

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

العنوان

:

أثر قلق المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد أثناء
المباريات

دراسة تطبيقية على أداء لاعبي كرة اليد ذكور

تحت إشراف الأستاذ:


أ. مقدس مولاي إدريس

من إعداد الطلبة :

* زكراوي حمزة

* حجار عبد الهادي

السنة الجامعية: 2014/2013



بسم الله الرحمن الرحيم
" وقل ربي أدخلني مدخل صدق وأخرجني
مخرج صدق واجعل لي من
لدنك سلطانا نصيرا "
الآية 80 من سورة الإسراء

دعاء

ربي .. لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت ،
ولا أصاب باليأس إذا فشلت بل ذكرني دائماً بأن الفشل هو
التجارب التي تسبق
النجاح
يارب ..

ساعدني على أن أقول كلمة الحق في وجه الأقوياء ، وعلى ألا أقول
الباطل لأكسب تصفيق الضعفاء
يارب ..

إذا أعطيتني مالا لا تأخذ سعادتني ، وإذا أعطيتني قوة لا تأخذ
عقلي ، وإذا أعطيتني نجاحا لا تأخذ تواضعي ، وإذا أعطيتني
تواضعا
لا تأخذ إعترازي بكرامتي
يارب ..

علمني أن التسامح هو أكبر مراتب القوة ،
وأن حب الانتقام هو أول مظاهر الضعف
يارب ..

إذا جردتني من المال ، أترك لي الأمل ، وإذا جردتني من
النجاح ، أترك لي قوة العناد حتى أتغلب على الفشل ، وإذا
جردتني
من نعمة الصحة أترك لي نعمة الإيمان
يارب ..

إذا أسأت إلى الناس أعطني شجاعة الاعتذار ، وإذا أساء
الناس إلي أعطني شجاعة العفو والغفران

يارب ..

إذا نسيتك لا تنسني.

شكر

و عرف

ان

الحمد لله الذي أكرمنا نعمة العقل وأنار قلبنا بنعمة العلم، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وسلم. وعملا بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله ومن أسدى إليك معروفا فكافئوه فان لم تستطيعوا فادعوا له."

سيكون علينا لزاما وواجبا دينيا وأخلاقيا أن نشكر من كان له الفضل الكبير في إيصال هذه الدراسة إلى طور الانجاز، الأستاذ الفاضل " مقدس مولاي إدريس " الذي تفضل علينا بإشرافه على هذه الدراسة وأنار طريقنا وأرشدنا للعلم والمثابرة والذي أمدنا بالعون ولم يبخل علينا بنصائحه العلمية وبتوجيهاته وإرشاداته السديدة، فكان كريما معنا ومتفهما، فلك منا أستاذنا المتميز كل الامتنان والشكر والتقدير والاحترام وجزاك الله كل الخير.



كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الكرام ونخص بالذكر: الأستاذ
علالي، الأستاذة حجيّة أسماء ، الأستاذ بن زنين حميدو
وأخيرا نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل
سواء أمدنا بالكثير أو القليل، أو حتى بكلمة تشجيعية أو محاولة
صغيرة.

إهداء

الحمد لله رب العالمين والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين،
أهدي هذا العمل إلى:

من ربتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات إلى أعلى إنسان
في هذا الوجود أمي الحبيبة والى من عمل بك في سبيلي وعلمني معنى
الكفاح وأوصلني إلى ما أنا فيه الآن أبي الكريم حفظه الله لي.

إلى أختاي العزيزتين والى العائلتين الكريمتين زكراوي وبوطالب وكل
الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.

إلى جميع أصدقائي وكل من يعرفني.

زكى — راوي حمزة

إهداء

الحمد لله رب العالمين والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين،

أهدي هذا العمل إلى:

والدي العزيزين أطل الله في عمرهما والى كل من يعرف حجار عبد

الهادي كبيرا وصغيرا

حجار عبد

الهادي



الفهم

رس

أ الآية
ب الإهداء
ج شكر و عرفان
د قائمة الجداول
هـ قائمة الأشكال البيانية
	التعريف بالبحث:
1 1- مقدمة
2 2- مشكلة البحث
4 3- فرضيات البحث
4 3-1- الفرضية العامة
4 3-2- الفرضيات الجزئية
4 3-3- الفرضيات الثانوية
5 4- أهداف الدراسة
5 4-1- أهداف موضوعية
5 4-2- أهداف ذاتية
5 5- أهمية البحث
5 6- مصطلحات البحث
5 6-1- قلق المنافسة
6 6-2- كرة اليد
6 6-3- المنافسة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول : قلق المنافسة

7	1- القلق
8	1-1-تعريف القلق
8	1-2-أنواع القلق
8	1-2-1- القلق العادي الموضوعي
8	1-2-2- القلق الموضوعي العصبي
8	1-2-3-القلق الخلقى والإحساس بالذنب
9	1-2-4- القلق المزمن
9	1-3- مفهوم القلق كسمة و كحالة
9	1-3-1- قلق السمة
9	1-3-2-قلق الحالة
9	1-3-3-العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة
10	1-3-4- قياس قلق السمة الخاص بالمواقف الرياضية
12	2-2-القلق في المجال الرياضي
12	2-2-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي
12	2-2-2-تأثير القلق الرياضي
13	2-2-2-1- النوع الأول
13	2-2-2-2- النوع الثاني
13	2-2-3-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
14	2-2-4- التعرف على نوع القلق(: جسماني ، معرفي) المميز للراضي
15	2-2-5- التعرف على القلق الملائم للرياضي
17	2-2-6- قياس القلق لدى الرياضيين
17	-المقياس الأول.....
17	-المقياس الثاني

17 7-2-2- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية
18 1-7-2-2- الخوف من الفشل
19 2-7-2-2- الخوف من عدم الكفاية
20 3-7-2-2- فقدان السيطرة
20 4-7-2-2- الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية
23 8-2-2- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
24 3-2- الإسلام و مشكلة القلق

الفصل الثاني : كرة اليد

26 1- تاريخ اللعبة
29 2- المبادئ الأساسية
30 1-2- مسك الكرة
30 1-1-2- مسك الكرة باليد
30 2-1-2- مسك الكرة باليدين
30 2-2- التمرير
31 1-2-2- أنواع التمرير
31 1-1-2-2- تمريرات اليد الواحدة
31 1-1-1-2-2- التمريرة من فوق الكتف
31 2-1-1-2-2- التمريرة من الجانب
31 3-1-1-2-2- التمريرة من أسفل (المذراة)
32 4-1-1-2-2- التمريرة الخاطفة
32 5-1-1-2-2- التمريرة المرتدة
32 6-1-1-2-2- التمريرة من المحاورة
32 7-1-1-2-2- التمريرة حول الظهر
32 8-1-1-2-2- التمريرة للخلف من فوق الكتف
32 2-1-2-2- تمريرات اليدين

32-1-2-1-2-2-التمريرة الصدرية
32-2-2-1-2-2-التمريرة من فوق الرأس
32-3-2-1-2-2-التمريرة المرتدة
32-4-2-1-2-2-التمريرة المذراة
33-5-2-1-2-2-التمريرة للخلف من فوق الكتف
33-6-2-1-2-2-التمريرة الدفعة البسيطة
33-7-2-1-2-2-التمريرة الطائرة
33-3-2-استقبال الكرة
33-1-3-2-استقبال الكرة باليدين
34-2-3-2-استقبال الكرة باليد الوحده
34-3-3-2-كنم الكرة
34-4-3-2-التقاط الكرة
35-1-4-3-2-الأسباب التي تعود إلى المستقبل
35-2-4-3-2-الأسباب التي تعود إلى الممرر
35-4-2-المحاورة بالكرة
36-5-2-حركة القدمين
37-6-2-التصويب
37-1-6-2-التصويب من فوق الكتف
38-2-6-2-التصويب من الوثب
38-3-6-2-التصويب من الخلف
38-4-6-2-التصويب من السقوط
38-5-6-2-التصويب من طيران
38-6-6-2-التصويب من الدوران
39-7-2-الخداع
39-1-7-2-خداع بدون كرة

40 الخداع بالعينين 1-1-7-2
40 الخداع بالجسم 2-1-7-2
40 الخداع بالرجلين 3-1-7-2
40 الخداع بالذراعين 4-1-7-2
40 خداع بالكرة 2-7-2
40 الخداع بالجسم 1-2-7-2
40 الخداع بالتمرير 2-2-7-2
40 الخداع بالتصويب 3-2-7-2
41 الخداع بالتنظير 4-2-7-2
41 الرمية الجانبية 8-2
42 حراسة المرمى 9-2
42 الدفاع 10-2
44 الهجوم 11-2
45 متطلبات الأداء في كرة اليد 3
45 المتطلبات البدنية 1-3
46 المتطلبات مهارية 2-3
46 المتطلبات الخطئية 3-3
47 المتطلبات النفسية 4-3
48 المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد 5-3
48 القانون الدولي لكرة اليد 4
48 الملعب 1-4
48 منطقة المرمى 2-4
49 الكرة 3-4
49 المرمى 4-4
49 أشواط المباراة 5-4

49 4-6- عدد الفريق
49 4-7- طريقة اللعب
50 4-8- أخطاء اللعب
50 4-9- ضربة الجزاء
50 4-10- ضربة ركنية
50 4-11- الرمية الجانبية
50 4-12- التحكيم

