

جامعة ألكلي محمد أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي  
لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال ( 14-17 )

- دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية -

إشراف الدكتور:

\*فرنان مجيد

إعداد الطلبة:

\*ريان السعيد

\*برقوقي أمين

السنة الجامعية : 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ  
مِنْ طِينٍ ثُمَّ عَلَّمَهُ  
الْقُرْآنَ وَالْحِكْمَ

# تشكركم

قال عز وجل:

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ }

سورة يونس الآية: 12

نشكر الله تعالى على فضله وقده علينا أن هدانا وأعاننا بالعزم والقوة والإرادة والصبر على إنجاز هذا العمل المتواضع والصلوة والسلام على من بعث رحمة للعالمين وهداية للذالين

وعملنا بقوله صلى الله عليه وسلم :

{ من لم يشكر الناس لم يشكر الله }.

(صحيح مسلم)

بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله وونتقدم بالشكر والعرفان الجزيل إلى المشرف والموجه والدكتور الكريم

" **مبيد فزان** "

على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومُنبر لنا في هذا الطريق والذي لم يتوان بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة فوجهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى رئيس قسم التدريب الرياضي الأستاذ **منصوري نبيل**، على كل مجهوداته التي قام بها من أجلنا.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وإن كنا نحجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

حياتنا ألم، يغطيها ألم،

يحققها عمل، نهمايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل

# إهداء

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا}. سورة الإسراء  
الآية (24)

إلى كل من أعطاني ما يملكون دون مقابلتي من بنائهما امتدي وبدعواتهما أوفق وانجح،  
إلى من علماني معاني الصبر والمثابرة وحب العمل إلى من بذل أقصى جهده في تربييا أحسن  
تربية.

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في العطاء، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى التي أعطتنا  
روحها لتتبقأروا حنا

### إلى أغلى أم في الدنيا حفظها الله بعينه التي لا تنام

إلى خير الإباء، إلى من كان عظيما في العطاء، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحى من  
اجلي بالغالي والنفيس إلى معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والإيثار.

### إلى أبي عيسى حفظه الله في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى كل من كانوا ولا زالوا سندا لي في الحياة

والى عمي الحنون ريان علي الذي كان له الفضل في تغيير المسار الدراسي

والى أخوتي ميرة و محمد وإلي الأخ الكبير ريان رياض و أبناء العم و الكتكوتة الصغيرة ساجدة  
وإلى خالي خالد وإلى أصدقائي الأعماء وبالأنص محمد ادحماني وعبد الرحمان زوقاري وإلى  
زكرياء و ياسين ومحمد ولبنزقي وإلى صديقتي في البحث الذان صبرا معي طوال مدة الإنجاز

برقوقتي أمين

إلى أستاذتي في الطور الابتدائي رحمها الله مليحة التي كان لها الفضل في تغيير مسار حياتي

إلى أستاذتي في الطور المتوسط والثانوي

إلى أستاذي معلم القرآن وحيد سعيدة حفظه الله .

إلى كل من لم يذكرهم القلب واللسان.

إلى كل أستاذة وطلبة **معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة** بجامعة البويرة.

والى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد .

**إسلام**

# إهداء

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا}. سورة الإسراء  
الآية (24)

إلى كل من أعطاني ما يملكون دون مقابلتي من بناتنا امتدي وبعواتهما وفق وانجح،  
إلى من علماني معاني الصبر والمثابرة وحب العمل إلى من بذل أقصى جهده في تربيته أحسن  
تربية.

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في العطاء، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى التي أعطتنا  
روحها لتتبقأروا حنا

**إلى أختي أم في الدنيا حفظها الله بعينه التي لا تنام**

إلى خير الإباء، إلى من كان عظيما في العطاء، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحى من  
اجلي بالغالي والنفيس إلى معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والإيثار.

**إلى أبي عيسى حفظه الله في كل وقت بعينه التي لا تنام.**

إلى كل من كانوا ولا زالوا سندا لي في الحياة

إلى كل أساتذة وطلبة **معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة** بجامعة البويرة.

والى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد .

**أخيبت**

# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
هـ	- قائمة الأشكال.
و	- ملخص البحث.
ظ	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
07	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
<b>الفصل الأول: التدريب الرياضي</b>	
10	- تمهيد.
11	1- مفهوم التدريب الرياضي .
11	2- مبادئ التدريب الرياضي .
11	2-1- مبدأ التحمل المتدرج ( التقدمي ) .
12	2-2- مبدأ التنوع .
12	2-3- الاستعداد .
12	2-4- مبدأ الاستجابة الفردية .
12	2-5- مبدأ التكيف.
13	2-6- مبدأ زيادة التحمل .

13	7-2- مبدأ التدرج .
13	8-2- مبدأ التدريب طويل المدى.
13	3- مراحل التدريب الرياضي .
14	4- طرق التدريب الرياضي.
15	4-1- التدريب الهوائي
15	4-2- التدريب اللاهوائي.
15	4-2-1- طريقة التسيير المستمر.
15	4-2-2- طريقة تدريب الفارتلك.
15	4-2-3- طريقة التدريب الفتري.
16	4-2-4- طريقة التدريب التكراري.
18	-خلاصة.



الفصل الثاني: التوافق النفسي	
20	- تمهيد.
21	1- مفهوم التوافق النفسي .
21	2- تعريف التوافق النفسي .
22	3- الجوانب الرئيسية للتوافق .
23	4- أهمية التوافق النفسي .
25	5- عوامل التوافق النفسي .
26	6- علاقة الانشطة الرياضية بالتوافق النفسي .
27	7- قياس التوافق في مجال الرياضي
27	8- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الخاص بالمرافق .
28	خلاصة.
الفصل الثالث : كرة اليد	
30	تمهيد
31	1- تعريف كرة اليد.
31	2- تاريخ كرة اليد.
32	3- المميزات العامة للعب في كرة اليد.
34	4- الاعداد النفسي في كرة اليد.
35	5- مكونات عمليات الاعداد النفسي الرياضي.
36	6- طرق الاعداد النفسي للرياضي و الفريق
37	-خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
39	تمهيد.
40	1- طرق البحث.
40	2- المنهج العلمي .
41	3- عينة البحث.
42	4- الأدوات المستعملة في البحث.
43	-خلاصة

## الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.

44	-تمهيد.
97-45	1- عرض وتحليل النتائج.
-99 105	2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
106	-خلاصة
<b>107</b>	-الإستنتاج العام
108	-خاتمة
109	-إقتراحات وفروض مستقبلية
80	-البلوغرافيا
84	-الملاحق

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
خاص باللاعبين		
45	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)	<b>01</b>
47	التمثيل البياني لنتائج السؤال الفرعي (أ) للعبارة رقم (01)	<b>02</b>
49	التمثيل البياني لنتائج السؤال الفرعي (ب) للعبارة رقم (01)	<b>03</b>
52	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)	<b>04</b>
53	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)	<b>05</b>
56	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)	<b>06</b>
57	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)	<b>07</b>
59	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)	<b>08</b>
61	التمثيل البياني لنتائج السؤال الفرعي (1) للعبارة رقم (06)	<b>09</b>
63	التمثيل البياني لنتائج السؤال الفرعي (2) للعبارة رقم (06)	<b>10</b>
65	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)	<b>11</b>
67	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)	<b>12</b>
68	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)	<b>13</b>
69	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)	<b>14</b>
71	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)	<b>15</b>
72	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)	<b>16</b>
73	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)	<b>17</b>
74	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)	<b>18</b>
خاص بالمدرسين		
75	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)	<b>19</b>
77	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)	<b>20</b>
78	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)	<b>21</b>
80	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)	<b>22</b>
82	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)	<b>23</b>
84	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)	<b>24</b>

86	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)	25
88	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)	26
90	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)	27
92	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)	28
94	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)	29
96	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)	30
98	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)	31

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
<b>خاص باللاعبين</b>		
01	جدول رقم (01) خاص بالعبارة رقم (01)	45
02	جدول رقم (02) خاص بالسؤال الفرعي (أ) للعبارة رقم (01)	47
03	جدول رقم (03) خاص بالسؤال الفرعي (ب) للعبارة رقم (01)	49
04	جدول رقم (04) خاص بالعبارة رقم (02)	51
05	جدول رقم (05) خاص بالعبارة رقم (03)	53
06	جدول رقم (06) خاص بالعبارة رقم (04)	55
07	جدول رقم (07) خاص بالعبارة رقم (05)	57
08	جدول رقم (08) خاص بالعبارة رقم (06)	59
09	جدول رقم (09) خاص بالسؤال الفرعي للعبارة رقم (06)	61
10	جدول رقم (10) خاص بالعبارة رقم (07)	63
11	جدول رقم (11) خاص بالعبارة رقم (08)	65
12	جدول رقم (12) خاص بالعبارة رقم (09)	66
13	جدول رقم (13) خاص بالعبارة رقم (10)	68
14	جدول رقم (14) خاص بالعبارة رقم (11)	69
15	جدول رقم (15) خاص بالعبارة رقم (12)	71
16	جدول رقم (16) خاص بالعبارة رقم (13)	72
17	جدول رقم (17) خاص بالعبارة رقم (14)	73
<b>خاص بالمدربين</b>		
18	جدول رقم (19) خاص بالعبارة رقم (01)	75
19	جدول رقم (20) خاص بالعبارة رقم (02)	77
20	جدول رقم (21) خاص بالعبارة رقم (03)	78
21	جدول رقم (22) خاص بالعبارة رقم (04)	80
22	جدول رقم (23) خاص بالعبارة رقم (05)	82
23	جدول رقم (24) خاص بالعبارة رقم (06)	84
24	جدول رقم (25) خاص بالعبارة رقم (07)	86
25	جدول رقم (26) خاص بالعبارة رقم (08)	87
26	جدول رقم (27) خاص بالعبارة رقم (09)	89

91	جدول رقم (28) خاص بالسؤال الفرعي للعبارة رقم (09)	27
93	جدول رقم (29) خاص بالعبارة رقم (10)	28
95	جدول رقم (30) خاص بالعبارة رقم (11)	29
97	جدول رقم (31) خاص بالعبارة رقم (12)	30
99	جدول رقم (33): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص باللاعبين.	32
100	جدول رقم (34): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات اللاعبين.	33
101	جدول رقم (35): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات اللاعبين.	34
102	جدول رقم (36): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات المدربين.	35
103	جدول رقم (37): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات المدربين.	36
104	جدول رقم (38): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات المدربين.	37
105	الجدول رقم 39: مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	38

**عنوان الدراسة:** دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال

**أهداف الدراسة:**

**أ- الهدف الرئيسي:**

- معرفة دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال

**ب- الأهداف الجزئية:**

- معرفة أهم المشاكل لاعبي كرة اليد وكيفية معالجتها عن طريق التدريب الرياضي.
- الدور الفعال الذي يلعبها التدريب الرياضي في حياة هذه الفئة من الرياضيين.
- إبراز تأثير ممارسة التدريب الرياضي على تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد.
- أهمية التدريب الرياضي في الارتقاء بالمستوى المهاري و النفسي والبدني.
- التعرف على مصطلح التوافق النفسي.

**مشكلات الدراسة:**

- هل التدريب الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال.

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:**

التدريب الرياضي يساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال (14-17 سنة).

**الفرضيات الجزئية:**

- 1- إجراءات ال للأخصائي النفسي دور في تفعيل التوافق النفسي.
- 2- المنشآت و المعدات الحديثة الرياضية تساعد في تحقيق التوافق النفسي للاعبين.
- 3- كفاءة المدرب لها دور في تحقيق النفسي.

**دراسة الميدانية:**

**العينة:** تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية قصدية وشملت المدربين والاعبين

**المجال الزمني:** دامت دراستنا لمدة قدرها أربعة (04) أشهر و نصف من بداية شهر جانفي إلى نهاية نصف شهر ماي .

**المجال المكاني:** تم توزيع الاستبيان على نوادي كرة اليد لولاية البويرة .

**المنهج المتبع:** المنهج المستخدم في بحثنا هو المنهج الوصفي.

**الأدوات المستعملة في الدراسة :** الاستبيان وهوأداة من أدوات جمع الحقائق والبيانات والمعلومات .

**النتائج المتوصل إليها:**

- لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي
- تساعد المنشآت والمعدات الرياضية في تحقيق التوافق النفسي
- للأخصائي النفسي دور في تحقيق التوافق النفسي



## مقدمة :

إن سعادة البشرية هو الهدف الهام الذي تتعاون العلوم و الفنون الحديثة من أجل تحقيقها، و هذا باستغلال كل الإمكانيات المادية و البشرية المتاحة، و تعتبر كل من الخدمة الاجتماعية بميادينها المختلفة و التربية الرياضية بمناهجها المتعددة من بين تلك العلوم .

إذ يعتبر التدريب الرياضي الحديث أحد العمليات التربوية المخططة و المبنية على أسس عملية مطبقة و منتهجة من طرف كافة النوادي العالمية، و هدفه الوصول باللاعبين إلى أحسن المستويات الرياضية، و عليه فالتدريب الرياضي يجب أن يستمر طول العام بمشاركة كافة اللاعبين، مما يساعد على تحقيق التكيف و الاندماج الاجتماعي، و بالتالي الراحة النفسية و تنمية الصفات الإرادية و الخلقية و التغلب على المؤثرات الداخلية و الخارجية أثناء التدريب، لأن الصحة الجسمية و النفسية أصبحت شعار و معيار من معايير قياس تطور الأمم و الحضارات .

هذا فيما يخص التدريب الرياضي بصفة عامة أما إذا تطرقنا إلى موضوعنا الخاص بالدراسة فنجده الأكثر أهمية و حساسية لأنه يتناول لاعبي كرة اليد في مرحلة التدريب .

و ما ينتج عن هذه الأخيرة من تأثير على الجانب النفسي باعتبار أن دراستنا اقتصرنا على فئة الأشبال (14-17 سنة ) فلا بد أن نشير إلى المرحلة الهامة التي يمر بها اللاعبون من الناحية النفسية و السيكولوجية و هي مرحلة المراهقة<sup>1</sup> .

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق، في هذه المرحلة الخاصة من الناحية الفيزيولوجية و المرفولوجية و الاجتماعية و النفسية من شأنها أن تؤثر سلبا على توافقه النفسي<sup>2</sup> .

إذ يرى علماء النفس أن الصحة و سلامة النفس من سلامة المدن أي أن الصحة الجسمية لها دور فعال في نفسية المراهق .

لذا ارتأينا تسليط الضوء في موضوعنا هذا على الدور الفعال لتدريب الرياضي لتحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال (14-17 سنة) و قد تم ذلك بوضع مدخل عام للبحث، ثم قسمنا دراستنا إلى بابين أساسيين باب نظري و باب تطبيقي .

و من هذا المنظور تضمن الباب النظري أربعة فصول، تطرقنا في الفصل الأول إلى متطلبات التدريب الرياضي من حيث الإلمام بكل ما يخص التدريب الرياضي من تعريف خصائصه و قواعده ثم مبادئه، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى التوافق النفسي للاعب كرة اليد من حيث المفهوم، أبعاد التوافق، و النظريات التي تطرقت لإلى دراسته، و عوامله و معاييرها، و في الأخير علاقته بالنشاط الرياضي، أما الفصل الثالث فيشمل على لمحة

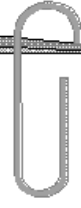
<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي . - دار المعارف . - الطبعة الثالثة عشر . - القاهرة : سنة 1994

<sup>2</sup> محمود العربي عبد الغني جمال . - التدريب العقلي . - دار الفكر العربي . - القاهرة : 1996 . - ص 45 .

في كرة اليد ثم على المتطلبات النفسية للاعب كرة اليد من خلال محتويات إعداده النفسي، أما الفصل الرابع و الأخير تناولنا فترة المراهقة (14-17 سنة) بكل ما تحمله من خصائص و مميزات و تأثيراتها الداخلية و الخارجية على أشبال كرة اليد .

أما الباب الثاني من هذا البحث فقد تضمن الجانب التطبيقي الذي احتوى بدوره على فضلين الفصل الأول منه تعرضنا فيه على منهجية البحث و ما تضمنه من دراسة استطلاعية و وصف أدوات و عينة البحث، و ما تضمنه من دراسة استطلاعية و وصف أدوات و عينة البحث، أما فصله الثاني فقد تضمن عرض و مناقشة محاور البحث من خلال نتائج الاستبيان الموجهة إلى المدربين و اللاعبين .

و في الختام أوردنا خاتمة عامة و أهم النتائج المتواصلة إليها و كذا بعض التوصيات و الاقتراحات المستقبلية التي نرجو أن تؤخذ بعين الاعتبار و هذا حتى نترك مجال البحث مفتوح لمن أراد التعمق في مثل هذه المواضيع التي تعود بالفائدة على مستوى رياضتنا الوطنية.



مدخل عام

التعريف بالبحث



## الإشكالية :

نظرا للتزايد أهمية الرياضة في وقتنا الحالي، فإنها لم تبقى حبيسة بمجال الترفيه بل تعداها لتصبح عالمية من خلال المتابعة الهامة من طرف كل شرائح المجتمع، و هذا مما أدى إلى إنشاء معاهد و كليات التدريب الرياضي التي اهتمت بإعداد الأجيال من مدربين مختصين يكون لهم صلاحية و قدرة على قيادة اللعبة في جميع المجالات من تدريب و تعليم و إدارة و تقويم.... الخ .

فالتدريب الرياضي الحديث لكرة اليد يعتبر عامل فعال لدى لاعبين و هذا راجع لأهميته البدنية و خاصة النفسية، فباعتبار أن دراستنا هذه تقتصر على فئة الأشبال (14-17 سنة) في رياضة كرة اليد فلا بد أن نشير إلى المرحلة الهامة التي تمر بها من الناحية السيكلوجية، و هي مرحلة المراهق التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق و توتر نفسي للمراهق و هذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع في هذه المرحلة .

إذ نجد أن الإعداد النفسي يلعب دورا هاما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء مباراة كرة اليد، و تزداد أهمية الجانب النفسي كلما زاد التنافس بين الفريقين كونه يعتبر من المشاكل التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب و على أداء معظم الأنشطة الحركية .

بحيث يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته و في أثناء عمليات التدريب علاقات معينة للأشياء و المظاهر و الأحداث و كذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين و سلوكهم من ناحية أخرى بالنسبة لذاته، فبعض الأشياء أو المظاهر أو الأحداث تبعث فيه السرور و الفرح و الحماس و البعض الآخر يثير لديه القلق و الخوف و الانزعاج و التوتر و كثيرا ما يغضب أو يحزن أو يفزع اللاعب الرياضي لسبب ما و قد يفرح و يتحسس لسبب آخر<sup>1</sup>.

كما يظهر لنا جلليا الدور الذي يلعبه التدريب الرياضي في جعل الفرد يتمتع ببعض الصفات النفسية تقيه من الصراعات و التوترات و الاضطرابات النفسية .

فأما افتقاد الشخص لهذا البعد فإنه يصبح يعاني صراعات تدور بين جوانبه النفسية و هذا الاضطراب النفسي يستنفذ قدرا كبيرا من طاقته الحيوية عوض أن يستغلها لمواجهة أعباء الحياة .

مما يبق يتضح جلليا مكانة التدريب في تحقيق التوافق و التوازن المنسق بين الكائن و ما يحيط به بشكل سوي في ضل السيكلوجية التي يمر بها المراهق حيث تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكياته في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عنه حاجات و قدرته على إشباع تلك الحاجات و لكي يكون سويا لابد أن يكون توافقه مرنا و الذي يكسبه من خلال التدريب المنظم لكي يكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم مواقف مختلفة كونه من أهم الوسائل المثلى لمواجهة هذا الإشكال .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي.- مركز الكتاب للنشر: 2006.- ن ص 357 .

وباعتبار أن الأفراد لهم قابلية على ممارسة التدريب وأهميته في التنمية الجسمية و الحركية و النفسية, جاءت دراستنا هذه محاولين فيها تسليط الضوء على التساؤل التالي:

هل يساهم التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد فئة الأشبال(14-17سنة)؟  
ويجرنا هذا التساؤل إلى صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل لوجود الأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي؟
- 2- هل تساعد المنشآت و المعدات الرياضي في تحقيق التوافق النفسي للاعبين؟
- 3- هل للكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي؟

## 02/ الفرضيات:

### أ/الفرضية العامة:

التدريب الرياضي يساهم في التحقيق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال(14-17سنة).  
ب/الفرضيات الجزئية:

- 1- للأخصائي النفسي دور في تفعيل التوافق النفسي.
- 2- المنشآت و المعدات الحديثة الرياضية تساعد في تحقيق التوافق النفسي للاعبين.
- 3- كفاءة المدرب لها دور في تحقيق النفسي.

## 03/أسباب إختيار الموضوع :

### 3-1أسباب ذاتية :

رغبنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع ،و ذلك لما لاحظناه من عدم الانسجام بين عملية التدريب الرياضي و التوافق النفسي و ذلك في معظم أندية كرة اليد بالنسبة للأصناف الصغرى .

### 3-2أسباب موضوعية :

- التعرف على أثار التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي .
- هل للمنشآت الرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي .
- هل المدرب يحل المشكل النفسي للاعبين .
- هل لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي .

**04/أهمية البحث:**

- طبيعة الشريحة التي نقوم بدراستها والمتمثلة في اللاعبين و ما يواجهونه من مشاكل نفسية.
- محاولة الربط الجانب النظري بالجانب المعاش.
- لتعرف على نوع العلاقة بين التدريب الرياضي و التوافق النفسي من أجل معالجة هذا المشكل.
- إثراء مكتبتنا بهذه الدراسة بإضافتها إلى الرصيد العلمي.
- مساعدة و توجيه المدرب في كيفية التعامل مع هذه المشاكل التي يعاني منها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة اليد بصفة خاصة.

**05/أهداف البحث:**

- معرفة أهم المشاكل لاعبي كرة اليد وكيفية معالجتها عن طريق التدريب الرياضي.
- الدور الفعال الذي يلعبها التدريب الرياضي في حياة هذه الفئة من الرياضيين.
- إبراز تأثير ممارسة التدريب الرياضي على تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد.
- أهمية التدريب الرياضي في الارتقاء بالمستوى المهاري و النفسي والبدني.
- التعرف على مصطلح التوافق النفسي.

**06/الدراسات السابقة:**

من خلال بحثنا على الدراسة متشابهة أو لها علاقة بموضوعنا لم نجد أي كتب قد تطرقت إلى صميم موضوعنا، إلا أننا وجدنا مذكرات لنيل شهادة ليسانس منجزة سابقا بمعهد التربية البدنية و الرياضية قد تطرقت لجوانب من موضوع البحث، بحيث أن في أغلبها عالجت التوافق النفسي في ميدان النوادي و أخرى في الميدان التربوي و لهذا اخترنا في كل مجال مذكرة واحدة تناولت التوافق النفسي و هي:

**6-1/المجال التربوي:**

جاءت مذكرة تحت عنوان "مدى انعكاس شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تفعيل التوافق النفسي و الاندماج الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)". قام بإعداد الطلبة: بورزاسة رابح و عمر قسمة حسين و بن عبد السلام محمد تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محند أكلي و بمساعدة الأستاذ قصري نصر الدين. تمت هذه الدراسة عام 2001/2002 في ثانويات العاصمة. أما أشكالها فكانت التالي:

"هل لشخصية الأستاذ ت ب و ر دور في تفعيل التوافق النفسي و الاندماج الاجتماعي للتلاميذ المرحلة الثانوية (15/18 سنة)"

و يتدرج تحت هذه الإشكالية الفرضيات التالية:

-الفرضية العامة: إن لشخصية أستاذ ت ب و ر في تفعيل التوافق النفسية و الإدماج الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة).

**-الفرضيات الجزئية:**

- 1) للجانب البدني للأستاذ ت ب ر دور في تفعيل توافق النفس الاندماج الاجتماعي لتلاميذ مرحلة الثانوية.
- 2) إن للجانب النفسي لأستاذ التربية الدينية و الرياضية دور تفعيل التوافق النفسي و الإدماج الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3) إن للجانب الاجتماعي للأستاذ ت ب و ر دور في تفعيل التوافق النفسي و الإدماج الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

كما تطرقت هذه الدراسة إلى مجموعة من الأهداف التي جاءت كآلاتي.

كما تطرقت هذه الدراسة إلى مجموعة من الأهداف التي جاءت كآلاتي.

- إبراز العلاقة الموجودة بين أستاذ ت ب و ر و التلاميذ في تحقيق التوافق النفسي و الإدماج الاجتماعي.
- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه أستاذ ت ب و ر و في منح المراهق حصانة رياضية و تجعله يتخطى مختلف المشاكل النفسية و الاجتماعية و البدنية التي يتعرض لها.

