

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس  
التربية البدنية و الرياضية

الموضوع:

# أثر القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد قبل المنافسة

من إعداد الطالبين :

عباس حكيم

سبع جيلالي

تحت إشراف :

د- بن قاصد علي الحاج محمد

السنة الجامعية: 2016/2015

## إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله و على آله وصحبه ومن والاه:

الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل، فلا هادي إلا هو ولا موفق سواء... أما بعج

أهدي ثمرة جهدي هذه:

إلى التي تحت أقدامها الجنان وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان

إلى أغلى ما في الوجود أمي الغالية

إلى الذي كلن دوما إلى جانبي... صاحب الفضل ومصدر الرعاية... إلى الذي لا يسعني إلا أن

أقف أمامه احتراما وعرفانا وطاعة وحباً....

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي

وإلى الإخوة و الأخوات وجدتاي وجداي وخالاتي وعماتي

وإلى كل الأساتذة الكرام كما لا ننسى الزملاء و الأصدقاء



## شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

".... ربه أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي

وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلي برحمتك في عبادك الصالحين "

النمل :

"لئن شكرتم لأزيدنكم" إبراهيم :

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق والشكر على جزيل نعمه ووقوفنا عند قوله

عليه الصلاة والسلام :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة الذي لم يبخل

علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث ، كما نشكره على جديته و دقته في العمل ،

ونتمنى له التوفيق .

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء

ونتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل، فإن أصبنا فمن الله و

إن أخطأنا فمن الشيطان .

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : تأثير القلق على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد قبل المنافسات الرياضية .

مشكلة الدراسة : معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد قبل المنافسات الرياضية.

هدف الدراسة : ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد قبل المنافسات؟.

فرضيات الدراسة:

الفرضية البحث : للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد قبل المنافسات الرياضية.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:

- لاعبي كرة اليد صنف أكابر العدد 16 لاعب.

المجال الزمني والمكاني : تمت الدراسة على مستوى اربع فرق من ولاية غليزان صنف أكابر "

وكانت الدراسة الميدانية في شهري أفريل وماي.

المنهج : المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وهو عبارة عن نوعين من الاسئلة مخصصة للاعبين اسئلة معرفية واخرى تتعلق بالجانب الجسمي .

النتائج المتوصل إليها:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين.

2- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد.

إستخلاصات واقتراحات:

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى  
للهوض بالثقافة الرياضية.



## محتويات البحث

- الإهداء.....أ.  
-شكر وعرفان.....ب.  
-الملخص.....ت.  
-الفهرس.....ث.  
-مقدمة.

### الإطار العام للدراسة

- 1-مشكلة الدراسة.....1  
2- أهداف الدراسة.....1  
3-فرضيات الدراسة.....1  
الباب الأول :الجانب النظري.  
الفصل الأول :القلق  
تمهيد.....04.  
1-تعريف القلق.....05.  
2-أنواع القلق.....05.  
3-أعراض القلق.....06.  
4-مستويات القلق.....07.  
5-مكونات القلق.....08.  
6-اسباب القلق.....09.  
7-القلق في المجال الرياضي.....09.  
8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.....10.  
9-علاج القلق.....17.  
دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة.....18...  
11-القلق و الاداء الرياضي التنافسي.....19.  
12-الخريطة المعرفية للقلق.....21.  
خلاصة.....22.

### الفصل الثاني.: كرة اليد

- تمهيد.....25  
01 تاريخ كرة اليد.....26.

27	1-1 تاريخ كرة اليد في العالم
28	2-1 تاريخ كرة اليد في الجزائر
29	3-1 تاريخ و نشأة شبيبة غليزان
31	2- الاجهزة و الادوات
31	1-2 الكرة
31	2-2 الملابس
32	3-2 الملعب
33	4-2 اللاعبين
34	5-2 زمن المبارات
34	6-2 التحكيم
36	3- الصفات البدنية في كرة اليد
37	1-3 أهمية اختبارات الصفات البدنية في كرة اليد
37	2-3 الصفات البدنية الاساسية في اداء لاعب كرة اليد
37	1-2-3 السرعة
38	2-2-3 القوة العضلية
38	3-2-3 الرشاقة
38	4-2-3 المرونة
38	5-2-3 الوفاق
38	6-2-3 الجهد العضلي
38	7-2-3 الجهد الدوري التنفسي
39	8-2-3 الدقة

40	4- قوانين كرة اليد.....
40	1-4 الملعب .....
41	2-4 اللاعبين.....
42	.....خلاصة.

### الفصل الثالث: الأداء الرياضي

44	1- تمهيد.....
45	2- مفهوم الأداء الرياضي.....
46	3- أنواع الأداء.....
47	4- أهمية الأداء.....
48	5- القلق و الأداء الرياضي.....
50	6- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية.....
51	7- فئات التصنيف الرياضييين.....
53	8- خلاصة.....

### الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث

56	01) المنهج الوصفي .....
57	02) أدوات ووسائل البحث .....
57	12.01) الدراسة النظرية .....
57	2.2.01) الاستبيان .....
57	3.01) العينة .....
58	4.01) التجربة الاستطلاعية .....
58	5.01) صلاحية و مصداقية ادوات البحث .....
58	6.01) متغيرات البحث .....
59	7.01) مجالات البحث .....
59	17.01) المجال الميكانيكي .....



59 ..... 2.7.01 ( المجال الزمني

59 ..... 8.01 ( الوسائل الاحصائية

60 ..... صعوبات البحث

### الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج

62..... مقدمة

63 ..... مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان

64 ..... خلاصة الاستبيان

65 ..... التمثيل البياني

75 ..... مقارنة النتائج بالفرضيات

87 ..... التوصيات

95 ..... خاتمة

المصادر و المراجع

الملاحق

## مقدمة البحث

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدي الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. وحالة القلق قبل المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة إلى أخرى. و لعل من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها رياضة كرة اليد لما لها من شعبية و مداخيل مادية التي تجعل اللاعب دائما في قلق حيث تشتد المنافسة بين اللاعبين للظهور في أحسن أداء ممكن و إحراز الفوز. وهذا ما تطرقنا له في دراستنا هذه في خمس فصول حيث تطرقنا في ثلاثة منها للجانب النظري وفصلين للجانب التطبيقي و في الأخير نتمنى أن تحوز هذه الدراسة على إعجابكم.

### مشكلة الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة اليد خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق. وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة اليد من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة اليد هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة اليد ومنافسات مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين. وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات؟.

### التساؤلات الفرعية:

1- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.

2- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد؟.

### الفرضية العامة:

للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية.

### الفرضيات الفرعية:

1- إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

2- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد.

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "Heidegger" يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

**1- تعريف القلق:**

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الطاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994، ص 281)

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب " : أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد (الذعر محمد عبد الطاهر الطيب، مرجع سابق، ص 282)

أما الدكتور فاروق السيد عثمان " : يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية . (كاستادينا ، مالك كانداروس و آخرون ، مقياس القلق للأطفال ، مرجع سابق ، ص 05)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

**2- أنواع القلق:**

<sup>1</sup> يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

**2-1- القلق الموضوعي:**

يرى فرويد " : أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي (محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278 )

**2-2- القلق العصبي:**

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي:

- القلق الهائم الطليق
- قلق المخاوف الشاذة
- قلق الهستيريا .

**2-3-القلق الذاتي العادي:**

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الطاهر الطيب ،مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق ص 391)

**2-4-قلق الحالة:**

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي (محمد السيد عبد الرحمن ، دراسات في الصحة النفسية ، دار قباء ، ط1، القاهرة 1985، ص 389).

**2-5-قلق السمة:**

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (محمد السيد عبد الرحمن ، مرجع سابق ص 389)

**3-أعراض القلق:**

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

**3-1- الأعراض الجسمانية الفسيولوجية:**

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الطاهر الطيب ، مرجع سابق ص 386 )

**3-2- الأعراض النفسية:** هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على

ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة-(محمد عبد الرحمن حمودة ، الطفلة والمراهقة ، المشكلات النفسية والعلاج ، مركز الطب النفسي العصبي ، ب ط ،

1991 ، ص 263)

**4-مستويات القلق:**

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

**4-1-المستوى المنخفض:**

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

**4-2-المستوى المتوسط:**

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

**4-3 المستوى العالي:**

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محمد حسن علاوي ، مرجع السابق ص 280 )

**5-5 مكونات القلق:****5-1-1 مكونات انفعالية:**

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

**5-2-2 مكونات معرفية:**

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

**5-3-3 مكونات فسيولوجية:**

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفسيولوجية.

**6-أسباب القلق:****6-1-1 أسباب وراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات % 10 من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد " شلير وشلدز " أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة



تصل إلى 50 % ، وأن حوالي 60 % يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13 % من الحالات، وهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى .(مصطفى غالب : الإسلام و القلق والخجل، منشورات دار الهلال ص 87)

### 6-2- أسباب فسيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيپوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات . (كاظم ولي آغا : علم النفس الفسيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11 ، بيروت 1996، ص 11)

### 6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة ( فخري دباغ : أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة ، ط3، بيروت 1983، ص 97)

### 6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

### 6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد

بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه (حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، ط2، القاهرة 1979، ص 379)

### 6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر (بوعلو الأزرق : الإنسان والقلق ، سيناء للنشر ، ط1، مصر 1993، ص 76)

### 6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا (نوري حافظ : المراهق ، المؤسسة للدراسات و النشر ، ط2، 1995، ص 190)

### 6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتححرر القلق بترعها مع الوعي (نهج شعبان : التغلب على الخوف الموسوعة النفسية ، ب ط ، بيروت ، ص 24)

### 7-القلق في المجال الرياضي:

#### 7-1 مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين (سيغموند فرويد ، ترجمة محمد عثمان المجاني ، الكف والعرض والقلق ، الجزائر بدون سنة نشر ، ص 13 ) قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

حالة القلق : صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

□ سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد (أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مرجع سابق، ص

(157)

### 7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على

تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق... الخ (نزار المجيد

الكامل طه لويس، علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980 ص 14)

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق

وبالتالي يهيب نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

### 7-3- قلق المنافسة الرياضية:

يقسم قلق المنافسة الرياضية إلى قلق الحالة التنافسية وقلق السمة التنافسية ويعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى

رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة وأن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشدة

والتخوف.

أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافه عن طريق الخبرة وترجع الفروقات الفردية في سمة

القلق التنافسية بأنها ومن جانب آخر يعبر قلق الحالة التنافسية في مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبة إلى المثير

الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية. وتعد الحالتين متداخلتين لأنه يفترض

على الفرد الذي يتميز بمستوى أعلى من قلق السمة التنافسية أن يستجيب للخبرات التي تعد مصدرا للقلق برد

فعل يتسم بقلق الحالة الشديد. يتضمن نموذج العملية التنافسية الذي يقدمها مارتنز عدة مكونات وهي:

● الظروف التنافسية الموضوعية .

● الحالة التنافسية .

● الاستجابة .

● النتيجة

أولاً: تمثل الحالة التنافسية الموضوعي المتطلبات البيئية الفعلية (بدنية واجتماعية) للفرد وقد تكون مهددة لهذا يمكن أن تؤثر على مستوى قلق الحالة، أو لا تؤثر.

إن العوامل ضمن الحالة التنافسية الموضوعية التي يكون لها أثر في مستوى قلق الحالة تتضمن كل من طبيعة الواجب والقدرة الفردية نسبة للخصم والمحفزات المتوفرة ووجود الآخرين.

ثانياً: كيفية رؤيتنا للأشياء تستوجب وجود حالات تنافسية لا موضوعية والتي تتأثر بعدة عوامل في داخل الشخص. أحد هذه العوامل هو شخصية الفرد - بشكل خاص - ميل الشخصية لقلق الحالة التنافسية.

ثالثاً: وينتج من كل هذا استجابة الفرد للحالة التنافسية الموضوعية ولو أنها من وظائف الحالة التنافسية اللاموضوعية، وأن هذه الاستجابة هي التي يهتم بها المدربون والرياضيون اهتماماً كبيراً ويمكن أن ينظر إلى الاستجابة من أي بعد من الأبعاد الثلاثة الآتية من جميعها

أ \_ الاستجابة السلوكية مثل : هل تتعرق قل فاعلية الأداء ؟

ب \_ الاستجابات الفسيولوجية مثل : هل هناك زيادة ملحوظة في معدل ضربات القلب وفي تعرق راحة اليد؟ وفي الاستجابات الأخرى للجهاز العصبي؟

ج \_ استجابات نفسية مثل : ما كان رد فعل قلق الحالة

رابعا: إن نتائج المشاركة في المنافسات قد تكون مفروضة ذاتياً أو تم اكتسابها من الآخرين وقد تكون ملموسة أو غير ملموسة . كما قد يتم رؤيتها كجوائز أو كعقاب . إن النتيجة البعيدة المدى للمشاركة في المنافسة لها تأثير كبير في الحالة التنافسية اللاموضوعية أو في الكيفية التي يرى فيها الفرد الحالات التدريبية الموضوعية في المستقبل (تيرس عود ياشو أنويا ، دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، الأردن 2002، ص 34)

يظن- وبشكل كبير - أن النتائج التي تتراكم نتيجة المشاركة في المنافسات تؤثر في الفروقات الفردية في قلق

السمة .هكذا يعد قلق السمة التنافسية وسيط مهم بين الحالة الموضوعية الفعلية وشدة رد الفعل في قلق الحالة .  
الأفراد الذين يتسمون بقلق السمة العالي سوف يرون الحالات التنافسية بأنها أكثر تهديدا وأن هذا الفرق سينعكس على رد فعل أعلى لقلق الحالة .

مع ذلك بما أن قلق السمة التنافسية هو ميل في الشخصية الذي يعمل وسيطا لردود فعل قلق الحالة للظروف التنافسية فقط ، يمكن أن نتوقع بأن الأفراد الذين يتسمون بقلق السمة العالي والواطئ أن يختلفوا في ردود فعلهم بقلق الحالة في ظروف غير تنافسية .

#### 7-4-4- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم, وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق ,فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة (أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط3، مدينة النصر القاهرة ، 2000 ص 175)

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ,وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

\_الخوف من الفشل

\_الخوف من عدم الكفاية

\_فقدان السيطرة

\_الأعراض الجسمية والفسولوجية

ونناقش في مايلي كل عامل من العوامل الأربعة السابقة بالمزيد من التفصيل:

#### 7-4-1-الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق والعصبية , والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة , أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة,أو ضعف الأداء أثناء المسابقة... الخ .والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من

المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل مايلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي .
- ماذا يقول الآخرون عندما أحسر هذه المباراة .
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي .
- إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا حسرت هذه المباراة

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما ,دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح .والأشخاص اللذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد ويؤدون على نحو جيد .نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغیضا بالنسبة لهم فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذواتهم أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح ,وكيف انه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم ولاشك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى ,حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما فمثلا رياضي رياضات الفريق مثل كرة اليد أو كرة السلة أو كرة اليد نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي (أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ص 179 )

هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث داخل المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا , ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني ,أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعا لارتفاع احتمال حدوث الإصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي .

#### 7-4-2 الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ,ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه . لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ون ذلك على سبيل المثال:

عدم القدرة على التركيز

عدم الرغبة في الأداء

فقدان الكفاءة البدنية

عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة

فقدان السيطرة على التوتر (أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ص 191)

### 7-4-3- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور... الخ

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه (أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ص 192)

هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من فرص زيادة القلق.

فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسات أو أماكن مماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة ومن ذلك أن المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف ، درجة الحرارة... الخ.

بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع اللعب، شدة الرياح، درجة

الحرارة... الخ. إذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ

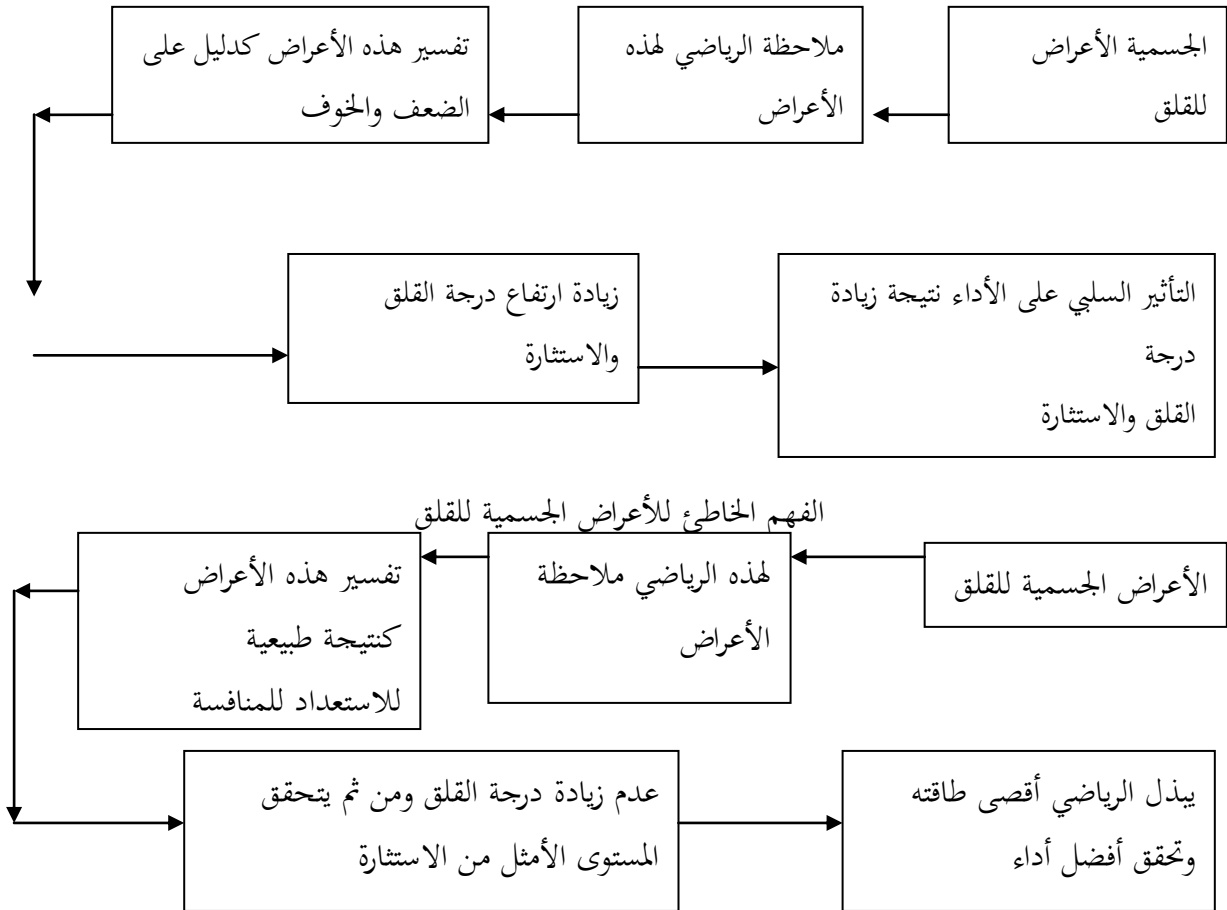
يجب

على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمثل هذه الظروف التي قد تمثل مصدرا للتشتت وزيادة القلق.

