

تأثير برنامج إرشادي نفسي يعتمد على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي في خفض التوتر

التنافسي لدى لاعبي كرة اليد

م.م حسن لطيف جلوب، م.م علي ساجد محمود

¹ جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية، العراق.

² جامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايمل: Hasan.latef88@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/06/25

تاريخ استلام: 2025/12/03

الملخص

يهدف البحث الى تصميم برنامج إرشادي نفسي يعتمد على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي في خفض التوتر التنافسي لدى لاعبي كرة اليد وذلك من خلال (بناء مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة القدم ، تطبيق برنامج ارشاد نفسي معتمد على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (60) من لاعبي كرة اليد بالعراق ، وقام الباحث بجمع البيانات من خلال مقياس التوتر التنافسي من (إعداد الباحث) ، البرنامج الارشادي النفسي المعتمد على إستراتيجيات (الاسترخاء العضلي والنفسي) من (إعداد الباحث)، وكن من اهم الاستنتاجات بناء مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد والذي يشمل على خمسة محاور (التوتر الفسيولوجي ، التوتر الانفعالي ، التوتر العقلي ، التوتر الأسري ، التحكم في الضغوط التنافسية) ، أن البرنامج الارشادي النفسي المقترح المعتمد على إستراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي له تأثير إيجابي على خفض مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد.

الكلمات المفتاحية:

برنامج ارشادي ، استراتيجيات الاسترخاء ، التوتر التنافسي.



The impact of a psychological counseling program based on muscle and mental relaxation strategies on reducing competitive stress in handball players

Asst. Lect. Hassan Latif Jaloub, Asst. Lect. Ali Sajid Mahmoud

¹ University of Diyala / College of Basic Education, Iraq.

² Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Hasan.latef88@gmail.com

Received: 03-12-2025

Publication: 25-06-2026

Abstract

This research aims to design a psychological counseling program based on muscular and psychological relaxation strategies to reduce competitive tension among handball players. This was achieved through (developing a competitive tension scale for handball players and implementing a psychological counseling program based on muscular and psychological relaxation strategies). The researcher used the experimental method, as it was suitable for the nature of the research, and employed a pre-test/post-test experimental design with a single experimental group. The researcher selected a random sample of (60) handball players in Iraq. Data was collected using the competitive tension scale (developed by the researcher) and the psychological counseling program based on muscular and psychological relaxation strategies (developed by the researcher). The researcher concluded that one of the most important findings was the development of a competitive stress scale for handball players, which includes five dimensions: physiological stress, emotional stress, mental stress, family stress, and control of competitive pressures. The proposed psychological counseling program, based on muscular and psychological relaxation strategies, has a positive effect on reducing stress levels among handball players.

Keywords:

counseling program, relaxation strategies, competitive stress.



المقدمة ومشكلة البحث

يشهد المجال الرياضي المعاصر اهتمامًا متزايدًا بالجوانب النفسية باعتبارها أحد الركائز الأساسية في تحقيق الإنجاز الرياضي، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، ولم يعد التفوق في المنافسات الرياضية مرتبطًا فقط بامتلاك اللاعب لقدرات بدنية عالية أو مهارات فنية متقنة، بل أصبح مرتبطًا بدرجة كبيرة بمدى قدرته على التحكم في حالته النفسية والانفعالية، خاصة في المواقف التنافسية التي تتسم بالضغط والتحدي، ويُعد التوتر التنافسي من أكثر المتغيرات النفسية تأثيرًا على مستوى الأداء الرياضي، لما له من انعكاسات مباشرة على التركيز، واتخاذ القرار، ودقة الأداء المهاري.

والتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يعتبر احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي , وهذا نوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الازمة او المشكلة ثم يبحث عن العلاج , ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى المنطقة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة الى المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الازمات ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والذي يسعى الى زيادة الكفاءة وتحقيق اعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية وعلى المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها ويتميز الارشاد النفسي الرياضي بان له اهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء ولا يتعامل اطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الادوية والعقاقير في اعداد اللاعب للمنافسات ويعتمد على المنهج التنموي والوقائي في حين يتم التركيز في الارشاد النفسي والعلاج النفسي على المنهج العلاجي والذي يقوم على المساندة للفرد والتخلص من أي حالة من التوتر والقلق وحل مشكلاته حتى يعود الى حالة الاعتدال. (يوسف وآخرون, 2020: 328,324,323)

ويعتبر الإرشاد النفسي عبارة عن عملية بناء تسعى إلي مساعدة الفرد حتي يعرف ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد ويحل مشكلاته وينمي من قدراته في ضوء معرفته وتعليمه وتدريبه لكي يتمكن من تحديد أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق الشخصي والتربوي والمهني والزواج والأسري . (ملحم، 2007: 161)

ويعد التوتر النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد في العصر الحاضر المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتقلبات وضغوط الحياه اليومية التي تحتاج الى مواجهة وحلول فردية، فمصطلح التوتر النفسي من المصطلحات الشائعة والمألوفة للجميع، فهو جزء من مصطلحات الحياة الحديثة، وهو من المصطلحات الغامضة من حيث استعماله وأسبابه، فالتوتر هو ما يحدث عندما يختل توازن الفرد بشكل أكبر من الحدود الطبيعية.

