

ملخص البحث

فاعلية استخدام برنامج إرشادي نفسي لتخفيف حدة التردد النفسي على مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد

*م.د/ محمود إبراهيم محمود غريب

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادي نفسي للاعبين كرة اليد ، ومعرفة تأثيره على ما يلي :

- ١- تخفيف حدة التردد النفسي لدى لاعبي كرة اليد.
 - ٢- مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.
- وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩) لاعبين كرة اليد بالدرجة الأولى، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد - مقياس التردد النفسي - برنامج الإرشاد النفسي ، ومن أهم المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر برنامج الإرشاد النفسي المقترح تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على حالة التردد النفسي لدى لاعبي كرة اليد (أفراد عينة البحث الأساسية).
- ٢- تحسن قدرة أفراد عينة البحث الأساسية في حالة التردد النفسي أدى إلى تحسين مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد (أفراد عينة البحث الأساسية).

ومن أهم التوصيات:

- ١- استخدام برنامج الإرشاد النفسي لتخفيف حدة حالة التردد النفسي لما له من فعالية في تحسين مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

Research Summary

The effectiveness of using a psychological counseling program to reduce psychological frequency On the level of performance of the 7-meter throw by handball players

Dr.،:Mahmoud Ibrahim Mahmoud Gharib.

The research aimed to develop a psychological counseling program for handball players, and to know its effect on the following :

- 1-Reducing the psychological frequency of handball players.
- 2-The level of performance of the 7-meter throw for handball players.

The researcher used the experimental method on a sample of (9) handball players in the first place, and among the research tools: physical tests - the level of performance of the 7-meter throw for handball players - psychological frequency scale - psychological counseling program.

Among the most important results :

- 1-The proposed psychological counseling program has a positive impact at the level of (0.05) on the psychological frequency of handball players (members of the basic research sample).
- 2-The improvement of the ability of the members of the basic research sample in the case of psychological frequency led to an improvement in the level of performance of the 7-meter throw among handball players (members of the basic research sample).

Among the most important recommendations:

- 1-Using the psychological counseling program to reduce the severity of the psychological frequency because of its effectiveness in improving the level of performance of the 7-meter throw for handball players.

فاعلية استخدام برنامج إرشادي نفسي لتخفيف حدة التردد النفسي على مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد

*م.د/ محمود إبراهيم محمود غريب

المقدمة ومشكلة البحث :

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استعادة الرياضيين من خصائصهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراتهم البدنية والفنية ، فالمهارات والسمات النفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم ، وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات ، وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج التدريب والإرشاد النفسي.

ويعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي حيث يحتل موقعاً مهماً ، ومساحة كبيرة في علم النفس متمثلاً في علم النفس الإرشادي الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان، وتطوره كما يعتبر الإرشاد النفسي من الخدمات الإنسانية التي تقدم للأفراد في الوقت الحاضر ، وذلك لمساعدتهم على فهم أنفسهم ، وإدراك المشكلات التي يعانون منها ، والإستفادة من قدراتهم وتنميتها بما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم المطلوبة ، كما يعد الإرشاد النفسي عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ، ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات ، وتحقيق الصحة النفسية الجيدة. (٢٥٥:٥)

ويشير **حامد زهران (٢٠١٥)** أن الإرشاد النفسي عملية واعية مستمرة وبناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه، ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبرته ، ويحدد مشكلاته وحاجاته ، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع ، وأن يحدد اختياراته ، ويتخذ قراراته ، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه ، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص ، الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين ، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس ، وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته ، وتحقيق الصحة النفسية، والسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين في المجتمع ، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً.(١٢:٦)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

ويعتبر التردد النفسى من الحالات النفسية المؤثرة سلباً فى إنخفاض مستوى الأداء المهارى والنشاط الخطى ، والإخفاق فى تحقيق المستوى المطلوب أثناء المباريات الرياضية، ومن الملاحظ إن التردد النفسى لا يصاحب الرياضي فى جميع الأوقات ، وإنما يظهر مع المواقف التنافسية عالية الصعوبة مثل (رميات الجزاء فى كرة اليد)، والتي تتطلب الحسم والسرعة فى إتخاذ القرار بالأداء المطلوب ، والتردد النفسى واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها ، وتحليلها حتى يتضح مضمونها ، ومفهومها عند الباحثين ، وإختيار السبل الكفيلة بمعالجتها.(١٣٣:٢٤)