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي التنافسي

51 1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي
52 1-2- تعريف المنافسة
53 1-3- طبيعة المنافسة الرياضية
54 1-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي
54 1-3-2- الموقف التنافسي الذاتي
54 1-3-3- الاستجابة
55 1-3-4- النتائج
55 1-4- أهمية المنافسة الرياضية
56 1-5- أنواع المنافسة
56 1-5-1- المنافسة غير المباشرة
56 1-5-2- المنافسة المباشرة
57 1-6- تأثير الاختلافات الفردية على الروح التنافسية
57 1-6-1- السن
57 1-6-2- الجنس
58 1-6-3- الثقافة
58 1-6-4- الخصائص الفردية
58 1-7- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية

58 1-7-1- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة
59 1-1-7-1- الجانب المعرفي
59 2-1-7-1- الجانب الانفعالي
59 2-7-1- السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة
60 1-2-7-1- الزمن
60 2-2-7-1- النوم
60 3-2-7-1- الانتقال إلى مكان المنافسة
60 4-2-7-1- الطعام
60 5-2-7-1- الاتصال مع الآخرين

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

61	1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
61 1-1- تمهيد
61 2-1- الدراسة الاستطلاعية
61 1-2-1- وصف عينة الدراسة
61 2-2-1- أدوات الدراسة
62 3-2-1- إجراءات الدراسة
62 4-2-1- الأسس العلمية للاختبارات
62 1-4-2-1- ثبات الاختبار
63 2-4-2-1- صدق الاختبار
63 3-4-2-1- موضوعية الاختبار
63 5-2-1- الوسائل الإحصائية المستعملة
64 6-2-1- صدق و ثبات الاختبار
64 1-6-2-1- ثبات الاختبار
65 2-6-2-1- صدق الاختبار

65الموضوعية 1-2-6-3
66الاستنتاجات المحصلة عليها 1-2-7
66الدراسات الأساسية 1-3-3
66منهج البحث 1-3-1
66عينة البحث 1-3-2
67مجالات البحث 1-3-3
67أدوات البحث 1-3-4
67قائمة قلق المنافسة الرياضية 1-3-4-1
67تعليمات القائمة 1-3-4-2
67تصحيح القائمة 1-3-4-3
68الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج 1-3-5
69صعوبات الدراسة 1-3-6
69الخلاصة 1-4-4
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج ومقارنتها بالفرضيات،الاستنتاجات والتوصيات	
70	1- عرض و تحليل النتائج
71عرض وتحليل و مناقشة النتائج
72عرض و تحليل و مناقشة النتائج
74عرض و تحليل و مناقشة النتائج
75عرض وتحليل و مناقشة النتائج
76عرض وتحليل و مناقشة النتائج
78عرض وتحليل و مناقشة النتائج
79عرض وتحليل و مناقشة النتائج
81عرض وتحليل و مناقشة النتائج
82عرض وتحليل و مناقشة النتائج
84عرض وتحليل و مناقشة النتائج

85 عرض وتحليل و مناقشة النتائج
87 عرض وتحليل و مناقشة النتائج
88 عرض وتحليل و مناقشة النتائج
90 عرض وتحليل و مناقشة النتائج
92	2-مناقشة فرضيات البحث
92 2-1- مناقشة الفرضية الأولى
92 2-2-مناقشة الفرضية الثانية
92 3-الاستنتاجات
93 4-التوصيات
94 5-الخلاصة العامة

ق-..... قائمة الم..... راجع

الملاح..... ق

فهرس الجدول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
70	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول	01
71	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني	02
73	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث	03
74	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع	04
75	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس	05
77	يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس	06
78	يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع	07
80	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن	08
81	يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع	09
83	يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر	10
84	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر	11
86	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر	12
87	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر	13
89	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر	14
90	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر	15

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
70	يبين تمثيلا لنسب الجدول 01	01
72	يبين تمثيلا لنسب الجدول 02	02
73	يبين تمثيلا لنسب الجدول 03	03
74	يبين تمثيلا لنسب الجدول 04	04
76	يبين تمثيلا لنسب الجدول 05	05
77	يبين تمثيلا لنسب الجدول 06	06
79	يبين تمثيلا لنسب الجدول 07	07
80	يبين تمثيلا لنسب الجدول 08	08
82	يبين تمثيلا لنسب الجدول 09	09
83	يبين تمثيلا لنسب الجدول 10	10
85	يبين تمثيلا لنسب الجدول 11	11
86	يبين تمثيلا لنسب الجدول 12	12
88	يبين تمثيلا لنسب الجدول 13	13
89	يبين تمثيلا لنسب الجدول 14	14
91	يبين تمثيلا لنسب الجدول 15	15

التعريف بالبحر



1- مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حاليا ، إذ أصبح ممارسة موجهة، و هدفه بعدما كان على الجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

و تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية ، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين ، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم و غاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية و الترويح ، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات و المسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلا.

و نظرا لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي ، بل تحولت إلى علم من علوم التربية ، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية ، وأقيمت مراكز للتوثيق و الاختبارات الرياضية و الدراسات ، إلا انه ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة و الرياضيين مدربين، ممرنين، مربين و رياضيين هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة و ذلك للدور الذي يلعبه في تغيير النتيجة من ايجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية ، و من بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلو منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه. كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه و أسسه و الأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة ، وذلك عن طريق الإعداد الجيد و الاكتمال بدنيا مهاريا و خططيا و نفسيا ، و كذا التحكم الجيد في باقي التغيرات ذات العلاقة باللاعب و المنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا و حسب مستواها و نوعيتها و الظروف المحيطة بها.

وقسمنا هذا البحث إلى جانبين الجانب النظري و آخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاثة فصول رئيسية : الفصل الأول تطرقنا إلى القلق تعريفه أسبابه ، أعراضه وعلاج القلق و في الفصل الثاني تطرقنا إلى كرة اليد تعريفها المبادئ الأساسية، المتطلبات، القانون الدولي لكرة اليد، و في الفصل الثالث تطرقنا إلى النشاط الرياضي التنافسي تعريف النشاط البدني الرياضي ،تعريف المنافسة...، أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى ثلاثة فصول الأول تطرقنا إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية... الخ ، ثم يتعرض الباحثان بعد ذلك إلى عينة البحث و كيفية اختيار المقياس أو الاختبار وطريقة تطبيقه و من ثم نتطرق إلى عرض و تحليل و مناقشة الاستمارة الاستبائية ونتائجها وأخيرا مقارنة هذه النتائج مع الفرضيات و

الاستنتاجات و التوصيات.

2- مشكلة البحث:

تعتبر الرياضة من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم الأمم و التي تطور مع تطور العصور و تهتم بارتقاء الإنسان إلى مستوى عالي فهي المرأة الصادقة لمستوى نهضة الأمم ، فالهدف الأسمى من ممارسة النشاط البدني الرياضي أو بالأحرى الرياضة بصفة عامة هم اكتساب القدرات و المهارات و الخبرات و المعلومات التي من شأنها أن تطور السلوك الإنساني و تكون السمات الشخصية ، وتكوين الفرد فكريا و بدنيا و إعداده ليكون عنصرا صالحا في المجتمع و محيطه.

إن كرة اليد كأى رياضة من الرياضات يهدف مختصوها إلى تحقيق النتائج الجيدة ، والتي تحصيل الأداء المهاري و تطويره للارتقاء بالرياضيين إلى مستوى عالي ، ولهذا هم يعتمدون على التدريب المستمر و الذي يتفنن المدربون في تحسينه و تقنيته و نلاحظ أن المستوى في العشرة الأخيرة وصل إلى درجات عالية و على هذا الأساس اهتم أستاذ و مدرب كرة اليد أثناء تدريبيه بجميع الجوانب خاصة الجانب النفسي و بما فيه القلق أثناء المنافسة لكرة اليد.

فمن خلال دراسة لبعض الدراسات النفسية و البحوث العلمية و التي ستعود على اللاعبين المذكورين أعلاه بالفائدة و كذلك على المدربين حيث تمثل سمة قلق المنافسة الرياضية انتشارا واسعا نظرا لزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بعملية المنافسة الرياضية حيث يشير علاوي "1998" إلى إن موضوع القلق يعتبر احد المظاهر النفسية و مركزا هاما في علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة و مباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية ، وفي المجال الرياضي يواجه الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا وثيقا و مباشرة بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منهما من مواقف و أحداث ، و قد تكون له آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و مستوى قدراته و مهاراته و كذلك علاقاته بالآخرين (محمد حسن علاوي - 1998،51).

و يؤكد علاوي 2002 " على انه القلق يعتبر من بين ابرز المظاهر التي تتنبأ اللاعب الرياضي و الذي قد يظهر في صورة متغيرات فيزيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) (محمد حسن علاوي - 2002، 36) أو متغيرات انفعالية كسرعة و سهولة الانفعال.

و يشير أريان " 1995 " ابد القلق احد الانفعالات الهامة و التي ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين . و من هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد

أو سلبيا يعيق أدائهم (ريان اسامة – 24، 1995) فالنشاط البدني الرياضي له دور فعال في التقليل من قلق المنافسة على الأداء المهاري و بالتالي يتبين لنا انه غمار هذا الموضوع الذي يعتبر نقطة حساسة يجب التطرق إليها في ومن هنا يتبين التساؤلات الآتية:

التساؤل العام:

1- هل يؤثر قلق المنافسة على الأداء المهاري و الخططي للاعبي كرة اليد أواسط ذكور الجيل الصاعد لبلدية الحناية ولاية تلمسان ؟

2- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة و الأداء المهاري و الخططي للاعبي كرة اليد أواسط ذكور الجيل الصاعد لبلدية الحناية ولاية تلمسان ؟
و للإجابة عن التساؤلات صيغت الفرضيات التالية:

3- فرضيات البحث:

3-1- الفرضية العامة:

- هناك تأثير سلبي لعامل قلق المنافسة على الأداء المهاري و الخططي للاعبي كرة اليد.