### 7-4-4 الأعراض الجسمية والفسولوجية للمنافسة الرياضية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطراب المعدة والحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب... الخ.

وتحدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستشارة الانفعالية ، كما يمكن أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق. وبين الشكل التالي أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء ، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم ليؤدي إلى المزيد من القلق.



### الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق

(التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضيين) (أسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ص 194 )



إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

### 9-علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق ب:

#### 9-1-العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يثبت في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.

#### 9-2-العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

#### 9-3-العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك لتقليل من التوتر العصبي.

**9-4- العلاج السلوكي للقلق:**

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال (فيصل محمد الزراد ، القدرات العصبية ، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000 ص 76 )

**9-5- العلاج الكهربائي:**

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

**9-6- العلاج الجراحي:**

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها (فيصل محمد الزراد ، القدرات العصبية ، مرجع سابق ص 76)

**10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:**

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين:

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق.

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة.

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شديدا أثناء المنافسة.

هـ - يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة (فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية ، مرجع سابق ص 201)

مثال : استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما (فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية ، مرجع سابق ص 203)  
و - يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

ي - نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة، إضافة إلى استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة وكذلك معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

ك - يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل - التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م - التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن - الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

ص - الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي (إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي ،

الإسكندرية، ط1، مصر 2001، ص149)

القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعده أحد ال رياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه. كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس. ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

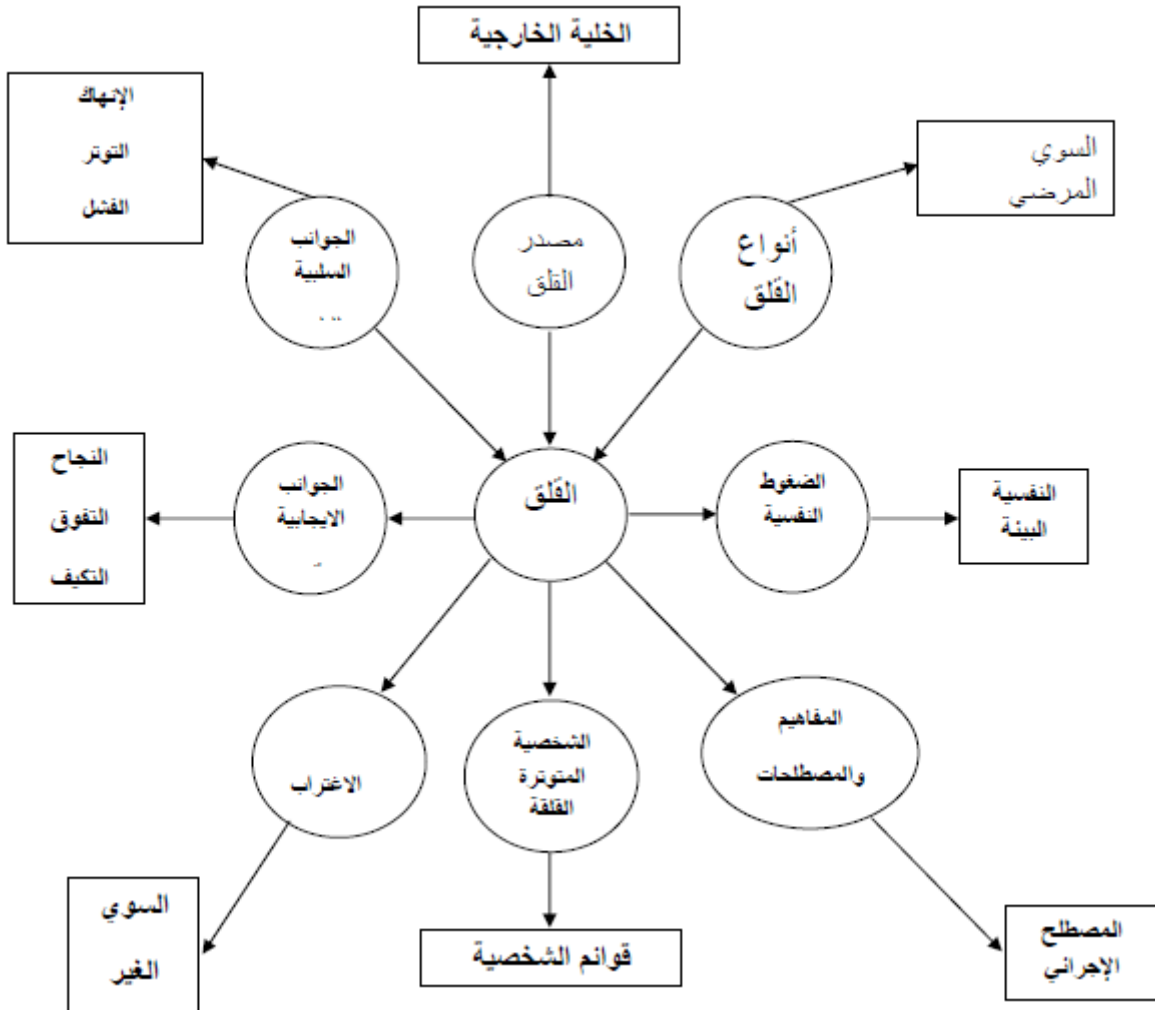
والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات (أحمد أمين

فوزي، مرجع سابق، ص 252 )

## 12- الخريطة المعرفية للقلق :

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى

نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق (فاروق السيد عثمان ، مرجع سابق ،ص 206 .)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضعنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم .

مقدمة :

تعد كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة الخاصة إذا قارناها بالألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بمئات السنين ككرة القدم و الهوكي ،ولدت هذه اللعبة عام 1917 ببرلين و لهذا تعتبر جديدة في العالم ككله و بالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة و قد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة منها إمكانيتها بسيطة ،سهلة من حيث تعلمها و التقدم فيها ،قانونها مبسط تمارس بواسطة كلا الجنسين و مختلف الأعمار.

وهي مشوقة لكل من اللاعب و المتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أعضاء الجسم كله لما تحمله منافساتها من سرعة و كفاح مستمر بين المهاجمين و المدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب و لقد دخلت لعبة كرة اليد في معظم البلاد العربية حديثا و بدأ الاهتمام بها و ذلك لوجود قاعدة عريضة من اللاعبين في المدارس والأندية وغيرها و اتقنت المهارات الحركية لعبة الكرة عن طريق جهد القادة الراعين لفنون اللعبة والذين عملوا مع الناشئين والمبتدئين وإتاحة الفرصة للاحتكاك على مستويات مختلفة بمباريات عديدة خلال كل موسم رياضي - وبعدها تطوير رياضة كرة اليد كبقية الرياضات الأخرى من حيث الإعداد البدني والمهارات الحركية والخطوية بتدريباتها التطبيقية العديدة وذلك لخدمة القاعدة الأساسية للاعبين من اجل الوصول إلى المستويات المتقدمة ذلك يتم عن طريق الاعتناء بالناشئين وذوي المواهب بواسطة عملية الانتقاء من اجل تكوين رياضيين او لاعبين في كرة اليد ذو كفاءة عالية(1منير جرجس ابراهيم.كرة اليد للجميع- دار الفكر العربي مصر1994 ص3)

**1-تاريخ كرة اليد في العالم:**

إن كرة اليد من الألعاب الرئيسية التي استخدمت فيها الكرة كالألعاب الأخرى مثل الهوكي و كرة القدم و غيرها ،ومن المؤكد إن نسبة كرة اليد قديما جدا و ذلك لان الإنسان خلال مختلف العصور قد استعرض قابلية استخدام يديه أكثر من قابلية استخدام رجليه (i-h-f-1983).

و هناك براهين كثيرة تؤيد ذلك فقد كانت الكرة تلعب باليد و في بلاد الإغريق و كذلك في الأيام الفرعنة و كان يمارسها كلا الجنسين حيث أن الوثائق الموجودة قد أثبتت أن لعب الكرة باليد كان شائع ليس في البلاد فقط و لكن بين أبناء الشعب أيضا. حيث استخدموا كرات مختلفة من الخيش القش و الجلد (منير جرجس و كمال عبد الحميد 1966).

وقد مجد "هومر" في ملحمة الشهيرة "الأودسية" أولئك الذين يلعبون الكرة باليد و يوجد في بناية "دبليون" قرب أثينا نقش بارز على قبر يوضح اللعبة الرائعة بالكرة باستخدام اليدين ،هذا النشاط شبيه بالرقص مع الكرة (hattig1979) كما يروي الفزيائي الروماني "كلاديوس جالنيوس" (130-200 بعد الميلاد) عن اللعبة المشهورة عند اليونان اسمها "الهارياستونز" و هي لعب الكرة باليد (أحمد الودعاني 1974).

أما في القرون الوسطى فقد ذكر "والترفون ديرفوكولوويد، vogelweide walthervan der" (1170-1230) و هو من أشهر مغني تلك الفترة "لعبة مسك الكرة" و كذلك توضح الرسوم "فريسكو" الجدارية في قلعة (رنكلشتاين) في بداية القرن الثالث عشر "ألعاب كرة اليد" في بطولات الفرسان (hatting.1977). (كمال عارف ظاهر ،سعد محسن إسماعيل ،كرة اليد ،وزارة التعليم العالي .جامعة بغداد بيت الحكمة دار الكتاب للطباعة و النشر 1989.ص15.



وهكذا فإننا نجد في كل العهود الثقافية للتاريخ كانت الكرة او أداة أخرى تشبه الكرة الحالية قد استعملت لألعاب كرة اليد، ولكن ممارسة لعبتها لم تكن ذات علاقة بممارسة لعبة الكرة الحالية بكل تأكيد لان كرة اليد لعبة حديثة جدا ، ومن خلال البحث التاريخي على نشوء كرة اليد المعاصرة يظهر ان المؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأي موحد عن بدء ظهورها ، ومن المحتمل جدا ان كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى قد ظهرت في عدد من البلدان في وقت متقارب ولكن في صورة مختلفة، ففي الوقت الذي يذكر فيه "لانجنهوفوموندت، langhoff and mundt" ان الكثيرين يعتقدون ان كرة اليد الحديثة انتشرت في ألمانيا أولا يؤكد "فيدرهوفون" أن لعبة كرة اليد الحديثة لم تكن ولادتها في ألمانيا كما يقال و إنما اثبت تاريخيا ان تشيكوسلوفاكيا و الدانمارك بدأتا بممارسة اللعبة و نظمتا بطولات فيها قبل ألمانيا كما يؤكد "هاتيك" (Hattig .1979) أن الكرة اليد ليست بالضرورة اختراع ألمانيا.

وقد عرفت تشيكوسلوفاكيا كرة اليد 1972 باسم "هيزينا ، hazena" و كانت تمارس على ملعب كرة القدم أما في الدنمارك فيعد مدرس التربية الرياضية "هولجرناسن" هو أول من أوجد كرة اليد للملاعب الصغيرة حيث بدأ ينشر هذه اللعبة بمدينة "أورثروب" و سماها "هاند بولد" . ويعد ألاتحاد الدنماركي لكرة اليد من أقدم الاتحاد في العالم اذ تأسس في عام 1905.

و يمكن ان نؤكد في العقدين الأولين من القرن العشرين ظهرت كرة اليد في عدة بلدان أخرى كما يؤكد ذلك الكثير من المؤلفين ففي السويد أصدر معلم سويدي اسمه "والدن ، wolden" مجموعة قوانين تحت عنوان "ألعاب في الطبيعة" و كان من ضمن هذه الألعاب لعبة تشبه كرة اليد الحالية عام 1919، و في أوكرانيا و ألاتحاد السوفياتي ظهرت عام 1910 لعبة تشبه كرة اليد .(منير جرجيس ابراهيم .ط4. دار الفكر العربي .1994.ص6).

كان نقل السكان الجدد لقارة أمريكا لعبة مماثلة لكرة اليد الحالية و أقيمت في عام 1919 بطولة رسمية الأولى لها في لوس أنجلوس ، و شهدت كل من ايرلندا و رومانيا ممارسة لعبة مشابهة لكرة اليد(1959، حسن عبد الجواد 1977، محمد احمد مرسي 1970. سليمان علي حسن 1983، ihf).

وقد ادخل كارل تشلتز عام 1919 في المعهد العالي للتربية الرياضية في برلين مادة كرة اليد ضمن برنامج المعهد و وضع مفهومه الشخصي لكرة اليد و استمر "تشلتز" في نشر اللعبة حيث عقد دراسات للاعبين، وكذلك يستعين بالفرق الجيدة من برلين لأجل نشر اللعبة في المدن الأخرى عن طريق إجراء العروض و المباريات.

## 1-2- تاريخ كرة اليد في الجزائر :

أدخلت كرة اليد إلى الجزائر في عام 1953 حيث جرى تعديل في عدد اللاعبين فأصبح سبعة لاعبين، ولم يكتب للجزائريين في ذلك الوقت أن يفوزوا بأية بطولة وذلك نتيجة للتمييز العنصري الذي كانت تطبقة القوة الاستعمارية الفرنسية، ولكن بفضل الإرادة والإيمان تدرّب الجزائريين على هذه الرياضة حتى صاروا في عداد المحترفين، ويعود الفضل في ذلك إلى ظهور الفدرالية الجزائرية لكرة اليد وخاصة السادة "مادوي، حامناد، ابن القاسم" ومما عرف عن اللاعبين في تلك الفترة ان معظمهم كانوا من الطلاب الجامعيين و الثانويات، ويعود الفضل إلى أساتذة الثانويات والمتوسّطات حيث انظم الاتحاد الجزائري عام 1964 إلى الاتحاد العالمي لكرة اليد، وتعد الجزائر من الأقطار العربية المتقدمة بكرة اليد، ومنذ عام 1981 عدت الجزائر من أول الدول الإفريقية لهذا النوع من الرياضة وبرزت منافستها في الميدان للعديد من دول المنطقة.

وفي ما يلي بعض الوقائع التي تؤكد تقدم الجزائر في هذه الرياضة.

. في عام 1963 ظهرت الفدرالية الجزائرية لكرة اليد.

. عدد المنخرطين عام 1963 بلغ 500 منخرط.

. في عام 1988 بلغ حوالي 17000 منخرط.(1)

(1).علي مروش. كرة اليد. دار الهدى. عين مليلة الجزائر. 1994. ص، 08

3.1 تاريخ ونشأة فريق غليزان،

لقد تم تأسيس أول فريق لكرة اليد سنة 1975 برئاسة المرحوم بلحميسي مختار الذي كان مدير سابق لإكمالية دحون حيث كانت مشاركة هذا النادي جهوية باسم "الإتحاد الرياضي لبلدية غليزان" (IRBR).

ثم ظهر فريق آخر سنة 1981 تحت اسم SEMPAK و SOGEDIA الذي كان أغلب لاعبيه من الثانويات.

وأعاد السيد هاشمي بن عودة الذي كان أستاذ ثانوية بتجديد الفريق (IRBR) سنة 1985 وكانت المشاركة في القسم الولائي، تحت إشراف يزيد إبراهيم. تقني سامي في الرياضة لكرة اليد. كما نذكر من بين المدربين الذين مروا على هذا النادي السادة "شاوش محمد . جريو أحمد . سعداوي نور الدين . بالجيلالي رشيد . بن عبد الرحمان غنّام.

بقي الفريق في حضيرة القسم الثاني إلى غاية سنة 1992 تحت اسم IRBR الذي انسحب من السباق سنة 1993، الذي ظهر مكانه فريق آخر تحت اسم نادي رابطة كرة اليد CLR لمدّة سنة واحدة فقط، ليخلفه بعد ذلك في سنة 1994 نادي آخر باسم الشّباب الرياضي بمدينة غليزان jsmr برئاسة السيد بوتبينة المشري (معلم). وقد مر عليه عدّة لاعبين قاموا بالإشراف على هذا النّادي وهم : شاوش محمد. سوداك محمد. بلخير محمد. بلقرع مصطفى. زايدي أحمد،

يبلغ معدل عمر اللاّعبين 22 سنة وهو متوسط الشّباب. بحيث يعمل السّاهرين على هذا النّادي بتكوين فريق على المدى البعيد للصعود به إلى القسم الوطني الأول.