(Mikhail,2015: 17)

ويعتبر التوتر دافع الى زيادة الانجاز، أما عندما يتعدى التوتر منطقة القمة فإنه يؤدي الى تعطل الاداء، وعند محاولة الفرد الضغط على نفسه بمحاولات أخرى سوف يؤدي ذلك الى توقف الاداء والانجاز، فالفرد يحتاج الى مقدار معين من التوتر لأداء وظائفه بشكل جيد، حيث يكون التوتر من النوع الطبيعي الذي يشكل دافعا للفرد، ولكنه يصبح ضار عندما يزيد عن الحد الطبيعي ويدوم لفترة طويلة، عند ذلك تظهر أول أعراض التوتر النفسي والارهاق. (Posen, 2016: 72)



والتوتر النفسي كما عرّفه Burns (2014) بأنه ظاهره غير مرئيه ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين. (Burns,2014:120)

ويعد التوتر واحد من اهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في الوقت الحاضر المليء بالتعقيدات والمطالب الكثيرة، وتصادف اللاعبين في مواقف المنافسة الرياضية عشرات المواقف التي تحتاج الى مواجهه وحلول عاجله وفوريه سعيا للتفوق والفوز وخوفا من الهزيمة والفشل، وان عدم قدره الرياضيين على مواجهه تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح بل تصل الى درجه شديده من الانفعال تشمل الرياضي ككل وتؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحاله شديده من التوتر والتهيج التي تسيطر على اللاعبين وتؤثر على مستوى انجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية وان درجه مقبولة من التوتر لدى الرياضي يمكن ان تعد حافظ مهم يحفره على الاداء بجديه وحماس خلال التنافس لتحقيق الاهداف والانجاز الرياضي الذي يطمح اليه. (راتب، 2004: 57)

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة العالية، والاحتكاك البدني، وتعدد المواقف الضاغطة داخل المباراة (كالأخطاء التحكيمية، قوة المنافس، ضغط الجمهور، أهمية النتيجة، وتوقعات الجهاز الفني والإدارة)، هذه الخصائص تجعل لاعب كرة اليد أكثر عرضة لارتفاع التوتر التنافسي قبل المنافسات وأثناءها، ويظهر التوتر التنافسي لدى اللاعبين في صور متعددة، منها:

- مظاهر فسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب، توتر العضلات، اضطراب التنفس، التعرق، واضطراب النوم قبل المباريات.
- مظاهر انفعالية مثل العصبية الزائدة، الخوف من الفشل، سرعة الاستثارة والغضب، والإحباط عند ارتكاب الأخطاء.
- مظاهر عقلية/معرفية مثل التفكير المفرط في النتيجة، توقع الخطأ، تشتت الانتباه، وضعف اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة.
- مظاهر اجتماعية/أسرية ناتجة عن الضغوط الأسرية وتوقعات الأسرة أو عدم تفهمها لطبيعة المنافسة.

ومن خلال خبرة الباحث يرى أن العديد من لاعبي كرة اليد، رغم امتلاكهم مستوى بدنيًا ومهاريًا جيدًا، إلا أنهم قد يعجزون عن تقديم أفضل أداء في المباريات الحاسمة بسبب ارتفاع مستويات التوتر التنافسي، وهو ما ينعكس على:

- انخفاض دقة التمرير والتصويب
- كثرة الأخطاء الفردية
- ضعف التركيز والتعاون الخططي
- تذبذب مستوى الأداء بين مباراة وأخرى
- تراجع الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة تحت الضغط

ورغم اهتمام الأجهزة الفنية غالبًا بالإعداد البدني والمهاري والخططي، إلا أن الإعداد النفسي ما يزال أقل حضورًا في بعض البيئات التدريبية، أو يتم بصورة غير منظمة وغير قائمة على برامج إرشادية نفسية علمية، كما أن كثيرًا من اللاعبين يفتقرون إلى مهارات التحكم في الضغوط والاستثارة الانفعالية، ولا يمتلكون استراتيجيات واضحة للتعامل مع القلق التنافسي.



ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في وجود مستويات مرتفعة من التوتر التنافسي لدى لاعبي كرة اليد وما يترتب عليه من تأثير سلبي على الأداء، إلى جانب الحاجة إلى برنامج إرشادي نفسي منظم يعتمد على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي بوصفها من الأساليب الفعالة في خفض الاستثارة الفسيولوجية والانفعالية، وتحسين التحكم الذهني والانفعالي، بما يساعد اللاعبين على دخول المنافسة بحالة نفسية متزنة.

لذلك يسعى هذا البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي نفسي قائم على استراتيجيات الاسترخاء، والتحقق من مدى فاعليته في خفض التوتر التنافسي بأبعاده المختلفة (الفسيولوجي، الانفعالي، العقلي، الأسري)، ورفع قدرة اللاعبين على التحكم في الضغوط التنافسية.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي يعتمد على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي في خفض التوتر التنافسي لدى لاعبي كرة اليد وذلك من خلال.

