

دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (19.17).

* د. ساسي عبد العزيز *

* د. حشمان عبد النور *

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من الحالات النفسية المصاحبة للمنافسة الرياضية وكحالة ظاهرة ومواكبة للرياضيين حالة قلق المنافسة ، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس مارتنز وزملائه حول قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة (البعد المعرفي ، البعد النفسي ، البعد البدني) وإخراجه للبيئة العربية محمد حسن علاوي وكذا بناء استمارة استبيان على عينة من 50 لاعبا صنف أواسط لكرة اليد وكذا 09 مدرين واستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الإحصائية SPSS (المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، النسبة المئوية) وبعد المعالجة الإحصائية توصلت النتائج إلى:

- للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. - مستويات وأبعاد حالة القلق المنافسة متوسطة لدى لاعبي كرة اليد.

وفي ضوء النتائج أوصى الباحث ب :

- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة.

- إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.

- عدم إهمال التحضير النفسي الرياضي في كرة اليد باعتباره عاملا مهما في تحسين الأداء وتحقيق النتائج الرياضية الايجابية.

Abstract:

This study aimed to explore the role of the coach in the psychological preparation to reduce the psychological conditions associated with sports competition and as a state phenomenon and keep up to athletes anxiety of competition, and to achieve the piece was applied Martins scale and his colleagues on concern competition three for its removal (**cognitive dimension, the psychological dimension, the physical dimension**) and directed by Arab Environment Mohammad Hassan Allawi and building a questionnaire on a sample of 50 players mid Class handball, as well as 09 trainers and the use of the bag for Statistical Sciences SPSS (**SMA. standard deviation The correlation coefficient of Berson, percentage**) and after statistical treatment results reached:

1. The coach's role in the psychological preparation to reduce the state competition concern to the handball players.

2. Levels and dimensions of the state of anxiety medium competition among handball players.

- In light of the findings, the researcher recommended for: Coach must now the anxiety that exposed him to figure out appropriate solutions type players.
- To provide an opportunity for the players to practice mental activities, and alternative exercises some mental relaxation and visualization to ease the anxiety of knowledge.

* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

البريد الإلكتروني: ouldhammou@gmail.com

* جامعة الجزائر 03 ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

البريد الإلكتروني: ouldhammou@gmail.com

- Do not neglect the psychological preparation athlete in handball as an important factor in improving performance and achieving positive results sports.

Key words : Psychological preparation. Competition anxiety. Trainer. Middle class .Handball.

الكلمات الدالة : الإعداد النفسي - قلق المنافسة - المدرب - صنف أواسط - كرة اليد

. مقدمة وأهمية البحث : يعد التطور العلمي لأساليب التدريب هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارف ومفاهيم بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العالية ، وقد حدث بالفعل تحسن إلا أن ما يفتقر إليه المدربين هو تحضير وإعداد اللاعبين نفسيا والذي يعتبر الركيزة والدعم الأساسي للارتقاء باللاعبين إلى مستوى أفضل في الأداء فهي تلك المنهجية العلمية التي اجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم كعلم النفس الرياضي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الميدان ، لان المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي وظهور القلق لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية و الفيزيولوجية وظهور حالات انفعالية ملائمة تعيق الأداء الجيد مما يؤدي إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة والأداء وعلى اللاعب ، فالمدرب الناجح هو الذي لديه رصيد معرفي وعلمي وبيداغوجي خاصة في التدريب والموجه والمحضر كما نجده يتولى العملية التربوية وتدريب اللاعبين ، لذا للعوامل النفسية أهمية بالغة مقارنة بالجوانب الأخرى التقنية والتكتيكية والبدنية حيث نجد الكثير من اللاعبين لهم نفس القدرات الرياضية والكفاءة العالمية لكن يختلفون في شخصيتهم والحالة النفسية والاستقرار الانفعالي أثناء المنافسة ويضلل النصر حليف الرياضي ذو الانفعال الجيد .