أ- ليحملوا راية النادي الأبيض والأخضر إلى صنف الأكاير.

وهذا الجدول يبيّن السّنوات التي لعب فيها هذا النّادي في حضيرة القسم الأول.

الفترة الزّمنية	القسم الذي لعب فيه
من سنة 1994 إلى 1998	القسم الوطني الثاني
من سنة 1998 إلى 1999	القسم الوطني الأول-ب-
من سنة 1999 إلى 2007	القسم الوطني الأول-أ-
من سنة 2007 إلى 2010	القسم الوطني الثاني-أ-
من سنة 2010 إلى 2016	القسم الجهوي الثاني

سقط الفريق سنة 2007 إلى القسم الوطني الأول-ب- بسبب مشاكل مالية.

-نشاط الشّباب الرياضي لمدينة غليزان الموسم الحالي:

الجدول الثاني:

رئيس الفريق	الصنف	المدرّبون
	الأكاير	بلقرع مصطفى زايد محمد
	أواسط	بلقرع- زايد
	الأشبال	فرج البشير
	الأصاغر	نعنوع عبد الهادي

2-الأجهزة و الأدوات (منير جرجس ابراهيم :كرة اليد للجميع ،مرجع سبق ذكره ص70)1-2-الكرة :

هي أداة اللعب و تكون مستديرة استدارة كاملة و كلية ،ومعبأة بالهواء المضغوط ، و مكسورة بطبقة مطاطية من الجلد الاصطناعي و تملأ بالهواء و بقدر معين و يتراوح وزنها في مباريات الرجال 425جم و 475جم وزنا ، و محيطها بين 58سم و 56سم محيطا .

وفي مباريات السيدات بين 325جم و 400جم وزنا ، و54سم و 56سم.

وينبغي أن لا تكون مادتها الخارجية لامعة أو ملساء ، وأن يجري توفير كرتين اثنتين لكل مباراة ، و لا تبدل الكرة بعد بدء اللعب إلا للضرورة القصوى ، ولا بد من استعمال الكرة التي تحمل شعار الاتحاد الدولي لكرة اليد ، في البطولات العالمية و المسابقات الدولية .

2-2-الملابس :

يرتدي اللاعبون زيا موحدا مكون من قميص و سروال قصير(شورت)، و يكون لونهم مغاير للون زي منافسيهم

، ويرتد الحارس زيا مغايرا و مميذا عن باقي لاعبي الفريق و تحمل فانالات اللاعبين الأرقام من 1 الى 12 ، ويختص

حارس المرمى الأساسي بالرقم(1) و الاحتياطي بالرقم(12) أما باقي اللاعبين يحمل كل منهم رقما مخالف للرقمين

السابقين .

يكون نعل أحذية اللاعبين أملس ،حتى لا يضر بأرضية الملعب الخشبية ، و له مساطر مسطحة من الجلد أو

المطاط او اللدائن،حتى لا يفقد اللاعب اتزانه على أرضية الميدان الملساء ، و تتمتع الأحذية الشوكية و ذات

المسامير .

ويمنع اللاعبون من ارتداء السلاسل، الخواتم وأقراط الأذن، والنظارات غير المثبتة و القلايدات و الساعات، أو أي شيء يشكل خطراً على اللاعبين الآخرين و لا يحق لأي لاعب ألا يتقيد بهذه الشروط، أن يشارك في المباراة حتى تزول المخالفة.

### 1-3 الملعب :

مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 20م، ويوجد مرمى عند كل طرف و تمتد الخطوط الجانبية على جانبي طول الملعب، و يوجد خط المنتصف الذي يقسم الى قسمين متساويين و يبلغ عرض كل مرمى ثلاثة أمتار، وارتفاعه مترين و يكون لونه مختلف عن لون أرضية الملعب، وتحدد منطقة المرمى بخط يطلق عليه خط منطقة الجزاء، ويكون على شكل نصف دائرة على بعد ستة أمتار من المرمى ثم خط الرمية الحرة و يكون متقطع على بعد تسعة أمتار، كما يوجد خط على بعد متر واحد فقط من منطقة المرمى يسمى خط رمية الجزاء أو خط السبعة أمتار و خط آخر على بعد أربعة أمتار يطلق عليه خط الأربعة أمتار، ويقف عنده حارس المرمى وحده عند التصدي لضربة الجزاء.

و يعد خط منطقة المرمى ضمن منطقة المرمى، و يكون اللاعب قد دخل هذه المنطقة عندما يلمسها بأي جزء من جسمه، وحين تكون الكرة داخل منطقة المرمى فإنها تخص حارس المرمى وحده، ولا يسمح لأي لاعب بأن

يلمس الكرة المستقرة او المتدرجة على الأرض داخلها ،أو التي بحوزة الحارس ،في حين يسمح بلمس الكرة داخل

المنطقة عندما تكون في الهواء فقط.

### 1-4 اللاعبين :

يتكون الفريق من 12 لاعبا منهم حارسي المرمى ،يكون سبعة منهم فقط داخل الملعب ،ولا يمكن أن تبدأ المباراة

بفريق له أقل من 05 لاعبين في الملعب و لكن العدد قد ينقص عن ذلك داخل الملعب ولا يؤثر ذلك على سير

المباراة ،وتبديل اللاعبين خلال المباراة غير محدد بعدده و ينبغي إدراج أسماء اللاعبين 12 وجميع الإداريين 04على

لائحة الفريق قبل بدأ المباراة ويعين إداري واحد ،مسؤولا عن الفريق و لا يحق لغير هذا المسؤول التحدث مع

السجل الميقاتي ،أو المحكمين اللذان يديران المباراة.

و على رئيس كل فريق أن يضع شريط مميز حول الجزء الاعلى من الذراع، عرضه 04سم تقريبا ويكون لون الشريط

مغاير للون القميص .وغالبا مايكون ترتيب اللاعبين داخل الملعب على هيئة خط الدفاع و هو عبارة عن مدافع

أيمن و أيسر ولاعب وسط وخط هجوم يتكون من جناح أيمن و جناح أيسر ،ولاعب الدائرة و حارس المرمى هو

الوحيد في الملعب الذي يستطيع أن يمسه الكرة و يتحرك بها في منطقة المرمى . كما يسمح له بترك منطقة المرمى

و التحرك بالكرة في الملعب يسمح للاعب برمي الكرة وإيقافها وضربها و دفعها بيده كما له باستخدام يديه و

ذراعيه، ورأسه و جذعه و فخذيه و ركبتيه، وأن يحتفظ بالكرة ثلاث ثواني فقط كحد أقصى وأن يتحرك بالكرة

ثلاث خطوات على الأكثر.

#### 1-4- زمن المباراة :

تقام مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل شوط منهما نصف ساعة، و بينهما فترة راحة 10 دقائق، و ذلك في

منافسات الرجال و السيدات على حد سواء. و إذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل و كان لابد من فريق

فائز في المباراة، يلعب وقت إضافي من شوطين بعد فترة راحة من 5 دقائق ومدة كل شوط 05 دقائق من دون فترة

راحة بينهما. و إذا استمر التعادل يتكرر الوقت الإضافي.

#### 1-5- التحكيم :

يدير المباراة حكمان متساويان في السلطة، يتبادلان موقعهما أثناء المباراة بين حكم المرمى وحكم الملعب . و

يساعدهما مسجل و ميقاتي و يسبق إطلاق إشارة البداية إجراء أحد الحكامين القرعة، في وجود رئيسي الفريقين

والحكم الثاني.

ويراقب المسجل ورقة التسجيل التي تتضمن أسماء اللاعبين الذين لهم حق الاشتراك في المباراة و يشترك مع الميقاتي

في مراقبة اللاعبين الذين وصلوا بعد بدء المباراة أو الموقوفين. أما الميقاتي فيراقب زمن المباراة، و عدد اللاعبين و

الإداريين على مقاعد البدلاء، و خروج البدلاء و دخول اللاعبين الذين لا يحق لهم الاشتراك في المباراة و زمن إيقاف



اللاعبين، وهو الذي يوقف المباراة في نهاية الشوط الأول، ويعطي إشارة واضحة عند نهاية المباراة، ويبدأ حكم المباراة بإطلاق صافرة الإرسال و يكون الحكم الثاني قد اتخذ مكانة لحكم ملعب في نصف الملعب الذي يؤدي منه رمية الإرسال، و يتحول إلى حكم مرمى عندما يتحصل الفريق الخصم على الكرة و يتخذ مكانته عند خط المرمى في نصف ملعبه.

➤ و يقود المباراة حكمان متعاونان حتى نهاية المباراة، و اذ لم يتمكن أحدهما من مواصلة مهمته فان الحكم

الآخر يتابع قيادة المباراة بمفرده حتى النهاية، ويطلق الحكم الصافرة في الحالات التالية:

- عند أداء رمية الإرسال.

- عند أداء رمية الجزاء.

- عند أداء الرميات المختلفة كافة، وبعد الوقت المستقطع.

- عند تسجيل إصابة. و إذا أعطى الحكمان قرار في آن واحد في حق الفريق المخالف، و اختلفا حول نوع العقوبة

، فان عليهما توقيع العقوبة القصوى.

### 3- الصفات البدنية في كرة اليد :

#### 1-3- أهمية اختبارات الصفات البدنية في كرة اليد :

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة اليد هي القاعدة القوية التي يمكن أن ينطلق من خلالها أداء المهارات أثناء المباريات

بالصورة المثالية المطلوبة، فلن يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارات الكروية بطريقة سليمة و صحيحة يجب ان

تساعده مفاصله فيأخذ زاوية مناسبة و أن تكون عضلاته من المطاطية بحيث تمتد خلال مرحلة الإعداد للمهارة

حتى تنقبض بقوة خلال مرحلة أساسية من أداء المهارة،تؤدي أثناء المباراة تحت ضغط المنافس بالسرعة و التوقيت

السليمة إلا فان المنافس يعوقه عن أداء المهارة أو على الأقل لن يسمح له بأن يؤديها بالطريقة السليمة

### 3-2-2- الصفات البدنية الأساسية في أداء لاعب كرة اليد:

#### 3-2-1- السرعة :

تعني القدرة على أداء الحركات المتكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال

الجسم أو عدم انتقاله، و ذهل المفهوم حسب علماء الولايات المتحدة الأمريكية. أما علماء الشرق

"الاتحاد السوفياتي و ألمانيا" فيرون ان السرعة لها ثلاث مجالات هي :

#### 1-السرعة الانتقالية :

يقصد بها العدو حيث يلزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة يعبر عنها "هار"، بأنها القدرة على التحرك للأمام

بأسرع ما يمكن.

2- السرعة الحركية :

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء التميرير أو التصويب في كرة اليد ، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كالاتلام و التميرير وأداء الخطوات الثلاث ، التصويب في كرة اليد .

3- سرعة الاستجابة :

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير . وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.

3-2-2- القوة العضلية :

حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس و مقاومته ، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك، أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ،ومما لا شك فيه أن التميريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.

3-2-3- الرشاقة :

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم ، أو اتجاهاته بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم، سواء كان ذلك

باستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء

2-4-4- المرونة:

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها. ومصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل، فالمفصل هو الذي يحدد اتجاه الحركة ومداها، و يجب أن نفرق بين مفهوم المرونة ومفهوم المطاطية حيث يعبر اللفظ الأخير على قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها .

### 3-2-5-التوافق :

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر كم من الحركة في إطار واحد يتسم بالإنسانية وحسن الأداء.

### 3-2-6-الجهد العضلي :

يعني القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات، على أن يكون الحمل الواقع على عاتق

العضلات حملاً متوسطاً و هناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تنميته و هي :

--تكرار الأداء إلى أكبر عدد ممكن.

--الشدة تكون متوسطة.

--المحافظة على معدلات الأداء خلال استمراره.

--أن يكون العبء واقعا على الجهاز العضلي.

3-2-7- الجهد الدوري التنفسي :

يتطلب الجهد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العامة بالقدر

الكافي من الغذاء ضمانا لاستمرار العمل، اذ أن استمرار الأداء هو العامل المميز للجلد بصفة عامة

، ويعتبر الجهد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة كرة اليد، لما تتطلبه من استمرار في

الممارسة لفترة طويلة نسبيا مع ضمان عدم هبوط معدلات الأداء.

3-2-8- الدقة:

تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين، وتتطلب الدقة توافقا عضليا عصبيا وتحكما كاملا في

الجهاز العضلي و العضلي والجهاز العصبي للفرد. وفي أغلب الأحوال فان استخدام القوة استخدامها فعالا يكون

على حساب توفر الدقة وهذا يعني أن توفرهم معا استثناءا مطلوبوا بدرجة كبيرة. والدقة من المكونات الهامة

والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط ارتباطا قويا بإحراز النصر متمثلا في

إحراز الأهداف، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة كبيرة و عالية.

وتعرف الدقة بكونها التحكم في جهاز حركي اتجاه هدف معين

4-قوانين كرة اليد :4-1- الملعب :

عبارة عن مساحة مستطيلة مقسم إلى خمسة خطوط:

1-خط المرمى.

2-خط الرمية الجزائية.

3-خط الست أمتار.

4-خط التسع أمتار.

5-خط نصف الملعب.

#### 4-2-اللاعبين :

يتكون الفريق من سبعة لاعبين ( ستة لاعبين وحارس المرمى)داخل الملعب وخمسة احتياطيين

و يكون التبديل للاعبين دون قيود و يتم ذلك من داخل منطقة التبديل، كذلك يتكون

الفريق من مدرب و جهاز طبي و إداري ومشرف للفريق.

#### بعض المواد و القواعد :

1-المادة 08 الدخول على المنافس :يسمح للاعب بالتالي :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة .

- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحد مفتوحة ومن أي اتجاه.

- اعتراض المنافس بالجذع حتى ولو لم تكن الكرة بحوزته .ذ

لا يسمح للاعب بالآتي :

- حجز المنافس بالذراعين أو الساقين أو اليدين .
- دفع المنافس أو إجباره على دخول منطقة المرمى .
- سحب الكرة بيد واحدة أو باليدين أو ضربها من يد المنافس .
- استخدام قبضة اليد لإبعاد الكرة عن المنافس .
- تعمد رمي المنافس بالكرة أو محاولة عمل حركة خداع خطيرة بتحريك الكرة نحوه.
- تعريض حارس المرمى للخطر .
- مسك المنافس أو تحويطه بذراع واحدة أو اثنين أو دفعه .
- الجري أو الوثب نحو المنافس أو ضربه أو تعويضه للخطر بأي وسيلة .

الخاتمة :

قد اكتسبت كرة اليد في كثير من الدول الأوروبية أعدادا كبيرة من المشجعين ، مما يدل على أن اللعبة من الألعاب المنتشرة دوليا ، وتتمارس كرة اليد و تتميز بالبساطة و لها قيمة تربوية و بدنية لا يمكن تجاهلها ، و لهذا فان هذه اللعبة تعد من بين الألعاب المحببة إلى نفوس الشباب لأن الصراع المستمر و المتبادل للحصول على الكرة يجذب الممارسين لهذه الرياضة .

ويمكن اعتبار رياضة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير و التصرف الجماعي ، فان اللاعبين ينضرون أثناء اللعب إلى التفكير في المصلحة الذاتية لفريقهم في إطار كونهم فريقا متكاملًا طبقا لقانون اللعبة ، كما تساعد على تعزيز التلاميذ على الاعتماد على النفس ، حيث يضطر كل لاعب أثناء المباراة أن ينفذ قراراته السريعة و المناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا في ذلك على نفسه . و لرياضة كرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة و الشجاعة و العزيمة و التصميم و الأمانة بوجه خاص .



تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضيات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

**1- مفهوم الأداء الرياضي:**

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا" (نزار مجيد الطالب، علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد ، العراق 1983، ص(215،214))

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

-الأداء الأقصى :ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

الأداء المميز:ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه . مفهوم الأداء: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ,وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على اثنين هما:  
أولا :مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤولياته.

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله <THomas>  
1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة, الاستعداد الدفاعية .... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة و

يستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات

### 1-2 أنواع الأداء:

#### 1.2-1- الأداء والمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

#### 1-2-2- الأداء الدائري:

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

#### 1-3-2- الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة

#### 1-3-3- مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعب كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

#### 1-4-1- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي:

#### 1-4-1-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها، و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري.

**1-4-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:**

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء

**1-4-3 مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:**

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.

**1-5أهمية الأداء المهاري:**

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.

## 2-القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك أثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق. ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فان هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي. بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق (أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص (252،253)

## 3-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

-درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

-كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

-الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

-الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

-المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

-العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

#### 4-اعتبارات المدرب عند تقييم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقييم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقييم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ وماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

### 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:
- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده (محمد حسين علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص32،30)

### فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيداً أو ضعيفاً وهذه الفئات هي:

#### 6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

#### 6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزاً بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفاً فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضي ون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم



وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

### 6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟. ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

### 6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا (أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، (المفاهيم، التطبيقات) دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر 2000، ص (405،407)

خلاصة:

عندما يقترن القلق بالأداء ، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته. كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي. وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصراً إيجابياً.

