

Research Paper

دراسة مقارنة في التحصين النفسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد

كامل عبود حسين¹, حاتم شوكت إبراهيم², اياد كامل شعلان³

1 جامعة دبالي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, Kamel.aboud@uodiyala.edu.iq

2 جامعة دبالي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, hatam.hatam93@gmail.com

3 جامعة دبالي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, ayad.kamel.shalan@uodiyala.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

This article has undergone rigorous peer review by distinguished scientific committees and is one of the papers presented at the 1st International Scientific Conference on Sports Sciences 2024, held on August 28-29, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspej.2024.186097>

Submission Date 14/06/2024

Accept Date 14/11/2024

المستخلص

تكمن أهمية البحث في (دور التحصين النفسي في تحسين أداء اللاعبين في التعامل مع الضغوطات وزيادة تركيزهم خلال المباريات وتعزيز الثقة في النفس في القدرة على اتخاذ القرارات السليمة. اما مشكلة البحث : تعد لعبة كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتطلب مهارات بدنية ونفسية عالية من اللاعبين ، ومع ازدياد حدة المنافسات في الدوري الممتاز لكرة اليد، ومن خلال اطلاع الباحثين ومتابعتهم لكثير من مباريات الدوري الممتاز لكرة اليد لوحظ ان هناك بعض الظواهر السلبية التي بدأت تظهر على أداء اللاعبين، منها انخفاض في مستوى أداء بعض اللاعبين في المباريات المهمة والحاسمة، مما يؤثر على نتائج فرقهم، وزيادة معدلات الإصابات قد تكون ناتجة عن الإرهاق الانفعالي أو سوء التعامل مع ضغوطات المباريات فضلا عن ذلك السلوكيات العدوانية من قبل بعض اللاعبين خلال المباريات، مما يؤدي إلى توتر الأجواء وإعاقة سير اللعب فإن هذه الظواهر السلبية قد تكون ناتجة عن ضعف التحصين النفسي للاعبين، وتعرضهم للإرهاق الانفعالي خلال المباريات.

اما هدف البحث: التعرف على مستوى التحصين النفسي للاعبين الدوري الممتاز لكرة اليد. استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. وبلغ عدد مجتمع البحث (249) لاعبا.

يمتلك اللاعبون مستويات متباينة في التحصين النفسي بين المتوسط والمرتفع جدا .

ويوصي الباحثون بضرورة توسيع مدارك لاعبي اندية الدوري الممتاز لكرة اليد حول أهمية التحصين النفسي وذلك من خلال اقامة جلسات ارشادية خاصة لتطوير مفاهيمهم حول التحصين النفسي وأهميته وابعاده واساليب تنفيذه وتشخيص التحديات التي تواجه عملية تطبيقه وسبل التغلب عليها

الكلمات المفتاحية: التحصين النفسي , اندية الدوري الممتاز , كرة اليد

A comparative study in the psychological immunization of players of Premier League clubs in handball

Kamel Abboud Hussein¹, Hatem Shawkat Ibrahim², Kamel Abboud Hussein³

1 University of Dbali/Faculty of Physical Education and Sports Sciences

2 University of Dbali/Faculty of Physical Education and Sports Sciences

3 University of Dbali/Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The importance of the research lies in improving the sustainable performance of the sports and school activity departments through the influence of managers on sustainability, identifying effective practices, enhancing transparency, communication, developing skills and supporting strategic decision-making in order to progress in the administrative process. As for the research problem: Despite the importance of the role of the directors of sports and school activity departments in achieving sustainability and the general performance of the departments, there is a lack of studies that compare their performance from the point of view of managers and technical supervisors, which caused a lack of full understanding of the effects of their behavior and administrative methods on the various aspects of sustainability, which hinders the ability to improve performance and develop effective policies and practices in these departments. Hence, the following question can be asked, which enhances the problem of research: Do the perceptions of coaches and technical supervisors differ from the performance of the directors of sports and school activity departments? How can these differences affect our understanding of their impact on sustainability and overall departmental performance? The objective of the research: to identify the level of sustainable performance of the directors of sports and school activity departments from the point of view of coaches and supervisors thousand.