1 - الإشكالية: عملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعبين حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في وصوله إلى اعلي مستوى ، لان عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي ، وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج إلى التمعن الجيد إما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقاته ، فما نشاهده في البطولة الوطنية لكرة اليد الكثير من الانفعالات والاضطرابات النفسية كالتوتر والقلق ونقص التركيز وغيرها من الضغوطات النفسية التي تظهر على اللاعبين لأنفه الأسباب فهذا ربما ليس نقص في التحضير البدني والتقني وكذا الخططي ، بل غالبا ما يكون الجانب النفسي عاملا واضحا ، فالإعداد السيكولوجي الجيد يجنب اللاعبين التأثير بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصيته كالخوف والقلق والتوتر... لذا اعتبر علماء النفس الرياضي ظاهرة القلق سلاحا ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وإما أن يلعب دور المعرقل من خلال تأثير السلبي على نفسيته وبالتالي الضرر بمستوى الأداء والانجاز في المنافسات ، كل هذه المعطيات تتطلب من الباحث إثراء هذا الموضوع وتوضيح معالمه في صيغة تساؤلات تتطلب حولا .

السؤال العام : هل للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟.

وتتفرع من السؤال العام إلى أسئلة فرعية:

- ما المستويات وأبعاد القلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟.
- هل توجد علاقة بين الإعداد النفسي و حدوث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟.
- هل يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟.

2. الفرضيات:

2.1 الفرضية العامة: للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة

اليد.

2.2 . الفرضيات الجزئية:

- مستويات وأبعاد حالة القلق المنافسة متوسطة لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحدث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. - يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

5. أهداف البحث: يمكن حصر أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد الانفعالات التي تحدث للاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضي وللأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية اللاعب من خلال التقليل من حالة الشعور بالقلق وزيادة دقة التركيز والانتباه والثقة بالنفس ودافعية الانجاز ، ويتجلى ذلك في:

- تبيان فعالية التحضير النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات(القلق).
- معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية التحضير وإعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون ارتباك.

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيدا عن الانفعال والتوتر النفسي.

6 . تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1.6 . المدرب:

التعريف النظري: هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا (مصطفى ، 2000 ، صفحة 25).

2 . الإعداد النفسي:

التعريف النظري : يعرفه مفتي إبراهيم على انه " تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات ، وان الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل سلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (حمادة ، 1998 ، صفحة 233).

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفه عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي .

3 . تعريف القلق:

التعريف النظري: ويعرفه احمد عزت رابح " بأنه: " حادث من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي وخارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات (الهليجي ، 1994 ، صفحة 41).

التعريف إجرائي: هو حالة من التوتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحب غموض وأعراض نفسية وجسمية.

4 . قلق المنافسة:

التعريف النظري: يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر" (فوزي ، 2003 ، صفحة 211) وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة

وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لإحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مشيرات أو تغييرات أو أحداث. (علاوي ، 1997 ، صفحة 285).

5. المنافسة الرياضية:

- **التعريف النظري** : هو صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول إلى الهدف المسطر.

- **التعريف الإجرائي**: هو الصراع أو التحاور البدني المهاري الخططي في الإطار الرياضي للنشاط الرياضي الممارس الذي يكون بين فردين من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة وتحقيقها ، هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو لمحاولة تحقيق الأداء الناجح أو الفوز على منافسين أو لمحاولة تحقيق الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي (علاوي ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، 2002 ، صفحة 28 29) .

