

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

عنوان

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد المشاركين
في الفرق الرياضية المدرسية "طور المتوسط"

من إعداد الطالب:

تحت إشراف:
د/جغدم بن ذهبية

● مقدم أسامة
● بن عائشة حكيم

السنة الجامعية 2015/2016

الإهداء

إلى التي أهديتها كنوز الدنيا و ما فيها

إلى التي قال فيها رسول الله عليه صلاة و سلام".... أمك ثم أمك ثم أمك.

إلى أمي التي سهرت على تربيتي وشقت في سبيلي تعليمي وإلى

كل أصدقائي و كل أصدقاء الدراسة الذين قضيت معهم أحلى

أوقاتي و خاصة أصدقائي في الدفعة التي تخرجت منها.

إلى كل من يحمل لقب مقدم و كل الأحباب و الأصحاب

مقدم أسامة

الإهداء

الحمد لله الذي بفضلته تتم الصالحات أما بعد
أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى أبي الغالي "الحاج
محمد" الذي يسهر ويشقى من أجل سعادتنا و بنا مستقبلنا
إلى أمي العزيزة رقيقة الفؤاد "بختة" التي تحن علينا و
تفرح لفرحنا و تحزن لحزننا ،إلى إخواني أحمد،الحاج، عمر
و أتمنى لهم النجاح وإلى كل العائلة و جميع الأهل و
الأقارب و بالأخص إلى البراعم المشاغبة محمد عبد
الحكيم، إسلام

إلى كل أصدقاء بمستغانم

:أسامة،مصطفى،يوسف،أمين،حسان،لخضر،علي،بن

سنية،حسام الدين،مجيد،حسام.

وإلى كل من عرفته بالحي الجامعي (مجدوب)مستغانم.

دون أن أنسى أساتذة التربية البدنية و الرياضة بمستغانم و

إلى كل هؤلاء أهدى ثمرة عملي هذا المتواضع.....

بن عائشة حكيم

شكر و عرفان

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا البحث العلمي
كما نتشرف بتقديم الشكر الجزيل إلى الأستاذ
الدكتور : جعدم بن زهية الذي قبل الإشراف
على هذا البحث

بتقديمه النصائح و التوجيهات القيمة ، و إلى
الدكاترة الذين قبلوا

مناقشة هذا العمل و إلى كل الأساتذة الذين كان
لهم الفضل في

تكويننا ، و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا
العمل

من قريب أو بعيد.

رقم

الموضوع

الصفحة

أ.....إهداء

ب.....شكر و تقدير

.....ملخص البحث :بالعربية الفرنسية الانجليزية

د.....قائمة الجداول

ه.....قائمة الأشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث:

1.....مقدمة

3.....مشكلة

4.....أهداف

5.....الفرضيات

5.....مصطلحات البحث

6.....الدراسات المشابهة

الباب الأول:

الدراسة النظرية الفصل الأول دوافع القلق المنافسة الرياضية

- 15.....تمهيد
- 15.....1/ مفهوم القلق
- 16.....2/ أنواع القلق
- 16.....1/2/ القلق الموضوعي
- 16.....2/2/ القلق العصبي
- 16.....3/2/ قلق ذاتي العادي
- 16.....4/2/ قلق حالة
- 16.....5/2/ قلق السمة
- 17.....3/ أعراض القلق
- 17.....1/3/ الأعراض الجسمية الفسيولوجية
- 17.....2/3/ الأعراض النفسية
- 17.....4/ مستويات القلق
- 17.....1/4/ المستوى المنخفض
- 17.....2/4/ المستوى المتوسط
- 18.....3/4/ المستوى العالي

- 18.....مكونات القلق/5
- 18.....مكونات الانفعالية/1/5
- 18.....مكونات معرفية/2/5
- 18.....مكونات فسيولوجية/3/5
- 19.....أسباب القلق/6
- 19.....أسباب الوراثة/1/6
- 19.....أسباب فسيولوجية /2/6
- 19.....نزاع غرائز قوية/3/6
- 20.....تبني معتقدات فاسدة/4/6
- 20.....أفكار و مشاعر مكبوتة/5/6
- 20.....عامل السن/6/6
- 20.....حالات القلق الشعور بالذنب/7/6
- 20.....حالات القلق مركب النقص/8/6
- 21.....القلق في المجال الرياضي/7
- 21.....مفهوم القلق في المجال الرياضي/1/7
- 21.....تأثير القلق في المجال الرياضي/2/7

22..... الخلاصة

الفصل الثاني: الرياضة المدرسية و خصائص العمرية

24..... تمهيد

24...../1 مفهوم الرياضة المدرسية و أهدافها في الجزائر

24...../1/1 المقارنة بين التربية البدنية و الرياضة المدرسية

25...../2/1 مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر

27...../3/1 أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر

27...../2 المنافسة الرياضية المدرسية

28...../1/2 المنافسة

28...../2/2 تعريف المنافسة

29...../3/2 نظريات المنافسة

29...../1/3/2 المنافسة كشرط إيجابي

29...../2/3/2 المنافسة كوسيلة للمقارنة

29...../3/3/2 المنافسة كمهمة متبادلة

29...../3 أهداف المنافسات الرياضية المدرسية

30...../1/3 هدف النمو البدني

30...../2/3 هدف النمو الاجتماعي

- 30.....هدف النمو العقلي/3/3
- 31.....هدف النمو النفسي/4/3
- 31.....هدف النمو الخلقى/5/3
- 31.....4/مفهوم و تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر
- 32.....1/4/الفرق الرياضية المدرسية
- 32.....1/1/4/الغرض من إنشاء و إعداد الفرق المدرسية
- 33.....2/1/4/طرق اختيار الفرق المدرسية
- 34.....5/خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة
- 34.....1/5/النمو الجسمى
- 34.....2/5/النمو العقلى
- 35.....3/5/النمو الانفعالى
- 36.....4/5/النمو الاجتماعى
- 38.....5/5/النمو الجنسى
- 38.....6/5/النمو الحركى
- 39.....الخلاصة

قائمة الجداول:

رقم الصفحة	عنوان	رقم
56	يمثل مساعدة القلق الذي أشعر به قبل المنافسة على الاجادة في المنافسة .	1
58	يمثل كلما زادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.	2
60	يمثل ارتكابي بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة.	3
62	يمثل عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.	4
64	يمثل عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	5
66	يمثل عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.	6
68	يمثل اشتراكي ضد منافس أو منافسين على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	7
70	يمثل اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	8
72	يمثل عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	9
74	يمثل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.	10
76	يمثل القلق الذي أشعر به يعيقني عن الاجادة في المنافسة.	11

78	يمثل في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.	12
80	يمثل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد الجهد لتعويض هذه الأخطاء.	13
82	يمثل احساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في اظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.	14
84	يمثل قد أكون عصيبا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة.	15
86	يمثل عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالتي الطبيعية.	16
88	يمثل عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة.	17
90	يمثل هل مستوي أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها.	18
92	يمثل عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.	19
94	يمثل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.	20

قائمة الأشكال:

رقم الصفحة	عنوان	رقم
57	يمثل مدى مساعدة القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة على الاجادة في المنافسة.	1
59	يمثل أهمية المنافسة في الشعور بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات .	2
61	يمثل مدى ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة في المساعدة على الارتباك لفترة طويلة.	3
63	يمثل عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.	4
65	يمثل عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	5
67	يمثل عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.	6
69	يمثل اشتراكي ضد منافس أو منافسين على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	7
71	يمثل اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	8
73	يمثل عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	9
75	يمثل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.	10
77	يمثل القلق الذي أشعر به يعيقني عن الإجابة في المنافسة.	11

79	يمثل في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.	12
81	يمثل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدي على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء.	13
83	يمثل احساسني بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.	14
85	يمثل قد أكون عصيبا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة.	15
87	يمثل عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالتي الطبيعية.	16
89	يمثل عندما أنتافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة.	17
91	يمثل مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها.	18
93	يمثل عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.	19
95	يمثل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.	20

-مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حاليا إذ أصبح ممارسة موجهة و هدفه بعد ما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان، ونظرا لما لرياضة من أهمية بالغة فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه و النشاط الثانوي بل تحولت إلى علم من علوم التربية فأنشئت لها معاهد لتربية البدنية و الرياضة، إلا أنه ما يبقى عائق في طريق الرياضة و الرياضيين هو ميدان السيكولوجي بمختلف أنواعه لذلك فيجب إعطاء الانفعالات الأهمية للدور التي تلعبه في تغير النتيجة من ايجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية و من بين هذه الانفعالات عنصر القلق "الذي هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان ،ويسبب له الكثير من الكدر الضيق ،ألا لم و القلق يعني الازعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما متوتر الأعصاب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه و يبدو مترددا (عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، 2001، صفحة 18).

كما أن عنصر القلق سمة يتميز بها لاعبي الرياضات الجماعية ذلك لضغط الكبير الذي تتسبب فيه و من بين هذه الرياضات نجد لعبة كرة اليد"التي هي لعبة جماعية تلعب باليد ،تجري داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد" (محمد صبحي ح.، 2001، صفحة 22).

و لأن كرة اليد تمارس بصفة كبيرة بالمدارس في الفرق الرياضية المدرسية فهي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدم الميدان الرياضي فهي تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل ليصبح رياضيا بارزا في المستقبل فالرياضية مدرسية هي"مجموعة

التعريف بالبحث

العمليات و الطرق البيداغوجية العملية الطبية ،الصحة الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة والرشاقة و اعتدال القوام" (محمد سلامة ا.، 1980، صفحة 129).

فالرياضة بصفة عامة مهما كان نوعها و شكلها و طرق ممارستها لا تقتصر على الجانب البيولوجي و لا سيكولوجي فالرياضي يجب عليه أن يكون مستعد و حاضر من كل الجوانب حتى يتمكن من قيام بعمله على أتم وجه وأي اهمال قد يؤدي الى نتيجة سلبية يصعب تعويضها.

1-المشكلة:

إن الرياضة المدرسية تعتبر عمود فقري في أي بلد من العالم من خلالها يتبين مدى تقدم الميدان الرياضي فهي من أهم دعائم الحركة الرياضية تتجه نحو تلاميذ المدارس من خلال إنشاء فرق رياضية مدرسية في الرياضات الفردية و الجماعية إلا أنها لا تخلوا من سمة القلق خاصة في كرة اليد تتطلب الاستخدام ل لاعب لأقصى قواته و قدراته النفسية و البدنية ،فقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة فلقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها لتخلص منه ،وعلى الرغم من اختلاف علماء حول هذه النقاط ،إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية و العقلية (محمد ع.، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 281).

ويرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب "أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ،يتميز بخوف منتشر و بشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة أو يمكن ان يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد ع.، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 282).

أما فرويده يميز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي و القلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق ذاتي العادي والقلق الحالة و قلق السمة.

فيرى فرويده أن قلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي ،كما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيق (محمد حسن ا.، علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 278).

أما القلق العصبي هو أعقد أنواع القلق حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكلوجيين بالقلق الأشعوري المكبوت و يعرفه فرويده بأنه خوف غامض

غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر بهي أو يعرفه ،إذ أنه رد فعل غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية (محمد حسن ا.، علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 278).

و لأن الرياضة المدرسة هي عبارة عن منافسات و بطولات مصغرة يجعلها لا تخلوا من القلق عند لاعبين فقلق أحد عناصر لها تأثير على مستوى المنافسة و لاعبين فهي إما تكون قوة دافعة إيجابية أو قوة دافعة سلبية تساهم في إعاقة أداء وتقليل الثقة بالنفس و تختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها من شخص إلى آخر ،وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان لتوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن ،وهذا ما أدى إلى إثارة الإشكال التالي:

-سؤال العام : هل القلق يقلل من مستوى أداء لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية؟

-التساؤلات الفرعية :

*هل يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة؟

*هل لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد؟

2-أهداف :إن معالجتنا لهذا الموضوع يرجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثير ما كنت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة،فمن أهداف دراستنا:

-لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "القلق" و التحسس بمدى الأهمية معالجتها.

-إيجاد الأسباب و الدوافع المؤدية للقلق قبل المنافسة الرياضية.

-معرفة مدى تأثير القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة.

-معرفة هل لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية.

-اجاد حلول لمعالجة ظاهرة القلق و حد منها عند لاعبي كرة اليد الفرق الرياضية المدرسية.

3-الفرضيات:

*الفرضية العامة : إن القلق يقلل من مستوى أداء لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

*الفرضيات الجزئية:

-يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة.

-إن لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد.

4-مصطلحات البحث:

*دافعيه: الدافع هو حالة من التوتر النفسي و الفسيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لاشعوريا تدفع للقيام بأعمال ونشاطات و سلوكيات الاشباع حاجات معينة لتخفيف من حده التوتر و الاعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة (مصطفى، 1994، صفحة بدون صفحة).

*مفهوم القلق: هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم و القلق يعني الازعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو

متشائماً متوتر الأعصاب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه و يبدو متردداً (عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، 2001).

*مفهوم الاجرائى للقلق :هو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه غموض وأعراض نفسية و جسمية.

*كرة اليد :هي لعبة جماعية تلعب باليد و تجري داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد (محمد صبحي ح.، 2001، صفحة 22).

*الرياضة المدرسية :هي مجموعة العمليات و الطرق البداغوجية العملية الطبية ،الصحة الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام (محمد سلامة ا.، 1980، صفحة 129).

*تعريف الاجرائى لرياضة المدرسية :هو عبارة عن منافسة رياضية تقام بين الأقسام و المدارس في المؤسسات التربوية.

5-الدراسات المشابهة :بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة بالرياضة،وجدنا بعض الدراسات المشابهة و من بينها:

1/مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان:"دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني (1)صنف أكابر"

من إعداد الطلبة:قلاتي عبد الحق ،بيوسف بدر الدين،نصري علي سنة:2006/2007.

*التساؤلات : - هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

-هل يرجع ذلك إلى شخصية اللاعب؟

-هل يرجع ذلك إلى سوء التحكيم؟

-هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟

*العينة: اشتملت 72 لاعبا من صنف أكابر تتراوح أعمارهم بين 18 و 44 سنة .

*المنهج المتبع: اعتمد على النهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة.

*الوسائل الاحصائية: النسبة المئوية (القاعدة الثلاثية) $100 \times$ ن ÷ ت

*الأدوات المستعملة: طريقة التحليل البيلوغرافي و طريقة الاستبيان.

*الاستنتاجات : -معظم لاعبي شخصيتهم عصبية.