Keywords: Psychological immunization, Premier League clubs, Handball

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم في الوقت الحالي تطورا علميا كبيرا على كافة المستويات وفي مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي، أدى هذا التطور إلى رفع المستوى الرياضي من حيث الأداء والنتائج والإنجاز في كافة الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية، ومنها لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب الجماعية التي اكتسبت شهرة واسعة في السنوات الأخيرة وأصبحت ذات أهمية كبيرة حول العالم لا تقل أهمية عن بقية الألعاب الأخرى، وعلى الرغم من المستوى المتطور الذي باتت تشهده الرياضة على مستوى العالم بشكل عام وكرة اليد بشكل خاص، إلا إن المجال لا زال قائماً للتطور أكثر بما يخدم لعبة كرة اليد والنهوض بها لتحقيق أداء ونتيجة أفضل، وبدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي باعتباره علماً مهماً لتحقيق التفوق والنجاح في الأداء، وأنه يأتي في مقدمة العلوم التي من الممكن أن تساعد على نجاح المدرب واللاعب على حد سواء وكذلك تطوير الأداء في المنافسات، إذ إن التطور الكبير الذي حدث على مستوى المنافسات في الألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة اليد فضلاً عن التحديات النفسية تواجه اللاعبين أثناء المنافسات، والتي تتطلب بطبيعة الحال أن يكون اللاعبون على مستوى عالٍ من التحصين النفسي و اللياقة البدنية و الوظيفية، وبالتالي يعد التحصين النفسي شكلاً من أشكال الإرشاد النفسي للاعبين الذي يساهم في تحقيق المساعدة النفسية المتخصصة فيما لو تم تطبيقه بشكل صحيح واعطائه الاهتمام الكافي في عملية اعداد اللاعبين لأنه قادر على تطوير الكثير من الجوانب النفسية وادارة الضغوط التي قد يتعرض لها اللاعبون أثناء المنافسات ولكي يكونوا مؤهلين لتجنب حدوث الإرهاق الانفعالي لهم أثناء المنافسات. تكمن أهمية البحث في دور التحصين النفسي في تحسين اداء اللاعبين في التعامل مع الضغوطات وزيادة تركيزهم خلال المباريات وتعزيز الثقة في النفس في القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.

2-1 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتطلب مهارات بدنية ونفسية عالية من اللاعبين ، ومع ازدياد حدة المنافسات في الدوري الممتاز لكرة اليد، ومن خلال اطلاع الباحثين ومتابعته لكثير من مباريات الدوري الممتاز بكرة اليد لوحظ ان هناك بعض الظواهر السلبية التي بدأت تظهر على أداء اللاعبين، منها انخفاض في مستوى أداء بعض اللاعبين في المباريات المهمة والحاسمة، مما يؤثر على نتائج فرقهم، وزيادة معدلات الإصابات قد تكون ناتجة عن الإرهاق الانفعالي أو سوء التعامل مع ضغوطات المباريات فضلاً عن ذلك السلوكيات العدوانية من قبل بعض اللاعبين خلال المباريات، مما يؤدي إلى توتر الأجواء وإعاقة سير اللعب فإن هذه الظواهر السلبية قد تكون ناتجة عن ضعف التحصين النفسي للاعبين، وتعرضهم للإرهاق الانفعالي خلال المباريات. والتساؤل الذي يعزز من فهم المشكلة كالاتي:

(1) ما هي مستويات التحصين النفسي لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز لكرة اليد؟

3-1 هدف البحث

التعرف على مستوى التحصين النفسي للاعبين اندية الدوري الممتازة لكرة اليد.

4-1 مجال البحث

1-4-1 المجال البشري: لاعبو اندية الدوري الممتاز لكرة اليد للموسم الرياضي 2023/2022.

