p06.

11- الملاحق:

11-1 وصف مقياس قائمة المهارات النفسية للرياضين:

صمم كل من " ماموني Mahoney " و " تيلر Tyler " و " بيركنز Perkin " 1997 قائمة المهارات النفسية للرياضة Psychological Skills Invoentory for Sports لمحاولة قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي للمستويات ال العالية. وتتكون القائمة في صورتها الاصلية من 45 عبارة لقياس خمسة ابعاد هي: القلق و تركيز الانتباه و الاستعداد العقلي و الثقة بالنفس و التوجه نحو الفريق. ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما). وقام محمد حسن علاوي (استاذ علم النفس و نائب مجلس إدارة الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP) باقتباس القائمة مع الاختصار على الاربعة ابعاد الاولى من القائمة و اختصار العبارات الى 32 عبارة في ضوء بعض الدراسات الاولى في البيئة المصرية.

11-2 المعاملات العلمية:

التصحيح:

- عبارات بعد القلق ارقامها كما يلي: 1/5/9/13/17/21/25/29. و كلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد.

- عبارات بعد تركيز الانتباه ارقامها كما يلي: 2/6/10/14/18/22/26/30.

و ارقام العبارات الايجابية التي في اتجاه البعد هي: 2/6/18/26.

و ارقام العبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد هي: 10/14/22/30.

- عبارات بعد الاستعداد العقلي ارقامها كما يلي: 3/7/11/15/19/23/27/31.

و ارقام العبارات الايجابية التي في اتجاه البعد هي: 3/11/15/31.

و ارقام العبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد هي: 7/11/19/27.

- عبارات بعد الثقة بالنفس ارقامها كما يلي: 4/8/12/16/20/24/28/32.

و ارقام العبارات الايجابية التي في اتجاه البعد هي: 8/12/20/28.

و ارقام العبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد هي: 4/16/24/32.

و عند تصحيح القائمة يتم منح الدرجات كما يلي:

ابدا= درجة واحدة, نادرا= درجتان, احيانا= 3 درجات. غالبا= 4 درجات. دائما= 5 درجات.

مقياس المهارات النفسية

العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1- اشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة و هو الامر الذي يؤثر على ادائي في بداية المنافسة.					
2- استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها					
3- اقوم بتصور العقلي لما سوف اقوم به من اداء اثناء المنافسة قبل بدايتها					
4- اصابني بإصابة بسيطة او ارتكابي لبعض الاخطاء في المنافسة يمكن ان يؤدي الي اهتزاز ثقتي بنفسي					
5- اعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل اشتراكي في منافسة حاسمة و هامة					
6- اثناء إشراكي في منافسة لا اشعر اطلاقا بوجود متفرجين و اركز كل انتباهي على ما يحدث في المنافسة					
7- في بداية اشراكي في المنافسة تبدو عدم قدرتي على التفكير و قيامي بالاداء بصورة عالية					
8- استطيع ان احتفظ بثقتي العالية في نفسي حتي و انا في اسوء حالتي النفسية في المنافسة					
9- قبل اشتراكي في المنافسة اميل الى تذكر خبرات فشلي الماضية بدرجة اكبر من تذكر خبرات نجاحي					
10- اعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الاوقات الحرجة في المنافسة					
11- عند محاولتي التصور العقلي لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة قبل اشتراكي الفعلى فإنه يصعب علي فعلا القيام بذلك					
12- في معظم المنافسات التي اشترك فيها اكون على ثقة بأنني سوف اقوم بالاداء بصورة جيدة					
13- اشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الاخطاء في اي منافسة رياضية هامة					
14- عند ايقاف المنافسة لفترة من الوقت لأي سبب من الاسباب فإنني اعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة اخرى على ما يحدث في المنافسة					
15- قبل اشتراكي في المنافسة اكاد اشعر بانني مستعد نفسيا لإظهار افضل ما عندي من قدرات					
16- تراودني الشكوك في كثير من الاحيان بالنسبة لقدراتي على الاداء الجيد في المنافسة					
17- ينتابني القلق قبل اشتراكي في المنافسة لدرجة انني اجد صعوبة في محاولة النوم					