**1- المنهج الوصفي :**

يستعمل المنهج الوصفي قصد الحصول على المعرفة السليمة، والوصول عن طريق البحث إلى الحقيقة علم من العلوم، ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة للحصول على المعارف والمعلومات الحديثة النافعة و الحقائق التي تخص هذا المجال، والتي تضمن لنا إمكانية تطوير القدرات الإنسانية فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تتطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة نفسية من الظواهر الانفعالية لذا لدى اللاعبين، وهي الخصائص التي تميز بها المنهج الوصفي "الامبريقي" الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، وكشف جوانب القوة و الضعف فيها، وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى و ذلك في وضع و تحت تأثير معين أي يتم من خلاله تجميع البيانات و المعلومات اللازمة عن الظاهرة و التيطلق عليها مصطلح :- تحليل المعطيات البيوغرافية - إضافة إلى إجراء طريقة الاستبيانات.

كل هذه المعطيات يتم تحليلها وتنظيمها قصد الوصول إلى أسباب ومسببات هذه الظاهرة "القلق" والعوامل التي تتحكم فيها، وهذه المواصفات هي أساس المنهج الوصفي التي تطلب منا دراسة مسحية شاملة استنادا إلى أسس منهجية أهمها :

- التجريد : معناه عزل وانتقاء معين من كل عينة كجزء من عملية تقويمية أو إيصاله للآخرين .
- التعميم : والمقصود به تصنيف الوقائع على أساس عامل مميز أمكن استخلاصه لحكم أو أحكام تصدق على فئة معينة منها .

**2- أدوات ووسائل البحث :**

قصد الوصول الى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة ، ولتحقق من صحة أو عدم صحة فرضية البحث لازم على الباحث إتباع انجع الطرق وذلك هن خلال الدراسة

والتفحص وهذا باستخدام الوسائل التالية :

### 1-2-1 الدراسة النظرية :

والتي يصطلح في تسميتها "بالمعطيات البيولوجرافية" أو المادة الخبرية ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع ، مذكرات ، مجلات ، جرائد التي يدور محتواها حول ظاهره القلق ومختلف العناصر المحاذية لها ، والتي تُخدم الموضوع كل ما له صلة بالموضوع

### 1-2-2 الاستبيان :

هو أداة علمية يعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجميع المعلومات الأكثر مناسبة لخدمة البحث ، وتم تصميمه وجمع عناصره اعتقادا إلى آراء ودراسات مختلفة اتفق عليها باحثوا الاختصاص وعلى وحدتها ، إذ اعتبروها كمصادر وأسباب لإحداث القلق لدى الرياضيين، وتمت صياغة عبارات الاستبيان وترتيبها من طرف الطلبة الباحثين وفق ما تتطلبه الامكانيات المتوفرة في العينة خصوصا والبيئة الجزائرية في الميدان الرياضي عموما.

### 1-3 العينة :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني ، وبالنسبة لعلم النفس و علوم التربية والرياضة تكون العينة هي الانسان. وفي هذا الصدد يقول "أنجرس angres" الوقت ، الكلفة، الصعوبة تجعل الاستقصاء حول جزء من المجتمع امر محتوم.

وعليه تم الاستخدام في الدراسة المسحية للاستبيان عينة من لاعبي كرة اليد لفريق شبيبة غليزان حيث بلغ عددهم 16 لاعب.

**1-4- التجربة الاستطلاعية :**

اختبار لكون الموضوع المقترح للدراسة بالغ الأهمية و خاصة الجانب التطبيقي منه ، باعتبار نتائجه هي تعبير عن مظاهر و حالات نفسية معينة يعيشها الرياضي بصفة عامة و لاعبي فريق شبيبة غليزان بالخصوص ، لكونهم أفراد عينة بحثنا كما يعتبر الكشف عن هذه الحالات الانفعالات خاصة ذات التأثير السلبي و معرفتها في حد ذاته نتيجة كل هذه المعطيات و ما جرى عنها من يسر أو عسر اتخذها الباحث كدراسة أولية استطلاعية في خدمة هذه الدراسة ، لكونها أزاحت الغموض لمعالجة الموضوع لمعالجة الموضوع بطريقة أفضل عوض القول بأنها صحيحة حين أعيد النظر في المنهجية المستخدمة في البحث وفق متغيرات مختلفة ، كنوع و مستوى المنافسة العينة المختارة الدراسة التطبيقية و مميزاتها و دوافعها و محفزاتها .

**1-5- صلاحية و مصداقية أدوات البحث :**

التطبيق الأول ( تعديل أدوات البحث ) : يؤدي الغرض من هذه العملية الى اختبار مدى فهم اللاعبين للعبارات المكونة للاستبيان و كذا الصياغة اللغوية و الوضوح لمفاهيم الكلمات و التعرف على المشاكل التي تعترضهم عند تقديمها و الطريقة المناسبة الممكن استعمالها .

و كما في هذه المرحلة التطبيق على 16 لاعب أين تم قراءة كل محاور الاستبيان و ملاحظة كيفية فهمها و التعامل معها .

التطبيق الثاني ( تبات و صلاحية أدوات البحث ) :

التبات : للتأكد من تبات و صلاحية الأداة التي استعملت في بحثنا هذا الاستبيان .

لذا فان اختبار البحث للعينة لم يكن عشوائيا و كانت العينة منتظمة و متجانسة و لكونها تتمثل في مجموعة لاعبي فريق شبيبة غليزان التي هي منتقاة وفق معايير و شروط عامة .

و قد كان عدد مفردات مجتمع البحث 16 لاعبا و هو عدد الاستمارات المضبوطة و التي عبر من خلالها اللاعبون عن مختلف حالاتهم النفسية قبل و أثناء و بعد المنافسة .

**1-6- متغيرات البحث :**

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا ، و آخر تابع إضافة الى بعض المتغيرات المخرجة .  
أولا : تعريف المتغير المستقل : و هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها الى إحداث التغيير ، و ذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات الأخرى تكون ذات صلة به .

ثانيا : تعريف المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول متأثر قيم متغيرات أخرى ، حيث أنه كلما أحدثت على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

**1-7- مجالات البحث :****1-7-7- المجال المكاني :**

أجري البحث في ولاية غليزان بالقاعة متعددة الرياضات " زوغاري الطاهر " على لاعبي كرة اليد لفريق شبيبة غليزان .

**1-7-2- المجال الزمني :**

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل المشرفة في أوائل شهر نوفمبر 2016، و تم توزيع الاستمارات على اللاعبين في شهر أبريل 2016 ، و عليه تمت هملية جمع النتائج الخام معالجتها إحصائيا و كانت نهاية ماي 2016.

**1-8- الوسائل الإحصائية :**

إن الوسيلة الإحصائية في مجال التربية البدنية و الرياضة ترتبط ارتباطا وثيقا بالعمل و البحث المطلوب انجازه ، و إن الوسائل الإحصائية جانب مهم و مكمل للبحث ، و في هذه الدراسة تم استخدام النسبة المئوية حيث :

عدد الإجابات X 100

النسبة المئوية = ..... (1)

العدد الإجمالي للعينة

صعوبات البحث :

- قلة المراجع و المصادر .
- شيق الوقت لأن هذا الموضوع يحتاج إلة وقت طويل للدراسة .
- نقص الدراسات المشابهة

مقدمة :

وفقا للمنهجية في البحث و قصد التنسيق بين محتوياته ارتأينا في هذا الفصل أن نقدم تحليل و مناقشة مفصلة للنتائج المحصل عليها أثناء البحوث المطبقة ميدانيا و لقد تم حصر الدراسة التطبيقية لهذا البحث باستعمال الاستبيان و هذا كان بعدما تعرفنا على العينة و التطلع عليها ، فكان الاستبيان الوسيلة المباشرة و السهلة للحصول على بعض الأجوبة التي لها علاقة بموضوع بحثنا .



الاستبيان :

هو من وضع الطلبة الباحثين ، و قد تم انتقاء عناصره و أسئلته و التي يتفق معظم الباحثين في كتابتهم و دراستهم على وحدتها معتبرين أنها مصادر و أسباب لإحداث القلق لدى الرياضيين و بالتالي تؤثر سلبا هي الأخرى على مستوى الأداء الرياضي ، و العناصر التي تم اختيارها في هذا البحث فقط كونها تلاءم البيئة الرياضية العربية عامة و الجزائرية خاصة ، و الاستبيان يتكون من ثلاثة محاور ، المحور الأول خاص بالتأثير النفسي قبل المنافسة و يحتوي على ستة أسئلة ، المحور الثاني خاص بالتأثير النفسي خلال المنافسة و يحتوي على ثمانية أسئلة ثم المحور الثالث خاص بالتأثير النفسي بعد المنافسة و يحتوي على ثلاثة أسئلة ، كما خصصنا جانبا منه خاص بالمعلومات الشخصية للاعب ، حيث هذه العناصر ( الأسئلة ) تعتبر الأهم و السبب الرئيسي لإحداث هذا النوع من الانفعال لدى الرياضيين و قدمت في شكل أسئلة منها المغلقة و النصف المغلقة ، على أن يجيب عليها الرياضي بكل صداقية و حرية .

المحور الأول: التأثير النفسي قبل المنافسة.دور الإمكانيات:

السؤال: هل توفير الإمكانيات أو نقصها لإعداد الفريق يعد مصدر قلق ويؤثر سلباً على الأداء الجيد للاعبين

أثناء المنافسة ؟

**الهدف منه:** معرفة أهمية ودور الإمكانيات وما مدى تأثيرها على نفسية اللاعب في استعداده للمنافسات.

جدول رقم (1): يبين مدى أهمية ودور الإمكانيات وتأثيرها على نفسية اللاعب أثناء الاستعداد للمنافسات .

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	14	02	16
النسبة المئوية %	75	25	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (1) تبين لنا :

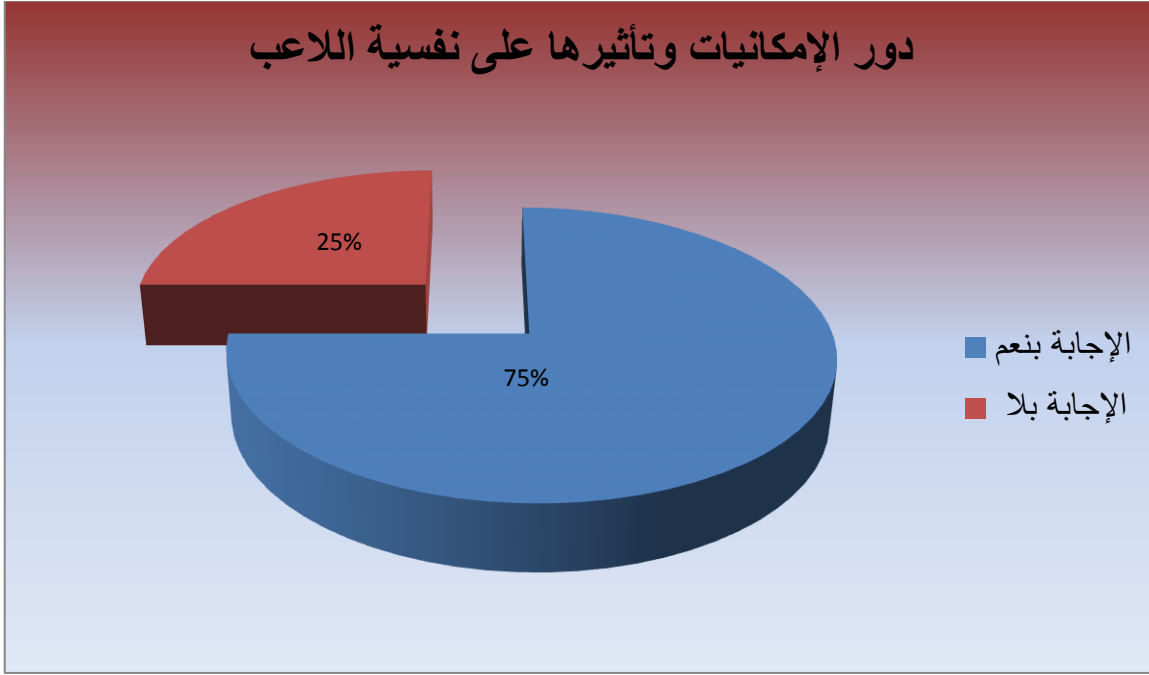
- إن نسبة 75% من اللاعبين يعتبرون أن نقص أو عدم توفر الإمكانيات اللازمة لتحضير اللاعب أنها

مصدر قلقهم ، أما نسبة 25% وهي نسبة ضئيلة مقارنة مع النسبة السابقة ، الذين لا يعتبرون أن

نقص الإمكانيات له دخل في تحضير اللاعب وبالتالي الفريق ، فالإمكانيات من أهم العناصر التي تعوق

الأداء الجيد للاعب وبالتالي من الأسباب المقلقة له قبل المنافسة ، وذلك لكونها تتسبب في نقص تحضيره

والإعداد الكامل الذي يكون هو الآخر مؤشراً ويعود بالسلب على مردودة وأدائه .



### دور البرمجة في المنافسات:

السؤال: هل ترى أن هناك عدم استقرار في برنامج رزنامة منافسات فريقك له تأثير على معنوياتك؟

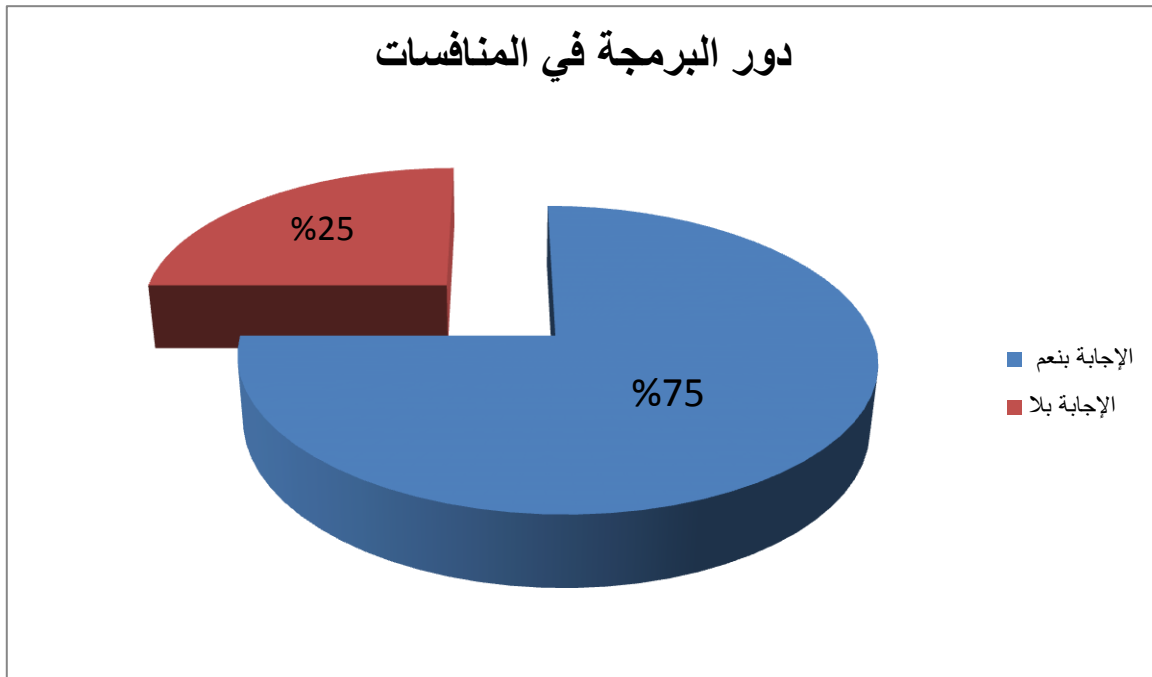
الهدف منه: معرفة دور البرمجة في المنافسات وتأثيرها سلبا أو إيجابا على اللاعب.

جدول رقم (2): يوضح الدور الذي يلعبه سوء البرمجة في تأثيره على معنويات اللاعبين:

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	10	6	16
النسبة المئوية %	75	25	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (2) تبين لنا:

- إن نسبة 75% أي ما يعادل 12 لاعبين أثبتت أن سوء البرمجة لها تأثير سلبي على معنويات اللاعبين فقد تؤثر بدنيا إذا ما تقاربت المنافسة كثيرا مما يتطلب بذل جهد بدني كبير من قبل اللاعبين وبالتالي يتذبذب مرودهم ويعود بالسلب على نتائجهم وهذا من خلال الأداء الضعيف، وتأتي نسبة 25% أي 4 لاعبين ترى أن ذلك يعتبر أمرا عاديا ولا يولي أي اهتمام، وهي نتيجة ضئيلة وغير معبرة، إذا البرمجة مصدر من مصادر قلق اللاعبين .