-معظم لاعبي يخشون الأداء السيئ.

-معظم لاعبي يفقدون التركيز والانتباه.

-معظم لاعبي لا يبذلون أقصى جهد.

-معظم لاعبي مرتبكون.

-معظم لاعبي يتضاعف جهدهم.

-معظم لاعبي في حالة قلق نوعا ما.

-معظم لاعبي يفقدون صبرهم.

-معظم لاعبي ليتقبلون الأخطاء.

-معظم لاعبي يرون الحكم خصما لهم.

2/مذكرة لنبل شهادة ليسانس تحت عنوان : "أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة السلة في المنافسة الرياضية"

من إعداد الطلبة: يودالي عبد الله ،مخلوف سيد علي،خطاب بغداد سنة:2010/2011.

*التساؤلات : -هل يكون هنالك تأثير سلبي عند اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات مما يؤدي لاعبي كرة السلة؟

-هل للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة الرياضية ؟

-هل الأهمية المنافسة الرياضية ذات المستوى العالي أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة؟

*العينة :اشتملت عينة البحث على 45 لاعب كرة السلة حيث كان توزيعهم على نحو التالي 15 لاعب من نادي أفاق مستغانم و 15 لاعب من نادي اتحاد وهران و 15 لاعب من نادي سيدي بلعباس.

*المنهج المتبع :استخدم المنهج الوصفي .

*الوسائل الاحصائية :متوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ،اختبار تحليل التباين f.

*الأدوات المستعملة :اعتماد على وسيلة الورقة و القلم للحصول على الإجابات المتعلقة بالمواضيع التي تناولها واستخدام في هذا البحث العلمي طريقة الاستبيان.

*الاستنتاجات : -وجود تأثير متبادل لكل من الأبعاد الثلاث(المعرفي،البدني،الانفعالي).

- يتأثر الانجاز لدى اللاعبين سلبا بالمستوى العالي خاصة في المنافسة التي يكون فيها الضغط النفسي.
- وجود علاقة ارتباطيه معنوية بين القلق العام و الانجاز وبين القلق الرياضي و الانجاز وبين القلق العام والقلق الرياضي.
- اظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباط معنوي للقلق العام بأبعاده الثلاث.
- تهيئة الظروف المناسبة للاعب من أجل أن يكون له مردود عالي خاصة من الجانب النفسي لأنه حساس.

3/مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "أثر القلق الرياضي أثناء تعلم سقطات جيدو"

من إعداد الطلبة :بوشكاره مختارية السنة:2010/2011.

*التساؤلات : -هل للقلق تأثير علي الطالب في أداء أنواع السقطات؟وتأثير على تعلم مهارات الرمي (اللقاء من الأعلى).إن كان هناك تأثير فما طبيعته؟

-هل يوجد اختلاف في درجة القلق بين الطلبة؟

*المنهج المتبع :اعتماد الباحثة على المنهج المسحي.

*العينة :شملت عينة البحث في الدراسة المسحية طلبة سنة أولى للرياضة الاختيارية جيدو وبلغ عددهم 16 طالب.

*الأدوات المستعملة : استمارة استبيانيه عرضت على طلبة سنة أولى اختصاص جيدو مستغانم.

*الوسائل الإحصائية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بي رسون .
*الاستنتاجات :-القلق بصفة عامة يؤثر على أداء اللاعب و مستوى الانجاز .

-كلما ارتفعت حدة القلق انخفض مستوى الانجاز وكلما انخفضت حدة القلق كلما زاد مستوى الانجاز .

-كيفية تعامل اللاعب مع لحظات القلقة أو الحرجة التي تتناوبه خلال أداء السقطات تحدده طبيعة الانجاز وهذا متوقف على عدة عوامل مثال:اللاعب بحد ذاته كفاءته، خبرته، مستواه...الخ.

4/مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "دور التربية البدنية والرياضة في التخفيض من القلق و الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة"

من إعداد الطلبة: غالي أحمد -بن عودة عابد سنة:2011/2012.

*الساؤلات : -هل للتربية البدنية و الرياضة دور في التخفيض من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

-هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تخفيض من الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

*منهج المتبع :منهج المسحي .

*العينة :مجموعة تلاميذ المرحلة المتوسطة 20 تلميذا من كلا الجنسين .

*الأدوات المستعملة :استمارة استبيانيه تحتوي على(مقياس القلق و مقياس الاكتئاب).

*الوسائل الاحصائية: معامل الارتباط بي رسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات .

*تعليق على الدراسات السابقة و المرتبط: أجريت هذه الدراسات في الفترة الممتدة بين 2006-2012 وكان عددها أربعة أجريت في البيئة العربية وفيما يلي التعليق عن هذه الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة وكيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة وأهم النتائج المشتركة و الموصل إليها.

*المنهج المتبع: اتضح من خلال الدراسات أنه تم استخدام كل من المنهج الوصفي و المسحي و ذلك يرجع إلى طبيعة الدراسات و متطلباتها.

*العينة: فقد تراوح حجم العينة ما بين 16-72 من حيث المرحلة السنوية فقد اشتملت العينات (أكابر و أصاغر).

*أدوات المستعملة: اختلفت أدوات جمع البيانات وفقا لطبيعة الدراسات لكن نجد أن معظم الدراسات استخدمت استمارة استبيانيه وأخر مقياس القلق.

*الوسائل الاحصائية: فقد اختلفت وفقا لطبيعة الدراسات فنجد أنه تم استعمال كل من المتوسط حسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط بي رسون، اختبار تحليل التباين (ف)، وذلك حسب متطلبات الدراسات .

*النتائج المتوصل إليها : وجود تأثير متبادل لكل من الأبعاد الثلاث المعرفي، البدني، الانفعالي.

-كلما ارتفعت حدة القلق فقد الرياضي لتوازنه البدني.

-تزداد حالة القلق وضوحا في حالة المنافسة.

*نقد: نلاحظ من خلال الدراسات السابقة الذكر أنها تطرقت إلى ظاهرة القلق وتأثير على المنافسة و الجديد في دراستنا أننا تطرقنا إلى الدوافع التي تؤدي إلى ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد و بالتعرف على دوافعه نستطيع أن نعالجه قبل البدء في المنافسة الرياضية.

*خلاصة : في ضوء الدراسات السابقة و البحوث المشابهة سوف نعمل على صياغة فروض الدراسة الحالية فكانت هذه البحوث المشابهة مرشد بتحديد منهجية البحث و أدوات جمع المعلومات و اختيار انسب المعالجات احصائية كما ساعدت في تحديد الخطوات المتبعة في اجراء البحث و كذلك اختيار عينة البحث وتغير نتائجها.

تمهيد : يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما ،كما يعتبر أيضا موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا ،فهو يهم الأب و يهم المربي و المدرب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند منافسة ،أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق.

1/ مفهوم 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 ع.، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 281).

يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب :** "أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ،يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ،أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد ع.، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 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 (كاستانيدا-ماك كاندريس، 1987، صفحة 5).

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 : يميز فرويد بين نوعين من القلق هما :القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1/2/القلق الموضوعي : يرى فرويد ن 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.

2/2/القلق العصبي : وهو اعقد أنواع القلق ،حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكلوجيين 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. (محمد حسن ا.، علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 278) .

3/2/قلق الذاتي العادي:وفيه يكون القلق داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ و اعتزم الخطأ (محمد ع.، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 391).

4/2/قلق حالة : وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي وبصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

5/2/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 ع.، 1985، صفحة 389) .

3/أعراض القلق : إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

1/3/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 ع.، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 386).

2/3/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 ع.، 1991، صفحة 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:

1/4/المستوى المنخفض : في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ،كما تزداد درجة استعدادة وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ،ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

2/4/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.

3/4/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.

5/مكونات القلق:

1/5/مكونات انفعالية : يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2/5/مكونات معرفية : يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3/5/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 وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفسيولوجية. (محمد حسن ا.، علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 280).

6/أسباب القلق:

1/6/أسباب الوراثة: أحدثت الدراسات و الأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم و على العائلات 10% من مرض القلق يعانون من نفس المرض و القد وجد شلير و شلدز أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% و أن حوالي 60% يعانون من صفات القلق و قد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية و صلت إلى 4% فقط أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات و بهذه العوامل الاحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعلا في استعداد للمرض (مصطفى غ.، 1980، صفحة 80) .

2/6/أسباب فسيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين السمبتاوي و البارسمبتاوي خاصة السمبتاوي و الذي مركزه في الدماغ بالهيپوتلاموس و هو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال هذه الأخيرة بسبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين و النوادرينالين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (كاظم، بدون سنة، صفحة 311) .

3/6/نزاع غرائز قوية: عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي : الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها ،فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك ،في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة (فخري، 1983، صفحة 97).

4/6/تبنى 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 (حامد، 1979، صفحة 397).

5/6/أفكار و مشاعر 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 (بوعلو، الانسان و القلق، 1993، صفحة 76).

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 (نوري، 1995، صفحة 190).

7/6/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.

8/6/حالات القلق مركب نقص: إن الحياة خصم ،وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي (بهج، التغلب على الخوف، بدون سنة، صفحة 24) .

7/القلق في المجال الرياضي:

1/7/مفهوم القلق في المجال الرياضي: القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم (سيد حمود و ترجمة، الكف و العرض و القلق، بدون سنة، صفحة 13).

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين، 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، علم النفس الرياضي- مفاهيم - التطبيقات، 1997، صفحة 157).

2/7/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 و المهارية فقط،بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع،التفكير،القلق....الخ (نزار المجيد، 1980، صفحة 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 يهيئ نفسه.

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

الخلاصة : نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع ، فمن خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم ، وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن دوافع و دافعية ، أما 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 ، وبيكولوجية مختلفة ، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها .

كما وضحنا 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 .

تمهيد: إن الرياضة المدرسية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعربية.

1/ مفهوم الرياضة المدرسية و أهدافها في الجزائر: سوف نتطرق إلى إجراء مقارنة بسيطة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية حتى نضع كل واحدة في معناها المناسب، ثم نوضح مفهوم وأهداف الرياضة المدرسية في الجزائر إلى جانب ذلك مميزات التلاميذ خلال كل المراحل المدرسية.

1/1/ المقارنة بين التربية البدنية و الرياضة المدرسية: إن الرياضة المدرسية تعتبر حديثة النشأة في العالم عموما أو في الجزائر خصوصا، حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر هذا القرن وهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف التي تسعى إليها كل واحدة وهذا الاختلاف ليس تعارضا وإنما هو تكامل بين المفهومين وفيما يلي نعرف كلا المصطلحين:

يعرف شارل : "التربية البدنية أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي لجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكات التي تنمي فيها بعض قدراتها.

أما بيوتشر فيري: "إن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة حيث يكون الهدف هو تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية

والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه (عمراني، 1996، الصفحات 11-12).

أما فوتر فيري : "إنها ذلك الجزء الكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث لو نظرنا من الباب الواسع لتربية نرى أنها تعطي عناية كبيرة للمحافظة على صحة الجسم (محمد عوض، 1986، صفحة 22).

أما بالنسبة للرياضة المدرسية فلا يوجد هناك تعريف واضح يفسر مدى أهميتها والهدف من ممارستها فهناك تضارب لتعريف هذه الأخيرة، فمنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق لانحراف التلاميذ.

ومن اجل توضيح أكثر من الضروري إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين وفي بحثنا هذا أردنا توضيح الرؤية بالنسبة لمصطلح الرياضة المدرسية ومدى أهميتها حتى لا تبقى محصورة وفي حصة التربية البدنية وإنما تأخذ طابع المنافسة واثبات الذات والكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل ورفع مستوى الرياضة.

2/1 مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر: إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، مع وضع في الحسبان أن ذلك يتم بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة

المدرسية في المؤسسات التربوية وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية (SamirB, 1997/04/8, p. 19).¹

إن الرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به، وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة الرياضية إلى ترفيهه كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية إلى ترفيهه كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أوساط التلاميذ.

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية، وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئياً، ومما أعطى نفساً جديداً للممارسة الرياضية في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في نقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسية، حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ : 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و 6 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان إخبارية ممارسة الرياضة المدرسية (–tousjours, 21juin2000, p. 31).²

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترفيه الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط

المدرسي تحت فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاثة.

ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي. (الخبر، 26 نوفمبر 1996، صفحة 4).

1/3/أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر: إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، اجتماعي وكما لا يخفي ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل ثقافية التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام روح التعاون، روح المسؤولية تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب.

فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في صالح الجانب المادي، كتحقيق النتائج وإنما هو استثمار أيضا في صالح الجانب المعنوي للفرد وبالتالي إصلاح الفرد يعني بالضرورة إصلاح المجتمع (حبيب الله ل.، مكانة الرياضة المدرسية و دورها في إنقضاء المواهب، صفحة 42).

2/المنافسة الرياضية المدرسية: إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات سواء جماعية أو فردية هناك منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها اختيار أبطال في الفردي أو الفرق وذلك من

أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي معظمها تجرى في العطل الشتوية أو العطل الربيعية ثم يليها البطولة ولذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم منافسات لترفيه المواهب الشابة وإعطاء نفسا جديدا للحركة الرياضية وقبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر وكيفية تنظيمها سنعطي مفهوم المنافسات ونظرياتها بصفة عامة.

1/2/المنافسة: إن المنافسة موجود في الحياة اليومية وهي متواجدة أساسا في الحياة الاقتصادية الاجتماعية الفنية والسياسية وبصفة عامة المنافسة هي صراع بين أشخاص أو بين مجموعة كمنى الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود إليه لإيجاد نتيجة ما والرياضة هي الميدان الوحيد الذي سترى أكثر معلوماتنا حول المنافسة.

2/2/تعريف المنافسة: كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس الصفة، وحسب كتاب روبرت الرياضة الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق ليكمل هذا التعريف بقوله: "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة متقفة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثانية بالمقارنة مع الثقة القصوى (T.P.), 1983, p. 13) ⁱⁱⁱ

وحسب ردا لدرمان المنافسة هي صراع بين عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما وحسب فير نوندر فيعرف المنافسة بقوله المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص من صراع للأخذ بالجزء الهام أو النصيب الأكبر (ALDERAM(R.D), 1990, p. 95).

3/2/نظريات المنافسة :للمنافسة نظريات منها ما يلي:

1/3/2/المنافسة كشرط إيجابي: حسب رد اردمان المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور وحسب بركس دورسن المنحة هي دائما التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة ،إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك (حبيب الله ل.، مكانة الرياضة المدرسية و دورها قي انتقاء المواهب، بدون سنة، صفحة 53).