ويشير محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) أن التردد النفسى أثناء المنافسة هو اضطراب التوافق العصبى العضلى ، وتفقد عملية التناغم بين الإنقباض والإسترخاء تسلسلها وعدم تواصلها، ويضيق مدى الحركة ، ويصعب التدفق الحركى السليم ، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الإستجابات الحسية ، والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها، ولذلك يقل مجال الرؤية ، وبالتالي قلة وصول المعلومات إلى العقل ، وتصبح الإستجابة فى حدود المعلومات الداخلة ، وتكون النتيجة هى الأداء الضعيف بعد حجب الكثير من المعلومات قبل إصدار القرارات الخاصة بتنفيذ الواجب الحركى.(١٩١:١٤)

وتعد رمية الـ ٧ أمتار من أهم المواقف الهجومية فى كرة اليد ، فرمية الـ ٧ أمتار لها وضع خاص يجب أخذه اللاعب فى الإعتبار لى يكون قادراً على أدائها، فاللاعب يسمح له بأخذ وضع معين قبل خط الـ ٧ أمتار، ويمكنه إستخدام مهارات التصويب الكرياجى من الإرتكاز، التصويب من السقوط ، وتعد مهارة التصويب من السقوط هى الأقوى والأكثر تأثيراً فى إستخدامها لأداء رمية الـ ٧ أمتار، لذلك يجب على اللاعب أن يأخذ وضعه بعناية ، والأداء خلال (٣) ثوانى منذ إعطاء حكم الملعب إشارة التنفيذ ، وهناك مشاكل تواجه اللاعب المؤدى لرمية الـ ٧ أمتار، وهى ليست متعلقة برمية الـ ٧ أمتار نفسها ، ولكنها متعلقة بالتردد النفسى الذى يصيب اللاعب الذى أحتسبت له رمية الـ ٧ أمتار، والذى سيكون فى أغلب الأحيان عائق قوى على أداء الرمية بشكل جيد.

ونظراً لندرة البحوث التجريبية فى مجال إعداد لاعبي كرة اليد نفسياً للمنافسة الرياضية بإستخدام برامج الإرشاد النفسى ، بالإضافة إلى عدم قدرة المدربين على إستخدام هذه البرامج (الإرشاد النفسى) فى إعدادهم نفسياً ، وحل مشكلاتهم النفسية ، وذلك نظراً لقلّة خبرتهم وضعف إطلاعهم على ما هو حديث فى مجال إعداد لاعبي كرة اليد نفسياً بسبب عدم توفر الفرص لهم للاحتكاك بالمتخصصين فى علم النفس الرياضى التطبيقي ، وإعتمادهم على التدريب التقليدي ،

لذا فقد رأى الباحث أن الحاجة أصبحت ملحة لتطوير العملية التدريبية ، وتعديل مسارها من التدريب الرياضي التقليدي إلى التدريب الرياضي الحديث الذى يستخدم الأساليب التربوية والنفسية الحديثة بصورة علمية في مجال الإعداد النفسي للاعبى كرة اليد.

وفى ضوء المسح المرجعي للدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من: بينسجارد وانني **Pensgaard, Anne** (٢٠٠٨) (٢٩)، ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨) (٢٣)، ساملوسكى وآخرون **Samulski, et., al.** (٢٠٠٩) (٣١)، حامد محمد الكومى (٢٠١٣) (٧)، إبراهيم يونس الراوى وكريم عطوى الكبيسى (٢٠١٤) (١) ، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤) (١٨)، (١٩)، أحمد جمال عثمان (٢٠١٧) (٢) والتي تناولت برامج الإرشاد النفسى لخفض بعض المشكلات النفسية وتحسين مستوى الأداء المهارى للرياضيين، وجد الباحث أنه لم تنطرق أي دراسة علمية سابقة - على حد علم الباحث - لموضوع البحث الحالى.

ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته المستمرة لمباريات كرة اليد للرجال على مستوى الجمهورية بشكللاً عام ، ونادى الشباب الوطنى بتلا منوفية بشكللاً خاص لاحظ أن هناك قصوراً فى مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار أثناء المباريات مما يؤثر سلباً على نتائج المباريات ، والفشل فى أدائها بالصورة المطلوبة قد يرجع إلى حالة التردد النفسى الناتجة عن أهمية رمية الـ ٧ أمتار ، وتوقيتها وتأثيرها على نتيجة المباراة ، بالإضافة إلى التوتر العصبى والعضلى ، حيث يشير الواقع الى إهتمام مدربي كرة اليد بالإعداد البدنى والمهاري والخططى دون أى إهتمام بالجانب النفسى.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالى فى محاولة وضع برنامج إرشادى نفسى لتخفيف حدة التردد النفسى ، بالإضافة إلى التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادى نفسى للاعبى كرة اليد ، ومعرفة تأثيره على ما يلى :

١- تخفيف حدة التردد النفسى لدى لاعبي كرة اليد.