3-2- الفرضيات الجزئية:

لقلق المنافسة لدى اللاعبين تأثير سلبي في المستوى الأداء الرياضي أو المهاري في لعبة كرة اليد.

3-3- الفرضيات الثانوية:

للقلق التنافسي الرياضي تأثير سلبي على الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد.

4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة أهداف ترمي إليها و يمكن إجمال أهداف إجراء هذه الدراسة فيمايلي:

- أجريت هذه الدراسة في إطار تحديد أهمية ظاهرة قلق المنافسة على ممارسة الرياضية عامة و كرة اليد خاصة و مدى تأثيرها على الأداء الرياضي.

- معرفة الأسباب الداخلية و الخارجية لظهور قلق المنافسة الداخلية أي منها الفرد أو خارجية يسببها أفراد من المجتمع أو ظروف محيطية بالفرد.

- معرفة العوامل المؤثرة في حالة قلق المنافسة و مدى تأثيرها على انخفاض المستوى الأدائي للاعبين.

تبين مدى تأثير الأداء المهاري الخططي بظاهرة قلق المنافسة.

- الحصول على شهادة الليسانس و بذلك إثراء البحث العملي بدراسة حديثة و موضوعية في هذا المجال

5- أهمية البحث:

- معرفة الحالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية و منها قلق المنافسة.
- محاولة الحصول على أكثر معرفة فيما يتعلق بمختلف التغييرات التي تطرأ على الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد.
- محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه المدرب في التخفيض من هذه الاضطرابات .
- الغرض من هذا العمل هو تعميم الفئة و البحث العلمي.

6- مصطلحات البحث:

يجد الباحث نفسه في مختلف الدراسات التي يتناولها صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات و هذا راجع إلى الترتبة الأدبية التي يقول عنها الدكتور الظاهر سعد الله " حل آخر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميدان العلوم الإنسانية عموميات لغتها (مقراني جمال - 2002، 4)

وعليه فإننا نحاول تحديد مصطلحات بحثنا من اجل تحقيق القدر الكافي من الموضوع و هكذا مايلي:

6-1 قلق المنافسة : يعرفها محمد حسن العلاوي " هو حالة توتر شاملة و مستمرة نتيجة تمديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض أو أعراض نفسية جسمية، رغم إن القلق غالبا ما يكون معرضا لبعض الاضطرابات (محمد حسن العلاوي - 2000 ، 17-27).

ويعرف مصطفى فهمي : "هو انفعال قوامه الخوف المحيط به ينشأ عند تمديد الشخصية من الداخل أو الخارج، و معنى ذلك إن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط و الصراع.

و عرف ليمون " القلق يعبر عن الم و تعب داخلي ناتج عن الشعور بالخوف من شيء مجهول غير حاضر ، ولدي توقع خطر خارجي لا يملك إمامه الفرد أي وسيلة للمواجهة، فهو أساس الأعراض التي تدل على الألم النفسي و التعب على بداية استخدامه ميكانيزمات الدفاع يعرفه الباحثون اجرائيا " هو توتر و انفعال داخلي للفرد يسبب له الخوف و توقع الخطر.

6-2- كرة اليد:

هي لعبة جماعية لها شعبيتها و تكون على شكل مقابلة بين فريقين يتحرك لاعبيها وتنقلات الكرة لها أبعادها و على ميدان له أبعاد ، كذلك تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك بين لاعبيها و عرفها حسن العلاوي " هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر ، وهي تتكون من 7 لاعبين بما فيهم الحارس تلعب باليد و تأخذ ميدان طوله 40 م و عرضه 20 م و تسيير من طرف حكيم و تلعب بشوطين كل شوط مدته 30 د تفصلها 10 د للاسترجاع و الراحة.

6-3- المنافسة:

هي اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي و هي تتويج للمجهود المبذول من طرف لاعب أثناء التدريب و حسب الدكتور محمد حسن العلاوي تعتبر المنافسة عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي حيث يرى البعض إن الرياضة لا تعيش بدون منافسة و بناء على هذه التعاريف و المفاهيم يحق لنا القول إن المنافسة هي عبارة عن ممارسة لنشاط معين في مدة محددة تحت نطاق أنظمة و قوانين تسيير هذا النشاط و هي تعتبر المعيار الأساسي الذي من خلاله يمكن لنا أن نكشف المستوى الحقيقي للرياضي.

تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة فان المنافسة هي شكل مزاحمة للبحث عن النصر في مقابلة رياضية هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معرفة .

الباب الأول الجانب النظري



الفصل الأول

قلق المنافسة



تمهيد:

إن الإنسان يعاني من الضغوط النفسية خاصة أثناء الأداء الرياضي و لكن ابرز ضغط وأبرز انفعال يعاني منه الإنسان هو القلق الذي يرتبط بالأداء الرياضي بصفة خاصة، فالقلق يعد من أهم الظواهر النفسية التي يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين فقد يؤثر على مستوى أدائهم فالقلق يعتبر من أهم مشكلات النشاط الرياضي، و يذكر علماء النفس في دراستهم حول سلوك الإنسان و دراستهم المتعلقة بالقلق الذي عبر عنه البعض على انه أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر المتقدم لذا كثرت البحوث و الدراسات في مجال علم النفس و لذا حاولنا في بحثنا هذا التعرف على القلق في جميع جوانبه خاصة القلق في نشاط كرة اليد التي هي من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة بحيث يهدف مختصوها إلى تحقيق النتائج الجيدة و الكبيرة، و لهذا أكد بعض علماء النفس على انه يجب مراعاة الحالة النفسية للاعبين.

1- القلق:

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما كان هناك طموح وآمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق ، وبما لا شك فيه أن هذا الأخير يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم و ربما تعطل بعض الأعضاء و الأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة.

القلق يعني إصابة الشخص بالتوتر و الضيق و التأزم الذي يسبب معاناة ظاهرة أحيانا (مصطفى غالب- 1981،2)

كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف و لكنه يعكس ضعفا عاما و شعورا بعدم الكفاءة أو العجز و فقدان القيمة و الذات والتقليل من شأنه و قدراته على مواجهة أغلب المواقف (احمد عزت - 1956 ، 23).

1-1-تعريف القلق

أهم التعريفات هي ما يلي:

-القلق هو رد فعل لحالة الخطر إلى فرويد.

-و عرفه عثمان النجاشي بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك إنسان و يسبب له من الكدر و الضيق.

-و عرفه أحمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز والتوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

1-2-أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

1-2-1-القلق العادي الموضوعي:

هو القلق الذي ينتج من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية يمكن معرفة مصدره ومسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان ويستنتج عن أسباب واقعية معقولة ويعتبر هذا النوع مفيد لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه (محمد السيد عبد الرحمان-2002، 442).

1-2-2-القلق الموضوعي العصبي:

هو قلق غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر و الخوف الغامض مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد.

1-2-3-القلق الخلفي والإحساس بالذنب:

ينشأ هذا النوع من القلق خشية الإحباط والدوافع العليا، فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صورة مختلفة في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه أو في صورة مرضية أو صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها.

1-2-4-القلق المزمن:

هو القلق الذي يتمحور إلى سمة من سمات الشخصية لها ويصبح هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة وينصرف مع الموقف العادية تصرفا مغلقا فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق

1-3- مفهوم القلق كسمة و كحالة:

أوضح كافل وشاير وجود عاملين هما : قلق السمة وقلق الحالة ، ثم جاء شيليرجرو استطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بسمة القلق و جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بحالة القلق.

1-3-1- قلق السمة:

إنه دافع أو استعداد سلوكي شخصي يجعل الفرد ميالا إلى إدراك عدد كبير من المواقف غير الخطرة على أنها مهددة له و الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة الشدة من قلق الحدة (صدقي نور الدين محمد - 2004 ، 227).

1-3-2- قلق الحالة:

هو استجابة غير سارة بمشاعر ذاتية كالتوتر و الخوف و العصبية تحدث حالة القلق عندما يدرك الفرد أن موقفا ما يؤدي إلى إيذائه أو تهديده و إحاطته بالأخطار و تختلف حالة الخطر من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف العصبية التي يصادفها (محمد عبد الخالق - 1993 ، 438).

1-3-3- العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة:

توجد هناك علاقة مباشرة بين مستويات قلق السمة و قلق الحالة و قد أثبتت التجارب بصفة ثابتة، أن الأشخاص المحصلين على نتائج عالية المستويات قلق السمة يشعرون بقلق الحالة بصفة أسد في حالات المنافسات و الحصص التقييمية، رغم هذا فإن هذه الحالة ليست قطعية فالرياضي يتميز بقلق سمة عالي جدا باستطاعته عدم الوقوع في خطر قلق الحالة وذلك يرجع بالتأكيد إلى تجربته الواسعة.

بصفة عامة يظل التعرف على قلق السمة عاملا أساسيا للتنبؤ بردود الفعل عند المنافسات و الحصص التقييمية و في كل الحالات التي تشكل خطرا ما (أسامة كامل راتب - 1991 ، 60).