2/3/2/المنافسة كوسيلة للمقارنة: حالة الشخص في المنافسة يمكنها أن تكون متعلقة لما يحيط به إذن سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه ،مدربيه ،منافسيه ،ومتفرجيه...الخ.

3/3/2/المنافسة كمهمة متبادلة :بين الرغبة في تحسين القدرات والرغبة في تقييمها ،اردمان يعيد قوله النفساني فيذكر أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة للأشخاص ،والرغبة في تحسين قدراتهم والرغبة في تقسيمها وبهذا نصل لقولنا أن كلما كانت الرغبة في تحسين القدرات كبيرة ،كلما كانت الرغبة في تقييمها أكبر ،وكلما كان الشخص في احتياج التقدير والتقييم لقدراته بالمنافسة. (حبيب الله ل.، بدون سنة، صفحة 54) .

3/أهداف المنافسات الرياضية المدرسية :إن المنافسات الرياضية المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان العدد نفسيا واجتماعيا فهي لكسب الجسم الحيوية والرشاقة والقوام اعتدالا وجمالا ،مما تجنب الفرد الممارس لكل والخمول كما تمنحه نموا صحيا جيدا ،حيث تجعله أقل عرضة لأمراض التي تصيبه ،لأنه يصبح عال على مجتمعه ،ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد في وحدة متكاملة بين جميع

النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الباقية، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور الممارسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض وفيما يلي سوف نوضح ذلك بأهم ما تهدف إليه المنافسات الرياضية المدرسية. (محمد عادل، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، 1965، صفحة 67).

1/3/هدف النمو البدني: من أهداف المنافسات الرياضية المدرسية على هذا الجانب ما يلي : -تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.

-تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.

-تحقيق تحمل الأداء الخاص لكل المهارات كالسرعة، والرشاقة، القوة، المقاومة.

الصحة البدنية.

2/3/هدف النمو الاجتماعي: إن للمنافسات هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون لكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدرة والمثل من اجل تحقيق هدف اجتماعي يعود بالفائدة على المجتمع مثلا أن يتنازل اللاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو تسديد مخالفة كي يتجنب التخاصم مع أعضاء فريقه الخصم وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس.

3/3/هدف النمو العقلي: إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجوانب حتى الجانب العقلي فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب المعارف المختلفة ذات طبيعة المنافسة الرياضية كتاريخ اللغة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب لها، بالإضافة إلى ما تتيحه من فرص لأسباب خيرات ومعلومات تتعلق بالبيئة

المحلية والخارجية للفرد، فيجب التذكر أن العقل والجسم مرتبطان إذ أنه ليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل ولكنه يؤدي استعمال العقل استخداما فعالا مؤثرا.

4/3/ هدف النمو النفسي: إن المنافسات الرياضية كغيرها من المنافسات الرياضية نحقق اللذة والإنتاج فيتحرر من كل ما هو مكبوت ويغمره السرور والابتهاج وعندما يسيطر على حركته، أضف إلى هذا أنها تهدف إلى إشباع الميول العدوانية العنيفة لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا، هذا إن شدد الملاكم ضربات للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، ويحرز إلى إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه الرياضي، إذ أن الحل السليم للتخلص من العبرات والانذفاعات غير المناسبة هو كبتها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعيا وشخصيا (محمد عادل، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، 1965، صفحة 68).

5/3/ هدف النمو الخلقى: إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربية خلقية، نظرا لما يوفره النشاط التنافسي من سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من اصطدام وهجوم والخوف من الهزيمة وفي كل هذه المنافسات تهتم بالتهدئة وذلك بتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به من المنافسة وهذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفس والإخاء والصدقة وروح التعاون والمسؤولية.

4/ مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر: إن المنافسات الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات تمر عبر مراحل من التصنيفات مات بين الأقسام الولائية، الجهوية ثم الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات

وبدورها هذه الأخيرة تنقسم إلى نوعين من المنافسات الفردية والجماعية و لكلا الجنسين وفي كل الأصناف (المدرسية، بدون سنة، صفحة 5).

1/4/ الفرق الرياضية المدرسية:

1/1/4/ الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية: كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك التفوق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى.

وقد أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة 05 أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

وسيكون الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي : تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون ملف الاعتماد من:

طلب الانضمام.

قائمة اللجنة المديرية بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.

ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.

اللجنة المديرية هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

الرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على الانضمام أي جمعية في كل 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام ،البطاقات ،التأمينات ،تصب كل النفقات إلى الرابطة (التأهيل، بدون سنة، صفحة المادة2).

2/1/4/ طرق اختيار الفرق المدرسية :توكل مهمة الاختيار إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الذين تستند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها ،وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية.

ويرى الدكتور قاسم المندلوي وآخرون أن طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي ،يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختيارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم ،وينجر لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع التدريبيية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي لمدرسة ،وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختتم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي (قاسم و آخرون، بدون سنة، صفحة 56).

5/خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة:

1/5/النمو الجسمي: يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مفرط في قامته و اتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه و قدمه و خشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفسيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم الأكسجين، الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها (الله، النمو النفسي بين السواء و المرض، 2003، صفحة 256).

2/5/النمو العقلي: الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير و النمو و ذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة و نجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية و لاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية و يساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء و قدراته مختلفة و من السمات الشخصية و الاتجاهات و الميول... إلخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الامكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن ذكاء يستمر و لكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء

العقلي للمراهق بهدوء ،ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في سن 15- 18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20-21 سنة و لكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الانسان من التعلم و الاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته،وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة ،و من هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني .القدرة على التعلم و كذا اكتساب المهارات الحركية و غير الحركية.

كما ينمو الادراك و الانتباه و التذكر و التخيل و التفكير ...إلخ .و تزيد القدرة على التخيل و يظهر الابتكار ،ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه و تسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به،كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3/5/النمو الانفعالي: تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي ،و لذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة،في بدايتها يبرز الميل للمرح و تنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ،و مظاهر الثورة الخارجية ،و يتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه و تعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل و تلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ،وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف و عدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثيرا قويا على النمو الفسيولوجي و العقلي و الاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي و القلق و الاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة و التمرد على الوالدين و المحيطين به،تذبذب بين الانفعالي الشديد و التبلد أو الهدوء الزائد ،التناقص الواضح في انفعالاته بين الواضح و

الحزن و الانقباض و التهيج ، و تفسير ذلك أنه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة و دخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار و ملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم ،فهو تعبير يتسم بأنه شديد و قوي ،صارخ بنسبة تفوق الواقع و المقبول أو هو تعبير شديد و كثيف ،فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من انفعالات المراهقين كالتالي: HURLOCK الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب و لقد و صفى عدم الثبات الانفعالي وقلّة دوامها.

عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

الشدة والكثافة.

نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (الله، النمو النفسي بين السواء و المرض، 2003، الصفحات 257-259).

4/5/النمو الاجتماعي: يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة ،فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ،ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ،التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ،فهو مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ،أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ..ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا .إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ،ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة

الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ،ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران ،نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه ،فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة ، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا ،وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه ،أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وجماعات معينة يشد ويزداد ولاءه لها ، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ،ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق ،تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامة والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة -مرحلة المراهقة -بمرحلة عبادة الأبطال (قناوي، سيكولوجية المراهقة، بدون سنة، صفحة 19)

5/5/النمو الجنسي: من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكيات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر. ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. (الله، النمو النفسي بين السواء و المرض، 2003، صفحة 259).

6/5/النمو الحركي: في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا، طفرة النمو فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج ، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل :العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة ، والكتابة على الآلة الكاتبة (قناوي، سيكولوجية المراهقة، بدون سنة، صفحة 29).

الخلاصة : من خلال تطرقنا إلى الرياضة المدرسية و إلى المفهوم و الأهداف و كذلك المنافسة الرياضية وكيفية إنشاء الفرق الرياضية المدرسية نستخلص أن السلطات الجزائرية حاولت بقدر الامكان الاعتناء بالرياضة المدرسية و أرادت أن تعطي لها مكانتها المرموقة و حتى تكون وسيلة من الوسائل التي تساهم في الانتقاء و اكتشاف المواهب و كذلك تطوير الرياضة بصفة عامة من خلال خلق روح التنافس و الفوز الشريف عند لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية.

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة تكون بتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري ،لهذا يتطلب من الباحث توخي الحذر و عمل بأكثر دقة في المنهج العلمي المناسب للموضوع و الأدوات جمع المعلومات حسن اختيار العينة و كذلك الوسائل الاحصائية و توظيفها وهذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة علمية.

و في هذا الفصل سنوضح أهم الاجراءات الميدانية التي تم اتباعها في الدراسة و الأدوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة و المنهج المتبع و كذلك تحليل النتائج و مناقشتها بدقة و موضوعية.

1/منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي و ذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ،الذي نحاول من خلاله معرفة دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة ،ايضا من خلال دراسات المشابهة لدرستنا تم استخدام نفس المنهج المتبع من طرفنا ما يدل على مناسبة المنهج الوصفي لهذا النوع من الدراسة.

2/مجتمع و عينة البحث :

تشتمل عينة الدراسة 50 لاعبا من صنف أصاغر ،تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 16 سنة ،وقد كان اختيارنا لهؤلاء اللاعبين بطريقة حاولنا فيها اشراك اكبر عدد ممكن من لاعبي الفرق الرياضية المدرسية في لكرة اليد.

لقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية ن وذلك لعطاء الفرصة لأكبر عدد ممكن من اللاعبين ،وقد تم تحدد عدد المطلوب للإحصاء ب 10 لاعبا في كل فريق .

3/متغيرات البحث :

تحديد المتغير المستقل:القلق.

تحديد المتغير التابع :دوافع.

4/مجالات البحث:

1/4/المجال البشري :اشتملت الدراسة الاستطلاعية على 10 تلاميذ في حين قدرت عينة التجربة الرئيسية ب 50 تلميذ من الفرق الرياضية المدرسية .

2/4/المجال المكاني :الفرق الرياضية المدرسية ب عين تموشنت (متوسطة العابد سعيد -الحساسنة) ، (متوسطة عبد الله الثاني عبد الله -تمزوغة)

ب شلف (متوسطة شهيد محمد نجاري ،المدعو سي المنور-سيدي عيسى) ، (متوسطة شهيد عبد الرحمان كرزازي -دائرة عين أمران).

3/4/المجال الزمني :شرعنا في البحث أواخر سبتمبر 2015 حتى إلى نهاية شهر أفريل 2016 وتم تطبيق مقاييس البحث على العينة الأساسية في الفترة ما بين 2 /مارس /2016 إلى غاية 22/مارس/2016.

5/أدوات البحث:

1/المقابلة :لقد قمنا بإجراء محادثة مع تلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية كرة اليد وقد تم طرح بعض أسئلة عليهم المتعلقة بالبحث ، وقد قمنا كذلك بمقابلة مدير كل متوسطة من المتوسطات.

2/المقاييس النفسية وقد استخدمنا:

1/2/مقياس القلق الرياضي أثناء المنافسة : صمم المقياس من قبل روبرت واينبرج ووجي ريشاردسون لقياس القلق الرياضي أثناء المنافسة تحت عنوان القلق منافسة الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية ،وقد قام بترجمته إلى العربية محمد حسن علاوي ، و يتضمن المقياس 20 عبارة يقوم الرياضي بالإجابة على فقرات المقياس وفقا 3 بدائل (غالبا،أحيانا،نادرا)،حيث قمنا ب عمل عدت نسخ للمقياس وتوزيعها على لاعبين ولقد قمنا توضيح طريقة الإجابة على المقياس وذلك لتجنب الأخطاء في الإجابة.

6/الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق الإختبار: يعد صدق الإختبار من أهم شروط الإختبار الجيد ،حيث أشار كل من ياورمك بي إلى أن الصدق "يعني المدى الذي يؤثر فيه الإختبار و الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها "ولغرض إيجاد صدق الإختبار لجأ الباحثان إلى إستعمال مقياس القلق .

ثبات الإختبار: حيث قام الباحثان بتوزيع استمارة استبائية خاصة بالقلق على 10 لاعبين من العينة و بعد أسبوع أعدنا نفس العملية على نفس اللاعبين .

الموضوعية: "درجة التماثل التي يسجل بها مختلف الأفراد نفس الإختبار"

7/الدراسات الإحصائية:

*النسبة المئوية:

(أوبوزنية، 2006، صفحة 68) .

*2ا المحسوبة : (رضوان، 2002).

الخلاصة:

في هذه الدراسة تم طرح كل مراحل و العناصر التي اعتمدها فلقد وظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل لإحصائية و أدوات التي ساعدتنا في الكشف عن بعض الحقائق و الوصول إلى النتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة الفرضيات ،وقد تم تحليل النتائج المحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية لتحقيق من صحة الفرضيات.

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج و مناقشتها لأنها محاولة البرهنة على الفرضيات لذلك فإن الاكتفاء بعرض البيانات دون تفسيرها و تحليلها يفقد البحث قيمته و علا هذا أساس اقتضى الأمر إلى تحليل النتائج تحليلا موضوعيا مع إعطاء حوصلة لكل النتائج التوصل إليها بإضافة لعرض هذه النتائج في جداول ثم تمثيلها في أشكال بيانية لتوضيحها أكثر.

1/ عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول: هل القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة في المنافسة؟

نادرًا	أحيانًا	غالبًا	
08	25	17	عدد التلاميذ
%16	%50	%34	النسبة المئوية
8.68			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 01: يمثل هل القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة في المنافسة.