٢- مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة التردد النفسي لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

البرنامج الإرشادي النفسي Psychological Counseling Program :

هو "تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجهه في مجالات التوافق والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الارشاد والتوجيه الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً". (٨ : ٤٦٨)

التردد النفسي The Frequency of Psychological :

هو "صفة نفسية تتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها كالمنافسات الرياضية". (٢٤ : ٦١)

الدراسات المرجعية :

أجرى بينسجارد وانني **Pensgaard, Anne** (٢٠٠٨) (٢٩) دراسة أستهذفت التعرف على أثر الإرشاد النفسي الرياضيين تحت ضغط المنافسة على الأداء غير المتوقع للمشاركين في اولمبياد ايطاليا الشتوية ٢٠٠٦م، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١١) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادي نفسي (١٢) أسبوع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس الثقة بالنفس، ومن أهم النتائج : أن برنامج الإرشاد النفسي رفع نسبة الميداليات الذهبية إلى ٢١ ميدالية ذهبية.

وأجرى **ناظم شاكر الوتار** (٢٠٠٨) (٢٣) دراسة أستهذفت التعرف على أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢١) لاعب كرة قدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية قوامها (١١) لاعبا، ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث: مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - برنامج الإرشاد النفسي ، ومن أهم النتائج : فاعلية برنامج الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

وأجرى ساملوسكى وآخرون **Samulski, et., al** (٢٠٠٩)(٣١) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير الإرشاد النفسي على الرياضيين البرازيليين المشاركين في أولمبياد أثينا (٢٠٠٤) ، وأستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (٧٤) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة، وبلغت مدة برنامج الإرشاد النفسي (٨) أسابيع بدأت خلال معسكر مغلق للفرق البرازيلية استعدادا لأولمبياد أثينا ٢٠٠٤م ، ومن أدوات البحث : مقياس الثقة بالنفس - برنامج الإرشاد النفسي ، ومن أهم النتائج : أن برنامج الإرشاد النفسي أثر ايجابياً على تقليل مستويات قلق المنافسات وتحسين الدافعية لدى الفرق البرازيلية.

وقام **حامد محمد الكومى** (٢٠١٣)(٧) بدراسة أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (٨) لاعبين، وهؤلاء اللاعبون الذين لديهم مستوى منخفض من الصلابة النفسية ، ومن أدوات البحث : برنامج إرشادى معرفى سلوكى (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٣٠) ق - مقياس الصلابة النفسية، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى تأثيراً إيجابياً فى تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين.

كما أجرى **إبراهيم يونس الراوى وكريم عطوى الكبيسى** (٢٠١٤)(١) دراسة أستهدفت التعرف على أثر برنامج إرشادى فى السلوك الإجتماعى لتنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة لأندية المنطقة الغربية المشاركة فى الدورى الممتاز، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة طائرة بنادى الحبانية وهيت بمدينة الأنبار العراق ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعباً ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادى نفسى (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس الذات السلوكية - مقياس الذات الشخصية، ومن أهم النتائج : برنامج إرشادى فى السلوك الإجتماعى له تأثير إيجابى دال إحصائياً فى تنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وقام **محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد** (٢٠١٤)(١٨) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير منهاج إرشادى نفسى مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادى الفتوة الرياضى بمدينة الموصل العراق ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين ،

ومن أدوات البحث : منهاج إرشادي نفسي (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - إختبارات مهارية ، ومن أهم النتائج : يؤدى منهاج الإرشادى النفسى المقترح إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب.

وأجرى محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤)(١٩) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية منهاج إرشادى مقترح لتحسين التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادى الفتوة الرياضى بمدينة الموصل العراق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادى نفسي (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس التوافق النفسى ، ومن أهم النتائج : فاعلية منهاج الإرشادى النفسى المقترح فى تحسين حالة التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب.

وقام أحمد جمال عثمان (٢٠١٧)(٢) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج إرشادى نفسي مقترح لخفض مستوى القلق لدى مبتدئى رياضة السباحة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (١٠) سباحين تحت (١٢) سنة ، ومن أدوات البحث : برنامج إرشادى نفسي (٨) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٣٠) ق - مقياس القلق النفسى ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على خفض مستوى القلق لدى مبتدئى رياضة السباحة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، بواسطة التصميم القبلى البعدى لمجموعة واحدة.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد الدرجة الأولى بنادى الشباب الوطنى بتلا - منطقة المنوفية ، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة اليد فى الموسم التدريبى ٢٠١٨/٢٠١٩ ، حيث أشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٩) لاعبين ، وهؤلاء اللاعبون الذين لديهم مستوى عال من التردد النفسى وفقاً للقياس السيكومترى لمجتمع البحث البالغ عدده (٢٥) لاعباً ، كما تم إختيار عدد (١٠) لاعبين بطريقة عشوائية كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات قيد البحث.