- بناء مقياس التوتر التنافسي للاعبين لكرة القدم.
- تطبيق برنامج إرشاد نفسي معتمد على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبلي والبيئي والبعدي) للمجموعة التجريبية في التوتر التنافسي للاعبين لكرة اليد لصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث

التوتر التنافسي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها لاعب كرة اليد على مقياس التوتر التنافسي المعد في البحث، والتي تعكس مستوى ما يعانيه اللاعب من استجابات فسيولوجية، وانفعالية، وعقلية، وأسرية ناتجة عن المواقف التنافسية، ومدى قدرته على التحكم في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

1- دراسة حسن صبيح خلف (2024) بعنوان " أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر لناشئي كرة القدم بالعراق "

– أهداف البحث: التعرف على تأثير برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر لدى ناشئي كرة القدم بالعراق

– المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

– عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (150) ناشئي من لاعبي كرة القدم بمحافظة البصرة بأندية (نادي الميناء – نادي النفط – نادي المصافي – نادي البحري – نادي المعقل) بواقع (30) ناشئي من كل نادي

– أدوات جمع البيانات: مقياس المهارات النفسية (اعداد محمد حسن علاوي) ومقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق (اعداد الباحث)

– أهم النتائج: التوصل إلى مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق ويتضمن 4 محاور هي (التوتر الفسيولوجي، التوتر الانفعالي، التوتر العقلي، التوتر الاسري) ويؤثر البرنامج الإرشادي النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق تأثيرا إيجابيا على المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقل، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، الحديث الذاتي) لدى ناشئي كرة القدم بالعراق



وأوصى الباحث بضرورة استخدام المقياس لقياس التوتر النفسي لناشئ كرة القدم بالعراق واستخدام البرنامج الإرشادي النفسي لناشئ كرة القدم لما له من تأثيراً إيجابياً على خفض حدة التوتر لديهم.

2- دراسة رزق اسماعيل مسلم (2024) بعنوان "مستوى القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين"

- أهداف البحث: التعرف إلى مستوى القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي
- عينة البحث: بلغت عينة الدراسة (112) لاعبا من لاعبي فرق الدرجة الممتازة بكرة اليد بمحافظات فلسطين الشمالية والجنوبية.
- أدوات جمع البيانات: إستمارة إستبيان
- أهم النتائج: أن مستوى القلق جاء متوسطا بنسبة مئوية (50.34%) على مجال اللامبالاة، وجاء متوسطا بنسبة مئوية (51.42%) على مجال حمى البداية وجاء كبيرا جدا على وبنسبة مئوية (94.84%) على مجال الكفاح الرياضي، وأوصى الباحث بالاهتمام بالمشكلات المسببة للقلق التنافسي، والعمل على معالجتها، وتعيين أخصائي نفسي رياضي كجزء من الجهاز التدريبي المعاون للأجهزة الفنية للاعبين، والاهتمام بوضع برامج التدريب للاعبين بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم النفسية

3- دراسة خضار لهلالى، سالم العياشى (2024) بعنوان "المهارات النفسية للمدرب وعلاقتها بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد"

- أهداف البحث: تهدف الدراسة الى تقييم مدى قياس العلاقة بين المهارات النفسية للمدرب على القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد فى النادى الرياضى الهاوى لكرة اليد
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي
- عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة من لاعبي النادى الرياضى "الهاوى لكرة اليد"، حيث شملت العينة على 20 لاعبا تم اختيارهم عشوائيا.
- أدوات جمع البيانات: إستبيان موجه للاعبين لتقييم مستويات القلق التنافسي
- أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق المعرفى لدى لاعبي كرة اليد فى نادى الحمادية الرياضى ، توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والقلق الجسدى لدى لاعبي كرة اليد، توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية للمدرب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد.

4- دراسة عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، مصطفى هاشم احمد، يسرا حمدي أبو ضيف (2020) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه على تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئى السباحة"

- أهداف البحث: يهدف البحث الى دراسة تأثير استخدام تدريبات القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه على تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئى السباحة
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة
- عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئى رياضة السباحة بنادى اسيوط الرياضي وعددهم (16) مبتدئ



- أدوات جمع البيانات: مقياس التوتر النفسي – مقياس الذكاء المصور من اعداد الباحثين
- أهم النتائج: أن تدريبات القدرة على الاسترخاء لها تأثير إيجابي في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسولوجي –العقلي – الانفعالي) لدى مبتدئي السباحة، أن تدريبات تركيز الانتباه لها تأثير إيجابي في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسولوجي –العقلي – الانفعالي) لدى مبتدئي السباحة، أوصى بضرورة اجراء الكشف الدوري النفسي التخصصي من خلال مقاييس نفسية بناشئي السباحة تسمح بالتعرف على الحالة النفسية لديهم بحيث يمكن لكل مدرب تفهم سلوك وشخصية لاعبيه، أوصى بضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني لفرق ومدارس تعليم السباحة.
- 5- دراسة احمد البيومي علي (2019) بعنوان "أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر النفسي وتحسين عملية التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان "
- أهداف البحث: هدف البحث إلى التعرف على "أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر النفسي وتحسين عملية التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة بنادي الشرقية الرياضي"، وفقا للمعايير القياسية العلمية والأكاديمية
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة
- عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (90) لاعب من لاعبي رياضة هوكي الميدان
- أدوات جمع البيانات: مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي –من اعداد الباحث
- أهم النتائج: وجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور (مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي"، "توجد فروق دالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور (مقياس التوتر النفسي ومقياس التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في محاور (مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"، أوصى بضرورة تطبيق المقياس التي تم التوصل اليه
- 6- دراسة فهد نفل الشمري (2018) بعنوان "تأثير استخدام الاسترخاء (العضلي العقلي) على درجة التوتر لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت "
- أهداف البحث: التعرف على تأثير الاسترخاء (العضلي - العقلي) على درجة التوتر العضلي والعصبي لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة
- عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (50) لاعب من لاعبي كرة القدم المسجلين في اتحاد كرة القدم تحت 18 سنة
- أدوات جمع البيانات: مقياس الاسترخاء، مقياس التوتر العصبي من اعداد الباحث.
- أهم النتائج: فاعلية تمارين الاسترخاء العضلي العصبي في خفض درجة التوتر لدى اللاعبين، أن الاسترخاء يعمل على خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة



ايجابية وتحقيق الاستقرار النفسي للاعبين، أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي تؤثر بشكل واضح في خفض درجة التوتر والاستثارة الانفعالية، أوصى بضرورة استخدام البرنامج المقترح لتحسين الاسترخاء العضلي العقلي للاعبين كرة القدم

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

- مجتمع وعينة البحث.