*تحليل النتائج:

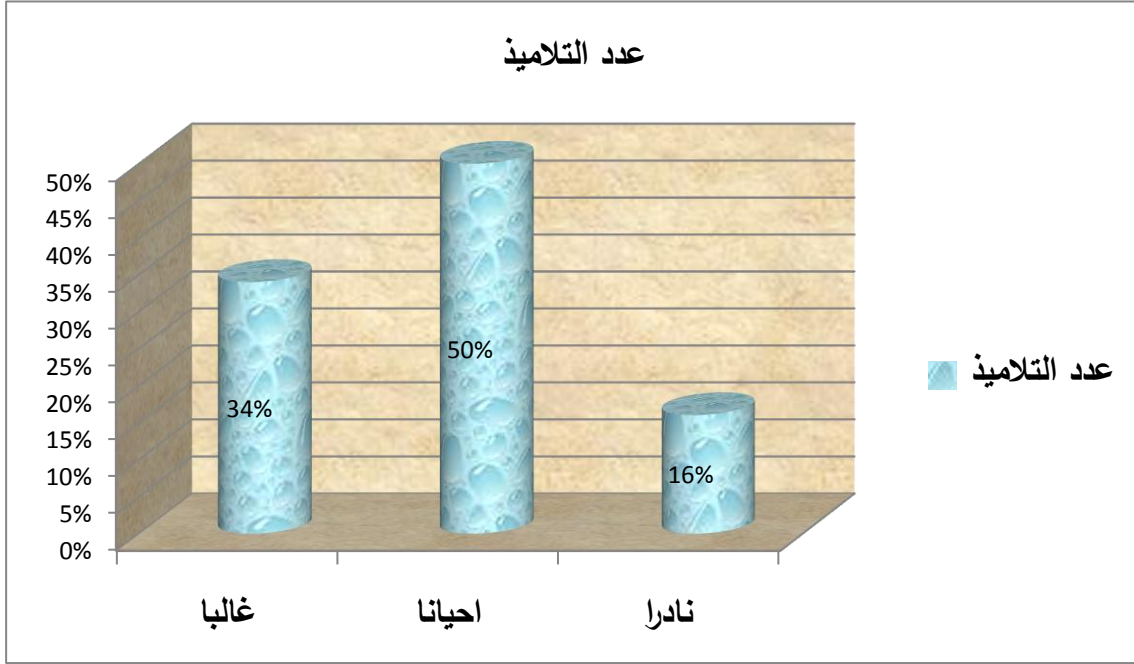
من خلال نتائج الجدول (01) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 50% أحيانا القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة في المنافسة ،ثم تليها النسبة الثانية المقدره ب 34% غالبا ،تم أخر نسبة 16% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (8.68) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية

بين التلاميذ وذلك لصالح أحيانا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون القلق الذي يشعرون به قبل المنافسة أحيانا ما يساعدهم على الاجادة في المنافسة.



الشكل رقم 01: يمثل مدى مساعدة القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة على الاجادة في المنافسة.

السؤال الثاني: هل كلما زادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
25	13	12	عدد التلاميذ
50%	26%	24%	النسبة المئوية
6.28			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 02: يمثل هل كلما زادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.

*تحليل النتائج:

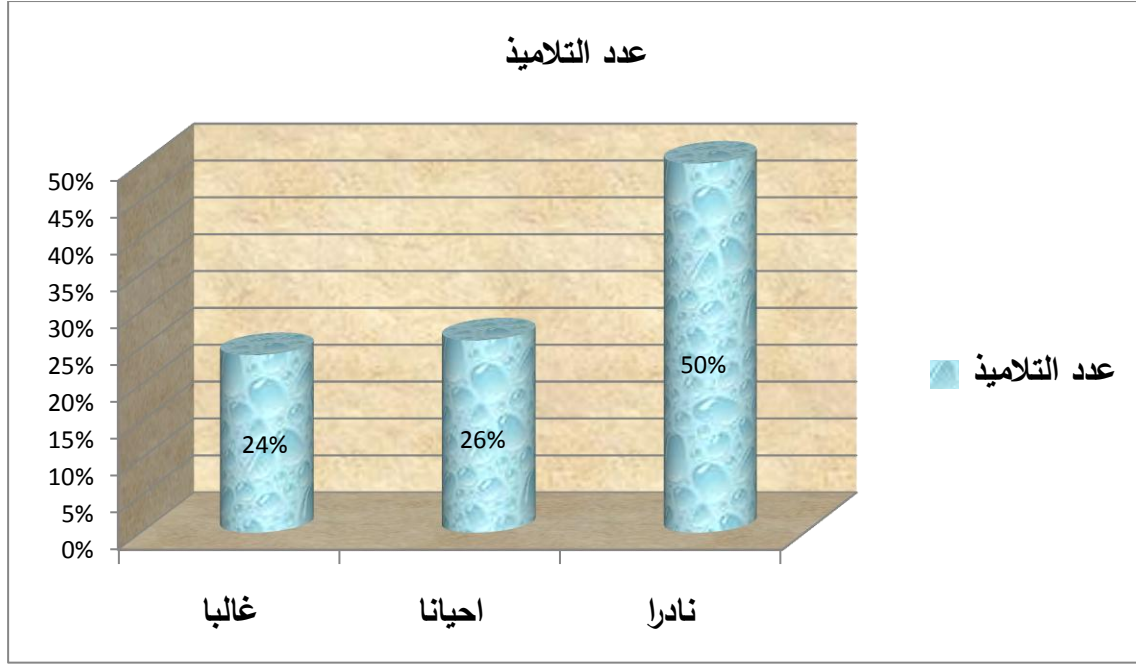
من خلال نتائج جدول (02) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 50% نادرا كلما زادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات، تم تليها النسبة الثانية المقدره ب 26% أحيانا و نسبة أخيرة 24% غالبا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (6.28) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية

بين التلاميذ و ذلك لصالح نادرا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أهمية المنافسة نادرا ما تشعرهم بأنهم لا يستطيعون الأداء بأفضل ما عندهم من قدرات.



الشكل رقم 02: يمثل أهمية المنافسة في الشعور بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.

السؤال الثالث: هل عندما أرتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
37	7	6	عدد التلاميذ
%74	%14	%12	النسبة المئوية
37.25			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 03: يمثل ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة في المساعدة على الارتباك لفترة طويلة.

*تحليل النتائج:

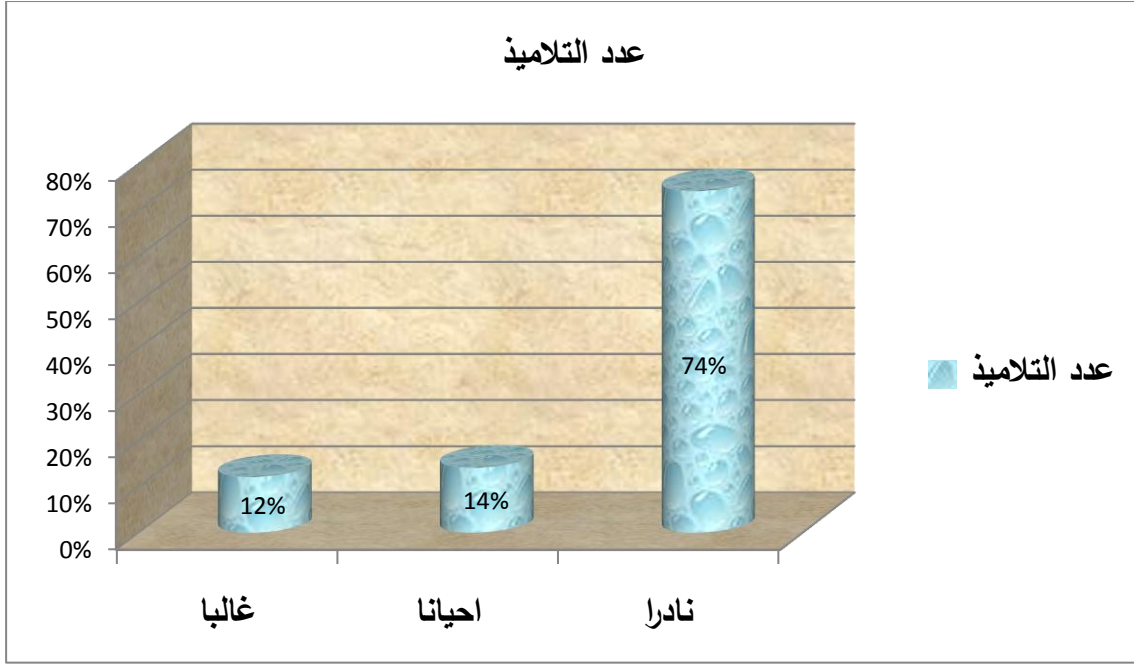
من خلال نتائج الجدول (03) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب %74 نادرا عندما أرتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب %14 أحيانا ثم أخيرا نسبة %12 غالبا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (37.25) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة

احصائية بين التلاميذ لصالح نادرا.

*الاستنتاج:

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة نادرا ما تساعد على ارتباك لفترة طويلة.



الشكل رقم 03: يمثل مدى ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة في المساعدة على الارتباك لفترة طويلة.

السؤال الرابع :عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
5	9	36	عدد التلاميذ
%10	%18	%72	النسبة المئوية
25.22			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 04:يمثل هل عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.

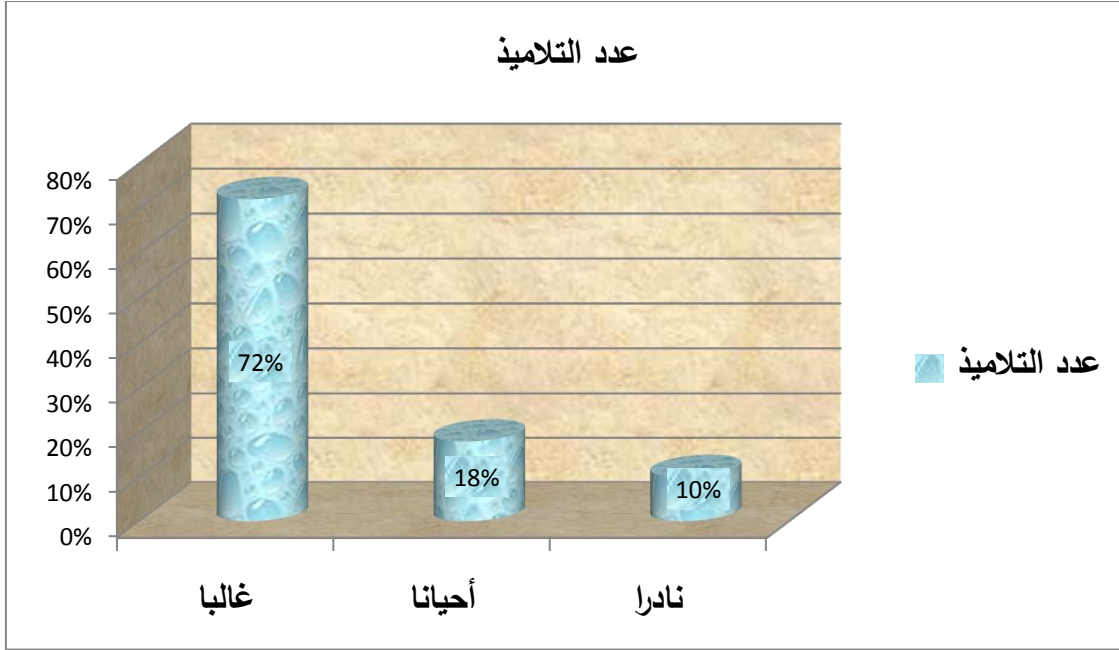
*تحليل النتائج:

من خلال جدول (04) نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 72%غالبا عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة،ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 18%أحيانا ثم أخرا نسبة 10%نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (0.51)أصغر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية و هي لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا عندما يشعرون بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدهم على تهيئهم لبذل أقصى جهدهم في المنافسة.



الشكل رقم 04: يمثل عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدي على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.

السؤال الخامس: هل عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
04	13	33	عدد التلاميذ
%8	%26	%66	النسبة المئوية
26.44			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدالة الاحصائية

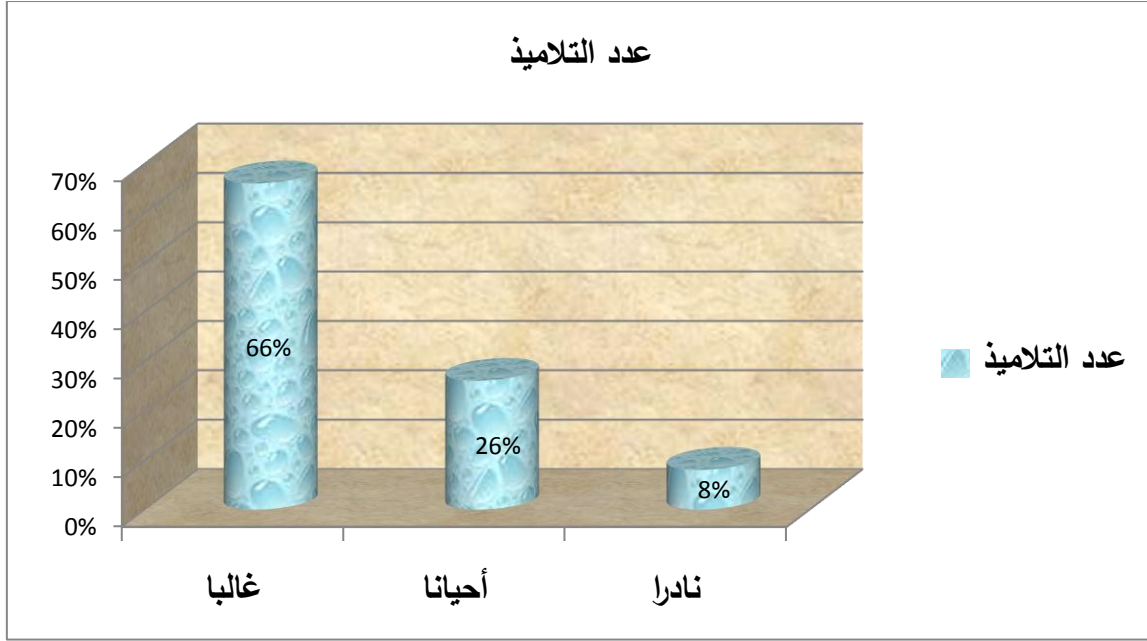
الجدول رقم 05: يمثل هل عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.

*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (05) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 66% غالبا عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 26% أحيانا ثم أخرا نسبة 8% نادرا. كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (1.95) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية و هي لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا عندما يكونون عصبين أو متوترين قبل المنافسة فإنهم لا يستطيعون تركيز كل انتباههم أثناء المنافسة.



الشكل رقم 05: يمثل عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.

السؤال السادس: هل عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
17	30	3	عدد التلاميذ
%34	%60	%6	النسبة المئوية
21.88			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 06: يمثل هل عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.

