

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



بحث ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بعنوان:

أهمية الدافعية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18)

تحت إشراف الأستاذ:

- مقراني جمال

من إعداد:

- مخربش علي

- مسلم حمزة حسين

السنة الجامعية: 2013/2014

تَشْكُرَات

بسم الله و الحمد لله على وفير نعمه، وجيليل قصده، والصلاة والسلام على الحبيب
المجتبى، والرسول المصطفى. اللهم لك الحمد حتى ترضى، ولك الحمد بعد الرضى، ولك الحمد
إذا رضيت. كلمات إمتنان، وأيات عرفان بالجميل. والحمد لله الذي وهبنا نعمة العقل التي أنارت
دربنا نحو طريق العلم، وحطمت عبودية الجهل والظلام. وقادتنا لإكتشاف آياته في الأفاق، وميزتنا
تفضيلاً عن بقية خلقه.

نتقدم بعد إنجاز هذا البحث المتواضع، بالشكر الجزيل، والعرفان الجميل إلى كل من قدم لنا يد
المساعدة من قريب، ومن بعيد لإتمام هذا العمل.

وبادئ ذي بدء نوجه شكرنا الخاص إلى جميع أساتذتنا من الإبتدائي إلى الطور الجامعي.

الذين وددنا أن نسجد لهم - لقدسية علمهم، وقويم عملهم - لو لم يكن السجود لغيره سبحانه و
تعالى. كما نوجه الشكر الخاص إلى أستاذنا المشرف، الأستاذ القدير مقراني جمال الذي منحنا
الثقة و الثبات بفضل دقيق توجيهاته، وصوب نقده وملاحظاته.

ونثني شكرنا إلى موظفي إدارة قسم التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس
بمستغانم.

مخربيش علي
مسلم حمزة

دعاء

اللهم إذا أعطيتنا نجاحا فلا تفقدنا تواضعا, وإذا أعطيتنا تواضعا فلا تفقدنا اعتزازا بكرامتنا,
واجعلنا من الذين إذا أعطوا شكروا وإذا أوذوا صبروا وإذا اذنبوا استغفروا.

اللهم لا تجعلنا نصاب بالغرور إذا نجحنا, ولا باليأس إذا فشلنا, وذكرنا دائما بان الفشل طريق
النجاح, فأعنا

يا رب إنا نتوكل عليك.

اللهم علمنا أن التسامح هو أكبر مراتب القوة, وأن حب الانتقام هو أول مراتب الضعف.

اللهم إذا أسأنا إلى الناس أعطنا شجاعة الاعتذار, وإذا أساء إلينا الناس أعطنا شجاعة العفو.

آمين يا رب العالمين

إهداء

إلى من أعطتني الحب بلا حدود...إلى من لا أجد مثيلا لها في الوجود
إلى من غنت لي أغنية النجاح على أوتار أحلى عود, إلى من منعت في طريقي
كل طريق مسدود إليك يا أحلى أم... أمي الحنون
إلى مثلي الأعلى و قدوتي , إلى سندي في هذه الحياة , إلى من تعب و شقا من
أجلنا أبي العزيز حفظه الله
إلى نور عيناى...

إلى من شاركوني ظلمة البطن و نور الحياة , إلى من يتألمون لألمي و راحتهم من
راحتي , إخوتي الأعزاء

إلى من كان أعز الأصدقاء أمين, محمد, عبد الحق, حبيب... إلى كل من شاركني في إنجاز هذا
العمل المتواضع حمزة و إلى كل زملائي من قريب أو من بعيد وإلى كل
مخربش بدون استثناء...

- إلى كل من تسعه ذاكراى, ولا تسعه مذكرى أهدي ثمرة عملى.

علي

إهداء

بسم الله أخط بقلبي كلمات تذوب في حرارة و ما حمل فؤادي أعذب ما أنشد

لأوصل أعز إهداء اهديه لأعز الناس إلى قلبي

إلى القلب الطيب و الصدر الحنون, إلى من لو سخرت عمري في خدمتها لن ارد

و لو ذرة من صنعها, إلى من أرتني النور و زرعت فيا كل إحساس نبيل, إلى من

تعبت و نلت أنا, إلى من ضحت و نلت أنا إلى أعز الناس

أمي الغالية أطل الله في عمرها

إلى من أوجدني للحياة, وأنار طريقي بالنصح والإرشاد, ورباني على الطاعة والإحترام

إلى أبي الغالي أطل الله في عمره

إلى كل من أمدني بالعون و الثقة, إلى كل إخوتي منصورية, أحمد , مهدي, طارق.

وجدتي الغالية سعدية, إلى كل أصدقائي خاصة محمد. أمين, ميلود, براهيم, هشام إلى من تقاسمت

معه هذا العمل علي , إلى الأساتذة الكرام الأفاضل

إلى كل شخص عزيز ساعدني في مشواري الدراسي , كما أهدي ثمرة عملي هذا إلى كل عائلة

مسلم.

حمزة

قائمة

المحتويات

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
48	الطول و الوزن عند المراهقين الذكور من 15 الى 19 سنة	(أ)
65	عرض نتائج السؤال الاول للمعلومات الشخصية للاعب	01
66	عرض نتائج السؤال الثاني للمعلومات الشخصية للاعب	02
67	عرض نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية للاعب	03
68	عرض نتائج السؤال رقم 01	04
69	عرض نتائج السؤال رقم 02	05
70	عرض نتائج السؤال رقم 03	06
71	عرض نتائج السؤال رقم 04	07
72	عرض نتائج السؤال رقم 05	08
73	عرض نتائج السؤال رقم 06	09
74	عرض نتائج السؤال رقم 07	10
75	عرض نتائج السؤال رقم 08	11
76	عرض نتائج السؤال رقم 09	12
77	عرض نتائج السؤال رقم 10	13
78	عرض نتائج السؤال رقم 11	14

قائمة الاشكال

79	عرض نتائج السؤال رقم 12	15
80	عرض نتائج السؤال رقم 13	16
81	عرض نتائج السؤال رقم 14	17
82	عرض نتائج السؤال رقم 15	18
83	عرض نتائج السؤال رقم 16	19
84	عرض نتائج السؤال رقم 17	12
85	عرض نتائج السؤال رقم 18	22
86	عرض نتائج السؤال رقم 19	23
87	عرض نتائج السؤال رقم 20	24

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
16	عناصر تشكّل الدافعية الرياضية	01
17	التنظيم الهرمي للحاجات .	02
65	التمثيل البياني للسؤال الاول للمعلومات الشخصية للاعب .	03
66	التمثيل البياني للسؤال الثاني للمعلومات الشخصية للاعب .	04
67	التمثيل البياني للسؤال الثالث للمعلومات الشخصية للاعب .	05
68	التمثيل البياني للسؤال رقم 01	06
69	التمثيل البياني للسؤال رقم 02	07
70	التمثيل البياني للسؤال رقم 03	08
71	التمثيل البياني للسؤال رقم 04	09
72	التمثيل البياني للسؤال رقم 05	10
73	التمثيل البياني للسؤال رقم 06	11
74	التمثيل البياني للسؤال رقم 07	12
75	التمثيل البياني للسؤال رقم 08	13
76	التمثيل البياني للسؤال رقم 09	14
77	التمثيل البياني للسؤال رقم 10	15

78	التمثيل البياني للسؤال رقم 11	16
79	التمثيل البياني للسؤال رقم 12	17
80	التمثيل البياني للسؤال رقم 13	18
81	التمثيل البياني للسؤال رقم 14	19
82	التمثيل البياني للسؤال رقم 15	20
83	التمثيل البياني للسؤال رقم 16	12
84	التمثيل البياني للسؤال رقم 17	22
85	التمثيل البياني للسؤال رقم 18	23
86	التمثيل البياني للسؤال رقم 19	24
87	التمثيل البياني للسؤال رقم 20	25

التعريف بالبحث

المقدمة

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها ، حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

وتعتبر الدافعية أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبحت في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب الرياضي، و هي المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على مستويات الأداء المهاري المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على الدافعية لدى لاعبي كرة اليد وتأثيرها على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة الأواسط كون هذه الفئة ذات ميزة بالمقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأواسط هي فئة يمكن فيها للمراهق التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

إن الوصول باللاعب الى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطورالذي حصل للرياضة وفي مختلف الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة اجاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستشارة الانفعالية) وعلاقتها بالانجاز الرياضي، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً .

وتعد لعبة كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. اذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الاداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء و وجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل, ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج وبرامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وتشخيص الابعاد النفسية للفرق واجراء البحوث و الدراسات النفسية. ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الصغيرة ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية. وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول " أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة)" حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح مشكلة بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي . أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في ثلاث فصول تمثل الفصل الأول في الدافعية في المجال الرياضي مفهومها وخصائصها ووظائفها و تصنيفها و النظريات المتعلقة بها والفصل الثاني فقد خصصناه للأداء المهاري في كرة اليد تعريفه و مراحلها وأهميته وكذا التعريف الشامل لكرة اليد بمختلف خصائصها أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى مفهوم المراهقة و مراحلها وخصائص المراحل العمرية وكذا المشاكل التي يتعرض لها المراهق أما الجانب التطبيقي تناولناه في فصلين الفصل الأول يضم المنهجية المستخدمة والتي تحتوي على الدراسة الإستطلاعية و المنهج المستخدم وإجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة وفي الفصل الثاني قد تناولنا عرض وتحليل النتائج و خلاصة عامة وبعض التوصيات وأخيراً قائمة المراجع و الملاحق

1- المشكلة :

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت باقبال الناس عليها اقبالا شديدا حتى اصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس ، كما اصبحت اساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية و الصحية و السياسية و الرياضية و غيرها من المشكلات ، و كذلك يساهم في تنمية و تقدم الامم و الحضارات في تحقيق اهداف تربوية ، كما انه يعتبر ضروريا لتحسين و تعزيز القدرة على الانجاز و العمل .

و يعتبر موضوع الدافعية من اهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء و الباحثين في علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة .

و قد اشار مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن ود وورث **wood worth**

1908م و غيره من العلماء الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري .

و قد اشار العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية و العالمية و يشير واقع الرياضة في الجزائر و منها كرة اليد الى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية و البدنية و الخططية دون اعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية و بدنية و خططية و كذلك مهارات نفسية و من بين هذه الاخيرة الدافعية و من هنا اخترنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى الدافعية و هي صفة نفسية و الاداء المهاري و هو جوهر العمل و الانجاز ما ادى بنا الى طرح التساؤل التالي :

- ما هي أهمية الدافعية على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ؟.

التساؤلات الفرعية :

- هل للدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ؟
- هل للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الاداء المهاري للاعبي كرة اليد؟
- هل للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري؟ .

2- الفرضيات :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتائنا الى وضع الفرضيات التالية و التي يمكن اعتبارها اجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

الفرضية العامة :

للدافعية اهمية على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب لها تأثير على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب لها اثر على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- انما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين ادائه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي في المنافسة .

3- أهداف البحث :

- معرفة ما اذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة اليد لتحسين ادائه المهاري .
- كشف مدى تأثير الدافعية على مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة اليد .
- معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية.

4- أهمية البحث :

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع الدافعية و اثرها على اداء لاعبي كرة اليد لمعرفة اهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد ، بالاضافة الى اثره الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي ، و كذلك نهدف الى ابراز اهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعب لان يرقى في مستوى اداءه المهاري .

5-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

5-1-الدافعية :

تعرف الدافعية على انها طاقة كامنة في الكائن الحي ، تعمل على استثارته يسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ، و يتم ذلك عن طريق الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه اشباع حاجة معينة او الحصول على هدف معين (جابر عبد الحميد جابر :الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة ، 1998، ص.07)

5-2- المهارة: skill :

تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين ، و تعني ايضاً مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام باداء و لجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن (مفتي ابراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ، ط2، دار الفكر العربي ، ، القاهرة ، 2001، ص. 104)

5-3-الأداء المهاري :

كل الاجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول الى دقة اداء المهارات بالية و اتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفى :الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374)

5-4- كرة اليد :

هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين و غرض كل فريق من هذان الفريقان احراز هدف في مرمى الفريق الاخر و منعه من احراز هدف ، و تلعب هذه الرياضة باليدين و ضمن قواعد و قوانين اللعبة (خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط 1، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006، ص 188)

5-5- لاعبو الأواسط :

5-5-1- لغة :

الواسط (جمع اواسط ، مفردة وسطى) المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشيء (راتب احمد قبيعة : المتقن ، القاموس العربي المصور ، مرجع سابق ، ص 26)

5-5-2- اصطلاحا :

المرحلة (16-18) تسمى مرحلة المراهقة ، و المراهقة مصطلح من العمر ، و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و قد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي (مصطفى فهمي : علم النفس التربوي، دار الفكر ، القاهرة ، 1985، ص 153)

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

من بين ما كان منطلق لببحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قارب مضمونها موضوع بحثنا :

- مذكرة تحت عنوان " دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من اعداد الطلبة تهادي يوسف، مسعود إسماعيل ، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000-2001.

- مذكرة تحت عنوان : "دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر" من اعداد الطالبة الملا شهد ، الموسم الجامعي 1997-1998.

-دراسة الدكتور " ابراهيم شوقي عبد الحميد " المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الامارات العربية المتحدة يومي 31 افريل و 01 ماي 2002 .

- توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية لمنتديات البحرين بقلم الاستاذ محمد الغصرة كما جرت فعالياته في يناير 2004 .

7-تحليل الدراسات السابقة و التعليق عليها:

-الدراسة الأولى:

دراسة تحت عنوان: دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من اعداد الطلبة تملابتي يوسف، مسعود إسماعيل ، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000-2001 و كان هدفهم ابراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق و ابراز دور الجماعة و الاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .

و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للاعبين ، اما عينة البحث فكانت عشوائية و كانت النتائج كالتالي :

- الدور الذي تلعبه الصحافة في نقل الاحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل الى هذه الرياضة بصفة كبيرة .

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل النفسية و تحقيق الاندماج الجيد في الجماعة .

- دور البيئة في اقبال الرياضيين على الرياضات الجماعية .

- الدراسة الثانية:

دراسة تحت عنوان: "دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر" من اعداد الطالبة الملا شهد ، الموسم الجامعي 1997-1998 و كان هدفها التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر و معرفة الفروق الفردية في الممارسات بين الجنسين و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة لعينة من الطلبة الجامعيين فكانت عينة البحث عشوائية شملت الذكور و الاناث و اهم النتائج المتحصل عليها :

- جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الاولى بنسبة 83.81 % من افراد العينة حيث تراهم ابدوا اهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية و التعاون و في المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة 65.84 % من أفراد العينة .