وقام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية : السن والطول والوزن والذكاء والعمر التدريبي ، والتردد النفسى وبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين - التوافق - مرونة الجذع والفخذ)، ومستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار فى كرة اليد ، والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك :

جدول (١)

١- إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن)

٢- (الطول - الوزن - الذكاء - العمر التدريبي) = ن

١٩

٣- المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
٤- السن	سنة	٢١,٨٠	٠,٩٧	٢١,٥٠	٠,٩٣
الطول الكلى للجسم	سم	١٨٩,٠٠	٨,٥١	١٨٧,٠٠	٠,٧١
٥- الوزن	كجم	٨٣,٥٣	٦,٩٣	٨٢,٠٠	٠,٦٦
٦- العمر التدريبي	سنة	٧,٦٠	١,١١	٧,٣٠	٠,٨١
٧- الذكاء	درجة	٣٢,٨٩	٥,٨٢	٣١,٠٠	٠,٩٧

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث فى متغيرات السن ، الطول، الوزن والذكاء والعمر التدريبي إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً فى تلك المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات

البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث

١٩ = ن

٨- المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٨٤	٠,٧٧	٥,٦٥	٠,٧٤
التوافق	درجة	١٧,٠٠	٣,٢٩	١٦,٠٠	٠,٩١
مرونة الجذع والفخذ	سم	١١,٩٥	٤,١٦	١١,٠٠	٠,٦٩
مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار	درجة	٦,٧٩	٢,٤١	٦,٠٠	٠,٩٨
التردد النفسى	درجة	١٧٢,٠٠	٦,٨٢	١٧٠,٠٠	٠,٨٨

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات: تم تحديد القدرات البدنية الخاصة والإختبارات التى تقيسها من خلال الإطلاع على المراجع العلمية فى كرة اليد والقياس (١٢)، (١٣)، (١٦)، (١٧)، (٢٢)، (٢٥) فأسفر ذلك عن ما يلى:

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

- ١- إختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كجم. لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- ٢- إختبار رمى وإستقبال الكرات. لقياس التوافق.
- ٣- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف. لقياس مرونة الجذع والفخذ.

ثانياً: مقياس التردد النفسى : ملحق (٢)

قام بإعداد هذا المقياس فراس حسن عبد الحسين (١٩٩٩)(١١) ويشتمل المقياس على عدد (٥١) عبارة يقوم اللاعب بالإجابة على المقياس وفقاً لدرجة انطباق العبارة عليه ، ويتم تصحيح المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسى (تنطبق علي تمام - تنطبق علي - تنطبق علي أحياناً - لا تنطبق علي - لا تنطبق علي تماماً) ، وتشير الدرجة العالية إلى إتصاف اللاعب بدرجة عالية من التردد النفسى ، والدرجة المنخفضة تشير إلى إتصاف اللاعب بدرجة منخفضة من التردد النفسى.

ثالثاً : إختبار مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار فى كرة اليد . ملحق (٣)

رابعاً: إختبار الذكاء العالى : إعداد/ السيد محمد خيرى (٢٠٠٢)(٤) ويهدف إلى تصنيف الأفراد وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد وهو صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية. ملحق (٤)

خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- ملعب كرة يد قانوني بأدواته.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:**أولاً: معامل الصدق للإختبارات النفسية قيد البحث:**

لحساب معامل الصدق للإختبارات النفسية (التردد النفسى - الذكاء العالى) قام الباحث بإستخدام الصدق المنطقي ، وذلك عن طريق عرض الإختبارات قيد البحث على عدد (٣) من المتخصصين فى علم النفس الرياضى (ملحق ٥) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية محتوى الإختبارات النفسية لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للإختبارات النفسية قيد البحث ، كما أشاروا إلى تعديل وصياغة بعض عبارات مقياس التردد النفسى التالىة ٣٠/٢٩ / ٢٨/٢٧/٢٦/٢٥/١٨/١٧/٨/٢ . وملحق (٢) يوضح العبارات قبل وبعد التعديل.

ثانياً : معامل صدق الإختبارات البدنية والمهارية :

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهاريأ (١٠) لاعبين كرة يد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والأخرى مجموعة غير مميزة مهاريأ (١٠) لاعبين كرة يد بمركز شباب زنارة - منطقة المنوفية، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)**٩- دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة****١٠- فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث**

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات ١١-
	ع	م	ع	م		
*٢,٨٦	٠,٣٩	٥,٢٥	٠,٤٢	٥,٨٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٣,٣٣	١,٢٥	١٥,٠٠	١,١٧	١٦,٩٠	درجة	التوافق
*٣,٥٦	١,٦٦	٨,٤٠	٢,٠٣	١١,٥٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
*٢,٤٩	٠,٩١	٥,٦٠	٠,٩٦	٦,٧٠	درجة	مستوى أداء رمية ال ٧ أمتار

* دال عند مستوي ٠,٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات البدنية والمهارية فيما تقيس.

