

مكانة ودور الإعداد النفسي في الرفع من مستويات الأداء عند لاعبي كرة اليد U17 من وجهة نظر بعض المدربين

The status and role of psychological preparation in raising the performance level of U17 handball players from the point of view of some coaches

توفيق قعقاع*

جامعة البويرة (الجزائر)، t.gagaa@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2022/12/29

تاريخ القبول: 2022/11/21

تاريخ الاستلام: 2022/11/17

-الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الدور بين التحضير النفسي والرفع من الأداء لدى لاعبي كرة اليد من وجهة نظر المدربين، حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي، وطبق لهذا الغرض إستبيان يقيس التحضير النفسي، وهذا على عينة مكونة من 15 مدرب كرة اليد، وقد أظهرت نتائج الدراسة: للتحضير النفسي أهمية ودور في تحقيق النتائج، علاقة بين التحضير النفسي والبدني والتقني الخططي.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مراعاة الخصائص النفسية للمرحلة العمرية (صنف الأصاغر) والضغوطات النفسية التي يتعرضون لها، ضرورة توفير محضر نفسي لكل فريق يكون ذو خبرة تؤهله لمواجهة الصعوبات والمواقف الصعبة في المنافسات من أجل الوصول إلى المستوى العالي.

-الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي، مستوى الأداء، لاعبي كرة اليد.

Abstract:

The current study aimed to identify the role between the psychological preparation and the performance improvement of the handball players from the point of view of the coaches. Psychological preparation has an importance and a role in achieving results, a relationship between psychological, physical, technical and tactical preparation.

The study reached the following results: Taking into account the psychological characteristics of the age group (the youngest class) and the psychological pressures they are exposed to, the need to provide a psychological report for each team with experience that qualifies it to face difficulties and difficult situations in competitions in order to reach the high level.

Keywords: psychological preparation, level of performance, handball players

* المؤلف المرسل: توفيق قعقاع.

مقدمة:

الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يتكامل إيجابيا مع كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب وللعبة سواء بدني أو مهاري أو خططي وأيضا الوصول بالرياضي إلى أفضل حالة نفسية ومعنوية، وينقسم التحضير النفسي إلى قسمين التحضير النفسي طويل المدى وهو لتوصية وإرشاد ومواجهة المشكلات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة.

أما الإعداد النفسي قصير المدى بالنسبة للاعب كرة القدم فهو التحضير المباشر للاعب أو للعبة قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل طاقاته النفسية لكي يستطيع استغلالها لأعلى مدى ممكن أثناء المباريات. ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (راتب، 2000، صفحة 283)

ويرى (حنفي مختار): "أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب". (مختار، 1998، صفحة 66) وبالرغم من مكانة ودور الإعداد النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة مكانة الإعداد النفسي للاعبين من منظور ووجهة بعض المدربين. إشكالية الدراسة:

يعتبر التكوين الناجح والتحضير الشامل له الأثر البالغ في إذابة جليد الأزمات التي تعترى مسار النادي، ومن خلال التحدث عن التحضير المتكامل، حتما يتبادر إلى الذهن أقطاب التدريب المتكامل والمعرفة وهي البدني الخططي والمهاري والنفسية وهذا الأخير وماله من مكانة كبيرة ودور مهم، حيث يعتبر قمة التحضير للمنافسات أو مقابلة أو بطولة معينة وإلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف وبكل وضوح على ماله من إمكانات وما ينتظره من تحديات إلى إيضاح الصورة والتوافق بين نقاط قوة وضعف اللاعب وما هو مطلوب منه خلال المشوار الرياضي في النادي وكل هذا سعيا إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي وبذلك تتحقق الصحة النفسية للرياضي التي تمكنه من الصمود والمواجهة خلال تعرضه لأزمات تبقى ممكنة ما دام المشوار الرياضي في بداياته، وعلى ضوء هذه المعطيات التي دفعتنا إلى تلخيص مشكلة بحثنا في

التساؤل الرئيسي: هل للإعداد النفسي المكانة والدور البارز في الرفع من مستوى اللاعبين في كرة اليد من وجهة نظر بعض المدربين؟
الفرضيات:

1. يساهم الإعداد النفسي في الرفع من مستوى اللاعبين في كرة اليد.
 2. هناك علاقة بين عناصر التفوق الرياضي (البدني، التقني، الخططي، النفسي).
- أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

1. محاولة دراسة وتحليل وجهة نظر المدرب من الناحية النفسية تجاه اللاعبين.
 2. محاولة معرفة العلاقات النفسية في الرفع من المردود الرياضي.
 3. إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة اليد.
- أهمية الدراسة:

1. للإعداد النفسي دور في تطوير جملة المهارات النفسو حركية والرفع من مردود اللاعبين.
 2. إثراء الرصيد العلمي للطلبة الجامعيين والمدربين بأهمية الإعداد النفسي.
- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1. **الإعداد النفسي:** ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية. (مختار، 1998، صفحة 85)
 2. **الأداء الرياضي:** يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا" (راتب، 1997، صفحة 195)
- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية" دالي إبراهيم، 1993 وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه، وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات وعلى عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: إن كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

الدراسة الثانية: بعنوان "العلاقة بين مدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيرها على النتائج"
دالي إبراهيم، 1993، وتهدف هذه الدراسة إلى: تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية، محاولة دراسة وتحويل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجاباً بانتهاج أسلوب قيادي.
الطرق المنهجية للدراسة:

- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى إصلحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها والقيام بزيارة بعض المدربين المعنية بالدراسة وذلك من اجل الإلمام بالإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبيه أثناء الحصص التدريبية.

- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"

ونظرا لطبيعة الدراسة فقد اعتمد الباحث على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على: "منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع". وقد بلغ عدد العينة 15 مدربا من مختلف الأندية على الصعيد الولائي لولاية أم البواقي.

- المنهج المستخدم:

وتماشيا مع طبيعة الدراسة تم اتخاذ المنهج الوصفي ويعرف على انه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع".

الشروط العلمية للأداة:

- **صدق الأداة:** صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الدكاترة في الميدان وكذا مدرّبين أكفاء، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

صدق وثبات الأداة (التحضير النفسي):

1. **الصدق:** تم التأكد من دلالات صدق المقياس بإتباع طريقة صدق البناء وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات الاستبيان، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 07 لاعبين، وقد أظهرت النتائج ارتباط جميع الأسئلة له ارتباطا موجبا وذو دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين 0.867، كما أظهرت النتائج أيضا ارتباط جميع الأسئلة مع كل تساؤل جزئي .
 2. **الثبات:** أما دلالات ثبات الاستبيان فقد تم التأكد منها في هذا البحث بطريقة التناسق الداخلي وذلك بحساب معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته 0.713 بالنسبة للاستبيان وتدل هذه النتيجة على ثبات الاستبيان.
 3. **الموضوعية:** يقصد بها التحرر من التحيز، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر من الباحث من أحكام، واستنادا على كل الإجراءات الميدانية.
- ضبط متغيرات الدراسة:**
- **المتغير المستقل:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما، وهنا المتغير المستقل هو " الاعداد النفسي".
- **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي والعكس وهنا المتغير التابع " الأداء الرياضي".
- أدوات الدراسة:**

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 08 أسئلة موجهة للمدرّبين ويعرف الاستبيان على انه: "مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة:

- الاستبيان المغلق: وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة
- الاستبيان النصف مفتوح: يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص.

- المعالجة الإحصائية: بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 15 مدرب تم وضع النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلها كالتالي: النسبة المئوية = (عدد الإجابات $\times 100$) / عدد أفراد العينة.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

بعد تطبيق أدوات البحث وبالاعتماد على البرنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية الإصدار الثالث والعشرون SPSS V23 تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات المتحصل عليها:

1. معامل الارتباط بيرسون.
2. المتوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. معامل ألفا كرونباخ.
5. النسب المئوية.

1- الجانب النظري للدراسة:

أهمية الإعداد النفسي: يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض، وإن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء، لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة. (راتب، 2001، صفحة 23)

أنواع الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

- من حيث المدة وينقسم إلى:
- إعداد نفسي طويل المدى - إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية: إعداد نفسي عام - إعداد نفسي خاص

من حيث المدة :

الإعداد النفسي طويل المدى:

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا وتدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الأولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لأن عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وإفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة

النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .

- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداداته النفسية الطويل ويجعله متقبلاً غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف.
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لأن ذلك يجعل اللاعب محصناً نفسياً في اللعب القانوني السليم .
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، وتوضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم .
- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية، الاقتصادية، وحتى العاطفية .
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة والفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادراً على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت .

الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداداته لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال:

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من أراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة STRESSE إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي.

من حيث النوعية:

الإعداد النفسي العام يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

تطوير العمليات النفسية للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة اللعبة مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية، التفكير، الانفعال، الإرادة، وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

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

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد
- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة: يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق الآخر.
- تحليل كامل عن الفريق الخصم
- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
 - أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
 - الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم
 - طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه. (راتب ك.، 2003، صفحة 133)
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلاً من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعاً إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخططية ولكنه يعده نفسياً كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس .

علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة اليد مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية والخططية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المرحجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

- الناحية البدنية - الناحية الخططية " التكتيكية " - الناحية المهارية " التكنيكية- الناحية النفسية .

الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى وهو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:

- تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
 - التركيز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالات المدربين
 - الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة وليس التواجد مع وسائل الإعلام
 - تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
 - عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة
 - سرعة العمل والاندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة
- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: للتحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق :

1. هل توجيهاتك تكون عامل محفز للفوز في المباريات؟

الجدول (1): يمثل إجابات المدربين في السؤال الأول

الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابة
0.646	1.759	86.66%	13	دائما
		13.33%	02	أحيانا
		100%	15	المجموع

المصدر: د. قعقاع توفيق، 2022، SPSS V 23

التعليق: من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (دائما) أي بنسبة 86.66%، بينما كانت (أحيانا) بنسبة 13.33% وهذا يدل على أن التوجيهات التي تقدم من طرف المدربين فعالة وتعد عامل محفز في طريقة الفوز.

الاستنتاج: نستنتج أن لعب المباريات والتوجيه والنصح داخل الملعب من طرف المدرب يعد عامل نفسي رقم 1 من أجل الرفع من التحدي وكسب النقاط وبالتالي فالتوجيهات تكون مؤشر للرفع من الأداء وإعطاء ثقة بالنفس لأي لاعب.

2. هل التحضير النفسي الذي تقوم به كمدرّب كافٍ لتحقيق نتائج ايجابية للفريق ؟

الجدول (2): يمثل إجابات المدربين في السؤال الثاني

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
دائما	11	73.33%	1.422	0.237
أحيانا	04	26.66%		
المجموع	15	100%		

التعليق: من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (دائما) أي بنسبة 73.33%، بينما كانت (أحيانا) بنسبة 26.66% وهذا يدل على أن التحضير النفسي مؤشر من مؤشرات الرفع من مستوى الفريق والنتائج الايجابية.

الاستنتاج: نستنتج أن لعب المباريات والتحضير لها نفسيا من طرف المدرب يعد عامل مهم من عوامل التفوق الرياضي وبالتالي فالتحضير النفسي مؤشر للرفع من الأداء وإعطاء دافعية وحافز لتحقيق المزيد من التفوق والنتائج.

3. هل الفوز في المباراة يرجع إلى الحالة النفسية الممتازة للاعبين ؟

الجدول (3): يمثل إجابات المدربين في السؤال الثالث

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
نعم	15	100%	2.432	0.891
لا	00	00.00%		
المجموع	15	100%		

التعليق: من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (نعم) أي بنسبة 100%، بينما كانت (لا) بنسبة 00.00% وهذا يدل على أن التحضير النفسي مؤشر من مؤشرات الرفع من مستوى الفريق والنتائج الايجابية، وأن هناك مباريات صعبة تعمل الروح الجماعية والإصرار على الفوز بالمباراة والخروج بالنقاط الثلاثة.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات أن التحضير النفسي أولوية في البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدربين وأنه ركيزة ومؤشر مهم في تحقيق النتائج في المباريات الصعبة والمهمة في مشوار البطولة.

4. هل لك خبرة وكفاءة في التحضير النفسي للاعبين؟

الجدول (4): يمثل إجابات المدربين في السؤال الرابع

الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
0.646	1.759	13.33%	02	نعم
		86.66%	13	لا
		100%	15	المجموع

التعليق: من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (نعم) أي بنسبة 13.33%، بينما كانت (لا) بنسبة 86.66% وهذا يدل على أن معظم المدربين لا يجيدون التحضير النفسي وليس لديهم الخبرة الكافية لتحضير اللاعبين وبالتالي فالتحضير علم قائم بنفسه ومهم ويعتبر عند الدول المتطورة قاعدة أولية يجب المرور بها نحو خلق لاعب ذهني نفسي. الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات أن المدربين ليس لديهم الخبرة الكافية في التحضير النفسي الذي يعتبر أولوية في البرنامج التدريبي وأنه ركيزة ومؤشر مهم في تحقيق النتائج في المباريات الصعبة والمهمة في مشوار البطولة.

المحور الثاني: هناك علاقة بين التحضير النفسي والبدني والتقني والخططي.

1. هل التحضير النفسي يؤثر في تحسين عناصر اللياقة البدنية؟

الجدول (5): يمثل إجابات المدربين في السؤال الخامس

الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
0.891	2.432	100%	15	بشكل كبير
		00.00%	00	بشكل ضعيف
		100%	15	المجموع

التعليق: من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (بشكل كبير) أي بنسبة 100%، بينما كانت (بشكل ضعيف) بنسبة 00.00% وهذا يدل على أن كل المدربين يؤيدون فكرة أن للتحضير النفسي أثر بالغ على مجموعة الصفات البدنية وبالتالي فالصفات البدنية تتأثر بالتحضير النفسي وللتحضير النفسي الأولوية في تحقيق اللياقة البدنية. الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات أن للتحضير النفسي الأثر البالغ ويعتبر القاعدة التي تبنى عليها كل الصفات البدنية والحركية.