2-4-1 المجال الزمني: للمدة من 2023/5/2 ولغاية 2023/6/9.

3-4-1 المجال المكاني: استمارة خاصة تم توزيعها للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد كافة عن طريق شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعيناته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية الدوري الممتاز لكرة اليد والبالغ عددهم (249) لاعبا وفق البيانات الواردة لنا من الاتحاد المركزي لكرة اليد 2022-2023 وجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين مجتمع البحث حسب كشف الاتحاد المركزي لكرة اليد

ت	المحافظة	اسم النادي	عدد اللاعبين	العينة الاستطلاعية	عينة التطبيق
1.	بغداد	الشرطة	16	1	4
2.		الجيش	17	1	6
3.		الكرخ	16	1	3
4.		الحشد	15	1	3
5.	ديالى	ديالى	15	1	3
6.	كربلاء	كربلاء	18	1	5
7.	بابل	المسيب	17		5
8.	واسط	الكوت	18	1	6
9.	النجف	الكوفة	16	1	5
10.	البصرة	الخليج	16	1	4
11.		بلدية البصرة	15		6
12.	ميسان	نقط ميسان	21		6
13.	الناصرية	الناصرية	14		5
14.	الموصل	الفتوة	20		5
15.	الأنبار	التعاون	15	1	4
		المجموع	249	10	70
		النسبة المئوية	%100	%4.01	%28.11

2-3 وصف مقياس التحصين النفسي

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس التحصين النفسي جاهزا بصيغته النهائية، إذ تكوّن مقياس التحصين النفسي من (33) عبارة موزعة على (6) محاور وهي (التفاؤل، الثقة بالنفس، التحكم بالانفعالات، التفكير الايجابي، الوقاية من المشاكل، ادارة الذات)، وتكون أقل درجة ممكنة للمقياس (33) درجة، وأعلى درجة له (165)، وهذه العبارات جميعها عبارات ايجابية ووضعت أمام كل عبارة خمسة بدائل إجابة للمقياس وهي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدأ) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1) وكما موضح في جدول (2).

جدول (2) تسلسل المنتظم لعبارات محاور مقياس التحصين النفسي

ت	اسم المحور	عدد العبارات
1	التفاؤل	8
2	الثقة بالنفس	6
3	التحكم بالانفعالات	5
4	التفكير الايجابي	6
5	الوقاية من المشاكل	4
6	ادارة الذات	4
7	المقياس ككل	33

2-4 التطبيق النهائي لمقياس التحصين النفسي

قام الباحثون بتطبيق المقياس خلال المدة من يوم الاحد الموافق (2023/5/14) ولغاية يوم الخميس الموافق (2023/6/6) على عينة التطبيق البالغة (70) لاعبا في اندية الدوري الممتاز لكرة اليد والذين يشكلون نسبة (28.11%) من مجتمع البحث، واستخدم الباحثون الاستبيان الالكتروني (Google forms) في توزيع الاستمارات من خلال ارسال الروابط الالكترونية بالتنسيق مع السادة فريق العمل المساعد وبعد حصر الاجابات وتدقيقها حصل الباحثون على (70) استمارة صالحة للمعالجة الاحصائية.

2-5 الوسائل الإحصائية

من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية المتمثلة بـ (SPSS)،

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن عرض للنتائج ومناقشتها وفق هدف البحث: التعرف على التحصين النفسي ومستوى محاورة للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد:

ولبيان مستوى التحصين النفسي للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد اعتمد الباحثون لتصنيف مستوى الاجابات على وفق النسب المئوية وحسب الجدول الاتي (1):

الجدول (3) يبين تصنيف مستوى الاجابات وفق النسب المئوية

ت	الفئات	المستويات
1	80 % فاكثر	مرتفع جدا
2	70%- %79	مرتفع
3	60%- %69	متوسط
4	50%- %59	منخفض
5	اقل من 50%	منخفض جدا