و في المرتبة الأخيرة دوافع التفوق الرياضي بنسبة 07.99 % من اختيارات العينة .

- **الدراسة الثالثة:** دراسة تحت عنوان: "المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الامارات العربية المتحدة يومي 31 افريل و 01 ماي 2002 حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن الدافعية للانجاز لدى عينة من الموظفين المكتبيين ، و علاقتها بتأكيد الذات حيث تم التوصل في هذه الدراسة الى ان الدافعية للانجاز لدى الرجل اكثر منها عند المرأة .

- الدراسة الرابعة:

دراسة تضم توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية لمتنديات البحرين بقلم الاستاذ محمد الغصرة و التي تهدف الى دراسة الدافعية لدى الطالب في الفصل وما لها من دور كبير في رفع التحصيل الدراسي للطلاب كما جرت فعالياته في يناير 2004 .

و قد اهتمت المعاهد الامريكية بدراسة الدافعية و من هذه الدراسات نذكر تلك التي قدمت في مؤتمر علم النفس الرياضي و الذي عقد بالعاصمة الايطالية روما عام 1964م

الفصل الأول

تمهيد:

يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة و ذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الاجتماعية مثل : التنافس الرياضي ، و سلوكيات المدربين ، أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل : الإصرار ، التعلم و الأداء .

وفي ضوء أهمية هذه النتائج للرياضيين , يمكن للفرد أن يفهم بسهولة لماذا يهتم الباحثين بالدافعية؟ .

و الإجابة هي ملائمتها للمجال الرياضي , و لأنه وراء كل سلوك دافع ,أي قوة دافعة .

إن القول المأثور ' انك تستطيع إن تقود الحصان إلى النهر و لكنك لا تستطيع ان تجبره أن يشرب الماء ' لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون لديه الدافعية للشرب و هذا يعبر بوضوح عن دور الدافعية في ميدان التعلم و التدريب الرياضي و هذا ما سنتناوله بالتدقيق في هذا الفصل .

1- مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس , و بالتالي تعددت محاولات تعريفها و من هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي : المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك , و هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط1، الأردن، بدون سنة، ص22)

و نجد الدافع عند **مصطفى عشوي** انه : حالة من التوتر النفسي و الفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و النفس عامةً (- مصطفى عشوي: مدخل الى علم النفس ، المكتب الجامعي الحديث ، ط1، مصر ، 2004 ، ص 127).

و يرى **صدقي نور الدين محمد** : استعداد الفرد لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين (- صدقي نور الدين: علم النفس الرياضي، ط1 ، المكتب الجامعي الحديث ، مصر ، 2004 ، ص 127).

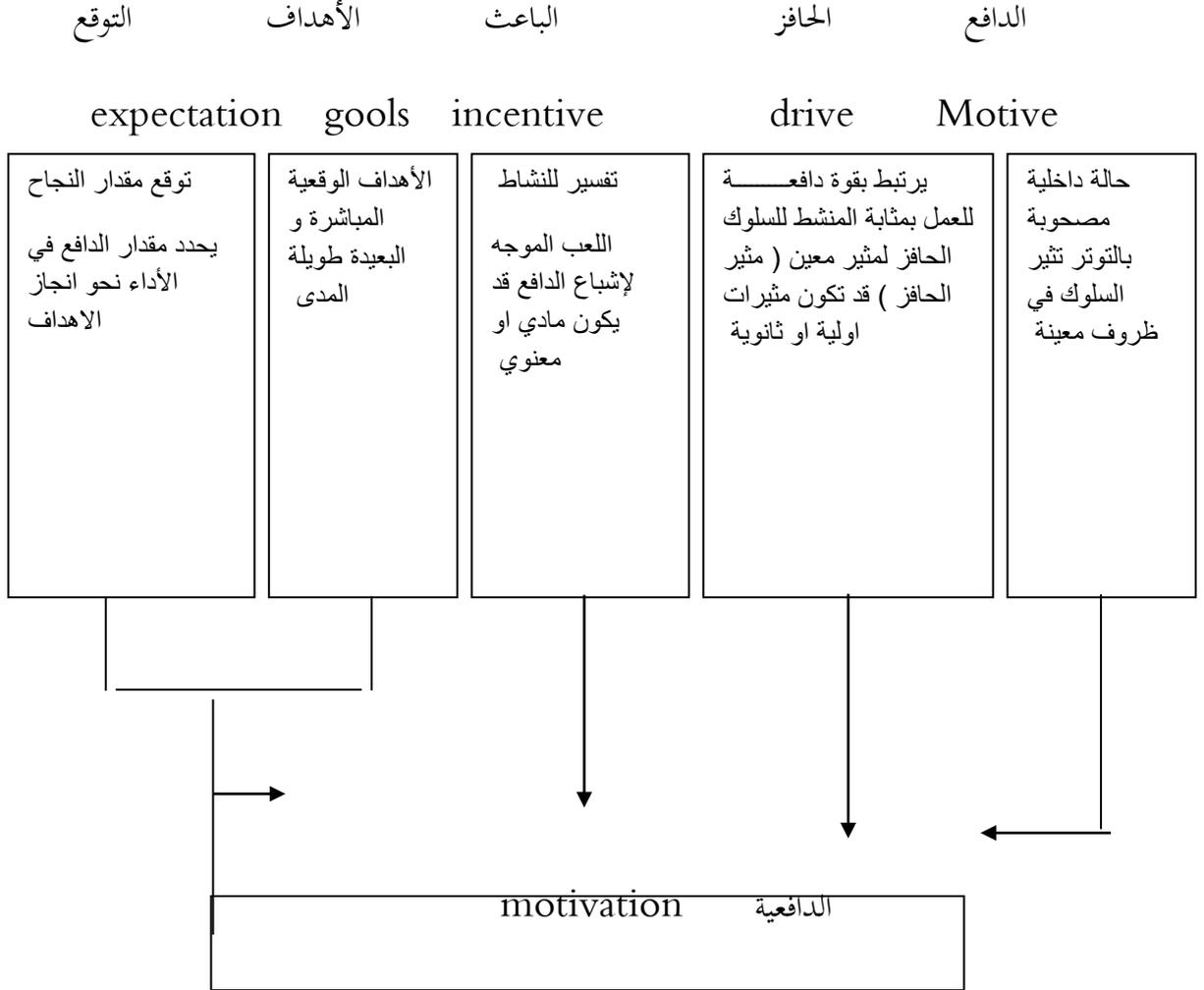
و يعرفها **THOMAS.R** انها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لاشباع الحاجات و البحث عن الأهداف (THOMAS. R , preparation psychologique du sportif , ed , vigot , 1991 , p 32)

تعريف **محمد حسن علاوي** : انها مصطلح عام يشير الى العلاقة الدينامية بين الفرد و بيئته و تشمل العوامل و الحالات المختلفة (الفطرية , المكتسبة ' الداخلية و الخارجية , المتعلمة و الغير متعلمة , الشعورية و اللاشعورية و غيرها). و التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما (- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2004 ، ص 212).

تعريف سيد خير الله : هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليلسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، و يتم عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكييفية مع بيئته الخارجية ، ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة،لما ينتج إشباع حاجة معينة،أو الحصول على

هدف معين" (- جابر عبد الحميد جابر : الدافعية نظريات و تطبيقات ، مرجع سابق، ص 07 .)

وحتى يتسنى لنا فهم هذه التعاريف تجدر بنا الإشارة الى العناصر المتمثلة في الشكل (1) :



عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس الاعلى للشباب و الرياضة قطاع اعداد القادة .

2. خصائص الدافعية : من خصائص الدافعية ما يلي :

1.2. الغرضية: (Purpocive) :

إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين , ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم اشباعه .

2.2. النشاط : (action) :

اذ يبذل الانسان نشاطا ذاتيا تلقائيا لاشباع الدافع و يزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع .

3.2. الاستمرار : (Continaity):

يستمر نشاط الإنسان بوجه عام ,حتى ينهي حالة التوتر التي اوجدها الدافع ,ويعود الى حالة الاتزان .

4.2. التنوع : (variation) :

ياخذ الانسان فيتنوع سلوكه و تغيير اساليب نشاطه عندما لا يستطيع اشباع الدافع بطريق مباشر .

5.2. التحسن : (improvement) :

يتحسن سلوك الانسان اثناء المحاولات لاشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق اغراضه عند تكرار المحاولات التالية .

6.2. التكيف الكلي : (whole adgustment):

يتطلب إشباع الدافع من الانسان تكيفا كليا عاما ,و ليس في صورة تحريك جزء صغير من جسم , و يختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف اهمية الدافع و حيويته فكلما زادت قوة الدافع , كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي .

2.7. تحقيق الغرض : (purpo verfication):

و يتم ذلك عندما يتوقف السلوك و عندما يتم تقيق الغرض اي الهدف الذي كان الانسان يرمي الى تحقيقه , و حيث يتم اشباع الدافع و عندئذ يتوقف السلوك (إسماعيل محمد الفقي و آخرون : علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4 ، الرياض العليا ، 2001 ، ص 167) .

من خلال هذه الخصائص يفهم بان الانسان يزداد نشاطه كلما كانت قوة الدافع لديه كبيرة ، و اذا واجه صعوبات في اشباع الدافع لديه ,فانه يكيّف نفسه وفقا لتلك المعوقات التي تحل دون اشباع دوافعه كما اوضح ماسلو ان الانسان يولد بخمسة انظمة مرتبة بشكل هرمي كالتالي :

حاجات تحقيق الذات . انجازات تحقيق الذات و تحقيق الفرد لإمكاناته

حاجات الاحترام . الانجاز ،الكفاءة ،الاستحسان ، التقدير

حاجات الحب . الانتساب، التقبل، الانتماء

حاجات الأمن . الطمأنينة و الأمان . غياب الأخطار

حاجات فسيولوجية . الجوع و العطش ،الهواء الخ

شكل (2): يوضح التنظيم الهرمي للحاجات التي وضعها ماسلو (- ليندادا فيدوف ، ترجمة محمود عمرو و آخرون : الشخصية ، الدافعية و الانفعالات ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، ط1، مصر ،2000، ص 10).

3. وظائف الدوافع :

ان اي رد فعل عن اي سلوك لا يمكن ان يحدث تلقائيا و انما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد و منه فالسلوك له اغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها الفرد حاجياته وم غرائزه، و منه نستخلص ان للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك و هي ثلاثة :

1.3. السلوك بالطاقة :

و معنى ذلك ان الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد و يؤدي التوتر الذي يصحب احباط الدافع لدى الكائن الحي الى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه و اعادة توازنه و تدل الملاحظة على ان الانسان و الحيوان من خلال تجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة اما اذا تعرض للحرمان فانه ينشط من اجل اشباع هذه الحاجات و الرغبات و الدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافاة له على تحسين قدراته و تكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافاة جاذبيتها اذا ادرك المراهق ان الرياضة اخلاق قبل ان تكون من اجل المكافاة ففي هذه النقطة تصبح المكافاة غير ضرورية .

2.3. أداء وظيفة الاختيار :

و يتجلى ذلك في ان الدوافع تختار نوع النشاط او الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الانشطة الاخرى كالذي يهوى كرة القدم بجد يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد الكبير للطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد اقرَّ **جوردن البورت** انه عندما تكون اتجاه عام للمواقف و الميول فانه لا يخلق فقط حالة التوتر التي يسهل استثارها و تؤدي الى نشاط ظاهر يشبع الموقف او الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار و اختيار كل سلوك متصل به و توجيهه .

3.3. توجيه السلوك نحو الهدف : إن مجرد عدم الرضا في حالة المراهق لا يؤدي و لا يكفي لاجداث

و نمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو اهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها (- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94-95).

4. تصنيف الدوافع:

يصب اقامة تصنيف واحد للدوافع و ذلك لتعقيدها و تعيقدها صلتها بالسلوك الواحد و يمكن ارجاع ذلك الى انها تختلف باختلافات الاشخاص كما ان الدافع الواحد يمكن ان يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك بالاضافة الى اننا قد نجد ان للسلوك الواحد مجموعة من الدوافع المختلفة و فيما يلي سوف نقدم التصنيف التالي :

. تصنيف على أساس شعوري ، لاشعوري .

. تصنيف على أساس فطري و مكتسب .

. تصنيف على أساس داخلي و خارجي .

. تصنيف على اساس دوافع مباشرة و غير مباشرة .

أ - تصنيف على أساس شعوري لاشعوري :

. الدوافع الشعورية:

وهي تلك الدوافع المرتبطة بالادراك و الفطنة اذ ان الانسان يستطيع تحديدها و يتفطن لوجودها فهي كل الاعمال التي نقوم بها عمدا و بمحض ارادتنا كالذهاب الى الملعب للتدريب أو المشاهدة (- محمد احمد علي منصور: تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة، رسالة ماجستير غير منشورة، ص 103).

كما ان الفرد يشعر بها و يكرن على وعي بها ، و هي ناتج نشاط عقلي لان الفرد يقوم باختيار الدافع

الذي يسعى لتحقيقه و المعروف ان الدوافع الاولية هي التي تشبع أولا -

(TOURNIER, GET PONCHON) manuel de sciens
economique et humaines baillier. PARIS 1995.p25)

. الدوافع اللاشعورية :

الدوافع اللاشعورية لا يشعر بها الفرد أثناء قيامه بالسلوك ايا كان السبب و قسم مدرسة التحليل النفسي هذه الدوافع الى مؤقتة يمكن ان يدركها الفرد لتمحيص او مراقبة سلوكه و اخرى دائمة يصعب على الفرد معرفتها الا بطرق علاجية خاصة نادت بها نظريات علم النفس خاصة مدرسة التحليل النفسي(السالمالوطي نبيل ، محمد توفيق :الإسلام و قضايا علم النفس الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986، ص 108)

كما ان الدوافع اللاشعورية لا يستطيع الانسان ادراك حدودها و طبيعتها ووجودها ، و للدوافع اللاشعورية تأثير في السلوك ، فنجد أن بعض الأمراض قد تنشأ عن ذكريات مكبوتة في اللاشعور من خبرات قديمة حدثت في مرحلة الطفولة .

ان الدوافع اللاشعورية يبدأ تكوينها لدى الانسان من الطفولة الى غاية الرشد و هذا يعني انه عند حدوث ضغط على الفرد سواء كان من طرف والديه و هو صغير او المجتمع و هو كبير و حال ذلك دون تلبية حاجات هذا الفرد ، وكلما حدث ذلك الصراع يؤدي الى الكبت اي ان الرغبات التي لا تحقق لسبب او لآخر قد تتعرض للكبت و هو ما يجعلها ترتسم في اللاشعور محاولة في كل حين البروز في اللاشعور (- محمد احمد منصور: تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة ، مرجع سابق ص 104) .