### فعالية وسائل الإعلام في التأثير على اللاعبين :

**السؤال:** إذا قرأت في أحد الجرائد أنك تمر بفترة فراغ من حيث مستواك فكيف تعتبرها ؟

**الهدف منه:** معرفة الدور الذي تلعبه الصحافة في التأثير على نفسية اللاعبين .

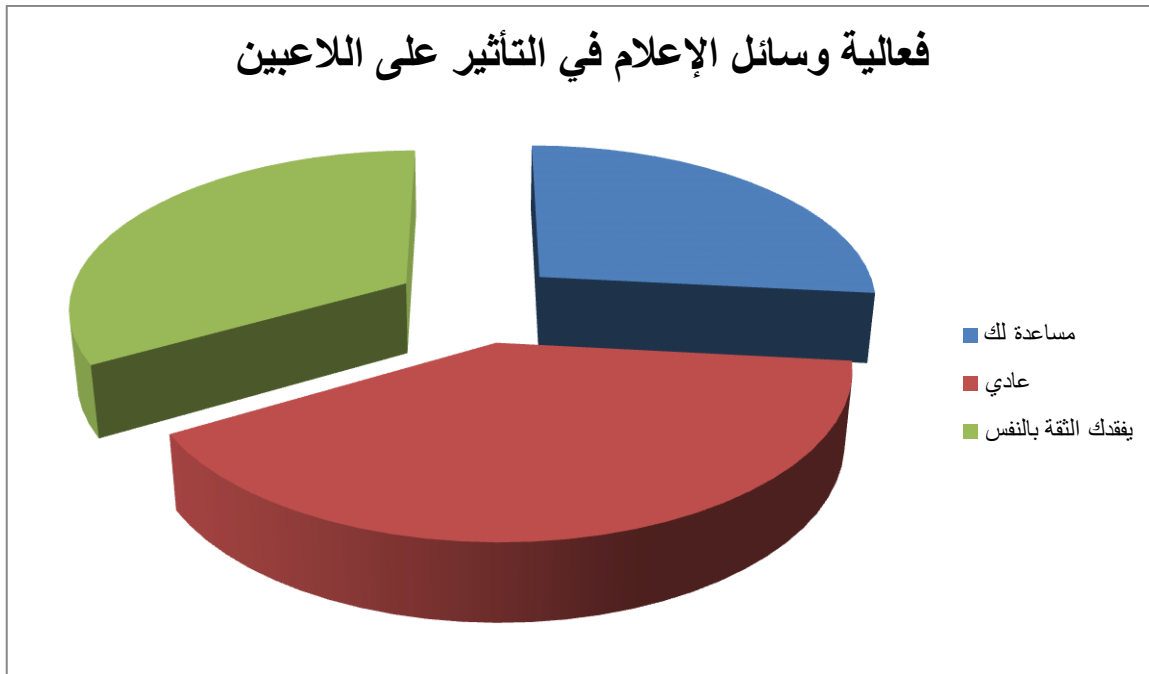
**جدول رقم (3):** يبين أهمية وسائل الإعلام بشتى أنواعها في تحفيز اللاعب والتأثير عليه .

عدد الإجابات	مساعد لك	عادي	يفقدك الثقة بالنفس	المجموع
المجموع	03	09	04	16
النسبة المئوية %	25	37.5	31.25	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (3) تبين لنا :

- عن نسبة 37.5% أي ما يعادل 6 لاعبين لا يعتبرون الصحافة مؤثرا سلبيا ولا إيجابيا ، حيث يعتبر عادي وليس له أي اهتمام .

- أما النسبة الثانية الثانية والمقدرة ب 31.25% أي 5 لاعبين فقد اعتبرت أن مقالات صحفية تعتبر عاملا يفقد اللاعب الثقة بنفسه وهي نسبة معبرة، وبمقابل هذه النسبتين نجد 25% أي 5 لاعبين تعتبر في كثير من الأحيان الصحافة تلعب دور مساعد اللاعب .



أهمية التحفيز والاستعداد للمنافسة :

**السؤال:** كيف تعتبر عدم التوازن بين الإمكانيات المتاحة التربصات ومستوى المنافسات الرسمية ؟

**الهدف منه:** تبيين أهمية التدريب والتحفيز بشتى أنواعه لمنافسة ما، دور كبير في تحديد نتيجتهما إما إيجابيا أو

سلبيا .

**جدول رقم (4):** يبين تأثير التدريب والاستعداد ومدى أهمية هذا الجانب على نفسية اللاعب في تحديد النتيجة

عدد الإجابات	لا أهتم بذلك	مقلقة	محفزة	تنقص من عزيمتك	المجموع
المجموع	02	03	01	10	16
النسبة المئوية	12.50	18.75	06.25	62.50	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (4) تبين لنا :

-إن للحالة التدريبية أهمية في نفسية اللاعب وبالتالي تساهم في تحديد نتائج منافساته وذلك من خلال

نوعية التدريب وكيفية التحضير والإمكانيات المعدة لذلك وهو ما يبينه أكبر نسبة اتضحت في الجدول والمقدرة بـ

62.50% أي ما يعادل 10 لاعبين، والتي تمثل رأي اللاعبين على مدى تأثير الحالة التدريبية في ظروف سيئة

حيث اعتبروا أن ذلك سيكون عاملا معرقلا لأدائهم وينقص من عزيمتهم، بينما هناك نسبة 12.50% أي

لاعبين اعتبروا ذلك غير هام، وهناك نسبة 18.75% أي 3 لاعبين وهي ثاني نسبة أكدت النسبة الأولى على أن

ذلك مصدر قلق للاعبين.



### أهمية المحيط ومدى تأقلم اللاعب معه:

**السؤال:** كيف يكون فعلك عندما تجري المباريات الرسمية لفريقك في قاعات غير لائقة؟

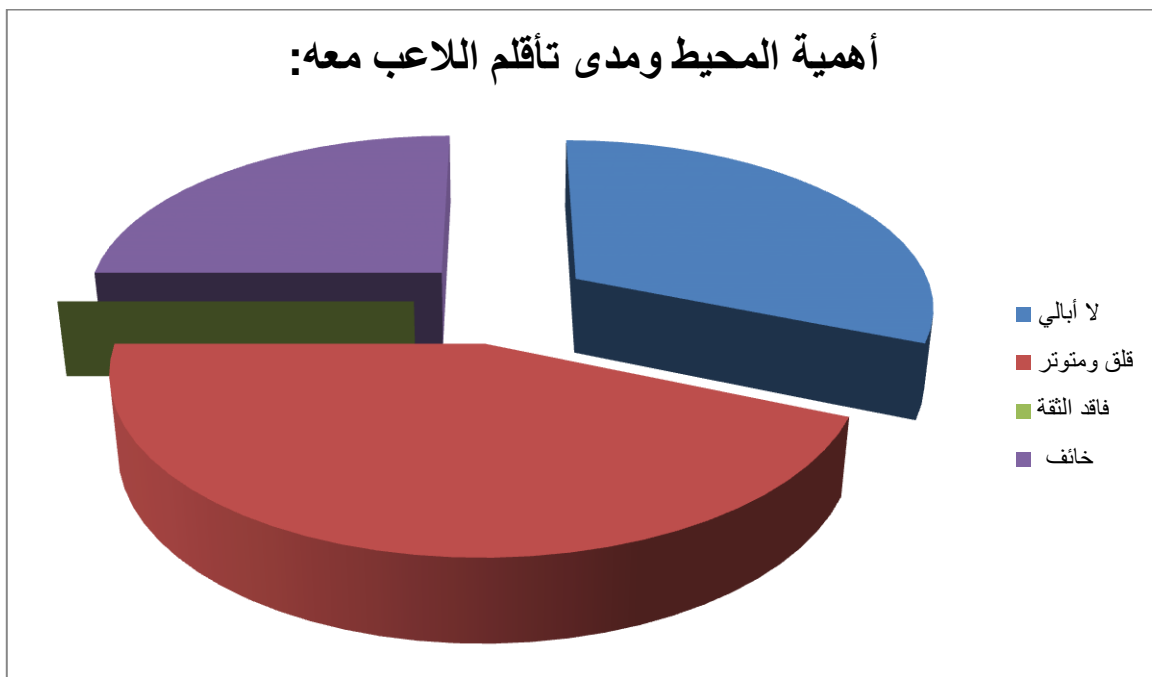
**الهدف منه:** المدى الذي يلعبه ميدان إجراء المنافسة وصلاحيته في نفسية اللاعب .

**الجدول رقم (5):** يبين مدى أهمية تأقلم اللاعب على الميدان المنافسة و أثره على مردود الفردي و الجماعي

عدد الإجابات	لا أبالي بذلك	قلق ومتوتر	فاقد الثقة	خائف	المجموع
المجموع	05	07	00	04	16
النسبة المئوية	31.25	43.75	00	25	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) تبين لنا:

أن نسبة 43.75% أي ما يعادل 7 لاعبين يعتبرون إن عدم صلاحية القاعة لإجراء منافسة رسمية يكون له تأثير سلبي على أداء اللاعبين و على نفسيتهم، في حين نجد نسبة 31.25% أي 5 لاعبين لا يزالون بنوعية القاعة، في حين عند الجمع بين (القلق والخوف) نجد النسبة 25% تعبر من رأي اللاعبين الذين يؤكدون النسبة السابقة، ويصبح ذلك من مصادر القلق المعرقل لأداء الرياضي .



هاجس الإصابات الرياضية ودورها :

**السؤال:** ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسات الرسمية ؟

**الهدف منه:** معرفة الدور الذي تلعبه الإصابات في تحديد نشاط اللاعب ومدى تأثر بها ، والانفعالات السلبية التي تعود إليه .

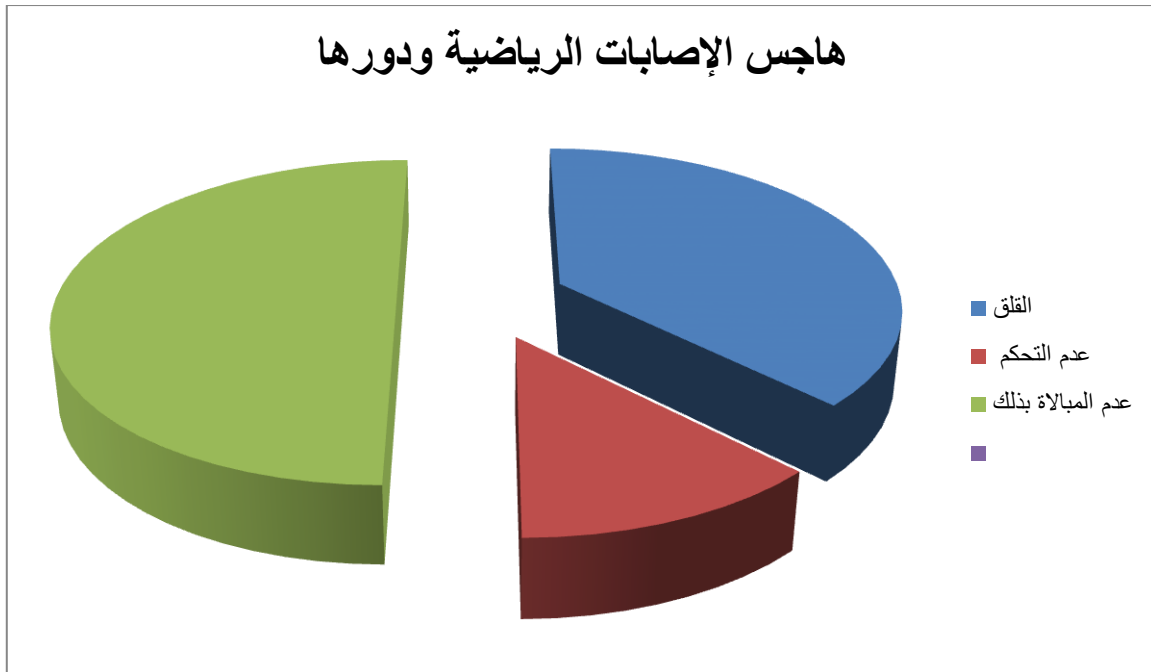


**الجدول رقم (6):** يبين مدى تأثير الإصابات على نفسية اللاعب قبل المنافسات الرسمية

عدد الإجابات	القلق	عدم التحكم في الأداء	عدم المبالاة بذلك	المجموع
المجموع	06	02	08	16
النسبة المئوية%	37.5	12.5	50	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (6) تبين لنا :

- إن عاملي القلق وعدم التحكم في الأداء قد أحرزا على نسبة 50% باعتبارها نتيجة واحدة تؤدي إلى عرقلة الأداء الرياضي عموما وهو ما أكدته الجدول (6) وهذه النسبة عبارة عن آراء أكبر فئة من اللاعبين وهو ما يؤكد أن الخوف من الإصابات أحد مصادر القلق المؤثرة سلبيا على الأداء السلبي للاعبين .
- وبالمقابل هناك نسبة مساوية لها تقدر بـ 50% أي ما يعادل 8 لاعبين، لا يعتبرون الخوف من الإصابات عاملا معرقلا لأدائهم ولا يفكرون فيه مادام التحضير البدني والتكتيكي جيدا .



المحور الثاني: التأثير النفسي خلال المنافسة .

دور العلاقة الاجتماعية بين اللاعبين :

**السؤال:** هل سوء تفاهمك مع زميلك في الفريق له تأثير سلبي أثناء المنافسة ؟

**الهدف منه:** مدى التأثير الجو الجماعي بين على وحدة وتماسك الفريق .

**جدول رقم (1):** يوضح العلاقة بين اللاعبين وأهميتها في تماسك الفريق أو تفرقه .

المجموع	لا	نعم	عدد الإجابات
16	06	10	المجموع
100	37.5	62.5	النسبة المئوية

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (1) تبين لنا :

- أن نسبة 62.5% أي ما يعادل 10 لاعبين اعتبروا أن في تلاحم الجماعة ووحدها ومن خلال التفاهم

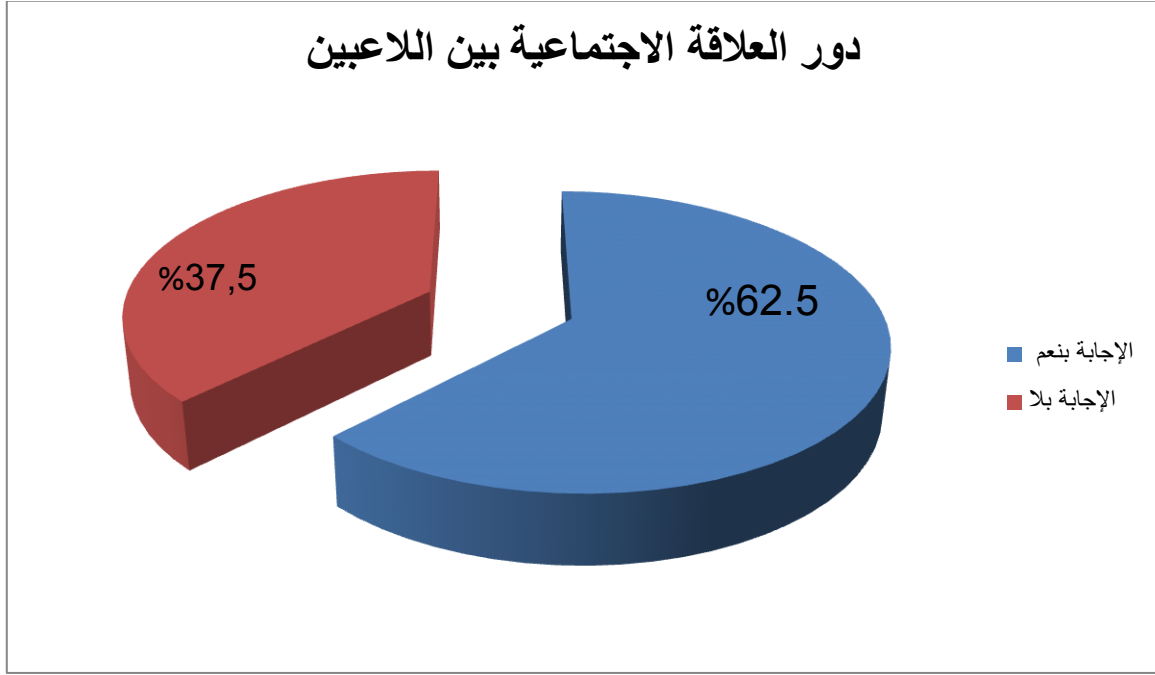
والعمل المشترك تنتج قوة تماسك كبيرة للفريق تزيد في طموحه بالعمل الجماعي والتعاون وبالتالي تقلل من

الانفعالات السلبية على أدائه ويكون مردوده جيد.

- وبالمقابل هناك نسبة قدرت بـ: 37.5% أي 6 لاعبين اعتبروا أن هناك مردود للعمل الفردي ولا يؤثر سوء

التفاهم بين اللاعبين على الأداء الجيد وهي نسبة قليلة مقارنة بالنسبة السابقة، وبالتالي العلاقة الاجتماعية بين

اللاعبين تعتبر مصدرا من مصادر القلق .



التحفيز وأثره:

**السؤال:** ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها المنافسة في حالة تماطل المسؤولين في دفع مستحقاتك ؟

**الهدف منه:** معرفة دور التحفيز وأهميته على مردود اللاعب إذا ما تم توفيره وغيابه الذي له أي تأثير على أداء

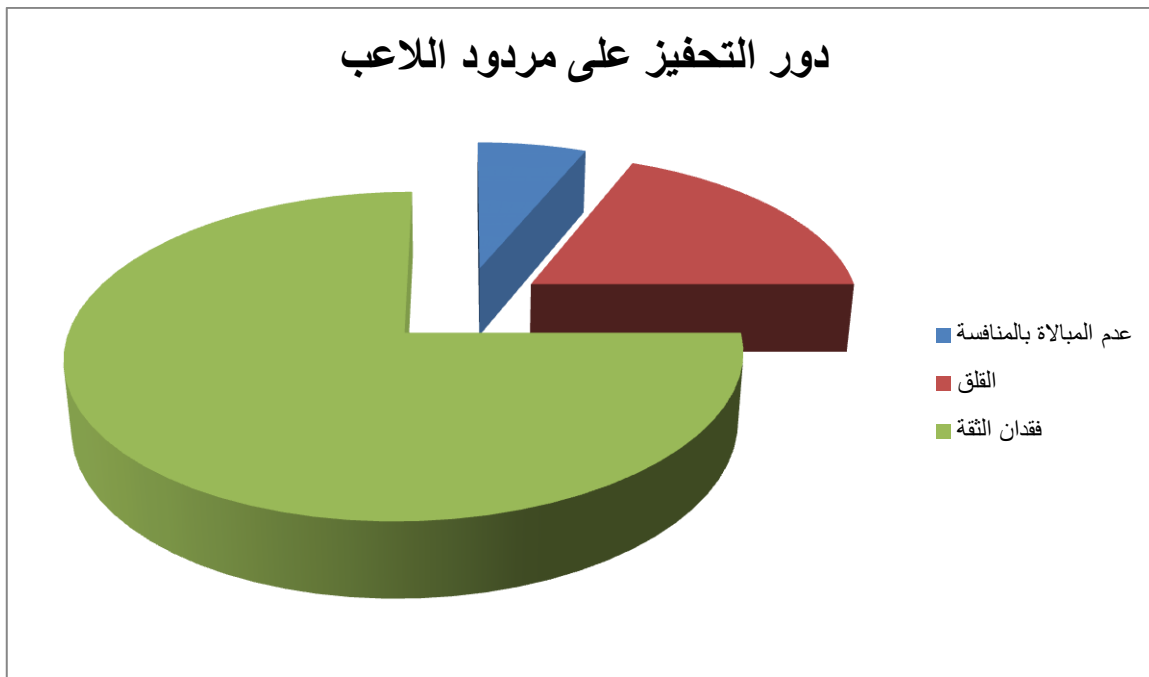
اللاعب والفريق.

