



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



القسم: التدريب الرياضي  
الشعبة: التدريب الرياضي  
التخصص: .تحضير بدني تنافسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

## دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد

إشراف الأستاذ:

د.قروش النواري

إعداد الطالب:

جغلاب مصطفى

السنة الجامعية : 2021 / 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر

الحمد لله الذب علمنا ما لم نكن نعلم و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم، يسم الله الذي جعل نور العقول و علمها.

قال تعالى " **وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ** " سورة إبراهيم الآية (7)

قال رسول الله صل الله عليه و سلم : { **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** } .

فبالحمد نبدأ الكلام، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأحلام فالحمد لله الذي اذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ، و كساني ضيائه و أنا في نعمته. اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحا و أوسطه فلاحا و آخره نجاحا أولا و قبل كل شيء نشكر الله عز و جل الذب وفقني في إنهاء هذا العمل المتواضع كما أتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان و التقدير إلى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث العلمي و اخص بالذكر الأستاذ المشرف **قروش التواري** حفظه الله الذي لم يبخل علي بعلمه و نصائحه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته العملية و العلمية و هنا لا تكفيني الكلمات لوحدها لايفاءه حقه فاترك جزائه لله سبحانه و تعالى.

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية عامة و أساتذة قسم التدريب الرياضي و طلبته الكرام خاصة و نتمنى لهم التوفيق و السداد.

" و كان الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه "

## إهداء

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على خاتم الأنبياء المرسلين اهدي عملي هذا  
إلى:

إلى التي لو قضيت حياتي و أنا احملها على ظهري فلن أوفيتها حق قدرها إلى نبع الحنان

إلى التي لو أعطيتها كنوز الدنيا ما وفيت أجرها إلى أمي الحبيبة

إلى من رباني على الأخلاق و الحب و العطاء و بث فيا الأمل و حب العمل و الذي

تعب من اجل تربيتي و ضحى بالكثير في سبيل نجاحي أبي أطال الله في عمره

دون أن أنسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة و مراراتها و من كانوا لي عوناً إلى كل

إخوتي و أخواتي و عائلاتهم و إلى جميع عائلتي دون استثناء

ما أروع أن يكون المرء مع من يحب طيلة مشوار حافل بالذكريات

إلى أستاذي المشرف قروش النواري الذي لم يبخل على بنصائحه و إرشاداته

إلى كل أساتذة جامعة المسيلة عامة و إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية خاصة

إلى زملائي ( من الابتدائي إلى الجامعة)

إلى كل أصدقائي علاء الدين و عبد الستار و يوسف و ريان و علي و جمال و محمد و

أيمن و أسامة و سليم و عبد الرؤوف و يونس و سمير و خير الدين و حاتم و كمال و

زكرياء و عقبة و عبد الرزاق و إلى كل صديق منقوش اسمه في قلبي و لم يكتبه قلبي

و إلى كل طلبة " جامعة محمد بوضياف بالمسيلة " و خاصة طلبة قسم التدريب

الرياضي و إلى كل من جمعني القدر بهم يوماً و إلى كل قارئ لهذه الرسالة

إليكم تحية عطرة أزفها مني تعبيرا عن امتناني و شكري الجزيل لكم و ابقوا رائعين كما انتم

الشكر و التقدير لكم

## قائمة المحتويات

المحتويات	
	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص بالعربية
	الملخص بالإنجليزية
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	1-1 الإشكالية
05	2-1 فرضيات الدراسة
05	3-1 أهمية الدراسة
05	4-1 أهداف الدراسة
05	5-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	6-1 الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب النفسي
12	تمهيد
13	1-2 التدريب النفسي
13	1-1-2 نبذة تاريخية عن التحضير النفسي
13	2-1-2 تعريف التحضير النفسي
14	3-1-2 نظرة الإسلام إلى التحضير النفسي
15	4-1-2 نظريات التحضير النفسي
15	5-1-2 أهداف التحضير النفسي
15	2-2 الإعداد النفسي
15	1-2-2 تعريف التدريب النفسي
16	2-2-2 خطوات الإعداد النفسي

16	3-2-2 أنواع الإعداد النفسي
17	3-2 المهارات النفسية
17	1-3-2 تعريف المهارات النفسية
17	2-3-2 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
18	3-3-2 المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
19	خلاصة
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الثالث: الدافعية في المجال الرياضي</b>
21	<b>تمهيد</b>
22	1-3 مفهوم الدافعية
22	2-3 وظائف الدافعية
23	3-3 تصنيف الدوافع
24	4-3 تقسيم الدوافع
25	5-3 الدوافع والحاجات النفسية
26	6-3 مصدر الدافعية في المجال الرياضي
26	7-3 بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية
26	8-3 أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية
27	9-3 أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
28	10-3 تطور دوافع النشاط الرياضي
29	11-3 أهمية الدافعية في المجال الرياضي
30	خلاصة
31	1-3 كرة اليد
31	1-1-3 تاريخ تطور لعبة كرة اليد
31	2-1-3 تاريخ كرة اليد في الجزائر
32	3-1-3 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
	<b>الجانب التطبيقي</b>
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>
37	<b>تمهيد</b>
38	1-4 الدراسة الاستطلاعية
38	2-4 منهج الدراسة
38	3-4 متغيرات الدراسة

39	4-4 مجتمع و عينة الدراسة
39	4-5 أساليب جمع البيانات ( أدوات جمع البيانات )
39	4-6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق، الثبات، الموضوعية )
40	4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
40	4-8 خطوات إجراء الدراسة الميدانية
41	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>
43	تمهيد
44	5-1 عرض النتائج
44	5-2 تحليل النتائج
44	5-3 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	<b>الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات</b>
65	6-1 الاستنتاج العام
66	6-2 الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
69	- قائمة المصادر و المراجع
73	- قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 01 من المحور الأول	44
02	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 02 من المحور الأول	45
03	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 03 من المحور الأول	46
04	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 04 من المحور الأول	47
05	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 05 من المحور الأول	48
06	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 06 من المحور الأول	49
07	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 07 من المحور الأول	50
08	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 08 من المحور الثاني	51
09	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 09 من المحور الثاني	52
10	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 10 من المحور الثاني	53
11	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 11 من المحور الثاني	54
12	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 12 من المحور الثاني	55
13	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 13 من المحور الثاني	56
14	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 14 من المحور الثالث	57
15	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 15 من المحور الثالث	58
16	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 16 من المحور الثالث	59
17	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 17 من المحور الثالث	60
18	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 18 من المحور الثالث	61
19	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 19 من المحور الثالث	62
20	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال 20 من المحور الثالث	63

قائمة الأشكال ( دائرة نسبية)

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 01 من المحور الأول	44
02	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 02 من المحور الأول	45
03	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 03 من المحور الأول	46
04	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 04 من المحور الأول	47
05	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 05 من المحور الأول	48
06	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 06 من المحور الأول	49
07	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 07 من المحور الأول	50
08	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 08 من المحور الثاني	51
09	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 09 من المحور الثاني	52
10	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 10 من المحور الثاني	53
11	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 11 من المحور الثاني	54
12	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 12 من المحور الثاني	55
13	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 13 من المحور الثاني	56
14	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 14 من المحور الثالث	57
15	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 15 من المحور الثالث	58
16	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 16 من المحور الثالث	59
17	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 17 من المحور الثالث	60
18	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 18 من المحور الثالث	61
19	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 19 من المحور الثالث	62
20	يوضح تمثيل بياني لنسب السؤال 20 من المحور الثالث	63

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد

هدف الدراسة: التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد

مشكلة الدراسة: هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد

عينة الدراسة: عينة قصدية شملت 20 لاعب من ناديين على مستوى ولاية المسيلة

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

أدوات جمع البيانات: استمارة الاستبيان

النتائج المتوصل إليها:

للتدريب النفسي دور هام في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة اليد، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني و التقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب و كذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لهذه الرياضة .

الاقتراحات:

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة اليد لدى الأندية
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع اللاعبين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم
- ضرورة توفير مختصين نفسانيين على مستوى الأندية
- يجب على الاتحاديات و المعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي

## **Study summary:**

**Study title:** The role of psychological training in achieving the characteristics of motivation among handball players.

**the aim of the study:** recognize the role of psychological training in achieving the characteristics motivation among handball players.

**study problem:** does psychological training have a role in achieving the motivational traits of handball players?

### **study hypotheses:**

**general hypothesis:** psychological training has a role in achieving the motivational characteristics of handball players

### **partial hypotheses:**

-psychological training has a role in achieving the trait of need for achievement among handball players.

-psychological training has a role in achieving self-control for handball players.

-psychological training has a role in achieving the training characteristic of handball players.

**the study sample:** an intentional sample of 20 players from clubs in the state of msila.

**study approach:** descriptive method

**study tools:** questionnaire from

### **findings:**

psychological training has a role in achieving the characteristics of the motivation handball players, because of its great importance in increasing the players motivation to practice handball, and that the latte does not depend only on the physical and technical aspect, but the need for integration between these aspects and also dealing with psychologist who can do a lot for this sport.

**suggestions:**

-trainers should include the psychological aspect in their training programmes.

-The necessity of providing coaches specialized in the training methodology in the sport of handball in clubs.

-Taking into account the players motives towards playing their favorite sport.

The need to provide psychologists at the club level.-

-Sports federations and institutes must organize continuous training for coaches to train them, especially with regard to the psychological aspect.

المقطعة

ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 184)

وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية. ورغم الاهتمام والشعبية التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفه عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها ونظرا لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي ولكن لم يعطوا نفس الاهتمام للجانب النفسي الذي يعتبر حاليا مهما في تحقيق الإنجازات الرياضية بشكل عام وفي كرة اليد بشكل خاص لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي إذ يعتبر الجانب النفسي عند لاعبي كرة اليد من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية و التكتيكية خاصة وأن الشواهد الواقعية تؤكد على أن اللاعبين الأكثر تحضيرا نفسيا هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان أداء و نتيجة لذلك أصبح من الضروري والواجب على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل اللاعبين وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثير مباشر على أداء الرياضيين بشقيها دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل ومن الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم. (عبد اللطيف خليفة، 2000، ص 69).