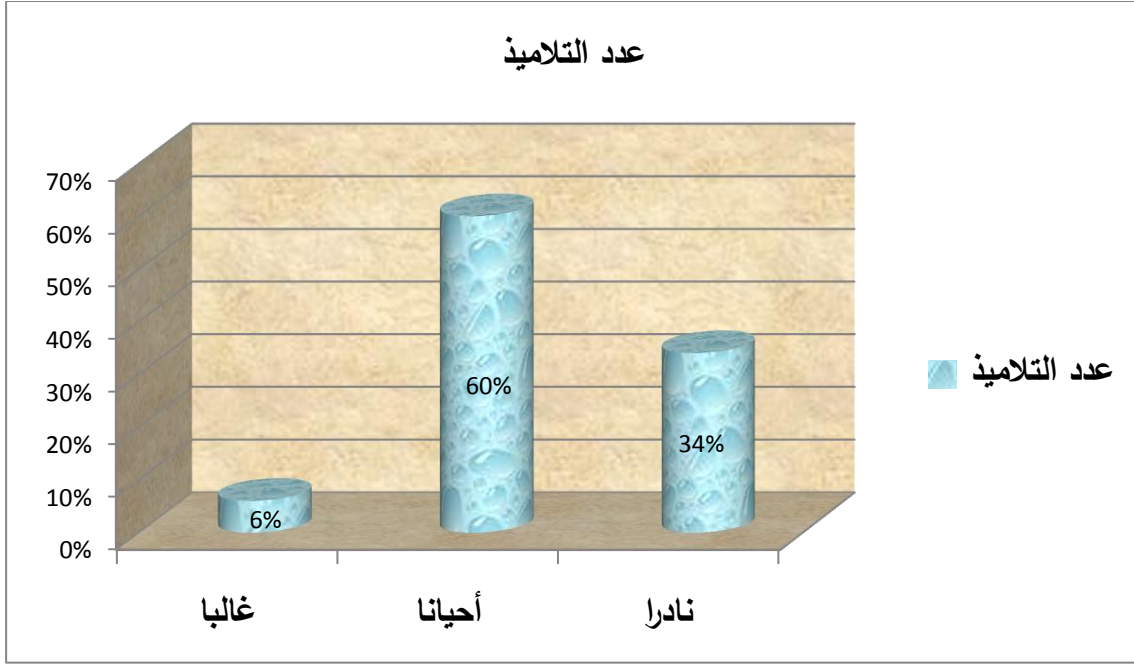
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (06) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر ب 60% أحيانا عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية مقدر ب 34% نادرا ثم أخرا نسبة 6% غالبا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (2.43) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية و هي لصالح أحيانا.

*الاستنتاج:

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أحيانا عندما يشعرون قبل المنافسة بالقلق و الخوف فإنهم يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء المنافسة.



الشكل رقم 06: يمثل عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.

السؤال السابع: هل اشتراكي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
05	17	28	عدد التلاميذ
%10	%34	%56	النسبة المئوية
15.88			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 07: يمثل هل اشتراكي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.

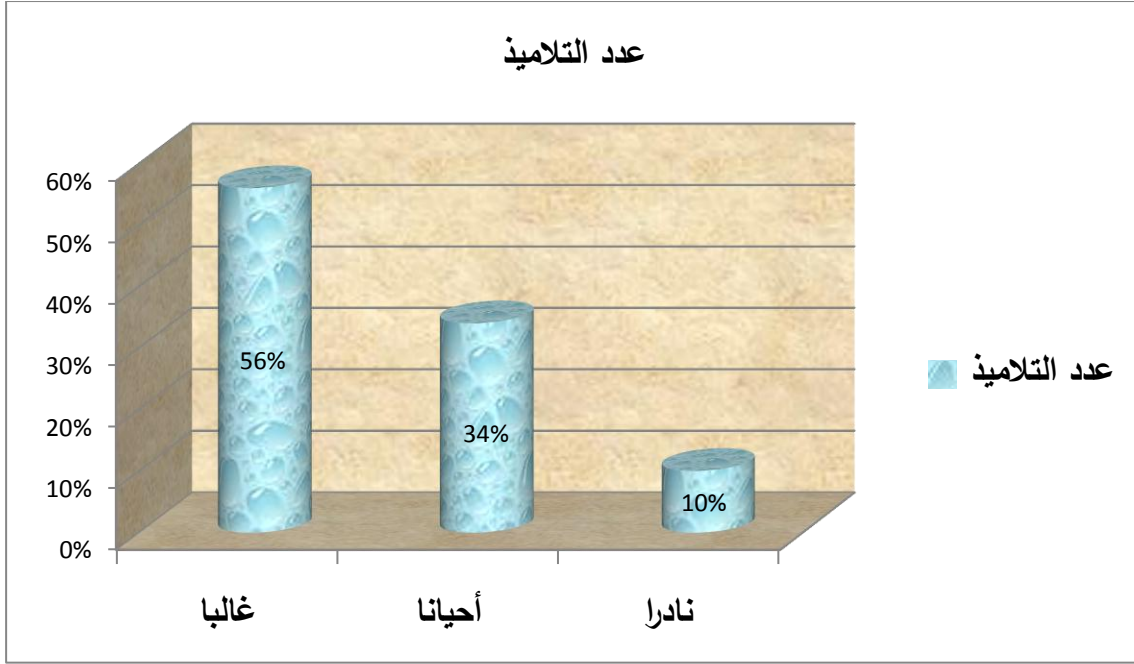
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (07) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 56% غالبا اشتراكي ضد منافس أو منافسين على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ،ثم تليها النسبة الثانية و تقدر ب 34% أحيانا ثم آخر نسبة 10% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (3.64) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية وهي لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج معظم التلاميذ يرون غالبا اشتراك ضد منافس أو منافسين على درجة عالية من المستوى يسبب لهم المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.



الشكل رقم 07: يمثل اشتراكي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.

السؤال الثامن: هل اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
8	13	29	عدد التلاميذ
%16	%26	%58	النسبة المئوية
14.14			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 08: يمثل هل اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية؟

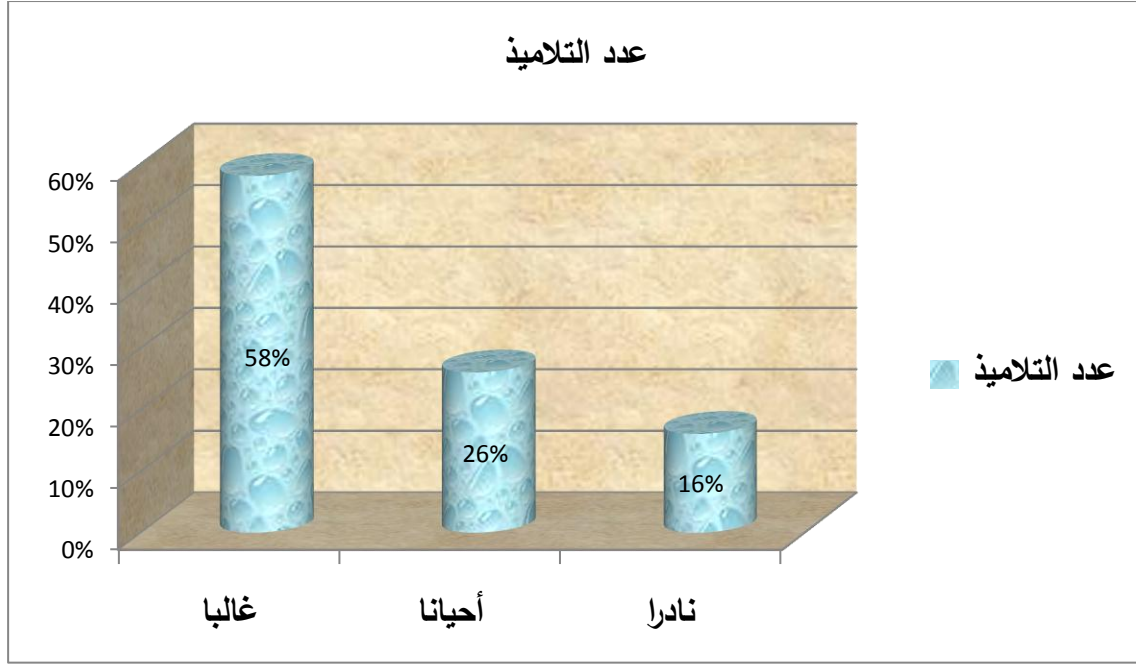
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (08) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 58% غالبا اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة ب 26% أحيانا ثم أخرا نسبة 16% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (14.14) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا اجادتهم في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتهم في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.



الشكل رقم 08: يمثل اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.

السؤال التاسع: هل عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
4	18	28	عدد التلاميذ
%8	%36	%56	النسبة المئوية
17.44			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 09: يمثل هل عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.

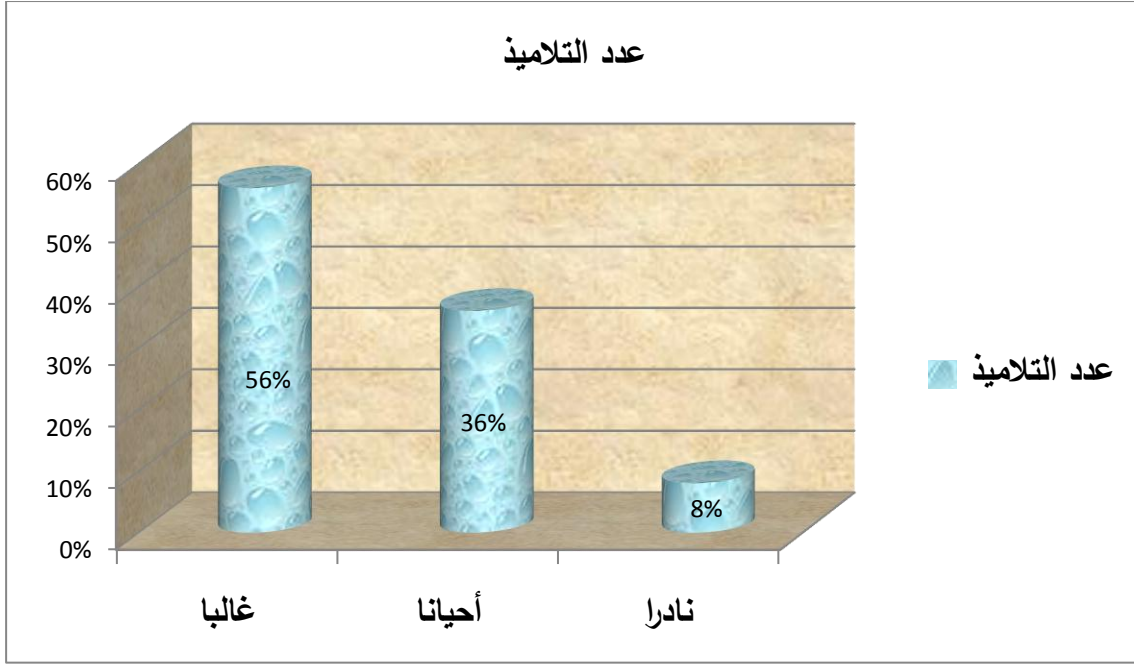
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (09) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 56% غالبا عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 36% أحيانا ثم آخر نسبة 16% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (17.44) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستو دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا عندما ينصحهم المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنهم يجدون سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.



الشكل رقم 09: يمثل عندما ينصحي المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.

السؤال العاشر: هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الامر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
27	13	10	عدد التلاميذ
%54	%26	%20	النسبة المئوية
10.06			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 10: يمثل هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الامر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.

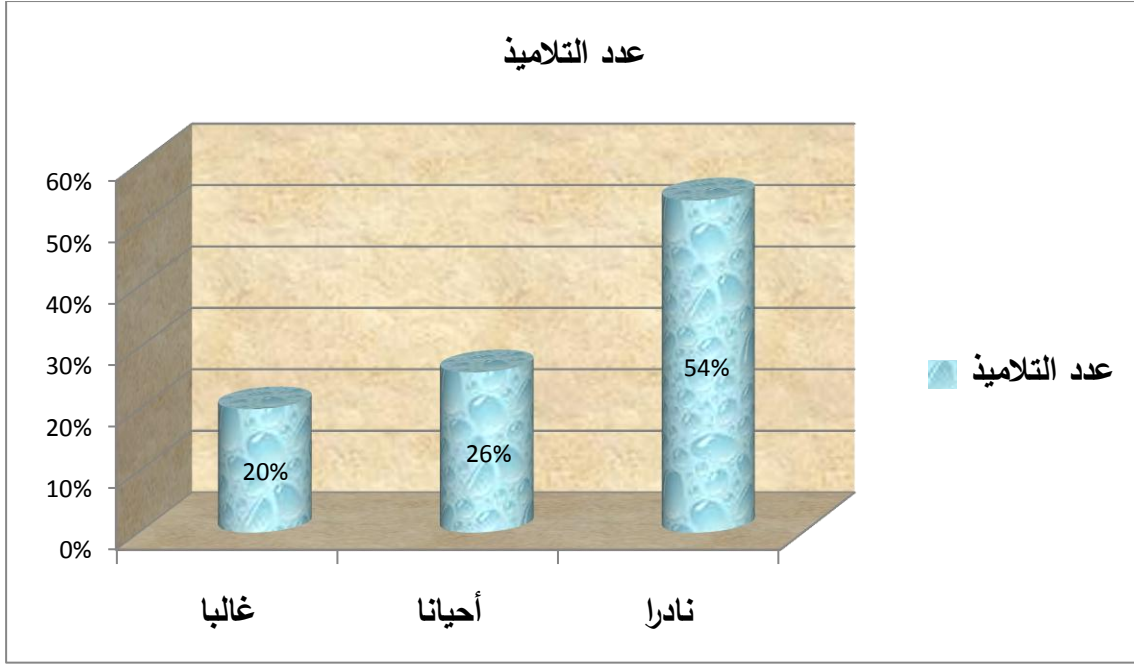
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (10) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 54% نادرا قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الامر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة ب 26% أحيانا ثم آخر نسبة 20% غالبا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (10.06) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح نادرا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون نادرا قبل المنافسة الهامة يشعرون بأنهم غير واثقون من أنفسهم و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائهم في المنافسة.



الشكل رقم 10: يمثل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.

السؤال الحادي عشر: هل القلق الذي أشعر به يعيقني عن الإجابة في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
18	24	8	عدد التلاميذ
%36	%48	%16	النسبة المئوية
7.84			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 11: يمثل هل القلق الذي أشعر به يعيقني عن الإجابة في المنافسة.

