

التحضير النفسي وأثره على أداء لاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة

*Psychological preparation and its impact on the performance of handball players during the competition phase*د. رعاش كمال^{1*}، د. الماحي قصار²، د. احميدة نصير³

1 جامعة زيان عاشور بالجلفة (الجزائر)

2 جامعة زيان عاشور بالجلفة (الجزائر)

3 جامعة قاصدي مرباح بورقلة (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2018/10/19 ؛ تاريخ المراجعة : 2018/12/25 ؛ تاريخ القبول : 2019/03/28

مقدمة :

ملخص:

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم المهمة والضرورية في عالم الرياضة وخاصة مجال التدريب بدون النظر الي نوع الرياضة كما أن النجاح في أي رياضة لا يكون بدون الاستعانة بالتحضير النفسي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، لأن التحضير النفسي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من التركيز والثقة بالنفس ، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

الكلمات المفتاحية: إدارة التغيير، التكنولوجيات الحديثة، المؤسسات الجزائرية، نظم المعلومات.

Abstract:

The psychology of sport is an important and necessary science in the world of sport, especially in the field of coaching regardless of the type of sport and the success in any sport is not without psychological preparation, which has an impact positive on the performance of the players. Before and during the competition, in order to achieve the highest levels of concentration and self-confidence, and to ensure the best sports results, if the coaches pay attention to the psychological aspect during the preparation process using all the scientific methods and applied knowledge.

* Corresponding author, e-mail: kamel17hbb@yahoo.com.

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والمحبوقة لدى الجماهير حيث ظهرت رياضة كرة اليد في الجزائر أثناء الاستعمار الفرنسي وانضمت إلى الاتحاد الدولي سنة 1964، مما كان عاملا في تطوير هذه اللعبة في الجزائر إذ ظهرت أندية مازالت لحد الساعة قائمة تحقق البطولات الإفريقية إلا أن هذا المستوى يبقى ضعيفا بالمقارنة مع المستويات الأوروبية، وهذا راجع إلى اهتمامهم بالفئات الصغرى و الرياضة في المدارس و المؤسسات التربوية التي تعتبر أساس تطور الرياضات ، من الملاحظ أنه في بلادنا وفي معظم المؤسسات التربوية ، يسرون عملية التعليم في التربية البدنية و الرياضة بطريقة عشوائية، غير مخططة ولا هادفة و البعض الآخر يعمل طبقا لبرنامج تعليمي لا يهدف فيه إلى تطوير وتنمية الصفات البدنية التي تناسب وطموحات الفئة التي يعلمها.

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي .

1. الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتروى عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب النفسي، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار...) ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب النفسي ومختلف السلوكيات واستجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب النفسي، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللاعبين من الجانب النفسي وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب .
ومن كل ما جاء يمكن أن نتساءل انه إذا كان لعلم النفس الرياضي تأثير على أداء اللاعبين في تحقيق النتائج الجيدة.

و هنا يبرز إشكال بحثنا و المتمثل في:

التساؤل العام:

هل للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة.

ويندرج تحت هذه الإشكالية سؤال جزئي كان كالتالي:

1. هل التحضير النفسي له أهمية في تنمية السلوك الشخصي؟.
 2. هل التحضير النفسي له دور في التقليل من تأثير اللاعب بضغوطات الجماهير؟.
2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة

2.2 الفرضيات الجزئية:

1. للتحضير النفسي أهمية في تنمية السلوك الشخصي.
2. للتحضير النفسي دور في التقليل من تأثير اللاعب بضغوطات الجماهير.
3. أهداف الدراسة :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي والنتائج خلال فترة المنافسة.

مدى تأثير التحضير النفسي على تنمية السلوك الشخصي لدي اللاعبين أثناء فترة المنافسة .
4. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة بالنقطتين الآتيتين :

- ابراز الدور الذي يلعبه علم النفس الرياضي في المجال الرياضي .
 - القاء الضوء على دور الذي يلعبه التحضير النفسي في تطوير السلوك الشخصي لدي اللاعب.
5. مصطلحات الدراسة :

*كرة اليد : لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى

الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30x2)¹. كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد".