لذلك أصبح لدراسة الدافعية أهمية ومكانة كبيرة في ميادين مختلفة خاصة في علم النفس سواء لدى علماء النفس المفكرين أو المحدثين منهم باعتبارها من أهم المفاهيم التي سبقت ووجدت من أجل فهم وتحديد مشكلات متعلقة بكيفية الوصول إلى الأهداف المبتغاة ونموذجا للتخطيط لظهور مختلف مستويات الأداء في جميع المجالات وكذا في علم النفس الرياضي الذي يهتم بدراسة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين هذه الدافعية التي تختلف من لاعب لآخر تطرأ لتأثرها بالجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للاعبين ومما لا شك فيه أنه يوجد تفاوت في المستويات الرياضية للاعبين رغم تلقيهم التدريبات نفسها وعن سبب هذا التفاوت يؤكد بعض المدربين على أنه يعود إلى تفاوت اللاعبين في قدراتهم البدنية ( اللياقة البدنية) والنفسية ( دافعية الإنجاز الرياضي).

ومن أجل ذلك جاءت دراستنا التي تسعى إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التدريب النفسي للاعبين كره اليد وتحقيق سمات الدافعية لديهم محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى الجانب النظري والذي يتناول فصلين.

## المقدمة

الفصل الأول تطرقنا فيه للتدريب النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي مع ذكر المجالات النفسية المضطربة قبل المنافسة وأيضاً المهارات النفسية وواجبات الإعداد النفسي للاعبين كرة اليد وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الدافعية مفهومها ووظائفها وأيضاً أقسامها بالإضافة إلى الدوافع والحاجات النفسية وخصائص الدوافع النفسية وذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي ومعناها وأنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وأهميتها في المجال الرياضي، كما تطرقنا في هذا الفصل أيضاً إلى تعريف وتاريخ وتطور كرة اليد في العالم وكذلك تاريخ وتأسيس كرة اليد في الجزائر وأيضاً تناولنا المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد .

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى المنهجية المتبعة بالدراسة وتناولنا كل من الدراسات الاستطلاعية والتي بها المنهج المتبع والمجتمع وعينة الدراسة إضافة إلى حدود ومجال الدراسة ومتغيراتها وأخيراً الوسائل والتي من شأنها المساعدة في معالجة البيانات أما الفصل الثاني فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة ثم مناقشتها في ضوء الفرضيات و في الفصل الثالث تناولنا بعض الاستنتاجات العامة و كذا بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية وأخيراً الخاتمة.

الكتاب المنهجية

# الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

إن الرياضة من أكثر النشاطات انتشارا في العالم لما لها من فوائد صحية وترفيهية وهي عنصر أساسي لإعداد الفرد اجتماعيا ونفسيا وبدنيا وهذا ما يؤكد أن الرياضة وسيلة تربية ناجحة إذا ما أحسن استخدامها. (محمود أبو النعيم، 2013م، ص 5)

وكرة اليد أحد الألعاب الجماعية التي مارسها العالم حيث يعتبرها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا وتجمع في وقت واحد بين الجري القفز واستلام الكرة وتميرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية. (صبحي احمد قبلان، 2012 م، 1438 هـ، ص 9).

كما تتطلب أداء مهاري عالي للاعبين ولهذا يجب على اللاعبين تعلم وتطوير وصقل وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. (صبحي احمد قبلان، مرجع سابق، ص 26).

وقد اخذ التدريب النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه، التصور الحركي والقدرة على الاستجابة الحركية، والإدراك النفسي الحسي وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع تحكم في عوامل البيئة وأسلوب حياة الرياضي... الخ.

وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية ومن هنا بدأ الاهتمام بموضوع الدافعية منذ أواخر القرن الماضي وأوائل القرن الحالي إلا أن هذه البداية شهدت معالجة سطحية قامت على أساس مفاهيم ومناهج تختلف عن تلك التي تستخدم اليوم وتعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة الانطلاق الحقيقية في دراسة هذا الموضوع.

وموضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ لعديد من العلماء والباحثين في علم النفس الرياضي خاصة، وتعرف الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين. (مصطفى حسين باهي، د أمينة إبراهيم شبلي، 1998، ص 7)

ومن خلال ما سبق ذكره قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد؟

## التساؤلات الجزئية:

- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد؟

### 1-2 فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد.

#### - الفرضيات الجزئية:

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد.

### 1-3 أهداف الدراسة:

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة كرة اليد.
- التحقق من صحة الفرضيات المقترحة أو نفيها.

### 1-4 مصطلحات الدراسة:

#### التدريب النفسي:

لغة: التدريب هو تعليم الأجير تدريجيا الفن أو المهنة أو الحرفة التي استخدم لأجلها  
(www.Almaany.com)

اصطلاحا: هو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ( أبو عبيدة ، 2001، ص 263 )

إجرائيا: هو تدريب اللاعب على الصفات النفسية الإيجابية كحسن اتخاذ القرار الصحيح وضبط النفس والتركيز في الأداء والتخلص من الصفات السلبية كالغضب وتشتت الانتباه والتسرع

#### الدافعية:

## الفصل الأول { الإطار العام للدراسة }

**لغة:** اللاشعورية، الرغبة الجارفة التي لا يدري الفرد عنها شيئاً ولكنها تؤثر فيه لكي يسلك سلوكاً معيناً قد يكون ضد إرادته.

**اصطلاحاً:** الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان، وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي ( فوزي، 2003، ص 81 )

**إجرائياً:** هي أحد الصفات النفسية الإيجابية والتي تجعل من الرياضي غير متردد وغير خائف.

**كرة اليد:** هي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتميرها في أقل وقت ممكن، وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم.

### 1-5 الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** إعداد الطالب شايب عماد و شالوش معتز بالله ليسانس 2016 / 2017

**عنوان الدراسة:** تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية

**هدف الدراسة:**

- توعية و توجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير أخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين

**مشكله الدراسة:**

- ماهو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

**المنهج المستعمل:** المنهج الوصفي.

**عينه الدراسة:** شملت 40 لاعب اختيرت بطريقة عشوائية.

**أدوات الدراسة:** تم استخدام الاستبيان في هذه الدراسة.

**أهم النتائج والاقتراحات:**

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- إجراء تريبص في دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين المنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

## الفصل الأول { الإطار العام للدراسة }

الدراسة الثانية: إعداد طلاش حمزة و رباحي ظريفة 2008 ليسانس

عنوان الدراسة: التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر وانعكاساته على المنافسة.

هدف الدراسة: دراسة ومعرفة دور التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر وانعكاساته على المنافسة.

مشكله الدراسة: أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر وانعكاساته على المنافسة.

المنهج المستعمل: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تتكون من 60 لاعب من النخبة الوطنية.

أدوات الدراسة: تم استخدام التقنية الإحصائية (النسب المئوية) والاستبيان.

### أهم النتائج والاقتراحات

- شعور اللاعبين بالقلق والتوتر النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي.
- نقص الكفاءة في مجال علم النفس ونقص الأخصائيين النفسيين.
- إدراك أهمية التحضير النفسي كعامل أساسي أثناء التدريب.
- يجب على المدرب أن يكون على دراية بجميع العوامل المؤدية إلى القلق والتوتر قبل المنافسة.
- تهيئه الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي.

الدراسة الثالثة: إعداد الطالب صريدي مفتاح 2016/2015

عنوان الدراسة: دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكم من وجهة نظر المدربين.

هدف الدراسة:

- معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تعويض لاعبي كرة القدم على احترام قرارات الحكام.
- معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي طويل المدى في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.
- معرفة الدور الذي يلعبه الأخصائي النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كره القدم لقرارات الحكام.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: الاستبيان.

### أهم النتائج والاقتراحات:

- تبين النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساعد المدربين على صنع لاعبين من المستوى المرموق في كرة القدم.
- الإعداد الجيد يساهم بشكل إيجابي في تكوين لاعب يتحلى بأخلاق جيدة.
- للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب على المهارات النفسية لاسيما التدريب على مهاراتي الاسترخاء والتصور العقلي مما يسمح للاعب الجزائري من التحكم في انفعالاته واحترام الغير أثناء المنافسة.

### الدراسة الرابعة: إعداد الطالب دويبي صغير 2015/2014 شهادة ماستر

عنوان الدراسة: بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وانعكاساتها على أدائهم أثناء المباريات.

### أهداف الدراسة:

- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات.
- معرفة أسباب الانفعال لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة طرق السيطرة على الانفعال والتحكم فيه أثناء المنافسة.
- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حالة الانفعال أثناء المباريات.
- معرفة خبرة المدربين في التعامل مع حالات الانفعال لدى اللاعبين.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: الاستبيان.

### أهم النتائج والاقتراحات:

- نستنتج أن العصبية لها انعكاس على الأداء أثناء المباريات في كرة القدم.
- نستنتج أن القلق لدى لاعبي كرة القدم له انعكاس على الأداء أثناء المباريات.
- الاكتئاب له انعكاس على الأداء أثناء المباريات في كرة القدم.

### التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين دراستنا الحالية حيث تركز معظمها على إبراز تأثير القلق أو أي انفعال نفسي آخر إلى مستوى الأداء الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية كذلك اتفقت في النقاط التالية:

## الفصل الأول { الإطار العام للدراسة }

- من حيث العنوان: على الرغم من اختلاف المتغير المستقل في هذه الدراسات إلا أنها اتفقت على تأثير هذا المتغير على مستوى الأداء الرياضي.
- من حيث المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي.
- من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات أداة الاستبيان في جمع المعلومات الميدانية.
- من حيث المتغيرات: لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات في الدراسات حيث ركزت على متغيرين هما إحدى مظاهر الانفعال والتأثير على المنافسة والأداء الرياضي.