ثالثاً : معامل الثبات :

ولحساب معامل الثبات قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة إستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (٣) أيام للاختبارات البدنية والمهارية ، وبفاصل زمنى قدره (١٠) أيام للاختبارات النفسية ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)**معامل الثبات للاختبارات والمهارية والنفسية قيد البحث**

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠,٨٠٣	٠,٥١	٥,٩٠	٠,٤٢	٥,٨٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠,٧٩٥	١,٣٣	١٧,٢٠	١,١٧	١٦,٩٠	درجة	التوافق
*٠,٧٧٤	٢,١٩	١٢,٠٠	٢,٠٣	١١,٥٠	سم	مرونة الجذع والفقذ
*٠,٨٩٦	١,٠٢	٦,٨٠	٠,٩٦	٦,٧٠	درجة	مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار
*٠,٨٠١	٤,٨٦	٣٢,٥٠	٥,٣٧	٣١,٩٠	درجة	١٢ - الذكاء
*٠,٧٩٨	٥,٣٩	١٧٠,٠٠	٦,٠٤	١٧١,٥٠	درجة	التردد النفسى

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند التطبيق.

البرنامج الإرشادى النفسى المقترح :**أولاً : الهدف من البرنامج:**

١- تخفيف حدة التردد النفسى لدى لاعبي كرة اليد.

٢- تحسين مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.

ثانياً : فنيات البرنامج الإرشادى :

أستخدم الباحث مجموعة من فنيات الإرشاد النفسى فى تطبيق البرنامج المقترح مثل : المحاضرة

، المناقشة الجماعية ، الإسترخاء ، لعب الدور ، حل المشكلات ، الحديث الذاتى الإيجابى.

ثالثاً: محتوى البرنامج:

أعتمد الباحث على مجموعة من المصادر العلمية فى إعداد محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح وذلك لتخفيف حدة التردد النفسى لدى لاعبى كرة اليد (أفراد عينة البحث الأساسية) كما يلى:

١- القراءات النظرية فى مجال الإرشاد النفسى وتخفيف حدة التردد النفسى.

٢- الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث والتي أمكن للباحث الحصول عليها مثل دراسة كل من :
ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨) (٢٣) ، حامد محمد الكومى (٢٠١٣) (٧)، إبراهيم يونس الراوى
وكريم عطيوى الكبيسى (٢٠١٤) (١)، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤)
(١٨)، (١٩)، أحمد جمال عثمان (٢٠١٧) (٢).

ومن خلال تلك المصادر العلمية تمكن الباحث من وضع محتوى البرنامج المقترح ، والذي تضمن على (١٦) جلسة موزعة على (٨) أسابيع بحيث يشتمل كل أسبوع على جلستين، ومدة الجلسة الواحدة (٣٠) دقيقة ، وقد تم عرض محتوى البرنامج على أساتذة علم النفس الرياضى و الصحة النفسية (ملحق ٥) للوقوف على مدى ملائمة وصلاحيه البرنامج لهدف البحث والعينة ، وقد أشاروا ببعض الملاحظات تم تعديلها ، والجدول (٥) يوضح ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسى المقترح للاعبى كرة اليد :

جدول (٥)

محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسي

الجلسة	الهدف من الجلسة	فنيات الإرشاد	زمن الجلسة	عدد الجلسات
الأولى	التعارف بين المرشد والمسترشدين	المناقشة والتعزيز	٣٠ ق	جلسة واحدة
الثانية	توضيح مفهوم وأهداف برنامج الإرشاد النفسي وكيفية تطبيقه	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٠ ق	جلسة واحدة
الثالثة	عرض محتوى برنامج الإرشاد النفسي	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٠ ق	جلسة واحدة
الرابعة	التأكيد على أهمية برنامج الإرشاد النفسي في تخفيف التردد النفسي	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٠ ق	جلسة واحدة
الخامسة والسادسة	الكشف عن الأفكار اللاعقلانية	المحاضرة والمناقشات الجماعية ولعب الدور والتغذية الراجعة	٦٠ ق	جلستين
السابعة	تبصير المجموعة بمفهوم الحديث الذاتي الإيجابي وتشجيعهم على تعديل حديثهم السلبي إلى حديث إيجابي	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٠ ق	جلسة واحدة
الثامنة	الحد من الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٠ ق	جلسة واحدة
التاسعة	تعديل المشكلات الإنفعالية مثل (التردد النفسي - إنخفاض الثقة بالنفس - التوتر)	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء	٣٠ ق	جلسة واحدة
العاشر والحادية عشر	مناقشة الأفكار اللاعقلانية المؤدية لزيادة حدة القلق والتردد النفسي	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٦٠ ق	جلستين
الثانية عشر	تبصير المجموعة بسبليات التردد النفسي	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٠ ق	جلسة واحدة
الثالثة عشر	تعليم المجموعة أسلوب حل المشكلات وكيفية استخدامه في المواقف النفسية الضاغطة خلال التدريب والمباراة	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والتغذية الراجعة	٣٠ ق	جلسة واحدة
الرابعة عشر	تنمية العلاقات الإجتماعية للفرد داخل الأسرة والجماعة الرياضية	المناقشات ولعب الدور وأسلوب حل المشكلات	٣٠ ق	جلسة واحدة
الخامسة عشر والسادسة عشر	قيم أفكارك وأعرف نفسك	المناقشات الجماعية وأسلوب حل المشكلات	٦٠ ق	جلستين