☒ مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد بالعراق

☒ عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (60) من لاعبي كرة اليد بالعراق

وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث على النحو الآتي:-

- عينة الدراسة الاستطلاعية: قوامها (40) لاعب بغرض تقنين مقياس التوتر التنافسي لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (72.58%) من العينة الكلية، ومن خارج العينة الأساسية.
- عينة الدراسة الأساسية: قوامها (20) لاعب بنسبة (17.42%) لتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي عليهم، وهذا ما يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1)

عينة البحث الكلية موزعة وفقاً لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية

المجموعة التجريبية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	فئات البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
33.33%	20	66.67%	40	60	لاعبة كرة اليد
33.33%	20	66.67%	40	60	المجموع

ادوات جمع البيانات:

- مقياس التوتر التنافسي من (إعداد الباحث)
- البرنامج الإرشادي النفسي المعتمد على إستراتيجيات (الاسترخاء العضلي والنفسي) من (إعداد الباحث).

أولاً: مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد:

قام الباحث بتصميم مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد مرفق رقم (3) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول رقم (1) كأداة أساسية لجمع البيانات، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد:

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل حسن صبيح خلف (2024)، رزق اسماعيل مسلم (2024)، خضار لهلال، سالم العياشي (2024)، احمد البيومي علي (2019)، عبدالكريم سعيد رضوان (2015)، رمزي رسمي جابر (2013)، نبيل صالح سفيان (2012)، منهل خطاب سلطان (2010).
- اجراء مقابلة شخصية مع بعض لاعبي مدربي ولاعبين كرة اليد



ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد(5) محاور لمقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد والمتمثلين في الآتي:

المحور الاول:	التوتر الفسيولوجي
المحور الثاني:	التوتر الانفعالي
المحور الثالث:	التوتر العقلي
المحور الرابع:	التوتر الأسري
المحور الخامس:	التحكم في الضغوط التنافسية

المعاملات العلمية لمقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد:
الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد قام بالاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المحاور مرفق رقم (2) على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والذى تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة أستاذ دكتور فى مجال علم النفس الرياضى والبالغ عددهم (7) خبراء مرفق رقم (1) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

جدول رقم (2)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد
ن=7 خبراء

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
100%	7	المحور الاول: التوتر الفسيولوجي
100%	7	المحور الثاني: التوتر الانفعالي
100%	7	المحور الثالث: التوتر العقلي
90.91%	7	المحور الرابع: التوتر الأسري
90.91%	7	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية

يتضح من جدول (2) اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعه من قبل الباحث، بنسبة بلغت (100%)، ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وقد بلغ عدد العبارات (49) عبارة، ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولية مرفق(3) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في:-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمى إليه لتحقيق هدفة
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونة مناسباً

ويوضح الجدول رقم (3) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد.



جدول رقم (3)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد

ن = 7 خبراء

النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م
المحور الخامس			المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
%100	7	42	%100	7	33	%100	7	24	%100	7	13	%100	7	1
%85.71	6	43	%100	7	34	%100	7	25	%100	7	14	%100	7	2
%100	7	44	%85.71	6	35	%100	7	26	%85.71	6	15	%100	7	3
%100	7	45	%100	7	36	%85.71	6	27	%100	7	16	%100	7	4
%100	7	46	%100	7	37	%100	7	28	%85.71	6	17	%100	7	5
%100	7	47	%100	7	38	%100	7	29	%100	7	18	%100	7	6
%100	7	48	%28.57	2	39	%100	7	30	%100	7	19	%100	7	7
%42.86	3	49	%100	7	40	%100	7	31	%100	7	20	%100	7	8
			%42.86	3	41	%28.57	2	32	%28.57	2	21	%42.86	3	9
									%85.71	6	22	%100	7	10
									%100	7	23	%85.71	6	11
												%100	7	12

يتضح من جدول (3) موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لمقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (28.57% : 100%)، مع اقتراح حذف بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي رقم (4).

جدول (4)

التعديلات التي تمت بمقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد

المحاور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الأول	9	ألاحظ رعشة خفيفة في الأطراف أثناء المواقف التنافسية.	حذف	-----
الثاني	21	أشعر بعدم الارتياح النفسي أثناء فترات التوقف في المباراة.	حذف	-----
الثالث	32	أفقد قدرتي على التخطيط الجيد أثناء المنافسة.	حذف	-----
الرابع	39	أتأثر نفسيًا بالمقارنات التي تعقدها أسرتي بيني وبين لاعبين آخرين.	حذف	-----
	41	يؤثر عدم الدعم الأسري على حالتي النفسية أثناء المنافسة.	حذف	-----
الخامس	49	أتمكن من تحويل التوتر إلى دافع إيجابي للأداء الجيد.	حذف	-----



وبناء على التعديلات للسادة الخبراء التي تمت بمقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد من حذف بعض العبارات أصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق مرفق رقم (4) وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (43) عبارة.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق عبارات مقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحة جدول (5).