. **الدوافع الفطرية** : يطلق عليها اسم الدوافع العضوية او الفسيولوجية او الاولية و يقصد بها ما يولد الانسان مزودا به ولا يحتاج الى تعلمه لانه ينتقل عن طريق الوراثة ، كما يعرف عند العلماء انه كل دافع يدفع الفرد الى التماس اهداف طبيعية موروثة بالرغم من تغيير السلوك ومن علامات الدافع الفطري ما يلي :

. اشتراك النوع كله مهما اختلفت الظروف و المواقف و المحيط الاجتماعي

. اشتراك الانسان مع الحيوان في بعض الدوافع كثيرما يتخذ دليل على فطريته .

. ظهور الدوافع عند الميلاد و في سن مبكرة اي قبل ان يستفيد الكائن من الخبرة و التعلم.

. **الدوافع المكتسبة:** هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبع الاجتماعي و تساعد على

استمرار العلاقات الانسانية و الاجتماعية و تنظم سلوكه و علاقاته و عدم اشباعها يؤدي الى الشعور

بالقلق و الاغتراب و التعاسة ، و احتكار الذات ، و لا تنشأ الدوافع المكتسبة بل يستند اساسها على

الاتعدادات الفطرية و تثبتت في ثناياها تحت تأثير العوامل البيئية و الاجتماعية (Valler

andretthil : INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE DE LA

MATIRATION , CANACA ,ED M)

- تصنيف على أساس دوافع داخلية وخارجية:

. **الدوافع الداخلية:**

تشير الدافعية الداخلية الى الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل السمتاع و الرضا المشتقان من

اداء النشاط ذاته . فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على النحو الارادي بالرغم من عدم

وجود حوافز خارجية ، أو إجبار خارجي على الممارسة الرياضية ، فالرياضي الذي يذهب للتدريب لانه

يجده ممتعا و مرضيا لتعلم المزيد من المهارات او الخطط أو المعارف الخاصة برياضته، و أيضا الرياضي

الذي يتدرب بصورة منتظمة في رياضته للاستمتاع بالمحاولة الجادة لتحقيق التفوق على نفسه ، و إتقان

المهارات المختلفة سوف يكون مدركا لدوافعه الداخلية نحو رياضته الخاصة ، و هكذا فالأنشطة التي

تسمح للفرد بخبرة مشاعر الكفاية، و تقريره لسلوكه سوف تسمح له بفرصة الاشتراك فيها بسبب

الدافعية الداخلية .

. **الدوافع الخارجية :**

الدافعية الخارجية هي عكس الداخلية حيث تشير الى سلوك عدم تقرير الفرد لمصيره ، و ذلك السلوك

يستثار فقط عن طريق مثيرات خارجية مثل (المكافآت) اي انه سلوكا يأتي من داخل الفرد ، و لكنه

يأتي عن طريق افراد آخرين و يتم ذلك عن طريق التعديم سواء الايجابي او السلبي . و قد يكون ماديا

مثل المكافآت المادية و الجوائز العينية ، و قد يكون معنويا مثل التشجيع و المرح - (صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة، مرجع سابق ، ص (109-108)).

د . تصنيف على أساس دوافع مباشرة و غير مباشرة:

. الدوافع المباشرة:

ومن اهمها :

. الاحساس بالرضا و الاشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

. المتعة الجمالية بسبب رشاقة جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد، و نذكر على سبيل المثال الجمباز ،التزحلق على الثلج، و غيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الاداء و الحركات .

. الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها الو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجراة و قوة الادارة .

. الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي و ما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .

. تسجيل الارقام و البطولات و اثبات التفوق و احراز الفوز .

. الدوافع الغير مباشرة :ومن اهمها :

. محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فاذا سالت الفرد عن اسباب ممارسة النشاط الرياضي فانه قد يجيب امارس الرياضة لانها تكييني الصحة و تجعلني قويا .

. ممارسة النشاط البدني الرياضي لاسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل و الانتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لانه يساهم في زيادة قدرته على اداء عمله و رفع مستوى انتاجه في العمل .

. الاحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه - (محمد حسن علاوي و آخرون : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط 1 ، مصر ، 1987 ، ص 208 .)

5- الأساس التي تقوم عليها الدوافع:

5-1 مبدأ الطاقة والنشاط:

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية و ذلك بتمديد عضلات الجسم بالطاقة و تفرغ شحنة هذا النشاط بالاستشارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو من داخل الكائن الحي.

5-2 مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام الماء و الشريك الجنسي و المال و المركز و البيت.

5-3 مبدأ التوازن:

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الاستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم 37° مئوية يحتفظ بها الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو و عملية حفظ التوازن الفزيولوجي هذه تتم آليا وينظمها جسم الإنسان.

5-4 مبدأ الحتمية الديناميكية:

معنى هذا أن كل السلوك له أسباب و هذه الأسباب توجد في الدوافع و من هذه الدوافع ما هو فزيولوجي و منها ما هو مكتسب متعلم ، والدوافع المكتسبة و إن كانت أصلا تقوم على دوافع فزيولوجية إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة بها - (سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963 ، ص 243-227 .)

6- نظريات الدوافع :

هناك عدة نظريات تطرقت في تحليلاتها و تفسيراتها إلى المفاهيم النفسية و الاجتماعية للدوافع حيث حاولت في مجملها إعطاء صورة كاملة عن مفهوم الدافع محاولة منها في مساعدتنا على فهم أعمق لهذا السلوك الإنساني و تكوين تصور واضح عنه و من أهم النظريات نجد:

6-1 نظرية التحليل النفسي:

تنسب هذه النظرية إلى العالم الشهير (سيغموند فرويد) حيث ترى هذه النظرية أن أي نشاط للإنسان يكون مدفوعا بدافعين هما الجنس و العدوان ، كما تفسر مفهوم الدافعية بأنه يعود أساسا للاشعور فيما يقوم به الفرد من أفعال و سلوكيات كما أن للكبت دور في قدرتنا على تحديد أو معرفة الدوافع الكامنة وراء أي سلوك سواء كان ذلك الفعل و السلوك سوي أو غير سوي.(سيغموند فرويد :ترجمة محمد عثمان ، علم التحليل النفسي ، ط 6مكتبة التحليل و العلاج النفسي ، القاهرة، 1986، ص30)

6-2 نظرية مفاهيم الحاجة:

ترجع أصولها إلى العالم "موراي سنة1938" و حسب هذه النظرية فإن القوة الدافعة للفرد تنطلق أصلا مما لديه من حاجات،والحاجة هي التي تجعل الفرد ينتقل من المواقف المشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع

هذه الحاجات. (MURROY H,A,EXPLERATION)

INOXFORD,UNIVERSITYPRESSRYPERS

(MOLYTY1938.p97)

كما يعرف(زكي صالح 1972) الحاجة بأنها تنشأ عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لحفظ

أو بقاء الإنسان. (- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ،

القاهرة،1990،ص17.)

3-6 النظرية الفيزيائية:

تعود أصول هذه النظرية إلى العالم "لورترز1950"، وفيها يبرز أهمية الجانب الحركي على الجانب الوجداني. حيث يبرها بالقوة الدافعة الذاتية إضافة إلى القوة الدافعة الخارجية، إذ أن هناك قوى خارجية تمثل المثير البيئي حيث إذا ازدادت هذه القوة الدافعة الذاتية أصدر الفرد أفعالا ما ، و أصبح دور القوى الخارجية ثانوي. (- شهد الملا:دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجزائريين،رسالة ماجستير غير منشورة.)

4-6 النظرية المعرفية:

يرجع أصل هذه النظرية إلى العالم "أتكينسون ATKINSON سنة 1958" و تفسر هذه النظرية الدافع على أن الإنسان ليس مجبرا على تصرفاته بل مخير.

فالنشاط الفرد الفعلي يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه مؤدية بذلك إلى النشاط الذي هو غاية و ليس وسيلة للنجاح ، و يكون نتاج ذلك مجموعة من العمليات معالجة للمعلومات و المدركات الحسية المتوفرة

لدى الفرد في الوضع المثير الموجود فيه و بذلك يتمتع بدرجة عالية من الضبط الذاتي (MC

DOUGALL, WANOUTHINE OF PSYCHOLOGUE,

METH, WON, LONDON 1923 P16

5-6 نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير "فيدي 1989" إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصادر الدافعية فالتحدي أو الإخفاق لاستجابة معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية ، و من ثمة الرغبة في تكرار السلوك الناجح كما أن أصحاب هذه النظرية يرجعون أصول الدافعية إلى العمليات الاجتماعية وحدها .

وتركز النظريات التي تقول بالمنشأ الاجتماعي للدافعية المحددات الثقافية الحضارية لتشكيل السلوك

الدافعي للإنسان. (- بن عبد السلام محمد: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته

بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، سيدي عبد الله ، 2004-2005 ، ص 101.)

وانطلاقاً من أن الحاجة هي مفهوم افتراضي يختلف من فرد لآخر و لا يمكن قياسه ، فقد حدد "موراي
"خمسة معايير يمكن على أساسها تقييم فعالية هذه الحاجات وسلوك الفرد هي:

- تراجع السلوك و نتيجهته.
- نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.
- الإدراك الانتقالي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.
- التعبير بصراحة عن الانفعالات و المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
- إبداء الرضا عن تحقيق الحاجة و عدم الرضا عند الإخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة .

6-6 النظرية الوظيفية:

تنسب هذه النظرية إلى العالم "ألبرت ALLPORT 1940" و يقوم أساسها على أن لدوافع
الإنسان وظيفة استقلالية مرحلية تتغير وتنمو مع الفرد حيث يتم عن طريق التعديل في الميول الفردية و
قيمتها و اتجاهاتها و أنماط تفاعل الفرد في مختلف عناصر البيئة المادية و المعنوية ، و لهذه النظرية مجموعة
من المبادئ أهمها:

- المرحلة الوظيفية :حسب هذه النظرية تعني طاقة الدافع عند الفرد و هي مشتقة من طاقة
اللاشعور خاصة أن عملية التعلم عند الفرد تتجدد دوماً.
- مادام الدافع مرتبط بمرحلة نمو الفرد و تطوره حسب هذه النظرية نعني رفض المثير الشرطي أو
الإلزامي.
- التكامل و النمو و التدريب و النضج عوامل ضرورية لتكوين الدافعية لدى الفرد .
- النظرية الوظيفية من خلالها يمكن تفسير الأحداث المفاجئة لحياة الفرد كالصدمات العصبية
الناجمة من التخيلات و الأوهام و المخاوف المرضية. (- نحاتي عثمان: علم النفس في حياتنا
، دار الشروق للطباعة ، ط03 ، بيروت - لبنان ، 1985،ص19).

7- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر "Gros G" أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (Gerand , bet gros, g,) BALL . ED . VIGOT .paris – lentrqie Ent de BA sket (,1985,p223

8- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير "Macolin" إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. (macdlin ctors qui cantribuent ala peformanuce indirudelle (REVE)DES .ou d 'une equipe , n 2spod, 1998 , p12

9- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

9-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

9-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة....الخ.

9-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن

الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب. (macolin (Revue) des ctours qvi cantribuent a la)
(.peformanuce Inditvdelleoud'une equpe ,p12)

10- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة ابد الدهر، بل تتناوله بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب و اختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع التلميذ في المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق ،ص42)

11 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً.

في سنة 1908م، اقترح **وود وورث (Wood worth)** في كتابته: علم النفس الديناميكي ميداناً حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "**Molivation al psychology**" أو علم الدافعية

"**Molivology**" وفي سنة 1960م ، تنبأ "**فاينكي (Foyniki)**" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من "**ليولن ويلوكر (Liewelln and Blucker)**" في كتابيهما:

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983 أشار "**وليام وارن (William)**" في كتابه التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة. ([www.elazyem.com/\(40\)htm](http://www.elazyem.com/(40)htm))

[15-03-2009](http://www.elazyem.com/(40)htm)

12- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

1-12- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

12-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية

12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة.

12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا. (أسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة، مفاهيم و تطبيقات، مرجع سابق، ص 27).

13 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:

13-1- الحاجة للانجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاوله بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

13-2- ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

13-3- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين .

14 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها

14-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):

14-1-1- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه

14-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع

14-1-3- المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص47.)

14-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي:

• تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما:

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات (- صدقي نور

الدين: المشاركة الرياضية والنمو النفسي

للأطفال، دار الفكر

العربي، ط1، مصر، 1998، ص11.)

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

15-3-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

- ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

- ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

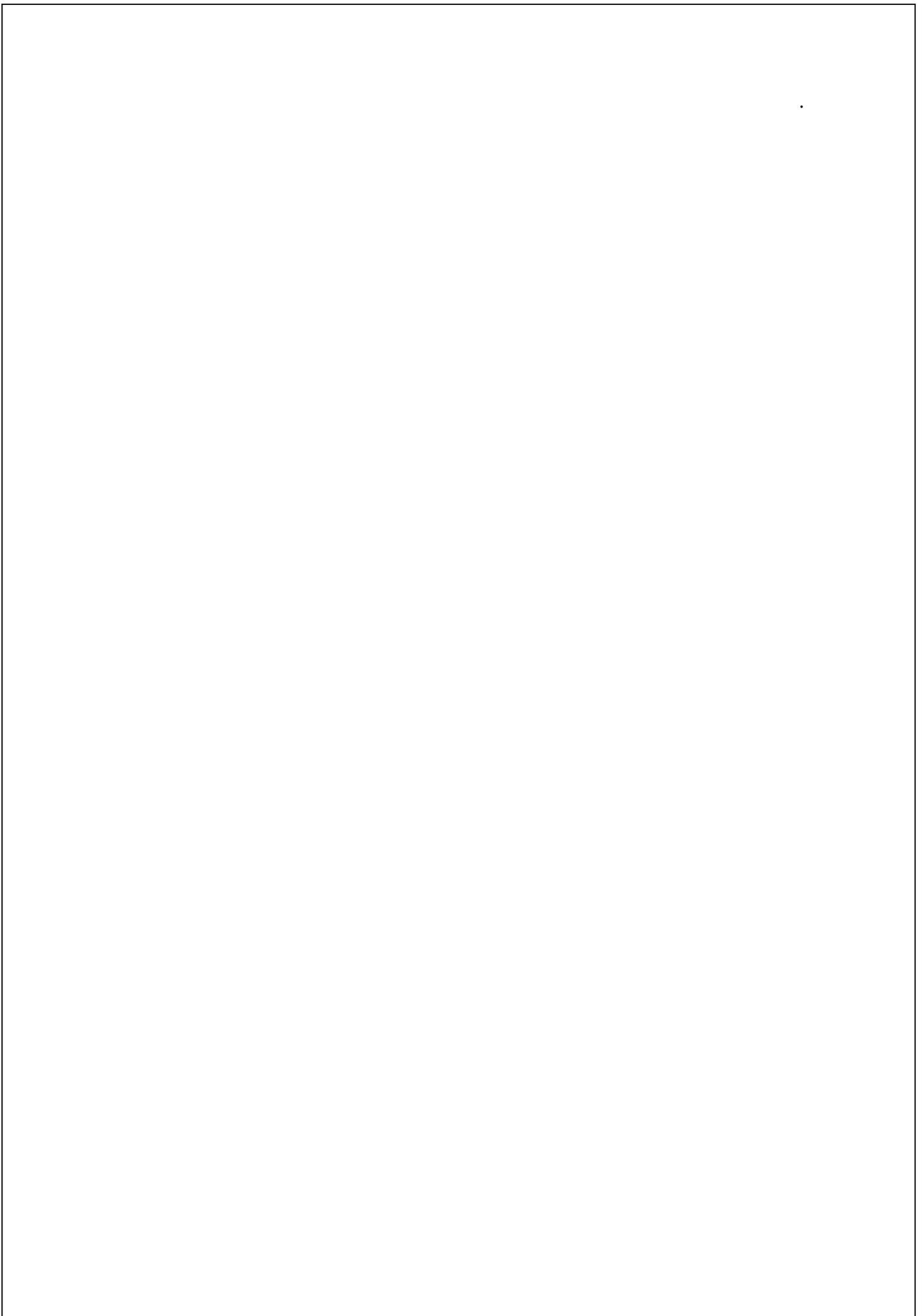
- كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضية، مفاهيم وتطبيقات، مرجع سابق، ص25)

خلاصة :

من خلال ما قد منا ه نستطيع القول أن الدافعية موضوع عميق وواسع ولا نستطيع حصره في عرض بسيط لكننا حاولنا عرض ما أمكن عرضه لنحاول أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا و بحثنا هذا.