1-3-4- قياس قلق السممة الخاص بالمواقف الرياضية:

قام سبيلرجر التمييز بين مفهوم القلق كحالة و كسممة و عرف كلاهما على حدى، و في ضوء هذا التمييز بين المفهومين تقوم هذه النظرية على الافتراضات التالية:

1- أن المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تدرك كمثيرات مهددة ستثير كرد فعل قلق الحالة والمستويات العالية لقلق الحالة تكون خبرة غير سارة ثم إدراكها عن طريق الإحساس والتغذية الرجعية المعرفية.

2- الكمية الأكبر لإدراك التهديد تؤدي إلى رد فعل مرتفع لقلق الحالة.

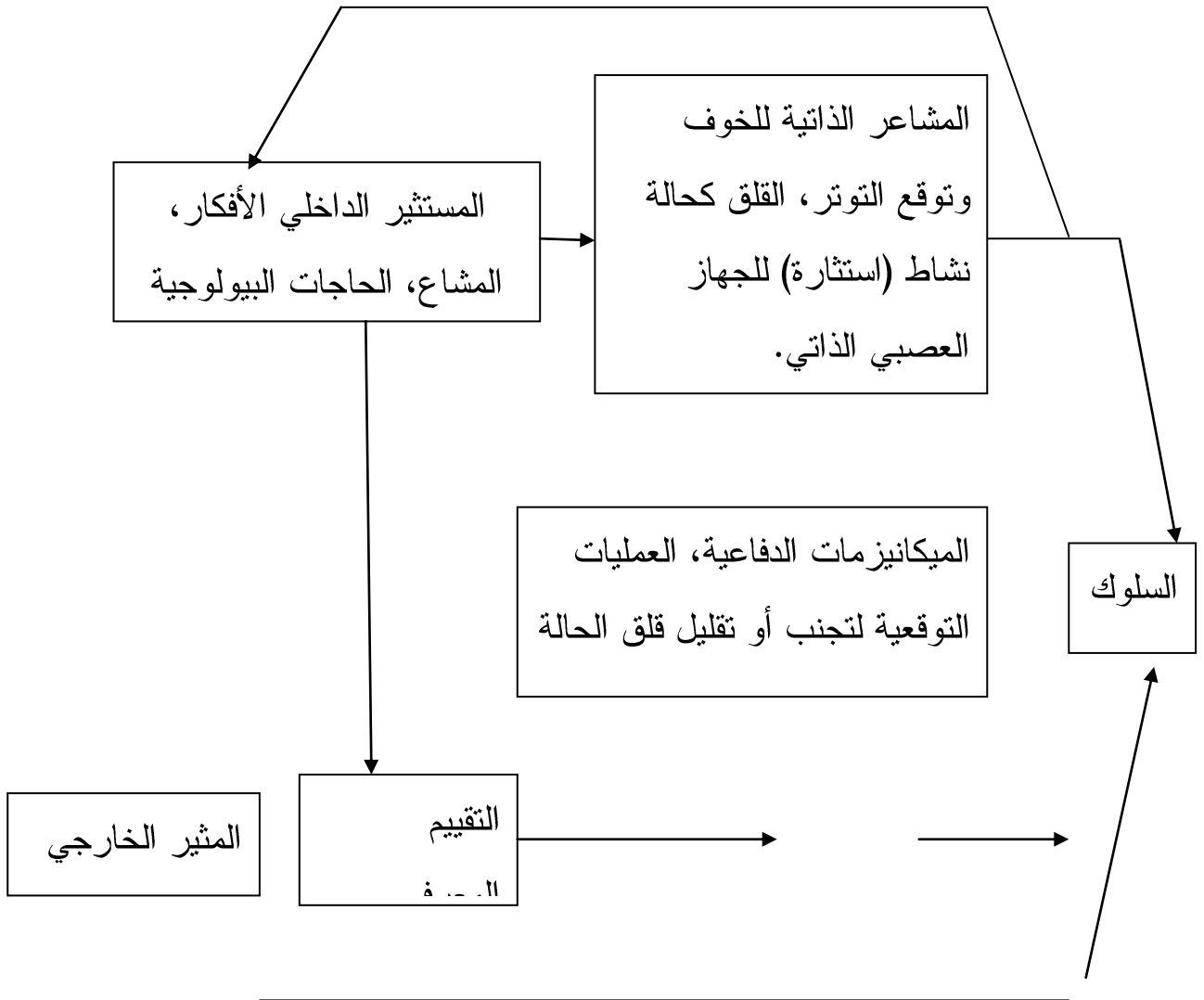
3- إدراك الفرد للتهديد مدة أطول يؤدي إلى رد فعل لمزيد من معانات قلق الحالة.

4- بالمقارنة بين الفرد المنخفض في قلق السممة و المرتفع في قلق السممة وجد أن العالي في قلق السممة سوف يدرك مواقف أكثر على أنها مهددة له، و سيستجيب لها بمستويات أعلى لقلق الحالة أو كلاهما.

5- إن المستويات العالية من قلق الحالة ترتبط بخصائص المثير و الحافز و قد تظهر هذه المستويات العالية مباشرة في سلوك الفرد أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزانها في الحيزات السابقة للفرد .

6- إن تكرار تشابك المواقف الضاغطة المهددة التي يتعرض لها الفرد تسبب تطورا ذاتيا

للميكانيزمات الدفاعية النفسية الخاصة التي تقوم باختزال قلق الحالة أو خفضه و تتضح هذه العمليات السابقة المتعلقة بفروض نظرية القلق كسممة (أسامة كامل راتب - 1991 ، 160) و كحالة في الرسم التالي:



القلق كسمة الفروق الفردية في الاستعدادات للقلق

2-2-القلق في المجال الرياضي:

2-2-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة حيث ينضر إليه أنه من أهم الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون إيجابيا فبدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق أداء الرياضيين . ويستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة ، و القلق أنواع فهو حالة قلق مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الإنسان في وقت معين ، أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد (أسامة كامل راتب- 1991، 162).

عرفها " مارتيتز " "قلق المنافسة " الميل بإدراك المواقف التنافسية لتهديد الاستجابة لهذه المواقف بموقف الخشية و التوتر ، فالرياضيين الذين يتسمون بسيمة قلق المنافسة يدركون عدد كبير من المواقف التنافسية كالتهديد لهم ، ويشعرون بقلق عالي المستوى ، وهذا بمقارنتهم بالرياضيين الآخرين أما حالة قلق المنافسة فهي استجابة للقلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافس معين أو كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.

2-2-2- تأثير القلق الرياضي:

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها إنفعالاتهم وسلوكاتهم هي تعبير عن جميع الجوانب الشخصية ، فالإنجازات الرياضية للأفراد لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر هذه الأخرى أيضا بعوامل نفسية مثل : الدوافع ، الإدراك ، التفكير ، الإستعداد النفسي ، القلق ، وهكذا تظهر لدى الرياضيين بعض السلوكيات كوجوده سعيدا عندما يكثر من نتائجه الجيدة و الإيجابية ويكون عكس ذلك خائب الأمل ويائسا عند الإخفاء (نزار مجيد الكامل طه الويس- 1980 ، 214) لما نجد نوعين من القلق الرياضي وهما :

2-2-2-1- النوع الأول:

عندما يكون القلق مبصرا يلعب دور المحفز و المساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيء نفسه بدنيا و نفسي للتغلب عليه.

2-2-2-2- النوع الثاني:

عندما يكون القلق معرقل ، حيث يعمل على إعاقة الرياضي والتأثير سلبا على نفسيته وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعيته ميسرا أو معرقلا يجب التعرف على المصادر و العوامل التي ينتج عنها هذا القلق.

ومن أهم هذه العوامل نجد خبرة اللاعب السابقة، حالة التدريب ، مستوى المنافسة ، قوة الخصم ، علاقة اللعب بالمتفرجين ، النمط العصبي للرياضي ، الحكم..... إلخ.

2-2-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين وان ذلك باستخدام قائمة المنافسة ويمكن استخدام الأساليب أو قياس حالة قلق المنافسة ، من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين ، يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي من خلال ملاحظة بعض المظاهر السلوكية ، أثناء الأداء من ذلك على سبيل المثال ما يلي (نزار مجيد الكامل طه الويس- 1980 ، 214):

أ - يمكن تفسير كثرة أخطاء اللعب وخاصة في موقف المنافسة مؤثرا لزيادة القلق ، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب في كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح ، وتزداد أخطاؤه فإن ذلك يمكن أن يكون مؤثرا لزيادة درجة القلق.

ب - يمكن أن يكون ضعف الأداء للرياضي في مواقف الأداء الحرجة أو الحساسة مؤثرات لزيادة درجة القلق ومن أمثلة ذلك لاعب كرة القدم الذي يفشل دائما في تسجيل ضربة الجزاء في الدقائق الأخيرة للمباراة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

ج - يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤثرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤثر لقلق المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كئي ا ر أثناء الممارسة وخلال المنافسة ربما يرجع سبب القلق. طبا وان اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة ، إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فعنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة ، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة (اسامة كامل راتب- 1991 ، 194).

2-2-4- التعرف على نوع القلق (جسماني ، معرفي) المميز للرياضي:

Somatie anxiety تشير الدلائل على أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى

الرياضيين هما " القلق الجسمي و القلق المعرفي" أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها و التي يعاني منها الرياضي و يؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز و الانتباه. وقد يظهر هذان النوعان من القلق لدى الرياضي ، ومع ذلك من الممكن أن يكون واحد منها أكثر شيوعا من الآخر ، ورغمما عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر عن الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة لإيجابية لأعضاء الجسم ، وخاصة أكثر توتر في عمل أو نشاط معين ،ومن ذلك على سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء أو استخدام التدليك نظرا لدورة تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية ، أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء و القصور الذهني.