1 . **الدراسة الاستطلاعية**: البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها...الخ (ثابت ، 1984 ، صفحة 74) ، قام الباحث بدراسة استطلاعية وكان الهدف منها مدى تقبل اللاعبين أسئلة الاستمارة وفهمها وبالتالي وقفنا على أهم النقاط التي كانت غامضة ، حيث قمنا بتوزيع استمارتين **الاستمارة الأولى** تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي صمم من قبل العالم **مارتنز Martens** بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة للدراسة ، حيث يقوم اللاعب بالاستجابة على جميع عبارات الاختبار ، ولها تدرج رباعي (نادرا ، أحيانا ، بدرجة متوسطة ، بدرجة كبيرة) ذلك في ضوء تعليمات المقياس وتتضمن الاستمارة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) ، أما **الاستمارة الثانية** فتتمثل في استبيان موجه للمدربين أندية كرة اليد لرابعة ولاية البويرة بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعدهم وتعرقل عملهم التدريبي الذي يتبعه المدربين أثناء الفترة التحضيرية.

3.2 . المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي :

3.3 . تحديد المجتمع وعينة البحث:

3.3.1 . **مجتمع البحث** : وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من لاعبين كرة اليد فئة أواسط ، والمدربين أيضا في هذه المرحلة الذين ينشطون في نوادي ولاية البويرة ، ويتكون مجتمع بحثنا من 138 لاعب وهم موزعين على 09 فرق للرابطة الولائية لولاية البويرة ما يعادل 09 مدربين.

الجدول رقم (01): يمثل توزيع مجتمع البحث :

الرقم	رمز النادي	الفرق	عدد اللاعبين
01	MHB	Bouira	20
02	OSG	GHazlane	16
03	DRBK	kadiria	15
04	ESL	Lakhdaria	14
05	GSS	Gazoline	15
06	CAM	Mchedallah	14
07	AST	Thaliouine	12
08	IRB	Chorfa	15
09	ABB	Bessem	14
المجموع	/	09	138

3.4.2 . عينة البحث وكيفية اختيارها:

- **عينة اللاعبين:** تم اختيار عينة اللاعبين بطريقة عشوائية من أندية كرة اليد لرابطة لولاية البويرة لأنها أبسط الطرق ، كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي ، حيث تم اختيار نسبة 25% من 09 فرق ، من المجتمع الأصلي والبالغ عدده 09 فرق ، وتم اختيار الفريق عن طريق القرعة البسيطة (السحب) ، لنحصل في النهاية على 50 لاعبا و09 مدربين.

6.3. الأدوات المستعملة في البحث:

3.6.2. **المقياس :** لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث قام الباحث بتبني قائمتين وهما :

- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتنز وزملائه.

- استبيان موجه للمدربين.

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج مقياس حالة القلق المنافسة:

المعايير التي تم الاعتماد عليها في تقييم نتائج المقياس:

0 - 27 د: مستوى قلق الحالة منخفض.

28 - 54 د: مستوى قلق السمة متوسط.

55 - 81 د: مستوى قلق الحالة عالي (مرتفع).

82 - 108: مستوى قلق الحالة عالي جدا (مرتفع جيدا). (علاوي ، 1998 ، صفحة 333)

4.1.1. عرض وتحليل نتائج مقياس البعد المعرفي:

الجدول رقم (07) يمثل إجابات عينة الدراسة في البعد المعرفي:

البعد الأول	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
المعرفي	1223	4624.	325.	35,35	متوسط

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ 24,46 والانحراف المعياري 5,32 أما بالنسبة للنسبة المئوية فقد بلغت 35,35% وفي التقييم العام كان متوسطا.

4.1.2. عرض وتحليل مقياس البعد البدني:

الجدول رقم (08) يمثل إجابات عينة الدراسة في البعد البدني

البعد الثاني	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	التقييم
البدني	913	18,26	4,09	26,18	منخفض

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ 18,26 والانحراف المعياري 4,09 أما فيما يخص النسبة المئوية فقد بلغت 26,18% وفي التقييم العام كان منخفضا.