الفصل الثاني

تمهيد :

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

و رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

أولا - الأداء المهاري :

1. 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 :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء , القدرة , الاستعداد , الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة (عبد الغفار عروسي , دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين , مذكرة ليسانس غير منشورة , معهد التربية البدنية و الرياضية , سيدي عبد الله , جامعة الجزائر , 2004 , ص 40).

ويستخدم 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

2. أنواع الأداء :

1.2-الأداء والمواجهة :

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

2.2-الأداء الدائري :

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

3.2- الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة (قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط 1، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998، ص (41-42)

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 اللعبة (جدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374)

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة - (المرجع نفسه ، ص 149).

4-مراحل الأداء المهاري :

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

4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

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

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 الأولي 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(احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998، ص (26-27)

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 (احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29)

5. أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى اعلى 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 الخطئية
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 (حسن السيد
ابو عبده :الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط 1، الاسكندرية ، مصر ،
2002، ص (33-37).

ثانيا: كرة اليد :

1-انتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب
من الجنسين , فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد
من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول , وهذا بالإضافة إلى انتشارها
كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية , ما دعا
إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة , كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف
المستويات , سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين
و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة , وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و
الممارسين على مختلف أعمارهم , فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها , و
ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها , اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات (كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين :رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001،ص18) (-17

2-ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب , أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد , و مما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930.1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية . و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية , حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق التالية :

. فريق omse saint augain بولوغين .

. فريق الراسينغ بجامعة الجزائر .

. فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين .

. فريق نادي الجزائر H.B.C.A

. فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م(محاضرات في كرة اليد :الاستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة

قسنطينة ، (2006-2007)

3-الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له ، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

3-1-الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولا أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى ، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال ، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع(منير جرجس إبراهيم :كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص (93-94)

3-1-1. استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تامين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

. لقف الكرة . إيقاف الكرة . التقاط الكرة

. لقف الكرة :

و يتكون من :

اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : . لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين , و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها

. إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة(منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص -96) (97) .

3-2-2. التقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى , و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب , و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري(منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 98).

3-2-3. تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب , و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل , مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب , و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها(كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، 1987، ص.143)

و ينقسم التمرير إلى :

أ. التمريرة الكرواجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف , و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

. التمرير من الارتكاز : و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

. التمرير من الجري : يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب , و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز(منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص- 101) (103) .

ب- التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

. التمريرة البندولية إلى الأمام .

. التمريرة البندولية إلى الخلف .

. التميرة البندولية إلى الجانب (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص (153).

ج- التميرة الصدرية :

أثبتت التميرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمير و هناك طريقتين لصور التميرة الصدرية هما :

. باليدين : تستخدم هذه التميرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة , و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر , و يحتم الموقف سرعة التمير إلى زميل في مكان خال مناسب , و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين , بعد التمير تشير أصابع اليدين للخارج .

. بيد واحدة : تستخدم بسرعة التمير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممر في حالة حركة في الأمام منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص (107).

3-2. التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف , و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى , اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

. المسافة : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

. التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب , و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه

. السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب

في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

3-2-2. التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9 متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى , كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى , و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب - (منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص -106 (107)

3-2-3. التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف , كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة , أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب , و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب , و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .
رمية الجزاء :

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما , و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها , و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة , و على سبيل المثال قبل انتظام حارس

المرمى أو حائط الصد , و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم .و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

. التصوية الكراباجية (تصوية الكنتف)

. التصوية بالوثب

. التصويب بالسقوط

. التصويب بالطيران

. التصويب الخلفي

. التصوية الحرة المباشرة(منير جرجي ابراهيم :كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص (109-108).

3-3.تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بجارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته , و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى :. خداع بدون كرة :

. الخداع البسيط بالجسم

. الخداع المركب بالجسم

. خداع بالكرة :

. الخداع بالتمرير ثم التمرير

. الخداع بالتصويب ثم التمرير

. الخداع بالجسم ثم التمرير

. الخداع بالتمرير ثم التصويب

. الخداع بالوثب ثم التصويب(منير جرجس ابراهيم :كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص -139
(.145)

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

4-1. المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية , فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية , و الأسبوعية , و الفترية , و السنوية , فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات , و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية , و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للعبة للأداء في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة

للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين , و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمد حسنت علاوي و آخرون :الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1، القاهرة2002 ص 29-30).

4-2. المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة , و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية , و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصة تتميز بها لعبة كرة اليد (محمد حسن علاوي و آخرون :الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33)

4-3. المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد , فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

. متطلبات خططية هجومية .

. متطلبات خطوية دفاعية .

. المتطلبات الخطوية الهجومية لحارس المرمى - المتطلبات الخطوية الدفاعية ولحارس المرمى (المرجع نفسه ، ص 38)

4-4. المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي , و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية . فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني

سواء المهاري أو الخططي , فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس , و الثقة , و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات . فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق , و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني , و المهاري , و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية , و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين , و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً

على مستوياتهم الفنية خلال المباريات (محمد حسن علاوي و آخرون :الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39-40).

4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأوكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأوكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد (اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط 1، القاهرة ،) 1999، ص (90-89)

5- القواعد الأساسية لكرة اليد :

1.5- الملعب :

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم

بتريعة 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

2.5- الحكام :

يكون هناك حكمان : حكم المكلعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الانذارات ، الايقافات ، الاستبعاد . و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

3.5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب ، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب ، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

4.5- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ (www.badnia.net) .

5.5- الرداء :

يجب ان يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا و يوصى بالترقيم من 1 الى 20 امام و خلف الزي ، يجب ان تكون الارقام الامامية بحجم 10 سم على الاقل و الارقام الخلفية 20 سم على الاقل .

6.5- زمن المباراة: فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة ، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم الى انتهاء الوقت .تجرى عملية القرعة بعملية معدنية قبل بداية المباراة ،

ويحق للفائز بالقرعة ان يختار اما امتلاك الكرة في بداية اللعب ، او المرمى الذي يرغب الدفاع عنه . عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول ، و يمن لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية .(www.badnia.net.-)

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان الاداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد او في أي رياضة اخرى , و لايمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الاحيان قد تجعله يفكر بالنسحاب من المنافسة او التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيولوجية .

المراهقة

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات" (عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195)

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3)، 1997، لبنان، ص 430) إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص254)

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، والانفعالي، والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ

وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189)

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (منى فياض " :الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.)

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي

هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجد واضحاً عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً وملائمة. (حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص-262-253-252) 289-263

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص-263-289-262-253)-252

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطوراً في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص183-182)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فتنر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للحسنين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة (حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص.371-370)

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحلها المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182)

الخصائص

العمر: 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كـلغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700

-3-4

المورفولوجية

المورفولوجية	73.900	1.85	من الخصائص
الطول	78.500	1.90	للمراهقين ازدياد
ازدياد الحواس			والوزن، وكذلك

دقة وإرهافا كالمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة)

- الأشخاص العاديين -

4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحلها المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد (بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص. 182).

4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يجي في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5-5- الخصائص الفكرية:

تبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه

وبين إعلان خيبة نفس(فؤاد بهي السيد :الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص.283-285)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموما لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة (أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص.220)

5-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه(حامد عبد السلام الزهران:علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة،مرجع سابق،ص384-383)

6- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته،ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي،ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته،و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الحد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل.وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته،وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى،وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية،ال نفسية ، الاجتماعية والعقلية،ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

6-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية،ولا سيما في فترة المراهقة،حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله،ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة،وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك،مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ)مواد كربوهيدراتية،(70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية،و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (موسوعة): التغذية وعناصرها "الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص.38)

6-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم (فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص.38)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

6-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع

حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

7-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد. (حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة ،مرجع سابق،ص436-435)

8 - أشكال المراهقة:توجد4أنواع من المراهقة:

8-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- لتوافق مع الوالدين والأسرة،فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.(محمود حسن:الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24)

8-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسي (رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص.137)

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

8-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

8-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .(يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س،ص.160)

8-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ .(عبد الغني الإيدي :رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س،ص.160)
- العناد:هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد،ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

8-4- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

8-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء(.حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440)

9- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188)

10-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص15)

11- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

11-1 • القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا

بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمناز التمرينات الفنية. (عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص. 74)

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزى "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة. (بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص. 184)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (BIOLOGIE DU

SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN

WEINC -)

11-2 • تطور الصفات البدنية:

11-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص. 185-184)

11-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

11-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

12 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ(عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص. 26-29)

13- نصائح عامة لكل مربّي كيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

*إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص.184)

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

الجانب التطبيقي

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال و المكان و الزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

1-الدراسة الاستطلاعية :

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي نخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا .

فقد قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية مستغانم و التي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 15 02 2014 كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا .

1-1 المجال الرماني والمكاني:

1-1-1 المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على ناديين تابعين للرابطة الجهوية لكرة اليد لولاية مستغانم و هي :نادي غالي عين تادلس و وفاق مزهران مستغانم ، وذلك على مستوى القاعات الرياضية حميتي لحسن بدائرة عين تادلس وكذا القاعة المتعددة الرياضات بمزهران كما كانت لنا زيارة إلى الرابطة الولائية لكرة اليد بمستغانم.

1-1-2المجال الزماني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداء من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي وتحللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات .

1-2-1- شروط قياس الأداة العلمية :

1-2-1-1 الصدق:

تم توزيع أسئلة الاستبيان على ثلاثة أساتذة من أساتذة القسم ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

1-2-2 الثبات:

لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

1-3-3 ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

1-3-1 المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو الدافعية.

1-3-2 المتغير التابع:

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

1-4-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بأندية ولاية مستغانم لكرة اليد تم اختيار فئة الأوساط التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من ثلاثون 30 لاعبا من ناديين من ولاية مستغانم.

2 المنهج المستخدم :

1-2 تعريف المنهج الوصفي:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي

يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة" (عمار بوحوش، دنيبات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص.136)

أو "هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه" (كروش ياسين، المعهد الوطني للتكوين لعالي في علوم الرياضة، 1996، ص.1)

2-2 أدوات الدراسة:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

2-2-1 تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق و الثبات والموضوعية. (حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص.203)

حيث قمنا باستعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في استبياننا هذا وهي:

الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

الأسئلة نصف مفتوحة:

وتنقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

2-2-2.الأدوات الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

3- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان بدأنا في توزيع الاستمارات على اللاعبين بتاريخ 18-02-2014 وتمت العملية في ظرف أسبوعين وكان استرجاعها يوم 20-03-2014 وبدأنا عملية التفرغ وتوزيع البيانات وتحليلها.

4- حدود الدراسة:

قمنا بهذه الدراسة على لاعبين فرق كرة اليد لولاية مستغانم، وذلك بعد ضبط متغيرات أفراد العينة.

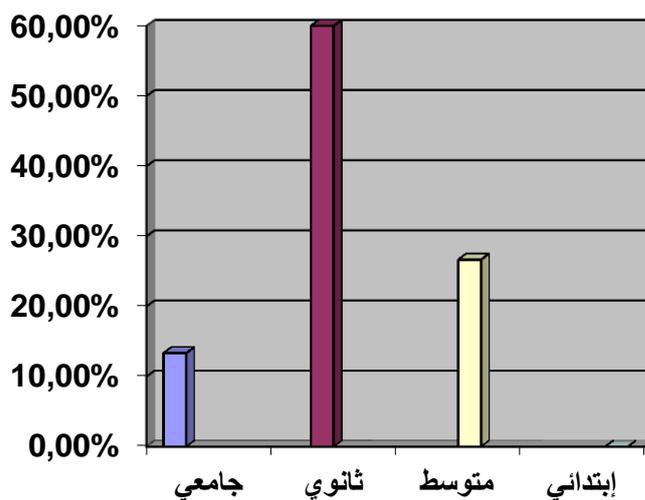
عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب:

السؤال الأول:المستوى الدراسي

الغرض من السؤال: معرفة المستوى العلمي و الثقافي للاعب للتعرف على مدى فهمه لكلام المدرب

الجدول رقم (1): يمثل عرض نتائج السؤال الأول .