2-2-5- التعرف على القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهمتين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور الانفعالات للاعب في التأثير على مستوى أدائه ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه ؟

إن توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف ، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة ، بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة ، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية يساهمان في استعداده النفسي (اسامة كامل راتب- 1991 ، 196).

والواقع أننا نستطيع أن القلق المشار إليه هل هو من النوع الميسر للأداء أم أنه من النوع المعوق ذو التأثير السلبي على الأداء دونما أن يأخذ اعتبار طبيعة شخصية الرياضي ؟

وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي ، وعلى ضوء ما تم الإشارة إليه ، لزم علينا تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له ، انه من الأهمية أن يدرك (المدرب الرياضي) أن القلق هو الذي يؤثر في الأداء ، ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء طريقة استجابة الرياضي للانفعال والقلق ، وان المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين هو أن القلق شيء صار يجب تجنبه أو محاولة نسيانه ، إذ في الحقيقة ما هو المفهوم خاطئ قد يترتب عن ذلك أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة ، وفي هذا المعنى السابق يقول " كايسو " 1980 أحد المهتمين بالرعاية والاهتمام النفسي للرياضيين إلا أن يمكن الاستفادة من حالة قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للاستشارة و تعبئة الطاقة النفسية ، و قد لوحظ من خلال حملة لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق و العصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة ، بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفتقدون مثل هذه الحالة الأمر الذي يفيدهما إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه في الحياة و نمطا سلوكيا اعتاد عليه فلا مانع من الإبقاء عليه في مواقف المناسبة الرياضية فذلك أفضل من أن يطالب الرياضي أن يتجاهل الشعور بالقلق أو الخوف من الشعور بالقلق أو حتى محاولة الشعور بالانفعالات الأخرى بديلة . كما استرد " كايروس " 1980 في التفكير بان هناك من الرياضيين المتميزون الذين استطاعوا أن يحققوا إنجازاتهم وغم عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة كعداء رياضي لأي شخص قبل المنافسة أو إصابته بالغثيان أو الدوران والقيء ، هذه المظاهر لحالة القلق التي تغير جزء طبيعي من عملية استعداده النفسي الخاص به المنافسة و يعتبر " كايوس " 1980 : غياب هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد تعتبر مؤثر سلبي للاستعداد النفسي لهذا الرياضي ، و المعنى المستفاد من هذا هو التأكيد على أن الحالة الانفعالية للرياضي و خاصة قبل المنافسة تتميز بالخصوصية والفردية على حد كبير أن الشيء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية

ومن بين المفاهيم السائدة كذلك لدى بعض المدربين هو أن الاستشارة و الدفاعية العالية قبل المنافسة ، تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي (اسامة كامل راتب- 1980 ، 197) .

و ما هو إلا مفهوم خاطئ ، حيث أن تشجيع الرياضي بشكل متواصل بسبب أهمية المنافسة و ضرورة التفوق و تحقيق الإنجازات و تكرار الحديث عن الصواب و العقاب الذي سيعقب المنافسة و قد تترتب عواقب تنعكس على الأداء بطبيعة تأثيرات المحتملة لمستويات الاستشارة العالية و القلق في ضوء مراعاة الفروق الفردية (اسامة كامل راتب- 1991 ، 200) .

يتضح مما سبق إن أسلوب زيادة الاستشارة و الدفاعية قبل المنافسة إحداث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي.

-سأهم أسلوب زيادة الاستشارة والدفاعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة.

-سأهم أسلوب زيادة الاستشارة و الدفاعية على المزيد من التجاوز الرياضي للمستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة ، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستشارة و الدفاعية.

-سأهم أسلوب زيادة الاستشارة و الدفاعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة و لكن ليس بالدرجة الكافية أو كان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة و ضرورة التفوق.

2-2-6- قياس القلق لدى الرياضيين

يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين ، فقد يكون القلق " قوة دفاعية ايجابية " و يطلق عليه في هذه تعال حالة "قلق ميسر " و له تأثير ايجابي على تأثير الفرد الرياضي حيث يدفعه لبيذل المزيد من الجهد و تعبئة كل قواه مما يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قدراته و بالتالي تتحسن نتائجه و يتضح بصورة جلية مردوده.

و من ناحية أخرى قد يكون القلق " قوة دفاعية سلبية " و تسمى في هذه الحالة " قلق معوق " إذا يصبح دوره سلبا أكثر من ايجابي و يعمل بالتالي على إعاقة أداء اللاعب و بالتالي التقليل من ثقته في قدراته و مستواه (د نزار نجيب طالب -1991 ، 685) .

و هناك بعض المقاييس الشائعة لقياس القلق و يعتبر مقياس " تيلور للقلق الظاهر " من أهمها إضافة إلى اختبار " كاتر للقلق " و قامت سمية فهمي بترجمته إلى العربية و من إحداث اختبار " قلق التحصيل " الذي وضعه " ألبرت و هابر " و ترجمه إلى العربية " جابر عبد الحميد جابر " و يتألف هذا الاختبار من مقاييس.

-المقياس الأول:

وهو مقياس الميسر و بنوده تقيس مقدار ما يقدمه القلق من معاونه للفرد لكي يحسن أداءه.

-المقياس الثاني:

و بنوده تقيس مقدار إعاقة القلق للأداء.

2-2-7- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق عادة على مستوى أدائهم و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجات القلق، فان البعض الآخر يخفف في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبا و خاصة أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق (اسامة كامل راتب- 1991 ، 189).

/الخوف من الفشل / الخوف من عدم الكفاية / فقدان السيطرة / الأعراض.

2-2-7-1- الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية ، و القلق و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة.

و الواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لفدى الرياضي لمفهومه لذاته أو لتقدير ذاته، و يتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لشخصيتي.

- ماذا يقول الآخرون إذا خسرت هذه المباراة.

- أنا لا أريد أن أحيب آمال مدربي ووالدي.

- انه يصعب علي مقابلة الأصدقاء في النادي إذا خسرت هذه المقابلة.

- حقا إذا خسرت هذه المباراة فان كل شيء يعتقد أنني فاشل.

توصل الباحثون إلى وجود هدفين أساسين للنجاح و التفوق دافع الخوف من الفشل و دافع الرغبة في تحقيق النجاح ، حيث أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون قصارى جهدهم بأداء جيد ، نظرا لان التفكير في الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم، لذلك يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات و قلق و اكتئاب و نقد دوائهم أم الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فأهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح و ما يمثل من قيمة لديهم (اسامة كامل راتب- 1991 ، 190).

و لا شك إن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى ، حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة ، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز و هناك فرق بينهما ففي رياضة كرة القدم مثلا نلاحظ أن الرياضيين يتميزون بالخوف البدني و خاصة من الإصابة التي تحدث أثناء المنافسة سواء للاعب نفسه أو المنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا.

لذا فيجب أن تنكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتباره انه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي ، و لكن الخطورة تظهر حينما يعظم مقدار الخوف من الفشل بدرجة كبيرة و يأخذ من الرياضي مما يجعل قدراته تصبح مفيدة على الأداء الجيد، و قد يؤدي حتى إلى جمود الأداء.

2-2-7-2- الخوف من عدم الكفاية:

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية و من ذلك ما يلي

-عدم القدرة على التركيز (اسامة كامل راتب- 1991 ، 194).

-عدم القدرة على التعبئة النفسية.

-عدم الرغبة في الأداء.

-فقدان الكفاءة البدنية.

-عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.

-فقدان السيطرة على التوتر.

2-2-7-3- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تتميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها و بان الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية و الواقع أن هناك عاملين يؤثر في الحالة الانفعالية و من ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة ، ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراءات المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة . الأدوات و الأجهزة ، الحالة المناخية الجمهور أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي نفسه، وعندما تقل مقدرته أيضا في السيطرة على العوامل الداخلية والخارجية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على الموقف في الظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف و يقلل من فرص زيادة القلق.

-يستعمل المختصون في كافة الميادين الرياضية مناهج عديدة لتأقلم الرياضيين مع متقلبات المنافسة المنتظرة ، فعلى سبيل المثال يتم تدريب الرياضي وتحضيره في الأماكن التي تجرى فيها المنافسات إن أمكن أو أماكن مماثلة لها للتعود على نفس المتطلبات التي تنتظرهم يوم المنافسة مثل الأرضية ، الإضاءة ، الفراغ المحيط بالملعب ، درجة الحرارة ، التيارات الهوائية إذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهورا يتسم بالعداء قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة واكتسابه لاستجابات سلوكية مماثلة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدرات للتشتت وزيادة القلق.