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور الذى تنتمى إليه العبارة

ن = 40

م	المحور	مسلسل العبارات	معامل الارتباط
1	المحور الأول: التوتر الفسيولوجي	11 - 1	0.714 – 0.584
2	المحور الثانى: التوتر الانفعالي	21 - 12	0.892 – 0.631
3	المحور الثالث: التوتر العقلي	29 - 22	0.807 – 0.592
4	المحور الرابع: التوتر الأسري	36 - 30	0.905 – 0.715
5	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية	43 - 37	0.917 – 0.791

* دال إحصائياً عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.308)

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات المقياس مع المحور الذى تنتمى إليه تلك العبارات وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والتي يوضحها الجدول التالي.

جدول رقم (6)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد

ن = 40

قيمة معامل الارتباط	محاور المقياس
*0.612	المحور الأول: التوتر الفسيولوجي
*0.786	المحور الثانى: التوتر الانفعالي
*0.697	المحور الثالث: التوتر العقلي
*0.872	المحور الرابع: التوتر الأسري
*0.901	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية

* دال إحصائياً عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.308)

يتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين كل محور وإجمالي المقياس حيث تراوحت ما بين (0.612: 0.901) وانها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.



- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (7).

جدول (7)

معاملات ثبات عبارات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ $n = 40$

م	محاور المقياس	مسلسل العبارات	ثبات المحور	ثبات الاستمارة
1	المحور الأول: التوتر الفسيولوجي	11 - 1	0.901	0.916
2	المحور الثاني: التوتر الانفعالي	21 - 12	0.798	
3	المحور الثالث: التوتر العقلي	29 - 22	0.844	
	المحور الرابع: التوتر الأسري	36 - 30	0.839	
4	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية	43 - 37	0.891	

يتضح من جدول رقم (7) أن قيم معاملات ثبات المحاور والمقياس ككل قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

- إعداد مفتاح تصحيح مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (دائماً، أحياناً، أبداً) وقد أعطت الاستجابات (3، 2، 1) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = 43 درجة والدرجة العظمى للمقياس = 129 درجة. ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (8)

جدول (8)

تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
في اتجاه المحور	3	2	1
عكس اتجاه المحور	1	2	3

حيث تحسب الدرجة طبقاً لما يلي:

في حالة العبارات الإيجابية تعبر (دائماً) على ارتفاع مستوى التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد، (أحياناً) على أن مستوى التوتر التنافسي بدرجة متوسطة، أما (أبداً) فهي تدل على انخفاض مستوى التوتر التنافسي والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (9) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس.



جدول (9)
الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	المحور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
1	المحور الأول: التوتر الفسيولوجي	11	33
2	المحور الثاني: التوتر الانفعالي	10	30
3	المحور الثالث: التوتر العقلي	8	24
4	المحور الرابع: التوتر الأسري	7	21
5	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية	7	2
	اجمالي مقياس التوتر التنافسي	43	129

وضع معايير للمقياس:

استخدم الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (10)، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك)} = \frac{\text{الدرجة الخام} - \text{المتوسط}}{\text{الانحراف المعياري}} \times 10 + 50$$

جدول (10)

الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
70.1	109	53.8	87	36.00	65	21.3	43
71.5	111	55.1	89	37.8	67	22.8	45
72.0	113	56.9	91	39.2	69	24.1	47
73.4	115	58.4	93	40.9	71	25.9	49
74.6	117	60.0	95	42.1	73	27.3	51
76.1	119	61.7	97	43.7	75	28.8	53
77.5	121	62.9	99	45.1	77	30.0	55
78.0	123	64.00	101	46.8	79	31.4	57
79.3	125	65.8	103	48.3	81	32.7	59
80.7	127	67.2	105	50.2	83	1.34	61
81.3	129	68.9	107	52.0	85	35.7	63



جدول (11)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس التوتر التنافسي

الدرجة الثانية	مستوى التوتر التنافسي
81.3 - 67.2	توتر مرتفع
65.8 - 40.9	توتر متوسط
39.2 - 21.3	توتر منخفض

البرنامج الإرشادي النفسي المعتمد على إستراتيجيات (الاسترخاء العضلي والنفسي) المقترح:
مرفق رقم (5)

يتطلب بناء هذا البرنامج المتطلبات المنهجية والخطوات التالية:

❖ الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الإرشادي النفسي القائم على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي إلى خفض مستوى التوتر التنافسي لدى لاعبي كرة اليد من خلال تنمية قدرتهم على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية، وتعزيز مهارات مواجهة الضغوط التنافسية بما يساهم في تحقيق التوازن النفسي وتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية، وقد يمكن تلخيص الأهداف في الآتي:

- المساعدة على خفض التوتر والقلق وتعميق الشعور بالاسترخاء للاعب كرة اليد
- تعليم الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم في الجهاز العضلي.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية للاعب كرة اليد.
- الوصول إلى الاسترخاء العقلي من خلال تدريبات التحكم في التنفس للناشئين.
- الارتقاء بمستوى المعارف و المعلومات حول المهارات النفسية ومعرفة مدى أهميتها بالنسبة للاعب.
- العمل على زيادة تركيز اللاعب قبل و أثناء فترة المنافسات عن طريق تدريبات تركيز الانتباه
- تنمية الشعور بالوعي الحسي و التحكم في الحالة الانفعالية من خلال تدريبات التصور العقلي.