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
جامعي	4	%13.33
ثانوي	18	%60
متوسط	08	%26.66
ابتدائي	00	%00
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال رقم (2)

عرض وتحليل:

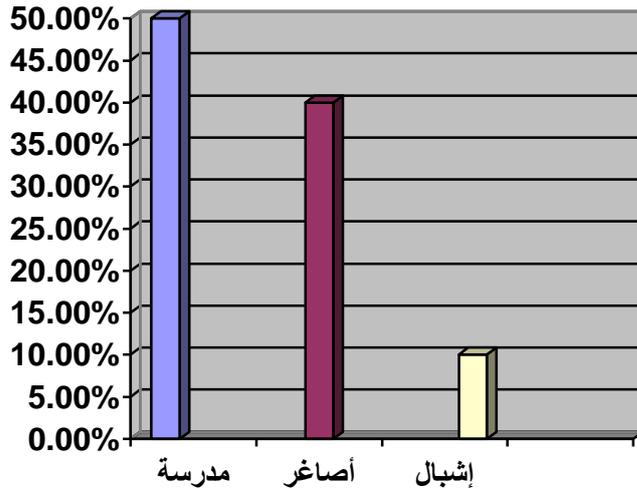
من خلال نتائج الجدول رقم (1) نجد أن نسبة 60 % من اللاعبين متحصلين على مستوى ثانوي و المتوسط بنسبة 26,66 % و الجامعي بنسبة 13,33 % أما بالنسبة للمستوى الابتدائي فلا نجد هناك لاعبين . إن معظم لاعبي العينة متحصلين على مستوى ثانوي و هذا ما يفسر أن المستوى العلمي لهذه العينة متوسط على العموم فهم بذلك لا يحملون شهادات عليا هذا ما يدل على أن العملية الاتصالية لا تتم على أحسن ما يرام بين اللاعبين و المدربين ، و هذا ما أدى إلى عدم فهم اللاعبين لما يريده المدربين .

السؤال الثاني: بداية ممارسة لعبة كرة اليد .

الغرض من السؤال: معرفة هل اللاعب تدرج في مختلف أصناف الفريق.

الجدول رقم (2): نتائج السؤال الثاني:

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
مدرسة	15	50%
أصاغر	12	40%
أشبال	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال رقم (2)

عرض وتحليل:

من خلال نتائج جدول رقم (2) نجد أن نسبة 50% كانت بداية ممارستهم لكرة اليد في صنف المدرسة ، ثم تليها نسبة 40% بدؤا ممارسة اللعبة صنف أصاغر و نسبة 10% صنف إشبالي .

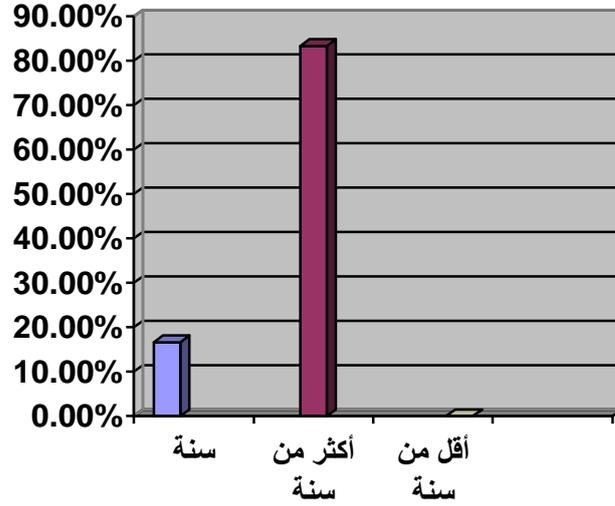
إن معظم لاعبي العينة بدؤا ممارسة كرة اليد صنف " مدرسة و أصاغر و هذا ما يدل على أن لاعبي العينة بدؤا ممارسة اللعبة في سن مبكرة هذا إن دل فإنما يدل على أن جل اللاعبين يبدؤون ممارسة كرة اليد في سن مبكرة يجعلهم يتدربون في جميع الفئات للفريق .

السؤال الثالث:مدة الانخراط في الفريق :

الغرض من السؤال:معرفة مدى الأقدمية و الخبرة التي يمتلكها اللاعب في الفريق و مدى اندماجه مع المجموعة

جدول رقم (3):يمثل نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية .

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
سنة	05	%16.66
أكثر من سنة	25	%83.33
أقل من سنة	00	%00
المجموع	30	%100



شكل رقم (...): التمثيل البياني للسؤال (3)

عرض وتحليل :

من خلال الجدول (3) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة اليد في الفريق لفترة أكثر من سنة، ثم تليها نسبة 16,66% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة اليد في الفريق لفترة سنة، أما بالنسبة لفترة أقل من سنة فلا نجد أي لاعب .

من خلال الجدول نستخلص أن النسبة العظمى من لاعبي العينة انخرطوا في الفريق منذ أكثر من سنة و هذا يدل على أن اللاعبين يمتلكون نظرة واسعة و معمقة عن أحوال الفريق و بالتالي هم مندمجون مع جو المنافسة , وهذا ما يفسر أن هناك اندماج و انسجام بين اللاعبين.

عرض و مناقشة الأسئلة :

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الأولى :

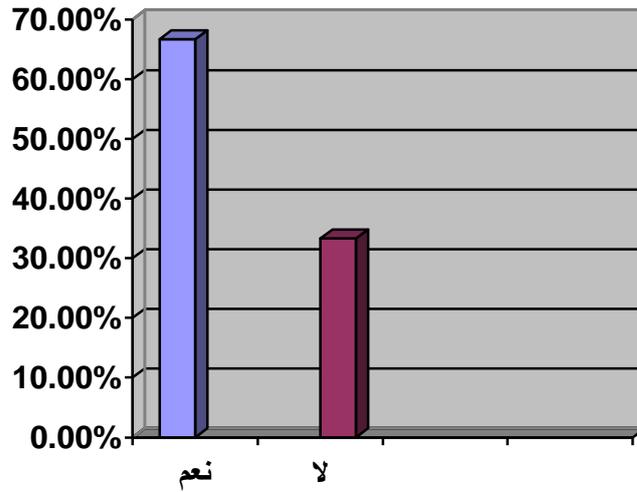
للدافعية الخارجية و العلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

السؤال الأول: هل شخصية المدرب تؤثر فيك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للمدرب شخصية مؤثرة في اللاعبين.

جدول رقم (4): نتائج السؤال الأول

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	66.66%
لا	10	33.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول

عرض وتحليل :

من خلال نتائج الجدول (4) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين تؤثر فيهم شخصية المدرب، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين لا يتأثرون بشخصية المدرب .

نستنتج أن لشخصية المدرب تأثير على نفسية معظم اللاعبين و نجد هذا التأثير في جوانب عمل المدرب و انضباطه أثناء التدريب

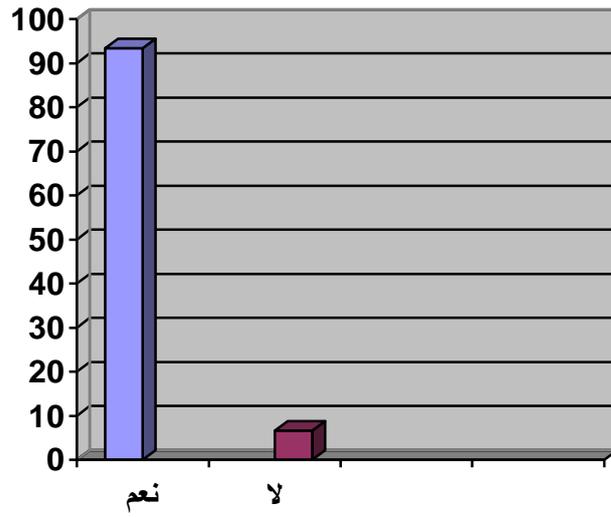
السؤال الثاني: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

الغرض من السؤال: التعرف إن كان اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون .

جدول رقم (5): نتائج السؤال الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	93.33%

لا	02	%06.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول

عرض و تحليل :

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نجد أن نسبة 93,33% من اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون بدقة ، و نسبة 6,66% من اللاعبين لا ينفذون ما يطلبه منهم المدرب .

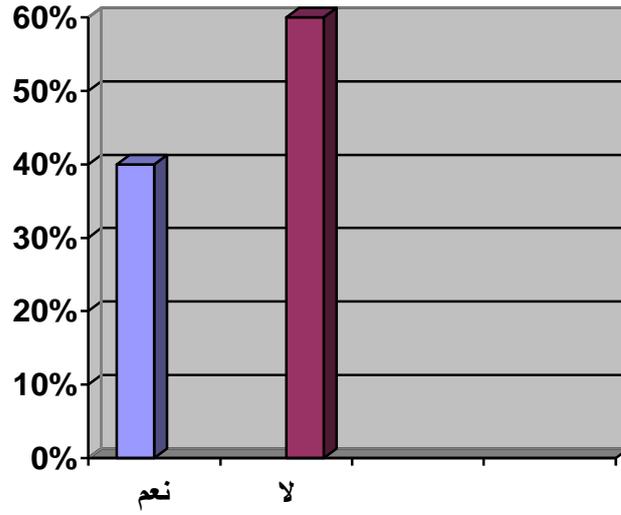
نستنتج أن معظم اللاعبين ينفذون ما يطلبه منهم المدرب أثناء التدريبات و كذا المنافسات .

السؤال الثالث : هل تتأثر و تنفعل عندما ينتقدك مدربك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى التأثر و الانفعال عند انتقاد المدرب للاعب .

جدول رقم (6) : نتائج السؤال الثالث :

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	40%
لا	18	60%
المجموع	30	100%



شكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثالث

عرض وتحليل:

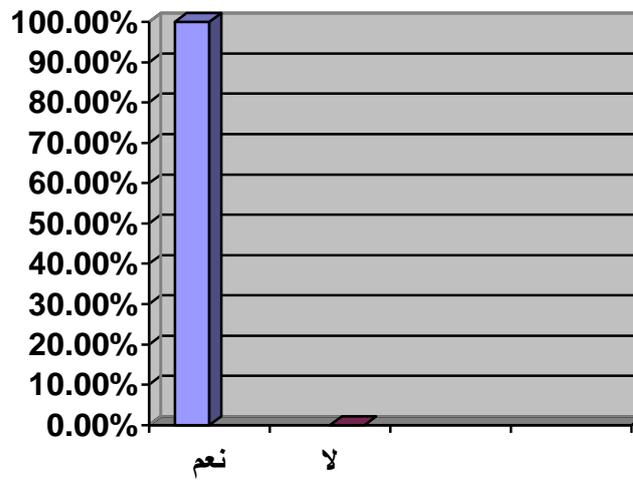
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (6) نجد أن نسبة 60% من اللاعبين لا ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم ، في حين نجد 40% من اللاعبين يتأثرون و ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم . نستنتج من خلال الجدول أن هناك تقارب بين اللاعبين المتأثرين من انتقادات المدرب مع اللاعبين الغير المتأثرين من انتقادات المدرب و ملاحظاته.

السؤال الرابع: هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت معاملة المدرب للاعبين معاملة واحدة .

جدول رقم (7): يوضح نتائج السؤال الرابع .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	%100
لا	00	%00
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الرابع .

عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن نسبة 100% كانت إجاباتهم بنعم أي أن معاملة المدرب للاعبين متساوية و عادلة .

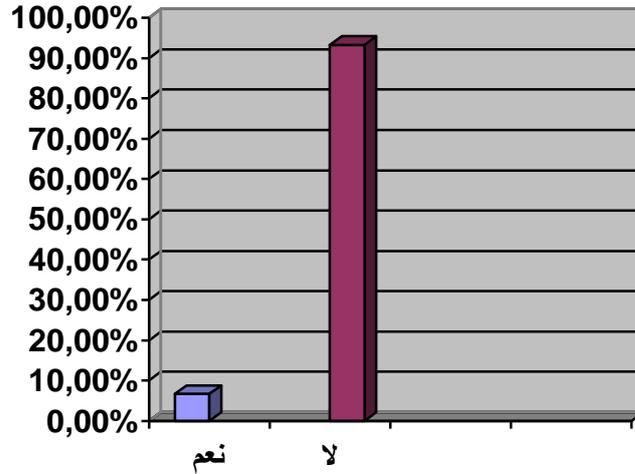
نستنتج من الجدول رقم (07) أن المدربين يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون تمييز أو ميل إلى طرف من الأطراف لأي سبب من الأسباب .

السؤال الخامس : هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين حول تفهم المدربين لهم.

جدول رقم (8): يوضح نتائج السؤال الخامس

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	%06.66
لا	28	%93.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الخامس

عرض و مناقشة :

من خلال رقم (8) نجد أن نسبة 93,33% من اللاعبين كانت إجاباتهم بلا ، أما نسبة 6,66% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم.

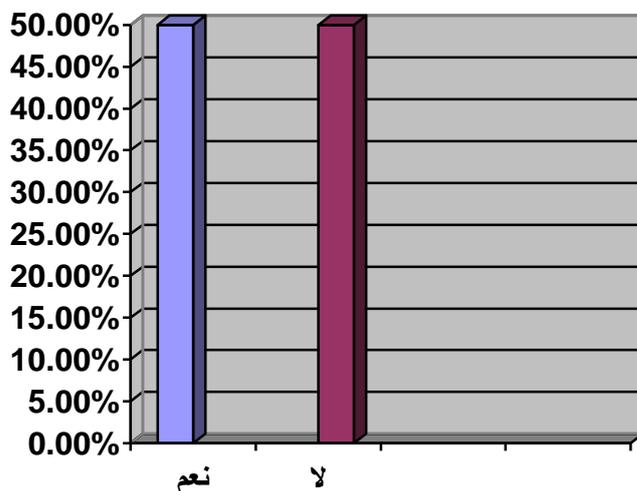
نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بعدم تفهم المدرب لهم هذا ما يدل على وجود تفاهم بين اللاعبين و المدرب .

السؤال السادس: هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب .

جدول رقم (9): يوضح نتائج السؤال السادس

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	50%
لا	15	50%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال السادس

عرض و تحليل :

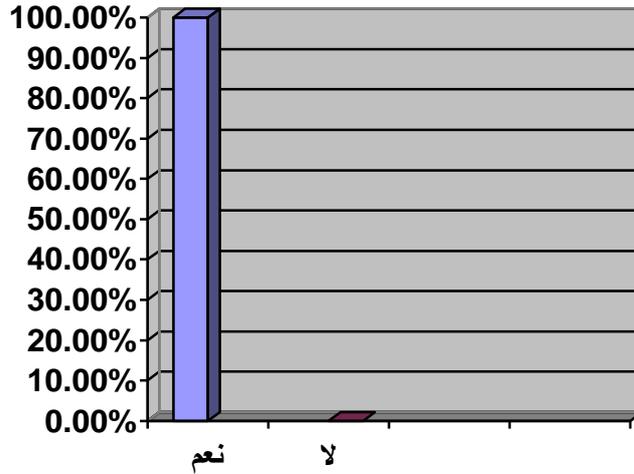
من خلال رقم (9) نجد أن النسبتين متكافئتين لإجابات اللاعبين أي 50% لكل من الإجابتين. نستنتج أن هناك من المدربين من يستعمل الوسائل السمعية البصرية كالصورة و أشرطة الفيديو و تقديم التمارين مباشرة ، كما أننا نجد أن هناك من المدربين من لا يستعمل أي وسيلة من الوسائل السمعية البصرية .