2. إلى أي مدى يرتبط التحضير النفسي بالتحضير البدني؟

الجدول (6): يمثل إجابات المدربين في السؤال السادس

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
كبير	15	100%	2.432	0.891
ضعيف	00	00.00%		
المجموع	15	100%		

التعليق: من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (كبير) أي بنسبة 100%، بينما كانت (ضعيف) بنسبة 00.00% وهذا يدل على أن كل المدربين يؤيدون فكرة أن للتحضير النفسي أثر بالغ على التحضير البدني وبالتالي فالتحضير البدني تتأثر بالتحضير النفسي وللتحضير النفسي الأولوية في تحقيق اللياقة البدنية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات أن للتحضير النفسي الأثر البالغ ويعتبر القاعدة التي تبني عليها كل الصفات البدنية والحركية.

3. إلى أي مدى يرتبط التحضير النفسي بالتحضير التقني؟

الجدول (7): يمثل إجابات المدربين في السؤال السابع

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
كبير	15	100%	2.432	0.891
ضعيف	00	00.00%		
المجموع	15	100%		

التعليق: من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (كبير) أي بنسبة 100%، بينما كانت (ضعيف) بنسبة 00.00% وهذا يدل على أن كل المدربين يؤيدون فكرة أن للتحضير النفسي أثر بالغ على التحضير التقني وبالتالي فالتحضير التقني تتأثر بالتحضير النفسي وللتحضير النفسي الأولوية في تحقيق اللياقة البدنية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات أن للتحضير النفسي الأثر البالغ ويعتبر القاعدة التي تبني عليها كل الصفات البدنية والحركية.

4. إلى أي مدى يرتبط التحضير النفسي بالتحضير الخططي؟

الجدول (8): يمثل إجابات المدربين في السؤال الثامن

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف
كبير	15	100%	2.432	0.891
ضعيف	00	00.00%		
المجموع	15	100%		

التعليق: من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن مجموع أفراد العينة أجابوا بـ (كبير) أي بنسبة 100%، بينما كانت (ضعيف) بنسبة 00.00% وهذا يدل على أن كل المدربين يؤيدون فكرة أن للتحضير النفسي أثر بالغ على التحضير الخططي وبالتالي فالتحضير الخططي تتأثر بالتحضير النفسي وللتحضير النفسي الأولوية في تحقيق اللياقة البدنية.

(1) الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات أن للتحضير النفسي الأثر البالغ ويعتبر القاعدة التي تبنى عليها كل الصفات البدنية والحركية.

6- خاتمة:

1. نستنتج أن لعب المباريات والتوجيه والنصح داخل الملعب من طرف المدرب يعد عامل نفسي رقم 1 من أجل الرفع من التحدي وكسب النقاط وبالتالي فالتوجيهات تكون مؤشر للرفع من الأداء وإعطاء ثقة بالنفس لأي لاعب.
2. نستنتج أن لعب المباريات والتحضير لها نفسياً من طرف المدرب يعد عامل مهم من عوامل التفوق الرياضي وبالتالي فالتحضير النفسي مؤشر للرفع من الأداء وإعطاء دافعية وحافز لتحقيق المزيد من التفوق والنتائج.
3. نستنتج من خلال الإجابات أن التحضير النفسي أولوية في البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدربين وأنه ركيزة ومؤشر مهم في تحقيق النتائج في المباريات الصعبة والمهمة في مشوار البطولة.
4. نستنتج من خلال الإجابات أن المدربين ليس لديهم الخبرة الكافية في التحضير النفسي الذي يعتبر أولوية في البرنامج التدريبي وأنه ركيزة ومؤشر مهم في تحقيق النتائج في المباريات الصعبة والمهمة في مشوار البطولة.
5. نستنتج من خلال الإجابات أن للتحضير النفسي الأثر البالغ ويعتبر القاعدة التي تبنى عليها كل الصفات البدنية والحركية.

الاقتراحات:

1. مراعاة الخصائص النفسية للمرحلة العمرية (صنف الأصغر) والضغوطات النفسية التي يتعرضون لها.
2. ضرورة توفير محضر نفسي لكل فريق يكون ذو خبرة تؤهله لمواجهة الصعوبات والمواقف الصعبة في المنافسات من أجل الوصول إلى المستوى العالي.
3. استعمال أفضل الطرق والوسائل وانتهاج أحسن السبل في التحضير النفسي للرفع من مستوى أداء لاعبي كرة اليد.

7- قائمة المراجع:

1. راتب أسامة، الإعداد النفسي للناشئين. دار الفكر العربي - القاهرة، مصر: ط.1، 2001.
2. راتب أسامة، تدريب المهارات العقلية. دار الفكر العربي - القاهرة-مصر: ط.1، 2000.
3. راتب أسامة كمال، علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي: ط.2، 1997.
4. راتب ك، تدريب المهارات النفسية. دار الفكر العربي -مصر، 2003.
5. مختار حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي -مصر، 1998.