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والنسب المئوية والتسلسلات والمستويات لمحاور ومقياس التحصين النفسي

اسم المحور	عدد العينة	عدد العبارات	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى	التسلسل
التفاؤل	70	8	40	30.83	77.07	مرتفع	الثالث
الثقة بالنفس		6	30	23.1	77	مرتفع	الرابع
التحكم بالانفعالات		5	25	16.67	66.68	متوسط	السادس
التفكير الايجابي		6	30	23.47	78.23	مرتفع	الثاني
الوقاية من المشاكل		4	20	16.53	82.65	مرتفع جدا	الاول
ادارة الذات		4	20	14.1	70.5	مرتفع	الخامس
المقياس ككل		33	165	125.01	75.76	مرتفع	

يتبين من الجدول (4) ان محور (الوقاية من المشاكل) قد حصل على التسلسل الأول ضمن محاور مقياس التحصين النفسي وبمستوى (مرتفع جدا) في ضوء نسبة مئوية (82.65%) من خلال وسط حسابي قدره (16.53)، ويعزو الباحثون ذلك الى قدرة لاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة اليد على التنبؤ بالمشاكل نتيجة الخبرات والممارسات والتجارب في المنافسات و الاندية الرياضية والتي اتاحت له الفرصة للاطلاع و معرفة اسباب هذه المشاكل ومكنتهم من فاعلية ادارتها لتلافي حصولها اثناء المنافسات ، وهذا يتوافق مع ما ذكره (Simon,2011) في ان الوقاية من المشاكل عمل ذاتي قائم على التنبؤ بالمشاكل والعمل على منع حدوثها وتكرارها مستقبلا من خلال ما يمتلكه اللاعبون من خبرات وتجارب وقدرات عقلية ناتجة من المواقف التي خاضوها في حياتهم والتي تؤهلهم لتشخيص هذه الاخطاء والعمل على تلافيها قبل حدوثها او التقليل من اثارها السلبية عند حدوثها او منع تكرارها ووفقا لهذا فان اللاعبين يبحثون عن جذور المشاكل ومنع تكرارها وحدثها مستقبلا⁽²⁾.

ويتبين من الجدول (4) ان النتيجة الكلية لمحور (التفكير الإيجابي) قد ظهرت بالتسلسل الثاني ضمن محاور مقياس التحصين النفسي وبمستوى (مرتفع) في ضوء نسبة مئوية (78.23%) ومن خلال وسط حسابي قدره (23.47)، ويعزو الباحثون ذلك الى سعي لاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة اليد الدائم

(1) فرح فارس الشرفاني: نسبة مساهمة القيادة التبادلية في التوازن التنظيمي لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الراقية ، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل، 2022، ص46.

(2) Simon, G ,Managing the Risk of Fraud and Error,2011.p28.

للتفكير بشكل ايجابي والابتعاد عن كل ما هو سلبي لان التفكير الايجابي هو بداية طريق النجاح لان اللاعب عندما يفكر بإيجابية فانه سيبرمج عقله لكي يفكر بشكل ايجابي. وهذا ما يشير اليه كل من (مصطفى حسين؛ سمير عبد القادر، 1999) انه لكي يكون اللاعب ايجابيا و قادرا على الاداء الجيد و متغلبا على الضغوط نتيجة الرياضة التنافسية ينبغي ان يثق في قدراته وامكانياته و مواجهة التحدي بانه قد تدرّب بما يكفي للتنافس و ان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة⁽³⁾. كما يتبين من الجدول (4) إن محور (التفاؤل) قد حصل على التسلسل الثالث ضمن محاور مقياس التحصين النفسي وبمستوى (مرتفع) في ضوء نسبة مئوية (77.07%) من خلال وسط حسابي قدره (30.83)، ويعزو الباحثون ذلك إلى العمل الذي يقوم به لاعبو اندية الدوري الممتاز للاستفادة من خبرة و كفاءة اللاعبين المتميزين المتواجدين في الفريق و كذلك اللاعبين في الاندية الاخرى و هذا يدفع اللاعبين الاخرين للتفاؤل من اجل تطوير مستوى ادائهم من خلال استخدام اساليب متنوعة ومناسبة في التدريب بهدف اكسابهم المهارات التي من شأنها ان تساعدهم على التكيف مع متطلبات الاداء. ويرى (محمد حسن، 1997) في التفاؤل " انه الاعتقاد بالفأل الحسن مثل التفاؤل بأشخاص معينين أو ارتداء اشياء معينة، وغير ذلك من العلامات التي تعبت على التفاؤل، ويلاحظ ان هناك بعض اللاعبين يرجعون اسباب فوزهم وهزيمتهم الى بعض المعتقدات، وتأثيرها على إدراك وتوقع سلوك اللاعب، ومدى تطور مستواه الرياضي⁽⁴⁾.