وقد تم بناء البرنامج وفقاً للاعتبارات التالية:

- تحديد عدد الوحدات التدريبية الشهرية حيث اشتمل البرنامج على (24) وحدة
- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (3) وحدات اسبوعياً
- تحديد زمن الوحدة التدريبية حيث كانت لمدة (60) دقيقة

وقد راعى الباحث ان تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبع في ذلك ما يلي:

- تحديد اهم المهارات النفسية الخاصة للاعب كرة اليد.
- اعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم المهارات التي يجب ان يتضمنها برنامج الارشاد النفسي للاعب كرة اليد المقترح مع تحديد الاهمية النسبية لكل مهارة عن طريق ترتيبها.
- الاستفادة من الدراسة النظرية لمعظم الدراسات و البحوث التي تناولت برامج الارشاد النفسي في العديد من الرياضات المختلفة في تصميم وحدات البرنامج.

هدف الوحدات:

تخفيف التوتر النفسي للاعب كرة اليد من خلال (إستراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي)



التوزيع الزمني لوحدات برنامج المهارات النفسية:

تم عرض التوزيع الزمني للبرنامج على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي و تم الموافقة على ان تكون مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيه اسبوعيا و بمعدل (60) دقيقة لكل وحدة

ملاحظات وارشادات عند تنفيذ البرنامج:

- يفضل أنه تؤدي التمرينات في الهواء والشمس الساعة العاشرة صباحا حتى يمكن الاستفادة من الأشعة فوق البنفسجية لما لها من فوائد على الجلد والاجهزة الداخلية حيث أنها تخترق سطح الجلد الى الطبقات الداخلية العميقة فتدفعها وتوسع الاوعية الدموية فيها
- يراعى مبدأ التدرج في اداء الحركات من السهلة الى الاكثر صعوبة مع الاهتمام بالأحماء.
- يراعى التنوع في الأداء باستخدام الأوضاع المشتقة والاهتمام بالنقط التعليمية لكل تمرين لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
- ليس من الضروري أن يتقن كل لاعب الأداء بل تؤدي وفقا لقدراته واستعداداته.
- الاهتمام بفترات الراحة الايجابية والسلبية.
- يجب أن يقف كل لاعب على مستواه وما حققه وما يمكن أن يحققه في المستقبل.

الدراسة الاساسية:

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من 2025/4/17 الي 2025 /6/20 وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك فيما يلي:-

- **القياس القبلي:** تم اجراء القياسات القبليه فى يوم 2025/1/2 للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغة عددهم (25) لاعب للمجموعة التجريبية
- **تطبيق البرنامج:** تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وعددهم (25) لاعب ، وتم تنفيذ البرنامج الارشادى المقترح بفترة (8) أسابيع في الفترة من 2025/2/4 إلى 2025/4/4 وبواقع عدد (3) جلسات فى الاسبوع على العينة الأساسية (المجموعة التجريبية).
- **القياس البعدية:** تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث يوم 2025/4/6

المعالجات الإحصائية:-

قام الباحث بتطبيق ومعالجة البيانات باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الاحصائية التالية:-

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الثبات ألفا لكرونباخ.
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ
- اختبار "ت"



عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي التوتر التنافسي للاعبى كرة اليد لصالح القياس البعدي.

جدول (12)

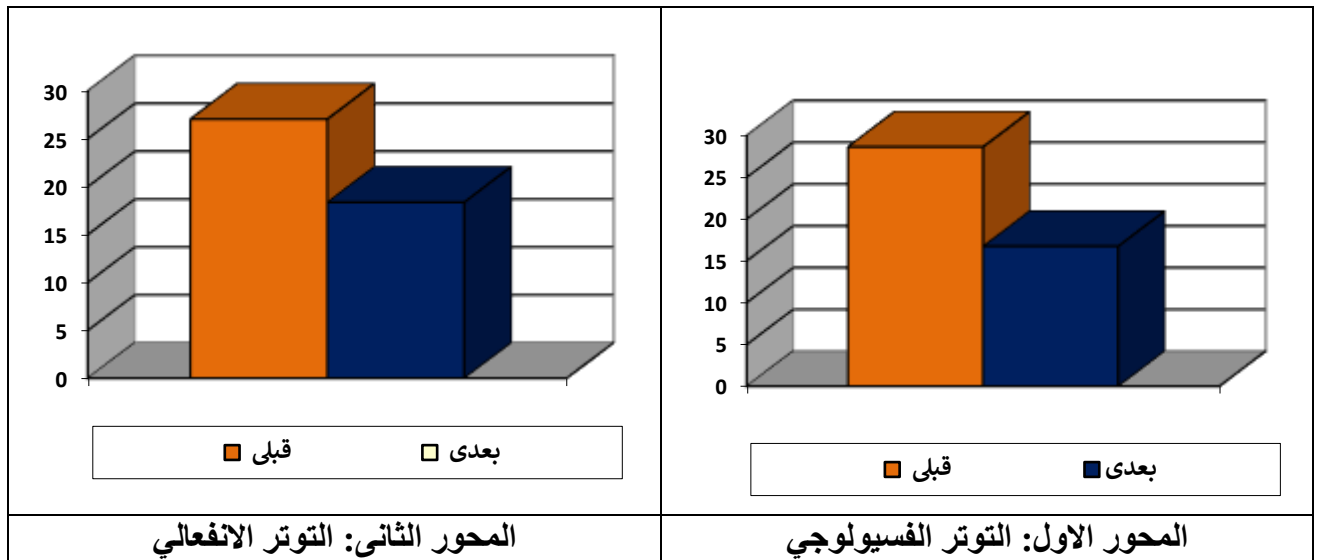
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى محاور مقياس التوتر التنافسي