**جدول رقم 2:** يوضح دور التحفيز على مردود اللاعب وتأثيره السلبي على الاداء الجيد

عدد الاجابات	عدم المبالاة بالمنافسة	القلق	فقدان الثقة	المجموع
المجموع	01	03	12	16
النسبة المئوية %	6,25	18,75	75	100

من خلال دراسة النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2) تبين لنا :

- إن حالة اللاعب النفسية في غياب التحفيز تكون تتسم بفقدان الثقة ووجود اللاعب يكون شكليا فقط فوق الميدان حيث يصبح غير مبالي بأدائه مهما كانت الرداءة ، و هذا ما أحرزت عليه أكبر نسبة في الجدول التي بلغت 75%
- بينما حلت النسبة الثانية المقدرة بـ 18.75% المركز الثاني و التي تعبر عن وجود الجدية و الاهتمام في نفسية اللاعب و ذلك بسبب تأثره بغياب عامل التحفيز ، و بالتالي فإن التحفيز مصدر من مصادر قلق اللاعبين .



دور الخبرة و التجربة لدى اللاعبين :

**السؤال :** كيف ترى لعبك مع الزميل الذي يحتاج إلى خبرة في مباراة رسمية ؟

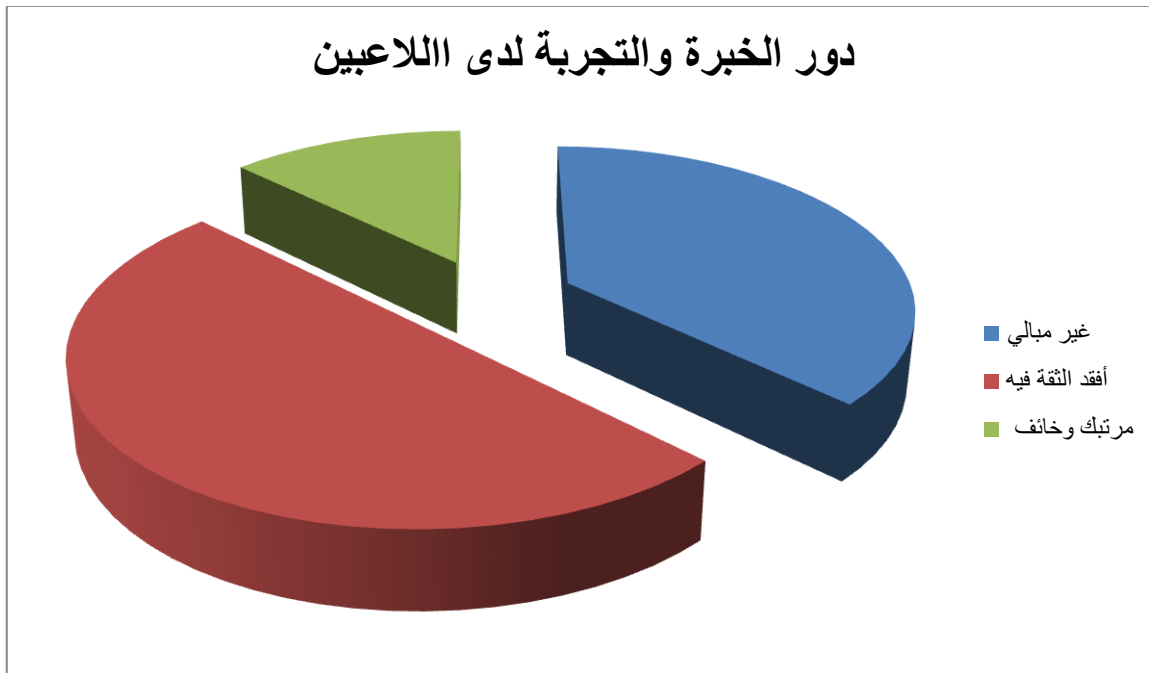
**الهدف منه :** معرفة أهمية الخبرة و التجربة للاعبين و مدى فاعليتها في انسجام الفريق.

**جدول رقم (3):** يبين الدور الذي تلعبه الخبرة و التجربة في تحفيز اللاعب أو التأثير عليه سلبا .

عدد الإجابات	غير مبالي	أفقد الثقة فيه	مرتبك و خائف	المجموع
المجموع	06	08	02	16
النسبة المئوية%	37,25	50	12,75	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (3) تبين لنا :

- إن خبرة اللاعبين في الفريق لها دور في وحدته و انسجامه و ذلك من خلال آراء اللاعبين التي بينها الجدول عن حالة اللاعب إلى جانب زميله الذي يفتقد للخبرة الكافية لأداء جيد في مباراة رسمية ، و أظهرت تلك النتائج الممثلة بنسبة 50% أي ما يعادل 8 لاعبين و هي أعلى نسبة تؤكد ما سبق ، في حين يستطيع هذا اللاعب تدارك ذلك بفضل جهوده الفردية ، و الذي يعبر على هذا هي النسبة المقدرة بـ 37,25 % أي ما يعادل 5 لاعبين.



أهمية التحكم في أداء اللاعبين :

**السؤال:** كيف يكون تصرفك إذا كان التحكيم غير نزيه أما عمداً أو فوق طاقته ؟

**الهدف منه:** معرفة الدور الذي يوليه اللاعبون للتحكيم أثناء المنافسات الحاسمة أو الرسمية و مدى تأثيره على نفسياتهم.

جدول رقم (4) : يبين دور الحكام في التأثير على نفسية اللاعب خاصة عند الانجاز إلى فريق الخصم.

المجموع	عامل التحفيز	مصدر قلق اللاعبين	عامل معرقل للأداء	عدد الإجابات
16	02	11	03	المجموع
100	12,5	68,75	18,75	النسبة المئوية%

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (4) تبين لنا :

- إن نسبة 68,75 % أي 11 لاعبا يرون أن سوء مصدر قلق يزيد من توترهم في اللعب وسوء

أدائهم، وكذلك نسبة 18,75 أي 3 لاعبين اعتبروه عاملا معرقلا للاداء الجيد لذلك نستنتج أن نسبته

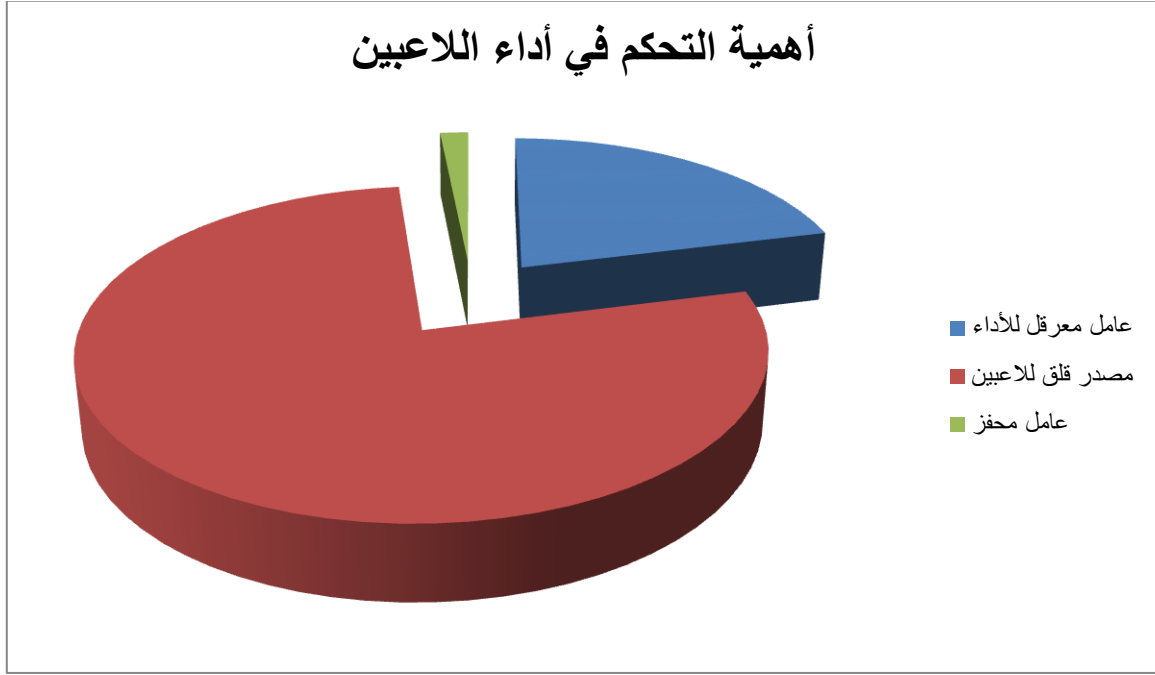
87,5 % والتي حققنا مجموع العاملين، واعتبرت تصرفات الحكم من عدم نزاهته وكفاءته سببا هاما في

التأثير السلبي على نفسية اللاعبين وبالتالي الحد من إمكانياتهم وكبح إبداعاتهم وهو ما ينتج عنه ضعف

أدائهم ونرفزتهم وغيرها من الانفعالات الهدامة .

- أما نسبة 12,5 % أي لاعبين فقط اعتبرت مثل هذه التصرفات قد تزيد اللاعب تحفيزا لبيدل قصارى

جهده ويعمل أكثر وهي نسبة قليلة وغير دالة .



دور الجمهور في التأثير على اللاعبين :

السؤال: هل يؤثر جمهور الفريق الخصم على حالتك النفسية ؟

الهدف منه : معرفة الأهمية التي يطيعها اللاعبون للجمهور للفريق الخصم، والدرجة التي يمر بها هذا الأخير عليهم.

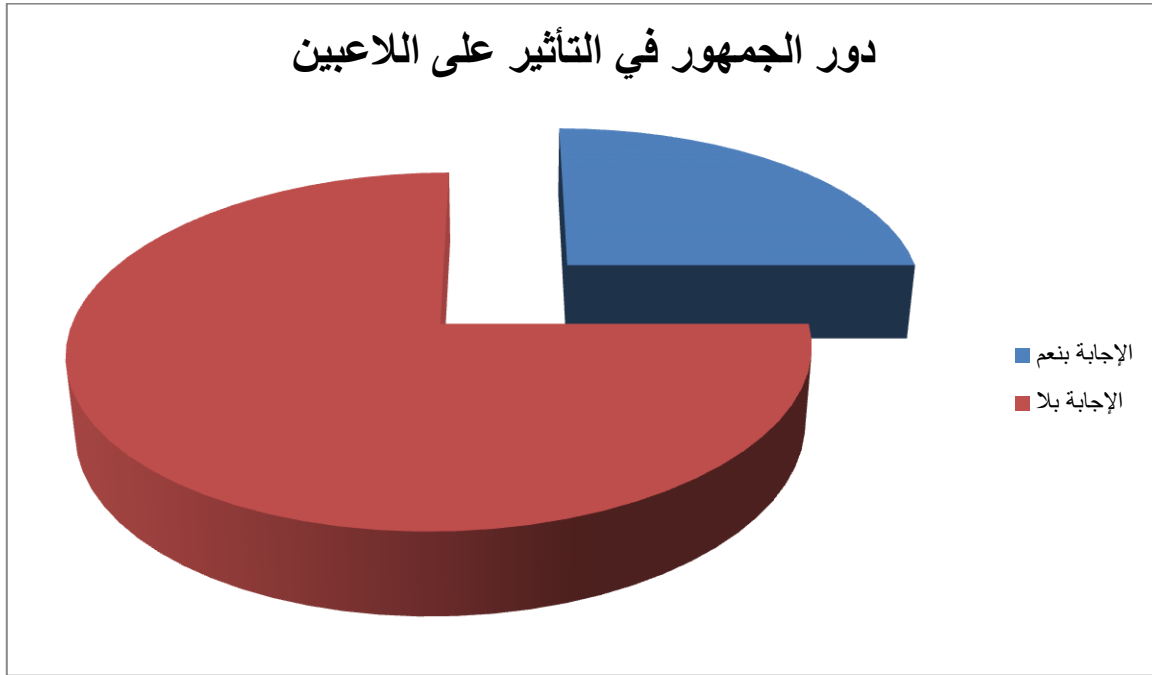
جدول رقم (5): يبين أهمية الجمهور ودوره في التأثير على اللاعبين إيجاباً أو سلباً

المجموع	لا	نعم	عدد الإجابات
16	12	04	المجموع
100	75	25	النسبة المئوية %

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (5) تبين لنا :

- إن نسبة كبيرة بلغت 75% أي ما يعادل 12 لاعب لا يتأثرون بجمهور الفريق الخصم في المنافسات الهامة والرسمية الحاسمة ، حيث يعتبرون أن هذا الجمهور يحفزهم لأنه يعتبر مصدر قلق لفريقه خاصة إذا كان على أرض ميدانه فيؤثر هذا على معنوياتهم وبالتالي على أدائهم الجيد .

- أما نسبة 25% أي لاعبين اعتبروا جمهور فريق الخصم يؤثر على حالتهم النفسية وبالتالي على أدائهم الجيد .  
وبالتالي يعتبر جمهور الخصم مصدر من مصادر القلق .



أهمية النتيجة و انعكاساتها على اللاعبين :

السؤال : ما هو رد فعلك عندما يكون فريقكم منهزما في اللحظات الحرجة من المنافسات المصرية ؟

الهدف منه : رد فعل اللاعبين عندما يكون فريقهم منهزما في مباراة مصرية .



## جدول رقم 6:

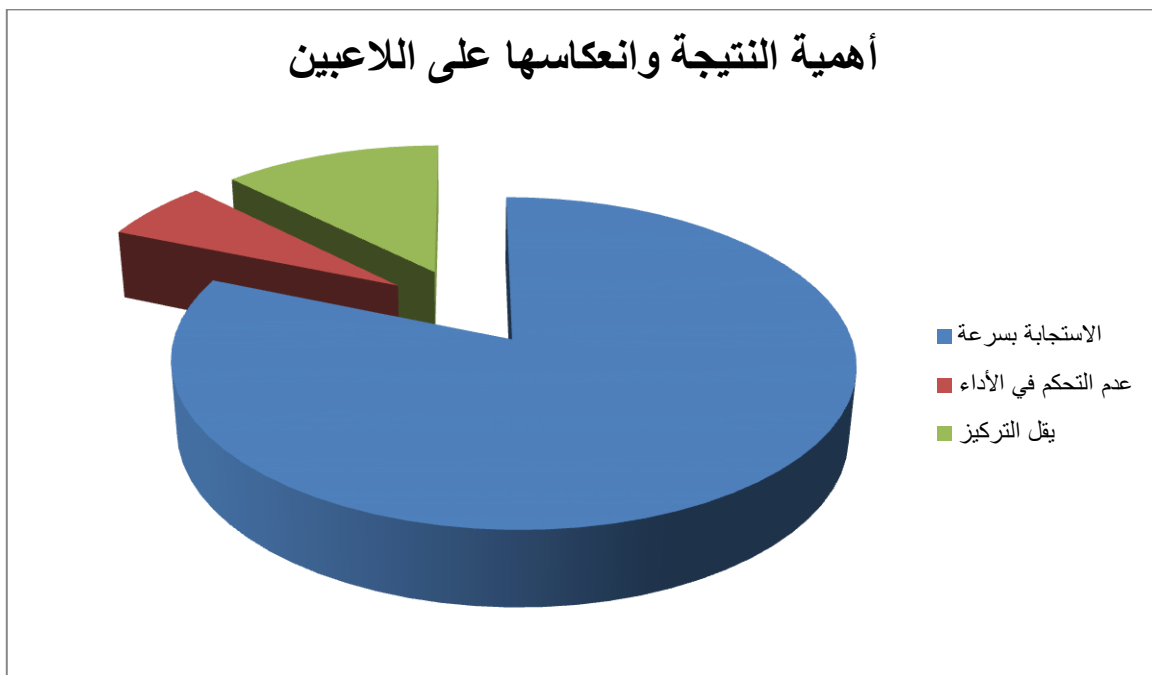
عدد الإجابات	الاستجابة بسرعة	عدم التحكم في الاداء	يقل التركيز	المجموع
المجموع	13	01	02	16
النسبة المئوية	81,25	6,25	12,5	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 6 تبين لنا :

- إن نسبة 81,25% أي ما يعادل 13 لاعبا يعتبرون أن النتيجة السلبية لا تؤثر على أدائهم وبإمكانهم أن يتحدوا ذلك ببذل الجهد ومضاعفة العمل .

- أما نسبة 12,5% أي لاعبين يعتبرون أن الانهزام في مباراة مصيرية يجعل اللاعب أقل تركيز ويصعب تدارك الفرق في النتيجة وهي نسبة ضئيلة .