4.1.3. عرض وتحليل مقياس بعد الثقة بالنفس:

الجدول رقم (09) يمثل إجابات عينة الدراسة في بعد الثقة بالنفس

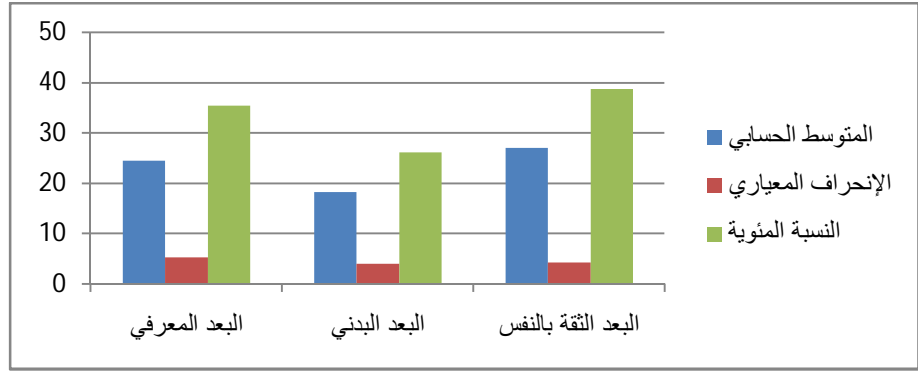
البعد الثالث	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
الثقة بالنفس	1351	27,02	4,26	38,74	متوسط

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ 27,02 والانحراف المعياري 4,26 أما بالنسبة للنسبة المئوية قد بلغت 38,74% وفي التقييم العام كان متوسطا.

4.1.4. عرض وتحليل نتائج المقياس لجميع الأبعاد:

الجدول رقم (10) يمثل نتائج المقياس لجميع الأبعاد:

التقييم	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
متوسط	35.35%	05.32	24.46	بعد المعرفي
منخفض	26.18%	04.09	18.26	بعد البدني
متوسط	38.74%	04.26	27.02	بعد الثقة بالنفس
متوسط	33.42%	04.55	23.30	مجموع البعد ككل



الشكل رقم (1) يوضح أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي والانحراف والنسبة المئوية للأبعاد الثلاثة.

- التحليل والمناقشة : من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل البعد الكلي لمقياس قلق المنافسة نلاحظ

أن الترتيب للأبعاد كان كالتالي:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت ب 38.74% التي تعبر عن بعد الثقة بالنفس أين بلغت عدد الدرجات لحالة بعد الثقة بالنفس 1351 درجة وجاء المتوسط الحسابي ب 27,02 ليؤكد عن ذلك ، أما النسبة الثانية والتي تقدر ب 35,35% التي تمثل حالة البعد المعرفي بمجموع درجات 1223 درجة وبلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد المعرفي 24,46 وهذا ما يبين أن هذا البعد يكون متوسط ، في حين النسبة الأخيرة والتي تمثل البعد البدني قدرت نسبتها المؤوية ب 26,18% بمجموع درجات 913 درجة وبمتوسط حسابي 18.26.

أما بالنسبة لمقياس ككل أي حالة قلق المنافسة بلغ متوسطه الحسابي 23.30 وقدر انحرافه المعياري 04.55 أما النسبة المئوية فقد بلغت 33.42% وهذا ما يؤكد أن حالة قلق المنافسة متوسط عموماً لدى لاعبي كرة اليد لصف أواسط (17 - 19) لأندية ولاية البويرة ، الشكل رقم (1) يوضح أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي والانحراف والنسبة المئوية للأبعاد الثلاثة ، مما سبق نلاحظ أن النسبة المئوية متقاربة ما بين حالة بعد الثقة بالنفس والبعد المعرفي أما حالة البعد البدني فهي منخفضة ولو قليلاً عن الحالتين السابقتين وهذا ما تؤكد المتوسطات الحسابية أين نجد فروق واضحة بين الحالات الثلاثة.