كذلك يتبين من الجدول (4) ان النتيجة الكلية لمحور (الثقة بالنفس) قد حصل على التسلسل الرابع ضمن محاور مقياس التحصين النفسي وبمستوى (مرتفع) في ضوء نسبة مئوية (77%) ومن خلال وسط حسابي قدره (23.1) ويعزو الباحثون هذا المستوى المرتفع من الثقة بالنفس الى قدرة اللاعبين العالية في السيطرة على المشكلات التي تواجههم وذلك لثقتهم بقدراتهم وامكانياتهم والى حبهم للعبة كرة اليد واعتزازهم بأنفسهم وفخرهم بها وهذا يشجعهم على السعي المستمر لتطوير ذاتهم وبالتالي تحقيق النتائج المتميزة. وهذا يتوافق مع ما ذكره (ابراهيم الفقي، 2004) ان الثقة بالنفس تمثل القدرة على تمكن اللاعب من السيطرة على المشكلات وهذا يعني أنه لا يوجد لاعب مزعزع الثقة انما ثقة اللاعب بقدراته هي التي تعطيه القوة في السيطرة على المشكلات⁽⁵⁾.

كما يتبين من الجدول (4) ان النتيجة الكلية لمحور (ادارة الذات) قد حصل على التسلسل الخامس ضمن محاور مقياس التحصين النفسي وبمستوى (مرتفع) في ضوء نسبة مئوية (70.5%) ومن خلال وسط حسابي قدره (14.1) ويعزو الباحثون ذلك الى ان لاعبي اندية الدوري الممتاز بكرة اليد لديهم اتجاهات ايجابية ووعي وادراك كامل بقدراتهم و امكانياتهم و المستوى الحقيقي لديهم و الذي يدفعهم لاستثمارها بفاعلية كبيرة من اجل الوصول الى الاهداف التي يضعها لهم المدرب و بالتالي تحقيق النتائج التي يطمحون لها من خلال ادارة اللاعبين لذاتهم اذ يعملون على استثمار الوقت و القدرات و القابليات و المهارات التي لديهم نحو تحقيق الاداء الرياضي المتميز و تحقيق الاهداف التي يرومون الوصول اليها. وتشير (فاتن علي اكبر، 2020) "الى انه من ايجابيات ادارة الذات هو تمكين اللاعب من الشعور بالطمأنينة والقوة , و قدرته على تحفيز ذاته و تشجيع نفسه للانطلاق نحو تحقيق الاهداف , فالمتبع لهذا الموضوع يرى ان القدرة على التعامل مع الذات قدرة يعبر عنها من خلال مجموعة من المهارات⁽⁶⁾ و التي تدفع اللاعب لصياغة اهدافه الخاصة البعيدة المدى في ضوء استكشافه لذاته و امكانياته الحالية و تتيح له فسحة من الوقت للتقييم و الموازنة و الاستجابة الصحيحة والسليمة, ويسهل له ادراك ذاته بشكل مختلف, مما يدفع اللاعب الى المثابرة و الحماس في المهام الموكلة اليه ويجعل تقديره وحكمه على الامور داخلية المنشأ(تصدر عنه هو شخصياً), حيث تركز هذه المهارات على اللاعب نفسه اكثر مما تركز على تعامله مع الاخرين و تزوده بالخبرات الانفعالية و تساعده في رؤية النقاط العمياء في ذاته, والتي تجعله يتجنب المشاعر السلبية عند الاداء واللعب. اذن لابد من تشكيل نموذجاً صادقا عن الذات