**أهمية الدراسة:**

\* إيضاح بعض المفاهيم الغامضة و إبراز الفروق بينهما كمفهوم.

• الشخصية.

• التوافق النفسي و الاندماج الاجتماعي.

• المراهقة.

\* إعطاء معلومات و أفكار جديدة للقارئ.

\* إثراء مكتبتنا بالمواضيع الجديدة التي تساعد على تغطية النقص الملحوظ فيها.

\* استدراج القارئ إلى الغوص في أعماق الموضوع و معرفة الدور الفعال للأستاذ التربية البدنية و الرياضية.

• العينة المدروسة:

تم اختيار ثانويتين بالجزائر العاصمة .

تميز العينة الأولى تجرى على 20 تلميذ من ثانويتين .

تميز العينة الثانية خاصة بالأساتذة 16 أستاذ .

- الوسائل الإحصائية : هي الإستبيان المغلق و المفتوح

- النتائج المتحصل عليها :

هناك علاقة حتمية بين الأستاذ و المراهق لها الأثر الكبير على نفسية هذا الأخير و بالتالي على درجة اندماجهم في الجماعة و كذا إقبالهم على الدراسة و بغض النظر عن كل المشاكل التي يواجهها الأستاذ من ضعف الهياكل و نقص و اكتظاظ الأقسام و قلة الوقت المخصص للحصة و دعم إعطائها الأهمية اللازمة في البرامج التربوية العامة فهو يسعى جاهدا للوصول للأهداف المرجوة من برامج التربية البدنية و الرياضية .



فعلية فعامل الأستاذ شرط لابد منه في حصة التربية البدنية و الرياضية حيث أنه يعما على الاهتمام بالجانب الاجتماعي للتلميذ و الوصول كذلك إلى تحقيق اندماج اجتماعي صحيح و توافق نفسي متزن إلى تكسب المراهق الصفات الحميدة و التخلص من السيئة .

## 6-2/المجال الرياضي:

دراسة عنوانها<sup>'''</sup> أثر ممارسة الأنشطة الجماعية و بالخصوص رياضة كرة القدم على تحقيق توافق نفسي لدى المراهقين (15-19) <sup>'''</sup>

من إعداد الطلبة : رقاني ناجم - عيزل سليم - بوقرة علي 2002-2003  
صيغة اشكاليتهم كالاتي إلى أي مدى يمكن للرياضيات الجماعية و بالخصوص كرة القدم في تحقيق النفس للممارسة في هذه المرحلة العمرية (15-19 سنة) .

### - الفرضيات :

- (1) - رياضة كرة القدم تلبي الحاجيات النفسية للممارسين في هذه المرحلة (المراهقة) .
- (2) - ممارسة كرة القدم تقلل للمراهق من إبدائه لبعض السلوكيات السلبية ( كالقلق, العدوان و الانسحاب ) .
- (3) - رياضة كرة القدم تساهم في تحقيق توافق نفسي .

### - أهداف الدراسة :

نظرا لأهمية الدور الذي تلعبه الأنشطة الجماعية و بالخصوص رياضة كرة القدم في أوساط المراهقين . أردنا توضيح الهدف الذي تلعبه ممارسة هذا النشاط في تحقيق التوافق النفسي .

- إظهار الصورة الحقيقية لرياضة كرة القدم و دورها كمرابي و موجه للشباب المراهقين

### - أهمية الدراسة :

تكمن في أنه يتناول شريحة إجتماعية حساسة من مراحل العمر الغنساني و هي المراهقة و كذلك معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة رياضة كرة القدم على التخلص من السلوكيات السلبية و توفير الراحة النفسية بالإضافة إلى الصحة البدنية للمراهق .

### - العينة المدروسة :

تم إختيار 100 لاعب بطريقة عشوائية

5 نوادي و مدرسة لكرة القدم

- الوسائل الإحصائية المستعملة : الإستبيان .

- النتائج المتحصل عليها :

فيما يخص مدى مساهمة رياضة كرة القدم في تلبية الحاجيات النفسية لدى المراهقين وجدنا أن اغلب الممارسين في هذه الرياضة يسعون من خلالها إلى إثبات الذات

أما بالنسبة لدور ممارسة كرة القدم في تقليل السلوكيات السلبية لدى المراهقين الممارسين لهذه الرياضة يظهر لنا بأن ابتعاد اللاعب عن الممارسات العدوانية و حالة القلق التي تؤدي إلى إنسحابه تقدم له قوة تهيئته من مواجهة و مواصلة و تحدي العقبات المفروضة عليه

وتوصلنا أيضا إلى ممارسة رياضة كرة القدم تحقق الرضا و الراحة النفسية للمراهق و هذا بقوة تأثيرها في نفسية ممارسها

و لهذا يعتبر الجانب النفسي عاملا أساسيا للحفاظ على التوازن و التوافق النفسي للمراهق

و باعتبار مرحلة المراهقة القاعدة الأساسية لتحسين المستوى الخلقى و العقلي نحو التوجيه السليم و الذي يبطل تأثير هذه المرحلة على باقي المراحل المختلفة لأن هذه المرحلة هامة في حياة الفرد.

### 07/تحديد المفاهيم و المصطلحات:

تعد المصطلحات عمل علمي منهجي يتطلبه انجاز أي بحث علمي و لقد لجأنا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بغية نزع اللبس و الغموض عليها و إبرازها للقارئ ليتسنى له فهمها بكل وضوح.

### 1-7/تعريف التدريب الرياضي:

ال/لغة: درب-يدرب-تدريبا بمعنى عود و موسى.

يقال ندرب على كرة اليد و في و بكرة اليد.

الدرب: الطريق و السبيل.

المدرّب:المجرب و المختبر الذي ألف شيء.

ب/اصطلاحا:

يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلف يعني المفهوم العام لمصطلح التدريب "عمليات التنمية الوظيفية للجيم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما"

### 2-7/التوافق النفسي:

ال/لغة:

جاء في المعجم الأبجدي:توافق- توافقا- وفق القوم في أمر تخالفوا تقاربوا تساعدوا.

ب/اصطلاحا:

عرفه مصطفى فهمي بأنه قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزن و لا يعني ذلك الخلو من النزاعات و الصراعات النفسية إذ لا يخلو الإنسان أبدا من هذه الصراعات و إنما يعني القدرة على حل المشاكل حلا إيجابيا استثنائيا بدلا من الهروب منها أو العبور عليها.

هذا فإننا نأخذ في دراستنا على أن التوافق النفسي هو التكيف و عليه فإن التعريف الإجرائي الذي نضعه للتوافق النفسي هو أنه عملية مستمرة تمنح للفرد من خلالها تحقيق ذاته و إشباع حاجاته و التحكم توتراته و صراعاته النفسية.

كما نجد بعض المصطلحات التي تقترب من التوافق النفسي و عليه يليق بنا توضيح ذلك من حيث نجد مصطلح التكيف يتقارب مع التوافق و لقد أثار كمال الدستور بأن كلمة توافق أكبر إثارة لتكيف الذي يستهدف تحقيق الغرض و إشباع الحاجات إما بتعبير أو التغيير.

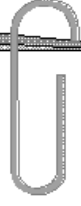
### 7-3/ المراهقة:

وصفها "ستا نلي هول" بأنها فترة عواصف و توتر و شدة. هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو و يحدث تغيرات عضوية و نفسية ذهنية و واضحة تقلب الطفل عضوا في المجتمع.

### 08/ صعوبات البحث:

كل بحث رياضي علمي وله صعوباته الخاصة به . فهي تختلف حسب طبيعة الموضوع و معظم الصعوبات تتعلق بعينة البحث و من بين هذه الصعوبات التي واجهناها في هذه الدراسة نجد مايلي :

- نقص المراجع المتعلقة ببحثنا هذا .
- صعوبة الاتصال باللاعبين و المدربين لإجراء الدراسة الميدانية لبحثنا , و هذا راجع إلى اختلاف مواعيد تدريب الأندية و الغيابات موجودة بكثرة في وسط اللاعبين و المدربين .
- وجود بعض العراقيل في مكتبة المعهد و سوء التنظيم و العمل المحكم به لسير الجيد كالاكتظاظ.
- انعدام الإمكانيات اللازمة من أجل العمل بكل سهولة مثلا نقص صور طبق الأصل .



الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي

**تمهيد:**

ظهر مفهوم التدريب الرياضي و طرقه و نظرياته و أغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية و طرأ عليه تغيرات عديدة.

و يشير التطور الحادث في شتى مجالات النشطة الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة و هو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا لتطور المتناسق للشخصية في الفرد و يعتبر أحد متطلبات و مظاهر و ميدان خصب لتحقيق الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية و التدريب الرياضي. و ظهرت على الوجود الطرق و النظريات العلمية الحديثة المشتقة من العلوم الطبيعية و الاجتماعية الأخرى.

## 01/ مفهوم التدريب الرياضي :

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العملية و تستهدف أساس لإعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع التدريبات الرياضية.<sup>1</sup>

كما يعرفه ستانوياف شيمونيج أنه عملية مشتقة و منظمة تسيير وفقا لؤسس الرياضة البدنية, و المهارات الفنية و العقلية و الصفات النفسية.<sup>2</sup>

و حسب روين هان فالتدريب الرياضي هو المرحلة التي تصل من خلالها لتحسين النوعي و الكمي للقدرات, و تطوير العادات الخاصة حسب مقاييس منظمة.<sup>3</sup>

التدريب الرياضي عبارة عن الشكل الأساس لتحضير الرياضي هو عبارة عن التحضير الذي يحصل بمساعدة معرفة طرق التمرين المنظم نسبة إلى أسس التوجيه التنظيم التربوي لتطوير الرياضي (التكامل الرياضي).<sup>4</sup>

من خلال هذه التعاريف يمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه عملية تثبيت و تطوير كلا من الجوانب البيئية و الفنية و التكتيكية و النفسية و الفكرية سواء الفردية أو الجماعية .

## 02/ مبادئ التدريب الرياضي :

## 1-2/ مبادئ التحمل المتدرج (التقدمي) :

يرتبط مبادئ التحمل المتدرج بالحقيقة التي تنص على أنه لكي يتكيف الجهاز العضلي و يصبح أقوى فإنه من الضروري أن تعمل العضلة إلى المستوى القرب ما يكون للعمل التي تعود على عمله و يمكن تحقيق ذلك من خلال المتغيرات التالية :

- زيادة حجم العمل و الذي يتمثل في عدد مرات التكرار و المجموعات و الوحدات التدريبية.<sup>5</sup>
- زيادة شدة الحمل المستخدم من خلال زيادة الأوزان و الأثقال أي المقاومات .
- زيادة سرعة أداء التمرين .
- تقنين فترات الراحة بين التكرار و المجموعات و الحداد التدريبية .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي . - دار المعارف . - الطبعة الثالثة عشر . - القاهرة : سنة 1994 . - ص 36 .  
<sup>2</sup> نفس المرجع .

<sup>3</sup> ERWINHAHN : l'entrainement sportif des enfants édition vigot , paris p 20 .

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين, أسس التدريب الرياضي.- دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. - عمان. - الأردن: 1998. - ص 16-17 .  
<sup>5</sup> طه حسين م الدين و آخرون, الموسوعة العلمية في التدريب. - الطبعة الأولى. - مركز الكتب للنشر. - القاهرة: 1997. - ص 44 .

## 2-2/ مبدأ التنوع :

تعتبر مبدأ التنوع مبدأ تدريبيا حديثا, فهو مزال تحت الدراسة و البحث الدقيق للتعرف على كافة جوانبه, و هذا المبدأ يرتبط بالحالة التي تصيب اللاعب الذي يخضع للتدريب أنقال مكثفة لفترات مطولة حيث أنه مع الثبات المثير التدريبي على النفس النمط يبدأ تأثيره في التناقض التدريجي و يقل العائد التدريجي و قد أشار بوليكيين 1988, إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق أساليب التحميل كعلاج لهذه الحالة<sup>1</sup>.

## 2-3/ مبدأ الاستعداد :

تعتمد قيمة التدريب على الفسيولوجية الاستعداد لدى أفراد اللاعبين و يأتي الاستعداد مع النضج, و بناء على ذلك فإن اللاعبين الناشئين لا يكونون على استعداد فسيولوجي للاستجابة بالكامل للتمرين .

و في سن ما قبل البلوغ يكون التدريب الهوائي أقل تأثير لدى اللاعبين عن سن البلوغ و قد يرجع التحسن في الأداء إلى زيادة القامة و تحسن المهارة و الكفاءة كما يكون التدريب اللاهوائي لصغار اللاعبين غير فعال و ذلك بسبب اعتماد القدرات اللاهوائية على القوة و النضج أما التدريب على القوة في سن ما قبل البلوغ فهو يحسن مكون القوة عن طريق التغيرات العصبية العضلية ( تحسين الألياف العضلية المحبذة في العمل و يقلل التنشيط ) إلا أنه يظهر قليلا من التغيرات في حجم العضلات عما يحدث في مرحلة البلوغ .

## 2-4/ مبدأ الإستجابة الفردية :

تختلف اللاعبون في إستجابتهم لنفس التدريب الأسباب كثيرة و من بينها الإختلافات في العوامل الوراثية و النضج و التغذية و الراحة و النوم و مستوى اللياقة و البيئة و المرض و الإصابة و الدافعية و ينبغي أن المدرب على و عي بالفروق الفردية و كيف يؤثر في استجابات اللاعبين للتدريب و يكون أكثر حساسية للتغيرات في الأداء التي يكون مؤشرا على ضعف التغذية و قلة الراحة و المرض و الإصابة .

## 2-5/ مبدأ التكيف :

يسبب التدريب تغيرات متقدمة دقيقة كلما تكيف الجسم لمتطلبات إضافية و هذه التي تحدث ما بين يوم و آخر نتيجة التدريب تكون ضئيلة بدرجة أنه لا يمكن قياسها تحتاج إلى أسابيع و في بعض الأحيان إلى شهور من التدرج بصير للإنجاز تكيفات يمكن قياسها، و مع محاولة المدرب التعجيل في عملية التكيف فإنه سوف تخاطر بالمرض أو الإصابة أو بكليهما معا و تتضمن التكيفات المثالية فيما يلي :

- أ- تحسين التنفس, و ضيقة القلب، و الدورة الدموية و حجم الدم
- ب- تحسين التحمل العضلي و القوة و القدرة العضلية

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي, التدريب الرياضي. - كلية التربية الرياضية. - الإسكندرية: 1998. - ص 66 .

ت-زيادة كثافة العظام و الأربطة و الأوتار و النسيج المنام<sup>1</sup>

## 2-6/ مبدأ زيادة الحمل :

إن التدريب يجب أن يزيد المتطلبات اليومية المثالية على الجسم و كلما تحسن الجسم مع زيادة الحمل فإنه ينبغي إضافة مزيد من الحمل، و يكون معدل التحسن مرتبطا بثلاثة عوامل هي :

أ- التكرار ( التردد ).

ب- الشدة .

ت-الزمن ( الدوام ).

## 2-7/ مبدأ التدرج :

للإنجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج و عندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع التكيف بل يحدث له هبوط في المستوى، و يجب ملاحظة أداء التدرج في ضوء مصطلحات اللياقة يوميا، أسبوعيا، شهريا، و سنويا على النحو التالي :

• التكرار بزيادة عدد فترات التدريبية .

• الشدة بزيادة الحمل .

• الزمن بزيادة الدوام ( الاستمرارية ).

## 2-8/ مبدأ التدريب الطويل المدى :

إن زيادة الحمل بشكل تدريجي على أجهزة الجسم يؤثر على تحسن الأداء إلا أن ذلك يأخذ سنوات طوال من الجهد المبذول للوصول لى مستوى عال من القدرة الأدائية، و يسمح التدريب طويل المدى بالتقدم التدريجي و النمو المتطور و إنجاز المهارات، و تعلم الإستراتيجيات، و فهم كامل الرياضة الممارسة.<sup>2</sup>

## 3/ مراحل التدريب الرياضي :

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 18 و 15 سنة و تبدأ من مزاوله التدريب الأولى للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

ن تقويم البطولات المحلية و القارية و الالمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية و اللعبة الرياضية و أصبح و اضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية.

<sup>1</sup> ا. د نبيلة أحمد عبد الرحمن و ا. د سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي. - الطبعة الأولى-. 2004. - دار النشر الفكر العربي. - مدينة نصر. - القاهرة: مصر.

<sup>2</sup> نبيلة أحمد بد الرحمن و ا. د سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي. - مرجع سابق: ص 25



من المرحلة الأولى و الاستمرار في مرحلة التدريب<sup>1</sup>

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها و تغيير دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها و بالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلال و كشف أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشغل فيها الناشئون بالنجاح .

و كانت في المرحلة الثمينة 8 إلى 15 سنة<sup>2</sup> فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات و الألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو و يتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب ارياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها .

يمكن تقسيم مراحل التدريب وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما :

أ- القابلية الجسمية لدى المبتدئين و الذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية و احتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي .

ب- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة و فيها يتم تحسين المستوى و تخاف عليها أصول فترة ممكنة .

و هنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء إلى تعيين مراحل التدريب إلى ثلاث مراحل أساسية هي :

- مرحلة التدريب الأساسي الأولى و تشمل عمر 5-9 سنوات .
- مرحلة تدريب البناء و التخصص و تشمل عمر 10-18 سنة .
- مرحلة تدريب المستويات العليا و تشمل عمر 19 سنة فما فوق بما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية و الثالثة و هي مرحلة تدريب المتقدمين ( بعد مرحلة البناء و قبل مرحلة التدريب المستويات العليا ).<sup>3</sup>

#### 4/ طرق التدريب الرياضي :

لقد تنوعت طرق و أساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الإنجاز الرياضي و على المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب و مهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعين التدريب هوائي أو لا هوائي .

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي. - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. - عمان. - الأردن: 1998. - ص 16-17 .

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي. - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. - عمان. - الأردن: 1998. - ص 16-17 .

<sup>3</sup> مغني إبراهيم عماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. - دالار الفكر العربي . - بدون طبعة : 1996. - ص 39 .

## 4-1/ التدريب الهوائي :

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا ( الزمن قليل ) و تكون هذه الفترة المنجزة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي <sup>1</sup>.

## 4-2/ التدريب اللاهوائي :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل و لزمنا أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي .

و في ضوء هاذين الأخيرين يمكننا تقسيم طرق التدريب إلى :

## 4-2-1/ طريقة التسير المستمر :

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينة و بهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى كاستهلاك الأكسجين من خلال ترفيه عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوصفية أي تطويل الحمل النفسي و الحمل الخاص و ينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة و هي

## 4-2-2/ طريقة التدريب الفار تلك :

تعد السويد أول من إستخدم هذه الطريقة واعتبرها احد الطرق أو وسائل تدريب و قد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة من الاماكن الوعرة و الغير المحددة بين تلال و على الرمال أو الشواطئ و لذلك اطلق عليها مصطلح الفار تلك و هي تعني اللعب بسرعة و يتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في بداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر لمسافات قصيرة و من السريع إلى الاسرع بما يناسب و قدرات الغير خلال زمن او مسافة الترتب الكلية <sup>2</sup>.

## 4-2-3- طريقة التدريب الفتري :

تتمثل طريقة التدريب المفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار و الاخر بفواصل زمنية للراحة و تحدد فواصل الزمنية ( فترات الراحة ) طبقا للاتجاه التنموية و تمكن أهمية زمن فترة الراحة و طبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي الجري الخفيف ، أرجحة الذراعين و الرجلين ... إلخ المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطئ. - نظرات و طرق التدريب في التربية البدنية. - ديوان المطبوعات الجامعية. - القاهرة: 1991. - ص 138-139

<sup>2</sup> محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطئ. - نظريات و طرق التدريب في التربية البدنية. - ديوان المطبوعات الجامعية. - القاهرة: 1991. - ص 24-25

## تشكيل الحمل الفترى :

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفترى تحديد مسبق لمتغيرات التالية :

- معدل أو مسافة التدريب
- شدة التمرين
- عدد تكرار التمرين
- عدد المجموعات
- طوال فترة الراحة ( العلاقة بين الشدة و طبيعة الراحة )
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة
- عدد مرات التدريب الأسبوعية <sup>1</sup>.

## 4-2-4 طريقة التدريب التكرارى :

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين و هي تتشابه مع التدريب العدوى فى تبادل الاداء و

الراحة و لكن تختلف منهم فى :

- طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار
- فترة السعادة الشقاء بين التكرارات

حيث تتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة، القصوى أثناء الاداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة ، حيث الشدة و المسافة مع إعطاء فترات طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة .

## تشكيل حمل التدريب التكرارى :

يتحدد مستوى حمل التدريب التكرارى من خلال النقاط التالية :

- دوام الجري أو الاداء لمسافة أو زمان معين و يقصد ذلك طبعا لدوام التمرين
- الشدة الاداء أو الجري ( دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الاداء )
- دوام فترة الراحة ( سعادة الشقاء ) و تتخذ من خلال المسافة أو الزمن

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق . - ص 88-89 .

- عدد التكرارات التمرين في المجموعة و عدد المجموعات
- مكان الجري أو التمرين ( بين الموانع ,رمل ، مضمار ،ملعب ...إلخ ) .<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ROMOTO Manno : les bases de l'entraînement sportif , traduit de letalien par parre carrarre vigot,paris,1998,p 45-46-47.

## خلاصة :

من خلال ما سبق إستخلصنا ان التدريب الرياضي أهمية بالغة في تصوير و تنمية القدرات، البدنية و النفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع المستوى الرياضي و ذلك بالإعتماد على قواعد و أهداف و خصائص و أنواع التدريب كما تطرقنا إلى خلفيات التدريب و أعضاء نبذة عن المدرب و سلوكياته و تأثير المجموعات على أخلاقيات التدريب .

و بصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة و تحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية و الجسيم للاعب الممارس في نفس الوقت إلا أنه يجب التركيز كذلك على الجانب النفسي ،و ما له من أهمية في خلق و تحقيق التوافق النفسي و تنمية القدرات العقلية و الروحية هذا يكون بالتعمق في مواضعه و محاولته المتعددة .



الفصل الثاني

التوافق النفسي

تمهيد :

شغل موضوع التوافق النفسي حيزا كبيرا في الدراسات و البحوث لاهميته في حياة الناس فالتوافق ليس مرادفا للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الأغلبية لانه الصحة النفسية بعينها فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة و من أهم الأهداف العلمية الارشادية و العلاج النفسي و يرتب في أوائل اهداف الارشادج النفسي ، حيث يتفق علماء النفس على أن التوافق النفسي من العمليات الهامة في حياة الانسان من طفولة و شبابه و كهولة و شيخوخة كما أن الهدف الأسمى الذي يصبوا إليه ليعيش في سلام و وئام مع نفسه و مع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقا من الاسرة مرورا بالمدرسة و المجتمع بشكل عام .

و سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم التوافق النفسي و تعاريفه و اتجاهات تعريف التوافق النفسي بما فيها من الجوانب الرئيسية للتوافق و ابعاد التوافق النفسي و سوء التوافق وكذلك عوامل التوافق و معاييرهم و مقاييسه و أساليب احداثه و علاقته بالانشطة الرياضية .

**1- مفهوم التوافق النفسي:**

التوافق هو مفهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة و في الصحة النفسية بصفة خاصة فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه سواء على المستوى الشخصي و الاجتماعي و بالرغم من ذلك فإنه لم يسلم من الاختلاف و التناقض في المفهوم.

كما يشير مفهوم التوافق النفسي إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد البيولوجية و الاجتماعية و على ذلك يتضمن كل التغيرات في السلوك و التي تكون ضرورية حتى يتم الاشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة.<sup>1</sup>

و السلوك التوافقي في نظر كمال الدسوقي " هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة أو صعوبات مواقفها، كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي استجاباته التي يسير عليها لإشباع حاجاته و إرضاء دوافعه و تحقيق توتراته.<sup>2</sup>

و قد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح موائمة و استخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح تكيف أو توافق فالإنسان يتلاءم مع الظروف البيئية كما يتلاءم مع الظروف الاجتماعية و النفسية التي تحيط به و يساعده على ذلك ما أوتى من الذكاء و القدرة على التطلع الاجتماعي، و من الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس على البقاء السيكولوجي و الاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي و البيولوجي.<sup>3</sup>

**2- تعاريف التوافق النفسي:**

إن أي تعريف للتوافق ينطوي على كلمة تكيف و التي هي ملائمة النفس بالموقف و تغيير خصائص السلوك بما يلاءم تغيير البيئة، فهو قد يغير البيئة لتلائم توافقه لذا فإن كلمة توافق أكبر إشارة للتكيف الذي يستهدف تحقيق الغرض و إشباع الحاجات بتغيير و إعادة تنظيم الخبرة الشخصية و بتغيير إعادة تنظيم عناصر البيئة فإن يكن التكيف الذي هو طبيعة كل كائن هو ملائمة شيء آخر فالإنسان بعالمه العقلي له القدرة على تعبير الواقع لتحقيق التوافق.