ن = 20

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	
0.00	*14.78	2.14	16.74	2.36	28.63	المحور الاول: التوتر الفسيولوجي
0.00	*8.12	2.01	18.37	1.87	27.05	المحور الثانى: التوتر الانفعالي
0.00	*9.86	1.48	13.88	1.33	21.29	المحور الثالث: التوتر العقلي
0.00	*8.63	2.99	11.67	3.44	17.55	المحور الرابع: التوتر الأسري
0.00	*7.99	2.03	19.39	1.88	13.78	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية
0.00	*12.55	5.33	80.05	6.78	108.30	إجمالى مقياس التوتر التنافسي

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.093

يتضح من جدول (12) و الشكل البياني رقم (1) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى (محاور مقياس التوتر التنافسي) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 فى (جميع المحاور والمجموع الكلى للمقياس) حيث بلغت قيمة ت ما بين (7.99 الى 14.78) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05





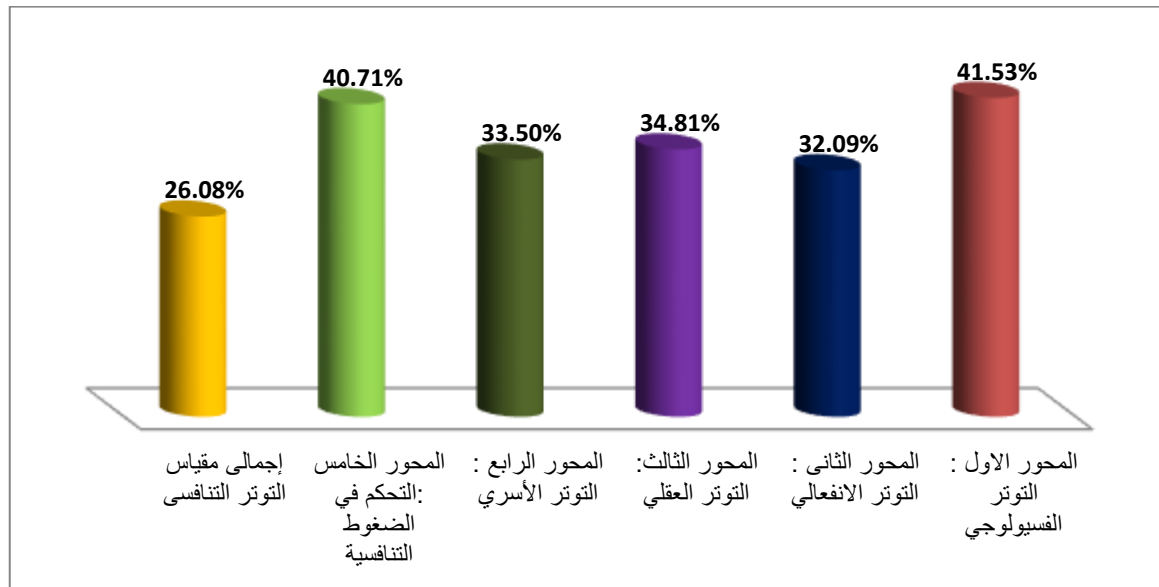
شكل (1)

المتوسط الحسابي للقياسات (القبلي، البعدى) في مستوى التوتر التنافسي للمجموعة التجريبية



جدول (13)
نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية
في (محاور مقياس التوتر التنافسي)

نسبة التحسن (بين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	النسبة المئوية محاور المقياس
41.53%	11.89	16.74	28.63	المحور الأول: التوتر الفسيولوجي
32.09%	8.68	18.37	27.05	المحور الثاني: التوتر الانفعالي
34.81%	7.41	13.88	21.29	المحور الثالث: التوتر العقلي
33.50%	5.88	11.67	17.55	المحور الرابع: التوتر الأسري
40.71%	5.61	19.39	13.78	المحور الخامس: التحكم في الضغوط التنافسية
26.08%	28.25	80.05	108.30	إجمالي مقياس التوتر التنافسي



شكل (2) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في (محاور مقياس التوتر التنافسي)

يتضح من الجدول (13) والشكل البياني رقم (2) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس التوتر التنافسي) ان:

- نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في محاور مقياس التوتر التنافسي تراوحت ما بين (32.09% الى 41.53%) لصالح القياس البعدي، كما جاءت نسبة التحسن في المجموع الكلي للمقياس بنسبة (26.08%) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي النفسي المقترح المعتمد



على إستراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي له تأثير إيجابي على خفض مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة *Weinberg & Gould (2019)* **حسن صبيح خلف (2024)** التي أكدت أن برامج الإعداد النفسي القائمة على الاسترخاء العضلي التدريجي والتنفس العميق تسهم في خفض الاستثارة الفسيولوجية وتقليل القلق المعرفي والانفعالي لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى تحسين التركيز والانتباه أثناء المنافسة. كما أوضحت الدراسة أن خفض التوتر العقلي يساعد اللاعبين على اتخاذ قرارات أكثر دقة في المواقف التنافسية الضاغطة.

وتؤكد نتائج دراسة **فهد نفل الشمري (2018)** على فاعلية تمارين الاسترخاء العضلي العصبي في خفض درجة التوتر لدى اللاعبين، أن الاسترخاء يعمل على خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة ايجابية وتحقيق الاستقرار النفسي للاعبين، أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخلي تؤثر بشكل واضح في خفض درجة التوتر والاستثارة الانفعالية.