(3) مصطفى حسين باهي؛ سمير عبدالقادر: سيكولوجية التفوق الرياضي – تنمية المهارة العقلية، القاهرة، مكتبة النهضة، 1999، ص30.

(4) محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1997، ص328.

(5) ابراهيم الفقي: سحر القيادة، مصر، دار اليقين، 2004، ص48.

(6) فاتن علي اكبر: استراتيجيات البناء النفسي لدى اللاعبين، ط1، عمان، الاردن، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، 2020، ص85.

وان يتعرف اللاعب على هذه الجوانب الايجابية لتنمية ذكائه الشخصي من خلال برامج التدريب الجيدة او الاستعانة بالمعالجين المختصين، وهذه التعبئة الذاتية لا تأتي دفعة واحدة، وانما من خلال تدريب نفسي طويل ومستمر .

كذلك يتبين من الجدول (4) ان النتيجة الكلية لمحور (التحكم بالانفعالات) قد حصل على التسلسل السادس ضمن محاور مقياس التحصين النفسي وبمستوى (متوسط) في ضوء نسبة مئوية (66.68%) ومن خلال وسط حسابي قدره (16.67) ويعزو الباحثون هذا المستوى المتوسط من التحكم بالانفعالات الى ان اللاعبين يمتلكون مستوى متوسط من المهارات في التعامل مع مشاعرهم و ردود افعالهم اثناء المنافسات نتيجة لتأثيرات التدريب و البيئة الاجتماعية و ضغوط الاداء, وهذا يتوافق مع ما ذكرته (زينب حسن، 2018) نقلاً عن (Salovey, Mayer, 1990) ان القدرة على استثارة و ضبط الانفعال المناسب لدى اللاعبين اثناء العملية التدريبية والحكام اثناء التحكيم للمباريات , وكذلك القدرة على ضبط انفعالاتهم بحيث لا تؤثر سلبا على تفكيرهم وعملهم (7).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. التوصل إلى بناء مقياس التحصين النفسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد على وفق اجراءات البناء العلمية وتم التحقق من فاعليتهما.
2. يتمتع لاعبو اندية الدوري الممتاز لكرة اليد بمستوى مرتفع من التحصين النفسي ومحاوره (التفكير الايجابي، التفاؤل، الثقة بالنفس، ادارة الذات) مع وجود مستوى مرتفع جدا لمحور الوقاية من المشكلات ومستوى متوسط لمحور التحكم بالانفعالات.
3. ظهور علاقة ايجابية في التحصين النفسي بين افراد عينة البحث.

التوصيات

1. يوصي الباحثون بإمكانية تطبيق مقاييس التحصين النفسي والتي تم التوصل إليها على اللاعبين الرياضية الاخرى بعد تكييفهم وفق الاجراءات العلمية.
2. يوصي الباحثون بضرورة توسيع مدارك لاعبي اندية الدوري الممتاز لكرة اليد حول اهمية التحصين النفسي وذلك من خلال اقامة جلسات ارشادية خاصة لتطوير مفاهيمهم حول التحصين النفسي واهميته وأبعاده واساليب تنفيذه وتشخيص التحديات التي تواجه عملية تطبيقه وسبل التغلب عليها.
3. تطبيق هذه المقاييس على عينات أخرى، مثل لاعبي كرة السلة أو الطائرة وغيرها.
4. تطبيق هذه المقاييس على لاعبي الألعاب الفردية.