رابعاً: الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

لتحديد الأسلوب الإرشادي المناسب لأفراد عينة البحث الأساسية قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع المتخصصة في الإرشاد النفسي (٥)، (٦)، (٨)، (٩)، (١٠)، (٢٠)، (٢١) فتوصل الباحث إلى أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق محتوى البرنامج المقترح .

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في التردد النفسي ومستوى أداء رمية ال ٧ أمتار في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٢ وحتى ٢٠١٨/١٠/١٤.

تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح :

قام الباحث بتطبيق محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح (ملحق ٦) على أفراد عينة البحث الأساسية على مدى (٨) أسابيع ، بواقع جلستين فى الأسبوع ، وزمن الجلسة الواحدة (٣٠) دقيقة، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٧ حتى ٢٠١٨/١٢/١١.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى التردد النفسى ومستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٣ وحتى ٢٠١٨/١٢/١٥.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- إختبار النسب والمعدلات.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى تخفيف حدة التردد النفسى لصالح القياس البعدى".

جدول (٦)

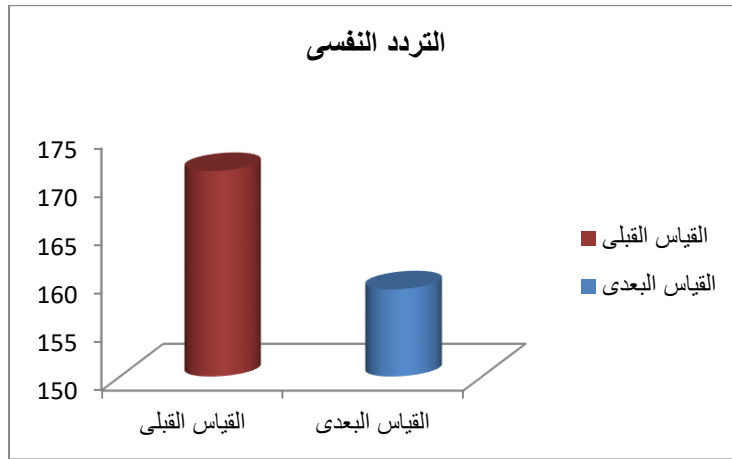
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة
البحث الأساسية في التردد النفسى

ن = ٩

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
التردد النفسى	درجة	١٧١,٢٢	٥,٤١	١٥٩,٠٠	٤,٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في التردد النفسى لصالح القياس البعدي.



الشكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة
البحث الأساسية في التردد النفسى

ويرجع الباحث التحسن الذى طرأ على أفراد عينة البحث الأساسية في حدة حالة التردد النفسى إلى فاعلية محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح ، حيث تضمن العديد من فنيات الإرشاد النفسى تمثلت فى المحاضرة ، والمناقشات الجماعية ، والإسترخاء ، والتغذية الراجعة وأسلوب حل المشكلات ، وتبصير لاعبي كرة اليد بالعواقب الوخيمة لحالة التردد النفسى أثناء أداء الرمية الجزائية فى المباريات ، وتعليمهم كيفية التخلص من حالة التردد النفسى وتعديله إلى حالة الثقة بالنفس ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : سلينتز وآخرون Slentz,et.,al (٢٠٠٣)، مصطفى الشرفاوى (٢٠٠٥)، مصطفى حجازى (٢٠١٦) أن برامج الإرشاد النفسى تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من الإرشاد أحد الأساليب الحديثة فى علاج اضطرابات القلق ، والمخاوف ، والتردد النفسى وغيرها من المشكلات النفسية حيث يهدف هذا النوع إلى تغيير نماذج الصور الذهنية ،