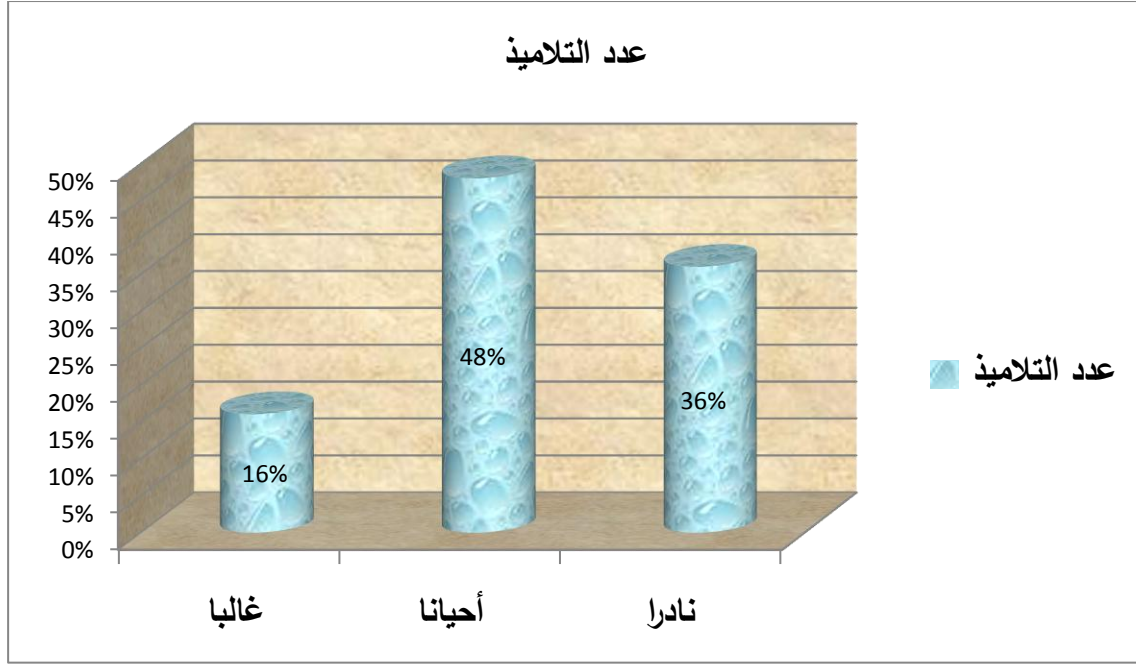
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (11) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 48% أحيانا القلق الذي أشعر به يعيقني عن الإجابة في المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 36% نادرا ثم أخرا نسبة 16% غالبا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (7.84) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ لصالح أحيانا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أحيانا القلق الذي يشعرون به يعيقهم عن الإجابة في المنافسة.



الشكل رقم 11 : يمثل القلق الذي أشعر به يعيقني عن الإجابة في المنافسة.

السؤال الثاني عشر: هل في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
8	8	34	عدد التلاميذ
%16	%16	%68	النسبة المئوية
27.04			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 12: يمثل هل في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.

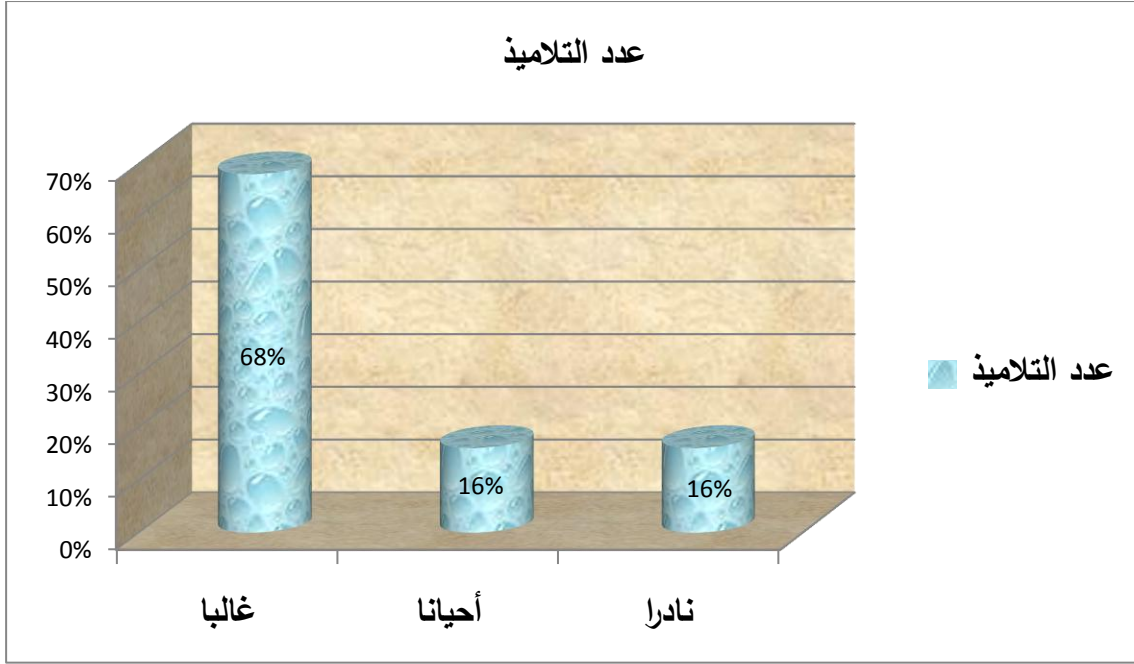
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (12) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 68% غالبا في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 16% لكل من أحيانا و نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (27.04) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية و هي لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالباً في المنافسات الهامة يشعرون بأنهم يستطيعون الأداء بأفضل قدراتهم.



الشكل رقم 12: يمثل في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي.

السؤال الثالث عشر: هل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
1	13	36	عدد التلاميذ
%2	%26	%72	النسبة المئوية
37.97			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 13: يمثل هل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء.

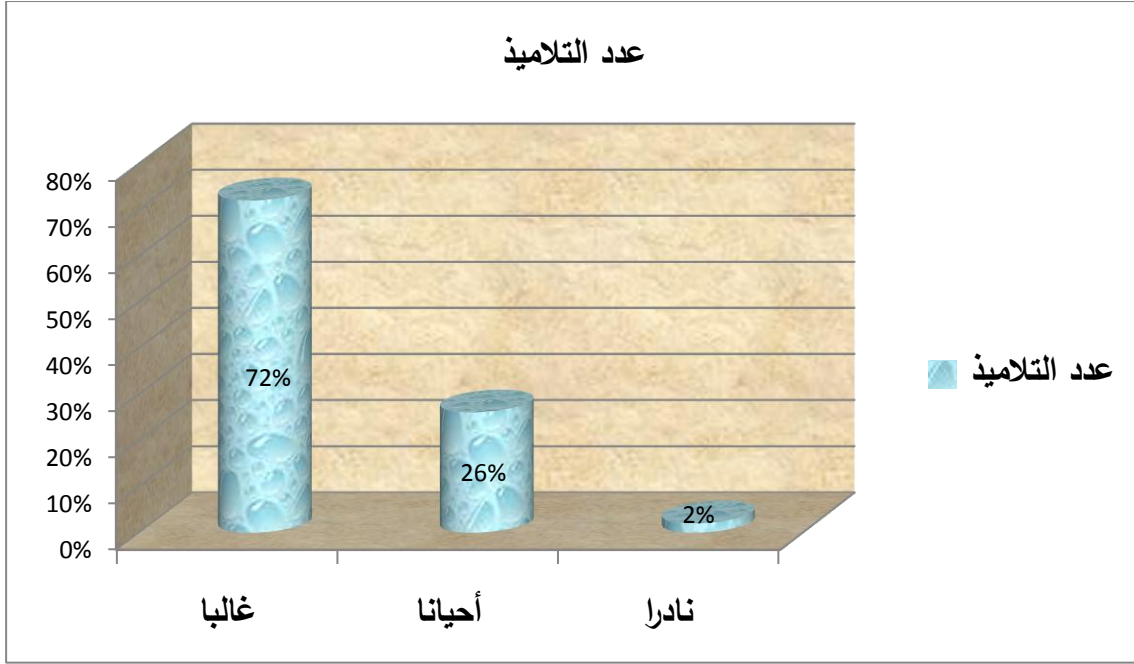
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (13) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 72% غالبا إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء ،ثم تليها النسبة الثانية المقدره ب 26% أحيانا ثم آخر نسبة 2% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (37.97) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا إذا حدثت منهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدهم على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء .



الشكل رقم 13: يمثل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدي على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء.

السؤال الرابع عشر: هل احساسى بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في اظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
10	25	15	عدد التلاميذ
%20	%50	%30	النسبة المئوية
7.00			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 14: يمثل هل احساسى بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في اظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.

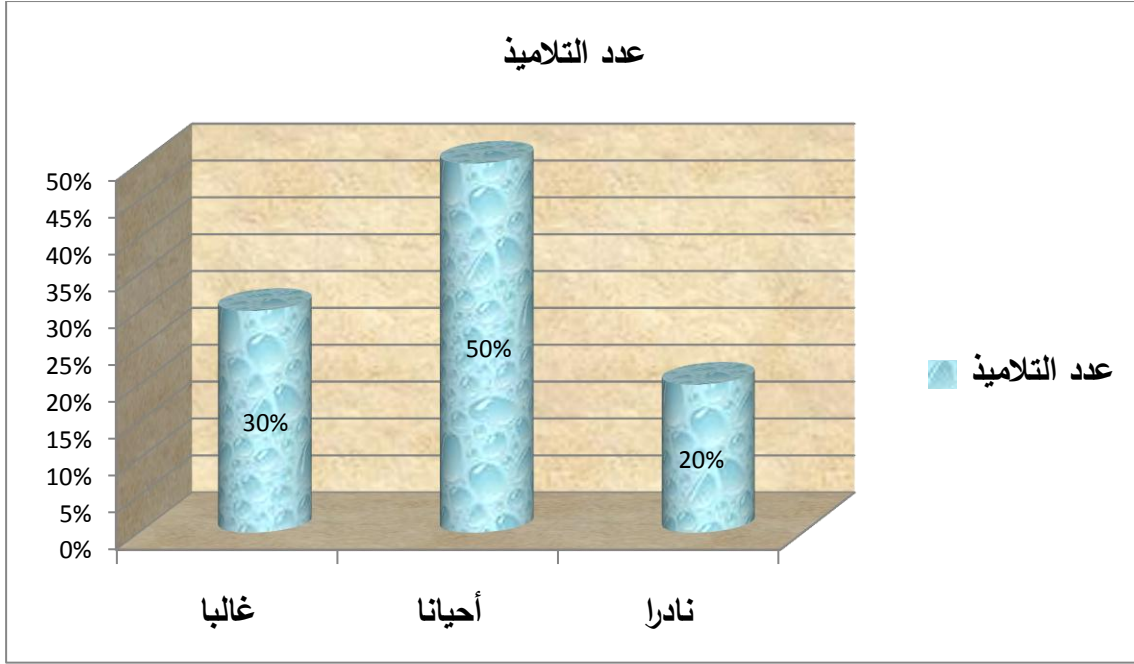
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 50% أحيانا احساسى بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في اظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة ،ثم تليها النسبة الثانية المقدرة ب 30% غالبا ثم أخرا نسبة 20% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (7.00) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح أحيانا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أحيانا احساسهم بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في إظهار أفضل ما عندهم من قدرات في المنافسة.



الشكل رقم 14: يمثل احساسى بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.

السؤال الخامس عشر: هل قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
13	9	28	عدد التلاميذ
%26	%18	%56	النسبة المئوية
12.04			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 15: يمثل هل قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة.

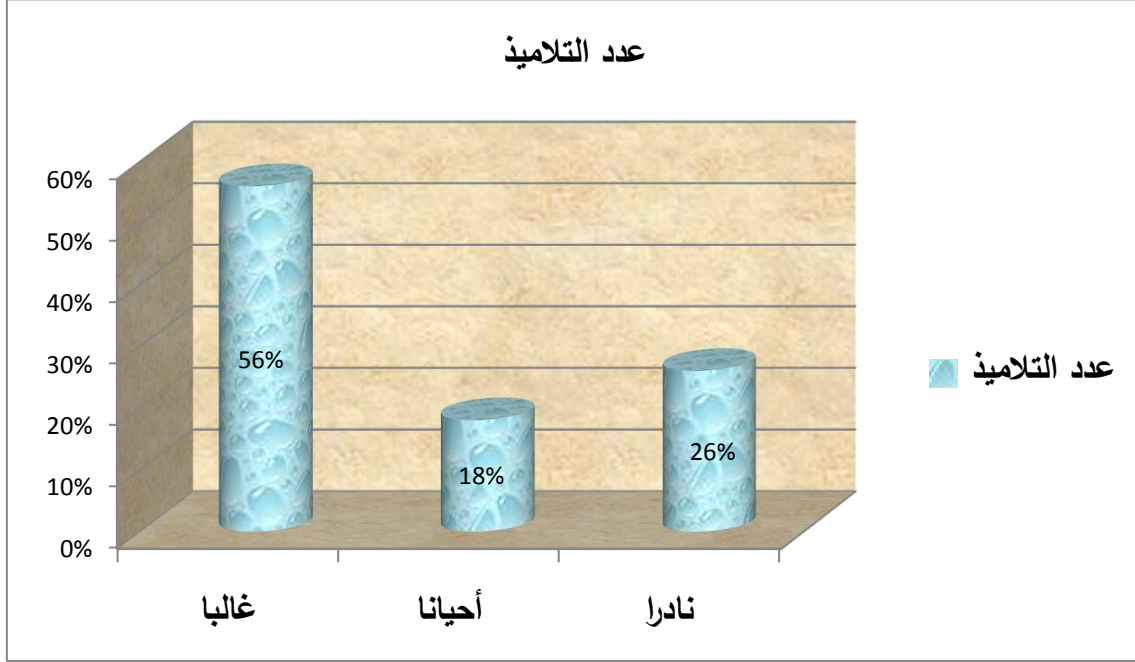
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (15) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 56% غالبا قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 26% نادرا ثم أخرا نسبة 9% أحيانا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (12.04) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا يكونون عصبين و متوترين قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنهم ينسون حالتهم بسرعة و يركزون انتباههم في المنافسة.



الشكل رقم 15: يمثل قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة.

السؤال السادس عشر: هل عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالي الطبيعية؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
28	10	12	عدد التلاميذ
%56	%20	%24	النسبة المئوية
11.68			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 16: يمثل هل عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالي الطبيعية.