المراجع

- فرح فارس الشرفاني: نسبة مساهمة القيادة التبادلية في التوازن التنظيمي لكيات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الراقية ، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل، 2022.
- مصطفى حسين باهي؛ سمير عبدالقادر: سيكولوجية التفوق الرياضي – تنمية المهارة العقلية، القاهرة، مكتبة النهضة، 1999.
- محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1997.
- ابراهيم الفقي: سحر القيادة، مصر، دار اليقين، 2004.
- فاتن علي اكبر: استراتيجيات البناء النفسي لدى اللاعبين، ط1، عمان، الاردن، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، 2020..
- زينب حسن لفته: علاقة إدارة الانفعال بالتفكير التأملي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، قسم العلوم التربوية النفسية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2018.
- Simon, G ,Managing the Risk of Fraud and Error,2011.

(7) زينب حسن لفته: علاقة إدارة الانفعال بالتفكير التأملي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، قسم العلوم التربوية النفسية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2018، ص 32

الملحق (1) يبين كتاب اعداد اللاعبين حسب كشف الاتحاد العراقي لكرة اليد

IRAQ HANDBALL FEDERATION الاتحاد العراقي لكرة اليد

NO : / / 20 العدد : ٢٠٢٧ / ٣ / ١٦ التاريخ

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	نادي الفتوة	٢٠
٢	نادي بلدية البصرة	١٥
٣	نادي الكوفة	١٦
٤	نادي التعاون	١٥
٥	نادي المسيب	١٧

العراق - بغداد - حي الجامعة
 الاتصال +964 7739066636
 E-mail: info@iqhf.org.iq
 Iraq.handball1972@gmail.com
 Official website online : iqhf.org.iq

IRAQ HANDBALL FEDERATION الاتحاد العراقي لكرة اليد

NO : / / 20 العدد : ٢٠٢٧ / ٣ / ١٦ التاريخ

الى / جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 م / جهة مستفيدة

يهدىكم الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد اطيب تحياته ..
 نود اعلامكم ان الاتحاد العراقي لكرة اليد هو الجهة المستفيدة من بحث طالب الدكتوراه
 (اياد كامل شعلان محمد) لبحثه الموسوم (التحصين النفسي والارهاق الاتفعاي
 وعلاقتها باستراتيجيات الصراخ التنافسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد) من
 خلال اندية الدوري الممتاز المرفقة طياً .

المرفقات:
 ١_قائمة باسماء الندية وعدد اللاعبين .

مع التقدير ...

د . احمد رياض طالب
 رئيس الاتحاد

العراق - بغداد - حي الجامعة
 الاتصال +964 7739066636
 E-mail: info@iqhf.org.iq
 Iraq.handball1972@gmail.com
 Official website online : iqhf.org.iq

IRAQ HANDBALL FEDERATION الاتحاد العراقي لكرة اليد

NO : / / 20 العدد : ٢٠٢٧ / ٣ / ١٦ التاريخ

اندية الدوري الممتاز

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	نادي الشرطة	١٦
٢	نادي الحشد الشعبي	١٥
٣	نادي الجيش	١٧
٤	نادي ديالى	١٥
٥	نادي الكرخ	١٦
٦	نادي كربلاء	١٨
٧	نادي نطق ميسان	٢١
٨	نادي الناصرية	١٤
٩	نادي الكوت	١٨
١٠	نادي الخليج العربي	١٦

العراق - بغداد - حي الجامعة
 الاتصال +964 7739066636
 E-mail: info@iqhf.org.iq
 Iraq.handball1972@gmail.com
 Official website online : iqhf.org.iq

الملحق (2) يبين التحصين النفسي

تحية طيبة

عزيزي اللاعب.....
يروم الباحث استكمال إجراءات بحثه الموسومة بعنوان (دراسة مقارنة في التحصين النفسي للاعبين اندية الدوري الممتاز لكرة اليد) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ولكونكم عينة البحث المقصودة نضع بين أيديكم الكريمة بعض العبارات التي لها علاقة مباشرة بمجال عملكم أملين الإجابة بحسب ما ترونه مناسباً.