ومنه نستنتج : أن أغلب اللاعبين يصيبهم القلق قبل الدخول في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث أن هذه التغيرات تؤثر على أدائهم ولا تسمح لهم بالظهور بالمستوى الحقيقي أثناء المنافسة ، ومنه يتبين أن أكبر نسبة من اللاعبين كان مؤشرهم متباين ما بين المتوسط والمنخفض فبالنسبة لحالة قلق الثقة بالنفس ولحالة القلق المعرفي كان متوسطان في حين البعد البدني كان منخفض ، لذا من الصعب أن نلاحظ لاعبا يعاني من بعض أعراض القلق البدني وفي نفس الوقت يتميز بالهدوء والراحة في المقابل قد لا يعاني من أعراض القلق البدني ولكنه لا يستطيع النوم لأنه مشغول ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بالمنافسة وهذا ما أكده بعض اللاعبين في الإجابة عن أسئلة المقياس حيث يصيبهم القلق لذلك لكل نوع من القلق أسلوب ملائم للتعامل معه ففي حالة القلق البدني مثلاً نرى لدى اللاعب عصبية و نرفزة وقد يصل إلى شك في قدراته وبرودة في يديه لذا يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توتراً في عمل أو نشاط معين وعلى سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام

تدريبات الاسترخاء والتدليك نظرا لدوره البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية. أما حالة القلق المعرفي يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء.

2.4 . عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

1.2.4 . عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد العلاقة بين الإعداد النفسي للمدرب وحدوث قلق

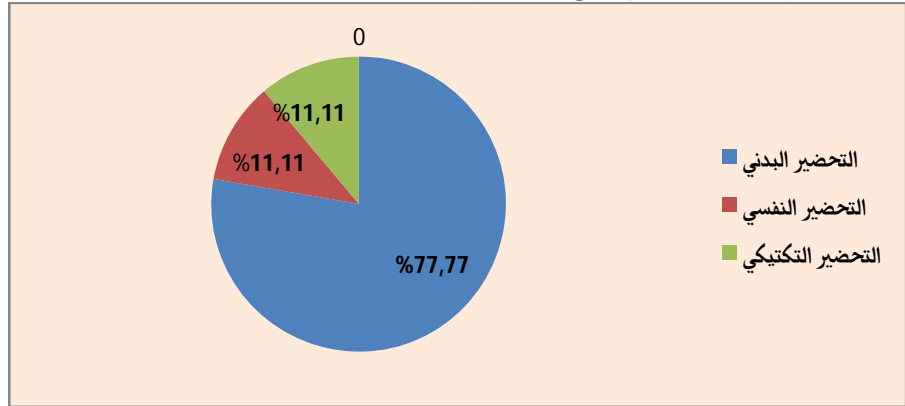
المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

العبارة رقم 01: ما نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء فترة المنافسة؟ **الفرض منه:** معرفة نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء فترة المنافسة.

- الجدول رقم 11: يمثل نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
التحضير البدني	07	77.77%	07,99	%5.99	0.05	02	دالة
التحضير النفسي	01	11,11%					
التحضير التكتيكي	01	%11,11					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)



التحليل والمناقشة: من خلال نتائج الجدول (11) التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (01)

يتبين أن نسبة كبيرة وهي 77.77% من عينة البحث أجابوا أن التحضير الذي يولي له المدرب أهمية كبيرة هو التحضير البدني وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 5,99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 7,99 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدربين لا يولون أهمية كبيرة للتحضير النفسي أثناء المنافسة وهذا ما

تشبهه النتائج التي توصلنا إليها، حيث أنهم يركزون بالدرجة الأولى على التحضير البدني مهملين بذلك التحضير النفسي.

3.4 . مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

1.3.4 . مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى: يتضح من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها

والمبينة في الجدول (10) أن مستوى حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد كان متوسطا في أبعاد (الثقة بالنفس وبعد المعرفي) وكان منخفضا في البعد البدني وكانت متوسطة في الدرجة الكلية للمقياس حالة قلق المنافسة وفق الترتيب التالي:

- في المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية قدرت بـ 38,74%.