### الفائدة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية:

- قد تكون نقطة انطلاق بحث جديد من خلال التوصيات والبحوث المقترحة وفق إشكاليات من زوايا أخرى للبحوث السابقة.
- الاستعانة بها في صياغة أهداف وفروض البحث بدقة.
- الاستعانة بها في طريقة اختيار تحديد مجتمع الدراسة وطرق اختيار العينة بدقة عالية.
- تحديد المناهج المستخدمة لطبيعة الدراسة.
- معرفه الأدوات المستخدمة في البحث ومدى مناسبتها للعينة.
- الاستعانة بها في تحديد الطرق والمعالجة الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة

الكتاب النظري

# الفصل الثاني

التدريب النفسي

## تمهيد:

يعد علم النفس من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي و التي تساهم بقدر كبير في تطوير و تنمية قدرات اللاعب. حيث هناك نصيب كبير لعم النفس الرياضي للوصول باللاعب إلى اعلي المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية لتقبل جرعات التدريب و كذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة و بالتالي التغلب عليه. حيث إن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد و المتعلقة بالسلوك داخل مساحات اللعب و التدريب .

## 1-2 التدريب النفسي

### 1-1-2 نبذة تاريخية عن التحضير النفسي:

يعتبر موضوع التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذ قام كل من "مانسيو" 1876 م "بوتينكو" 1897 م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى.

وتجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي التي عرفت باسم "اليوغا النفسية"، وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجابرة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق يصادفه.

كما اقترح العالم الألماني "شولتر" بناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوغا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية. ثم قام "شولتر" بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، باستخدام العبارات التالية مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفاء، وفي أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون السوفييات مثل: "كريستوف" باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي. (عزت محمود كاشف:1991،ص 09)

وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من "فلاتون" و "جاسو" و"باستوخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها "السكري والأمراض الجنسية" بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد ومنذ ذلك الحين والجهود صادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسية.

### 2-1-2 تعريف التحضير النفسي:

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين الفني. (محمد حسن علاوي:1985، ص 26)

## الفصل الثاني [التدريب النفسي]

وعرف " قورينوف" التحضير النفسي على أنه مجموعة المراحل والوسائل والمناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً، ودائماً حسب قورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي. وحسب " فيليب موست " عام 1982 م: التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي.(Philip most :1982p 212)

### 2-1-3 نظرة الإسلام إلى التحضير النفسي:

ونلتمس هذا من خلال نظرة الإسلام العامة إلى النفس، فلقد وردت النفس في القرآن الكريم بمفهوم الذات قال تعالى " و إذ قال موسى لقومه يا قوم إنكم ظلمتم أنفسكم باتخاذكم العجل فتوبوا إلى بارئكم فاقتلوا أنفسكم ذلكم خير لكم عند بارئكم فتاب عليكم انه هو التواب الرحيم " ( البقرة الآية 54 )

وقد ورد في القرآن الكريم صنوف النفس وهي جزء من مكونات النفس وهي:

- النفس الأمانة " إن النفس لأمانة بالسوء " (يوسف الآية 53).

- النفس اللوامة " ولا أقسم بالنفس اللوامة" (سورة القيامة الآية 2).

وقد ذهب المفهوم القرآني خطوة أوسع فاعتبر أن السلوك هو محل الحكم " فأصحاب الميمنة ما أصحاب الميمنة، وأصحاب المشأمة ما أصحاب المشأمة، والسابقون السابقون، أولئك المقربون" (الواقعة الآية 8 - 11)

وقد حث الإسلام على التحضير النفسي وذلك من خلال تحقيق الصحة النفسية للإنسان، ويحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بتنمية هذه الصفات الأساسية:

- قوة الصلوة بالله: وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية، قال تعالى: " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (الرعد الآية 28).

- الثبات والتوازن الانفعالي: الإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان وبقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب قال تعالى: " يثبت الله الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة " (إبراهيم الآية 27).

- الصبر عند الشدائد: يربي الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء لقوله تعالى " والصابرين في البأساء و الضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون " (البقرة الآية 177).

## الفصل الثاني [التدريب النفسي]

### 2-1-4 نظريات التحضير النفسي:

هنالك عدة نظريات يركز عليها التحضير النفسي ومنها، نظرية التحليل النفسي ( لسيجموند فرويد والنزوات (لكلارك هزل 1934)، أو نظرية التحكم أو نظرية الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج ( وودسون 1908) أو النموذج الكارثي (هاري وفازي 1991)، العوامل المشوشة للأداء كالقلق والتوتر ونقص الثقة واليقظة، أو نظرية (U) المقلوبة التي هي أساس نموذج (يركس ودودسن)، يجب العمل على اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة على القلق، إن الرياضي يتصرف في الحالات الرياضية المتوترة وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الأداء زيادة عن وجود تقويم فهي بمثابة تهديدات تؤدي إلى الاستجابات العاطفية واضطرابات مشتركة في السلوك. (عباس جمال: 2007. 2008 ص 39).

### 2-1-5 أهداف التحضير النفسي:

يسهم التحضير النفسي الرياضي في:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة.
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته الاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (بن مزيان رشيد: 2003 ص 34).

### 2-2 الإعداد النفسي:

#### 2-2-1 تعريف الإعداد النفسي:

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة اليد على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (أسامة كامل راتب: ص 23).

## الفصل الثاني [التدريب النفسي]

### 2-2-2 خطوات الإعداد النفسي:

يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشمل هذا النوع من الإعدادات الخطوات التالية:

- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف وملائمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.

- تعليم اللاعبين الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة لتهيئة اللاعب للاشتراك في المنافسات أو التدريبات.

- تعليم اللاعب الأساليب المهدئة والمطمئنة الهادفة للابتعاد عن الانفعالات.

### 2-2-3 أنواع الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي ينقسم إلى:

#### 2-2-3-1 من حيث المدة:

- الإعداد النفسي طويل المدى:

يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة وزيادة قدراتهم النفسية ومثال على ذلك كل النصائح المحفزة التي قد يوجهها المدرب الرياضي للاعبين أثناء الموسم الرياضي (أسامة كامل راتب، ص 28)

- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز (نزار مجيد طالب، 1980، ص 249-560).

وهو الإعداد المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية حيث يسعى إلى تعبئة و تنشيط كل قواه و طاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن إثناء المنافسات الرياضية و يكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك و تفاعل اللاعب في المنافسة ( ناهد رسن سكر، 2002، ص 81)

#### 2 2 3 2 من حيث النوعية:

- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

## الفصل الثاني [التدريب النفسي]

- **تطوير العمليات للاعب :** ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.
  - **الارتقاء بسمات الشخصية للاعب:** وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.
  - **تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا.
- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- الإعداد النفسي للاعب واحد.
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد عياشي الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 27)

### 2-3 المهارات النفسية:

#### 2-3-1 تعريف المهارات النفسية :

عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب (محمد حسن علاوي، 2002 ص 19)

#### 2-3-2 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار الباحثون في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدد من المهارات النفسية في مجال الرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي:

- **التركيز:** هو المقدرة على الحفاظ على الانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه.
- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على فكرة واحدة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384).

## الفصل الثاني [التدريب النفسي]

- **التصور العقلي:** وسيلة عقلية من خلالها تكون تصورات الخبرات السابقة، ويطلق على هذا النوع من التصور بالخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في ذهن اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.
- **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح، والأكثر من ذلك هو الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب أو الفوز (أسامة كامل راتب، 1997، ص 117 . 118).
- **الاسترخاء:** يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، وهو فترة من السكون و إغفال الحواس (محمد العربي شمعون، 1996، ص 168)

### 2-3-3 المسؤول عن تدريب المهارات النفسية:

برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييم أخصائي نفسي رياضي وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو الفريق الرياضي وهم:

- **الأخصائي النفسي التربوي:** تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي.....الخ.
- **الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي:** تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.
- **الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:** ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير. (محمد حسن علاوي، 2003، ص 206 . 207).

## خلاصة

التدريب النفسي و بالخصوص في كرة اليد يزداد أهمية يوما بعد يوم بالنسبة للاعبين كرة اليد و أن الفرق و المنتخبات العالمية على اختلاف مستوياتها بحاجة أكثر إلى الاهتمام بهذا الموضوع لتتمكن من إعداد لاعبيها بصورة جيدة و محصنة بعناصر اللياقة البدنية و الذهنية و التي من بينها الناحية النفسية التي لها في كثير من الأحيان الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة.

# الفصل الثالث

الدافعية في المجال الرياضي

### تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما .كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا، إلى المكان المخصص للتعليم والتدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محددة، بمعنى آخر فإنه للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعليم والممارسة والرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع، ( موضوع الدوافع)

### 3-1 مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهنا كسبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى". (أبو جادو، ب س، ص 22)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي و الفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة". (عشوي، 1990، ص 83)

ويرى r.Thomas "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف". (توماس، 1991، ص 32، Thomas)

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفيولوجي» (فوزي، 2003، ص 81)

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة " (رومي، 1986، ص 50)

ونستخلص أن تعاريف الدافع قد تتعدد وتتنوع وتختلف في المفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط.

### 3-2 وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته و غرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

### 3 2 1 السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هذه المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

#### 3 2 2 أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و بهمل الأنشطة الأخرى، كالذي يهوى كرة القدم نجاهه يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقر جوردين ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه".

#### 3 2 3 توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك
- اختيار نوع النشاط وتحديده.د-تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت(حلمي،1984، ص 94 )

#### 3 3 تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في متناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوش " (Fousse) و" ترويمان " (Troppmanet) عام 1981

"ليون" (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982

"محمد علاوي" عام 1983

"سنجر (Singer) عام 1984

"دوروثي" (Dorothy) و" هاريس " (Harris) عام 1984

#### 3-3-1 الدافع الداخلي:

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعبر عن هذا المعنى "مارتنر" عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

#### 3-3-2 الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية بالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي.

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

(راتب، 1990، ص 38)

#### 3 4 تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

#### 3-4-1 الدوافع الأولية

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها:

الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط .... الخ.