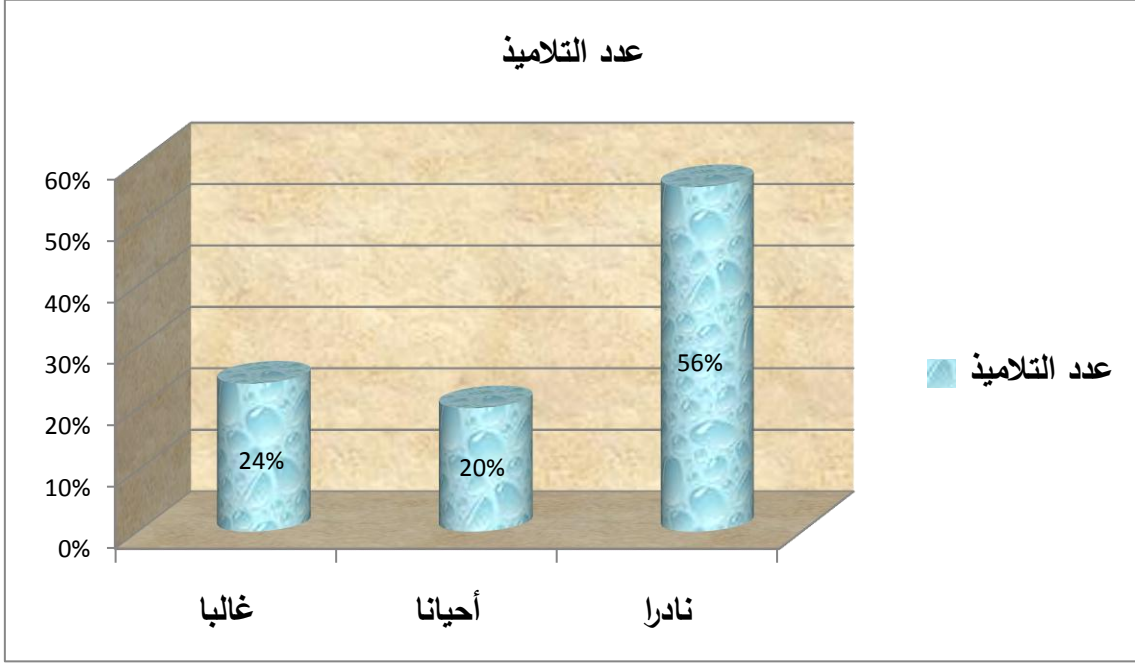
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (16) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 56% نادرا عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالي الطبيعية، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 24% غالبا ثم أخرا نسبة 20% أحيانا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (11.68) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ لصالح نادرا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون نادرا عندما يظهر عليهم القلق و الخوف قبل المنافسة فإنهم يحتاجون لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي يعودون إلى حالتهم الطبيعية.



الشكل رقم 16: يمثل عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالي الطبيعية.

السؤال السابع عشر: هل عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
4	10	36	عدد التلاميذ
%8	%20	%72	النسبة المئوية
34.73			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 17: يمثل هل عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة.

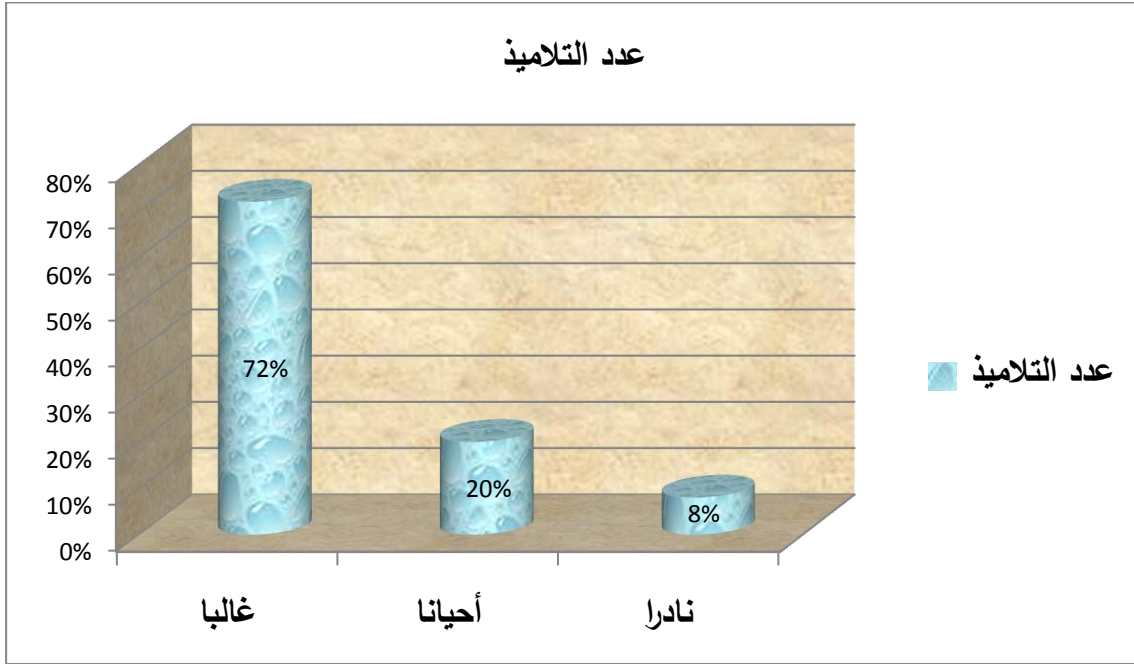
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 72% غالبا عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 20% أحيانا ثم أخرا نسبة 8% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (34.73) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح غالبا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا عندما يتنافسون مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعدهم على زيادة درجة كبيرة من حماسهم أثناء المنافسة.



الشكل رقم 17: يمثل عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة.

السؤال الثامن عشر: هل مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
10	25	15	عدد التلاميذ
%20	%50	%30	النسبة المئوية
7.00			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 18: يمثل هل مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها.

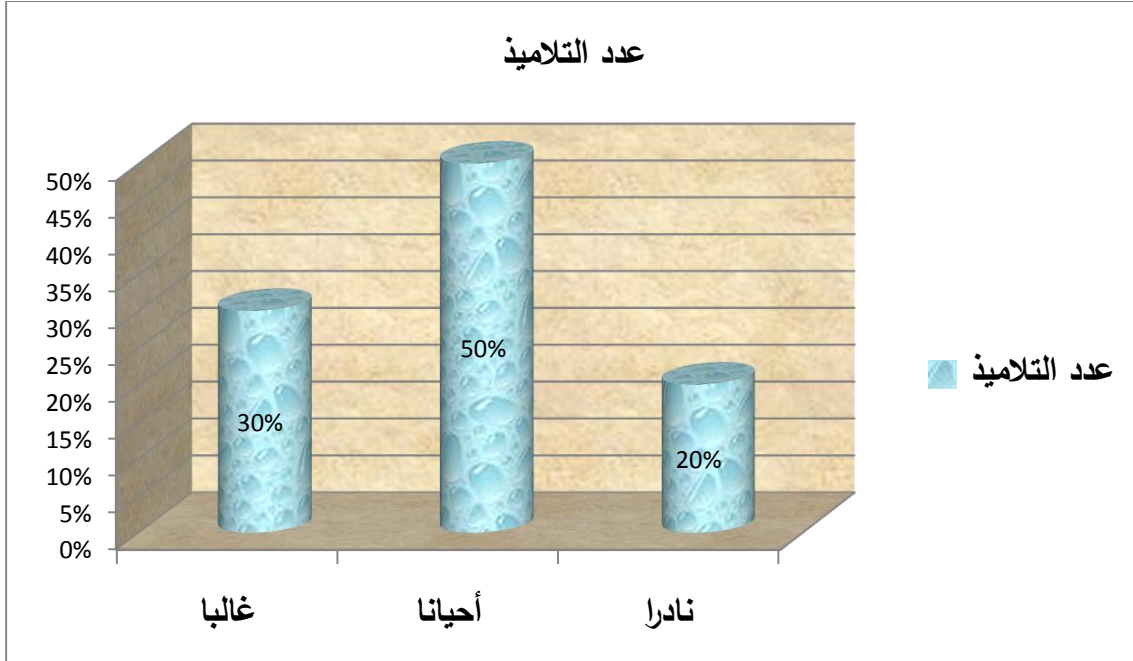
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (18) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 50% أحيانا مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة ب 30% غالبا ثم أخرا نسبة 20% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (3.16) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية وهي لصالح أحيانا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أحيانا مستوى أدائهم في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائهم في المنافسات التي تتميز بأهميتها.



الشكل رقم 18: يمثل مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوي أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها.

السؤال التاسع عشر: هل عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
16	22	12	عدد التلاميذ
%32	%44	%24	النسبة المئوية
3.04			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
غير دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 19: يمثل هل عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.

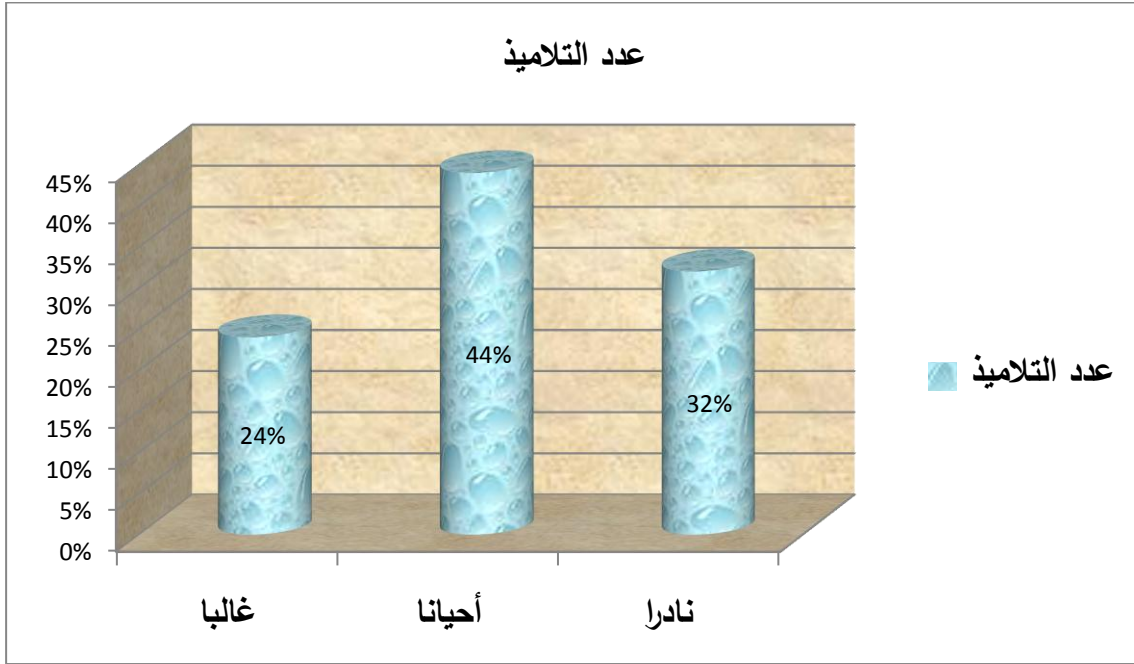
*تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (19) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 44% أحيانا عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة. ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 32% نادرا ثم آخر نسبة 24% غالبا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (3.04) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ وهي إما تكون غالبا أو أحيانا أو نادرا.

*الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن ليس معظم التلاميذ يرون عندما يخبرهم المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنهم يجدون صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.



الشكل رقم 19: يمثل عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.

السؤال العشرون: هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
2	14	34	عدد التلاميذ
%4	%28	%68	النسبة المئوية
31.37			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

الجدول رقم 20: يمثل هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.

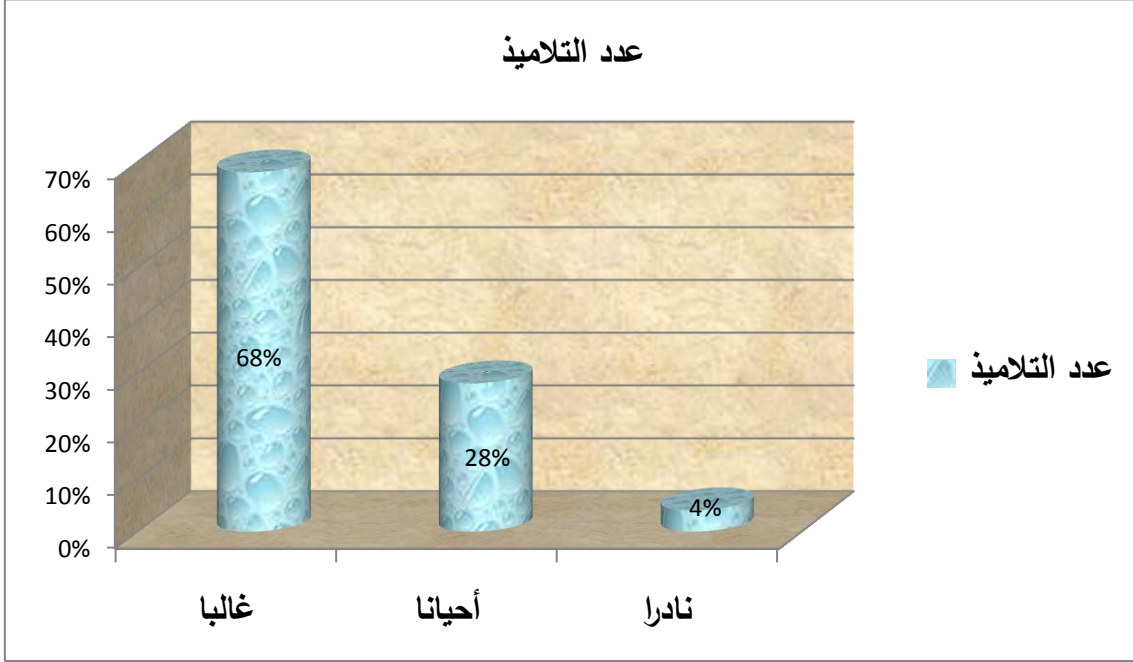
*تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (20) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ و تقدر ب 68% غالبا قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب 28% أحيانا ثم آخر نسبة 4% نادرا.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (31.37) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ لصالح غالبا.

*الاستنتاج :

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون غالبا قبل المنافسة الهامة يشعرون بأنهم غير واثقين من أنفسهم و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتهم بأنفسهم تزداد بصورة واضحة



الشكل رقم 20: يمثل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة.

*خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل الاستمارة الإستبائية (مقياس القلق) تبين لنا أن لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية يعانون من نقص في التحضير النفسي الشيء الذي يجعل لاعبين يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة خاصة في المنافسات ذات أهمية لهذا يجب إعطاء لجانب النفسي أهمية بالغة أثناء و قبل المنافسات الرياضية.

1/الاستنتاجات:

*من خلال أسئلة المقياس 20 نستنتج أن معظم لاعبين يرون للقلق دور في تقليل من مستوى أداء لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

*نستنتج من خلال الأسئلة المقياس التي تشير إلى القلق قبل المنافسة أن معظم لاعبين يرون يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة.