<sup>1</sup> عبد الحميد محمد شادلي، الصحة النفسية و السيكولوجية . - مكتبة الجامعة . - ط 02 . - الإسكندرية : مصر . - 2001 . - ص 55 .  
<sup>2</sup> كمال دسوقي ، علم النفس . - دراسة و توافق بدون طبعة . - دار النهضة : بيروت . - لبنان . - 1974 . - ص 32 .  
<sup>3</sup> مصطفى فهمي ، التكليف النفسي . - القاهرة: مكتبة مصر . - ص 9-10 .



و يعرف " محمد أحمد عبد الخالق " حالة من الانسجام بين الفرد و نفسه و بينه و بين بيئته كما يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا...تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة فإن عجز الفرد عن إقامة هذا الانسجام قبل أن سيء التوافق.<sup>1</sup>

و يعرفه " سيد عبد الحميد مرسى " هو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه و هذا يؤدي إلى التمتع بحية خالية من الاضطرابات المليئة بالتحمس.<sup>2</sup>

و في هذا السياق يرى مصطفى فهمي أن علم النفس استعار المفهوم البيولوجي للتكيف، و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الموائمة و استخدام في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح التكيف أو التوافق، فالإنسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع مع الظروف الاجتماعية و النفسية و التي تتطلب منه استمرار أن يقوم بموائمات بينها و بينه، و ظروف الحياة نفسها تدفعه إلى هذا التكيف و ما يساعده على ذلك ما لدى الفرد من القدرة على التطبيع الاجتماعي و الذكاء.<sup>3</sup>

و تماشا مع وجهة النظر هذه فإننا نشير إلى أن استعمال كلمة التكيف في هذه الدراسة يقصد بها التوافق و العكس صحيح.

### 3- الجوانب الرئيسية للتوافق:

هناك جوانب متعددة للتوافق سنذكر أهم الجوانب الرئيسية فيما يلي:

#### 3-1- الجانب البيولوجي:

وفقا لهذا الجانب يهدف التوافق إلى استبعاد حالات التوتر التي يمر بها الفرد في بيئته التي يعيش فيها .  
فالتوافق عملية يتواءم فيها الفرد مع البيئة أي يبدأ بها الفرد و تنتهي به عندما يحاول إشباع حاجاته و دوافعه بحيث يكون معتلا في الاشباع كما يطفى اشباع دوافع مع الآخر.

<sup>1</sup> أحمد محمد عبد الخالق , أصول الصحة النفسية . - الطبعة الثانية. - دار المعرفة الجامعية : الإسكندرية . - مصر 2001 . - ص 65 .

<sup>2</sup> أحمد عبد الخالق , مرجع سابق : ص 55 .

<sup>3</sup> سيد عبد الحميد مرسى , الايمان و الصحة النفسية . - بدون طبعة . - مكتبة وهبة : مصر, 1999 . - ص 139 .

**3-2- الجانب الاجتماعي:**

يهدف التوافق وفقا لهذا الجانب إلى:

- 1- أن تكون علاقة الفرد مميزة و مرضية مع البيئة التي يعيش فيها.
- 2- العمل على تكوين علاقات اجتماعية ايجابية مثمرة و مشبعة.
- 3- أن تتصف علاقات الفرد الاجتماعية من ناحية اكتشاف الفرد لأسباب من السلوك تكون علاقة و التغييرات فيها.

من خلال ما سبق طرحه نجد أن الجانب السيكولوجي مهم لأنه يهدف إلى ابعاد حالات القلق و التوتر عن الفرد و محاولة مساعدته على إشباع حاجاته بشكل متوازن حتى لا تطغى على بعضها و بهذا يحدث له التوافق النفسي السليم مع نفسه و مع مجتمعه بينما يلاحظ أن التوافق الاجتماعي أمر نسبي فهو يختلف باختلاف الزمان و المكان يكون الفرد متوافقا على مجتمعه و لا يكون متوافقا إلى مجتمع آخر.

و خلاصة ذلك أن التوافق الاجتماعي يعني الالتزام بثقافة و عادات المجتمع التي تشير بها الفرد في عملية التنشئة الاجتماعية.

**3-3- الجانب التكاملي:**

وفقا لهذا الجانب فإن التوافق ما هو إلا عملية ديناميكية يتفاعل فيها الفرد مع البيئة باستمرار محاولا تغيير سلوكه في محيطه الاجتماعي و محيطه البيئي.

كما يحقق التوافق بينه و بين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات و ظروف و إمكانيات للوصول إلى حالة م التوافق البدني و النفسي و الاجتماعي.<sup>1</sup>

**4- أهمية التوافق النفسي:**

يتجلى أهمية التوافق النفسي في ميادين عديدة نذكر منها:

**4-1- ميدان علم النفس:**

<sup>1</sup> أحمد صالح و آخرون, الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي. - مركز الاسكندرية للكتاب: مصر بدون سنة. - ص 26 .

يعتبر التوافق موضوع و محور علم النفس حيث أن أغلب دراساته و أبحاثنا تنصب على التوافق، و هذا ما نستشفه في غالبية التعاريف لعلم النفس التي من بينها علم النفس الذي هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه، لمتطلبات مواقف حياته التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية الشخصية استجاباته للمواقف فعلم النفس يدرس مدى توافق الفرد مع متطلباته الذاتية و الاجتماعية و التغيير المستمر للمواقف كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق و طبيعة العمليات التي يقوم بها التوافق.<sup>1</sup>

و في هذا يقول كمال الدسوقي "التوافق ليس فقط موضوع دراسة فرع علم النفس بل أنه الحياة كلها و كل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف و وسيلة للتكيف".<sup>2</sup>

#### 4-2- ميدان الصحة النفسية:

يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا و يشعر بالسعادة و الكفاية و الراحة النفسية قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و استثمار طاقته و قادرا على مراجعة مطالب الحياة و إدارة الأزمات النفسية و تمون شخصية سوية متكاملة و سلوكه عادي.<sup>3</sup>

من خلال ما سبق ذكر نخلص إلى أن التوافق هو أساس الصحة النفسية فهي تقف على طريقة الفرد في تحقيق توافقه مع ذاته و بيئته و على طريقة تفكيره و علاقته بالآخرين و يعتبر كذلك التوافق آلية لخفض التوتر الذي قد يعاني منه الفرد جراء التوازن أو عدم مواءمته بين احتياجاته الداخلية و ضغوط المجتمع و البيئة الخارجية أي أن التوافق يحقق خلو الفرد من الصراعات النفسية و بالتالي المحافظة على الصحة النفسية و خلاصة ما ذكر آنفا يمكن القول أن التوافق النفسي يعتبر قلب الصحة النفسية.

#### 4-3- ميدان علوم التربية:

التربية كما عرفها العلماء هي "كل ما يعمل الفرد لنفسه أو يعمل غيره له قصد تقربه من درجة الكمال التي تمكنه طبيعته و استعداداته من بلوغها" و لذلك فإن نجاح الفرد في دراسة يستدعي تحقيق توافقه النفسي، إذ يعد مؤثرا إيجابيا للتحصيل و دافعا قويا بدفع الفرد إلى زيادة الرغبة و الإقبال على التعلم و على إقامة علاقات طيبة مع الزملاء.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد أحمد عبد الله، علم النفس العام . - دراسة في سلوك الانماط و جوانبه . - بدون طبعة: 1997. - ص 25 .

<sup>2</sup> كمال شوقي، مرجع سابق: ص 25 .

<sup>3</sup> جلاب محمد سري، علم النفس العلاجي . - الطبعة الثانية : 2000. - ص 28 .

<sup>4</sup> حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق : ص 09 .

## 4-4- ميدان التوجيه:

يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم، و يعرف كل من أحمد لطفي بركات و أحمد مصطفى زيدان التوجيه التربوي أنه " مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه و يفهم مشاكله و أن يستغل إمكانيته الذاتية و قدرات و مهارات و استعداد و ميول و أن يستغل إمكانيات بيئته من ناحية أخرى، نتيجة لفهمه لنفسه و بيئته و يختار الطرق المحققة لذلك بعكسه و تعقل فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه و مجتمعه فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو و التكامل في شخصيته.<sup>1</sup>

## 5- عوامل التوافق النفسي:

هناك عاملين أساسيين يقفان وراء عملية التوافق هما:

العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته الجسمية و النفسية قدراته العقلية.

العامل الثاني فهو البيئة المحيطة بالفرد و خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري و المدرسي و الثقافي و الاجتماعي و نظرا لأهمية هذه العوامل سنحاول الإشارة إلى أهميتها.

## 5-1- عوامل خاصة بالفرد (محيط داخلي):

و تتمثل في جميع مكونات الشخصية الانسانية من حاجات و دوافع و خبرات و قيم و قدرات و

عواطف و انفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.<sup>2</sup>

و للمكونات السابقة تأثيرات متباينة و مختلفة فيما بينها إذ تأخذ الحاجات و الدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة أو غير متوافقة إلا أن الشيء الذي يجب أن نأخذه بعين الاعتبار هو أن الفرد يعمل كوحدة فهو يفكر و يشعر و يكافح الوقت نفسه إذ استعمل كفاءات متنوعة و صفات مختلفة فشخصية الفرد تتكون من جميع كفاءاته الجسمية و العقلية التي اكتسبها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عبد الحميد الشاذلي , مرجع سابق : ص 58-59 .

<sup>2</sup> مصطفى فهمي , التكيف النفسي. - ط01 . - مطبعة مصر : القاهرة . - 1978 . - ص 26 .

<sup>3</sup> تشارل شنيطر , أبحاث علم النفس في التربية . - و التعليم . - ترجمة أكومون عبد النور . - جامعة الطريقة على القاهرة : ص 233 .

## 5-2- عوامل خاصة بالبيئة (محيط خارجي):

يتميز الإنسان عن بقية الكائنات الحية بطبيعته الاجتماعية ولا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نتصوره منعزلاً عن بقية مجتمعه الذي يعيش فيه و يقوم هذا التثبيت بالمجتمع على العلاقة المتبادلة بين الطرفين و التفاعل المستمر بينهما إلا أن تأثير المجتمع عادة ما يكون أكثر من تأثير الفرد إذ أن المجتمع بواسطة وسائله التربوية و الثقافية هو الذي يضع الشخصية مما يجعل من الصعوبة بما كان هذا الأخير الشخص عن قواعده الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة.

و في هذا الصدد يرى مصطفى فهمي بأن البيئة الاجتماعية هي عبارة عن المجتمع الذي يعيش فيه الفرد بما يحتويه من أفراد و قوانين و عادات و نظم طريقة حياة الأفراد و العلاقات الموجودة بينهم إن هذه العلاقة تتسم بروح التعاون أحياناً و التنافس أحياناً أخرى كما تقوم على المودة و المحبة تارة و على التنازع تارة أخرى و من منطلق أن الفرد هو أحد ركائز المجتمع فهو يعيش في مجتمع يتفاعل معه يأخذ منه و يحيطه مما يؤدي إلى بروز نوع من الشعور الاجتماعي المشترك و الذي يتجاوز في تضامن أعضاء الجماعة و اتجاه المسؤوليات و المهام المشتركة.<sup>1</sup>

## 6- علاقة الأنشطة الرياضية بالتوافق النفسي:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي و الاجتماعي و بالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر و يتأثر به و هذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح و السعادة و حسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد و صحة المجتمع.<sup>2</sup>

و من خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا يهزم فيها الفرد من فرد آخر و لا فريق من فريق آخر، إنما منافسات بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم و قدراتهم و مهاراتهم فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية و الخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة و الصبر و مواصلة الكفاح لتحسين المستويات و الوصول للأهداف التي تسعى إليها الأفراد أو المجموعات هذا بالإضافة إلى إكسابهم الروح الرياضية العالية و احترام الآخرين و الجلد و القدرة على مواجهة

<sup>1</sup> حامد عبد السلام، مرجع سابق: ص 43-44 .

<sup>2</sup> محمد حسان علاوي، علم النفس . - تدريب المنافسة الرياضية . - ط 01 . - دار الفكر العربي : القاهرة . - 2002 . - ص 178-179 .

الصعاب أثناء ظروف المنافسة الصعبة، فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم و الارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها.<sup>1</sup>

### 7- قياس التوافق في مجال الرياضي:

إن التوافق بشقيه الشخصي و الاجتماعي من أهم التوافقات التي يجب أن يتمتع به اللاعب حيث أن هذين النوعين من التوافق مطلوبان لأداء العمل في الأنشطة الرياضية المختلفة فهناك الأنشطة التي لها علاقة بالتوافق الشخصي مثل مباريات الميدان و المضمار باعتبار أنها مسابقات فردية و هناك أنشطة تعتمد على التوافق الاجتماعي مثل كرة السلة و كرة اليد على أساس أنها أنشطة جماعية لذلك بدأ الاهتمام في عمل مقاييس لقياس التوافق النفسي الرياضي في الأنشطة المختلفة و قد اجتهد كثير من المختصين في مجال علم النفس بناء مقاييس مفتتة للتوافق النفسي حتى يمكن استخدامها في كثير من الأهداف.

فمثلا يمكن تطبيقها على اللاعبين الجدد للانتقاء أصلح اللاعبين الذين يتميزون بارتفاع في درجة التوافق النفسي.<sup>2</sup>

و من هناك نرجع أهمية استخدام مقاييس نفسية للتوافق النفسي في مجال الرياضي و بشكل متخصص لمميزات كل نشاط عن الأنشطة الأخرى حتى يمكن الانتقاء و التقدم و الارتقاء بمستوى الأداء.<sup>3</sup>

### 8- عوامل المؤثرة في التوافق النفسي الخاص بالمراهق:

و هي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، و تتمثل من جميع مكوناته الشخصية من حاجات و دوافع و خبرات و قيم و ميول و قدرات و عواطف و انفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.<sup>4</sup>

و تأخذ الحاجات و الدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط سلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة أم غير متوافقة حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف و إشباعها هي نقطة النهاية فلا يمكن قصر سلوك بدون دافع و دافع بدون هدف محدد له.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي و آخرون ، لإعداد نفسي على كرة اليد . - مركز الكتاب :2003 . - ص 48-49 .

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية . - ط 03 . - دار الفكر العربي : القاهرة ، 2000 . - ص 50 .


<sup>3</sup> مصطفى حسين باهي و آخرون ، الصحة النفسية في مجال الرياضة . - ط 01 . - مكتبة أبهو المصرية : 2002 . - ص 107 .

<sup>4</sup> ناصر الدين جابر ، دكتوراه غير منشورة . - في علم النفس الاجتماعي . - جامعة الجزائر : 1997 . - ص 67 .

## خلاصة:

مما تم التطرق إليه في هذا الفصل يتبين لنا أن التوافق النفسي من المجالات الهامة في مجال علم النفس الرياضي لذا نجد أن كثيرا من الباحثين تطرق إلى هذا الجانب النفسي في إعداد اللاعبين و قد استخدم كمتغير بطريقة الأداء و التفوق الرياضي و في بعض الأبحاث تناولت هذا الجانب من الناحية علاقته بالإنجاز بطريقة أكثر شيوعا و شمولية.

حيث يعتبر الجانب النفسي ركيزة هامة للتقدم في مختلف الأنشطة الرياضية و التوافق النفسي يمثل جانبا هاما من جوانب شخصية الرياضي كما انه يسهم بدرجة كبيرة للوصول لأفضل النتائج و التخلص المتوافق هو الذي ينجح في التوافق مع نفسه و مع بيئته المادية و الاجتماعية فهو أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان و له صلة وثيقة بما يكسي وراء السلوك الإنساني.



# الفصل الثالث

## حرفة اليد



**تمهيد**

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للالعاب الاخرى الكبرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر.

فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى ولم يسيطر وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الالعاب الاخرى لما تتميز به هذه العبة من سرعة و حماس وبنضرة ريحة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطر حديثة قبل مضي وقت طويل من أكثر الالعاب الشعبية نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها .

فقد تكونت لها الكثير من الإتحاديات على البلاد العربية على غرار باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها ، ونضمت عدة مرات كان لها أثر كبير على تركيز وضع هذه اللعبة و تعريفها للجمهوريه قصد إعتماها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى .<sup>1</sup>

و في هذا الفصل سنحاول إلقاء الضوء على تاريخ كرة اليد كلعبة جماعية و خصائص كرة اليد على مستوى لاعب كفرد و الفريق كجماعة إضافة إلى الإعداد النفسي في كرة اليد من جميع جوانبه وصولا إلى أهمية ممارسة كرة اليد .

<sup>1</sup> R.ricard et j.hitroult ( lr hand ball a7 ), edition bounoun : paris 1971, p 07

**1-تعريف كرة اليد**

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى الان سريعا ،و يؤكد ذلك بتزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي و هي إحدى الألعاب الجماعية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، و تطورت إلى أن أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك و اللياقة البدنية و الطرق التدريبية و التكتيكية و لعبة كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية المنظمة لها مهارات خاصة و قواعد و تتطلب مساحات و أدوات لممارستها كما أنها تتطلب مواصفات خاصة في ممارستها حتى تضمن استجابة كاملة للمحتوى المهاري و البدني بفشل فعال.<sup>1</sup>

**2-تاريخ كرة اليد**

لقد اختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه كرة اليد فالبعض منهم يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز الذي كان يعمل بمدينة اردروب عام 1898 هذه المدرسة التي سماها (HAND BALL) وهناك البعض الآخر الذي يؤكد إن هذه اللعبة مأخوذة عن لعبة كانت تمارسها تشيك سلوفاكيا عام 1919 و التي كانت تسمى "هازيان" و مازال الاسم يطلق عليها حتى وقتنا الحالي في العديد من الدول العربية و الأوربية ، كل هذه الآراء متناقضة غير أن البعض يرجع ظهورها إلى 1920 و أوكرانيا بالرغم أن أغلبية المؤرخين يرجعون أصل كرة اليد إلى مدرسة الجمباز الالمانية.

جلال الحرب العالمية الأولى فكر ماكس هيرزفي طريقة تضمن للاعبات الجمباز تسخيننا سريعا و كافيا فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة الرياضة للعاملين ببرلين الذي يدعى "بالبروفسور شيلدز" وذلك عام 1919.

و منهم من يرى أن "شيلدز" هو الذي وضع هذه اللعبة ، اقتصرت ممارستها على الفتيات في البداية و كانت تمارس في ميادين الجمباز حيث كانت تقام منافسات و اولها في عام 1917 ببرلين.<sup>2</sup> ولقد كانت لعبة كرة اليد يشبه كثيرا كرة القدم من حيث مساحة الملعب ، و مقاييسها و المركز و توزيع اللاعبين ،لكن هذا الامر لم يدم طويلا إذ سرعان ما عدلت القوانين و اتخذت طابعا خاصا بها. كما نال إعجابا كبيرا لطلبة معهد التربية الرياضية و ما إن أفوها عكفو على مساعدة أساتذتهم و معادلة قواعدها.<sup>3</sup>

فأول قاعدة هي أن تلعب الفتيات على ملعب طوله 170 إلى 180 متر و عرضه 50 إلى 60 متر و بعد أن لوحظ إقبالا واسعا للشباب على هذه اللعبة اي كرة اليد خاصة من لاعبي الجمباز و كرة القجم و ألعاب القوى و أصبحت ه اللعبة تمارس في طابع حماسي مشوق.

<sup>1</sup> الأستاذ بدر الدين نعمانة، تاريخ كرة اليد. - بوزارة التربية البدنية. - للتربية البدنية و الرياضية. - دالي إبراهيم: 98-99. - ص 5-6.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، - دار الفكر العربي : عام 1917. - ص 33 .

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد . - دار الفكر العربي :عام 1917. - ص 33 .

و بعد ذلك رأى "شيلدز" أنه من الواجب عليه ان يدرب عدد من الفرق في برلين و يقوم باستعراض في المنافسات أمام الجمهور الشيء الذي جعل المعجبين و المشجعين التعلق بها أكثر الامر الذي أدى بهذه اللعبة أن تاخذ سيرها إلى الامام .

ففي سنة 1925 اقيمت أول دورة شارك فيها 10 فرق للشباب و 04 فرق للفتيات و 04 فرق للناشئين و تمت أول مباريات دولية لكرة اليد لشباب بين ألمانيا و النمسا و تشير هنا أن عدد المشاركين في اللقاء هو 11 كما هو الحال بالنسبة لكرة القدم و في سنة 1926 ظهرت أول لجنة دولية أخذت على عاتقها إشراف على لعبة كرة اليد و تنظيمها و قد إنتشرت انتشارا سريعا .

في سنة 1927 تكون اتحاد دولي لكرة اليد ، و من هذا التاريخ وصعت قوانينها العامة التي أصبحت تطبق في جميع المباراة.

في سنة 1928 انعقدت أول جمعية في مدينة برلين وقد اتخذت مقرا رئيسيا للاتحادية وقد حضرتها عدة دول و هم: ألمانيا، النمسا، إيرلندا، السويد، كندا، غنلندا، فرنسا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، اليونان، أمريكا<sup>1</sup>.

في سنة 1930 قبلت عضوية 08 دول أخرى من بينها مصر و بذلك أصبحت الدول الاعضاء 19 دولة.

في سنة 1934 أتخذت قرار يقضي في إدخال لعبة كرة اليد ضمن الألعاب الأولمبية. في سنة 1938 أجرت لأول مرة مقابلات تجمع شباب في لعبة كرة اليد بسبعة لاعبين و إحدى عشر و الالعاب نظمتها كل من ألمانيا، السويد، المجر، سويسرا، رومانيا، هولندا، بولونيا، لكسنبورغ، الدنمارك، تشيكوسلوفاكيا.

وقد بفي نشاط اللعبة محليا ، لسبب ظروف الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباريات دولية بعد الحرب بين السويد و الدنمارك ليحل بعدها بسنة أي 1946 تأسيس الفدرالية الدولية لكرة اليد و كان أول رئيس لها هو السويدي قوستا بيجواك.

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية و الرياضة الذين أتمو دراستهم في فرنسا، و انتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية و الاعدادية.

<sup>1</sup> نفس المرجع ، ص 43 .

**3/ المميزات العامة للعب في كرة اليد :****3-1 في المنافسة :**

إن اللعب في كرة اليد قد جمع بين كل العوامل و المميزات التي تميز الرياضة الجماعية فهو بسيط من حيث الأفكار، و القواعد ، سهل الممارسة عند الصغار ، و كذا عند المراهقين و كذا الكبار من كلا الجنسين فهو يوفر إمكانية المشاركة في المنافسات بعد تحضير يكون نسبيا قصيرا .

إن انتشار لعبة كرة اليد تطورها و شعبيتها قد جلبت كتلة كبيرة من الممارسين و المناصرين في العالم ، و هذا ما هو إلا نتاجا لكيفية اللعب المعروفة في اللعبة بالسرعة ، و الاستعراض المتنوع الذي تتطلبه المستويات العالمية و كذا الطبقية الجيدة للاتصال الاجتماعي على اللاعبين من حيث العلاقة و حتى الجمهور .

**3-2 في الميدان :**

يجب على اللاعب الممارس للعبة كرة اليد أن تكون لديه سرعة كبيرة للتنفيذ بالكرة و بغيرها مع وجود إمكانيات في المداومة و التحمل .

يشترط في اللاعب أن يكون قادرا على انجاز أو تكرار جري مسافات قصيرة بسرعة مضبوطة .

كما يجب على اللاعب أن يكون كذلك قادرا على عمل و إنجاز بعض الفقرات و كذا الحركات الدورانية و التصويب خلال كل فترات المباراة .

كما يجب أن يكون لديه بالمقابل لما سبق إمكانيات عالية على القوة السريعة و قوة المداومة و إمكانيات تنسيقية التي هي جد هامة و يتطلبها الجانب النفسي و التقني الفرد على الذي تتطلبه التغيرات الدائمة في وضعية اللاعب ، كذا أثناء تنوع الحركة في اللعب التي تدور تحت تأثير الجسد على الثابت للخصم .

كما نسجل كذلك الحاجة الى المتطلبات الخاصة ومنها قدرات الادراك و التوجيه و الاستجابة و التوقع من أجل التعاون الجيد بين اللاعبين على الهجوم و الدفاع .

قدرات استعمال المعرفة التقنية التطبيقية في وسط ضيق و بتركيز كبير أثناء الصراع الفردي ( رجل لرجل ) و باستقرار نفسي و عقلي و جسمي لانجاز تسلسل مختلف الحركات حسب ما تتطلبه وضعية اللعب .