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

#### 3-4-2 الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة السيطرة والقوة والأمن والتقدير، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات .... إلخ. (علاوي، 1987، ص205)

#### 3 5 الدوافع والحاجات النفسية:

يرى " مصطفى عشوي: أنه "ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي ألا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي و الفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة» ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان
- حاجة التفوق
- حاجة التبعية
- حاجة التعلم والمعرفة. (عشوي، 1990، ص34).

#### 3 5 1 الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية.

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات. (عشوي، 1990، ص90)

#### 3 5 2 خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقاً من إدراكه قاعدة هامة تسيّر وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الرمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

### 3 6 مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر G. Gros أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة (جيراند، 1985، ص223، Gerand)

### 3 7 بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:

#### 3 7 1 الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

#### 3 7 2 ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بضبط نفسه ليستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

#### 3 7 3 التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بصفة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيداً ولا يتحيز للاعبين معينين. (علاوي، 1998م، ص 27)

### 3 8 أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:

#### 3 8 1 اختيار النشاط:

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس اقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

#### 3 8 2 الجهد من أجل تحقيق هدف:

ويعني المقدار أو الكم الممارس مثل الحضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

### 3 8 3 المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (راتب، 1997م، ص 47 )

### 3 9 أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم " روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

#### 3 9 1 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد و نذكر على سبيل المثال: الجمباز، التزلج على الثلج، أو غيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوه الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

#### 3 9 2 الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- محاوله اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
- ممارسه النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف وزنه.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة وإن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية أو الفرق الرياضية وليس الانتماء لجماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (علاوي، 2002م، ص 208)

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

كما قامت وداد الحامي بإجراء بحث التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي: أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الترويح: بممارسة النشاط الرياضي تتحقق المتعة والراحة.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية: بما أن سلامة العقل مرتبط بسلامة الجسم فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين.

حيث قام محمد صالح علوي سنة 1970 بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية.
- التمثيل الدولي.
- تحسين المستوى.
- التشجيع الخارجي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.
- اكتساب صفات وسمات خلقية.
- الميول للرياضة.

بهذا فان دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه إلى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.

(علوي، 1987، ص 162)

### 3 10 تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي

يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة

الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن لكل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (راتب، 1997، ص 27 )

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد إن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي: وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة.

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

- **مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:** وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة.
  - **مرحلة المستويات الرياضية العالية:** وتكون من 18 سنة فما فوق.
- وبما أنا لمرحلة الأولى والثالثة هي التي تهتمنا، اقتصر بحثنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.
- وفي هذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين.
- اكتساب معرفه خاصة.
- الاشتراك في المنافسات.
- اكتساب نواحي عقليه ونفسية.
- اكتساب قدرات خاصة.
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.

### 3 14 أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و أثار لاهتمام الناس جميعا، ففي سنة 1980 م اقترح " وودورث" (Wood worth) في كتابه " علم النفس الديناميكي" ميدانا حيويا لدراسة أطلق عليها علم النفس الدافعي (Molivation Psychology) أو علم الدافعية (Molivology) وفي سنة 1960م تتبأ فاينكي (Faynki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف يعرف بعصر الدافعية

وفي سنة 1982 م أشار كل من ليولن وبلوكر (Blucker&Liewellen) في كتابهما سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30 % من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الأخيرين.

وفي سنة 1983م أشار ويليام وارن (William) في كتابه التدريب والدافعية أن استناره الدافع الرياضي يمثل 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية الرياضية ليبحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

و للدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

"إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة". ([www.elazayem.com](http://www.elazayem.com))

## خلاصة

يحظى موضوع الدوافع بأهمية كبيرة لدى المدربين والمسيرين في النوادي الرياضية ويكمن منبع هذا الاهتمام بالدافعية في أن دراسة الدوافع تشكل الجانب المفسر لسلوك الرياضي، وإذ أن الإلمام بحاجات الرياضيين وأهدافهم التي يريدون تحقيقها يمكن المؤسسة من إيجاد الطرق الكفيلة لتكييف سلوك الأفراد مع ما يصبون إليه من أهداف.

### 3 1 كرة اليد

#### 3-1-1 تاريخ تطور لعبة كرة اليد

اللعبة الشعبية التي اشتهرت خلال فترة وجيزة تعد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وقد اكتشفت عن طريق الصدفة حيث استخدمها أحد المعلمين في عملية التسخين للاعبين ويقول (منير جرجس) عام 1885م " لم يتفق المؤرخون على تاريخ بدء هذه اللعبة والبلد الذي بدأت فيه ومن المحتمل أنها ظهرت في وقت واحد في عدة بلدان من العالم وفي صورة متقاربة" وقد أدرج معلم الجمباز الدنماركي (هوتش نال) عام 1889م في برنامج عمله المدرسي لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات أصدر (نلس) كتابا عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم (هاند بول)، كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست كرة اليد عام 1892م على أرض ملعب كرة القدم باسم (حزينا) وما زالت كرة اليد تعرف بهذه التسمية حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويسرا ثم أخذت اللعبة صيغة كرة اليد 07 أفراد عام 1905م، أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1917م. والفضل في بعث كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع إلى ألمانيا ففي عام 1917م فكر مدرب الجمباز (ماكس هيزر) في برلين في لعبة جديدة للاعبات سماها كرة اليد ولم يخطر على بالي أحد أن هذه اللعبة ستأخذ طريقها في العالم إلى ما وصلت إليه حاليا.

#### 3 1 2 تاريخ كرة اليد في الجزائر:

عرفت رياضة كرة اليد في الجزائر مرحلتين:

-مرحلة ما قبل الاستقلال:

بدأت رياضة كرة اليد بمعناها الحالي في حياة الجزائريين في بداية القرن العشرين طوال سنوات الاحتلال (1830م-1962م) فكانت الثقافة البدنية والرياضية من امتياز المعمرين الفرنسيين في حين بعض من الأهالي الذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الراقية كانوا يمارسون الرياضة. (معتز سيد عبد الله، 2000م، ص 250).

- في سنة 1943م عرفت كرة اليد بدايتها في بلدنا في مركز المدربين.
- في سنة 1946م اللعب ب: 11 لاعب الموجود رسميا.
- في سنة 1956م تمت البطولة الجزائرية للعب بسبعة لاعبين.

-مرحلة ما بعد الاستقلال:

في سنة 1963م رجعت كرة اليد بسرعة كأول رياضة وطنية والتي بحوزتها فيدرالية منظمة بإحكام كانت تضم ثلاث رابطات وطنية وهي رابطة الجزائر ووهران وقسنطينة، وفي سنة 1966م تم إنشاء الرابطة الرابعة (oasis) وفي سنة 1972م تم تنظيم البطولة على الصعيد الوطني، وفي سنة 1975م تمت العودة إلى الصيغة الجهوية، وفي سنة 1982م بداية إنشاء بطولة الجمعيات الرياضية الجامعية، حتى تغير

### الفصل الثالث [الدفاعية في المجال الرياضي]

نظام المنافسة في بداية التسعينات وبالضبط سنة 1994م ليرى القسم الممتاز النور. (بدر الدين نعمان، 1998م، ص 65)

### 3 1 3 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية

وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة، إضافة إلى أنها عامل أساسي لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن نقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

#### 3 1 3 التمرير:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أنواعا من التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللاعب دون مخالفه قواعد اللعب ذاتها (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1980م، ص 167)

والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثمن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ومن أهم أنواع التمرير نجد:

#### - التمريرة الكبراجية (الضاربة):

وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصادا ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية:

- تمريرة كبراجية من أعلى مستوى الرأس.
- تمريرة كبراجية من مستوى الرأس.
- تمريرة كبراجية من مستوى الكتف.
- تمريرة كبراجية من مستوى الحوض.

#### - التمريرة المرجحية:

ويمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة المرجحية للأمام.
- تمريرة المرجحية للخلف.
- التمريرة المرجحية للجانب.

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات المرجحية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر باستخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة.

## الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

### - التمريرة الصدرية:

أثبتت التمريرة الصدرية ملامتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتان لصور التمرير هما:

#### ❖ التمريرة الصدرية بكلتا اليدين:

- تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة.
- تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.
- يحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب.
- تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي للمرفقين. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي

حسانين، 1980م، ص 167 )

#### ❖ التمريرة الصدرية بيد واحدة:

- تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين الزميل ناحية لجانب ويكون الممرر في حاله حركة في الأمام.
- طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد.

### 3 1 2 الاستقبال:

تقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

- **لقف الكرة:** وينقسم اللقف باليدين إلى:

- اللقف باليدين.
- اللقف بيد واحد.

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة الكرة وصحة توقع خط طيرانها.

- **التقاط الكرة:**

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو من منطقة المرمى وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس.

- **إيقاف الكرة:**

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة. (مرجع سابق، ص 169)

### 3-3-1-3 التنطيط:

ويتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي:

### الفصل الثالث [الدافعية في المجال الرياضي]

- **تنطيط الكرة لمرة واحدة:** وهو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين وعودتها للاستقرار باليد أو باليدين.

- **تنطيط الكرة باستمرار:** وهو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والأرض أكثر من مرة

#### 3 1 3 4 الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

#### - المرحلة الأولى:

تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته.

#### - المرحلة الثانية:

تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه وبراعى أن يكون الأداء سريعا ويمكن تقسيم الخداع إلى نوعين هما:

• **الخداع بدون كرة:** وهو نادر الاستخدام و يهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه وغالبا لاستقبال الكرة والتصويب.

• **الخداع بالكرة:** وهو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد 07 أفراد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع.

#### 3 1 3 5 التصويب:

إن غرض المباراة في كرة اليد هو إصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد اكبر من الأهداف ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إن لم تنتج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

#### - أنواع التصويب:

يمكن تقسيم التصويب إلى ما يلي

• التصويب الكرابجية (تصويبة الكتف).

• التصويب بالوثب.

• التصويب بالسقوط.

• التصويب بالطيران.

• التصويب الخلفي.