- كما نجد نسبة 6,25% أي لاعب واحد يعتبر أن الانهزام يؤدي إلى عدم التحكم في الأداء وهي نسبة ضئيلة كذلك .



أثر النقص العددي على معنويات اللاعبين :

**السؤال :** إذا تعرض فريقك إلى عدة إقصاءات في مباراة رسمية، كيف حالتك النفسية ؟

**الهدف منه :** معرفة الحالة النفسية للاعب عندما يكون فريقه منقوص عدديا .

**جدول رقم (7):** يبين دور النقص العددي للاعب في الفريق الواحد ومدى تأثيره على معنوياتهم.

عدد الإجابات	يتضاعف جهدي عفويا	متوتر وقلق	مرتبك وخائف	المجموع
المجموع	10	04	02	16
النسبة المئوية	62,5	25	12,5	100

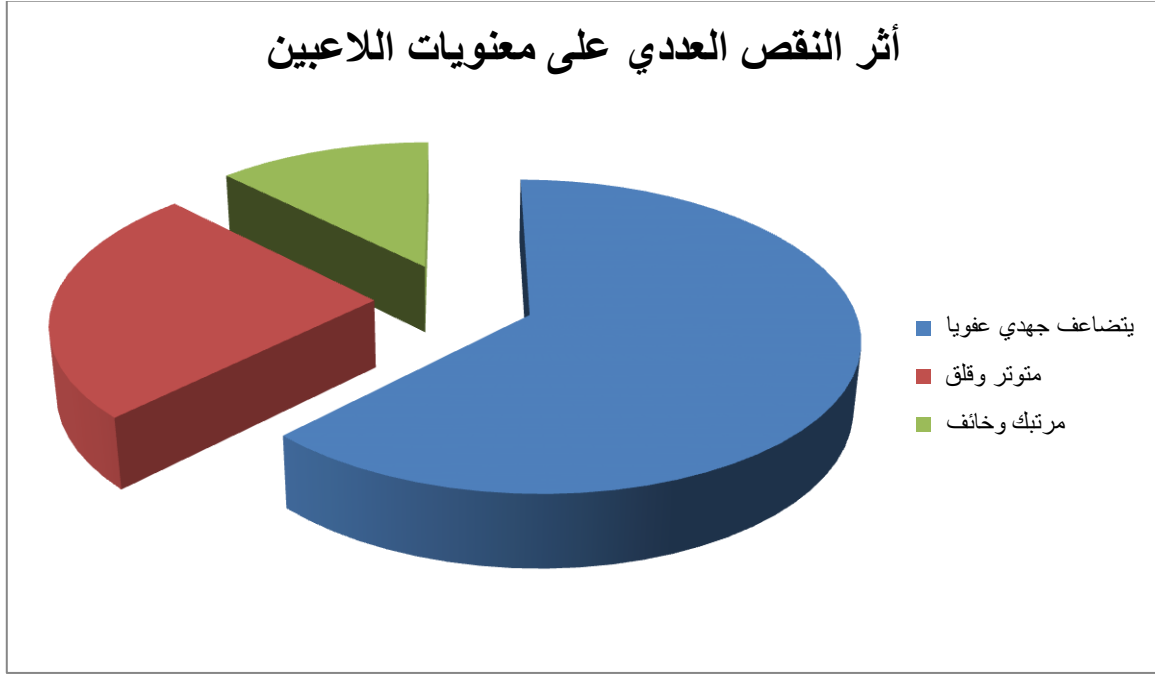
من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (7) تبين لنا:

- إن نسبة 62,5% مما يعادل 10 لاعبين تعتبر أن النقص العددي لا يقف في وجه اللاعب كعامل معرقل

بل تزيد من تحفيزه لبذل جهدا أكبر لتغطية النقص وتدارك الفارق وهي نسبة تؤكد هذا .

- في المقابل عند الجميع بين المعاملين الآخرين نجد النسبة تعادل 37,5% تعتبر أن الحالات النفسية الانفعالية

ذات التأثيرات السلبية على اللاعبين وهي نسبة ضئيلة بمقابلتها للنسبة السابقة.



### المدرّب ودوره في التأثير على اللاعبين:

**السؤال:** هل ترى أن توجيهات وتدخلات طاقم التدريب أحيانا تكون مقلقة وغير مناسبة؟

**الهدف منه:** معرفة مدى تقبل اللاعبين وتوجيهات المدرّب وأثرها في نفسيتهم.

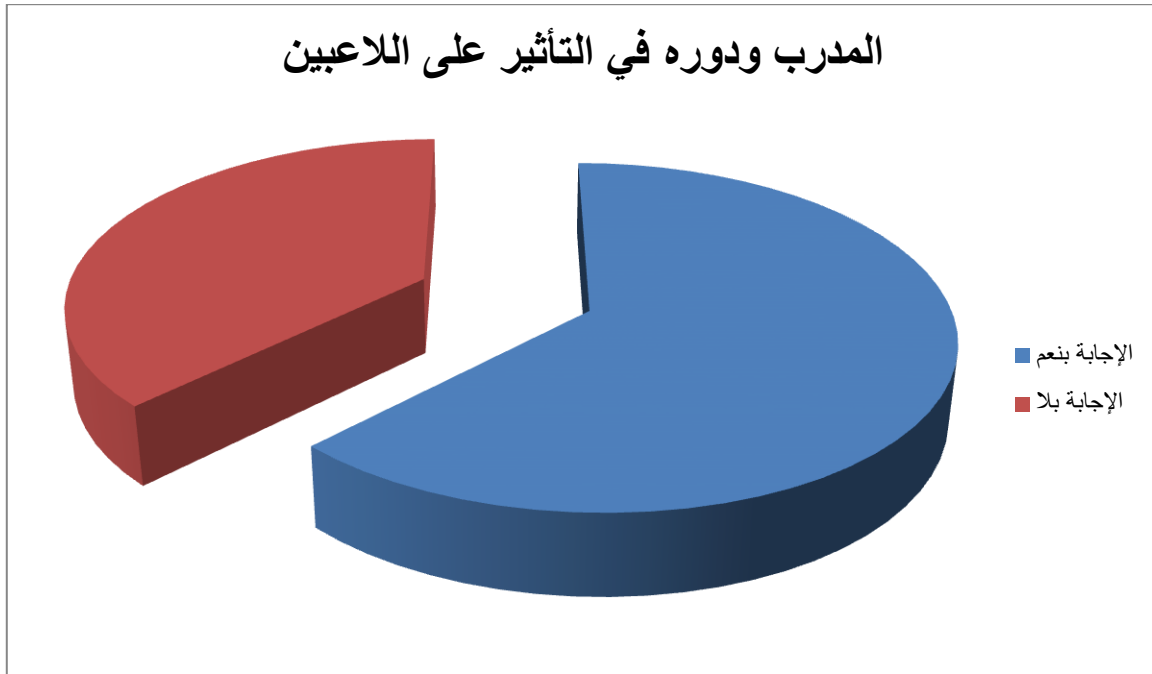
### جدول رقم (8):

المجموع	لا	نعم	عدد الإجابات
16	06	10	المجموع
100	37,5	62,5	النسبة المئوية %

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (8) تبين لنا :

- عن نسبة 62,5% أي ما يعادل 10 لاعبين يرون بأن هناك بعض التدخلات التي تصدر من طاقم التدريب والتي لا تكون في محلها مقارنة بزمن توجيهها والظروف التي تواجبها، وبالتالي لها تأثير نفسي معرقلا يحد من قدرات عند اللاعبين.

- بالمقابل نجد نسبة 37,5% أي ما يعادل 6 لاعبين، اعتبروا أن هذا العامل لا يسبب انفعالا سلبيا ضئيلة .



المحور الثالث : التأثير النفسي بعد المنافسة .

مستوى المنافسة والفريق المنافس :

**السؤال:** ما هو تقييمك لأدائك عندما تلعب ضد لاعبين أعلى منك من حيث المستوى والمهارة ؟

**الهدف منه:** معرفة درجة الإعداد النفسي لاعبين الذي يؤدي إلى الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب .

**جدول رقم (1):** يبين الدور الذي يلعبه مستوى المنافسة من مختلف الدرجات على نفسية اللاعب ومدى

تأثيره.

عدد الإجابات	أداء كامل وعالي	أداء متذبذب	أداء منحط	المجموع
المجموع	10	06	00	16
النسبة المئوية %	62,5	37,5	00	100

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (1) تبين لنا :

- أن نسبة 62,5% أي ما يعادل 10 لاعبين والتي تعد أكبر نسبة صرح بها اللاعبون يدل على أن

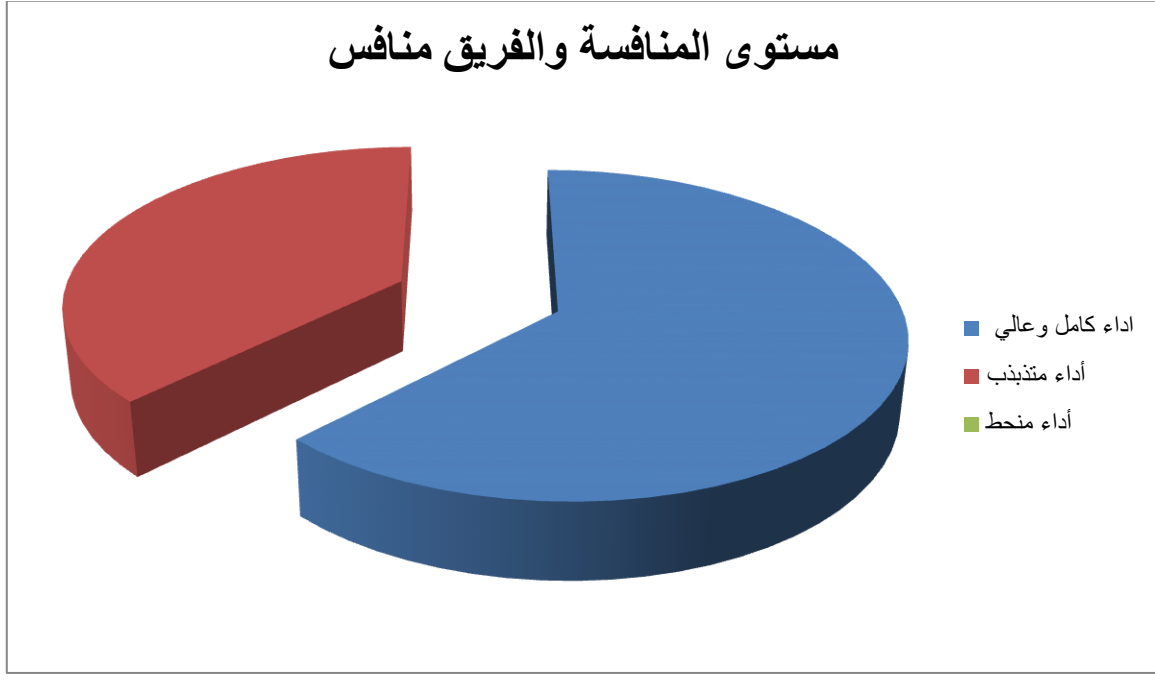
المستوى العالي لدى الفريق الخصم لا يؤثر على نفسية اللاعبين بدرجة كبيرة في حين يستطيعون الصمود

لهم وحتى الفوز عليهم وهذا من تجربتهم ضد أندية أكبر منهم من حيث المستوى ، فهذا يجعل اللاعبين

يبدلون قصارى جهدهم للتغلب على ذلك الارتباك .

- في حين نجد نسبة 37,5 يعتبرون أن المستوى العالي لدى الفريق الخصم يؤثر على معنوياتهم ويجعلهم

يتوترون وبالتالي يكون الأداء غير جديد .



### الجهاز ومدى تأثيره:

**السؤال :** هل يقلقك تدخل أحد المسيرين للفريق بعد المنافسة من خلال تدخلاتك العشوائية؟

**الهدف منه:** معرفة مدى تأثير أعضاء الفريق من المسيرين والمسؤولين إذا كانوا أحيانا يتدخلون في أمور لا تخصهم

**جدول رقم (2):** يبين مدى دور الجهاز الإداري في التأثير السلبي على أداء اللاعبين من خلال تصرفاتهم المؤثرة .

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
المجموع	14	02	16
النسبة المئوية	87.5	12.5	100

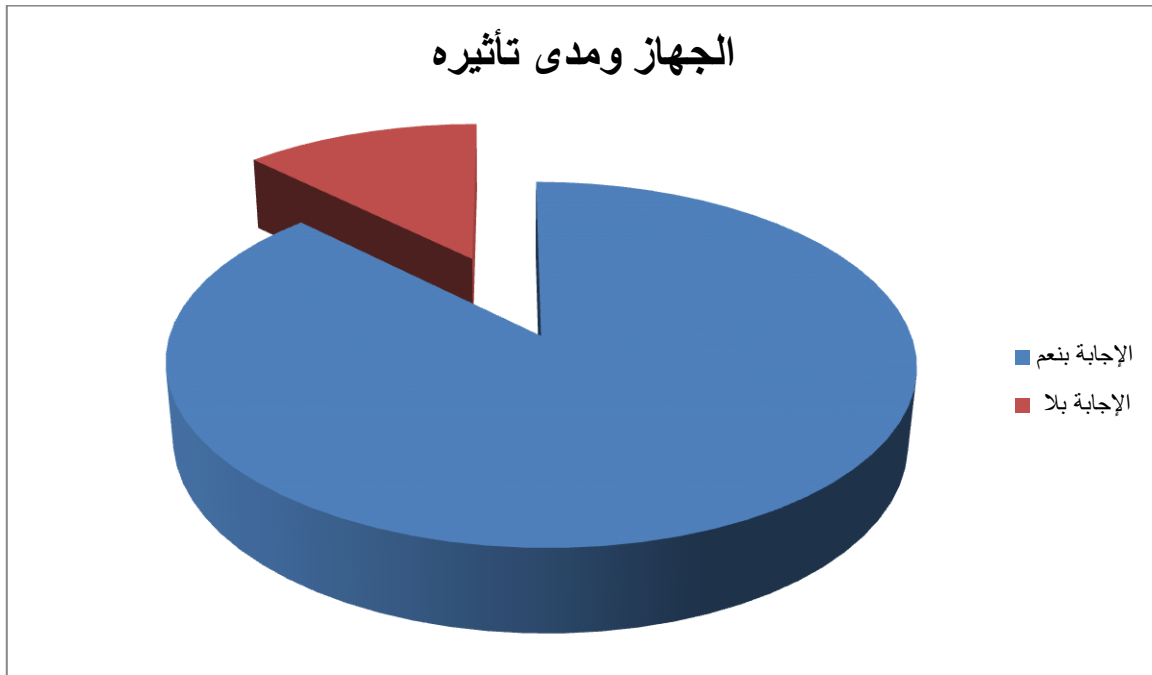
من خلال دراسة النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2) تبين لنا :

- عن نسبة 87.5% أي ما يعادل 14 لاعب هي أكبر نسبة اعتبر من خلالها أن تدخلات الجهاز الإداري

غالبا ما تكون مقلقة وليست في محلها وخاصة حينما يتعلق الأمر بالإرشادات والتوجيهات أثناء المنافسة أو في

ظروف عمل وهي لأمر التقنية البحتة والتي ليست من اختصاص مسيرين وهو الأمر الذي يؤثر سلبا على نفسية بعض اللاعبين وينعكس على أدائهم مما يجعل مردودهم ضعيف ، وبالتالي نعتبر دور الجهاز الإداري مصدر قلق اللاعبين .

- بينما نسبة 12,5 أي لاعبين اعتبر بأن هذا لا يؤثر على اللاعب ولا على مردوده وهذه النتيجة ضئيلة مقارنة بالنسبة السابقة .



أثر النتيجة بعد المنافسة:

**السؤال :** كيف تكون حالتك النفسية عند الانهزام بنتيجة كبيرة ؟

**الهدف منه:** معرفة مدى تأثير الهزيمة على حالة اللاعب النفسية .

**جدول رقم (3):** يبين مدى دور النتيجة التي انهزم بها اللاعبون في التأثير السلبي على أداء

عدد الإجابات	عامل محفز	فقدان الثقة	عامل قلق اللاعبين	المجموع
المجموع	02	04	10	16
النسبة المئوية	12,5	25	62,5	100

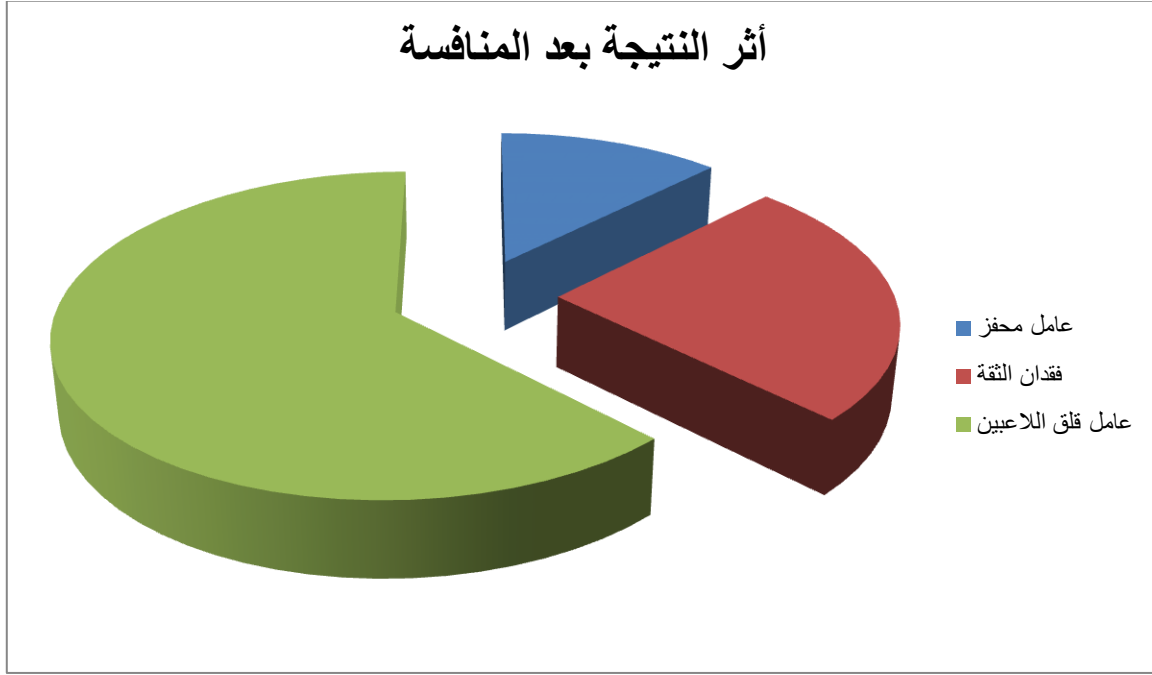
اللاعب وعلى نفسيته .