* تعريف علم النفس الرياضي:

علم النفس بأنه العلم الذي يدرس "السلوك" و "الخبرة" . يعني " السلوك" كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال او أقوال أو حركات ظاهرة. و نقصد بهذا كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو ستسجلها. واما الخبرة نقصد بها الظاهرة النفسية التي تصبح كوقائع و أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، والتي تنتمي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها كالأفكار و انفعالات و الذكريات وغيرها.

ويشتمل علم النفس حاليا على العديد من الميادين او الفروع النظرية والتطبيقية.

* المراهقة:

هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، تقلب الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشدين. ويعرفها "حسن فيصل الغزي": "المراهقة فرد يمر بالمرحلة من مراحل النمو، تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تفرض عليها مطالب عضوية واجتماعية وعقلية، قد لا يتناسب معها، ويساندها النمو الاجتماعي والعقلي اللذان يتأخران كثيراً عن النمو الجسمي وهذا ما يعرف دائماً بالتخلف النهائي وتمتد في مرحلة المراهقة".

وحسب "مالك مخول سليمان" يرى أن للمراهقة ثلاث مراحل اتفق عليها العلماء وهي:

- المراهقة المبكرة، ممتدة بين 11 - 14 سنة .

- المراهقة المتوسطة الممتدة بين 14 - 18 سنة.

- المراهقة المتأخرة الممتدة بين 18 - 21 سنة.

من هنا يجب أن نميز بين المراهقة والبلوغ، إذ أن البلوغ يعتبر جانباً واحداً من جوانب المراهقة.

* المنافسة:

وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير النفسي البدني والتقني الطويل والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة .

1- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 17.

6. الدراسات السابقة:

1 - دراسة موضوع : تأثير المنافسة في اثاره حالة القلق في مستوى الاداء لدي لاعبي كرة القدم - صنف اشبال.

وهي دراسة تطبيقية حول اندية الدرجة الاولى من البطولة الوطنية من اعداد الطالب هيصام أعمار وغربي علي حيث تمحور تساؤلهم حول مدي تأثير المنافسة في زيادة حالة القلق لدي لاعبي الاشبال في الفترة الدراسية 2003 . 2004 . وقد ادت هذه الدراسة الي تاكيد حالة القلق مرجعين ذلك الي سبب نقص الخبرة لدي اللاعبين وكذلك نقص التحضير النفسي .

2 . هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

- الفرضية العامة : إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدرين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية :

أن المدرين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة .

وأیضا مذكرة أخرى بعنوان: ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية 12-15)) .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية .

وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخبات المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

نجد مذكرة بعنوان: ((أهمية التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم فئة أشبال 14-16)) .

وأيضاً مذكرة أخرى بعنوان: ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية 12-15))
ومذكرة بعنوان: ((التحضير النفسي لفئة الأواسط))

منهج الدراسة :

نظراً لطبيعة موضوعنا ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني، فهو يعتمد على ما هو كائن في الواقع .

ويعرف المنهج الوصفي في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي قائمة في الحاضر .

ويعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية، وذلك أن المستجوبين يجدون من الحرية في التطرق إلى آراءهم، وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا يتطلب هذا المنهج ، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى(1).

مجتمع الدراسة :

يتكون المجتمع الكلي للدراسة من جميع اللاعبين الموجودين في مدينة تيسمسيلت والبالغ عددهم 28 لاعب كرة اليد .

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً وكان قوامها 20 لاعب كرة اليد أي بنسبة 71.42 % من المجتمع الدراسي .