• التصويب الحر المباشر.(منير جوجي إبراهيم، 2004، ص 108 - 109)

الكتاب التليقي

# الفصل الرابع

منهجية الدراسة

## تمهيد

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح وفي هذا الفصل ستحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

#### 4-1 الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة اليد توجهنا إلى بعض أندية ولاية المسيلة، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجميع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

#### 4 2 المنهج الدراسة:

مما لا شك إن أي منجز علمي يطمح الاتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة و المنهجية.

بما أننا نهدف إلى دراسة موضوع " دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد " و لما كانت طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ، كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة و جمع بيانات و معلومات حولها ، فقد اقتضى ذلك منا إتباع **المنهج الوصفي**

#### 4-3 متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

- **المتغير:** هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

- **المتغير المستقل:** هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.
- **المتغير التابع:** هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل. تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- **المتغير المستقل يتمثل في:** التدريب النفسي.

- **المتغير التابع يتمثل في:** سمات الدافعية.

#### 4 4 مجتمع و عينة الدراسة

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة اليد (المتمثلة في 20 لاعبا). من مختلف الفئات من ناديين على مستوى ولاية المسيلة وذلك بـ 10 لاعبين من كل نادي، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية. ومن أجل تقادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة.

#### 4 5 أساليب جمع البيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث يكيفها للمنهج الذي يستخدمه و يحاول أن يلجا إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها و في موضوع بحثنا اعتمدنا على أداة الاستبيان .

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول على معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحب المؤهل قبل غيره على البوح بها، و هو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث من اجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات و البيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة و تعريفها من جوانبها المختلفة. ( احمد موسلي ، 2003 ، ص 220 )

#### 4 6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

- **الصدق** : يعرف محمد عبد الحميد الصدق بقوله: انه صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو مراد قياسه أو بمعنى آخر صلاحية البحث في تحقيق أهداف الدراسة ( محمد عبد المجيد، 1985، ص 222-223 )

حيث تم الاعتماد على صدق المحكمين، من خلال الاستفادة من خبرتهم و آرائهم، عرض الاستبيان في صورته الأولية عليهم، من خلال تعديل بعض البنود و إلغاء للبعض الآخر منها و ذلك حسب رأيهم حيث كانت آرائهم مفيدة مما استدعى الباحث بحذف بعض عبارات الاستبيان و التعديل للأخر بدلالة المحكمين .

- **الثبات** : يمكن تعريف الثبات على انه درجة التجانس بين نتائج مقياسين في تقدير أسلوب صفة ما موسى النعمان، 2004، ص 229 )

## الفصل الرابع {منهجية الدراسة}

- **الموضوعية:** يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين و لذلك فانه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة أو الاختيار من متعدد أو الصح أو الخطأ ، نعم أو لا، حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي،

كما يقصد بالموضوعية أيضا عندما يكون لأسئلة الاختبار نفس المعنى أو الإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاختبار.

### 4 7 تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

#### -التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي.

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{العينة}$$

### 4 8 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

في دراستنا حول موضوع:"دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة اليد حيث توجهنا إلى الأندية التي تشط على تراب ولاية المسيلة من أجل تشخيص جميع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات.

### 4 8 1 المجال الزمني والمكاني:

#### - المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 15 أبريل 2022 إلى غاية يوم 5 ماي 2022، حيث تم توزيع الاستبيان على لاعبي الفرق.

#### - المجال المكاني:

لقد تمحورت الدراسة في مختلف الأندية الناشطة على مستوى ولاية المسيلة حيث تم توزيع الاستبيان الموجه للاعبين على فريقي: نادي اتحاد بلدية مقرة لكرة اليد و شبيبة برهوم.

### خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات البيانات ... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي في دراسته.

# الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

### تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جميع المعلومات النظرية فتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

### عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

المحور الأول: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

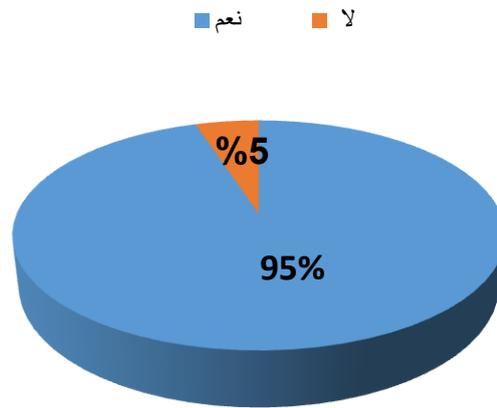
السؤال الأول: هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك؟

- الغرض من السؤال: معرفة إمكانية التدريب بجدية ليصبح اللاعب أفضل في رياضته.

الجدول (01) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الأول

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	%95
لا	1	%5
المجموع	20	%100

الشكل(01): تمثيل بياني لنسب الجدول 01



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين أجابوا بنعم ، أي نسبة قدرت به : %95 وهذا يعني أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم أما نسبة %5 من اللاعبين يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات.

ومنه نستنتج أن التدريب بجدية من أفضل السبل للوصول للاعب إلى أعلى المستويات في رياضته. هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى و المتعلقة به: أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

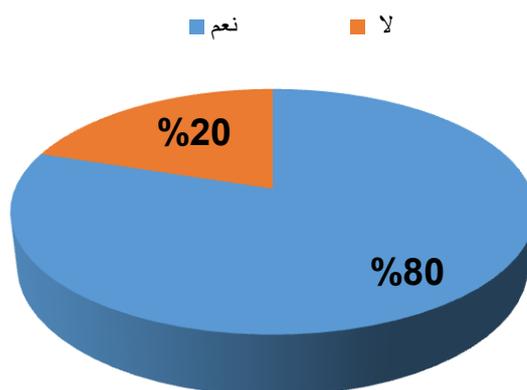
السؤال الثاني: هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة؟

- الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

الجدول (02) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال الثاني

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
80%	16	نعم
20%	04	لا
100%	20	المجموع

الشكل (02): تمثيل بياني لنسب الجدول 02



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرون أن مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة بينما يرى بقية اللاعبين والمقدرة نسبتهم به: 20% أن مستواهم ليس أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة.

ومنه نستنتج أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية المنافسة ودرجة استعداد اللاعبين لها والحاجة إلى الفوز.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

السؤال الثالث: هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

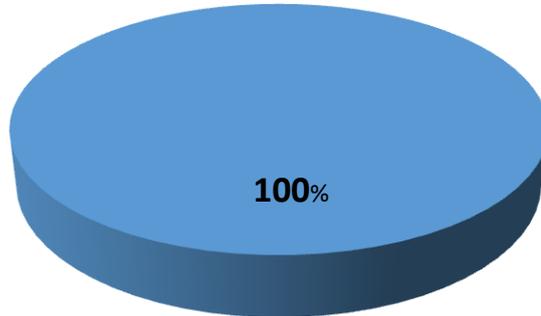
- الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

الجدول (03) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثالث

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

### الشكل(03): تمثيل بياني لنسب الجدول 03

■ نعم ■ لا



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

ومنه نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين كلما استطاع اللاعبون الوصول إلى أهدافهم والتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم.

ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

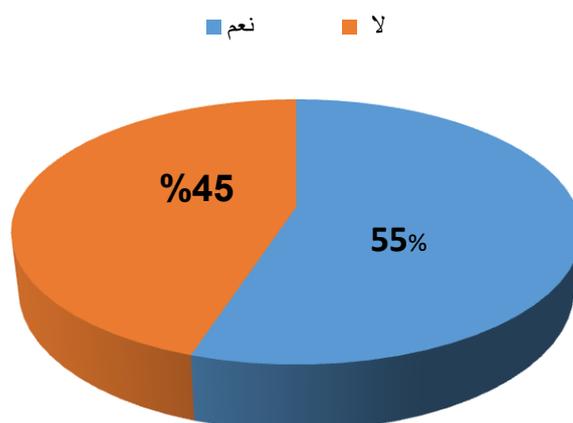
السؤال الرابع: هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

الجدول (04) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الرابع

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
55%	11	نعم
45%	09	لا
100%	20	المجموع

الشكل (04): تمثيل بياني لنسب الجدول 04



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا بنعم، بمعنى أنهم يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما ترى نسبة 45% من اللاعبين أن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو السبيل للتفوق الرياضي.

ومنه نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية وال نفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في: أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

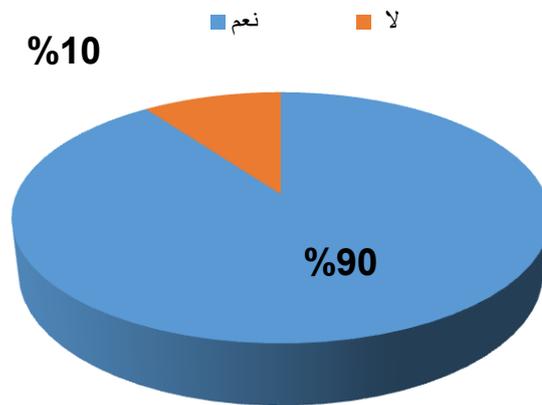
السؤال الخامس: هل من طبيعتك أن تواجه تحدي للتنافس؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي للمنافس.

الجدول (05) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الخامس

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
90%	18	نعم
10%	02	لا
100%	20	المجموع

الشكل (05): تمثيل بياني لنسب الجدول 05



### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 90% بمعنى أن أغلبهم يواجهون تحدي المنافس، بينما نسبة 10% من اللاعبين والذين أجابوا بلا يرون العكس وأنه ليس من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس.

ومن هنا نستنتج أن مواجهة تحدي المنافس من طرف اللاعبين أمر ضروري لما يزيده من ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز وإثبات وجودهم.

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

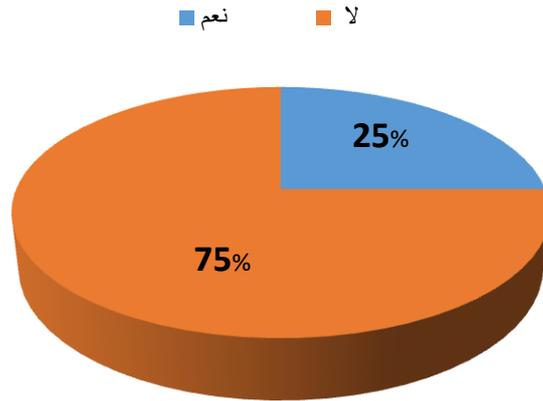
السؤال السادس: هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يبدو لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات.