السؤال السابع : هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

الغرض من السؤال : التعرف على مدى تشجيع المدرب للاعب على أدائه الجيد.

جدول رقم (10) : يوضح نتائج السؤال السابع

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	%100
لا	00	%00
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال السابع

عرض و تحليل :

من خلال رقم (10) نجد أن نسبة 100% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم أي أن المدربين يشجعونهم على الأداء الجيد .

نستنتج من الجدول رقم (10) أن المدربين يشجعون اللاعبين عند نجاحهم في الأداء الجيد لجميع المهارات

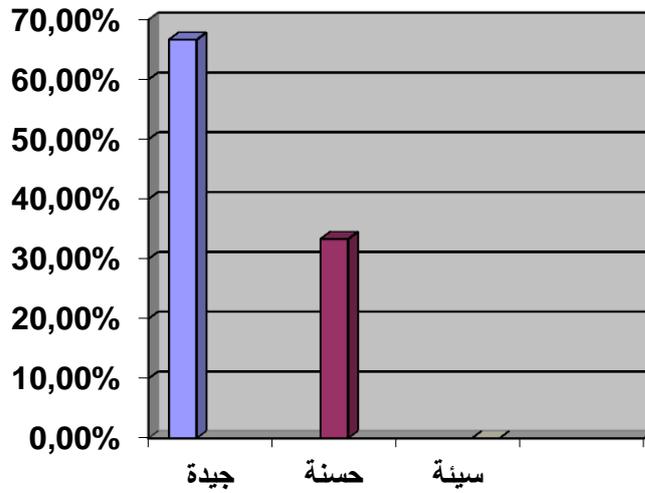
السؤال الثامن : كيف هي علاقتك مع مدريك؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين المدرب و اللاعب.

جدول رقم (11) : يوضح نتائج السؤال الثامن

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
جيدة	20	66.66%

حسنة	10	33.33%
سيئة	00	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثامن

عرض و تحليل :

من خلال رقم (11) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين علاقتهم بالمدرين جيدة في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين علاقتهم بالمدرين حسنة و لا نجد للعلاقة السيئة أي إجابة من الإجابات .

نستنتج أن علاقة المدرين باللاعبين في اغلبها جيدة هذا ما يفسر المعاملة العادلة و المتساوية للاعبين من طرف المدرين .

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية :

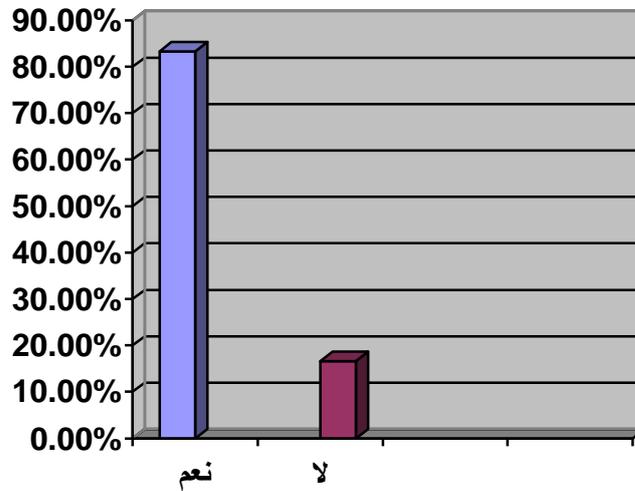
الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

السؤال التاسع:هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء أداء المهارات ؟

الغرض من السؤال:معرفة تأثير المدرب على اللاعبين عند أداء المهارات بحماسة و طريقتة في العمل

الجدول رقم (12):يمثل نتائج السؤال التاسع

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%83.33
لا	05	%16.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال التاسع

عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين يؤيدون فكرة أن حماس المدرب يؤثر على أداء المهارات، في حين أن نسبة 16,66% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة.

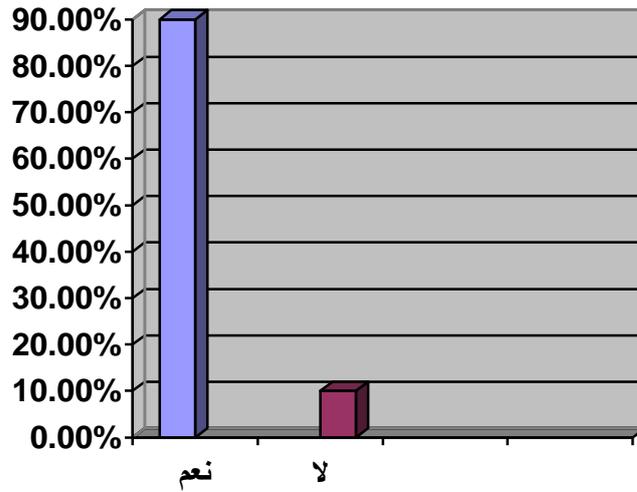
نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثر أداءهم المهاري بالإيجاب من خلال حماس المدرب أثناء أداء المهارات

السؤال العاشر: هل ابتسامه المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت لابتسامه المدرب تأثير إيجابي و تدفع اللاعب لتعلم المهارات بسهولة سرعة .

الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال العاشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال العاشر

عرض وتحليل :

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يتأثر أداء مهاراتهم و تعلمها بسرعة من خلال ابتسامه المدرب و تشجيعه لهم ، في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة .

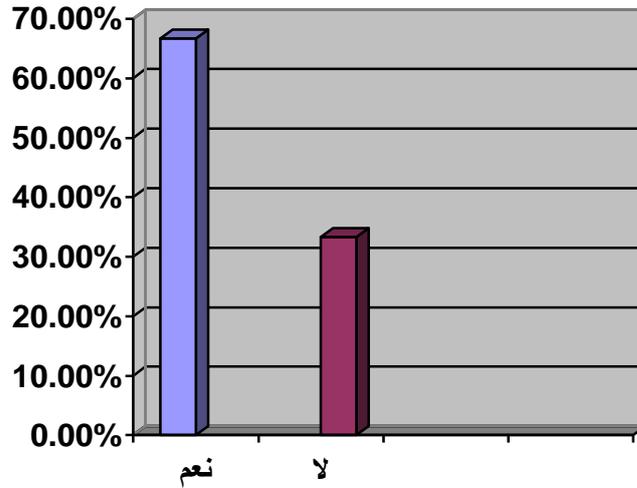
نستنتج أن لابتسامه المدرب دور كبير و هام إذ تساعد اللاعبين على العمل و تعلم المهارات كما أن لابتسامه المدرب دفع إيجابي لتعلم المهارات بسرعة و سهولة.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدريك وأسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة على الأداء المهاري .

الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الحادي عشر .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	66.66%
لا	10	33.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الحادي عشر

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين يرون أن للعلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة تأثير على الأداء المهاري، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين يرون عكس ذلك .

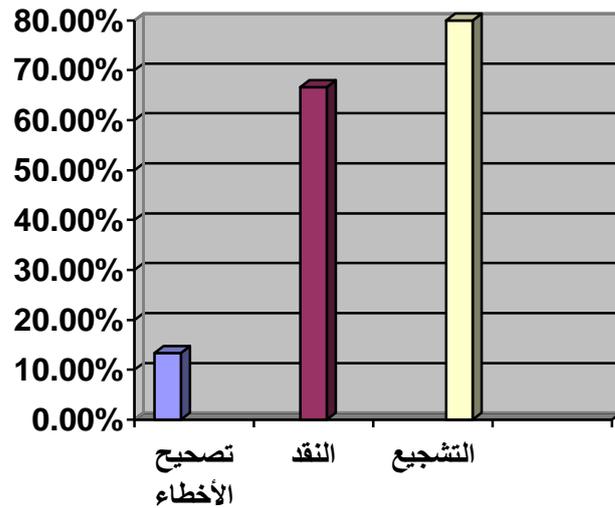
و هذا ما يدل على أن العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للاعبين و نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين المؤيدين لهذه الفكرة حيث يرون أنها تؤثر من الجانب النفسي و تعتبر كحافز من الحوافز المعنوية من أجل تحسين الأداء المهاري.

السؤال الثاني عشر: أثناء تعرضكم للانهازم ما نوع المعاملة التي تتلقاها من طرف المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة رد فعل المدرب اتجاه اللاعبين أثناء تعرضهم للانهازم .

الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الثاني عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
تصحيح الأخطاء	04	%13.33
النقد وعدم الرضا	02	%6.66
التشجيع ومحاولة رفع المعنويات	24	%80
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثاني عشر

عرض و تحليل:

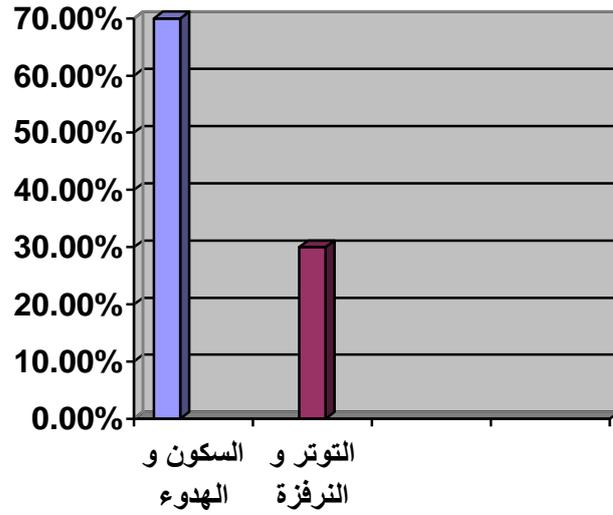
من خلال الجدول رقم (15) نجد أن نسبة 80% من اللاعبين يقولون أن المدرب يقوم بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء الانهزام، في حين نجد أن نسبة 13,33% يقولون أن المدرب يقوم بتصحيح أخطاء الأداء، أما نسبة 6,66% فتقول أن المدرب يستخدم النقد و عدم الرضا على الأداء في حال الانهزام . نستنتج أن معظم المدربين يقومون بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء تعرض أعضاء الفريق للانهزام في حين يقوم البعض بتصحيح أخطاء الأداء، و هذا ما يدل على امتلاك المدربين لمستوى تعليمي في مجال علم النفس الرياضي.

السؤال الثالث عشر: ما هو المظهر الذي يغلب على مدربك؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع السلوك الذي يظهر به المدرب أمام لاعبيه .

الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال الثالث عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
السكون والهدوء	21	70%
التوتر والترفزة	09	30%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثالث عشر

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (16) نجد أن نسبة 70% من اللاعبين يرون أن المدرب يغلب عليه مظهر الهدوء و السكون ، في حين أن نسبة 30% من اللاعبين يرون أن المدرب يظهر عليه التوتر والنرفزة. نستنتج أن المدرب يظهر عليه السكون و الهدوء هذا ما يعود إيجابا على اللاعبين لأن فترة المراهقة تمتاز بالاضطراب فلهذا لا بد من عدم النرفزة على اللاعبين ، كما أن التوتر و النرفزة على اللاعبين تؤثر سلبا على مردود الفريق بشكل عام ، فالمدرب هو القدوة و المحفز للاعبين مما يؤدي إلى تحسين أداء الفريق .

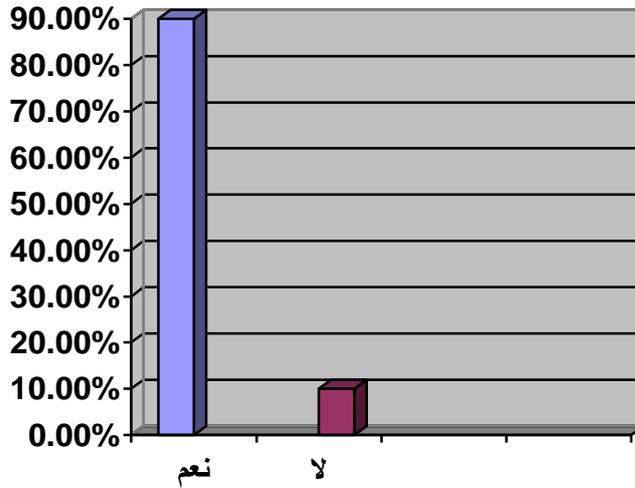
السؤال الرابع عشر: هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها المدرب على مستوى أداء

اللاعبين

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال الرابع عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الرابع عشر

عرض و مناقشة:

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن أداءهم يتأثر باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية ، في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين يعارضون فكرة تأثير الحوافز على الأداء المهاري.

نستنتج أن معظم لاعبي العينة هم بحاجة ماسة إلى الحوافز التشجيعية التي يقدمها المدرب ، فهم يرون أن تلك الحوافز التشجيعية عامل مهم يدفعهم لتحسين مستوى أداءهم المهاري و بذل جهودات أكبر للحصول على هذه الحوافز.

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية:

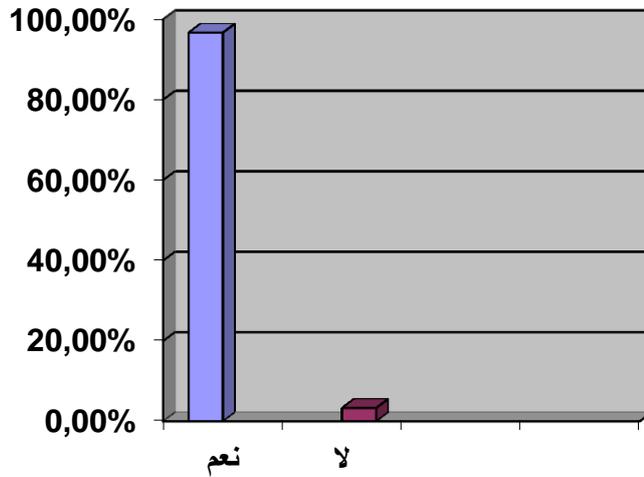
إنما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي أثناء المنافسة.

- السؤال الخامس عشر: هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة؟

- الغرض من السؤال: تبيان ما إذا كان الدافع الأول لتحسين أداء اللاعب تجنب الانهزام في المنافسة.

الجدول رقم(18): يمثل نتائج السؤال الخامس عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	% 96.66
لا	01	% 3.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم : التمثيل البياني للسؤال الخامس عشر.