- في المرتبة الثانية بعد المعرفي بنسبة مؤوية قدرت ب35,35% .

- في المرتبة الثالثة بعد البدني قدر بنسبة مؤوية 26,18% .

البعد الكلي للمقياس حالة القلق المنافسة كان بدرجة متوسطة بالنسبة (33,42%) ويفسر الباحث السبب الرئيسي في الحصول على مثل هذه النتائج أنه يعود إلى أن لاعبي كرة اليد يمتازون من خلال عمليات التدريب والتحضير بدرجة متوسطة من الإعداد النفسي ، من خلال النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليل مقياس حالة قلق المنافسة بفروعه الثلاثة (قلق المعرفي ، القلق البدني ، قلق الثقة بالنفس) توصلنا إلى أن مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر عند لاعبي كرة اليد حيث تساعدهم على تطوير أدائهم لتصبح حركاتهم تتميز بالقوة والسرعة والتركيز أثناء المنافسة ويدل أيضا على بذل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء نظرا لاختلاف طبيعة كرة اليد عن الرياضات الأخرى أما بالنسبة لمستوى القلق المعرفي فكان مستواه متوسط حيث يعتبر هذا البعد أيضا من أهم الظواهر النفسية نتيجة تراكم الضغط العصبي ، حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين خاصة ذوي المستوى العالي وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي في أن القلق المعرفي قد يكون له تأثير ايجابي يساعد اللاعب على بذل المزيد من المجهودات أو يكون له تأثير سلبي.

أما بالنسبة للقلق البدني فكان مستواه منخفض حيث يرتبط بدرجة الاستثارة والضغوطات الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه أسامة كامل راتب الذي يرى انه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي.

2.3.4 . مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

الجدول رقم(29): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني.			
الدلالة الإحصائية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	ك ² العبارات
دالة	5,99	7,99	العبارة رقم 01
غير دالة	3,84	2,77	العبارة رقم 02
دالة	5,99	6	العبارة رقم 03
دالة	5,99	18	العبارة رقم 04
دالة	3,84	5,44	العبارة رقم 05
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 06
دالة	7,81	26,96	العبارة رقم 07
دالة	3,84	09	العبارة رقم 08
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 09

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية للبحث والتي افترضنا انه توجد علاقة بين الإعداد النفسي للمدرب وحدث قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم(29) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية ، ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية ، ومنه توصلنا إلى أن اغلب المدربين لا يولون أهمية كبيرة لعملية التحضير النفسي للاعبين حيث يركزون في اغلب

الأحيان على جوانب أخرى كالإعداد البدني والتكتيكي وهذا ما يؤدي للاعبين إلى التعرض لانفعالات سلبية كالقلق والتوتر النفسي نتيجة النقص في التحضير النفسي لهم للمنافسة ، ضف إلى ذلك نجد أغلبية المدربين لا يقومون بتحضير لاعبيهم نفسيا إلا عند دخولهم للمنافسة وهذا ما أكدته تاهد رسن سكر إن توصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه والتركيز قصد خوض المنافسة ، إذ لا بد على المدرب أن يقوم بمهمة تتمثل في الارتقاء بالمستوى النفسي للفريق لتحقيق أفضل نتيجة والوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات ، وذلك لا يكون إلا بالتحفيز الذي له تأثير على اللاعبين لذا نجد المدربين بشكل كبير يركزون على التحفيز ومنه تظهر الأهمية البالغة للتحضير النفسي لدى اللاعب والفريق ككل إذ انه توجد علاقة تكاملية بين الإعداد النفسي للمدرب وحدث قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ، وهذا بدلالة النتائج المستخلصة من المقياس المطبق على اللاعبين الذي وجدنا من خلاله أن اللاعبين في أندية ولاية البويرة لديهم حالة من قلق المنافسة متوسطة حيث كان عامل الثقة بالنفس والبعد المعرفي متوسط بينما كان البعد البدني منخفض ومنه نرى أن الجانب البدني لدى اللاعبين تتأثر أكثر بحالة القلق وهذا ما نرجعه إلى نقص التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب ومن هذا كله نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي الفرضية الثانية قد تحققت ، لذا لا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لأن ما استنتجنا في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد السيكولوجي الجيد الذي يمكن الرياضي من خلاله شحنه وتطوير الناحية النفسية.