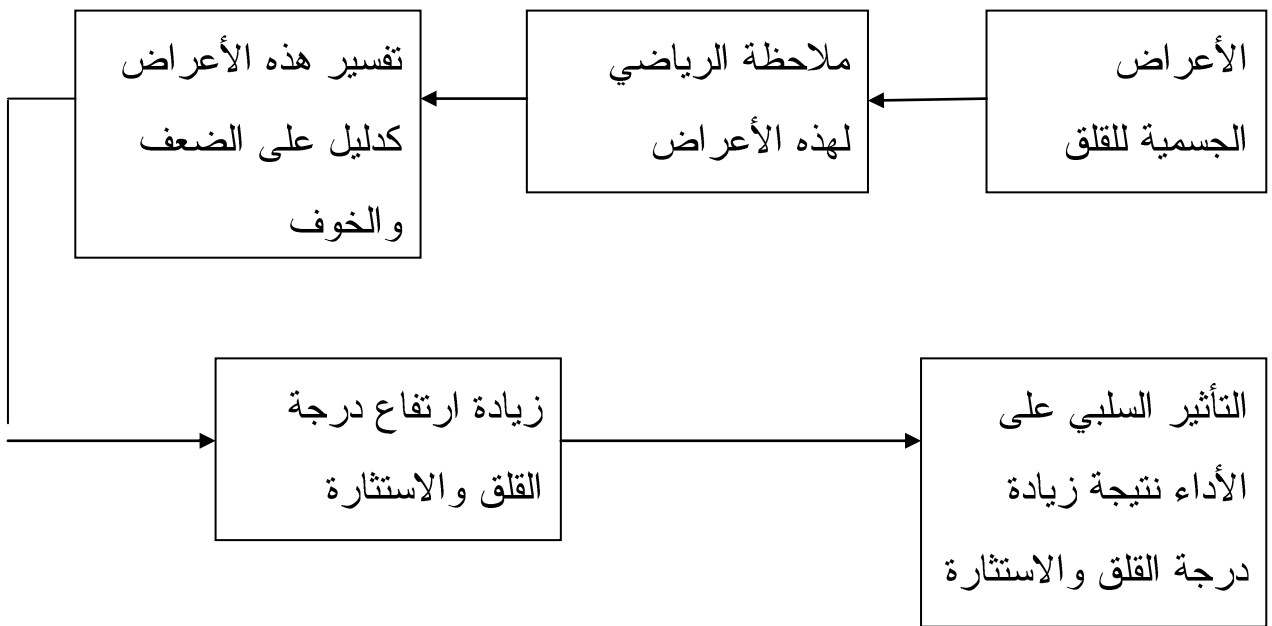
2-2-7-4-الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية و تسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض.

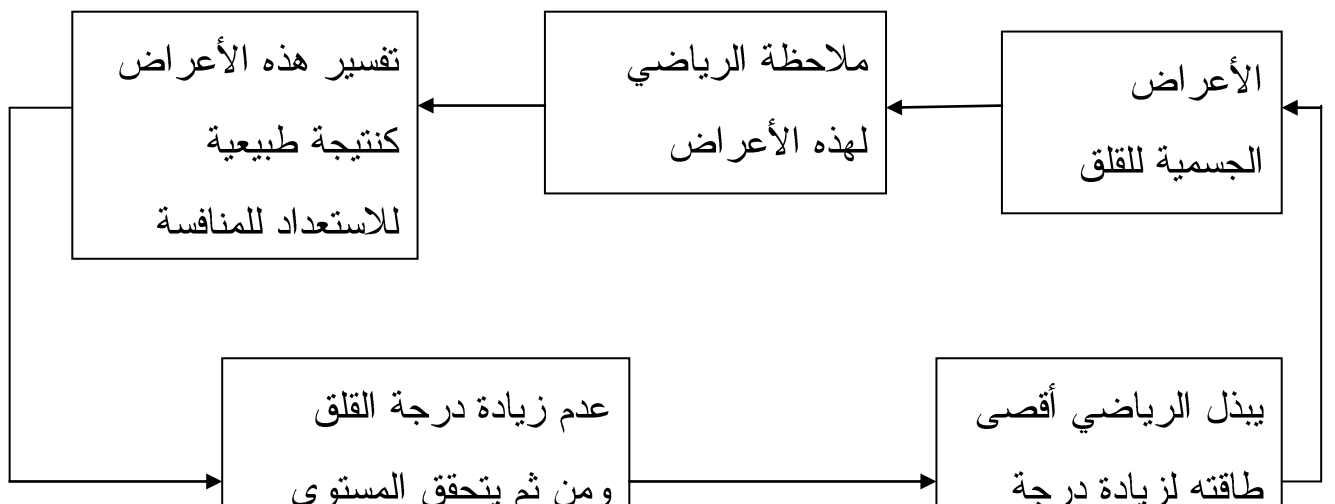
-اضطرابات المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات..... الخ.

و تجدر الإشارة إلا أن هذه الأعراض الفيزيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستشارة الانفعالية ، كما انه قد تفسر على أنها أعراض تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

و يبين الشكل التالي أن التفسير الخاطئ الأعراض الجسمية للقلق يعود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض على أنها شيء طبيعي و من ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق (اسامة كامل راتب- 1991 ، 192).



يمثل الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق



2-2-8- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم لتأثير القلق فمن الأهمية أن:

* يجب على المدرب أن يتعرف على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة القلق (اسامة كامل راتب- 1991 ، 202).

* يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق (كسمة و كحالة تنافسية) و نوع القلق (جسمي و معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ و يسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث أن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات (اسامة كامل راتب- 1991 ، 194).

* يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف ، وقد يتطلب منه ذلك عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين و جمع معلومات وافية على الحالة الرياضية و التاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة ، كما يمكنه إشراك أولياء هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر و خاصة مع النشء منهم.

* يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ، و يعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها إذ انه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد و بذل الجهد في المنافسة.

* يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداد نفسي يتلاءم مع حالة القلق قبل و أثناء المنافسة.

و من ذلك على سبيل المثال : استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللاعب إلى حد ما ، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين على التعود لقلق المنافسة الذي ينتابهم في المباراة، و إحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك التقسيم للفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

* يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل مباراة التي يشترك فيها. بمعنى آخر من أهمية أن يعتاد الرياضي في التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

* نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة و من ذلك على سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس و ما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.

- استخدام الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.

* يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين بحيث أن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ، و يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي (اسامة كامل راتب- 1980 ، 480).

* يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة و يتحكم في انفعالاته فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة و عدم القلق.

* يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضيين و من ذلك على سبيل المثال:

- أداء تدريبات استرخائية.

- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة، أو الخبرات الإيجابية السابقة

التركيز على الأفكار المرتبطة بواجهات الأداء و كذلك الأفكار التي تعزز إدراك الرياضيين لذاتهم.

2-3- الإسلام و مشكلة القلق:

من الثابت أن الخوف و القلق إذا قاما و استفحلا فأفهما ما لدى الفرد من طاقات حية إلى حد يصبح بموجبه معقدا و مشلولاً و من هنا حرص الإسلام كل الحرص على مقاومة هذا النوع من الداء لدى الأفراد و المجموعة معا إن لا اله إلا الله التي تعد القاعدة الأساسية في الإسلام تقضى أن لا تخاف الفقر أو تقلق منه حين إننا مطالبون باتخاذ الأسباب لمقاومته والقضاء عليه إن هذا التوجيه الرفيع يدفع كل فرد إلى أن يواجه الأحداث

بإقدام دون خوف و بالتالي ينفع الأمة المتكونة من أولئك الأفراد إن هذه التربية تجعل كل فرد من الأفراد مؤمن بما قدره الله عليه من رزق و ابتلاء ز أن تواجه هذه الابتلاءات بالصبر والتحايل و عدم الخوف من أي مخلوق إلا الله و محاربة الشيطان الذي هو سبب قلق الإنسان من جراء وساوسه و هذا الاستعاذة بالله تعالى (محمد تومي -1990، 41) و في هذا الشأن هناك حكمة قالها ويليام جيمس و هي بعد أن تصل إلى قرار مباشر في تنفيذه ضع أمامك النتيجة والحصول عليها و لا تأبه لغيرها، (دايل كارينجي - 1990، 64).

و يريد هنا ويليام جيمس القول بأنه متى توصلت إلى قرارا اتخذته اترك التردد جانبا و لا تتراجع و لا تشك في تصرفاتك. الأوهام تأخذ سبلها إلى تفكيرك و انظر دائما إلى الأمام واستفد من الماضي ثم اشرع في تنفيذ القرار و لا تأبه لأحد. حتى أيضا الطبيب الأمريكي سير وليام اوسلر حينما استند بالمقولة الشهيرة بالأديب الانجليزي توماس كارليل حين قال في كتابه ليس علينا أن نقلق من جراء هدف يلوح لنا باهت الصورة و نطمح إلى بلوغ في المستقبل و إنما علينا أن نتصرف إلى ما بين أيدينا من عمل في الوقت الحاضر فستتجلى صورة و نرسم أبعادها ثم نركز جهدنا عليه فالمستقبل كفيل أمره بنفسه (دايل كارينجي - 1990، 16).

الخلاصة:

إن الرياضي في الميدان تحت قلق دائم بدرجات متفاوتة، كثيرا ما تؤدي به إلى مشاكل نفسية و انفعالية ، لكن الباحثين النفسانيين تمكنوا من إيجاد عدة استراتيجيات و طرق للتكيف مع القلق منها التمارين الرياضية و التهيئة النفسية للرياضيين.

الفصل الثاني

كرة اليد



تمهيد:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر 1914-1918 ولم يمضي وقت - فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى طويلا حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس.

وبنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حثيثة لتصبح قبل مضي وقت طويل، من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة انتشارها (حسن عبد الجواد - 1987، 09).

فقد تكونت لها الاتحادات في كثير من البلاد العربية، ونظمت عدت دورات كان لها اثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور. وقد بدأت هذه اللعبة تنتشر في لبنان بقوة واندفاع خاصة في أوساط المدارس، وأقيمت لها الدورات والمباريات الداخلية والخارجية ورخص رسميا لعدد من الأندية لممارستها، ولن يمضي وقت طويل حتى تحتل هذه اللعبة المكان اللائق بها بين الألعاب الشعبية الكبيرة.