أداة الدراسة :

للكشف عن فعالية علم النفس الرياضي علي أداء اللاعبين في كرة اليد خلال المنافسة في مدينة تيسمسيلت سيقوم الباحث بتصميم وبناء استمارة استبائية للدراسة من خلال الاستفادة من بعض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية كما سيستفيد الباحث من آراء المحكمين والخبراء. عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

عرض نتائج السؤال الاول ومناقشتها :

س 1 هل تتعرضون الي الضغط من طرف الجماهير؟

الجدول رقم 01: مدي تعرض اللاعبين للضغط من طرف الجماهير .

الجواب	التكرار	ن المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوي الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	70%	09	5.46	0.01	1
لا	06	30%				
المجموع	20	100%				

1- الزوبعي والغنام: "مناهج البحث في التربية"، مطبعة العافي، ج 1، العراق، 1974، ص 81.

عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول يتضح لنا ان نسبة اجابات اللاعبين حول السؤال الاول تبين ان نسبة كبيرة من اللاعبين قد اجابوا علي العبارة (نعم) وهذا بنسبة 70% فيما اجابت البقية علي العبارة (لا) بنسبة 30% هذا يعبر علي ان اغلبية اللاعبين يشعرون بضغط الجماهيري.

نلاحظ أن نسبة كا2 المحسوبة كانت 09 وهي أكبر من كا2 الجدولة والمقدرة ب 5.46 عند مستوي الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 01 . وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشته :

س 2 هل تتأثرون عند سماع انتقادات الجماهير؟

الجدول رقم 02:مدي تأثر اللاعبين عند سماع انتقادات الجماهير.

الدرجة الحرية	مستوي الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	ن المئوية	التكرار	الجواب
1	0.01	6.64	14.44	75%	15	نعم
				25%	05	لا
				100%	20	المجموع

عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول حول نسب الاجابات على السؤال الثاني يتبين ان نسبة كبيرة وهي 75% من عينة البحث اجابوا أنهم يتأثرون عند سماعهم لانتقادات الجمهور وهذا ما تم تمثيله في الجدول . نلاحظ أن نسبة كا2 المحسوبة كانت 14.44 وهي أكبر من كا2 الجدولة والمقدرة ب 6.64 عند مستوي الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 01 . وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى .

عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشته:

س 3 هل تفتقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجماهير؟

الجدول رقم 03: مدي افتقاد التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجماهير.

الدرجة الحرية	مستوي الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	ن المئوية	التكرار	الجواب
1	0.01	4.77	13	85%	17	نعم
				15%	03	لا
				100%	20	المجموع

عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول يتضح لنا ان نسبة اجابات اللاعبين حول السؤال الثالث تبين ان نسبة كبيرة من اللاعبين قد اجابوا علي العبارة (نعم) وهذا بنسبة 85% فيما اجابت البقية علي العبارة (لا) بنسبة 15 % هذا يعبر علي ان اغلبية اللاعبين يفتقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجماهير.

نلاحظ أن نسبة كا2 المحسوبة كانت 13 وهي أكبر من كا2 الجدولة والمقدرة ب 4.77 عند مستوي الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 01 . وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى

عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشته :

س 4 هل تتأثرون عند سماع انتقادات الجماهير؟

الجدول رقم 04: مدي تأثر اللاعبين عند سماع انتقادات الجماهير.

الجواب	التكرار	ن المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوي الدلالة	درجة الحرية
نعم	15	75%	14.44	6.64	0.01	1
لا	05	25%				
المجموع	20	100%				

عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول حول نسب الاجابات على السؤال الرابع يتبين ان نسبة كبيرة وهي 75% من عينة البحث اجابوا أنهم يتأثرون عند سماعهم لانتقادات الجمهور وهذا ما تم تمثيله في الجدول . نلاحظ أن نسبة كا2 المحسوبة كانت 14.44 وهي أكبر من كا2 الجدولة والمقدرة ب 6.64 عند مستوي الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 01 . وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى .

عرض نتائج السؤال الخامس ومناقشته :

س 1 هل تخضعون لدروس نظرية تحظركم قبل المباراة ؟

الجدول رقم 05: مدي خضوع اللاعبين لدروس نظرية تحظركم قبل المباراة.

الجواب	التكرار	ن المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوي الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	65%	18	5.23	0.01	1
لا	07	35%				
المجموع	20	100%				

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا ان نسبة اجابات اللاعبين حول السؤال الخامس تبين ان نسبة كبيرة من اللاعبين قد اجابوا علي العبارة (نعم) وهذا بنسبة 65% فيما اجابت البقية علي العبارة (لا) بنسبة 35% هذا يعبر علي ان اغلبية اللاعبين يخضعون لدروس نظرية تحظرهم قبل المباراة. نلاحظ أن نسبة كا2 المحسوبة كانت 18 وهي أكبر من كا2 الجدولة والمقدرة ب 5.23 عند مستوي الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 01 . وهذا مايدل أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى.

الاستنتاجات:

من خلال دراستنا هذه وبفضل النتائج المحصل عليها توصلنا الي بعض الاستنتاجات وكانت كالآتي : ان الضغط الجماهيري له تأثير سلبي علي ادائهم الرياضي . كما انهم يفتقدون التركيز داخل القاعة مما ينعكس سلبا علي نتائج الفريق بالاضافة الي تأثرهم لانتقادات الجماهير خاصة اذا كانت انتقادات سلبية.

ولكي يتجنب اللاعبون هذا التأثير السلبي توضح لنا النتائج انهم يأخذون دروس وحصص في التحضير النفسي الذي يعتبرونه الحل الأمثل لمثل هذه الحالات المؤرقة . واذا راينا الي النتائج نجد أن الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية قد تحققت بناء علي النتائج الموضحة في الجداول نستنتج أن الفرضي العامة والقائلة " للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة" هي محققة بناء علي تحقق الفرضيتين الجزئيتين .

اقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير النفسي .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهيمه الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم . ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2- الاهتمام بالوصول إلى تنمية السلوك الشخصي من خلال التحضير النفسي الجيد .
- 3- إتباع الطرق العلمية ومختلف المبادئ في التحضير النفسي .
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالجانب النفسي قبل وخلال وبعد المباراة .
- 5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .

- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .

خاتمة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على فعالية علم النفس الرياضي علي أداء لاعبي كرة اليد حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التحضير النفسي ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، لأن التحضير النفسي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من التركيز والثقة بالنفس ، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها ، أكدنا فعلا أن مدربيننا يهملون بكثير الجانب النفسي ، ولذلك لم يعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك خلال وبعد المباريات ، وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث .

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- 2- أمر الله أحمد البساطي:" أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999م .
- 3- أمين أنور الخولي:" الرياضة والمجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات ، 1996م.
- 4- انوف ويتيج : "مقدمة في علم النفس" ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م.
- 5- أسامة كامل راتب:"تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 2000م .
- 6- الزوبعي والغنام:"مناهج البحث في التربية"، مطبعة العافي، ج1، العراق، 1974م.
- 7- بطرس رزق الله:"التدريب في مجال التربية الرياضية" ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م .
- 8- ثامر محسن:" أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد ، 1988م.
- 9- ثامر محسن وآخرون:"الاختبار والتحليل في كرة القدم" ، مطبعة بغداد، 1997م.
- 10- ثامر محسن، سامي الصفار:"أصول التدريب في كرة القدم"، دارالكتاب للطباعة والنشر، بغداد العراق، 1988م .
- 11- حارس هيوز:"كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم بغداد ، العراق ، 1990م .

- 12- حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية بدون طبعة، مصر، 1998م.
- 13- حسن السيد أبو عبده: «الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م .

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} édition, edition chiram, Paris,1998.
- 2- Bellik Abde Najem:"L'entrainement Sportif", ed ,A,A,C,S, Batna.
- 3- Blazevic,M.Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur" ,Fleuroyger,1978