3.3.4 . تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (30): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث: يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

نتائج المحور الثالث			
الدلالة الإحصائية	ك ^٢ الجدولة	ك ^٢ المحسوبة	ك ^٢ العبارات
دالة	3,84	9	العبارة رقم 10
دالة	3,84	9	العبارة رقم 11
دالة	3,84	9	العبارة رقم 12
غير دالة	5,99	2,66	العبارة رقم 13
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 14
غير دالة	3,84	2,76	العبارة رقم 15
دالة	3,84	5,44	العبارة رقم 16
غير دالة	7,81	4,73	العبارة رقم 17
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 18

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة للبحث والتي افترضنا أنها يساهم الإعداد النفسي للمدرب في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (30) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية ، ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية ومنه توصلنا إلى أن اغلب المدربين يقومون بالتحضير النفسي قبل كل مباراة وهذا الأمر الذي ينعكس إيجابا على مردود اللاعبين ويحسن أدائهم في المنافسة ، كما أن التحضير النفسي يساهم بدرجة كبيرة في التقليل من قلق المنافسة لدى اللاعبين ضف إلى ذلك أن حالات الإخفاق التي يتعرض لها اللاعبين ترجع بالدرجة الأولى إلى غياب التحضير النفسي ، وما لمسنه كذلك من خلال تحليلنا لإجابات المدربين وجدنا أن الوصول للاعب إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج الايجابية يرتكز أساسا على الإعداد النفسي الذي يعتبر انه أساسي للجوانب الأخرى ، ومن هذا نستنتج أن الإعداد النفسي للمدرب يساهم فعلا في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت ، وهذا ما أوضحه "عزت محمود كاشف في دراسته حول الإعداد النفسي للرياضي فكلما كان الفرد مهيبا نفسيا كان نشاطه جيد ويكون مردوده ايجابيا ويحتمل أن يكون سلبيًا إذا كان العكس صحيحا .

4.3.4. مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم (31): مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	مستويات وأبعاد حالة القلق المنافسة متوسطة لدى لاعبي كرة اليد	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحدوث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد	الفرضية الجزئية الثالثة

من خلال تحليل ومناقشة الفرضيات الثلاثة والموضح في الجدول رقم (31) ومن خلال نتائج الدراسات السابقة والتي استدل بها يتبين أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة بحثه قد تحققت جميعها والتي تبين أن للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (17-19 سنة) وفي الأخير يتضح أن الفرضية العامة للبحث تحققت بتحقيق الفرضيات الثلاثة.

الاستنتاج العام: من خلال نتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل ومناقشة (نتائج اختبار قلق المنافسة والاستبيان) يتضح لنا أن اغلب اللاعبين يصبهم القلق قبل الدخول في المنافسة حيث تصبهم تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث أن هذه التغيرات تأثر على أداءهم ولا تسمح لهم بالظهور بالمستوى الحقيقي أثناء المنافسة ، وهذا ما تبين لنا أن أكبر نسبة من اللاعبين كان مؤشركم متباين ما بين المتوسط والمنخفض ، بالنسبة لحالة القلق الثقة بالنفس وحالة القلق المعرفي كان متوسط في حين البعد البدني كان منخفض. ومن خلال ما لاحظناه كذلك في هذا البحث أن للمدرب دور في الإعداد النفسي في التخفيف من قلق المنافسة للاعبين كرة اليد وله نتيجة في الوصول إلى أعلى مستوى في الإنجاز لتحقيق النتائج الايجابية ، حيث أن معظم المدربين أكدوا أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في كرة اليد والتي تكمن أهميته في تحسين اللياقة البدنية ، وبالتالي تطوير ورفع المستوى للاعب الفريق صنف أواسط (17 - 19 سنة) وتبين لنا أن المدرب هو الحافز الأساسي في نجاح العملية التدريبية من خلال استعمال طرق مناسبة في التحضير النفسي الجيد ، وفي الأخير نستنتج أن للتحضير النفسي دور فعال وأهمية كبيرة في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى فريق كرة اليد صنف أواسط ، إذ انه لا يمكن للتدريب البدني ، المهاري ، الخططي ، التكتيكي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لان ما استنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد النفسي ، ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة اليد ، منه نستطيع القول أن نقص الإعداد النفسي يؤثر بدرجة كبيرة على اللاعبين وهذا ما يؤدي بهم للقلق المنافسة للفريق.