والمعتقدات وأساليب التفكير بحيث يساعد المسترشد في التغلب على المشاكل الإنفعالية والسلوكية. (١٠:٣٢)، (١٨١:٢١)، (١٩٥:٢٠)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : بينسجارد وانني **Pensgaard, Anne** (٢٠٠٨) (٢٩)، ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨) (٢٣)، ساملوسكى وآخرون **Samulski, et., al.** (٢٠٠٩) (٣١)، حامد محمد الكومى (٢٠١٣) (٧)، إبراهيم يونس الراوى وكريم عطوى الكبيسى (٢٠١٤) (١)، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤) (١٨)، (١٩)، أحمد جمال عثمان (٢٠١٧) (٢) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين الجوانب النفسية المختلفة للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف كل من : أسامة راتب (١٩٩٩)، كارتك **Karthik** (٢٠٠٧)، ميكس **Mikes** (٢٠١٠) أن برامج التدريب النفسى هى أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين، والتي تساعد على تحقيق التفوق فى المجال الرياضى. (٢٢٤:٣)، (٢٧ : ١٤٦)، (٢:٢٨)

جدول (٧)

نسبة تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التردد النفسى

المتغير	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية	
		قبلى	بعدى
التردد النفسى	درجة	١٧١,٢٢	١٥٩,٠٠
			نسب التحسن
			ن = ٩
			%٧,٦٩

يتضح من جدول (٧) وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التردد النفسى قدره (%٧,٦٩).

ويرجع الباحث تحسن أفراد عينة البحث الأساسية فى حدة حالة التردد النفسى إلى إستخدامهم برنامج الإرشاد النفسى، وما تضمنه من أساليب وفنيات للإرشاد النفسى، أسهمت فى تعرف لاعبى كرة اليد على قدراتهم ، وتحديد المشكلات، ووضع الحل المناسب ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دريان وآخرون **Dryden, et.,al** (٢٠١٤) أن الإرشاد النفسى يعتبر نظاماً إرشادياً مصمم أساساً لمساعدة الأفراد لتقليل الإضطرابات الإنفعالية ، وسلوك إنهزام الذات وتشجيعهم على أن يعيشوا سعداء ، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا فى طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير فى المعتقدات غير العقلانية. (١٧:٢٦)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

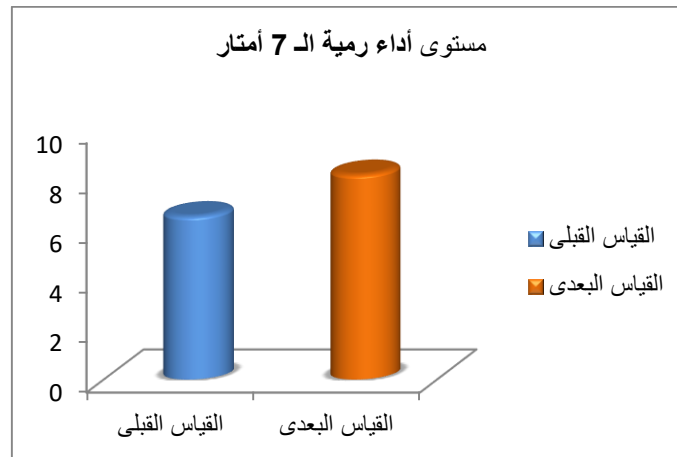
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار

ن = ٩

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار	درجة	١,٠٤	٨,٢٢	٠,٩٥	٦,٥٦	*٣,٥٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لصالح القياس البعدي.



الشكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار إلى الدور الكبير والفعال لبرنامج الإرشاد النفسي ، والذي ساهم في تعديل أسلوب ومحتوى معتقدات لاعبي كرة اليد ، وأفكارهم اللاعقلانية الخاطئة حول قدراتهم وحالة التردد النفسي إلى معتقدات وأفكار عقلانية إيجابية ساعدتهم في تحسين حالة التردد النفسي أثناء أداء رمية الـ ٧ أمتار في المباريات من خلال التحكم في إنفعالاتهم ، والتحدى لمختلف المواقف الضاغطة أثناء المباريات ، الأمر الذي أثر إيجابياً على مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى وآخرون (٢٠٠٣) أن الإعداد البدنى والمهارى يتأسس على عملية الإعداد النفسى فهو يساعد فى تحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث الإرتباط الوثيق بين كل من الإعداد النفسى والإعداد المهارى، ويرجع ذلك إلى أن الفرد الرياضى وحدة نفسجسمية متكاملة.(٤١:١٥)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : بينسجارد وانى Pensgaard, Anne (٢٠٠٨) (٢٩)، ساملوسكى وآخرون Samulski, et., al (٢٠٠٩) (٣١)، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤) (١٨) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى الأداء الفنى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

جدول (٩)

نسبة تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار

المتغير	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية	
		قبلى	بعدى
مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار	درجة	٦,٥٦	٨,٢٢
			نسب التحسن
			٢٥,٣٠%