الجدول (06) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال السادس

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
25%	05	نعم
75%	15	لا
100%	20	المجموع

الشكل (06): تمثيل بياني لنسب الجدول 06



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا بلا وهذا يعني أنهم لا يبدو لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات بينما نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات.

وعليه نستنتج أن التنافس بصورة جدية يكون في أغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها وذلك من أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم.

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في: أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

السؤال السابع: من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى لأن تكون؟

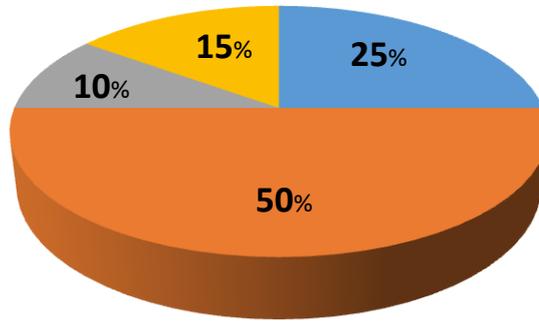
- الغرض من السؤال: معرفة هدف اللاعبين من وراء ممارستهم لرياضتهم.

الجدول (07) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السابع

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
25%	5	بطلا
50%	10	الرغبة في الفوز
10%	2	الحاجة للاعتماد على الجماعة
15%	3	جواب آخر
100%	20	المجموع

### الشكل (07): تمثيل بياني لنسب الجدول 07

■ بطلا ■ الرغبة في الفوز ■ الحاجة للاعتماد على الجماعة ■ جواب اخر



### تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 25% الهدف من وراء ممارستهم لرياضة كرة اليد من أجل أن يصبحوا أبطالاً، ونسبة 50% من أجل الرغبة في الفوز، ونسبة 10% الحاجة للاعتماد على الجماعة، و 15% أجابوا حبا في اللعبة أو تنمية القدرات البدنية والصفات الأخلاقية

ومنه نستنتج أن اللاعبين يختلفون من حيث الأسباب وراء ممارستهم للرياضة وكذلك حيث الأهداف التي يريدون الوصول إليها، فلكل لاعب مبتغى يريد تحقيقه من خلال ممارسته للرياضة. وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

المحور الثاني: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.

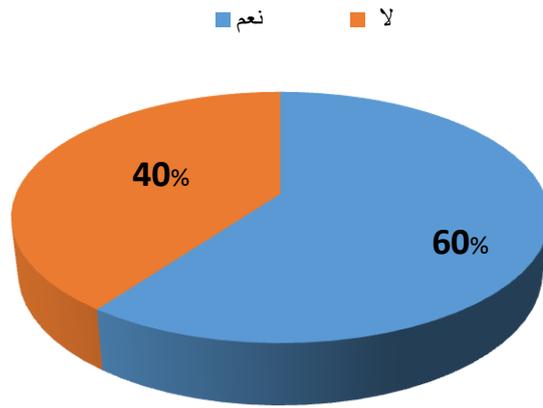
السؤال الثامن: أثناء المنافسة عندما تتفعل بسبب ما هل تستطيع أن تهدأ بسهولة؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا انفعلوا لسبب ما

الجدول (08) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثامن

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
60%	12	نعم
40%	08	لا
100%	20	المجموع

الشكل (08): تمثيل بياني لنسب الجدول 08



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما ينفعلون أثناء المنافسة لسبب ما، بينما يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا و المقدرة نسبتهم ب 40% أنهم لا يمكنهم العودة بسرعة إلى الهدوء أثناء المنافسة إذا ما انفعلوا لسبب ما.

ومن هنا نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير في الفصل في نتائج كثير من المباريات. وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في: أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

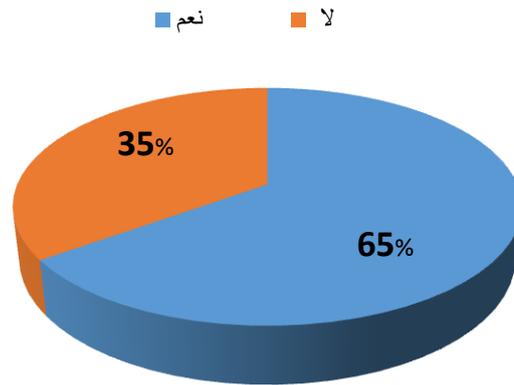
**السؤال التاسع:** هل عندما تسوء الأمور في المنافسة هل تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة.

**الجدول (09) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال التاسع**

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
65%	13	نعم
35%	07	لا
100%	20	المجموع

**الشكل (09): تمثيل بياني لنسب الجدول 09**



### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 65% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون أنه باستطاعتهم التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة بينما نسبة 35% من اللاعبين يرون عكس ذلك وهم لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم.

ومنه نستنتج أنه كلما استطاع فريق التحكم في انفعالاته كلما كان الأقرب للفوز والنجاح في المنافسة وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في: أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

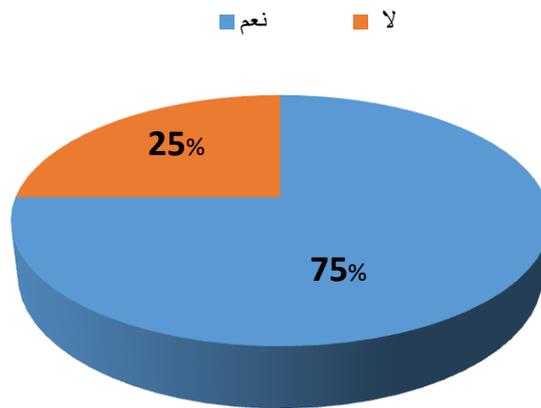
السؤال العاشر: عندما ترتكب بعض الأخطاء أثناء للمنافسة هل يؤثر ذلك على أدائك؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أداء اللاعبين.

الجدول (10) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال العاشر

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	20	المجموع

الشكل (10): تمثيل بياني لنسب الجدول 10



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا بنعم وهم يرون أن ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أدائهم، فيما ترى نسبة 25% من اللاعبين أن ذلك يؤثر على أدائهم. ومنه نستنتج أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها، فتأثيرهما يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة. وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في: أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

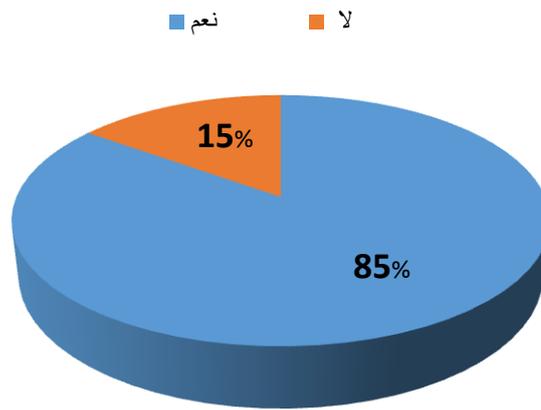
السؤال الحادي عشر: هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة؟

• الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة

الجدول (11) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الحادي عشر

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
85%	17	نعم
15%	03	لا
100%	20	المجموع

الشكل (11): تمثيل بياني لنسب الجدول 11



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ، أما 15% من اللاعبين فيرون أنهم يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة. ومنه نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا وصبرا كبيرين.

وممكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية للمتمثلة في: أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

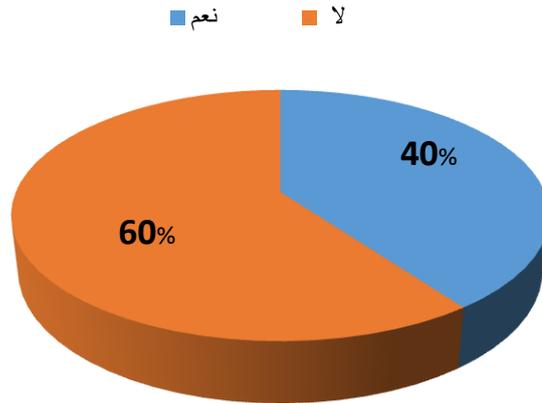
السؤال الثاني عشر: هل يعتقد زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال؟

- الغرض من هذا السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يرى بأن زملائه يعتقدون أنه يتميز بشدة الانفعال.

الجدول (12) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثاني عشر

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
40%	08	نعم
60%	12	لا
100%	20	المجموع

الشكل (12): تمثيل بياني لنسب الجدول 12



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 40% أجابوا بنعم أي أن زملائهم ينظرون إليهم شديدو الانفعال ونسبة 60% أجابوا بلا أي أن زملائهم ينظرون إليهم لا ينفعلون بشدة.

وعليه نستنتج أن نظرة الآخرين من الزملاء للاعب خاصة إذا كانت سلبية مثل أنه يتميز بشدة انفعال حيث نقص ثقة اللاعب بنفسه وبالآخرين وبالتالي تذبذب العلاقات فيما بين اللاعبين.

وكذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

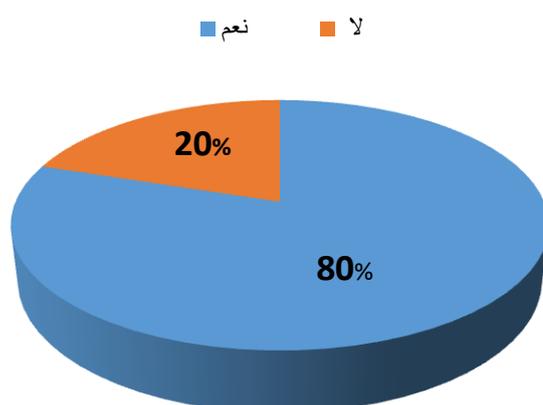
السؤال الثالث عشر: هل يضايقك القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة ؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم.

الجدول (13) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثالث عشر

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	80%
لا	04	20%
المجموع	20	100%

الشكل (13): تمثيل بياني لنسب الجدول 13



### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين ونسبة 80% منهم أجابوا بنعم يرون أن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم بينما يرى البقية من اللاعبين والذين تقدر نسبتهم بـ 20% أن ذلك لا يؤثر عليهم أو يضايقهم.