قدرات المراقبة للسلوك ، و لتحليل و تصحيح حركاته و سلوكاته وفقا لقواعد اللعب .

إمكانيات تقدير مختلف السرعات و الاتجاهات التي تنتقل فيها الكرة كذلك الإمكانيات الثقيلة التكتيكية للاعب الفريق الواحد و كذا للخصوم قد الحصول على المقدر الكافية لتوقع وضعيات اللعب التي تجري في الميدان و لضبط البرنامج الخاص بالأفعال الحركية، و القيام بإنجاز تفاؤلي و فعال لوضعيات اللعب.

أن كيفية اللعب الفردي باندفاع بدني كلي في الهجوم و الدفاع ، يجب أن تكون مشبعة باحترام قوانين اللعب ، وبسلوك رياضي ( الروح الرياضية ) ، و استعداد نفسي اجتماعي و انساني مع كل المشاركين ( الزملاء و الخصوم ) .

أن لعبة كرة اليد ، تتميز بتوالي أفعال اللعب المعقد ( فردي ، الفوج أو الجماعي بكرة أو بدونها في التماس الرمية الحرة ... ) ، أو بتكامل كبير في كيفية اللعب في الهجوم و في الدفاع ، إن التصرفات التقنية التكتيكية الفردية هي المكونات الكاملة للتحكم الجيد في هذا التكامل ، و كيفية ادماجه في المباريات و تكيفه وفق المنافسات بتغييراته العريضة حسب وضعيات اللعب هو الهدف من كل مرحلة تكوين و تطوير و حتى يمكننا أخذ فكرة و بصورة دقيقة و كاملة عن الأفعال و الحركات التقنية التكتيكية للاعب و لمجموعة اللاعبين و كذا الفرق ، يجب تحليل مجريات المباراة و تفكيك مراحلها المختلفة، لاستنتاج الحركات الفردية للمهاجمين و المدافعين المحددة بالأفكار و بقواعد اللعبة.

#### 4/الاعداد النفسي في كرة اليد :

#### 4-1 مفهوم الاعداد النفسي :

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الاعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري الخططي للاعب و الفريق و الوصول إلى قمة المستويات<sup>1</sup> . و يعرف محمود كاشف الاعداد النفسي إلى تنمية الصفات الارادية و تنمية الإحساس و الإنتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور و التوقع الخطط على الصحيح<sup>2</sup> .

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعب كرة اليد ذو المستوى العالمي فقد ظهر واضحا خلال المباريات و البطولات العالمية تأثير الجانب التعليمي على أداء الفرق و بالتالي على الجانب النفسي و الخططي فقد لعب العديد من السمات النفسية كضبط النفس و الثقة و توتر الأعصاب و الخوف دورا هاما في حسم نتائج المقابلات و أوضح شارل على ذلك ما أوضحته مباريات بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد في مصر 1999 عند هزيمة المنتخب الروسي في المباراة النهائية أمام فريق السويد في الثواني الأخيرة من المباراة كما صرح المدرب الروسي "ماكسيمون " أن السبب يرجع إلى عدم قدرة لاعبيه على ضبط<sup>3</sup> النفس في الدقائق الأخيرة كذلك هزيمة يوغسلافيا من روسيا في مباريات الدور النصف نهائي حيث علل مدرب الفريق زوران سبب الهزيمة إلى فقد لاعبيه إلى التركيز الإلتباه كل هذه النتائج حسمت لصالح الفرق التي تتمتع بسمات نفسية مثل ضبط النفس و عدم التوتر و الثقة بالنفس أي وجود توازن نفسي للفرق ككل .

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم راتب، التدريب الرياضي الحديث . - تخطيط، تطبيق . - قيادة . - دار الفكر العربي . - القاهرة : 2001 . - ص 235 .

<sup>2</sup> غرت محمود كاشف، الاعداد التطبيقي للرياضيين . - دار الفكر العربي القاهرة : 1991 . - ص 166 .

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي و آخرون ، الاعداد التطبيقي . - في كرة اليد . - نظريات و تطبيقات . - القاهرة : 1987 . - ص 142

#### 4-2 أهداف الإعداد النفسي :

من الأهداف الإعدادية النفسية للاعب نجد :<sup>1</sup>

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية العلامة التي تهدف الى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية و الخطئية .
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للحسابات العملية العليا و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية على أثناء التدريب و المنافسة .
- تحسين القدرة على التنظيم الحالة النظامية في ظروف الصعبة من التنافس.

#### 5/ مكونات عمليات الإعداد النفسي الرياضي :

و تتمثل عملية الإعداد النفسي الرياضي على المكونات التالية :<sup>2</sup>

#### 5-1 العمليات العقلية العليا :

الإحساس ، الإدراك ، التصور ، التخيل ، و التذكر ، التفكير و الانتباه و التي تتضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة و العمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاية الرياضية أحد الأسس الإنجاز الرياضي .

#### 5-2 السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب :

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الضعف أثناء المباريات و التدريب على أعمال مختلفة الحجم و الشدة ، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك ، اللاعبين في اللحظات الصعبة ، الحرجة و يمكن تحديدها كما يلي :

- القدرة على التنافس و السعي إليه .
- صلابة الشخصية .
- القدرات العصبية (الاستعداد للإشارة) .
- السمات الإرادية و المظاهر الانفعالية و الحالة المزاجية .

#### 5-3 الحالة النفسية :

و هي تعتبر أكثر الاشكال النفسية تغييرا و إهتزازا و هي عملية نفسية مركبة من الانفصال ، الانتباه ، التفكير ، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة .

<sup>1</sup> نفس المرجع ، ص 96 .

<sup>2</sup> محمود العربي عبد الغني ، جمال . - التدريب العقلي . - دار الفكر العربي . - القاهرة : 1996 . - ص 45 .

**5-4 المهارات النفسية :**

تلعب دور هام على تحقيق الإنجازات الرياضية حيث أن نسبة المهارات النفسية بحيث أن يسير جنباً مع جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية .

إن تعلم هذه المهارات التنفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ، لكن إنتقل إلى الحياة العادية

مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الخطط العظمى و التركيز و الانتباه و تعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التحكم في الطاقة النفسية ، مهارات وضع الأهداف ، و التحكم على الضغط العصبي .

**6/ طرق الاعداد النفسي للرياضي و الفريق :**

تعتبر الطرق التالية للاعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة <sup>1</sup>.

**6-1 الطريقة الشخصية :**

إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الاعداد النفسي و تأثيرها على شخصية اللاعب و الحوار بأسلوب تربوي مع المدرب والرياضي يؤثر إيجابياً على اللاعب .

**6-2 الطريقة التأملية :**

تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب ايجابياته و عملياته في تنفيذ الواجبات المطلوب منه اذ أصبح من الضروري على مشاهدة المقابلات و الصور و تحليل الفيديو لما له من أهمية في الاعداد النفسي .

**6-3 طريقة خلق عقبات خاصة :**

تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية في إجراء مقابلة بقوانين مكثفة كأداة إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عددياً .

**6-4 طريقة الجزاء و العقاب :**

و تعتبر طريقة عامة في الاعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية .

<sup>1</sup> محمد العربي الشمعي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي . - دار الفكر العربي . - القاهرة : 1996 . - ص 88 .

**الخلاصة :**

إن متطلبات لاعب أو فريق كرة اليد عديدة و متعددة منها البداية الممارسة الخططية النفسية و هي متداخلة ، و يؤثر على كل منها في الآخر و كل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها .

إلى أن نجاح العملية التدريبية مرتبطة إيجاد العلاقات بينهم تؤسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

لذا وجب على المدرب الالهام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة اليد من الناحية البدنية ، الممارسة الخططية النفسية مع مراعاة المراحل و الخصائص و المميزات العصرية.

إن كرة اليد تفرض على اللاعبين واجبات وسمات بدنية و ممارسة خططية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها اللاعب و ذلك بتعدد خطط اللعب و طرق التدريب الحديث ، و تزداد هذه الواجبات أهمية و قدرة كلما ازداد التنافس حتى يتسنى اللاعب من تحقيق هذا كله و يجب أن يكون هناك تخطيط علمي بتمعن و رزانة و تأسيس عملية صحيحة.





الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

**تمهيد :**

بعد الانتهاء من الجانب النظري و الذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال (14-17 سنة ) و مدى أهمية هذه الرياضة في التقليل من الاضطرابات النفسية و تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبيها .  
أما في الجزء الخاص بالجانب التطبيقي استعملنا المنهج الوصفي التحليلي حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على لاعبي نوادي كرة اليد و المدربين .

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

وقد اعتمدنا في هذه المرحلة على جمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة في هذا المجال، وقمنا أيضا بالإتصال بأصحاب الإختصاص في هذا الميدان من أجل توفير المعلومات الكافية والوافية لهذه الدراسة، والإلمام بالموضوع من جميع نواحيه، حتى تكون لدينا فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل أن نقوم بتوزيع الإستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية على العينة قصد معرفة أوقات دراستهم وعملهم، وقد قمنا بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية قصدية .

**2- المنهج العلمي المتبع:**

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لإكتشاف الحقيقة.<sup>1</sup> وقد أتبع المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها، وتفسيرها، و مناقشتها لنقوم بإستخلاص دلالتها وذلك إنطلاقا من تحديد المشكلة.

**3- متغيرات البحث:**

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع

**3-1- المتغير المستقل:**

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التدريب الرياضي".

**3-2- المتغير التابع:**

يعرف بأنه متغير يؤثر في المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.<sup>2</sup>

وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو "التوافق النفسي"

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد بشكل واضح الظاهرة التي نود شرحها.

**4- مجتمع البحث:**

هو المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو بالبحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من

<sup>1</sup> عبد الرحمن بدوي - مناهج البحث العلمي - وكالة المطبوعات: الكويت، 1977. - ص 4.  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب - البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس - دار الفكر العربي، 1999. - ص 219.

العينة وتمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة اليد صنف اشبال والبالغ عددهم (150) موزعين على بعض نوادي لولاية البويرة إلى جانب المدربين البالغ عددهم (25) مدربا.

### 5- عينة البحث:

#### 5-1- العينة الأولى:

لأننا كنا حرصين للوصول إلى نتائج أكثر وضوح ودقة وشفافية ولتكون موضوعية ومطابقة للواقع قمنا بإختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية قصدية أي لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات ولكن خصصت للاعبين صنف اشبال وقد كانت عينة اللاعبين مقدر ب: (27) من أصل (150) أي نسبة (40.5).

موزعين على بعض اندية ولاية البويرة، تم إختيارها بطريقة عشوائية قصدية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

#### 5-2- العينة الثانية:

كانت طريقة إختيار العينة الثانية وهي المدربين وخترنا (7) ممثلين لاندية البويرة اين سنجري الدراسة الميدانية

### 6- الأدوات المستعملة في البحث

#### 6-1- الإستبيان:

هي الوسيلة التي أستخدمت كأدات للبحث في هذه الدراية، لأن الإستبان يعد أنسب وسيلة للمنهج الوصفي فهو أداقمن أدوات الحصول علي الحقائق والبيانات والمعلومات إذ يتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع إستمارة الأسئلة، ومن مزايا هذه الطريقة أنها تقتصد لنا الجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وذلك بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

#### 7-2- أشكال الإستبيان:

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة التي يقوم فيها الباحث بتحديد إجابته مسبقا وغالبا ماتكون ب: نعم أو لا.
  - الأسئلة المفتوحة: هي تكون عكس المغلقة تماما إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برئييه الخاص.
  - الأسئلة المتعددة الأجوبة: تكون مضبوطة بعدة أجوبة وللمجيب الحرية في الإختيار في مل يراه مناسبا.
- وجاء الإستبيان إجرائيا كما يلي:

- إستبيان خاص بالمدربين: يتضمن (13) موزعة على ثلاث محاور (03).

- إستبيان خاص بالاعبين: يتضمن خمسة عشر سؤالاً (14) موزعة على ثلاث محاور (03) .

### 8- أسلوب توزيع الإستبيان:

بعد صياغة الإستبيان بصفة نهائية قمنا بعرضه على بعض المدربين وذلك بغرض المعاينة والتحكيم و الموافقة عليه من طرف الأستاذ المشرف، قمنا بتوزيع معظم الإستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلى المدرب مباشرة، والأخري عن طريق إرسالها.

### 9- الأسس العلمية للأداة:

- صدق الإستبان:

وهو قياس الإختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو إختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الإختبار.

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث بإستخدام صدق المحكمين.

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لقد تم عرض استمارة التحكيم علي ثلاثة أساتذة محكمين من درجة دكتور، ولهم تجربة ميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي ،بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

- -الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية الطريقة الثلاثية: بعد عملية جمع كل الإستبيانات الخاصة بالأستاذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكررات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الإستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية الآتية:

التكرار 100x

- النسبة المئوية =

عدد الأفراد

حيث أن:

ع: عدد أفراد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المؤوية

ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل يتلفظ التلاميذ ببعض الألفاظ السيئة ضد زملائه التلاميذ داخل المدرسة.؟

فكانت الإجابة بنعم=10، والإجابة بلا =5

بعد تطبيق الطريقة المؤلفة لحساب النسب المؤوية "الطريقة الثلاثية" تكون النتيجة كما يلي

$$\text{مجموع عدد الإجابات ب: نعم} \times 100 = \frac{100 \times 10}{15} = 66.66 = \text{الإجابة ب: نعم}$$

المجموع الكلي لأفراد العينة "ع"

$$\text{مجموع عدد الإجابات ب: لا} \times 100 = \frac{100 \times 5}{15} = 33.33 = \text{الإجابة ب: لا}$$

المجموع الكلي لأفراد العينة "ع"

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب  $\chi^2$  بعد ذلك نجد  $\chi^2$  المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{...}}$$

-اختبار  $\chi^2$ :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرار يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول  $\chi^2$ : يحتوي هذا الجدول على:

$\chi^2$  المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع  $\chi^2$  المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث هي عدد الإجابات المقترحة .

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عنده أو أغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01 .

10- الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج  $\chi^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها ب  $\chi^2$  المجدولة فإذا:

- كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$  ونقبل الفرضية البديلة  $H_1$  التي تقو بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أين توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وإذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  التي تقول بأنها لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

\* الجدول رقم (02) نموذج تطبيقي لكيفية حساب  $\chi^2$ :

- مثال لكيفية حساب " $\chi^2$ ": الجدول رقم 02

الحساب الإجابات	ت ح	ت ن	ت ح - ت ن	$(ت ح - ت ن)^2$	$\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$
نعم	04	7.5	3.5	12.25	1.63
لا	11	7.5	-2.5	6.25	0.83
المجموع	15	15	1.5	18.5	23.26 $\chi^2$

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 04، 11.
- التكرارات المتوقعة: 7.5
- $\chi^2$  الجدولة: 3.84.
- $\chi^2$  المحسوبة: 3.26
- درجة الحرية: [ن - 1]، 1-2=1.
- مستوى الدلالة: 0.05
- الاستنتاج الإحصائي: دال.

#### 11- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقاً ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (34) نسخ حسب عدد العينة المختارة وتم توزيع هذه الاستمارات على بعض نوادي ولاية "البويرة" والمقدر عددهم (04) اندية، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب و لاعب ثم نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 20 يوماً قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على اللاعبين والمدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

#### 12- حدود الدراسة:


قمنا بدراستنا على مستوى بعض اندية ولاية البويرة، وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو عدم خلق التوافق النفسي من طرف المدربين داخل الاندية و خاصة الأندية الصغيرة و المغمورة التي لم تعطى لها أهمية من طرف الجهات الوصية.



**خلاصة:**

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، أهداف ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.



# الفصل الخامس:

## عرض و تحليل النتائج

**تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه رصيد معرفي ينتمي إلى موضوع بحثنا والذي ضم ثلاثة فصول، سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي منهجيته العلمية، كذلك التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة. يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، سنقوم في هذا الجانب بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساساً حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفرغ الإجابات، بحيث نقوم بوضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسبة المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا.

1- عرض و تحليل النتائج :

1-1 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالاعيين :

هناك ثلاثة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي:

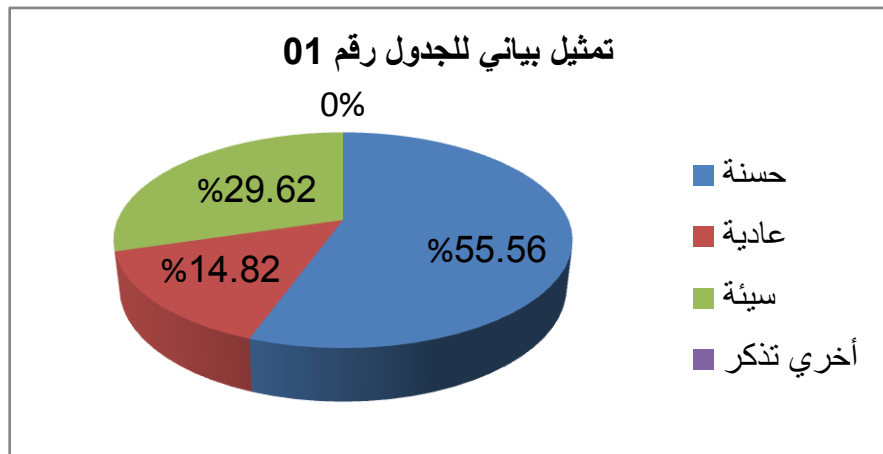
المحور الأول:..

العبرة رقم 01: كيف هي علاقتك بمدرتك؟

الغرض منها:الكشف عن مستوي العلاقة التي تربط بين اللاعب ومدرته.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
حسنة	15	%55.56	18.18	7.82	0.05	3	دال
عادية	04	%14.82					
سيئة	08	%29.62					
أخري تذكر	00	%00					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 01



**تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 أن 55.56% اللاعبين تربطهم علاقة حسنة مع مدربيهم ونسبة 14.82% من أفراد العينة أن العلاقة عادية بين اللاعبين ومدربيهم ونسبة 29.62% كانوا يرون أن العلاقة سيئة وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 01 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 03 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب18.18%، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 7.82 وهذا ما يدلأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

أبدي أغلب أفراد الفريق بالتأكيد على أن العلاقة التي تربطهم بالمدرّب حسنة إلى درجة كبيرة.

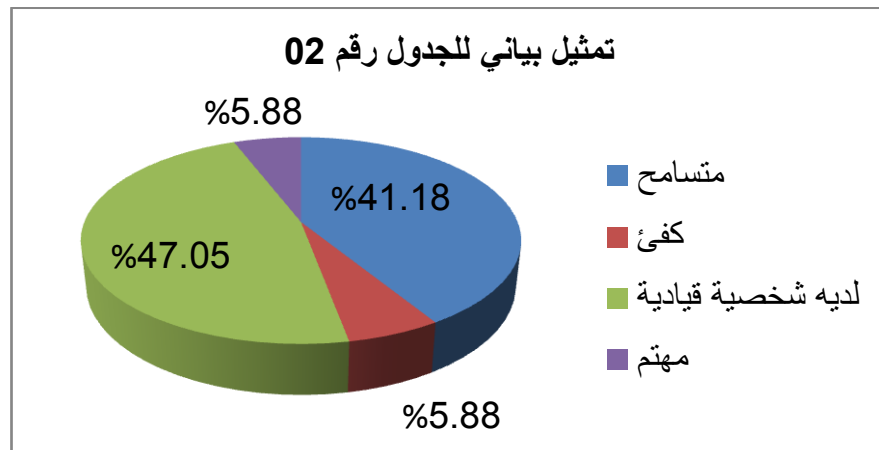
(أ) سؤال أول فرعي للسؤال الأول

إذا كانت إجابتك بحسنة لماذا؟

الغرض منه: الكشف عن العوامل والمميزات التي تجعل من العلاقة بين المدرب ولاعبه حسنة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
متسامح	07	%41.18	10.05	7.82	0.05	3	دال
كفى	01	%5.88					
لديه شخصية قيادية	08	%47.05					
مهتم	17	%5.88					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 02



**-تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 نجد أن 47.05% من أفراد العينة ان لديه شخصية قيادية و41.18% يرون انه متسامح اما بخصوص كفاءته وأهتمامه جاءت باراء مقدرة ب5.88% وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 02 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 03 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب10.05، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 7.82 وهذا ما يدانه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

لكي تكون العلاقة حسنة و رفيعة المستوى بين لاعب كرة اليد و المدرب يجب ان تتوفر شروط معينة لهذا التواصل و المبلور في الكفاءة و التسامح و كذا ميزة الشخصية القيادية الفعالة في التدريبات الرياضية التي تؤدي الخلقنوع من الاهتمام باللاعبين.

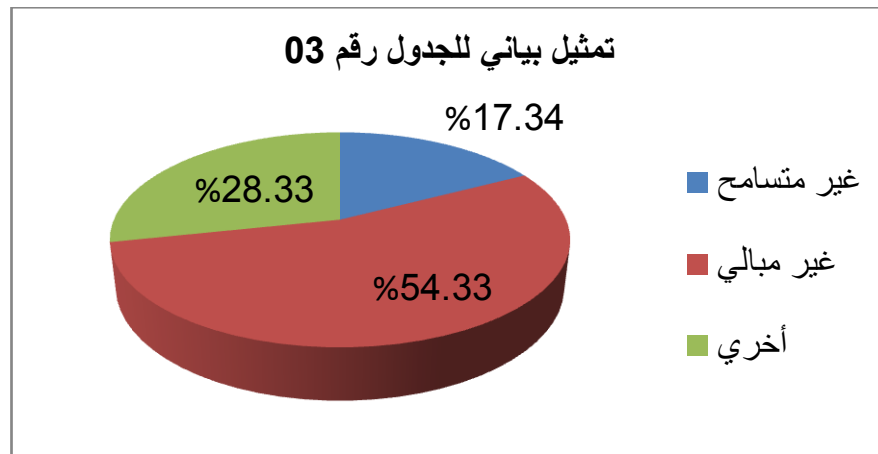
ب)سؤال ثاني فرعي للسؤال الأول

إذا كانت إجابتك سيئة لماذا:

الغرض منه:الكشف عن الأسباب والظروف التي تعكر العلاقة بين اللاعب ومدربه وتعجل سيئة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
غير متسامح	05	%17.34	2.59	5.99	0.05	2	غير دال
غير مبالي	09	%33.33					
أخري	01	%28.33					
المجموع	10	%100					

الجدول رقم 03





**-تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 د أن نسبة 54.33% من افراد العينة الذين اجابو بان العلاقة سيئة بينهم و بين المدرب يرجع الي ان المدرب غير متسامح في المواقف, اما نسبة 28.33 ارجعوا الاشكال الي كون المدرب له ميزة عدم المبالاة بمشاكل الفريق و 17.34 ذكرو أشياء أخرى وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 03 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 2.59 اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدلأنه هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

أبدي أغلب أفراد الفريق بان العلاقة التي تربطهم بالمدرب غير حسنة لانه غير متسامح إلى درجة كبيرة.