عرض و تحليل:

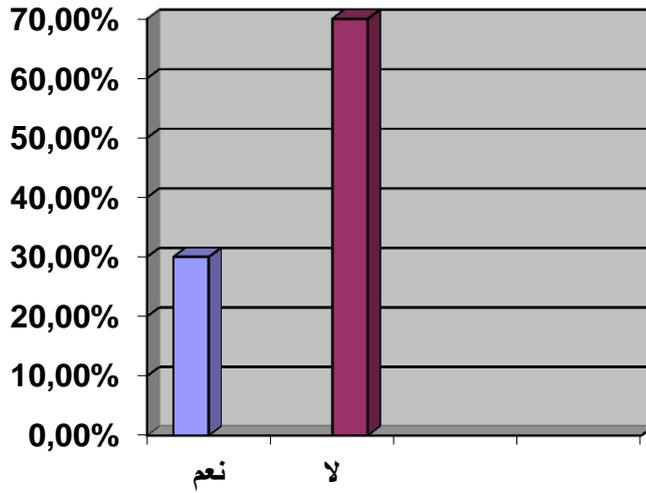
من خلال الجدول رقم (18) نجد أن نسبة 96.66% من اللاعبين دفعها نحو تحسين الأداء المهاري هو تجنب الانهزام في المنافسة ، في حين نجد أن نسبة 03.33% من الفريق ترى العكس . نستنتج أن للمنافسات دور كبير و دافع محفز لتحسين الأداء المهاري من اجل عدم الانهزام في مختلف المباريات و ذلك من خلال الاحتكاك الحقيقي بين مختلف الفرق في مختلف المنافسات.

-السؤال السادس عشر: هل أداءك أثناء التدريب أفضل من أداءك في المباراة ؟

- الغرض من السؤال: معرفة مستوى الأداء المهاري في المباراة مقارنة مع الأداء أثناء التدريب.

الجدول رقم (19): يمثل نتائج السؤال السادس عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	30%
لا	21	70%
المجموع	30	100%



الشكل رقم: التمثيل البياني للسؤال السادس عشر.

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم (19) نجد أن نسبة 70 % من اللاعبين يرون أن أدائهم أثناء المباراة يكون أفضل من الأداء أثناء التدريب. في حين نجد أن نسبة 30 % من لاعبي العينة يرون أن أدائهم أثناء التدريب أفضل منه في المباريات .

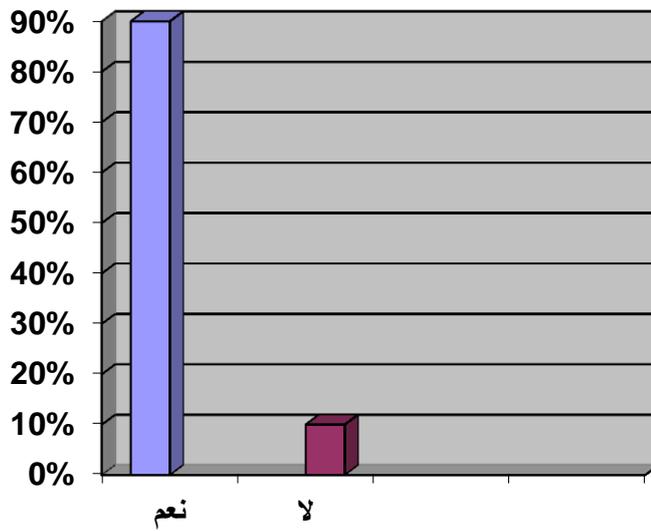
نستنتج أن معظم لاعبي العينة مستواهم المهاري أثناء المباريات أفضل منه أثناء التدريب وهذا ما يبرر حدة التنافس والسعي نحو تحقيق الفوز في المباراة على عكس التدريب أين يغيب عامل الحماس والتنافس.

السؤال السابع عشر: هل يهتمك التحسن الملحوظ في مهارتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب مهتم بتحسين أدائه المهاري حتى لو لم يتم كسب نقاط المباراة

الجدول رقم (21) : يمثل نتائج السؤال السابع عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	%90
لا	03	%10
المجموع	30	%100



الشكل رقم : التمثيل البياني للسؤال السابع عشر

عرض وتحليل :

من خلال الجدول رقم (21) نجد أن نسبة 90 % من اللاعبين يهتمهم التحصل الملحوظ في مهارتهم حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية، في حين نجد إن نسبة 10% ترى انه لا يهتمهم التحسن الملحوظ في أدائهم مادام أن نتيجة المباراة سلبية وتؤدي إلى خسارة أكيدة .

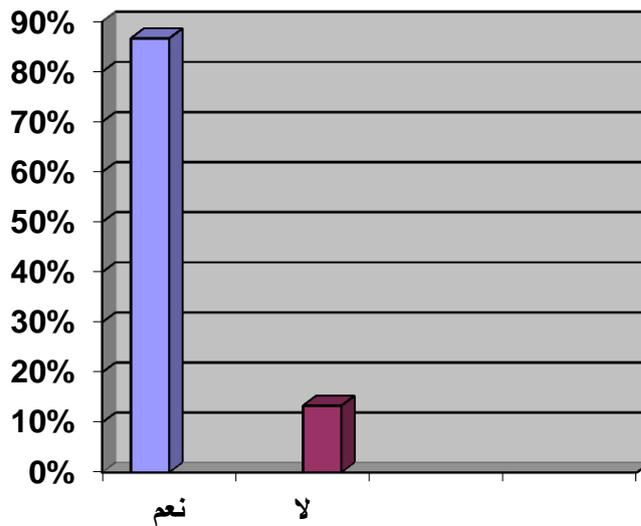
نستنتج أن معظم لاعبي العينة يسعون إلى تحسين أدائهم المهاري ليس من اجل كسب نقاط المباراة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول بل ما يهتمهم هو تحسن الملحوظ في المهارات .

السؤال الثامن عشر: هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما للدفع إلى كسب نقاط المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب و نظرتة للأداء المهاري في ما إذا كان مرتبط بالناتج الايجابية أو العكس.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال الثامن عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	86.66%
لا	04	13.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم : التمثيل البياني للسؤال الثامن عشر .

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(22) نجد أن نسبة 86.66% من اللاعبين يرون أن الأداء المهاري الجيد له دور هام في كسب نقاط المباراة . في حين نجد أن نسبة 13.33% من العينة ترى أن الأداء المهاري الجيد لا يلعب دورا هاما للفوز في المباراة .

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد يساعد بشكل كبير في كسب نقاط المباراة و الفوز فيها من خلال إتقان المهارات و خطط اللعب المختلفة و هذا ما يمكن الفريق من إحراز التفوق و الانتصار .

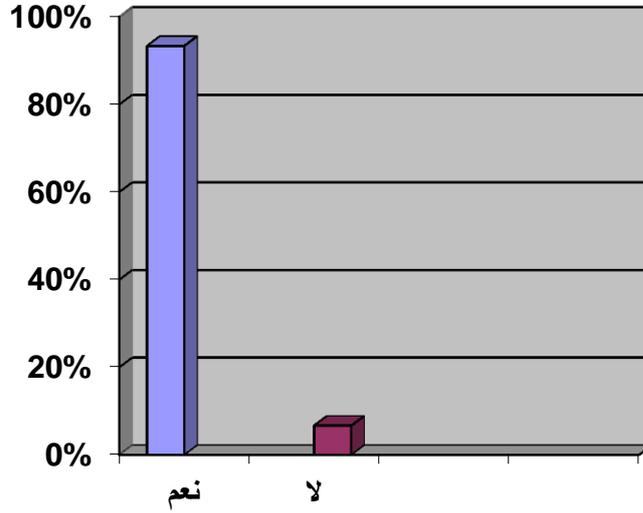
السؤال التاسع عشر: هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟ .

الغرض من السؤال: محاولة إثبات ما إذا كان دافع اللاعب نحو الأداء المهاري الجيد مرتبط بالأهمية البالغة للمنافسة.

الجدول رقم (23): يمثل نتائج السؤال التاسع عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	93.33%

لا	02	%06.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال التاسع عشر.

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (23) نجد أن نسبة 93.33% من مجموع اللاعبين ترى أن أهمية المباراة هي الدافع وراء تحسين وإبراز المهارات ، أما نسبة 6.66% ترى إن القدرات و المهارات لا تظهر أثناء المنافسة .

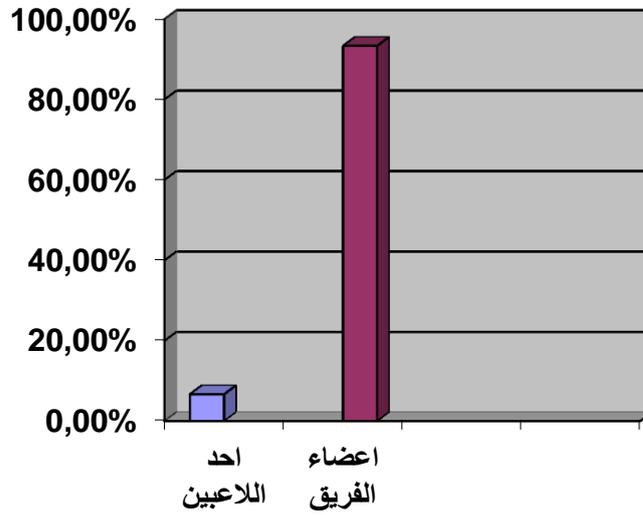
نستنتج أن اللاعبين يظهرون كامل مهاراتهم و قدراتهم أثناء المنافسة لما لها من أهمية في كسب المباراة على عكس التدريبات فان اللاعب ليس عليه أي ضغط فهو لا يظهر مهاراته و قدراته الحقيقية .

السؤال العشرون: الفوز في المباراة يكون نتيجة لأداء احد اللاعبين أو أعضاء الفريق؟.

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب في الأهمية التي يوليها الأداء النهاري الجيد على مردود الفريق

الجدول رقم (24): يمثل نتائج السؤال العشرون.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
احد اللاعبين	02	%06.66
أعضاء الفريق	28	%93.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال العشرون.

عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (24) نجد أن نسبة 93.33% ترى أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هي أساس كسب المهارة بينما هناك نسبة ضعيفة تقدر ب 6.66% ترى بان أداء احد اللاعبين هو الذي يولد الفوز في المباراة .

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هو أساس كسب المهارة مما يولد الفوز و تحقق الانتصار في كافة المباريات.

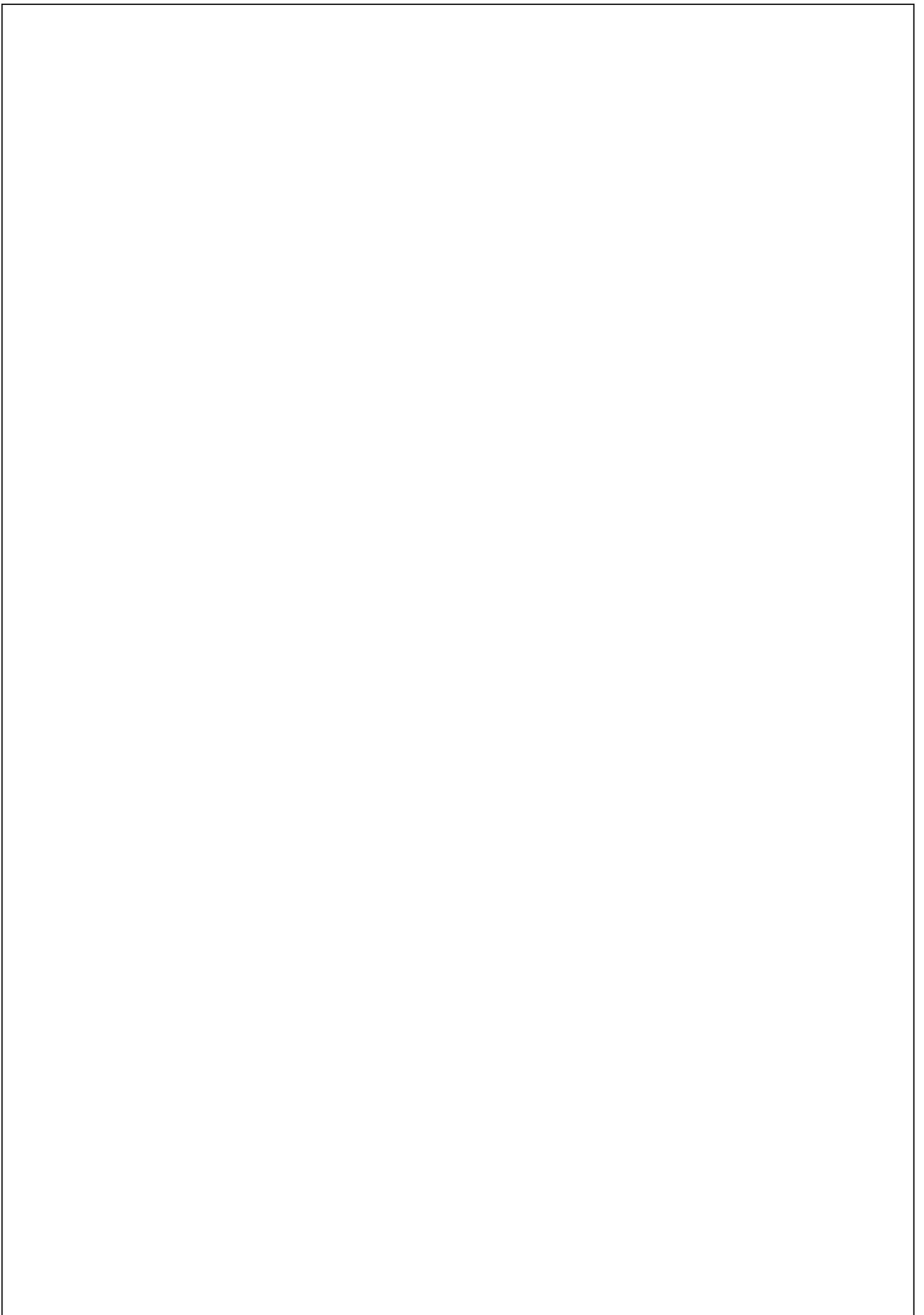
السؤال الواحد و العشرون: كيف يؤثر فوزك في المباراة على أداءك المهاري ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الفوز في المباراة على مستوى الأداء المهاري.

عرض و تحليل:

من خلال تحليل السؤال رقم (21) نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين تركزت على التأثير الايجابي للفوز في المباراة على الأداء النهاري فمن الإجابات ما كانت أنها تساهم في تحسين الأداء المهاري و زيادة بذل مجهود اكبر كما أنها تزيد من حماس اللاعب و رفع المعنويات .

نستنتج أن الفوز في المباراة يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب و هذا ما يدفعه إلى بذل جهد اكبر و السعي إلى تحقيق الفوز في مختلف المنافسات .