ومن هنا نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تتعكس سلبا على مستوى أدائهم، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

المحور الثالث: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد.

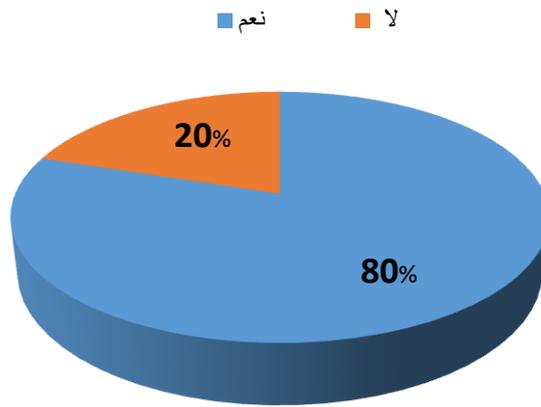
السؤال الرابع عشر: هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منهم المدرب

الجدول (14) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الرابع عشر

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	80%
لا	04	20%
المجموع	20	100%

الشكل (14):: تمثيل بياني لنسب الجدول 14



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% أجابوا بنعم، أي أنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلبه منهم مدربهم، ونسبة 20% أجابوا ب: لا أي أنهم لا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدربون منهم. وعليه نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب واتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتقييد بتعليماته ونصائحه، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات. ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

السؤال الخامس عشر: هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب؟

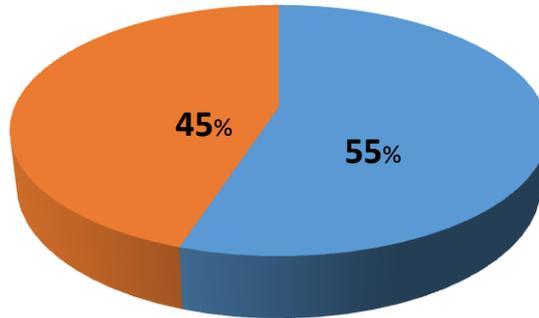
- الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب؟

الجدول (15) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الخامس عشر

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	55%
لا	09	45%
المجموع	20	100%

الشكل (15): تمثيل بياني لنسب الجدول 15

لا نعم



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 55% أجابوا بنعم أي أن سبب هبوط المستوى للاعبين هو نتيجة أخطاء اللاعب ونسبة 45% منهم يرون أن سبب هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء المدربين.

ومنه نستنتج أن تحمل اللاعبين مسؤولية أخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب هو دليل على روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب بالإضافة إلى الثقة بالنفس وروح المبادرة والشجاعة والمثابرة والتصميم إلى غير ذلك من الصفات النفسية.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

السؤال السادس عشر: هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك؟

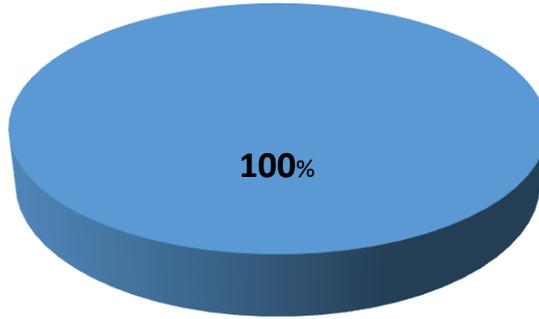
- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يحترمون كل مدرب قام بتدريبهم.

الجدول (16) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السادس عشر

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

الشكل (16): تمثيل بياني لنسب الجدول 16

■ نعم ■ لا



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أجابوا بنعم أي بنسبة 100%. إن جميع اللاعبين يرون بأنهم يحترمون كل من قام بتدريبهم ومنه نستنتج أن ممارسة الرياضة بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص، تكسب ممارستها بالإضافة إلى الصفات البدنية و المهارة صفات أخلاقية كاحترام الزميل والمدرّب وحتى الجمهور إلى غير ذلك من الأخلاق التي تغرسها الرياضة في اللاعبين. وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

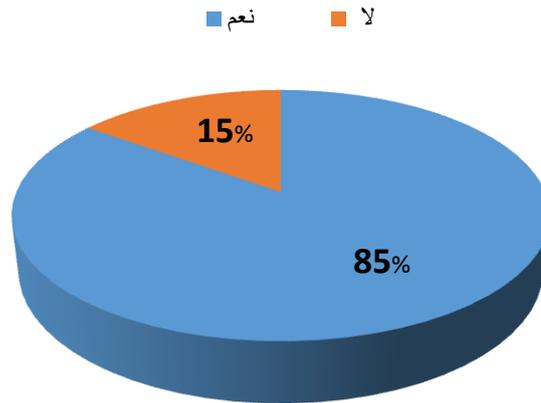
السؤال السابع عشر: هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربيهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات؟

الجدول (17) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال السابع عشر

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	17	85%
لا	03	15%
المجموع	20	100%

الشكل (17): تمثيل بياني لنسب الجدول 17



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يستشيرون المدربين دائما عندما تواجههم بعض المشكلات ونسبة 15% من اللاعبين لا يستشيرون مدربيهم دائما عندما تواجههم بعض المشكلات. وبالتالي نستنتج أن المدرب يلعب دورا كبيرا في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا ما استشاروه في ذلك شريطة أن يكون المدرب ملما بالنواحي النفسية للاعبين.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمية التدريب لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

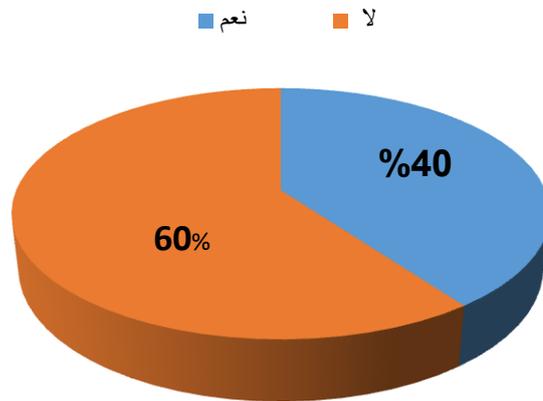
السؤال الثامن عشر: هل تشعر بأن مدرب لا يفهمك؟

- الغرض من هذا السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مدربيهم لا يفهمهم جيدا.

الجدول (18) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقا للإجابات المقترحة حول السؤال الثامن عشر

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	%40
لا	12	%60
المجموع	20	%100

الشكل (18): تمثيل بياني لنسب الجدول 18



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 40% أجابوا بنعم، أي أن مدربيهم لا يفهمونهم جيدا ونسبة 60% أجابوا ب: لا أي أن مدربيهم يفهمونهم جيدا.

ومنه نستنتج أن التعرف على اللاعبين وتفهمهم أمر ضروري بالنسبة للمدرب لكي يستطيع بذلك التقرب إليهم ومحاولة التعرف على مشكلاتهم وحلها إن وجدت.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

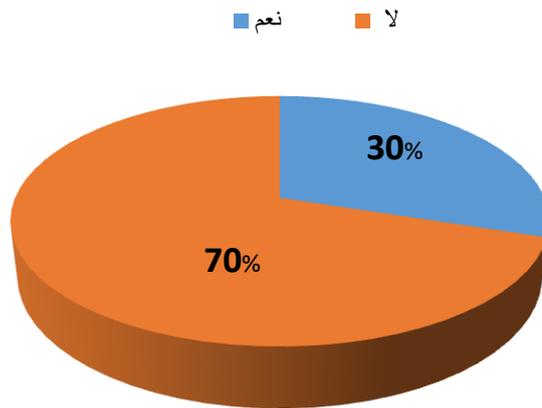
السؤال التاسع عشر: هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفاً؟

- الغرض من هذا السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يعتقدون بأن مدريهم يتخذ منهم موقفاً إذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة.

الجدول (19) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال التاسع عشر

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	30%
لا	14	70%
المجموع	20	100%

الشكل (19): تمثيل بياني لنسب الجدول 19



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 30% أجابوا بنعم أي أن المدرب إذا لم يشركه في المنافسة كلاعب أساسي، أنه بذلك يتخذ منه موقفاً، بينما نسبة 70% أجابوا بلا أي أن مدريهم إذا لم يشرك أحدهم في المنافسة كلاعب أساسي فهذا لا يعني أنه يتخذ منه موقفاً.

ومنه نستنتج أن احترام قرارات المدرب من الأساسيات الواجب توفرها في الفريق الرياضي والمدرب يتخذ بعض القرارات قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض ذلك كنوع الخطط واللاعبين المناسبين لتنفيذها وفق حجم ونوع المنافسة.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دوراً في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## الفصل الخامس {عرض و تحليل و مناقشة النتائج}

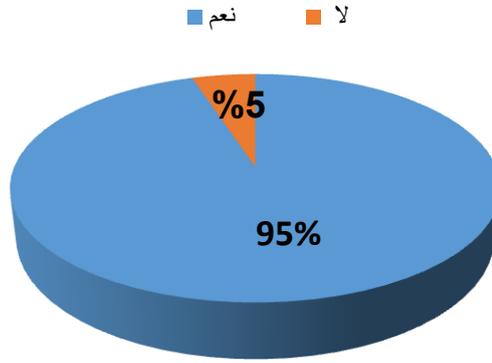
السؤال العشرون: هل علاقتك بمدرّبك حسنة؟

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدرّبهم حسنة.

الجدول (20) يوضح توزيع إجابات أفراد العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال العشرون

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	%95
لا	1	%5
المجموع	20	%100

الشكل (20): تمثيل بياني لنسب الجدول 20



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 95% أجابوا بنعم أي أن علاقتهم بمدرّبهم حسنة، ونسبة 5% أجابوا ب لا أي أن علاقتهم بمدرّبهم غير حسنة.