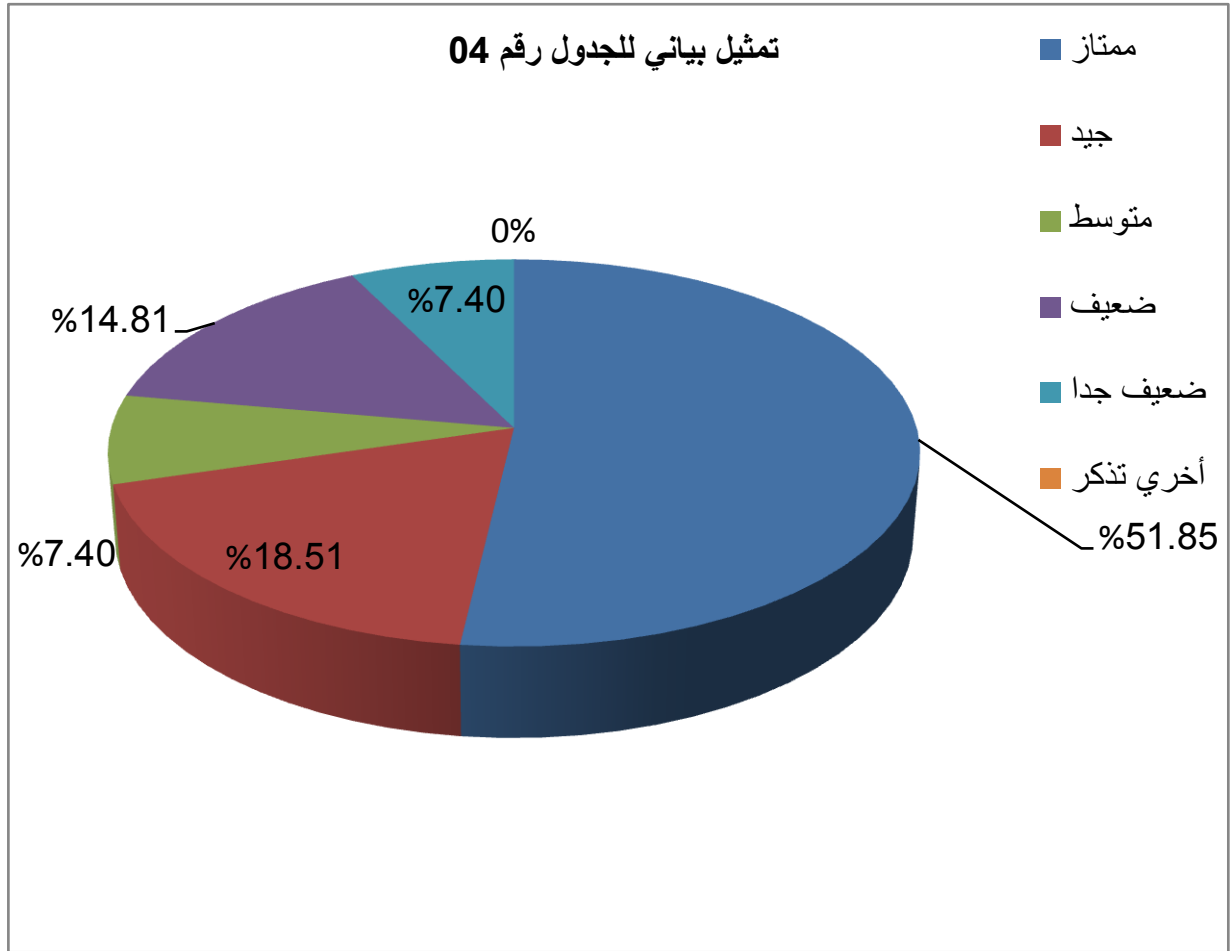
العبارة رقم 02: كيف تري مستوي أداء مدريك؟

الغرض منها: القيام بعملية تقييمية لمستوي أداء المدربين من وجهة نظر لاعبي كرة اليد.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
ممتاز	14	51.85%	18.37	9.49	0.05	5	دال
جيد	05	18.51%					
متوسط	02	7.40%					
ضعيف	04	14.81%					
ضعيف جدا	02	7.40%					
أخري تذكر	00	00%					
المجموع	27	100					

الجدول رقم 04

-



#### -تحليل ومناقشة النتائج:

أوضحت النتائج المدونة في الجدول رقم 04 ان نسبة من افراد العينة يرون ان مستوى المدرب من ناحية الأداء ممتازة فيما يرى 18.51 ان مستواه جيد ونسبة 14.81 أعطوا تقدير ضعيف اما النسبة الضعيفة من افراد العينة قدرت 7.40 أعطوا تقدير متوسط وضعيف جدا وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 03 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب18.37 اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 9.49 وهذا ما يدلأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج

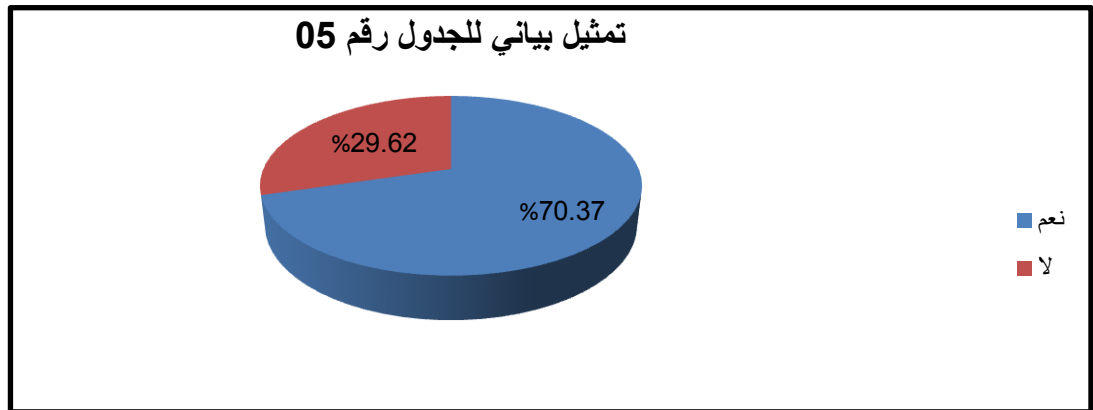
اجمع اغلب اللاعبين على ان أداء مدربيهم في المستوى المتطلع اليه من طرفهم والذي يحقق لهم عمل تدريبي منهجي وعلمي .يساعدهم على التطور في لعبة كرة اليد.

العبارة رقم 03: هل تشعر بالراحة النفسية لوجود مدربك. ؟

الغرض منها: معرفة مدى تأثير وجود المدرب على الراحة النفسية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	19	%70.37	4.48	3.84	0.05	1	دال
لا	08	%29.62					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 05



**تحليل ومناقشة النتائج:**

تعبّر البيانات الواردة في الجدول رقم 05 ان نسبة 70.37% من افراد العينة ان وجود مدرب معهم يحقق لهم الراحة النفسية فيما يرى الباقي ب 29.62% انهم لا يشعرون بهذه الراحة النفسية في تواجد المدرب وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 02 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 4.48 اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدلأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

بلا شك ان المدرب يعمل على خلق الراحة النفسية من خلال اجماع اغلبية اللاعبين على ذلك.

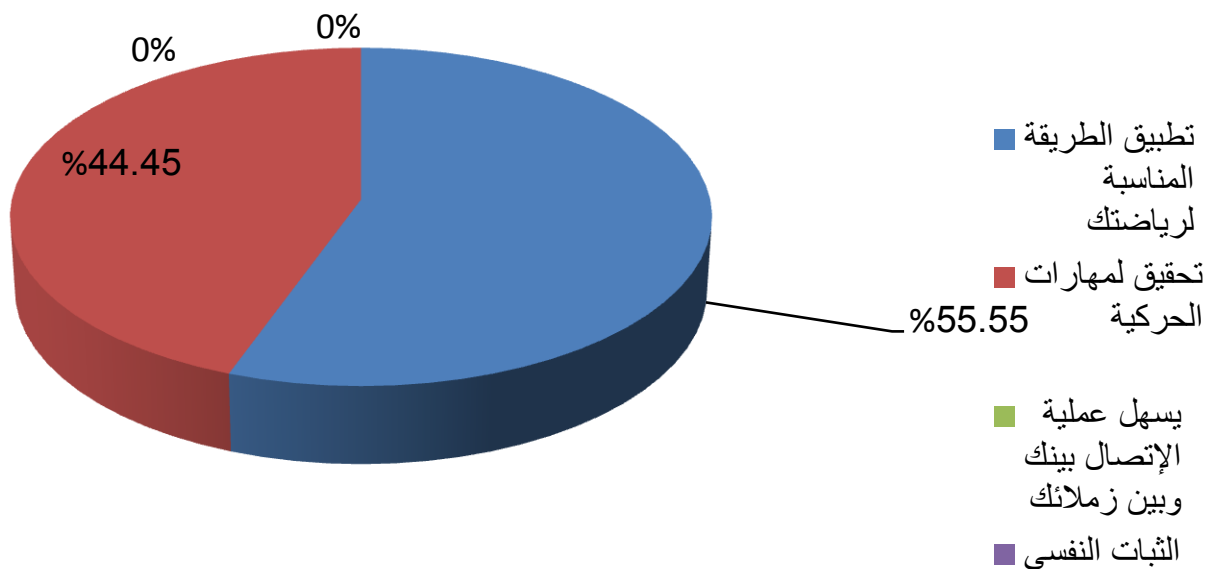
العبارة رقم 04 هل يحقق لك المدرب النتائج التالية؟

الغرض منها: الكشف عن مدى تحقيق المدرب لاهداف التدريبات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
تطبيق الطريقة المناسبة لرياضتك	15	55.55%	27.66	7.82	0.05	3	دال
تحقيق المهارات الحركية	12	44.45%					
يسهل عملية الإتصال بينك وبين زملائك	00	00%					
الثبات النفسي	00	00%					
المجموع	27	100%					

الجدول رقم 06

تمثيل بياني للجدول رقم 06



#### -تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 55.55% من اللاعبين يرون ان المدرب يحقق لهم التطبيق الجيد لطرق تدريب المناسب لرياضتهم بفضل مستوى المدرب و 44.45% من افراد العينة يرو انه يمكن للمدرب ان يحقق لهم النمو في المهارات الحركية. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 06 وهو ما يؤكد له مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 03 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 27.66، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 7.82 وهذا ما يد انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### -الاستنتاج:

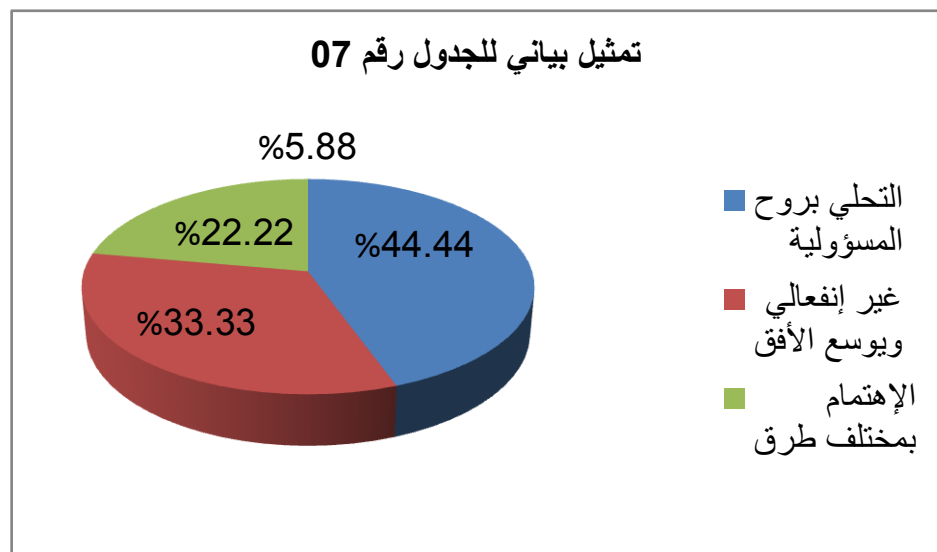
من خلال الأدوار والمهام التي يقوم بها المدرب مع الفريق تفرز نتائج محققة لدى اللاعبين التي تتمثل في تطبيق الطرق المناسبة في رياضة كرة اليد وتطوير المهارات الحركية.

العبارة رقم 05

ماهي الصفات التي ينبغي ان تتوفر في مدربك ؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
التحلي بروح المسؤولية وحب الفريق	12	%44.44	2	5.99	0.05	2	غير دال
غير إنفعالي وواسع الأفق	09	%33.33					
الإهتمام بمختلف طرق التدريب	06	%22.22					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 07





**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن نسبة 44.44% من لاعبي كرة اليد يحبذون ان تتوفر في مدربهم صفة التحلي بروح المسؤولية ونسبة 33.33% من اللاعبين يرون ان المدرب الغير انفعالي يساعدهم في قدرة التنمية الذاتية و 22.22% يرون الاهتمام بمختلف الطرق التدريب هو الذي يساعدهم. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 07 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب2، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

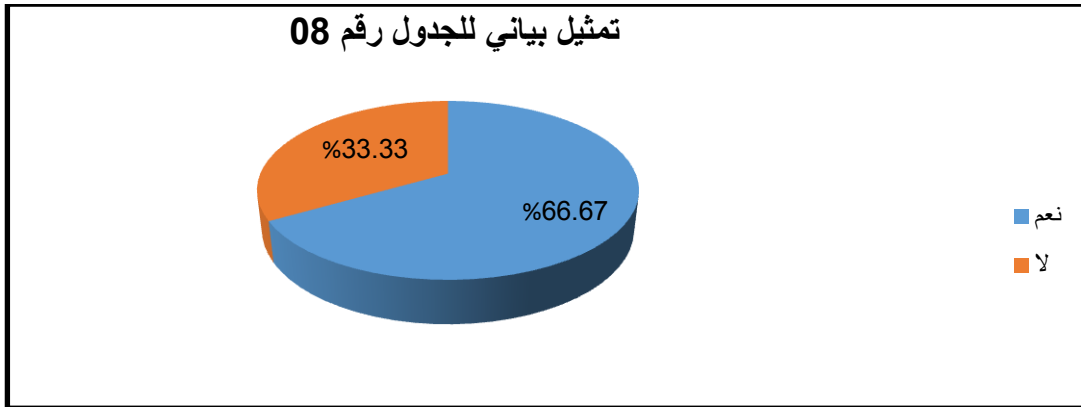
ان كل لاعب كرة اليد يتصور صفات مثالية في مدربه الذي يقوم بالاشراف على التدريبات فالكثير منهم يرون ان صفة التحلي بروح المسؤولية وحب الفريق هي التي تريحهم نفسيا والبقية يرون ان المدرب الغير انفعالي واسع الأفق يساعدهم على التدريب.

العبارة رقم 06: هل يتوفر النادي الذي تنتمي إليه على وسائل ضرورية للتدريب ؟

الغرض منها: الكشف ومعرفة الإمكانيات المتاحة للنادي لإمتلاك وسائل تدريب ضرورية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	%66.67	3	3.84	0.05	1	غير دال
لا	09	%33.33					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 08



## تحليل ومناقشة النتائج:

يرى نسبة 66.67% من لاعبين من خلال جدول رقم 08 ان نواديهم الرياضية التي تتوفر على معدات ووسائل خاصة بالتدريب لكرة اليد من اجل إنجاز هذه العملية وتوفير الراحة النفسية والبدنية فيما ابدى البقية عكس ذلك وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 08 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 03 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 3، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج

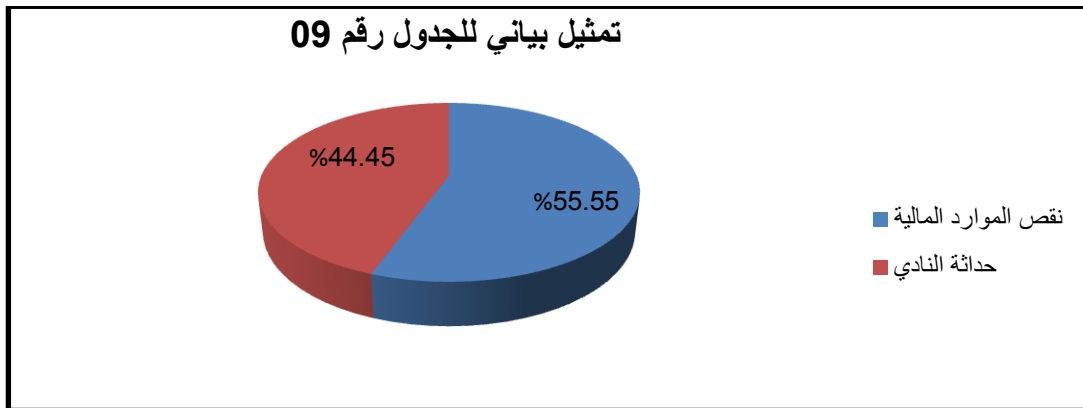
تعد الوسائل والمعدات التدريبية ضرورية لعملية التدريب الرياضي للعبة كرة اليد وهو ما عبر عنه اللاعبين بنسبة كبيرة

سؤال اول فرعي للسؤال للرقم 06

العبارة: إذا كانت إجابتك لا لماذا:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نقص الموارد المالية	05	%55.55	0.11	3.84	0.05	1	غير دال
حادثة النادي	04	%44.45					
المجموع	09	%100					

الجدول رقم 09



**تحليل ومناقشة النتائج:**

ارجع افراد العينة الذين صرحوا بعدم توفر نادبيهم على وسائل والمعدات الحديثة ان نسبة 55.55% منهم ارجعوا الى نقص الموارد المالية والبقية قالوا ان حادثة النادي أدى الى تأخر الحصول على وسائل والمعدات التدريبية. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 0.11 ، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

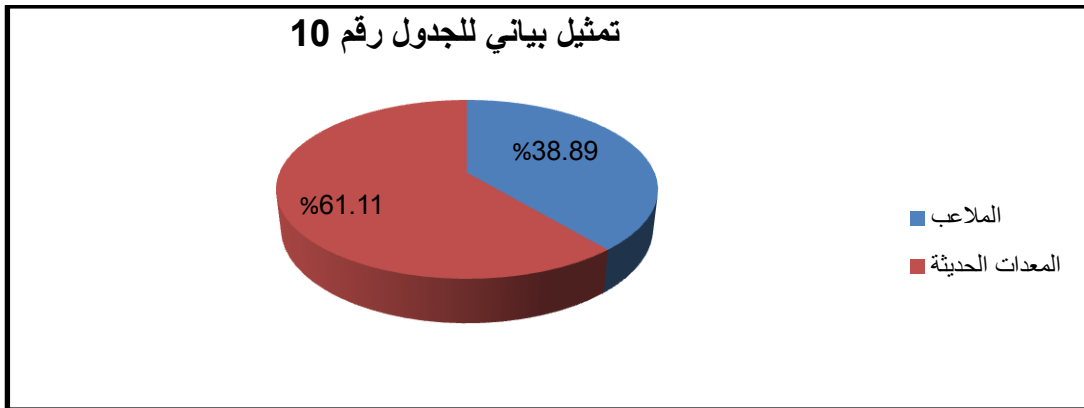
نقص المعدات والوسائل التدريبية الحديثة في نوادي كرة اليد شيء واقعي وله اثار سلبية على اللاعبين والحد من ثراء البرامج التدريبية وتقدمها كونه يرجع الى نقص الموارد وحادثة النوادي.

سؤال ثاني فرعي للسؤال للرقم 06

العبارة: إذا كانت إجابتك نعم لماذا

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
الملاعب	07	%38.89	0.88	3.84	0.05	1	غير دال
المعدات الحديثة	11	%61.11					
المجموع	18	%100					

الجدول رقم 10



## تحليل ومناقشة النتائج:

نجد في الجدول رقم 10 ان افراد العينة عبروا بنسبة 61.1% ان اهم وسيلة تساعد على النجاح هي المعدات الحديثة ويرى البقية ان القاعة هي الوسيلة الأساسية للتدريب. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 10 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 0.88 ، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

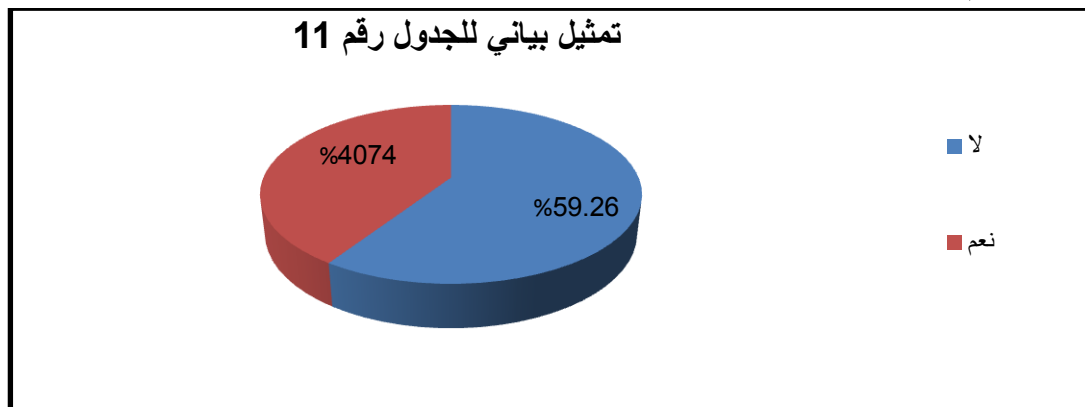
## الاستنتاج

تتجسد المعدات والوسائل الحديثة التي يرى اللاعبين توفرها في نواديهم بصورة اكيدة وحتمية للقيام بتدريبات في جو ملائم وأيضا القاعة وسيلة من الوسائل الضرورية.

العبارة رقم 07: هل يتوفر النادي الذي تنتمي إليه علي وسائل تواكب وتساير التكنولوجيا الحديثة.؟  
الغرض منها: معرفة هل توجد وسائل حديثة في النادي تساير وتواكب التكنولوجيا الحديثة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	11	%40.74	0.92	3.84	0.05	1	غير دال
لا	16	%59.26					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 11



#### -تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن نسبة %59.26 اجابو بعدم توفر الوسائل التي تواكب وتساير التكنولوجيا الحديثة والبقية اجابوا عكس ذلك. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 11 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب 0.92 ، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### -الاستنتاج:

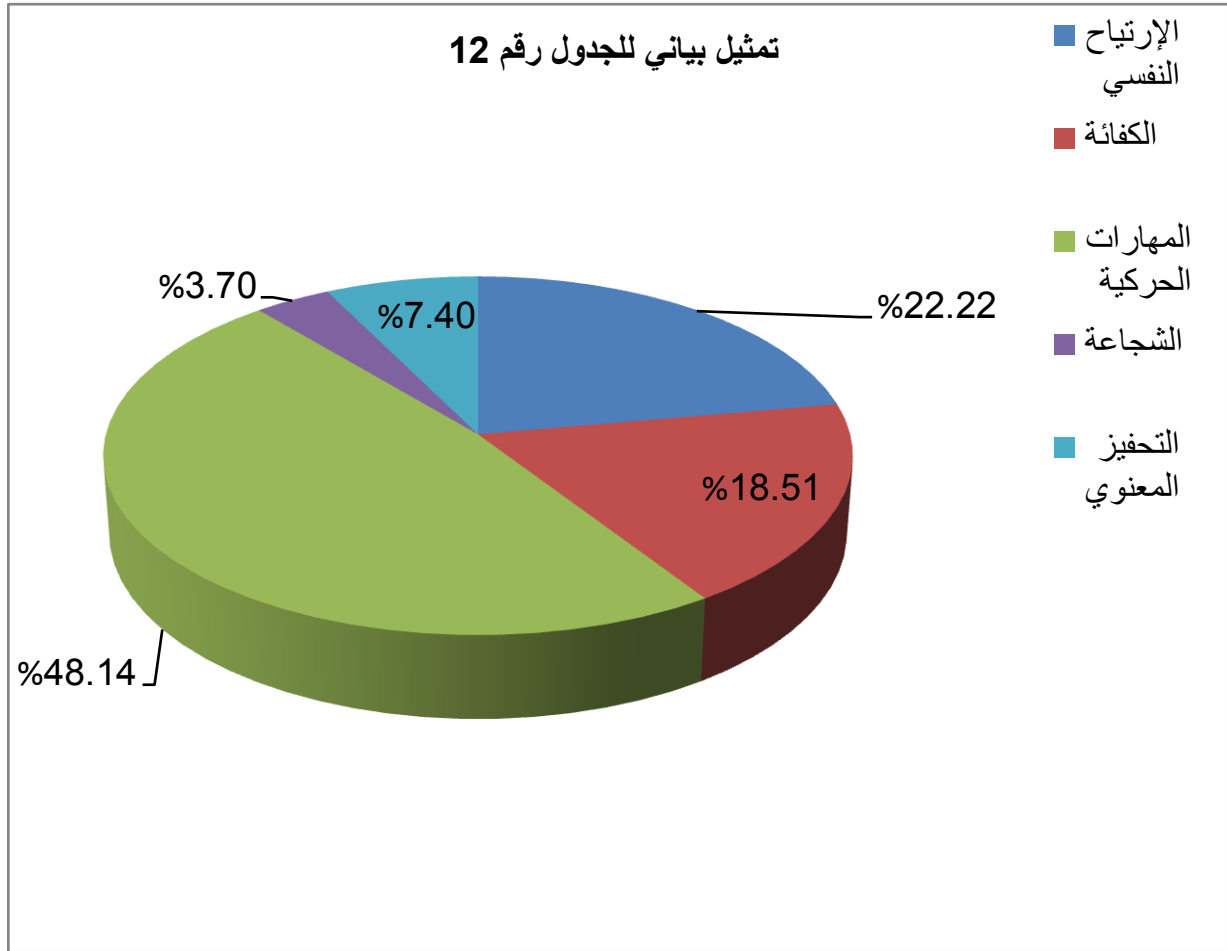
نستنتج مما سبق ذكره أنه اغلب اللاعبين اجابوا بعدم توفر النوادي على الوسائل الحديثة التي تواكب التكنولوجيا.