*من خلال الأسئلة المقياس التي تشير لأهمية المنافسة أن معظم لاعبين يرون لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

2/مناقشة فرضيات:

*مناقشة الفرضية الأولى :

التي تشير إلى "يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة" بعد المعالجة إحصائية و استخدام كا2 لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية ،فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية الجداول رقم (-01-04-05-06-09-11-14-15-16) هذا ما يدل على أن هناك تأثير للقلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة ،وانطلاقاً من عدة دراسات مشابهة هذا ما توصلت إليه دراسة قلاتي عبد الحق و بيوسف بدر الدين (2006-2007)عنوانها"دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول صنف أكابر "حيث توصلت إلى أن

معظم لاعبين شخصيتهم عصبية و يفقدون التركيز و الانتباه و صبرهم و أنهم لا يقبلون الأخطاء.

و من خلال كل هذا يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

*مناقشة الفرضية الثانية :

التي تشير إلى أن لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد بعد المعالجة إحصائية و استخدام كا2 لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية في الجداول رقم (-02-07-08-10-12-17-18-20-) هذا ما يدل على أن لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد ، و انطلاقا من عدة دراسات مشابهة هذا ما توصلت إليه دراسة يودالي عبد الله ومخاوف سيدي علي و خطاب بغداد (2010-2011)عنوانها"أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة السلة في المنافسة الرياضية "حيث توصلت إلى أن يتأثر الإنجاز لدى اللاعبين سلبا بالمستوى العالي خاصة في المنافسة التي يكون فيها الضغوط النفسية.

و من خلال كل هذا يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

3/اقتراحات:

من خلال تناولنا لموضوع الدراسة تحت عنوان "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية"وما استخلصنا منه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع وكذلك الجانب النظري لدراسة وما فيه من مواضيع مهمة وجب علينا تقديم جملة من اقتراحات تساهم في تقليل من هذه الظاهرة وإعطاء دفعة قوية لرياضة المدرسية.

-يوصي الباحث بالاهتمام أكثر بالجانب النفسي للاعبين المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

-من واجب إيجاد توافق بين التحضير البدني و التحضير النفسي للاعبين.

-عدم اهمال الجانب النفسي قبل و أثناء المنافسة.

-تنظيم دورات و ملتقيات رياضية لتحسيس بأهمية الجانب النفسي للاعب.

-اجراء منافسات مع فرق ذات مستوى عالي من أجل تخلص من الرهبة و القلق

عند موجهتها.

الخلاصة:

في هذه الدراسة التي قمنا بها حولنا الكشف عن دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية و فقا للمتغيرات و كما حاولت الدراسة معرفة مصدر حقيق لدوافع القلق قبل وأثناء المنافسة وذلك من خلال شخصية الرياضي و نفسيته.

بعد تحليل متغيرات البحث نظريا و اعداد لجمع البيانات و تطبيقها على العينة المكونة من 50 تلميذ من مختلف المتوسطات ،وبعد جمع البيانات و معالجتها احصائيا وكذلك عرضها و تحليلها بالاعتماد على الجانب النظري لدراسة الذي تكون من فصلين شملت موضوع البحث فتناول الفصل الأول قلق المنافسة الرياضية من تعريف و أنواع ومكونات وكذلك دافعية تصنيفها وتقسيمها والفصل الثاني الرياضة المدرسة و خصائص العمرية ،ولقد اعتمدنا على ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة خلصت دراستنا إلى أهم الاستنتاجات التالية : يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية فهو يكون ذو وجهين سلبي و إيجابي حيث يكون اجابي يؤدي إلى رفع من مستوى أداء وقد يكون سلبيا ينقص من مستوى أداء لاعب و يكون ذلك خاصة في المنافسات الهامة اللتي أحيانا ما تكون دافع للعب بمستوى عالي لمجارات المنافسين.

قائمة المراجع بالفرنسية:

- 1-(T.P)., M. (1983). aspects fondamentaux de l'entrainement. Edition vigo Paris .
- 2-ALDERAM(R.D). (1990). .manuel de la psychologie du sport. Edition vigo Paris.
- 3-SamirB, P. u. (1997/04/8). Entertions avec M toz ;presient(ANDSS)-journal quotidien.d'Algérie liberté.
- 4-toujours, S. M.-S. (21juin2000). Journal quotidien d'Algérie et elwaton .

قائمة المراجع بالعربية:

- 1-فاروق السيد عثمان ،القلق و إدارة الضغوط النفسية.دار الفكر العربي ط1.القاهرة ،مصر
2001
- 2-محمد صبحي حساتين و كمال عبد الحميد إسماعيل .رباعية كرة اليد .بدون طبعة .مصر
2001
- 3-ابراهيم محمد سلامة .اللياقة البدنية .الاختيار و التدريب .دار المعرفة .ط2.القاهرة ،مصر
1980
- 4-محمد عبد الظاهر الطيب .مبادئ الصحة النفسية .دار المعرفة ط8.الإسكندرية 1994
- 5-محمد حسن العلاوي .علم النفس الرياضي .دار المعرفة ط8.القاهرة 1992
- 6-مصطفى عشوى .مدخل إلى علم النفس المعاصر .ديوان المطبوعات .الجامعية ،بدون طبعة
الجزائر 1990
- 7-صالح محمد علي أبوجادو.علم النفس التربوي .دار الميسرة.ط1.الأردن .بدون سنة
- 8-مصطفى أحمد زكي.تقديم عثمان نجاتي .الرعاية الوالدية .دار النهضة العربية للنشر.القاهرة
1974
- 9-حلمي المليجي .علم النفس المعاصر .دار المعرفة العربية .ط2.بيروت 1984
- 10-أسامة كامل راتب .دوافع التفوق في النشاط الرياضي .دار الفكر العربي .القاهرة 1990
- 11-محمد حسن العلاوي .سيكولوجية التدريب و المنافسة .دار المعارف .ط2.القاهرة 1987
- 12-محمد صالح العلاوي.علم النفس الرياضي . دار المعارف .مصر 1987

13- كاستانيدا ،ماك كاندريس و آخرون .مقياس القلق للأطفال .مكتبة الأنجو .القاهرة .مصر
بدون طبعة 1987

14-محمد السيد عبد الرحمان .دراسات في الصحة النفسية .دار قباء .ط1 القاهرة 1985

15-محمد عبد الرحمان حمود .الطفولة و المراهقة .المشكلات النفسية و العلاج .مركز الطب
النفسي العصبي .بدون طبعة 1991

16-مصطفى غالب .الإسلام و القلق و الخجل .منشورات دار الهلال 1980

17-كاظم ولي أغا .علم النفس الفسيولوجي .دار الأفاق الجديدة.ط11.بيروت.بدون سنة

18-فخري الدباغ.أصول الطب النفسي .دار الطليعة للطباعة .ط3.بيروت 1983

19-حامد عبد سلام ،زهران .الصحة النفسية و العلاج النفسي.عالم الكتب .ط2 .القاهرة
1979

20-بوعلو الأزرق .الانسان و القلق .سيناء للنشر .ط1 .مصر 1993

21-نوري حافظ .المراهق .المؤسسة للدراسات و النشر.ط2 1995

22-نهج شعبان .التغلب على الخوف .الموسوعة النفسية .بدون طبعة .بيروت .بدون سنة

23-سيد حمود فرويد .ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي .الكف و العرض و القلق .الجزائر
بدون سنة

24-أسامة كامل راتب .علم النفس الرياضي .مفاهيم و التطبيقات .القاهرة .دار الفكر العربي
1997

25-نزار المجيد الكامل طه ،الويس.علم النفس الرياضي .ط1 .جامعة بغداد 1980

26-عبد الوهاب عمراني.التربية البدنية و الرياضة و مشاكلها في المدرسة الجزائرية.مذكرة لنيل
شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضة .مذكرة غير منشورة 1996

- 27- محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطىء، نظريات و طرق التربية البدنية. ط2 1986
- 28- جريدة الخبر. تاريخ 26 نوفمبر 1996. إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية
- 29- لكحل حبيب الله و آخرون. مكانة الرياضة المدرسية و دورها في إنتقاء المواهب. مذكرة لنيل شهادة ليسانس. قسم التربية البدنية و الرياضة. الجزائر بدون سنة
- 30- محمد عادل الخطاب. التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة العربية. القاهرة
- 1965
- 31- وثيقة من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية. بدون سنة
- 32- القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية. الانظام و التأهيل. المادة 02 بدون سنة
- 33- قاسم المندلاوي و آخرون. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية. مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت-ب-ر-مذكرة غير منشورة. الجزائر بدون سنة
- 34- مجدي أحمد محمد عبد الله. النمو النفسي بين السواء و المرض. دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر. بدون طبعة 2003
- 35- هدي محمد قناوي. سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة و النشر. بدون طبعة و بدون سنة
- 36- فريد كامل أبوزينة و آخرون. مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. دار الميسرة للنشر و التوزيع. ط1. عمان الأردن 2006
- 37- رضوان محمد نصر الدين. الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضة. القاهرة دار الفكر العربي 2002

*مقياس القلق: صمم المقياس من قبل روبرت واينبرج وويجي رينشاردسون لقياس القلق الرياضي أثناء المنافسة تحت عنوان المنافسة الرياضية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية و قد قام بترجمته بالعربية محمد حسن علاوي و يتضمن المقياس 20 عبارة ،يقوم الرياضي بالإجابة على المقياس وفق 03 بدائل (غالبا - أحيانا - نادرا) .

رقم	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
01	هل القلق الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدني على الإجابة في المنافسة؟	17	25	08
02	هل كلما زادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات؟	12	13	25
03	هل عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على اتباكي لفترة طويلة؟	6	7	37
04	عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة؟	36	9	5
05	هل عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة؟	33	13	4
06	هل عندما أشعر قبل المنافسة بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة؟	3	30	17
07	هل اشتراكي ضد منافس أو منافسين على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة؟	28	17	5
08	هل اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية؟	29	13	8
09	هل عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة؟	28	18	4
10	هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة؟	10	13	27
11	هل القلق الذي أشعر به يعيقني عن الاجادة في المنافسة؟	8	24	18
12	هل في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي؟	34	8	8
13	هل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد الجهد لتعويض هذه الأخطاء؟	36	13	1
14	هل احساسني بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يساهم في اظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة؟	15	25	10
15	هل قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة؟	28	9	13

28	10	12	هل عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود إلى حالتي الطبيعية؟	16
4	10	36	هل عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من حماسي أثناء المنافسة؟	17
10	25	15	هل مستوي أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها؟	18
16	22	12	هل عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة أثناء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة؟	19
2	14	34	هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة؟	20

مستوى الدلالة للطرف الواحد						د - ح
0.001	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2	
10.83	6.64	5.41	3.84	2.71	1.14	1
13.82	9.21	7.82	5.99	4.60	3.22	2
16.27	11.34	9.84	7.82	6.25	4.64	3
18.46	13.28	11.67	9.49	7.78	5.99	4
20.52	10.09	13.39	11.07	9.24	7.29	5
22.46	16.81	15.03	12.59	10.64	8.56	6
23.32	18.48	16.62	14.07	12.02	9.80	7
26.12	20.09	18.17	15.51	13.32	11.02	8
27.77	21.67	19.68	16.92	14.68	12.24	9
29.59	23.21	21.16	18.31	15.99	13.44	10
31.26	24.72	22.62	19.68	17.28	14.63	11
32.91	26.22	24.05	21.03	18.55	15.81	12
34.53	27.69	25.47	22.36	19.81	16.98	13
36.12	29.14	26.87	23.68	21.06	18.15	14
37.70	30.58	28.26	25.00	22.31	19.31	15
39.29	32.00	29.63	26.30	23.54	20.46	16
40.75	33.41	31.00	27.59	24.77	21.62	17
42.31	34.80	32.35	28.87	25.99	22.76	18
43.82	36.19	33.69	30.14	27.20	23.90	19
45.32	37.57	35.02	31.41	28.41	25.04	20
46.80	38.93	36.34	32.67	29.62	26.17	21
48.27	40.29	37.66	33.92	30.81	27.30	22
49.73	41.64	38.97	35.17	32.01	28.43	23
51.18	42.98	40.27	36.42	33.20	29.55	24
52.62	44.31	41.57	37.65	34.38	30.68	25
54.05	45.64	42.86	38.88	35.56	31.80	26
55.48	46.96	44.14	40.11	36.74	32.91	27
56.89	48.28	45.42	41.34	37.92	34.03	28
58.30	49.59	46.69	42.69	39.09	35.14	29
59.70	50.89	47.96	43.77	40.26	36.25	30
62.49	53.49	50.49	46.19	42.59	38.47	32
		53.00				34

65.25	56.06	55.49	48.60	44.90	40.68	36
67.99	58.62	57.97	51.00	47.21	42.88	38
70.70	61.16	60.44	53.32	49.51	45.08	40
73.40	63.69		55.72	51.81	47.27	
		65.34				44
78.75	68.71	70.20	60.48	56.37	51.64	48
84.04	73.68	75.02	65.17	60.91	55.99	52
89.27	78.62	79.82	69.83	65.42	60.33	56
94.46	83.51	84.58	74.47	69.92	64.66	60
99.61	88.38		79.08	74.40	68.97	

جدول

(كا2) للقيم الحرجة (رضوان، 2002، صفحة 378)

*ملخص البحث:

عنوان الدراسة "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية" تهدف الدراسة إلى معرفة دافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية و إيجاد حلول لمعالجة هذه الظاهرة و الأسباب المؤدية لهذا المشكل.

الفرض من الدراسة إن للقلق دور في تقليل من مستوى أداء لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية ،يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة،إن لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد .

العينة اشتملت لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية طور المتوسط تم اختيارها بطريقة حاولنا فيها إشراك عدد كبير من لاعبين حيث تم اختيار فرقين من ولاية عين تموشنت و كذلك فرقين من ولاية شلف حيث تراوحت نسبتها 50 لاعب من الفرق الرياضية المدرسية ،الأدوات المستخدمة قمنا بالإجراء مقابلة وهي نوع من الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية كما قمنا بتوظيف مقياس القلق يحتوي على 20 عبارة و ذلك من أجل الوصول إلى أدق النتائج ،أهم استنتاج معظم لاعبين يرون أحيانا يؤثر القلق قبل المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد في المباراة وكذلك يرون غالبا لطبيعة المنافسة دور في ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية ،أهم اقتراح هو تنظيم دورات و ملتقيات رياضية لتحسس بأهمية الجانب النفسي للاعب كذلك إجراء منافسات مع فرق ذات مستوى عالي من أجل تخلص من الرهبة و القلق عند موجهتها.