وأشارت نتائج **احمد البيومي علي (2019)** دراسة التي أكدت أن الضغوط الخارجية، وبخاصة الضغوط الأسرية وتوقعات المحيط الاجتماعي، تُعد من العوامل المؤثرة في ارتفاع التوتر التنافسي لدى اللاعبين، كما أوضحت الدراسة أن البرامج الإرشادية النفسية تساعد اللاعبين على إعادة تفسير الضغوط الأسرية والتعامل معها بصورة أكثر إيجابية، مما يقلل من تأثيرها السلبي على الأداء الرياضي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، مصطفى هاشم احمد، يسرا حمدي أبو ضيف (2020)** التي أشارت إلى أن استخدام تقنيات الاسترخاء والتدريب النفسي المنظم يسهم في تنمية مهارات المواجهة النفسية، ويعزز القدرة على التحكم في القلق وتحويل التوتر إلى دافع إيجابي للأداء.

يرى الباحث أن التحسن الملحوظ في جميع محاور مقياس التوتر التنافسي يرجع إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على استراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي، والذي أسهم في خفض الاستثارة الفسيولوجية والانفعالية، وتحسين التحكم العقلي والانفعالي لدى لاعبي كرة اليد، كما ساعد البرنامج اللاعبين على إدراك مصادر التوتر المختلفة، سواء كانت ذاتية أو أسرية، والتعامل معها بأساليب نفسية إيجابية.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الآتي:

- بناء مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد والذي يشتمل على خمسة محاور (التوتر الفسيولوجي، التوتر الانفعالي، التوتر العقلي، التوتر الأسري، التحكم في الضغوط التنافسية)
- المعاملات العلمية لمقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد تشير الى إمكانية تطبيقه.
- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد.
- أن البرنامج الإرشادي النفسي المقترح المعتمد على إستراتيجيات الاسترخاء العضلي والنفسي له تأثير إيجابي على خفض مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد.
- وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع محاور مقياس التوتر التنافسي للاعبين كرة اليد للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي



التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:
- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح داخل الأندية الرياضية ومراكز إعداد لاعبي كرة اليد، لما له من دور فعال في خفض التوتر التنافسي وتحسين الاتزان النفسي للاعبين.
- دمج الإعداد النفسي القائم على استراتيجيات الاسترخاء ضمن البرامج التدريبية اليومية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، باعتباره عنصرًا أساسيًا في العملية التدريبية الحديثة.
- تدريب المدربين على مبادئ علم النفس الرياضي وأساليب الاسترخاء العضلي والنفسي، لتمكينهم من مساعدة اللاعبين على التحكم في الضغوط التنافسية أثناء التدريب والمنافسات الرسمية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الأجهزة الفنية للأندية، للإشراف على تطبيق البرامج الإرشادية النفسية ومتابعة الحالة النفسية للاعبين بشكل دوري.
- تعميم استخدام مقياس التوتر التنافسي الذي أُعد في هذا البحث كأداة تشخيصية لتحديد مستويات التوتر لدى اللاعبين قبل وأثناء الموسم الرياضي.
- الاهتمام بالجوانب الأسرية والاجتماعية للاعبين، وتوعية الأسر بأثر الضغوط الأسرية على الحالة النفسية والأداء الرياضي لأبنائهم.
- استخدام تقنيات حديثة في الإرشاد النفسي الرياضي مثل التدريب الذهني، والتخيل العقلي، والتنفس المنظم لدعم فاعلية برامج خفض التوتر.
- الاهتمام بالمتابعة المستمرة لتأثير البرامج الإرشادية النفسية على المدى الطويل لضمان استدامة التحسن في الحالة النفسية والأداء التنافسي للاعبين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- احمد البيومي على (2019): أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر النفسي وتحسين عملية التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- اسامة كامل راتب (2004): علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسن صبيح خلف (2024): " أثر برنامج ارشاد نفسي على خفض مستوى التوتر لناشئي كرة القدم بالعراق "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- خضار لهلالى، سالم العياشى(2024): " المهارات النفسى للمدرب وعلاقتها بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد"، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- رزق اسماعيل مسلم (2024): "مستوى القلق الرياضي التنافسي لدى لاعبي كرة اليد بفلسطين"، بحث منشور، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة - شئون البحث العلمي والدراسات العليا
- سامي محمد ملحم (2007): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار المسيرة، عمان.



- عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، مصطفى هاشم احمد، يسرا حمدي أبو ضيف(2020): تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه على تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئي السباحة، المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية الرياضية، الرياضة قوة وطن ورسالة سلام، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- فهد نفل الشمري (2018): تأثير استخدام الاسترخاء (العضلي العقلي) على درجة التوتر لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المؤتمر الدولي الثاني، مارس 2018.
- يوسف لازم كماش و عبد الكاظم جليل حسان وعامر عباس عيسى(2020): علم النفس التربوي وتطبيقاته في المجال الرياضي, ط1, دار دجلة, عمان.

ثانيا: المراجع الاجنبية

- Burns (2014): Feeling good, the new mood therapy, new york American library.
- Mikhail, A (2015): stress: A psycho physiological conception. in Alan, Monat and Richard, S. Lazarus (eds), stress and coping, Columbia University press, New York
- Posen (2016): stress management, a paper presents seminar for mc master university medical school.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