العبارة رقم 08 هل تحقق لك حداثة الوسائل والمعدات التدريبية النتائج التالية؟  
الغرض منها: معرفة دور المعدات والوسائل الحديثة في تحقيق التوافق النفسي للاعبين كرة اليد.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
الإرتياح النفسي	06	%22.22	16.51	9.49	0.05	4	دال
الكفاءة	05	%18.51					
المهارات الحركية	13	%48.14					
الشجاعة	01	%3.70					
التحفيز المعنوي	02	%7.40					
المجموع	27	100					

الجدول رقم 12



#### -تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 12 اهداف المعدات التدريبية والوسائل الحديثة والتي مثلت نسبة 48.14% أبدت رأي تطوير المهارات الحركية وانتت نسبة 22.22% براي ارتياح نفسي ونسبة 18.51% بالكفاءة و في الاخير احتلت اضعف نسبتي التحفيز المعنوي والشجاعة. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 12 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 16.51، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 9.49 وهذا ما يد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

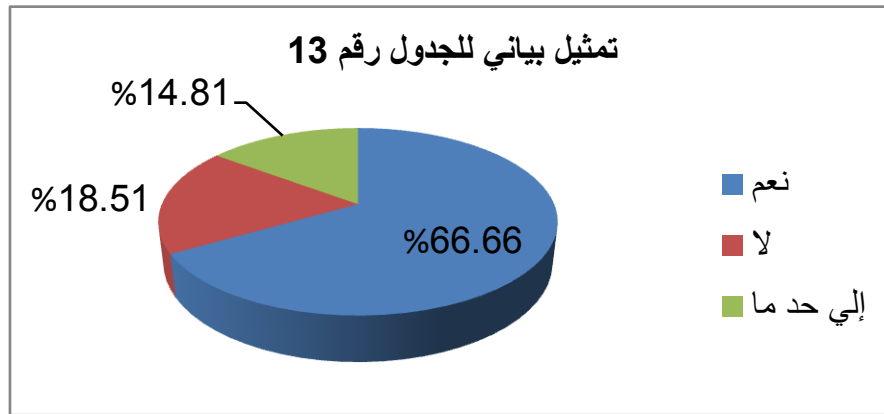
-الاستنتاج: نستنتج مما سبق ذكره أن المعدات والوسائل الحديثة تحقق مهات حركية و ارتياح نفسي كبير

السؤال رقم 09: هل حالة القاعة مناسبة لأداء التمارين؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة القاعة هل هي مناسبة لأداء التمارين او لا .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	66.66%	13.55	5.99	0.05	2	دال
لا	05	18.51%					
إلي حد ما	04	14.81%					
المجموع	27	100%					

الجدول رقم 13



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 13 ان نسبة 66.66% من اللاعبين يرون ان حالة القاعة مناسبة لاداء التمارين و نسبة 18.51% يرون عكس ذلك اما البقية فاجابوا بان حالة القاعة مناسبة الى حد ما. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 13 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب 13.55 ، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

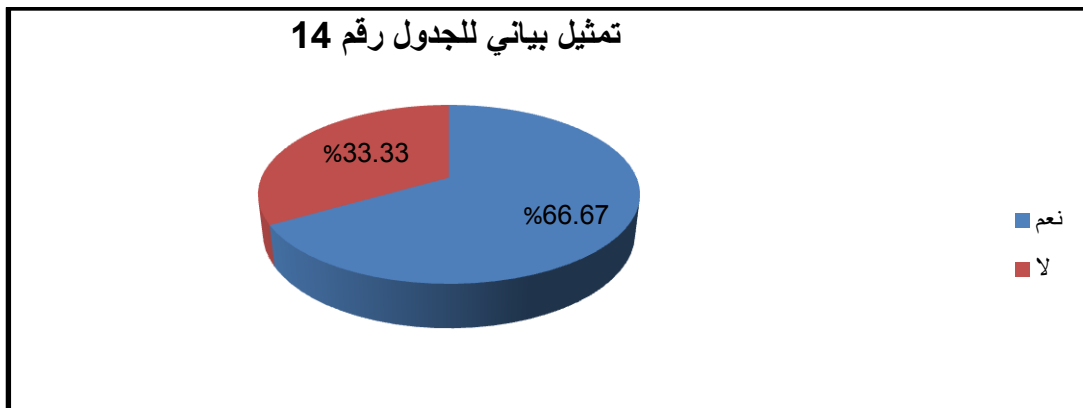
الاستنتاج

نستنتج مما سبق ان اغلب اللاعبين اجابوا بان حالة القاعة مناسبة لاداء التمارين.

العبارة رقم 10: هل المنشآت التي يتوفر عليها النادي تحفزكم على تحقيق النتائج المطلوبة؟  
الغرض من العبارة: معرفة مدي تأثير المنشآت على النتائج المطلوبة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	%66.67	3	3.84	0.05	1	غير دال
لا	09	%33.33					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 14



## تحليل ومناقشة النتائج:

نرى من الجدول رقم 14 ان نسبة 66.67% لاعبي كرة اليد اجابوا بان المنشات التي يتوفر عليها النادي تحفزهم على تحقيق النتائج المطلوبة والبقية يرون انها لا تكفي لوحدها. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 14 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 3 ، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

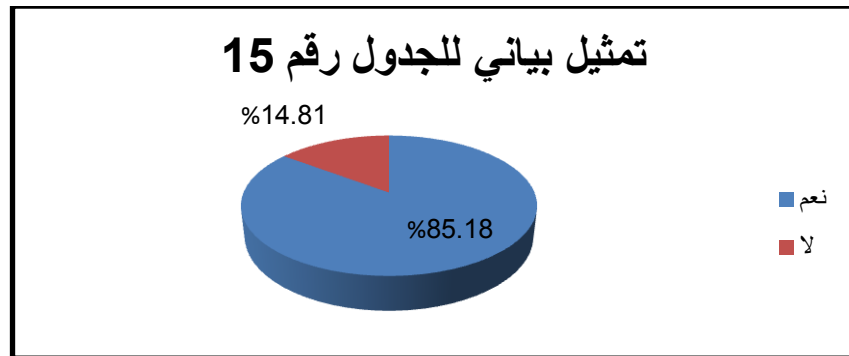
## -الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن اللاعبين يرون ان المنشات التي يتوفر عليها النادي يساعدهم على تحقيق النتائج المطلوبة.

العبارة رقم 11: هل ترى أن مسؤولي الفريق يقومون بالجهد الكافي من أجل توفير المنشآت والوسائل؟  
الغرض منها: نرى مدى اهتمام مسؤولي النادي بتوفير المنشآت.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	23	%85.18	13.37	3.84	0.05	1	دال
لا	04	%14.81					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 15



-تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 85.18% اجابوا بان المسؤولين على النادي مهتمين بتوفير منشآت و بحد كبير ونسبة 14.81% يرون ان المسؤولين غير مهتمين. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 15 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب 13.37 ، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدل انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج:

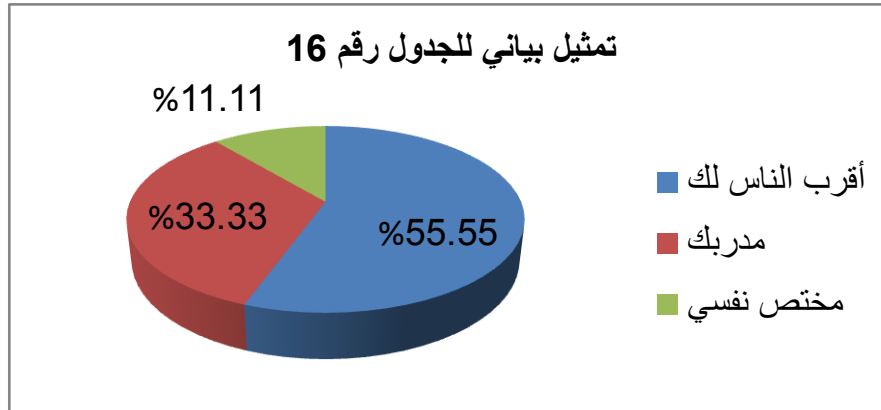
نستنتج من الجدول رقم 15 ان اغلب لاعبي كرة اليد راو اهتمام من المسؤولين وانهم يقومون بالجهد الكافي من اجل توفير المنشآت والوسائل

العبارة رقم 12: عند حدوث مشكل نفسي لك أين تتجه؟

الغرض منها: الكشف عن مدى أهمية المختص النفسي لدى لاعبي كرة اليد.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
أقرب الناس لك	15	%55.55	08	5.99	0.05	2	دال
مدربك	09	%33.33					
مختص نفسي	03	%11.11					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 16



-تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن اللاعبين يذهبون الى اقرب الناس اليهم عند حدوث مشكل نفسي لهم وذلك بنسبة %55.55 و الذين يذهبون الى مدربهم تمثلت نسبتهم في %33.33 و بنسبة قليلة يذهبون الى مختص نفسي والتي تمثلت في %11.11. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 16 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب 8 ، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج:

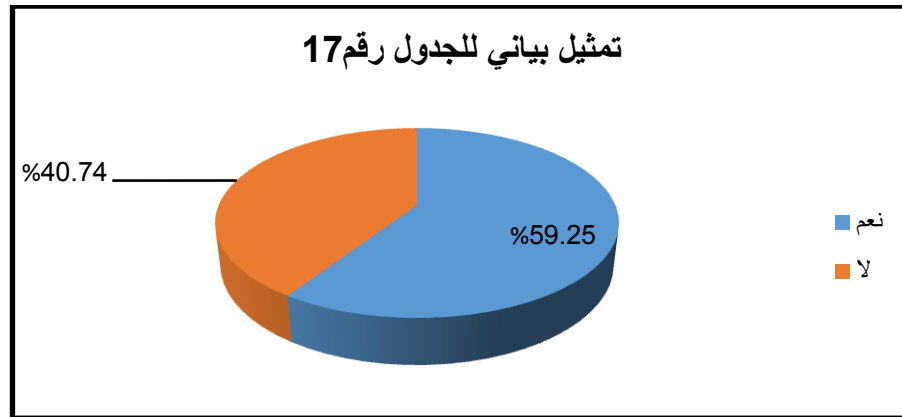
نستنتج ان اغلب الاعبين لا يهتمون كثيرا بمختص نفسي فاعلهم يذهبون الى اقرب الناس اليهم.

العبارة رقم 13: هل يوجد في فريقك مختص نفسي؟

الغرض منها: الكشف عن ما إذا كانت الفرق تتوفر على مختص نفسي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	16	%59.25	0.92	3.84	0.05	1	دال غير
لا	11	%40.74					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 17



-تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن نسبة 59.25% اجابوا بان فريقهم يحتوي على مختص نفسي والبقية لا يحتون على مختص نفسي. وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 17 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب 0.92 ، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره ان الفرق التي تحتوي على مختص نفسي اكبر من التي لا تحتوي على مختص نفسي

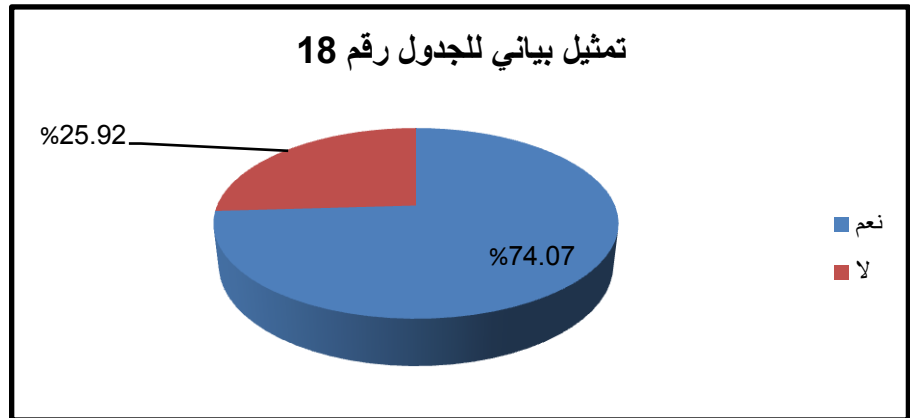


**السؤال رقم 14:** بالتأكيد تتتابكم قبل وأثناء وبعد حالات نفسية غير عادية فهل يكتفي مدربكم في إزالت هذه الأعراض؟.

**الغرض من السؤال:**الكشف عن مدى إمكانية المدرب أن يحل محل المختص النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	20	%74.07	6.25	3.84	0.05	1	دال
لا	07	%25.92					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 18



#### -تحليل ومناقشة النتائج:

نرى في الجدول رقم 18 ان 74.07 % من اللاعبين يرون ان المدرب يكتفي بإزالة الحالات النفسية الغير عادية التي تتتابه اكثر من اللاعبين الذين يرون ان المدرب لا يكفي لإزالة هذه الاعراض . وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 18 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup>المحسوبة التي تقدر ب 6.25 ، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

#### -الاستنتاج:

من هذه المعطيات نستنتج ان للمدرب دور هام في الفريق بلعبه دور مختص نفسي في إزالة بعض الحالات التي تتتابهم اثناء التدريبات بسبب قرهه من اللاعبين وارتياحهم النفسي لهم.

1- عرض و تحليل النتائج :

1-1 عرض و تحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمدرسين:

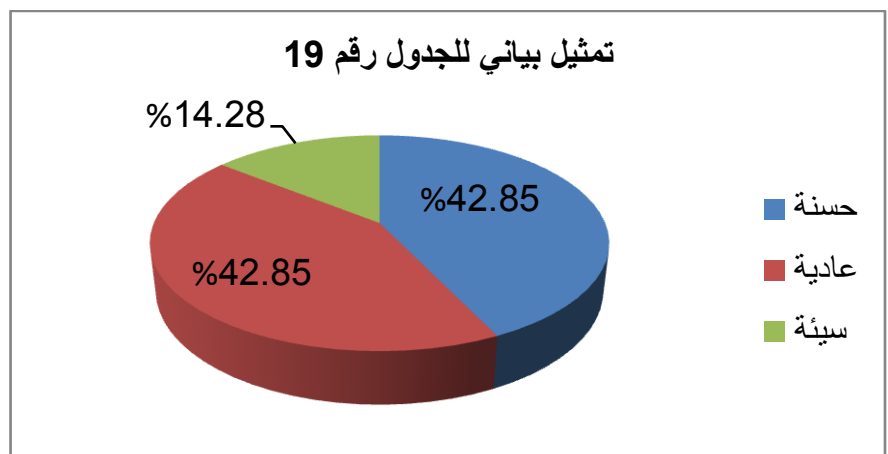
هناك ثلاثة محاور يتمحور عليها بحثنا و هي:

المحور الأول: هل لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي

العبرة رقم 01: كيف هي علاقتك مع أفراد فريقك؟

الغرض منها: الكشف عن مستوي العلاقة التي تربط بين اللاعب ومدربه.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
حسنة	03	42.85%	1.13	5.99	0.05	2	غيردال
عادية	03	42.85%					
سيئة	01	14.28%					
المجموع	07	100%					



الجدول رقم 19

**-تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 19 نجد أن 42.85% من المدربين تربطهم علاقة حسنة مع مدربيهم ونسبة 42.85% تربطهم علاقة عادية بين اللاعبين ونسبة 14.28% كانوا يرون أن العلاقة سيئة وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 19 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 1.33، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدلأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

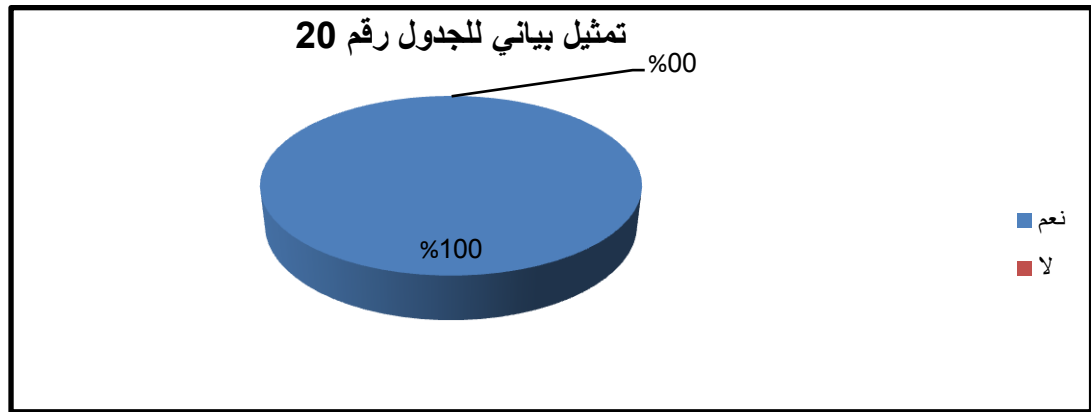
**-الاستنتاج:**

أبدي أغلب المدربين على أن العلاقة التي تربطهم باللاعبين من حسنة إلى عادية بدرجة كبيرة.

العبارة رقم 02: هل تلقيتم تكوين خاص حول المراقبة أثناء فترة التكوين. ؟  
الغرض منها: لمعرفة الإستعدادات المعرفية للمدرب حول هذه الفئة من اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	07	%100	7	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 20



-تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 20 نجد أن %100 من المدربين تلقوا تكوين خاص حول المراقبة أثناء فترة التكوين ونسبة %00 لم يتلقوا تكوين خاص حول المراقبة أثناء فترة التكوين وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 20 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب7، اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدل لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج:

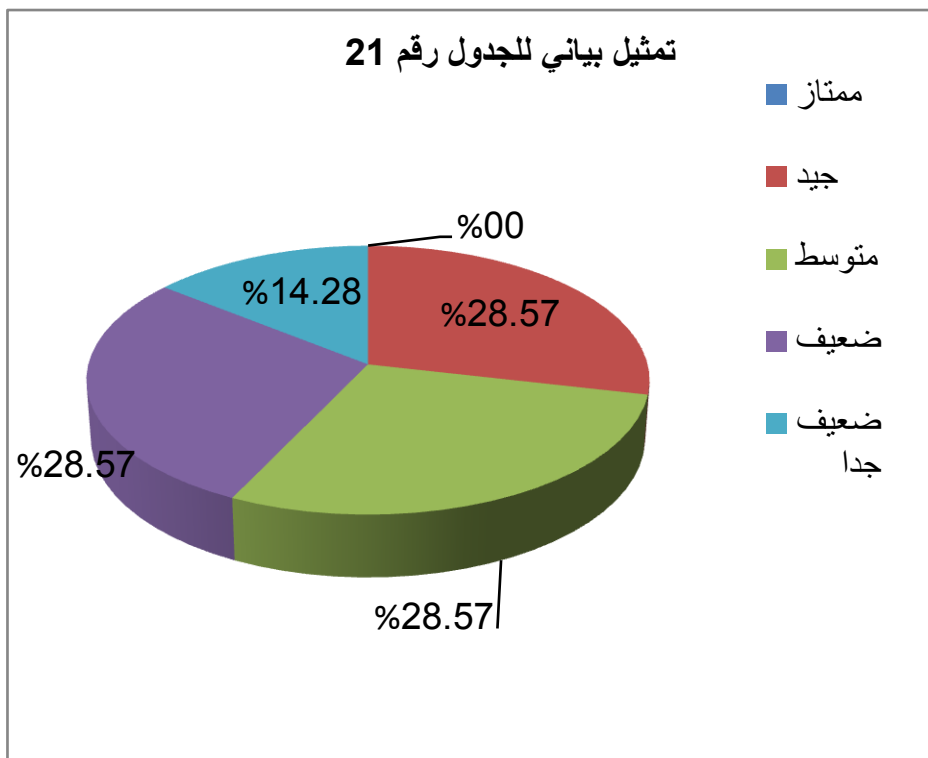
-أبدي أغلب المدربين أنهم تلقوا تكوين خاص حول المراقبة أثناء فترة التكوين.

العبارة رقم 03: كيف تري مستوي أداء فريقك؟

الغرض منها: القيام بعملية تقييمية لمستوي أداء اللاعبين من وجهة نظر المدرب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
ممتاز	00	%00	2.28	9.49	0.05	4	غير دال
جيد	02	%28.57					
متوسط	02	%28.57					
ضعيف	02	%28.57					
ضعيف جدا	01	%14.28					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 21



**-تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 21 نجد أن 00% من المدربين أن مستوى فريقهم ممتازون نجد أن 28.57% من المدربين أن مستوى فريقهم جيدون نجد أن 28.57% من المدربين أن مستوى فريقهم متوسط ونجد أن 28.57% من المدربين أن مستوى فريقهم ضعيفون نجد أن 14.28% من المدربين أن مستوى فريقهم ضعيف جدا وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 04 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر بـ 2.28، اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 9.49 وهذا ما يدل لأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

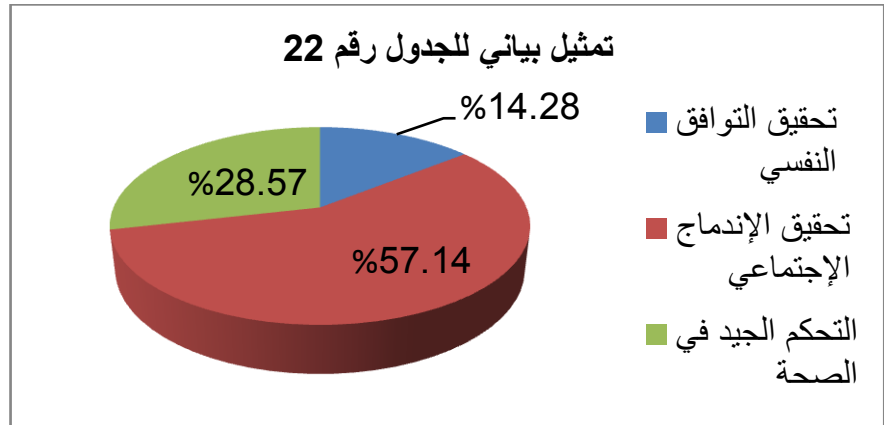
**-الاستنتاج:**

-أبدي أغلب المدربين أنهم مستوى فريقهم يدور بين جديد،متوسط، ضعيف،ونسبة قليلة تري أن المستوى ضعيف جدا.

العبارة رقم 04: فيما تتمثل كفاءة المدرب في نضرك؟  
الهدف منها: تحديد دور المدرب في فريق الأشبال كرة اليد.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
تحقيق التوافق النفسي	1	%14.28	2.01	5.99	0.05	02	غير دال
تحقيق الإندماج الإجتماعي	4	%57.14					
التحكم الجيد في الصحة	2	%28.57					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 22



## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 22 نجد أن 14.28% من المدربين يرون أن كفاءة المدرب هي في تحقيق التوافق النفسي ونجد أن 57.14% من المدربين يرون أن كفاءة المدرب هي في تحقيق الإدماج الاجتماعي، ونجد أن 28.57% من المدربين يرون أن كفاءة المدرب هي التحكم الجيد في الصحة وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر بـ 2.01، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

## -الاستنتاج:

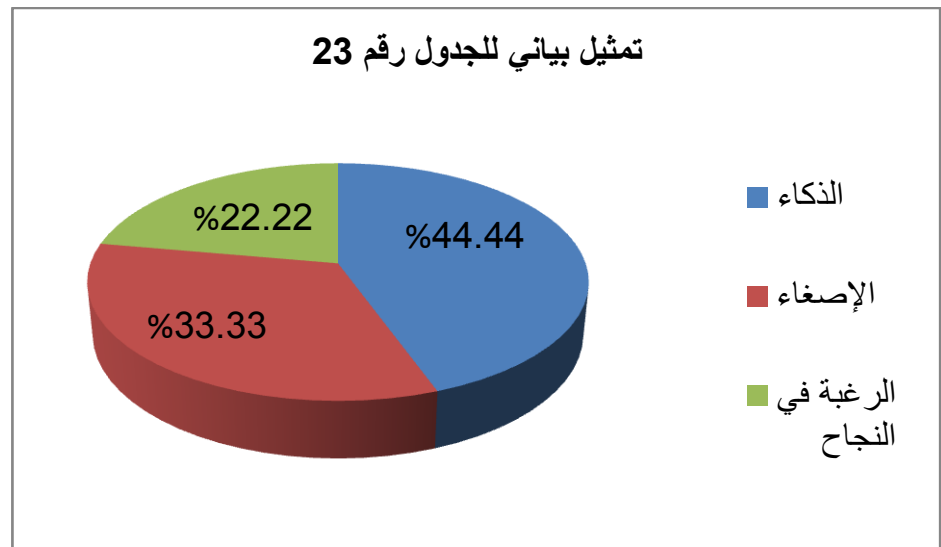
-أبدي أغلب المدربين أنهم يرون كفاءة المدرب في تحقيق الإدماج الاجتماعي.



السؤال رقم 05: ماهي الصفات التي ينبغي أن تتوفر في فريقك؟  
الغرض منها: الوصول إلى معرفة الصفات النموذجية لأعضاء الفريق من طرف المدرب .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
الذكاء	12	%44.44	2	5.99	0.05	2	غير دال
الإصغاء	09	%33.33					
الرغبة في النجاح	06	%22.22					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 23



## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 23 نجد أن 44.44% من المدربين أن الصفات التي ينبغي أن تتوفر في فريقه الذكاء ونجد أن 33.33% من المدربين أن الصفات التي ينبغي أن تتوفر في فريقه الإصغاء ونجد أن 22.22% من المدربين أن الصفات التي ينبغي أن تتوفر في فريقه الرغبة في النجاح وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 2 اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

## -الاستنتاج:

-أبدي أغلب المدربين أنهم يرون الصفات التي ينبغي أن تتوفر في فريقهم هي الذكاء بصفة كبيرة.