تعليمات المقياس :- يرجو الباحث منكم قراءتها بعناية ، من أجل الإجابة الدقيقة على عباراته

- 1- عدم كتابة الاسم .
- 2- إن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها احد سوى الباحث .
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على العبارات .
- 4- عدم ترك أي عبارة من العبارات الاستمارة بلا إجابة .
- 5- وضع علامة (✓) في الحقل الذي يمثل إجابتك أمام كل عبارة .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثون

التحصين النفسي: هو مجموعة من الإجراءات والترتيبات التي تستهدف تقوية شخصية اللاعب، للحد من حدوث المشكلة أو الاضطرابات لخفض الحاجة إلى العلاج والتركيز على الوقاية للاعبين من الوقوع في الاضطرابات النفسية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	التفكير في المستقبل يجعلني متفانلاً.					
2	تراودني فكرة بأنني سأصبح لاعباً مهماً في المستقبل.					
3	يصفني زملائي اللاعبين بأنني شخص متفانلاً جداً.					
4	كلما زادت أهمية المباراة كنت أكثر استمتاعاً بالأداء.					
5	أشعر بالامل والطموح في تحقيق الأداء الجيد.					
6	اعتقد اني لاعب ذو إرادة قوية.					
7	قدراتي وقابلياتي المهارية عالية مقارنة بزملائي اللاعبين.					
8	خبراتي السابقة في المباريات تعطيني الثقة في ادائي.					
9	أتوقع ان أي موقف صعب يواجهني في المنافسة سأكون مسيطر عليه.					
10	ادافع عن ارائي بكل ثقة.					
11	لدي قدرات جيدة في التعامل مع زملائي الاخرين.					
12	لدي الثقة في تحقيق النتائج المميزة في اثناء المنافسة.					
13	أشعر ان زملائي بالفريق يتفوقون بقدراتي في اثناء المنافسة.					
14	أعمل على زيادة مستوى الثقة بالنفس لزملائي بالفريق اثناء المنافسة.					
15	أمتلك القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة.					
16	أستطيع تحويل نقاط الضعف إلى قوة بإرادتي.					
17	يجب على اللاعب ان يستوعب مشكلاته كي يتمكن من مواجهتها قبل واثناء المنافسة.					
18	أستطيع ان اغير ادائي نحو الأفضل عند مواجهة المنافس.					
19	أحاول إنجاح بعد الفشل في منافسات سابقة.					
20	أستطيع حل مشاكلي اثناء المنافسة بالاعتماد على قدراتي الخاصة.					
21	أعتقد بأنني قادر على تحقيق أفضل النتائج مستقبلاً في المنافسة.					
22	أرغب بالسعي والعمل والتدريب بجد لتحقيق أفضل النتائج في اثناء المنافسة.					
23	أشعر بالايجابية عندما أنجح في تحقيق النتائج المرغوبة في اثناء المنافسة.					
24	أجد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجهني اثناء المنافسة.					
25	أنضم افكاري بأسلوب جيد قبل مواجهة المنافس					
26	أستطيع ان أقلل من التوتر والارباك الذي يصيبني اثناء المنافسة.					
27	أتعامل مع المواقف الصعبة التي تواجهني بشجاعة في اثناء المنافسة.					
28	أمتلك افكاراً متنوعة في كيفية التعامل مع المنافس.					
29	أعتمد على قدراتي الذاتية في حل المشكلات قبل واثناء المنافسة.					
30	أتحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة من المنافسة.					
31	لدي المقدرة على التركيز لكي أحقق الفوز.					
32	أتمتع بدرجة عالية من التراكيز اثناء الأداء.					
33	لدي القدرة على ضبط انفعالي امام المنافس.					