1-تاريخ اللعبة:

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز (هو لجر نلسن) وهو دنمركي، كان يعمل مدرس بالمدينة (أور دروب) وكان ذلك عام 1898 وقد أطلق عليها اسم (هانديبول). ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكيا سنة 1902 وتطلق عليها اسم (أوزينا) أو (هازينا) ومازال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد حتى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا. ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919. إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرسة الجمباز (ماكس هيزر) خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تتضمن للألعاب الجمباز، أثناء برنامج التدريب الشتوي، إجماء سريعا وكافيا، وأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد، أساتذة بمعهد التربية الرياضية للمعلمين برلين، ويدعى البروفسور (شليتر) وكان ذلك سنة 1917 بالرغم من أن بعضهم يذكر (شليتر) هو نفسه الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها (حسن عبد الجواد - 1987، 10-11)، وقد اقتصرتم ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917 بين 4 فرق للفتيات أقيمت في إحدى صالات الجمباز في

مدينة برلين ، وقد بدأ لأول وهلة أن لعبة كرة اليد ما هي إلا لعبة تشبه إلى حد بعيد كرة القدم من حيث مساحة الملعب والمقاس المرمى ومراكز اللاعبين الأحد عشر، وتسميات خطوط الملعب ، وضربة البداية في منتصف الملعب عند بدأ المباراة وبعد تسجيل كل هدف ، واحتساب خطأ التسلل ، إلا أن هذا لم يدم طويلا إذ سرعان ما عدلت قوانين اللعبة واتخذت لها طابعا خاصا بما (حسن عبد الجواد - 1987 ، 12) فقد أعجب الطلبة المعهد التربوية الرياضية باللعبة الجديدة، وعكفوا عن مساعدة أساتذتهم لتطوير اللعبة وتعديل قواعدها، فتقرر أن تلعب الفتيات على ملعب طوله من 70 إلى 80 م وعرضه من 50 إلى 60 م ، كما أدخلوا عليها تعديلات جذرية، بعد أن رأوا إقبال الشباب ، خاصة من لاعبي الجمباز وكرة القدم و ألعاب القوى، فسمح بالجري بالكرة ومهاجمة الخصم الحائز على الكرة ، فبرزت اللعبة في ثوبها الجديد مشوقة وحماسية . درب شيليتز عددا من الفرق في برلين وجندها في عرض اللعبة أمام الجمهور في مختلف المناسبات، وعقدت دراسات للاعبين والمدربين، مما أدى إلى زيادة المعجبين وتكاثر مشجعوها، وبدأت اللعبة تأخذ سيرها إلى الأمام.

وقد تبنتها هيئات تربوية ورياضية، بعد أن أرت النجاح الذي حققته، وأدخلتها في برامجها، وسرعان ما انتشرت في مدن ألمانيا وانتقلت إلى خارجها.

وقد أقيمت أول دورة في مدينة برلين 1920 ، شاركت فيها 10 فرق من الشباب و 4 فرق من الفتيات و 4 فرق من الناشئين . وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد (11) لشباب بين (ألمانيا والنمسا)، فاز بها النمساويون على مخترعي اللعبة ب (6 مقابل 3) . بمدينة هالا بألمانيا (حسن عبد الجواد - 1987 ، 12).

وفي سنة 1926 ظهرت إلا الوجود أول لعبة دولية، انبثقت عن مؤتمر الاتحاد الدولي لألعاب القوى الذي انعقد في لاهاي بهولندا، وأخذت على عاتقها الإشراف على كرة اليد وتنظيمها .

وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، قد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد حتى سنة 1927 ، حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت في جميع المباريات المحلية والدولية (حسن عبد الجواد - 1987 ، 12) وانعقدت أول جمعية تأسيسية للاتحاد سنة 1928 بمدينة أمستردام واتخذت برلين مقرا رسميا للاتحاد وقد حضر هذا الاجتماع الذي عقد خلال إقامة الدورة الأولمبية مندوبون عن الدول الآتية: ألمانيا ، النمسا، السويد، الدانمرك، أمريكا، كندا ، فنلندا، فرنسا، اليونان، إيرلندا ، تشيكوسلوفاكيا. وقد أقيم خلال

ألعاب الدورة الأولمبية المذكورة عن عرض كرة اليد نال إعجابا واستحسانا للجميع وكان له أثر كبير في قرار الذي اتخذته اللجنة الأولمبية الدولية سنة 1934 والقاضي بإدخال لعبة كرة اليد برنامج الألعاب الأولمبية سنة 1936.

وعقد في سنة 1930 بمدينة برلين المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي لكرة اليد وفيه قبلت عضوية اثنان دول أخرى ، من بينها أم الدنيا مصر، فأصبح عدد الدول الأعضاء 19 دولة.

كما أقيمت في نفس الوقت أول مباراة دولية في كرة اليد (11) للفتيات بين ألمانيا والنمسا وفي مدينة (براغ)عاصمة تشيكوسلوفاكيا فازت فيها ألمانيا بـ (05 أهداف مقابل 04) في سنة 1934 عقد المؤتمر الثالث للاتحاد الدولي لكرة اليد بمدينة ستوكهولم بالسويد وفيه قبلت عضوية 7 دول أخرى هي (حسن عبد الجواد - 1987 ، 13-14):

يوغوسلافيا ،لوكسمبورج، الأوروغواي ،اسلندا ، هايتي ، هولندا ، بلجيكا ، وفي نفس السنة تقرر إدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية. وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد (7) للشبان بمدينة كوبنهاجت بين فرقي (الدمرك والسويد ، فاز فيها فريق السويد بـ (18 مقابل 12) وعقد في نفس السنة أول اجتماع دولي للحكام بمدينة برلين حضره 28 مندوبا يمثلون 8 دول أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت كرة اليد ، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية الرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا ، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشأت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية ، وفي تونس دخلت لعبة اليد سنة 1950 وبقى نشاطها محصورا في الأوساط المدرسية حتى سنة 1954 ، حيث تأسس أول ثلاثة أندية تونسية للعبة كرة اليد وهي : نادي المنصورة، نادي النجاح الرياضي ونادي الزيتونة الرياضي (حسن عبد الجواد - 1987 ، 15).

أما الإتحاد التونسي لكرة اليد فقد تأسس سنة 1956 وتعتبر جمهورية مصر العربية أول دولة عربية تبنت اللعبة وحضنتها وأنشأت لها الملاعب والصالات ، وقد كان الدكتور محمد محمد فضالي الفضل الكبير في ذلك ، وفي سنة 1946 أدخل الدكتور فضالي كرة اليد (7 أفراد) ضمن مادة الألعاب الإعدادية للألعاب الكبيرة، واستمر تقدم اللعبة وانتشارها حتى أدخلتها كثير من المدارس الثانوية ضمن برامجها الرياضية وقد قدم طلبة المعهد العالي للتربية عروضاً كثيرة للعبة في مناطق متعددة من الجمهورية، وطبع ونشر الكثير عن اللعبة

وقواعدها. وفي سنة 1957 أقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد على كأس نادي الجزيرة وقد أشرف عليها الدكتور فضالي وقام بإدارتها وتنظيمها وتحكيمها طلبة المعهد العالي للتربية الرياضية بالقاهرة.

وفي سنة 1960 تمت موافقة الاتحاد الدولي على قبول الاتحاد المصري كعضو دائم بالاتحاد الدولي. وفي نفس السنة أقيمت عدة مباريات مع منتخب يوغسلافيا وكانت نتائج هذه المباريات مشجعة وذات أثر كبير في الأوساط الدولية (حسن عبد الجواد - 1987 ، 25).

منذ بطولة العالم التي عقدت في أيسلندا في عام 1995 م. أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين. أما عن بطولة العالم للسيدات في كرة اليد، فكانت تقام منذ عام 1957. كما نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال. وبحلول شهر فبراير عام 2007، بلغ عدد الأعضاء بالاتحاد الدولي لكرة اليد 159 عضوا. حوالي 1130000 فريق و 31 مليون لاعب ومدرب وإداري وحكم، وذلك بعد انضمام 8 دول ([http:// inf.info/fort_cotent.php ? indcot=72-2](http://inf.info/fort_cotent.php?indcot=72-2)).

2-المبادئ الأساسية:

كرة اليد لعبة من الألعاب لها مبادئ الأساسية المتعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. وقد اتفق الجميع على أن نجاح أي فريق وتقدمه، يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أن فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي التمريرات على اختلاف أنواعها بدقة وسرعة وتوقيت صحيح، ويصوب نحو الهدف بإحكام، ويتحرك بخفة وتصميم، ويحاور بالكرة، عند اللزوم بمهارة، ويستعمل حركات القدمين في أوسع مدى للخداع والحيلة، والمبادئ الأساسية لكرة اليد متعددة ومتنوعة وتشبه إلى حد كبير المبادئ الأساسية لكرة السلة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة زمنية قصيرة، وتقسم المبادئ الأساسية للعبة لكرة اليد إلى مايلي:

1-مسك الكرة 2-تمرير الكرة 3-استقبال الكرة

4-المحاورة بالكرة 5-حركات القدمين 6-التصويب

7-الخداع 8-الرمية الجانبية 9-حراسة المرمى

2-1-1- مسك الكرة:

مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية ، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يجاور أو يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة ، فإن ظروف اللعب تقضي أن يتسلم اللاعب الكرة من زميل أو يختطفها من خصم ، وعليه أن يحسن مسكها بسهولة ويسر ليستطيع من هذا الوضع التعرف حسبما تقتضيه الظروف.