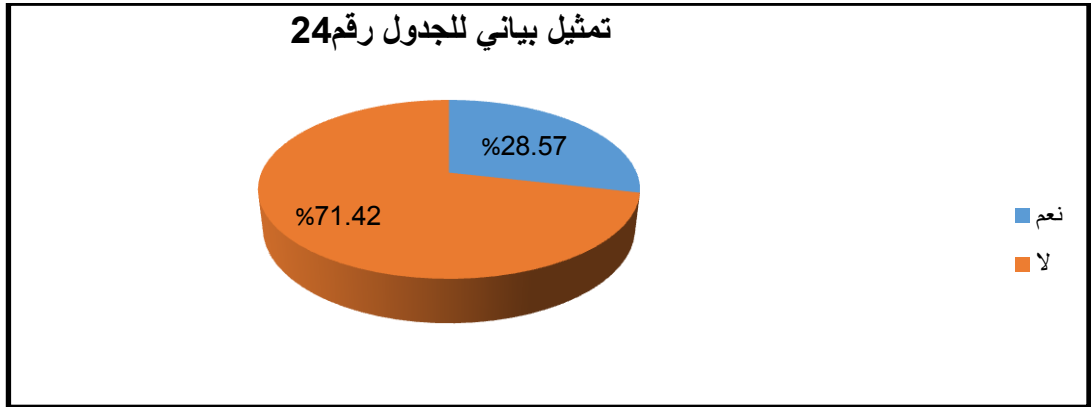
المحور الثاني: مساهمة الأنشطة اللاصفية في التقليل من العنف الجسدي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

العبارة رقم 06: هل يوجد مع عناصر طاقمك التدريبي مختص نفسي؟

الغرض منها: لمعرفة مكانة المختص النفسي في الفريق.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	02	%28.57	3	3.84	0.05	1	غير دال
لا	05	%71.42					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 24



**تحليل ومناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أنه نسبة 71.42% يوجد مع عناصر الطاقم التدريبي مختص نفسي، ونسبة 28.57% أجابوا لا يوجد مع عناصر الطاقم التدريبي مختص نفسي وهو ما يؤكد مقدار  $K^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $K^2$  المحسوبة التي تقدر ب 3 اكبر من قيمة  $K^2$  المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدلأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

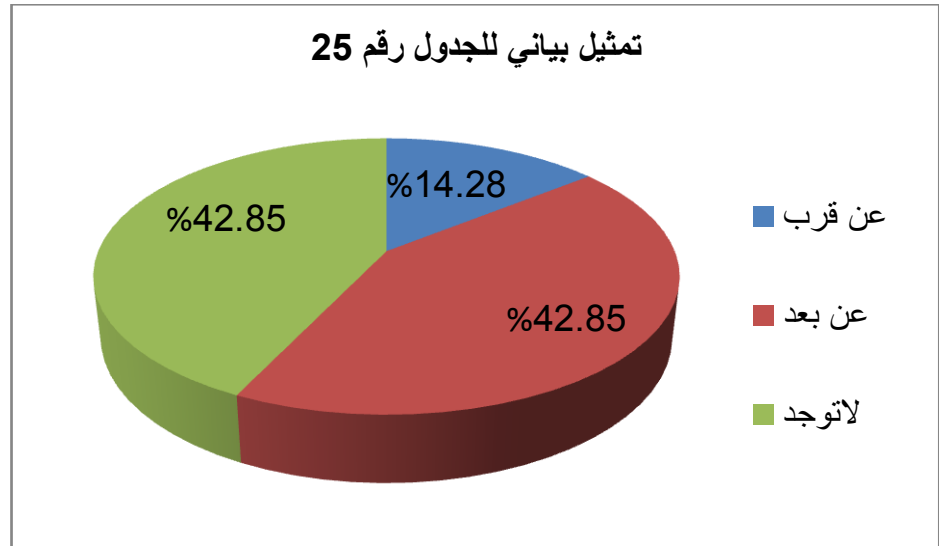
**-الاستنتاج:**

-أبدي أغلب المدربين أنها لا يوجد مع عناصر طاقم التدريبي مختص نفسي.

العبارة رقم: 07 هللك علاقة مع مختص أو مختصين في المجال النفسي؟  
الغرض منها: معرفة علاقة المدرب بالمختص النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
عن قرب	01	%14.28	1.15	5.99	0.05	2	غير دال
عن بعد	03	%42.85					
لاتوجد	03	%42.85					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 25



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 25 نجد أن 14.28% من المدربين يقولون أنه علاقة عن قرب مع مختص أو مختصين في المجال النفسي نسبة 42.85% لهم علاقة عن بعد مع مختص أو مختصين في المجال النفسي ونسبة 42.85% يقولون أنه لا توجد علاقة عن قرب مع مختص أو مختصين في المجال النفسي وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقرب 1.15، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-الاستنتاج:

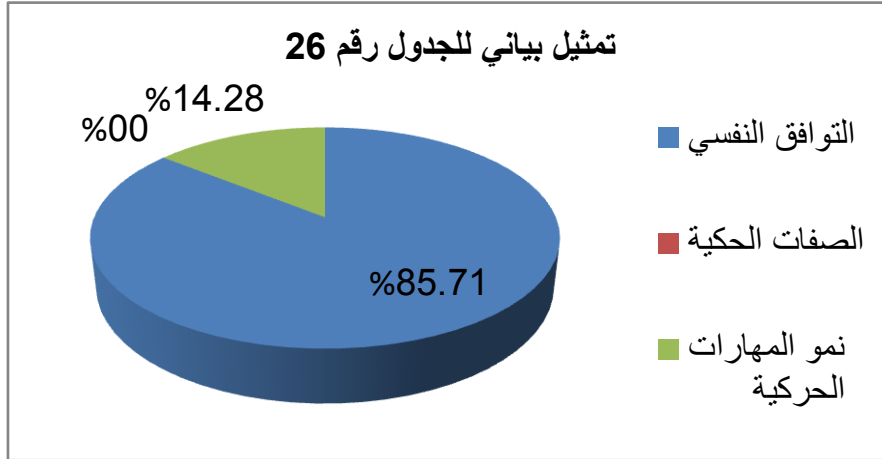
-أبدي أغلب المدربين أنهم يرون كفاءة المدرب في تحقيق الإدماج الإجتماعي.

السؤال رقم 09: هل الإعداد النفسي المطبق على لاعبيك يحقق لهم الأهداف التالية؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة تحقيق الأهداف المرجوة من الإعداد النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي	06	85.71%	8.81	5.99	0.05	2	دال
الصفات الحركية	00	00.00%					
نمو المهارات الحركية	01	14.28%					
المجموع	07	100%					

الجدول رقم 26



#### -تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 26 نجد أن 85.71% من المدربين يرون أن الإعداد النفسي المطبق على لاعبيهم يحقق لهم التوافق النفسي، ونسبة 0% يرون أن الإعداد النفسي المطبق على لاعبيهم لا يحقق لهم الصفات الحركية ونسبة 14.28% يرون أن الإعداد النفسي المطبق على لاعبيهم يحقق لهم نمو المهارات الحركية وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر بـ 8.81، اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدل لأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

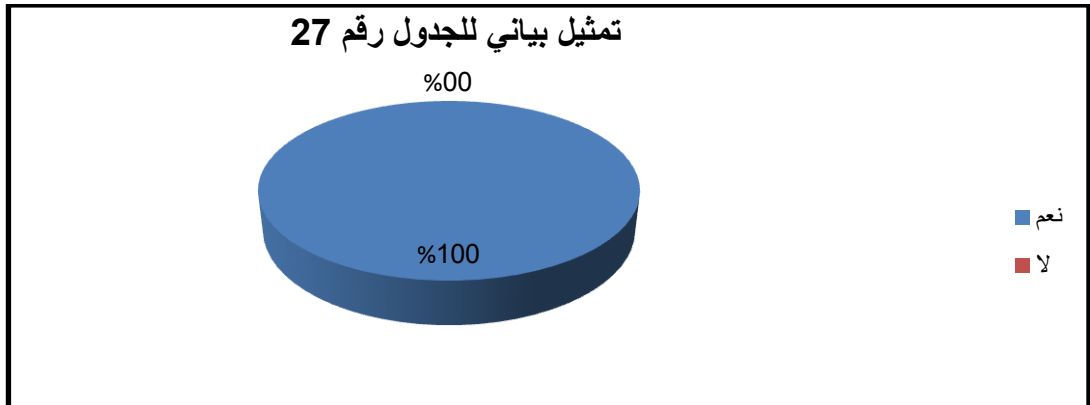
#### -الاستنتاج:

-يري أغلب المدربين أنه الإعداد النفسي المطبق على لاعبيهم يحقق لهم التوافق النفسي.

العبارة رقم 10: هل يتوفر النادي الذي تشرف عليه على المعدات والوسائل الحديثة؟  
الغرض من العبارة: الكشف عن دور الوسائل التدريبية في خلق وتوفير التوافق النفسي لدى المدربين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	7	%100	7	3.84	0.05	1	دال
لا	0	%00					
المجموع	27	%100					

الجدول رقم 27





**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين أجابوا ب: نعم يتوفر النادي الذي أشرف عليه على المعدات والوسائل الحديثة قدرت ب 100%، والذين أجابوا ب: لا يتوفر النادي الذي أشرف عليه على المعدات والوسائل الحديثة قدرت ب 00%، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 25 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب. 07 اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

**-الاستنتاج:**

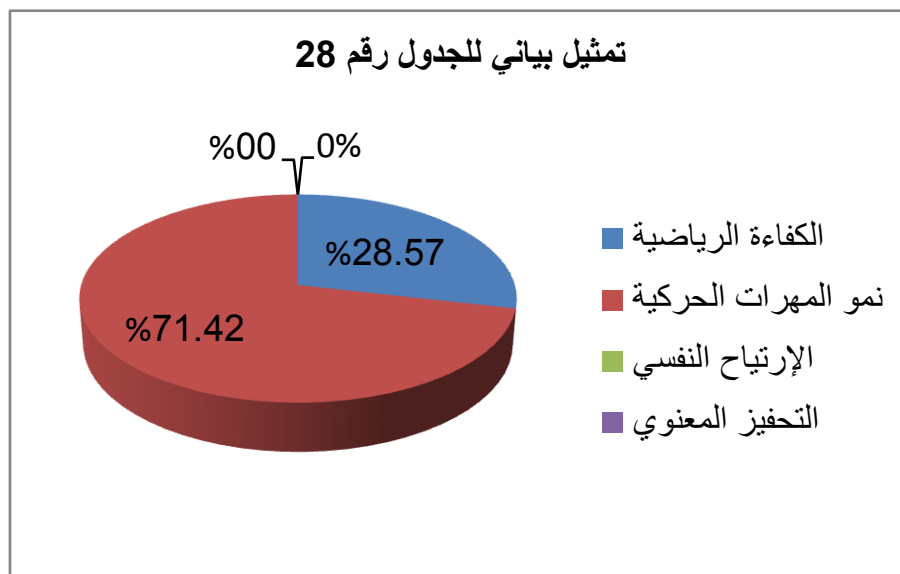
نستنتج مما سبق ذكره أنه يتوفر النادي الذي يشرف عليه المدربين على المعدات والوسائل الحديثة.

العبارة رقم 12: هل تحقق لك الوسائل و المعدات التدريبية الحديثة النتائج التالية؟

الغرض منها: معرفة الدور الذي تؤديه الوسائل والمعدات الحديثة في تحقيق التوافق النفسي لدى المدربين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
الكفاءة الرياضية	02	%28.57	957	7.82	0.05	3	دال
نمو المهارات الحركية	05	%71.42					
الإرتياح النفسي	00	%00					
التحفيز المعنوي	00	%00					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 28



**-تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين أجابوا ب: الكفاءة الرياضية علي السؤال هل تحقق لك الوسائل و المعدات التدريبية الحديثة النتائج التالية كانت نسبتهم 28.57%، والذين أجابوا ب: نمو المهارات الحركية كانت نسبتهم 71.42% والذين أجابوا ب: الإرتياح النفسي كانت نسبتهم 00% والذي أجابوا ب: التحفيز المعنوي كانت نسبتهم 00%، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 14 وهو ما يؤكد مقدار  $\text{كا}^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة التي تقدر ب 300، اكبر من قيمة  $\text{كا}^2$  الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدل لأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

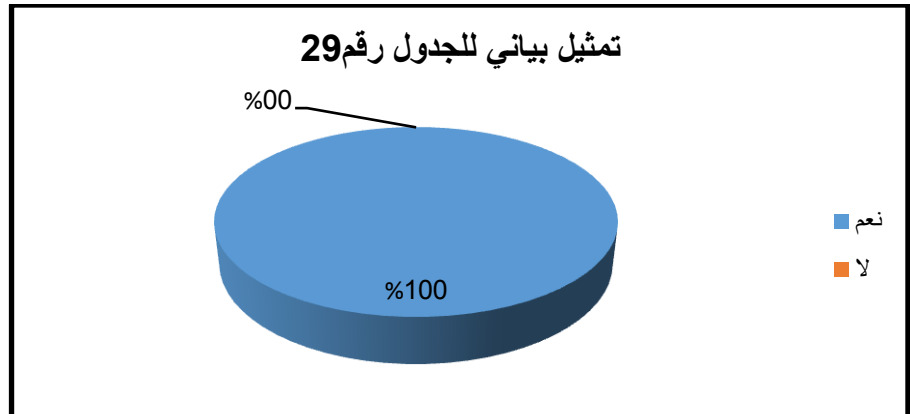
**-الاستنتاج:**

-يري أغلب المدربين أنه الوسائل و المعدات التدريبية الحديثة تحقق نمو المهارات الحركية، ونسبة قليلة تري بأنها تحقق الكفاءة الرياضية.

العبارة رقم 11: في رأيك الأخصائي النفسي في الفريق دور يعود بالفائدة؟  
الغرض منها: معرفة دور المختص النفسي في الفريق .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	07	%100	07	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 29



**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول رقم 29 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين أجابوا: نعم لأخصائي النفسي في الفريق دور يعود بالفائدة قدرت ب 100%، والذين أجابوا ب: لا لأخصائي النفسي في الفريق ليس له دور يعود بالفائدة قدرت ب 00%، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 27 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب. 107 اكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

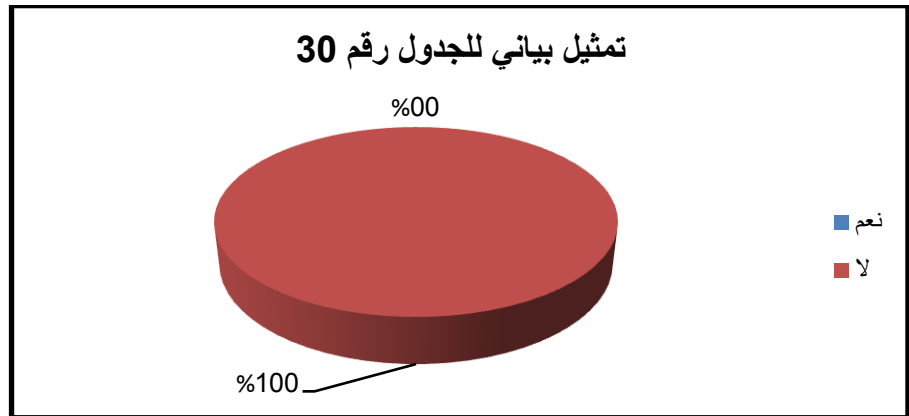
**-الاستنتاج**

-يري أغلب المدربين أنها لأخصائي النفسي في الفريق له دور يعود بالفائدة نستنتج مما سبق ذكره أنه يتوفر النادي الذي يشرف عليه المدربين على المعدات والوسائل الحديثة

السؤال رقم 13 هل تزي أن هناك إهتمام من اللاعبين للأخصائي النفسي؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى إهتمام اللاعبين بالمختص النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	0	%00	7	3.84	0.05	1	دال
لا	07	%100					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 30



## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 30 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين أجابوا: نعم هناك إهتمام من اللاعبين للأخصائي النفسي قدرت ب 00%، والذين أجابوا ب: لا هناك إهتمام من اللاعبين للأخصائي النفسي قدرت ب 100%، وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 28 وهو ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة  $\chi^2$  المحسوبة التي تقدر ب 7 أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي = 3.84 وهذا ما يدلأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

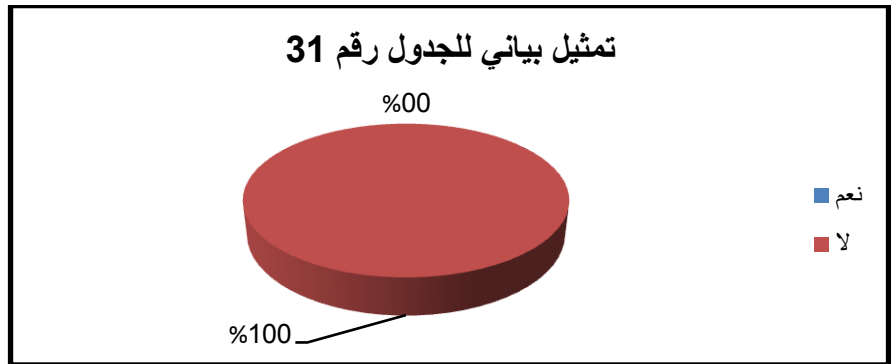
## -الاستنتاج

-يري أغلب المدربين أنه هناك إهتمام من اللاعبين للأخصائي النفسي.

السؤال رقم 13 هل القاعة مناسبة لأداء التمارين؟  
الغرض من السؤال:الكشف عن مدى إمكانية المدرب أن يحل محل المختص النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	06	%85.71	8.81	5.99	0.05	1	دال
لا	00	%00					
إلى حد ما	01	%14.28					
المجموع	07	%100					

الجدول رقم 31



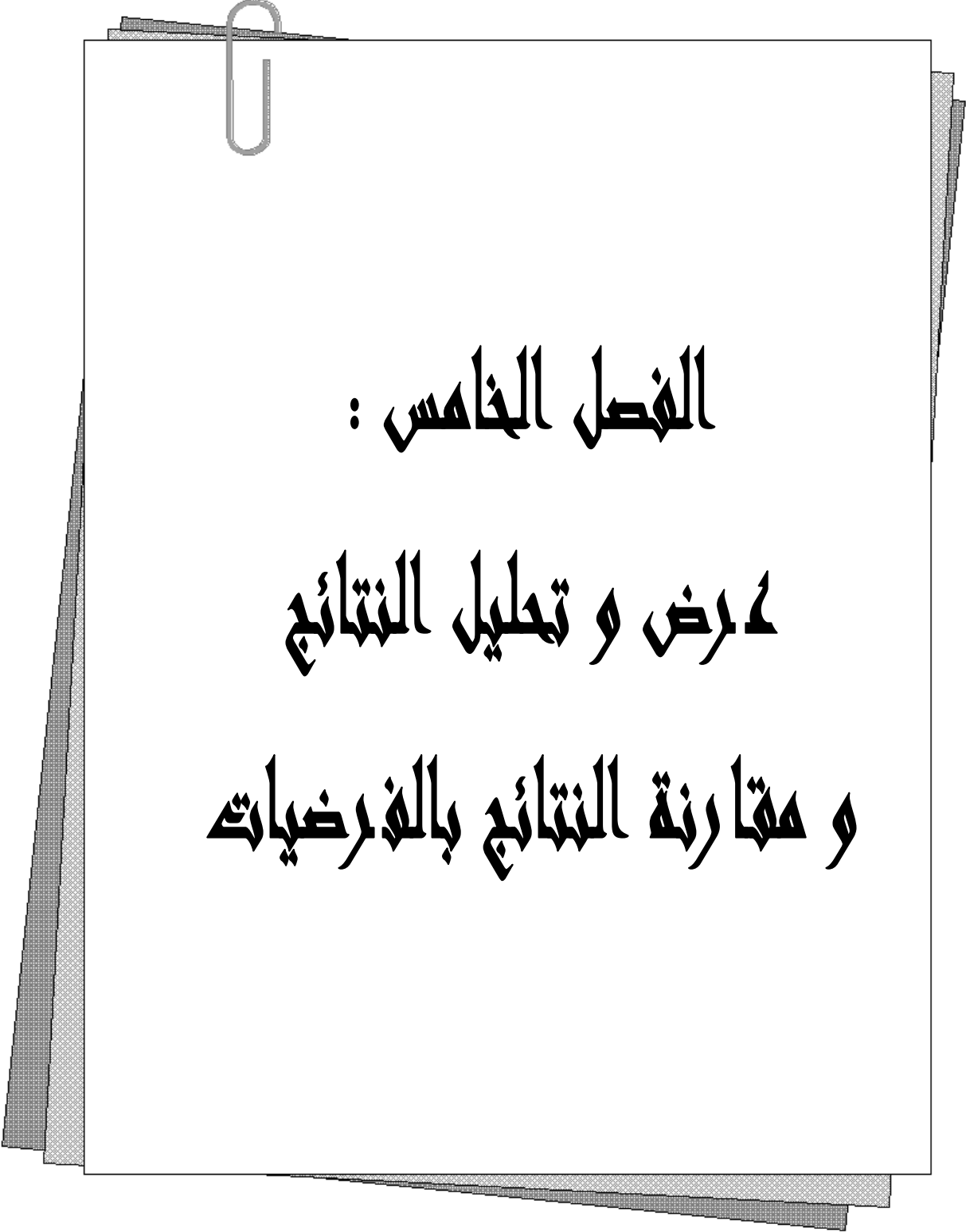
### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 31 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين أجابوا:نعم عن مدى إمكانية المدرب أن يحل محل المختص النفسي قدرت ب: %85.71، والذين أجابوا ب: لا عن مدى إمكانية المدرب أن يحل محل المختص النفسي قدرت ب: %00، والذين أجابوا ب: إلى حد ما عن مدى إمكانية المدرب أن يحل محل المختص النفسي قدرت ب: %14.28 وهذا ما يتضح في التمثيل البياني رقم 29 وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث ان قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة التي تقدر ب 8.81 اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي = 5.99 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### -الاستنتاج

يرى أغلب المدربين أنه يمكن لمدرّب أن يحل محل المختص النفسي .





الفصل الخامس :  
عرض و تحليل النتائج  
و مقارنة النتائج بالفرضيات

2- مقارنة نتائج بالفرضيات:

2-1- مقارنة نتائج عبارات المحور الأول بالفرضية الأولى:

جدول رقم (33):الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص باللاعبين.

نتائج المحور الاول الخاص بإجابات المدربين			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> / عبارات
دال	7.82	18.18	العبرة رقم 01
دال	7.82	10.05	العبرة 01 الفرع أ
غير دال	5.99	2.59	العبرة 01 الفرع ب
دال	7.82	10.05	العبرة رقم 02
غير دال	5.99	2.59	العبرة رقم 03
دال	9.49	18.37	العبرة رقم 04
دال	3.84	4.48	العبرة رقم 05
دال	34.96	53.67	المجموع

تنتقل الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (01)،(02)،(03)،(04)،(05)،(06)،(07) إضافة إلى النسب المئوية،55.86،%47.05،%54.33،%51.88،%70.37،%55.55،%44.44، وبما أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>) تبين أن معظم اللاعبين يرون أن لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق

النفسي. ورجوعاً إلى مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(30) السابقة

الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أن لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي.

2-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثاني بالفرضية الثانية:

جدول رقم (34):الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات اللاعبين.

نتائج المحور الثاني الخاص بإجابات المدربين			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> العبارات
غيردال	3.84	3	العبارة رقم 06
غيردال	3.84	0.11	العبارة 06 الفرع أ
غير دال	3.84	0.88	العبارة 06 الفرع ب
غيردال	3.84	0.92	العبارة رقم 07
دال	9.49	16.51	العبارة رقم 08
دال	5.99	13.55	العبارة رقم 09
غيردال	3.84	3	العبارة رقم 10
غيردال	<b>34.68</b>	<b>37.97</b>	المجموع

تتعلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده تساعد المنشآت والمعدات الرياضي في تحقيق التوافق النفسي للاعبين؟

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (08)، (09)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14) إضافة إلى النسب المئوية، 66.67%، 55.55%، 61.11%، 59.26%، 48.14%، 66.66%، 66.67% وبما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>) تبين أن معظم اللاعبين لا يرون أن لكفاءة المدرب دور في التحقيق التوافق النفسي.

ورجوعاً إلى مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (34) السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أنه لا يوجد دور لكفاءة المدرب في تحقيق التوافق النفسي.