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (3) تبين لنا :

- إن نسبة 62,5% أي ما يعادل 10 لاعبين يعتبرون أن الانهزام بنتيجة كبيرة يؤثر على نفسية اللاعبين مما يولد لديهم حالة القلق التي تؤثر على مردودهم وأدائهم وخاصة في المنافسة أو المباراة التي تكون بعد هذه المباراة التي انهزموا فيها مباشرة ، والنسبة الكبيرة تؤكد ذلك

- في حين نجد نسبة 12,5% أي لاعبين يعتبر هذا الانهزام يولد لديهم روح التحضير وبذل جهد أكبر لتعويض تلك الخسارة .





يهدف الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع الاتجاهات الجيدة الموجبة للفرد التي تتركز على تكوين القناعات الحقيقية والمعارف العلمية ، والقيم الخلقية ، كما يعمل من ناحية أخرى على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة للرياضي ، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي النفسي ، الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم القدرة على حلها حلا سليما .

فمن خلال هذه المعطيات والمواصفات التي يؤديها الإعداد النفسي يمكن أن يكون أكثر فعالية وذلك بإسهامه في الإعداد الكامل للرياضي من خلال معرفة مواطن الداء لدى كل رياضي وبالتالي تسهل عملية العلاج .

فرغبة الطلبة الباحثين في الكشف عن العوامل المؤثرة في تفسية الرياضي والتي تعتبر مثيرا ونبعا لمختلف الانفعالات : كالخوف ، التوتر ، القلق ، عمل من خلال هذا الاستبيان للكشف عن المصادر أكثر تأثيرا على نفسية الرياضيين

والمقلقة له لدرجة أنها تحد من نشاطهم هذا الذي يؤدي بدوره الى ضعف المردود الناتج عن تراجعهم الجيد

وبالتالي يظهر سلبا من خلال تصرفاتهم ميدانيا .

فلاستبيان كان تركيبيه من 14 مصدرا انفعاليا للقلق، طلب من لاعبي كرة اليد على أثره تحديد اتجاهاتهم و الإدلاء لأرائهم عن أحاسيسهم وحالاتهم النفسية اتجاه كل عنصر بوضوح وبصراحة .

ومن خلال تحليل ومناقشة محاور الاستبيان و التي اعتبرت نظريا بمثابة مصادر للقلق جاءت النتائج كما يلي :

1- اتضح أن أكبر نسبة استحوذت عليها عامل الامكانيات ومدى تأثيرها على نفسية اللاعبين حينما تكون ناقصة وهو ما اكده اللاعبين من خلال أرائهم بنسبة 87,5 ، وذلك للدور الذي يلعبه هذا العامل ، فالاعداد الكامل للرياضي حيث يوفر له الجو المناسب لأداء مهامه على أكمل وجه وبالتالي تقدم مردود لذلك أثناء المنافسة .

2- كما اعتبرت فئة أخرى من اللاعبين وجاءت نسبتها هي الأخرى ماثلة للنسبة السابقة 87,5 ، أن الجهاز الداري بتصرفاته والعلاقة التي تسود بين اللاعبين لها دور كبير في التأثير السلبي على نفسية اللاعبين لها دور كبير في التأثير السلبي على نفسية اللاعبين اذا لم يكونوا عدادهم سليما وفق منهجية علمية من جميع الجوانب و ذلك من خلال تدخلات من بعض المسيريين في شؤون اللاعبين و توجيههم فيما هو ليس من اختصاصهم ، حيث أن ذلك يؤثر على الحالة النفسية للاعبين وبالتالي على مردودهم ، ومن النسبتين السابقتين تعتبر الإمكانيات و تدخلات المسيرين العشوائية من ضمن مصادر القلق الأكثر أهمية

- وجاء عنصر التحكيم وتأثيره على نفسية اللاعبين مواليا وبنسبة عالية بلغت 68,75% فاعتبروه سببا في تذبذب أدائهم الجيد خاصة في حالة ميول الحكم إلى جانب واحد وبالتالي يعتبر هذا الأخير مصدر من مصادر القلق ذو أهمية بالغة .

- بينما جاءت النسبة 62,50% متعادلة في كل من دور البرمجة في المنافسات ، وأهمية التحفيز والاستعداد للمنافسة ، ودور العلاقة الاجتماعية بين اللاعبين ، ودور التحفيز وأثره ، والمدرب ودوره في التأثير على اللاعبين

،وأثر النتيجة بعد المنافسة ،حيث أنه من خلال آراء اللاعبين التي أبدوها خلال اجاباتهم على الأسئلة اعتبروا وبشكل تلقائي أن هذه المصادر لها تأثير سلبي على أدائهم الجيد.

-وكان اتفاق اللاعبين عفويا من خلال آرائهم فيما يخص أهمية محيط ومدى تأقلم اللاعب معه حيث بلغت النسبة 50 ،فعدم تهيئة القاعات الرياضية للمنافسات الرسمية تجعل اللاعبين قلقين و متوترين و بالتالي يكون أدؤهم في المنافسة سيئ،و يصبح ذلك من بين مصادر القلق المعرقل لأداء اللاعبين.

-وبينما حلت النسب الأربعة المتمثل في فعالية وسائل الإعلام في التأثير على اللاعبين ،هاجس الإصابات الرياضية ودورها ،أثر النقص العددي على معنويات اللاعبين ،ومستوى المنافسة والفريق المنافس بنسبة ضعيفة نوعا ما قدرت 25 من آراء اللاعبين ، لم يولوا اعتبارا لهذه العناصر ،إلا أنها تعتبر من بين المصادر الفاعلة في أحداث الانفعالات السلبية ،كالتوتر والخوف والقلق.

- كما اعتبرت فئة أخرى من اللاعبين جاءت نسبتها 18,75 ،أن العلاقة التي تسود بين اللاعبين لها دورها والتأثير السلبي على نفسياتهم ،وهذا في حالة تفاوت الخبر و التجربة لديهم ،نلاحظ أن النسبة ضعيفة الا أنها دالة،فهذا المصدر(دور الخبرة والتجربة لدى اللاعبين) من بين مصادر القلق .

-أما أضعف نسبة وآخرها هي التي نالها كل من عنصري ،دور الجمهور في التأثير على اللاعبين وأهمية النتيجة وانعكاسها عليهم والتي قدرت ب12,5 من آرائهم

-حيث لم يعتبروهما هاما من حيث التأثير على الأداء الجيد خلال المنافسة، لكنه قد يكون مقلقا لذا يعتبران مصدران من مصادر القلق للاعبين .

فالنسبة للاستبيان :

والذي يتم تحضيره وبناءه وفق متطلباته الإمكانية و البيئة التي يعيش وسطها اللاعبين و يتكون من ثلاث محاور المحور الأول خاص بتأثير القلق قبل المنافسة ،ويحتوي على ستة أسئلة ، المحور الثاني خاص بتأثير القلق بعد المنافسة و يحتوي على ثمانية أسئلة ،المحور الثاني خاص بتأثير القلق بعد المنافاة و يحتوي على ثلاثة أسئلة ،في حين هذه الأسئلة تمثل مصادر القلق .

من خلال و مناقشة النتائج الموضحة في الجداول تبين لنا أن كل العناصر لها تأثير بشكل أو بآخر ،وظهرت بأنها عوامل و أسباب معرقة لمجهودات الرياضي .

الاستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها في طيات بحثنا (التحليل البيولوجرافي ،الاستبيان ).لا نعتبر أن التدريب البدني والمهاري و الخططي يستطيع أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا و كاملا ،لأن ما استنتجناه من بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد البسيكولوجي الجيد الذي من خلاله نشحن و نظور الناحية النفسية للاعب و المتمثلة غالبا فيما يلي :

-المحافظة على مكانة الفريق من خلال النتائج الايجابية .

-إعطاء اللاعب الثقة في النفس .-الراحة ،العزيمة ،الشجاعة ،والمثابرة ..... و غيرها

1-دور الإمكانيات و الجهاز ومدى تأثيره.

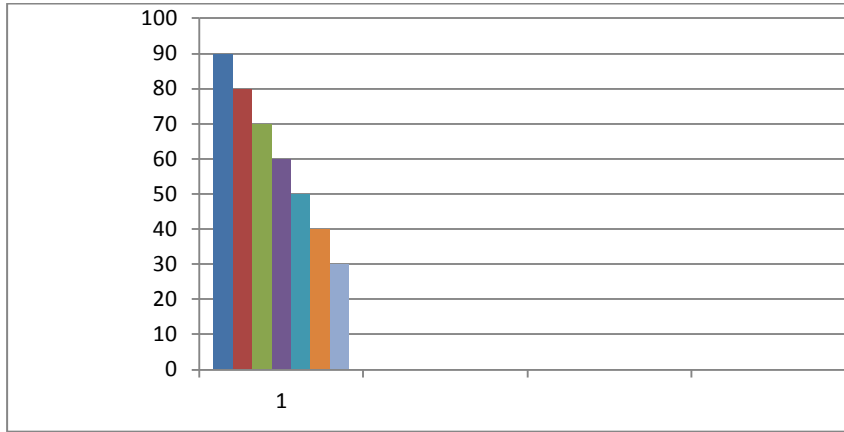
2-أهمية التحكم في المنافسات و أهمية التحفيز .

3- دور البرمجة في المنافسات و أهمية التحفيز. و الاستعداد ، دور العلاقة الاجتماعية ، التحفيز و أثره ، المدرب و

دوره ، أثره النتيجة

4- أهمية المحيط ومدى تأقلم اللاعب معه .

5- فعالية الوسائل الإعلام و هاجس الإصابات و أثر النقص العددي ومستوى المنافسة .



6- دور الخبرة والتجربة لدى اللاعبين

7- دور الجمهور + أهمية النتيجة وانعكاساتها ( في المنافسة)

### مقارنة النتائج بالفرضيات :

من خلال دراستنا ومناقشتنا للنتائج التي يدور محتواها حول الحالة الإنفعالية ( القلق) ، استطعنا قدر الإمكان أن

نحقق ونؤكد الفرضيات التي دونها في بداية دراستنا وكانت عبارة عن فرضية عامة وفرضيتين جزئيتين ، ونريد الآن

أن نجري مقارنة بين الفرضيات والنتائج المتحصل عليها :

- بالنسبة للفرضية العامة:

إن الفرضية العامة كانت صيغتها على النحو التالي، إن الحالة الانفعالية التي نحن بصدد دراستها (القلق) لها تأثير واضح على الأداء الرياضي للاعبين وبنسبة كبيرة خلال المنافسة، في حين نجد النتائج المتحصل عليها في الجدول خاصة في الجدول الخاص بدور التحكيم على نفسية اللاعبين، حيث كانت نسبتها مقدرة بـ 87,5 % وهي نسبة تؤكد الفرضية العامة .

- بالنسبة للفرضيات الجزئية:

x أما الفرضية الجزئية الأولى المصاغة على الشكل التالي : وجود مصادر متعددة للقلق وبنسب متفاوتة لدى اللاعبين تعتبر سببا في التأثيرات المختلفة على الأداء الرياضي للاعب، وهذه الفرضية تؤكدها النسب المختلفة التي تحصلنا عليها في مختلف محاور الاستبيان من خلال إجابات اللاعبين والذين اعتبروا هذه الأسئلة هي ذاتها مصادر قلقهم وتلعب دورا هاما في التأثير على أدائهم الرياضي خلال المنافسات

x في حين نجد الفرضية الجزئية الثانية تعتبر نقص الإمكانيات المادية والبشرية الخاصة بالتحضير للمنافسة سببا مؤثرا على مستوى الأداء للاعبين وهو ما أكدته أكبر نسبة التي بلغت 87,5 % من آراء اللاعبين الذين أكدوا على أن نقص هذه الأخيرة سببا في تذبذب مستواهم الرياضي .

### التوصيات :

من خلال دراستنا لهذا الموضوع الحساس برزت واتضحت لنا عدة نقائص لها أهمية ما يعيق العمل الجيد للاعب، فبدا لنا أن نضع ونضيق هذه النقائص على شكل توصيات لعلها تجد آذان صاغية وعقول ناضجة، ويمكن تلخيصها على شكل نقاط :

- جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق .

-التعليم الضروري و الملزم لطرق التحكم وال ضبط النفسي للانفعالات.

-تجنب الإهدار الزائد للطاقة .

-المتابعة الدائمة من المدربين للاعبين أثناء الأداء

-وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المختصين يتلاءم مع مراحل العمرية.

-عقد مؤتمرات دولية ووطنية باشتراك المدربين حول الحالات النفسية الانفعالية.

-الاهتمام المتزايد بمبدأ الاشتراك في المنافسات مع وضع أهداف محددة أمام اللاعب يجلب إنجازها .ذ

-عمل نماذج للضروف المتوقعة في المنافسات و تطبيقاتها خلال عملية التدريب الرياضي .-تتبع مختلف تطورات

علم النفس الرياضي من قبل المختصين وتقديمها للمدربين الرياضيين.

خاتمة :

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي، فلا تستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها ، لأن في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعبون خلال المنافسات الرسمية خاصة لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده .

فقد كشف ومعرفة الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات ومن خلال هذه الدراسة التي تندرج تحت عنوان "تأثير القلق على لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة، دراسة تحليلية وصفية للاعبي كرة اليد افريق شبيبة غليزان "، أهم مرحلة من المنافسة اعتمدنا في اشكالنا على التساؤل من أهم مصادر القلق وترتيبها حسب درجة تأثيرها على نفسية اللاعبين.

ولتزويد بحثنا و اعطائه قيمة علمية لجأنا في دراستنا لماجته وفق منهجية البحث ،حيث كانت بدايتنا بالجانب النظري وجمع أهم المعلومات التي لهاصلة مباشرة بهذا الموضوع وتخدمه الانفعالات وارتباطها بالنشاط الرياضي ،والتحضيرات النفسية للاعبين وللمنافسات وهو مايعرف بالتحليل البيبليوغرافيا .

أما الجانب التطبيقي والذي يعتبر الأساس في البحث يعمل على تأكيد أو نفي فرضيات البحث من خلال نتائج يفرزها الميدان والتي تعبر عن الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات الرسمية وما مدى تحكمهم في هذه الظاهرة حيث لجأنا الى استعمال الاستبيان وذلك للامام بكل النتائج التي تخدم الموضوع .

فالقلق لدى الرياضي متعدد الأسباب لكون المتغيرات الانفعالية كثيرة لا سيما قبل وأثناء المنافسات وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء وبالتالي الحصول على النتيجة الايجابية .



ووجود القلق أثناء المنافسة أمر بديهي لدى اللاعبين وليس هو الاشكال في حد ذاته وانما الاشكال هو كيفية تشخيص مصادر القلق لدى لاعبين حتى يمكن معالجته اما بصفة نهائية أو الحد من درجته بصفة جزئية ، ومحاوله شحن الرياض نفسيا حتى يمكن أن يصبح القلق بالنسبة إليه ميسرا ويصبح تأثيره بصورة إيجابية على الأداء وبدفعه لبذل المزيد من الجهد وإمام قواه والرفع من معنوياته والثقة في النفس

- الإرادة، العزيمة ، الشجاعة والمثابرة .

## المراجع:

- 1 إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1 ، 2001
- 2 به2 ج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت.
- 3 بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1 ، مصر، 1993 .
- 4 حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2 ، القاهرة، .  
1979
- 5 سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون  
سنة نشر.
- 6 فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3 ، بيروت، 1983 .
- 7 فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، 2000
- 8 كاستادينا ، مالك كانداروس و آخرون ، مقياس القلق للأطفال ، مكتبة الأنجلو المصرية  
بدون طبعة ، القاهرة، مصر 1987
- 9 كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط 11 ، بيروت.
- 10 محمد السيد عبد الرحمن ، دراسات في الصحة النفسية ، دار قباء ، ط1، القاهرة 1985
- 11 محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8، القاهرة، 1992
- 12 محمد عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي  
العصبي، بدون طبعة، 1991
- 13 محمد عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي  
العصبي، بدون طبعة، 1991
- 14 محمد عبد الطاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة، ط8 ، الإسكندرية، 1994
- 15 مصطفى غالب : الإسلام والقلق والحجل، منشورات دار الهلال 1980

**16** نزار المجيد الكامل طه الويس :علم النفس الرياضي، ط1 ، جامعة بغداد، 1980 .

**17** نوري حافظ : المراهق ، المؤسسة للدراسات و النشر ، ط2، 1995.