يتضح من جدول(٩) وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار قدره (٢٥,٣٠%)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رورى وآخرون Roure, et., al (٢٠٠٤) (٣٠) أن برامج الإرشاد النفسى والتدريب العقلي المتبعة قبيل المنافسة تساهم فى التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية ، والتخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية ، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يساهم فى الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضى.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- يؤثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً عند مستوى (٠,٠٥) على حالة التردد النفسى لدى لاعبي كرة اليد (أفراد عينة البحث الأساسية).
- ٢- وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى حالة التردد النفسى لأفراد عينة البحث الأساسية قدرها (٧,٦٩%).
- ٣- تحسن قدرة أفراد عينة البحث الأساسية فى حالة التردد النفسى أدى إلى تحسين مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد (أفراد عينة البحث الأساسية).
- ٤- وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد قدرها (٢٥,٣٠%).

التوصيات:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:

- ١- إستخدام برنامج الإرشاد النفسى لتخفيف حدة حالة التردد النفسى لما له من فعالية فى تحسين مستوى أداء رمية الـ ٧ أمتار لدى لاعبي كرة اليد.
- ٢- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب لاعبي كرة اليد.
- ٣- القيام بدراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية والإجتماعية لدى لاعبي كرة اليد ، وتصنيفها بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد النفسى التى تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة لهم.
- ٤- إهتمام الأجهزة الفنية بالإعداد النفسى قصير المدى للاعبي كرة اليد.
- ٥- قيام الإتحاد المصرى لكرة اليد بعمل دورات تثقيفية للمدربين بجمهورية مصر العربية فى طرق الإعداد النفسى للاعبي كرة اليد.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم يونس الراوى ، كريم عطيوى الكبيسى (٢٠١٤): " أثر برنامج إرشادى فى السلوك الإجتماعى لتنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبى الكرة الطائرة لأندية المنطقة الغربية المشاركة فى الدورى الممتاز" ، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨) ، العدد (٦).
- ٢- أحمد جمال عثمان (٢٠١٧): " تأثير برنامج إرشادى نفسى مقترح لخفض مستوى القلق لدى مبتدئى رياضة السباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- السيد محمد خيرى (٢٠٠٢): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٣): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٥): التوجيه والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- حامد محمد الكومى (٢٠١٣): " فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين" ، مجلة علوم وفون الرياضة، المجلد (٤٦) ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٨- صالح حسن الدهرى (٢٠٠٥): علم النفس الارشادى نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل للنشر، الأردن.
- ٩- عبد الرحمن محمد العيسوى (٢٠١٥): الجديد فى الصحة النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠- عبد العظيم حسين (٢٠١٧): العلاج النفسى المعرفى مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١١- فراس حسن عبد الحسين (١٩٩٩): " تصميم وبناء مقياس التردد النفسى فى المجال الرياضى " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العراق.



- ١٢- كمال الدين درويش، قدرى مرسى ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوى ، كمال الدين درويش ، عماد الدين عباس (٢٠٠٣): الإعداد النفسى فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط٥، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٧- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد محمود محمد ، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "تأثير منهاج إرشادى نفسى مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٥).
- ١٩- محمد محمود محمد ، حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "فاعلية منهاج إرشادى مقترح لتحسين التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢٠- مصطفى حجازى (٢٠١٦) : الصحة النفسية " منظور دينامى تكاملى للنمو فى البيت والمدرسة " ، ط٣، المركز الثقافى العربى،المغرب.
- ٢١- مصطفى خليل الشرقاوى (٢٠٠٥): أسس الإرشاد والعلاج النفسى،دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٢٢- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع ،ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨): "أثر برنامج إرشادى نفسى لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٤)، العدد (٤٩)، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق.



٢٤- نزار الطالب ، كامل طه لويس (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي ، ط٢، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، العراق .

٢٥- ياسر محمد دبور(١٩٩٧): كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 26-Dryden,et.,al.,(2014):**The Rational Emotive Behavioral Approach to Therapeutic change ,London : SAGE, Publications Ltd.
- 27-Karthik, C., (2007):** Mental imagery and mind training in sport, Saunders Company, London
- 28-Mikes, J., (2010):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 29-Pensgaard, A., (2008) :** Consulting under pressure : how to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic games, International Journal of Sport and Exercise Psychology September (1), p.,25-32
- 30-Roure, R., et., al.(2004):** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement ,Web site: [http://www. ncb.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi).
- 31-Samulski, D., (2009):** Lopes, Mariana Calábria counseling Brazilian athletes during the Olympic games in Athens: important issues and intervention techniques, International Journal of Sport and Exercise Psychology September (1), p.,33-39
- 32-Slantz,K.,(2003):**Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers, New York.