❖ **اقتراحات وفروض مستقبلية:** في إطار هذا البحث ، وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة ، ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة ، ندرجها كما يلي:

- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة.
- إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
- عدم إهمال التحضير النفسي الرياضي في كرة اليد باعتباره عاملا مهما في تحسين الأداء وتحقيق النتائج الرياضية الايجابية.
- على المدربين الاطلاع والاعتماد على انجح واحداث الطرق العلمية للتحضير النفسي الرياضي للرفع من مستوى الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة اليد.
- الاهتمام بمختلف جوانب التحضير البدنية والنفسية والتكتيكية والتقنية بنفس المستوى المطلوب

للعلاقة الجدلية الموجودة بينهم.

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي.
- يجب اخذ قياسات انفعالية للاعبين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.
- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.
- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه وفي صالح اللاعبين أو الفريق ويجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب.
- النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه وبالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة ويؤدي به إلى القلق أثناء المنافسة.
- تنظيم ندوات وملتقيات علمية في المجال النفسي الرياضي بالتعاون مع دول ذات كفاءة وخبرة في هذا الميدان.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانيا وليس بالكلمات فقط.

قائمة المراجع:

1. احمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
2. احمد عريب عودة. (2007). مدرب وعملية الإعداد النفسي. بغداد: المكتب الهندسي.
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002). التوجيه النفسي في المجال الرياضي. مصر مركز الكتاب للنشر.
5. أسامة رياض (1999). الطب الرياضي وكرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. بشير صالح الرشيد. (2000). مناهج البحث التربوي. دار الفكر الكتاب الحديث.
8. بوعلو الأزرق. (1993). الإنسان والقلق. مصر: سيناء للنشر.
9. تير سعود. (2002). دليل الرياضي للإعداد النفسي. عمان: دار وائل للنشر.
10. جميل نصيف. (1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. لبنان: دار الكتاب العلمي.
11. حامد عبد السلام. (دون سنة). علم النفس النمو. القاهرة: عالم الكتاب.
12. حامد عبد السلام زهران. (2000). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: علم الكتاب ط4.
13. حسين السيد ابو عبدو. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني القاهرة.
14. حلمي الهليجي. (1994). علم النفس المعاصر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
15. خالد حامد. (2003). منهج البحث العلمي. الجزائر: دار الريحانة.
16. ريسان خريبط محمد. (1998) النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة. عمان: دار المشرق.
17. ريسان خريبط (1998). التدريب الرياضي. البصرة: جامعة البصرة.
18. سلامي الباهي (1981). سيكولوجية المراهقة. الجزائر: المعهد التكنولوجي وللتربية.
19. السيد الحاوي (2002). المدرب الرياضي. مصر: المركز العربي للنشر.
20. عبد الستار حابر الضمد (2003). علم النفس في الرياضة. عمان: دار الخليج للنشر.
21. عزة محمود كاشف (1995). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. علي فهمي البيك (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. مصر: منشأة المعارف الإسكندرية.