التوصيات:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب و الذي هو في نفس مرتبة التحضير البدني فانه من الضروري ايلاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه بعض الاقتراحات و التوصيات :

- 1- العمل على معرفة شخصية اللاعب و ذلك استعمال الدوافع المناسبة و محاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري .
- 2- العمل على تنمية العلاقات بين المدرب و اللاعبين و بين اللاعبين داخل الفريق و المحيط الخارجي .
- 3- توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق .
- 4- العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية و التربوية بهدف تحسين الأداء المهاري .
- 5- تشجيع و تحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة .
- 6- متابعة المدرب المستمرة لأحوال اللاعبين الاقتصادية، و الاجتماعية، و النفسية.
- 7- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب و العمل على تنميتها .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة/أهمية الدافعية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط(16-18)

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالا للشك أن هناك دور بالغ الأهمية و اثر واقع للدافعية على الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة اليد ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضيا أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولا في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر و فير من المهارة و الحذق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء يتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي الحوافز المعنوية و التربوية ، التفوق و الكسب الرياضي ، و كذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب .

و من خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبيه ثم تأتي العلاقات الحسنة مع المدرب و أخيرا التفوق و الكسب الرياضي .

ملخص باللغة الأجنبية

Résumé

Titre de l'étude / importance de la motivation sur les compétences de performance entre les joueurs de handball de classe moyenne (16-18)

Grâce à l'étude et l'analyse des différents aspects de l'objet de notre recherche est sûr de ne pas au-delà de tout doute raisonnable qu'il ya un rôle essentiel et l'impact de la réalité de la motivation sur les compétences de performance et sa récupération à des joueurs de handball, et aussi longtemps que toute activité, si un athlète ou non-athlète n'a pas les résultats de satisfaisante que si elle a la compétence et la compétence et le handball ne gêne pas ce cadre, que le joueur n'est pas acceptable à tous les niveaux si vous n'aimez pas autant que beaucoup d'habileté et d'ingéniosité qui lui permet de gagner la confiance en soi et la satisfaction des autres pour sa performance, et Tant que la performance est contrôlée par un ensemble de motifs Vtjohl améliorer et faire évoluer ou se détériorer, nous avons essayé autant que possible de savoir ce qui est le plus important de ces facteurs qui poussent joueur de handball à améliorer ses compétences de performance, et peut-être nous supposons qu'il existe trois motifs de contrôle de mission à cet aspect et les incitations excellence morale et éducative et de gagner athlète, et ainsi que la motivation et les relations étrangères avec l'entraîneur. Grâce à notre analyse des résultats du questionnaire

adressé aux joueurs qui ont attiré les contrôles les plus importants motrices pour améliorer les compétences de performance des joueurs de handball est incitations principalement éducatives et morales utilisés par l'entraîneur avec ses joueurs, puis viennent de bonnes relations avec l'entraîneur et de la supériorité et de l'athlète enfin gagner.

المراجع و المصادر

المراجع العربية: 1-

الكتب: 1-1-

- 1- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرب ، دار الهدى للتوزيع و النشر ، 2002.
- 3- مصطفى فهمي: علم النفس التربوي ، دار الفكر ، القاهرة، 1985.
- 4- جابر عبد الحميد جابر : الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة، 1998.
- 5- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة، 2001.
- 6- مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1 ، بيروت ، 2002.
- 7- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، دار يافا العلمية ، ط1 ، بيروت ، 2002.
- 8- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط1 ، الأردن .
- 9- محمد عشوي : مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990.
- 10- صدقي نور الدين : علم النفس الرياضي ، المكتب الجامعي الحديث ، ط1 ، مصر ، 2004.
- 11- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط4 ، مصر ، 2004.
- 12- اسماعيل محمد الفقي و آخرون : علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4 ، الرياض العليا ، 2001.

- 13- ليندادا فيدوف، ترجمة محمد عمرو و آخرون :الشخصية-الدافعية و الانفعالات ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،ط1 ،مصر ،2000.
- 14- حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ،دار العربية ،ط6 ،لبنان ،1984.
- 15- السمالوطي نبيل-محمد توفيق : الاسلام و قضايا علم النفس الحديثة ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1986.
- 16- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ،دار المعارف ،ط1 ،مصر ،1987.
- 17- سعد جلال : المرجع في علم النفس ،دار المعارف ،القاهرة ،1963.
- 18- سيغموند فرويد -ترجمة محمد عثمان : علم التحليل النفسي ،مكتبة التحليل و العلاج النفسي ،ط6 ،القاهرة ،1986.
- 19- اسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1990.
- 20- محاتي عثمان : علم النفس في حياتنا ،دار الشروق للطباعة ،ط3 ،بيروت ،لبنان ،1985.
- 21- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية-مفاهيم و تطبيقات ،دار الفكر العربي ،ط1 ،1997.
- 22- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين و اولياء الامور ، دار الفكر العربي ،ط1 ،1997.
- 23- محمد حسن علاوي : مكوسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،وركر الكتاب للنشر ،ط1 ،مصر ،1998.
- 24- صدقي نور الدين : المشاركة الرياضية و النمو النفسي للاطفال ،دار الفكر العربي ،ط1 ،مصر ،1998.
- 25- محمد نصر الدين رضوان : المقدمة في التقويم و التربية الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط3 ،القاهرة ،1992.

- 26- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،ط1
،الاردن ،1998.
- 27- احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ،الاسكندرية ، مصر
،1998.
- 28- حسن السيد ابو عبده :الاعداد المهاري للاعبي كرة اليد ،دار الاشعاع الفنية ،ط1،الاسكندرية
،مصر ، ،2002.
- 29- كمال عبد الحميد اسماعيل - محمد صبحي حسنين :رباعية كرة اليد الحديثة ،مركز الكتاب للنشر
،ط1 ،القاهرة ،2002.
- 30- ابراهيم منير جرجس : كرة اليد للجميع ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2004.
- 31- زينب فهمي- كمال عبد الحميد :كرة اليد للناشئين ،دار الفكر العربي ،ط1 ،القاهرة ،1987.
- 32- محمد حسن علاوي و آخرون : الاعدتاد النفسي في كرة اليد ،مركز الكتاب للنشر ،ط1 ،القاهرة
،2002.
- 33- اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ،مركز الكتاب للنشر و التوزيع ،ط1 ،القاهرة
،1999.
- 34- عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية ،دار البيضاء ،لبنان
،1994.
- 35- ابو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ،دار الطباعة و النشر ،الجزء (3) ،لبنان
،1997.
- 36- فؤاد البهي الدين السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ،دار الفكر العربي
،مصر ،1956.

- 37- محمد الحدحامي و امين الخولي : اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط2 ،القاهرة ،1998.
- 38- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ،دار المعارف الجديدة ،1986.
- 39- منى فياض : الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الاسري و الثقافي ،المركزالثقافي العربي ،ط1 ،لبنان ،2004.
- 40- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،1982.
- 41- بسطويسي احمد : اسس و نظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،1996.
- 42- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5 ،1999.
- 43- امين فوزي الخولي و جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،2000.
- 44- فاخيل عاقل : علم النفس التربوي ،دار الملايين للطباعة و النشر و التعزيز ،ط3 ،لبنان .
- 45- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5 ،2001.
- 46- محمود حسن :الاسرة و مشكلاتها ، دار النهضة العربية ،لبنان ،1981.
- 47- رابح تركي : اصول التربية و التعليم ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ،الجزائر ،1990.
- 48- يوسف ميخائيل اسعد : رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة و النشر .
- 49- عبد الغني الايدي : رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة و النشر .
- 50- معروف رزيق : خطايا المراهقة ،دار الفكر ،ط2 ،دمشق ،1986.
- 51- عنايات محمد احمد فرج : مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ،دار الفكر العربي ،1998.
- 52- عصام نور : سيكولوجية المراهقة ،الاسكندرية ،2004 .

53- عمار بوحوش-ذنيبات محمد : مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1995.

2- الرسائل و البحوث :1-

54- محمد احمد علي منصور : تسيير الاتحادات الرياضية مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة .

55- شهد الملا :دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجامعيين ، لرسالة ماجستير غير منشورة .

56- بن عبد السلام محمد : أنماط شخصية أستاذ التربية البدنية و علاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ،معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ،2004-2005.

57- عبد الغفار عروسي ، دحمار معمر :دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين ،مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية ،سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004-2005.

58- كروش ياسين : المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم الرياضة ،1992.

1-3-الموسوعات :

- موسوعة التغذية و عناصرها ، الشركة الشرقية للمطبوعات ،لبنان ، 1988.

1-4-القواميس :

59- راتب احمد فييعة : المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .

60- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ،دار الطباعة و النشر ،الجزء (3) ،لبنان ،1997.

-2- المراجع الأجنبية :

-1-2- المراجع بالفرنسية :

- Gungen Weinck: biologie du sport ,edition Vigot ,Paris , 61
1992 .
- preparation psychologique du sport , edition , :62- Thomas R
Vigot ,1991.
- manuel des sciences economique et :63- Tournier Get Ponchon
humaines baillier ,Paris ,1977.
- 64- Valler Andrethill :introduction a la psychologie de la
maturation ,Canada , 1993.
- 65- Moray : exploration exford , University pressry persmolity
,1923.
- 66- Gerand Bet gros , g , lentricient de basket ball , edition
Vigot ,Paris ,1985.
- 67- Macolin (revue) des ecteurs qui cantribuent a la performance
indirudelle ou d'une equipe ,1998.
- 68-Ambre demont , Gaque bousnenf ,petit larousse de la
medicine , edition inpermerie new intrllithe ,1983.

-2-2- المراجع بالانجليزية :

- 67- Dougall Wan , outhine of psychologie , London ,1923.

3- المواقع الالكترونية :

68- www.elazayam.com.

69 - www.badnia.net

- جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

"استمارة استبيان موجهة للاعبين"

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس:

في التربية البدنية و الرياضية :

تحت عنوان:

أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة

اليد صنف أواسط (16-18 سنة)

تحت إشراف الأستاذ:

- مقراني جمال

من إعداد الطالبان :

- مخريش علي

- مسلم حمزة

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2014 /2013

- المستوى الدراسي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

- بداية ممارسة لعبة كرة اليد:

المدرسة أصغر أشبال

- مدة الانخراط في الفريق:

سنة أكثر من سنة أقل من سنة

المحور الأول الفرضية 01: الدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

01- هل شخصية المدرب تؤثر في نفسك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي الجوانب المؤثرة فيك؟

.....

02- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي أسباب ذلك؟

.....

03- هل تتأثر و تنفعل عندما ينقدك مدربك ؟

نعم لا

04- هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي المعاملة التي يعاملك بها.

.....

05- هل تشعر بان مدربك لا يفهمك ؟

نعم لا

06- هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

نعم لا

07- كيف هي علاقتك مع مدربك ؟

جيدة حسنة سيئة

المحور الثاني الفرضية 02: الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

08- هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء أداء المهارات

نعم لا

09 - هل ابتسامة المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة؟

نعم لا

10- في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك و أسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك؟

.....

11- أثناء تعرضكم للانضمام ما نوع المعاملة التي تتلقونها من طرف مدركم؟

تصحيح أخطاء الأداء النقد و عدم الرضا التشجيع و محاولة رفع
المعنويات

12- ما هو المظهر الذي يغلب على مدرك؟

السكون و الهدوء التوتر و النفرة

13- هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب لحوافز تشجيعية؟

نعم لا

14- إلى ماذا يؤدي التعامل الحسن للمدرب مع الفريق؟

.....

المحور الثالث الفرضية 03: إن ما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين أدائه المهاري هو التفوق والفوز أثناء المنافسة.

15- هل أداءك في المباراة أفضل من أداءك أثناء التدريب؟

نعم لا

16- هل يهملك التحسن الملحوظ في مهاراتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟

نعم لا

17- ما هي الطريقة التي يعاملكم بها مدركم؟

.....

18- هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما إلى الدفع لكسب نقاط المباراة؟

نعم لا

19- هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة؟

نعم لا

20- هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي هاته الوسائل المستعملة؟

.....

21- الفوز في المباراة نتيجة لأداء؟

أحد اللاعبين أعضاء الفريق

22- هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة؟

نعم لا

محتوى البحث :

- كلمة شكر أ

- إهداء ب

قائمة المحتويات:

- قائمة الجداول.....ج

- قائمة الأشكال.....د

التعريف بالبحث :

- مقدمة 7

1- المشكلة 8

2- الفرضيات 9

3- أهداف البحث 9

4- أهمية البحث 10

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات 10

6- الدراسات السابقة و التعليق عليها11-12

الباب الأول:

الجانب النظري :

الفصل الأول: الدافعية في المجال الرياضي

- تمهيد 14

15	1- مفهوم الدافعية
16	2- خصائص الدافعية
18	3- وظائف الدوافع
18	4- تصنيف الدوافع
21	5- الأسس التي تقوم عليها الدوافع
22	6- نظريات الدوافع
24	7- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
24	8- الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية
24	9- معنى الدافعية في المجال الرياضي
24	10- تطور دوافع النشاط الرياضي
25	11- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
26	12- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
26	13- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
27	14- دافع الانجاز في المنافسة الرياضية
28	15- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
28	خلاصة.....

الفصل الثاني : الأداء المهاري في كرة اليد

- تمهيد .30

أولا :الأداء المهاري. 31

1- مفهوم الأداء . 31

2- أنواع الأداء 31

3- تعريف الأداء المهاري 31

4- مراحل الأداء المهاري 32

5- أهمية الأداء المهاري 32

ثانيا :كرة اليد 33

1- انتشار كرة اليد 33

2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر 33

3- الأداء المهاري في كرة اليد 34

4- متطلبات الأداء في كرة اليد 38

5- القواعد الأساسية لكرة اليد 41

42 خلاصة

الفصل الثالث : المراهقة

- تمهيد 44

1- مفهوم المراهقة 45

2- تعريف المراهقة 45

3- مراحل المراهقة.....45

- 4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة.....46
- 5- الخصائص الفكرية.....49
- 6- حاجات المراهق.....50
- 7- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.....51
- 8 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة.....52
- 9- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....54
- 10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....54
- 11 -تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة.....55
- 12 - مشكلات المراهقة.....56

13- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين 57

خلاصة 57

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : المنهجية المستخدمة في البحث

- تمهيد . 60

1-الدراسة الاستطلاعية 61

1-1 المجال الرماني والمكاني 61

1-2- شروط قياس الأداة العلمية 61

3-1 ضبط متغيرات الدراسة 61

4-1 عينة البحث وكيفية اختيارها 62

2 المنهج المستخدم 62

1-2 تعريف المنهج الوصفي 62

2-2 أدوات الدراسة 62

3- إجراءات التطبيق الميداني 63

4- حدود الدراسة 63

الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة

عرض و تحليل النتائج 65

89 خلاصة عامة

89 التوصيات

91 قائمة المراجع

95 الملاحق