				18- اذا كان ادائي في بداية المنافسة سيئا فإنني احاول نسيان ذلك و التركيز على ما سوف اقوم به بعد ذلك
				19- اجد صعوبة في محاولة القيام بالتصور العقلي لأدائي في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فيها
				20- من السهولة احتفاظي بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض الصعوبات اثناء اشتراكي في المنافسة
				21- تدور في ذهني بعض الافكار عن احتمال هزيمتي قبل بداية اشتراكي في المنافسة
				22- عندما ارتكب بعض الاخطاء في المنافسة فإنني اجد صعوبة في نسيانها مما يؤثر على مستوى ادائي في المنافسة
				23- استطيع بكل سهولة تهيئة و اعداد نفسي لكي اكون في احسن حالتي قبل اشتراكي في المنافسة
				24- ثقتي بنفسي تتأرجح ما بين الصعود و الهبوط من منافسة لأخرى
				25- انشغالي في التفكير في المنافسة القادمة يستنفذ قدرا كبيرا من طاقتي قبل اشتراكي في المنافسة
				26- استطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج الملعب و التركيز تماما على ما يحدث في المنافسة
				27- اشعر بأني غير مستعد ذهنيا للاشتراك في بعض المنافسات
				28- انا واثق جدا من نفسي بالنسبة لقدراتي الرياضية
				29- قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بأني عصبي
				30- اثناء اشتراكي في المنافسة اشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجيا كلما قاربت المنافسة على الانتهاء
				31- اكون في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل اقصى جهدي في المنافسات الحساسة و الهامة
				32- عندما ابدأ المنافسة بصورة غير موفقة فإن ثقتي بنفسي تنخفض بصورة واضحة

11-3- بطاقة تحليل اداء الفريق الوطني لكرة اليد:

الرقم	الاسم	9 م	6 م	جناح	هجوم معاكس	اختراق	رمية حرة	7م	مجموع	النسب	تمريرة حاسمة	الايخطاء	ب ص	د2
2	نعيم زهير	14/4	10/4	1/1	1/1	16/15	6/6	1/0	49/31	63.3%	3	15		4
4	هلال نور الدين	8/2	5/2	1/1	1/1		1/1	8/4	24/11	45.8%	2	6	5	3
6	كوري مختار	/10 20	1/0			1/1	1/1		23/12	52.2%	2	7	2	2
7	فرج الحاج			7/4	5/4	1/1		4/2	17/11	64.7%		1		
8	مكلوت رفيق	2/1		1/1					3/2	66.7%	2	3		2
9	بن مسعود ياسين			4/2	1/1				5/3	60.0%		1		
10	بليدة الغزالي	7/3	1/1				1/1		9/5	55.6%		2		
17	جديد ياسين	4/3	2/1	/10 13	3/2	1/0		2/1	25/17	68.0%	1	4		2
18	سغيني عبد الرؤوف													
19	حماد مروان		2/2						2/2	100%		1	1	3
23	حاج صدوق مصطفى	20/5	4/2	2/2		8/6	1/0	11/8	46/23	50.0%	3	18	2	
27	جمة اسامة										1		1	1
46	بن طيب زكرياء													
77	جفابة نزال		1/0	10/6	7/6	2/2		1/1	21/15	71.4%	2	3		2
87	عبدى ايوب	/12 29	5/3	2/1	1/0	12/9	1/1		50/26	52.0%	9	18		
	المجموع	/40 104	/15 31	/28 41	19/15	41/34	11/10	/16 27	/158 274	57.0%	31	81	11	20
	حراس المرمى													
1	خميسي ابراهيم	1/0	2/0						3/0	0.0%				
22	غضبان خليفة	/29 69	/19 64	/14 28	19/3	28/5	8/2	20/8	236/80	33.9%	6	2		1
	المجموع	/29 70	/19 66	/14 28	19/3	28/5	8/2	20/8	239/80	33.5%	6	2		1