نستنتج أن الوصول إلى الاستقرار في الفريق وبالتالي النجاح والتفوق في المنافسات يشترط أن تكون العلاقات بين المدرب واللاعبين فيما بينهم علاقات جيدة لكي يستطيع المدرب تفهم انشغالاتهم وحل مشاكلهم والوصول بالفريق إلى نجاحات أكثر.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

# الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

## 6-1 الاستنتاج العام:

من خلال ما سبق من نتائج و تحاليل للفرضيات الجزئية يظهر أن الأداء النفسي للرياضي يختلف من رياضي للأخر حاله حال الأداء البدني و المهاري و الخططي أي انه يوجد فروق فردية بين الرياضيين في الحالة النفسية و في حالتنا هذه التي تتمثل في دافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة اليد و الذي تظهره الفرضيات الجزئية في الحاجة للانجاز و سمة ضبط النفس و سمة التدريبية حيث أن نسبة قليلة فقط يملكون من الرياضيين يملكون هذه الصفات و التي عادة من تكون بالفطرة و ليست مكتسبة و التي تتأثر هي كذلك في بعض الحالات و المواقف.

و رغم نقص و انعدام التدريبات في الجانب النفسي أي أن هذه القدرات التي أظهرها بعض اللاعبين ناتجة على الفطرة و لبس التدريب النفسي من النوادي و هذا الإهمال راجع لعدة أسباب منها:

- عدم امتلاك الفرق الرياضية لأخصائي نفسي رياضي يقوم بالتحضير النفسي و يعالج المشكلات النفسية للاعبين أثناء التدريبات و في المباريات
- سياسة الأندية التي تعتمد على المدربين ذوي الخبرة أي لاعبين سابقين حيث يكون مستواهم العلمي محدود و خاصة في علم النفس الرياضي
- عدم توفير الأجواء المثالية للاعبين أثناء الحصة التدريبية و كذا في المباريات من طرف مسيري الفرق
- الاهتمام بالنتائج على حساب الصحة النفسية للاعبين

و عليه و مما سبق ذكره يمكن القول بان الفرضية العامة و المتمثلة في " للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد " بأنها محققة .

## 6-2 الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد و اعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت توصياتنا و اقتراحاتنا كآلاتي:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة اليد لدى الأندية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع اللاعبين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- اعتناء مسؤولي الفرق بهذا التخصص وذلك بتوفير كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم الدعم المعنوي لها.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة توفير مختصين نفسانيين للأندية.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظرا لدوره وأهميته.

## الخاتمة:

تعتبر كرة اليد من أهم الرياضات الشعبية في العالم و ذلك نظرا للحماس الذي تجلبه للاعبين و المتفرجين و ذلك لكونها رياضة تنافسية

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع الذي يعتبر من بين أهم الموضوعات ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة و مجال كرة البد بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين و مسؤولي الفرق من جهة و من جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد، حيث أن موضوع الدافعية بمختلف أبعادها (الحاجة للإنجاز، ضبط النفس، التدريبية....الخ) يعتبر من أكثر علم النفس أهمية و إثارة و اهتمام الناس جميعا، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يكمن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن.

و حاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية او التطبيقية التي قادتنا إلى بعض الأندية داخل الولاية ووضعت بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين، كان الهدف منها التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية، و تم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية و الفرضية العامة.

و لقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب و الخروج بنتائج موضوعية و دقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر و التعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب و الذي يتطلب دراسات و بحوث عديدة و متنوعة.

و في الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة و هذا العمل المتواضع في تحسين و تطوير الرياضة و خاصة كرة اليد و ذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق و المدربين لأهمية دور التدريب النفسي في تحقيق و زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة اليد، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية و التقنية فحسب، و لكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب، و كذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة اليد في بلادنا.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### المصادر:

### القران الكريم

- البقرة الآية 54 و الآية 177
- القيامة الآية 2
- الواقعة الآية 8 و الآية 11
- الرعد الآية 28
- إبراهيم الآية 27 و الآية 7
- يوسف الآية 53

### قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1 - أسامة كامل راتب(1997)، علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2 - أسامة كامل راتب(2000)، التدريب المهاري-تدريب المهارات النفسية –التطبيقات في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر،
- 3 - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور، ط 1، دار الفكر العربي، مصر
- 4 - أسامة كامل راتب(1990)، دوافع التفوق الرياضي، ط ب، دار الفكر العربي، مصر.
- 5 - احمد أمين فوزي(2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر،
- 6 - احمد بن موسلي(2003)، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام و الاتصال، ط د، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون.
- 7 - حلمي المليحي(1984)، علم النفس المعاصر، طبعة 1، دار العربية، مصر.
- 8 - حسن السيد أبو عبيدة(2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، طبعة 1، مكتبة و طبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- 9 - رومي جميل(1986)، كرة القدم، طبعة 1، دار النفائس، لبنان .
- 10 - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، كرة القدم(1997)، المدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- 11 - صبحي احمد قبلان(2012)، كرة اليد (مهارات/ تدريب/ تدريبات/ إصابات)، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 12 - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، ط 1، دار الميسرة ، الأردن
- 13 - عبد اللطيف خليفة(2000)، الدافعية للإنجاز، دار غريب لطباعة و النشر، القاهرة.
- 14 - عزت محمود كاشف (1991)، الإعداد النفسي لرياضيين، ط 1، دار الفكر العربي،
- 15 - كمال عبد الحميد(1987)، كرة اليد للناشئين، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- 16 - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين(2001)، رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، مصر.
- 17 - محمود أبو النعيم(2013)، الألعاب الرياضية، دار الباروني العلمية للنشر و التوزيع،
- 18 - مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شبلي(1998)، الدافعية ( نظريات و تطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر.
- 19 - محمد حسن علاوي(1985)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر،
- 20 - محمد حسن علاوي(1987)، سيكولوجية التدريب و المنافسات، طبعة 4 ، دار المعارف، مصر.
- 21 - محمد حسن علاوي(2002)، علم نفس التدريب و المنافسة و الرياضة، ط د، دار الفكر العربي، مصر.
- 22 - محمد حسن علاوي و كمال الدين عباس(2003)، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 23 - محمد حسن علاوي(1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، طبعة 1، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 24 - منير جرجس إبراهيم(2004)، كرة اليد للجميع: التدريب الشامل و التميز المهاري، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة، مصر.
- 25 - محمد عبد المجيد(1985)، تحليل المحتوى في علوم الإعلام و الاتصال، ط 4، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 26 - موسى النعمان(2004)، أساسيات القياس في العلوم السلوكية، طبعة 1، دار الشروق، عمان.
- 27 - مصطفى عشوي(1990)، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 28 - محمد العربي شمعون(1996)، التدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 29 - نزار مجيد طالب(1980)، علم النفس الرياضي، طبعة 1، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
- 30 - ناهد رسن سكر(2002)، علم النفس الرياضي، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان،
- 31 - يحي كاظم النقيب(1990)، علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة ب ، السعودية، 1990

#### -الأطروحات و الرسائل العلمية:-

- 32 - عباس جمال، التحضير النفسي في ظل الثنائية البدنية-الروحية في الوسط الرياضي النخبوي، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر

#### -المراجع باللغة الأجنبية:-

- 33-R-Thomas 1991 preparation psychologique du sportive ed 1 vigot pair
- 34- Gerond. Bet Bros 1985 Entroient de basket ball ed vigot pairs
- 35-Macoline 1998 les farceurs qui contribuent a sa performance individuelle ou dime epique .... Special sportive . fevrier.
- 36-Philippe mort 1982 psychologies sportive ed mossom, Paris

37-www. Ela Zayan.com

38-w ww.Almaany.com

قائمة

الملاحق

قسم التدريب الرياضي

- استمارة الاستبيان موجهة للاعبين -

في إطار بحثنا لانجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان " دور التدريب النفسي في

تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد"

نرجو منكم ملا استمارة الاستبيان بكل مصداقية و موضوعية .و لعلمكم انه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .

**ملاحظة:** الرجاء وضع علامة ( X ) أمام العبارات التي تراها صائبة و مناسبة حسب رأيك من اجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا و شكرا على تفهمكم و مساعدتكم.

تحت إشراف :

د. قروش النواري

من إعداد الطالب:

جعلاب مصطفى

## أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين

### المعلومات الشخصية:

الاسم: .....

اللقب: .....

كم سنة و أنت تمارس هذه الرياضة: .....

المستوى الدراسي: .....

### المحور الأول: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة اليد

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
01	هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟		
02	هل مستواك افضل في المنافسات القوية عن السهلة ؟		
03	هل تبذل قصارى جهدك لكي تصل إلى اعلي المستويات الرياضية ؟		
04	هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق لتفوق الرياضي ؟		
05	هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟		
06	هل يبدو لك في بعض المنافسات انك لا تنافس بصورة جيدة ؟		
07	من خلال ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون: - بطلا- الرغبة في الفوز- الحاجة للاعتماد على المجموعة جواب اخر .....		

### المحور الثاني: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
01	أثناء المنافسة عندما تنفعل لسبب ما هل تستطيع أن تهدأ بسهولة ؟		
02	عندما تسوء الأمور أثناء المنافسة هل تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟		
03	عندما ترتكب الأخطاء أثناء المنافسة هل يؤثر ذلك على أدائك ؟		
04	هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟		

		هل يعتقد زملائك انك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟	05
		هل يضايقك القلق أو التوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة ؟	06

المحور الثالث: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة اليد

لا	نعم	الأسئلة	الرقم
		هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب ؟	01
		هل هبوط مستو اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب و ليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟	02
		هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟	03
		هل تستشير مدربك دائما عندما تواجهك بعض المشكلات ؟	04
		هل تشعر بان مدربك لا يفهمك ؟	05
		هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي تعتقد انه يتخذ منك موقفا ؟	06
		هل علاقتك بمدربك حسنة ؟	07



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مخوان المطهرة :

دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية  
لدى لاعبي كرة اليد

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	عقود حليم	دكتوراه	[Signature]
02	فروس عبد الرزاق	م.أ.د	[Signature]
03	مبارك مهدي	م.أ.د	[Signature]

تحت إشراف:  
د. قروش النواري

إعداد الطالب:  
جعلاب مصطفى

الموسم الدراسي: 2022/2021