2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثالث بالفرضية الثالثة:  
جدول رقم (35):الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات اللاعبين.

نتائج المحور الثالث الخاص بإجابات المدربين			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> العبارات
دال	3.84	13.37	العبارة رقم 11
دال	5.99	8	العبارة رقم 12
غير دال	3.84	0.92	العبارة رقم 13
دال	3.84	6.25	العبارة رقم 14
دال	17.51	28.54	المجموع

تتعلق الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده أن للأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (15)،(16)،(17)،(18)، إضافة إلى النسب المئوية،85.18% ، 55.55% ، 59.25% 74.07% وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>) تبين أن معظم المدربين يرون أن للأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي. ورجوعاً إلى مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(35) السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أن للأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي.

مقارنة نتائج عبارات المحور الأول بالفرضية الأولى:

جدول رقم(36):الدالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الأول الخاص بإجابات المدربين			
الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> العبارات
غير دال	5.99	1.13	العبرة رقم 01
دال	3.84	7	العبرة رقم 02
غير دال	9.49	2.28	العبرة رقم 03
غير دال	5.99	2.01	العبرة رقم 04
غير دال	5.99	2	العبرة رقم 05
غير دال	31.3	14.42	المجموع

تتطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفادها أن،لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (19)،(20)،(21)،(22)،(23)، إضافة إلى النسب المئوية 42.85%، 100%، 28.57%، 57.14%، 44.44%، وبما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن جل المدربين لا يرون أن لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي.

ورجوعاً إلى مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (36) السابقة الذكر

والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أنه ليست لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي.

مقارنة نتائج عبارات المحور الثاني بالفرضية الثانية :  
جدول رقم (37) :الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الثاني الخاص بإجابات المدربين			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> العبارات
غير دال	3.84	3	العبارة رقم 06
غير دال	5.99	1.15	العبارة رقم 07
دال	5.99	8.81	العبارة رقم 08
دال	3.84	7	العبارة رقم 09
	3.84	7	العبارة رقم 09 سؤال فرعي أ
دال	3.84	7	العبارة 10
دال	35.16	36.53	المجموع

تنتقل الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده هل تساعد المنشآت و المعدات الرياضية في تحقيق التوافق

النفسي

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم ((24)،(25)،(26)،(27)،(28)،(29) إضافة إلى النسب المئوية 42.85،%42.85،%85.71،%100،%100،%100،%100،%71.42،% وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن المنشآت و المعدات الرياضية تساعد في تحقيق التوافق النفسي.

ورجوعا الى مختلف هذه القراءات واستنادا إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (37) السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلا أن المنشآت والمعدات الرياضية تساعد في تحقيق التوافق النفسي

مقارنة نتائج عبارات المحور الثالث بالفرضية الثالثة :  
جدول رقم (38):الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات المدربين.

نتائج المحور الثالث الخاص بإجابات المدربين			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> العبارات
دال	3.84	7	العبرة رقم 11
دال	3.84	7	العبرة رقم 12
دال	5.99	8.81	العبرة رقم 13
دال	13.67	22.81	المجموع

تتطلق الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده لوجود الأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم، (30)، (31)، (32)، إضافة إلى النسب المئوية 100%، 85.71%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>) تبين أن معظم المدربين يرون أن لوجود الأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي

ورجوعاً إلى مختلف هذه القراءات و استناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (38) السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أن لوجود الأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي

مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم 39: مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

القرار	صياغتها	الفرضية
تحققت	- لكفاءة المدرب دور في تحقيق التوافق النفسي	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	- تساعد المنشآت والمعدات الرياضية في تحقيق التوافق النفسي	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	- للأخصائي النفسي دور في تحقيق التوافق النفسي	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	- التدريب الرياضي يساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم 39 يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت ، هذا ما يبين أن الفرضية العامة و التي تقول التدريب الرياضي يساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال قد تحققت أيضا.



## خلاصة:

تتاولنا في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تتاولناها على شكل محاور من اجل التعرف على وجهة نظر المدربين واللاعبين في التدريب الرياضي يساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال ، وللحصول على النتائج استخدمت كل من النسبة المئوية واختبار  $\chi^2$  وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لها، وفي الأخير خلصنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المقترحة.

## الاستنتاج العام :

بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان المتعلقة باللاعبين و المدربين تمكنا من إثبات الفرضيات الى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي بينت لنا بأن التدريب الرياضي لا تقتصر أدواره و منافعه على الجانب البدني فحسب بل تمتد إلى التأثير على الجوانب النفسية التي هي مهمة في مجملها كوماها تساعد على تكوين شخصية اللاعب و المدرب على حد سواء و هو ما لمسناه .

كما رأينا أن التدريبات الرياضية لها جانب وفير بالنسبة للمدرب و اللاعب على تحقيق التوافق النفسي و كذا امتصاص حجم الأزمات النفسية التي يتعرضون لها و التي تتوافق مع فرضيتنا الرئيسة للدراسة دوما من خلال تحليل النتائج و البيانات الخاصة باستبيان المدربين و اللاعبين لمسنا ضرورة تواجد مدرب له كفاءة عالية سواء من خلال إلمامه بأساسيات التدريب أو طريقة معاملته مع اللاعبين التي ينجر عنه مباشرة عملية تفعيل التوافق النفسي لدى لاعبين و هذا ما يؤكد فرضيتنا الخاصة بكفاءة المدرب ، و بخصوص فرضيتنا الخاصة بدور الأخصائي النفسي في تحقيق التوافق النفسي فبلا شك من خلال تحليل نتائج الاستبيان أن غيابه و تواجده ضمن الطاقم التدريبي له تأثير فعال في إزالة حالات التوتر ، و الاضطراب التي تصاحب اللاعبين جراء مؤثرات داخلية ، كعامل المرافقة و أخرى خارجية كالظروف المعيشية . بحيث هذه المعطيات تتوافق بنسبة كبيرة مع فرضية الدراسة.

يؤدي وجود الوسائل و المعدات الحديثة للتدريب الرياضي في كرة اليد من أحد العوامل الأساسية لبلوغ الأهداف المسطرة بحيث تساعد على رفع المستوى البدني و بشكل كبير تحافظ و تزيد ثبات الحالات النفسية أثناء الأداء و بعدها بالنسبة للمدربين و هذا ما يؤكد فرضيتنا الخاصة بالمعدات و الوسائل التدريبية الحديثة .

و نظرا لأهمية هذا الموضوع فقد تعددت الدراسات العلمية حوله

حيث سبق لنا و أن أثرنا لذلك في بداية بحثنا ، و التي لاحظنا نتائجها تتوافق على نقاط عديدة و مشتركة خلال دوريات متشابهة.

## الخاتمة :

إن النشاط البدني الرياضي يعد أحد الأشكال الراقية للظاهر الحركية لدى الانسان . كونه يلعب أدوارا هامة و مميزة في حياته منذ الحقب الزمنية المتعاقبة فهو من أنجع الوسائل و الطرق للترويح عن النفس و ملء الفراغ و كذا الاهتمام بالصحة البدنية و العقلية، مما أدى بنا إلى تساؤلنا في بحثنا هذا عن إمكانية تحقيق التوافق النفسي لدى أفراد فرق كرة اليد أشبال ، هؤلاء نعتبرهم في مرتبة سفراء لأوطانهم ، و قد بينت لنا النتائج المتحصل عليها أن النشاط البدني الرياضي يكتسي أهمية بالغة في حياة لاعبي كرة اليد لأنها تكسبهم شخصية سوية و مزاج مرح بالإضافة الى ترويض النفس على الخصال الحسنة و التحكم في الانفعالات اتجاه الغير ، و كذا التعود على الصبر و الشجاعة و الايمان بمبدأ التعاون ، كما لانسى الاعتماد على النفس و القدرات الفردية من أجل التنافس النبيل ، أما أهم شيء منها هو التخلص من العقد النفسية و العادات السيئة مثل الخجل و الانطواء و الأنانية و حب الذات على حساب مشاعر الآخرين مما يؤدي الى الانحراف ، و العزلة عن أفراد المجتمع.

لهذا فالنشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه حل ناجح للتحكم في سلوك و الأفعال و جعله يتوافق نفسيا مع جميع الظروف التي تلاقينا في الحياة.

## التوصيات و الاقتراحات :

يعتبر التدريب الرياضي وسيلة هامة من وسائل التربية البدنية التي تهدف إلى تكوين اللاعب و المدرب تكويناً شاملاً و متكاملًا من الناحية البدنية و الاجتماعية و النفسية و العقلية .

و من خلال الدراسة التي قمنا بها تبين لنا بأن رياضة كرة اليد لها دور فعال في تحقيق التوافق النفسي لدى اللاعبين ، و كذا المدربين كونهم تربطهم نقاط التقاء عديدة في مجال التدريب حتى تتحقق تلك النتيجة علينا أن نوفر جملة من المعايير التي نذكر منها :

- الاعتماد على التكوين الجيد للمدربين لتجديد معارفهم بما يخدم الجانب النفسي و المهاري للاعب.

- تجديد أنماط التدريب من فترة إلى أخرى .

- الاهتمام بجانب النوعية في الأداء نظراً لأهمية التدريبات الرياضية في خلق التوافق النفسي لدى اللاعبين و المدربين .

- تحفيز اللاعبين من خلال الرفع من معنوياتهم و المحافظة على راحتهم للوصول إلى المدردود البدني الجيد .

- التركيز على الجوانب السيكولوجية للاعبين و المدربين .

ضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسي على اللاعبين بين فترة و أخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسياً و اجتماعياً للكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون إلى المساعدة في التوجيه.

يمكن الاستفادة من هذا البحث ضمن البحوث التي تساعد الأخصائي النفسي الرياضي في الاعداد النفسي للاعبين.

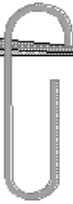
- توفير الهياكل و المعدات الرياضية الحديثة لهذه الرياضة .

- إجراء دراسات مستقبلية وفق المحددات التي لم تتطرق إليها الدراسة .

- الدعم و التحفيز المادي للاعبين و المدربين كوسيلة مكملة للتحفيز المعنوي للوصول إلى مستوى أدائي كبير .

- المساهمة في دفع الحركة الرياضية على أساس لعمي و منهجي مسير لما هو جديد في مجال تطوير رياضة كرة اليد.

و ختاماً نتمنى و نرجو من الساهرين و المسؤولين على هذه الرياضة الأخذ بهذه الاقتراحات و التوصيات و تجسيدها على أرض الواقع لإغراضها المطلوبة.



المسلمون رافضيا



قسم التدريب الرياضي

الرقم: ...../م ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): **د. تيسس. الرابطة** .....

**البويرة لكرة اليد**

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): **ريميلان السعيد** ..... رقم التسجيل: **K130054** .....

- الطالب (ة): **بهرتوفتي أممين** ..... رقم التسجيل: **K100091** .....

- الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي رئيس النادي **ع. منصوري نبيل**  
د. منصوري نبيل



جامعة ألكي محمد أولحاج - البويرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

### إستمارة تحكيم الاساتذة

دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال

دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية البويرة

إعداد الطلبة

إشراف الدكتور

مجيد فرنان

• ريان السعيد

• برفوقي أمين

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء	القرار
صهر، كائيل	استاذ سامر "أ"		مقبول
طراد توفيق	استاذ سامر "ب"		مقبول
ذريع، سليم	الاستاذ سامر		مقبول

## سؤال عام :

هل يساهم التدريب الرياضي في تحقيق توافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال ؟  
و يجرنا هذا التساؤل إلى صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- (1) هل لكفاءة المدرب دور في التحقيق النفسي ؟
- (2) هل تساعد المنشآت و المعدات الرياضية في تحقيق التوافق النفسي للاعبين؟
- (3) هل لوجود الأخصائي النفسي في الفريق دور في تفعيل التوافق النفسي ؟

## الفرضيات :

### • الفرضية العامة :

التدريب الرياضي يساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال .

### • الفرضيات الجزئية :

- (1) كفاءة المدرب لها دور في تحقيق التوافق النفسي .
- (2) المنشآت و المعدات الحديثة الرياضية تساعد في تحقيق التوافق النفسي لدى اللاعبين.
- (3) للأخصائي النفسي دور في تفعيل التوافق النفسي .



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامع ألكي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## استمارة استبيان موجهة إلى مدربي كرة اليد صنف أشبال

في أيطار إنجاز بحث علمي ميداني بعنوان دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال نرجو من السادة المدربين ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على كل الاسئلة .  
و المطلوب منك أخي المدرب أن تعبر تعبيراً صادقاً عن نفسك حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات و الحقايق تفيدنا في الدراسة التحليلية .

تعليمات :

- توضع علامة X في خانة الاجابة المرغوب فيها
- الاجابة بكل موضوعية و دقة

تحت إشراف الدكتور:

\*مجدد فرنان

من إعداد الطلبة:

\*ريان السعيد

\* برقوقى أمين

استبيان خاص بالمدرّب :

- 1) كيف هي علاقتك مع افراد الفريق  
حسنة  عادية  سيئة  أخرى..... ؟
- 2) هل تلقيتم تكوين خاص حول المراهقة أثناء فترة التكوين؟  
نعم  لا
- 3) كيف ترى مستوى أداء فريقك؟  
ممتازة  جيد  متوسط  ضعيف  ضعيف جدا
- 4) فيما تتمثل كفاءة المدرب في نضرك؟  
• تحقيق التوافق النفسي   
• تحقيق الاندماج الاجتماعي   
• التحكم الجيد في الصحة
- 5) ماهي الصفات التي يجب أن تتوفر في فريقك؟  
الذكاء  الاصغاء  الرغبة في النجاح
- 6) هل يوجد مع عناصر طاقمك التدريبي مختص نفسي؟  
نعم  لا
- 7) هل لك علاقة مع مختص او مختصيني في المجال النفسي؟  
عن قرب  عن بعد  لا توجد
- 8) هل الاعداد النفسي المطبق على لاعبيك يحقق لهم الاهداف التالية؟  
التوافق النفسي  الصفات الحركية  نمو المهارات الحركية
- 9) هل يتوفر النادي الذي تشرف عليه على المعدات و الوسائل الحديثة؟  
نعم  لا   
• إذا كانت إجابتك "لا" لماذا ؟  
نقص الموارد المالية  حادثة النادي
- 10) هل تحقق لك الوسائل و المعدات التدريبية الحديثة النتائج التالية ؟  
• الكفاءة الرياضية   
• نمو المهارات الحركية   
• الارتياح النفسي   
• التحفيز المعنوي

11) في رأيك هل للأخصائي النفسي في الفريق دور يعود بالفائدة؟

نعم  لا

12) هل ترى أن هناك اهتمام من اللاعبين بالأخصائي النفسي؟

نعم  لا

13) هل حالة القاعة مناسبة لأداء التمارين؟

نعم  لا  إلى حد ما

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامع ألكي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## استمارة استبيان موجهة إلى لاعبي كرة اليد صنف أشبال

في إطار إنجاز بحث علمي ميداني بعنوان دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة اليد أشبال نرجو من إخواني اللاعبين ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على كل الاسئلة .  
و المطلوب منك أخي اللاعب أن تعبر تعبيراً صادقاً عن نفسك حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات و الحقائق تفيدنا في الدراسة التحليلية .

تعليمات :

- توضع علامة X في خانة الاجابة المرغوب فيها
- الاجابة بكل موضوعية و دقة

تحت إشراف الدكتور:

\*مجدد فرنان

من إعداد الطلبة:

\*ريان السعيد

\* برقوقى أمين

إستبيان خاص بالاعبين :

1) كيف هي علاقتك بمدرّك ؟

حسنة  عادية  سيئة  آخر تذكر ؟

أ) إذا كانت إجابتك حسنة لماذا ؟

متسامح  كفى  لديه شخصية قيادية  مهتم

ب) إذا كانت إجابتك سيئة لماذا ؟

غير  متسامح  غير مبالي  أخرى  ؟

2) كيف ترى مستوى أداء مدرّك ؟

ممتازا  جيد  متوسط  ضعيف  ضعيف جدا  أخرى تذكر..... ؟

3) هل تشعر بالراحة النفسية لوجود مدرّك ؟

نعم  لا

4) هل يحقق لك مدرّك النتائج التالية ؟

- تطبيق الطرق المناسبة لرياضتك
- تحقيق المهارات الحركية
- يسهل عملية الاتصال بينك و بين زملائك
- الثبات النفسي

5) ماهي الصفات التي ينبغي أن تتوفر في مدرّك ؟

- التحلي بروح المسؤولية و حب الفريق
- غير إنفعالي و واسع الأفق
- الاهتمام بمختلف طرق التدريب

6) هل يتوفر النادي الذي تنتمي إليه على وسائل ضرورية للتدريب ؟

نعم  لا

• إذا كانت إجابتك " لا " لماذا ؟

نقص الموارد  المادية حادثة النادي

• إذا كانت إجابتك " نعم " ماهي تلك الوسائل ؟

الملاعب  معدات الحديثة و المختلفة

7) هل يتوفر النادي الذي تنتمي إليه على وسائل تواكب و تساير التكنولوجيا الحديثة ؟

نعم  لا

8) هل تحقق لك حداثة الوسائل و المعدات التدريبية النتائج التالية ؟

الارتياح النفسي  الكفاءة  المهارات الحركية  الشجاعة   
التحفيز المعنوي

9) هل حالة القاعة مناسبة لأداء التمارين ؟

نعم  لا  إلى حد ما

10) هل المنشآت التي يتوفر عليها النادي تحفزكم على تحقيق النتائج المطلوبة ؟

نعم  لا

11) هل ترى أن مسؤولي الفريق يقومون بالجهد الكافي من أجل توفير المنشآت و الوسائل ؟

نعم  لا

12) عند حدوث مشكل نفسي لك أين تتجه ؟

أقرب الناس لك  مدربك  مختص نفسي

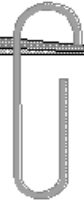
13) هل يوجد في فريقكم مختص نفسي ؟

نعم  لا

14) بالتأكيد تتأبكم قبل و أثناء و بعد التدريب حالات نفسية غير عادية فهل يكتفي مدركم في إزالة هذه

الأعراض ؟

نعم  لا



ملخص

بالإنجليزية

## **Research Summary**

Title of the study: The role of sports training in achieving psychological compatibility among handball players

Objectives of the study:

A. The main objective:

– Knowing the role of sports training in achieving psychological compatibility among handball players

B. Partial objectives:

- Know the most important problems of handball players and how to deal with them through sports training.
- The active role played by sports training in the life of this category of athletes.
- To influence the practice of sports training to achieve the psychological compatibility of handball players.
- The importance of sports training in upgrading the level of skill, psychological and physical.
- Understanding the term psychological compatibility.

Study problems:

– Is sports training a role in achieving the psychological compatibility of handball players Chabal class.

Study Hypotheses:

General Hypothesis:

Sports training in the psychological investigation of handball players (14–17 years).



## Partial Hypotheses:

- 1 – Procedures for the psychologist role in the activation of psychological compatibility.
- 2 – facilities and equipment modern sports helps in achieving the psychological compatibility of players.
- 3 – The efficiency of the coach has a role in achieving psychological.

## Field study:

Sample: The sample of our research was randomly selected and included trainers and players

Time domain: Our study lasted for four (40) months and a half from the beginning of January to the end of the half of May.

Sphere: The questionnaire was distributed to the Bouira handball clubs.

Methodology: The methodology used in our research is descriptive.

Tools used in the study: The questionnaire is a tool for collecting facts, data and information.

## Results:

- The efficiency of the coach role in achieving psychological compatibility
- Helping facilities and equipment to achieve psychological compatibility

Psychologists have a role in achieving psychological compatibility



الملاحة

- 1) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي.- مركز الكتاب للنشر: 2006.- ن ص 357 .  
الأستاذ بدر الدين نعمانة، تاريخ كرة اليد. - بوزارة التربية البدنية. - للتربية البدنية و الرياضية. - دالي إبراهيم: 98-99. - ص 5-6.
- 2) كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، - دار الفكر العربي : عام 1917. - ص 33 .  
مفتي إبراهيم راتب، التدريب الرياضي الحديث . - تخطيط، تطبيق . - قيادة . - دار الفكر العربي . - القاهرة : 2001. - ص 235 .
- 3) غرت محمود كاشف، الاعداد التطبيقي للرياضيين . - دار الفكر العربي القاهرة: 1991. - ص 166 .
- 4) محمود العربي عبد الغني، جمال . - التدريب العقلي . - دار الفكر العربي . - القاهرة: 1996. - ص 45 .
- 5) قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي.- دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. - عمان. - الأردن: 1998. - ص 16-17 .
- 6) طه حسين م الدين و آخرون، الموسوعة العلمية في التدريب. - الطبعة الأولى. - مركز الكتب للنشر. - القاهرة: 1997. - ص 44 .
- 7) أمر الله أحمد البساطي، التدريب الرياضي. - كلية التربية الرياضية. - الإسكندرية: 1998. - ص 66 .
- 8) . ا. د نبيلة أحمد عبد الرحمن و ا.د سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي. - الطبعة الأولى.- 2004. - دار النشر الفكر العربي. - مدينة نصر. - القاهرة: مصر.
- 9) نبيلة أحمد بد الرحمن و ا.د سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي. - مرجع سابق: ص 25
- 10) قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي. - دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. - عمان. - الأردن: 1998. - ص 16-17 .
- 11) مغني إبراهيم عماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. - دالار الفكر العربي . - بدون طبعة : 1996. - ص 39 .
- 12) محمد عوص البسيوني، ياسين الشاطي. - نظرات و طرق التدريب في التربية البدنية. - ديوان المطبوعات الجامعية. - القاهرة: 1991. - ص 138-139 .
- 13) محمد عوص البسيوني ، ياسين الشاطي . - نظريات و طرق التدريب في التربية البدنية. - ديوان المطبوعات الجامعية . - القاهرة: 1991. - ص 24-25
- 14) عبد الحميد محمد شادلي، الصحة النفسية و السيكولوجية . - مكتبة الجامعة . - ط 02 . - الإسكندرية : مصر . - 2001 . - ص 55 .
- 15) كمال دسوقي ، علم النفس . - دراسة و توافق بدون طبعة . - دار النهضة : بيروت . - لبنان . - 1974 . - ص 32 .
- 16) مصطفى فهمي ، التكليف النفسي . - القاهرة: مكتبة مصر . - ص 9-10 .

- (17) أحمد محمد عبد الخالق , أصول الصحة النفسية . - الطبعة الثانية. - دار المعرفة الجامعية : الإسكندرية . - مصر 2001 . - ص 65 .
- (18) أحمد عبد الخالق , مرجع سابق : ص 55 .
- (19) سيد عبد الحميد مربي , الايمان و الصحة والنفسية . - بدون طبعة . - مكتبة وهبة : مصر, 1999 . - ص 139 .
- (20) أحمد صالح و آخرون, الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي. - مركز الاسكندرية للكتاب: مصر بدون سنة. - ص 26 .
- (21) محمد أحمد عبد الله , علم النفس العام . - دراسة في سلوك الانماط و جوانبه . - بدون طبعة :1997. - ص 25 .
- (22) كمال شوقي ,مرجع سابق: ص 25 .
- (23) جلاب محمد سري , علم النفس العلاجي . - الطبعة الثانية : 2000 . - ص 28 .
- (24) حامد عبد السلام زهران , مرجع سابق : ص 09 .
- (25) عبد الحميد الشاذلي , مرجع سابق : ص 58-59 .
- (26) مصطفى فهمي ,التكيف النفسي. - ط01 . - مطبعة مصر : القاهرة . - 1978 . - ص 26 .
- (27) تشارل شنيطر , أبحاث علم النفس في التربية . - و التعليم . - ترجمة أكومون عبد النور . - جامعة الطريقة على القاهرة : ص 233 .
- (28) محمد حسان علاوي , علم النفس . - تدريب المنافسة الرياضية . - ط01 . - دار الفكر العربي : القاهرة - 2002 . - ص 178-179 .
- (29) أسامة كامل راتب , علم النفس الرياضة . - ط 03 . - دار الفكر العربي : القاهرة . - 2000 . - ص 50 .
- (30) مصطفى حسين باهي و آخرون , الصحة النفسية في مجال الرياضة . - ط 01 . - مكتبة أبهو المصرية : 2002 . - ص 107 .
- (31) ناصر الدين جابر , دكتوراه غير منشورة . - في علم النفس الاجتماعي . - جامعة الجزائر : 1997 . - ص 67 .
- 32) R.ricard et j.hitroult ( Ir hand ball a7) ,edition bounoun : paris 1971, p 07
- 33) ERWINHAHN : l'entrainement sportif des enfants édition vigot , paris p 20 .
- 34) ROMOTO Manno : les bases de l'entrainement sportif , traduit de letalien par parre carrarre vigot,paris,1998,p 45-46-47.