2-1-1- مسك الكرة باليد : في مسك الكرة باليد الواحدة، تنتشر الأصابع جميعها فوق الكرة والى الخلف قليل ، دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة.

2-1-2- مسك الكرة باليدين:

تم بلقف الكرات العالية، الكرات المنخفضة، و الكرات العالية بليدين.

إيقاف الكرة:

تستخدم مهارتها إيقاف الكرة لمحاولة اللعب فرض سيطرته في حالة سوء التمرير أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة.

2-2- التمرير:

التمرير، يعادل في أهميته التصويب على الهدف، بالرغم من أن التصويب هو أساس لعبة كرة اليد، فإننا نجد أن الفريق الذي يحسن أفراده التصويب، يصعب عليه المباراة إذا كان أفراده لا يجيدون التمرير . وعند أداء أي تمريرة يكون الجسم متراخيا (غير متصلب) ومائلا قليلا إلى الأمام بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين المتباعدتين مسافة مناسبة، تختلف باختلاف طول اللاعب وتركيبه التشريحي، وتكون الركبتان منشيتين قليلا والجسم في كامل اتزان.

2-2-1- أنواع التمرير:

هناك عدة أنواع للتمرير، ويمكننا تقسيمها من حيث طرق أدائها إلى قسمين:

-تمريرت باليد الواحدة ومنها (حسن عبد الجواد - 1987 ، 33):

1-تمريرة من فوق الكتف 2-تمريرة من الجانب 3-تمريرة من أسفل(المدرة)

4-التمريرة الخاطفة 5-التمريرة المرتدة 6-التمريرة من المحاورة

7-التمريرة من حول الظهر 8-التمريرة للخلف من فوق الكتف .

-تمريرات باليدين ومنها:

1-التمريرة الصدرية 2-التمريرة من فوق الرأس

3-التمريرة المرتدة 4-تمريرة المدرة

5-التمريرة للخلف من فوق الكتف 6-تمريرة الدفعه البسيطة 7-التمريرة الطائرة

2-2-1-1-تمريرات اليد الواحدة:

2-2-1-1-1-تمريرة من فوق الكتف : وهي أكثر التمريرات استعمالا، خاصة للمسافات المتوسطة

والبعيدة (حسن عبد الجواد - 1987 ، 35-36).

2-2-1-1-2-تمريرة من الجانب :وهي تستعمل كثيرا لتفادي قطع الخصم للتمريرة.

2-2-1-1-3-التمريرة من أسفل (المدرة):وهي تستعمل للتمرير إلى زميل على مسافة متوسطة،

يراقبه منافس طويل القامة.

2-2-1-1-4-التمريرة الخاطفة : وهي تمريرة صعبة، ومع هذا نجد أن كثير من اللاعبين يحبون استعمالها

نظرا لطريقة أدائها الاستعراضية.

2-2-1-1-5-التمريرة المرتدة : وهي تستعمل لتفادي قطع التمريرة من قبل خصم يقف بين الممر

وزميله المستلم.

2-2-1-1-6- التميرية من الخاورة : وهي تميرة سريعة وبها كثير من الخداع وتؤدي للخلف عادة، إلا أنه يمكن استعمالها في أي اتجاه.

2-2-1-1-7- التميرية حول الظهر : وهي غير مرغوبة من قبل أغلب المدربين لأن أغلب اللاعبين يستعملونها للاستعراض، ولكنها تمريرة ممتاز لزيادة التحكم بالكرة، وهي مفيدة في بعض الظروف، خاصة إذا استعملت في المكان المناسب و اللحظة المناسبة.

2-2-1-1-8- التميرية للخلف من فوق الكتف : وتستعمل عند الاضطرار للتمرير إلى زميل يقف خلف الممرر وعلى مسافة قصيرة.

2-2-1-2- تمريرات اليدين (حسن عبد الجواد - 1987 ، 34).

2-2-1-2-1- التميرية الصدرية : وتستعمل للتمرير السريع عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.

2-2-1-2-2- التميرية من فوق الرأس : وتستعمل للتمرير السريع عند استقبال الكرة في مستوى أعلى من الرأس.

2-2-1-2-3- التميرية المرتدة : وتستعمل هذه التميرية إذا كان هناك خصم، بين الممرر والمستلم في مركز يتيح له قطع التميرات العادية، وهي لاتصل حالا للمسافات القصيرة كما أن استلامها لا يسهل عملية التصويب بسبب انخفاض المستوى الذي تصل فيه إلى المستلم.

2-2-1-2-4- التميرية المدارة : تستعمل في التمرير القصير أو المتوسط.

2-2-1-2-5- التميرية للخلف من فوق الكتف : وتستعمل في نفس ظروف التميرية للخلف من فوق الكتف بيد واحدة.

2-2-1-2-6- التميرية الدفعة البسيطة:

تستعمل في التمرير لزميل يتقدم باتجاه الممرر وتؤدي بالرسغ والأصابع، عندما تكون الكرة أمام الجسم وفي مستوى الوسط تكاد تلامس الجسم، وعند اقتراب الزميل، يدفع الممرر الكرة دفعة بسيطة في اتجاهه.

2-2-1-2-7- التميرية الطائرة:

وتؤدى بنفس طريقة أداء التمريرة الطائرة باليد الواحدة وفي نفس ظروفها الا أن اليدين معا تؤديان حركة متشابهة لحركة التمريرة في الكرة الطائرة(حسن عبد الجواد - 1987 ، 42).

2-3- استقبال الكرة:

لا يقل هذا المبدأ في أهميته عن سابقه، فاستقبال الكرة فن يجب التدريب عليه وإتقانه، إذ كثيرا ما نرى كرة تتعثر بين يدي اللاعب لعدم إتقان استقبالها، والاستقبال في كرة اليد يختلف عنه في كرة السلة، فاللاعب في كرة اليد يمكنه استقبال الكرة باليد الواحدة أو باليدين معا، يساعده على ذلك صغر حجم الكرة، وعلى اللاعب أن يتقن الطريقتين تماما بالرغم من أن كثيرا من المدربين لا يشجعون طريقة استقبالها باليد الواحدة، نظرا لاحتمال تعثرها وسقوطها، ويشمل استقبال الكرة ما يلي:

2-3-1- استقبال الكرة باليدين:

تؤدي حركة الاستقبال حسب الخطوات التالية (حسن عبد الجواد - 1987 ، 44):

أ- يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للأمام.

ب- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.

ج- لدى وصول الكرة يمتد الذراعان أمام لاستقبالها.

2-3-2- استقبال الكرة باليد الواحدة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين معا، نظرا لاحتمال تعثرها وسقوطها.

2-3-3- كتم الكرة: تستعمل عند استحالة استقبالها باليدين أو باليد الواحدة بسبب وجود خصم قريب أو

بسبب عدم تمريرها بطريقة صحيحة.

2-3-4- النقاط الكرة:

وتستعمل عند سقوط الكرة على الأرض عند استلامها أو عند استقبال كرة تندرج على الأرض، وهي

تحتاج إلى مهارة وإتقان، خاصة عند التقاط الكرة أثناء الجري ويمكن التقاط الكرة وهي ثابتة أو متحركة باتجاه

معاكس لاتجاه جري اللاعب أو تحركه من الجانب.

وعند أداء عملية الاستقبال يجب ملاحظة مايلي (حسن عبد الجواد - 1987 ، 45):

-يجب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استقبالها.

-يجب أن تمسك الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا تتعثر بين يدي المستقبل.

-يجب أن تتم عملية الاستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية.

-يجب أن يكون باطن الكف في مواجهة الكرة سواء كان الاستقبال للكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة.

-عند الاضطرار إلى استقبال الكرة بيد واحدة، يجب أن تمسك باليدين بأسرع ما يمكن.

-يجب على المستقبل ألا يقف بحيث يكون والمرر وخصم المرر على خط مستقيم واحد، لأن هذا يسهل قطع التمريرة.

-يجب متابعة محاولة الحصول على الكرة، إذا لم تكن التمريرة صحيحة تماما.

-يجب عدم التفكير في الخطوة التالية لاستقبال الكرة، عند أداء عملية الاستقبال، لأن هذا من أهم العوامل التي تجعل الكرة تتعثر بين اليدين.

2-3-4-1- الأسباب التي تعود إلى المستقبل: تتمثل فيمايلي (حسن عبد الجواد - 1987 ، 44):

1-عدم استمرار ملاحظة الكرة وهي في طريقها إليه حتى يتم تسليمها.

2-التفكير في الخطوة التالية، ومحاولة البدء في تنفيذها قبل استلام الكرة.

3-عدم القيام بالحركة الرجوعية عند تسلّم الكرة، بل القبض عليها بقوة وتصلب.

4-ضعف نظر المستقبل وتعبه واضطرابه.

2-3-4-2- الأسباب التي تعود إلى المرر:

1-تقديره لسرعة المستقبل تقديرا خاطئا.

2-أدائه للتمريرة في اتجاه خاطئ.

3-أدائه تمريرة قصيرة سريعة في وجه المستقبل.

4-أدائه التمريرة بقوة وعنق.

5-إعطاء الكرة دوراناً أثناء التمريرة.

2-4- المحاور بالكرة:

تعتبر المحاور من أصعب المبادئ الأساسية للعبة كرة اليد وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير تقدم اللاعب وبروزه واحتلاله المكان اللائق بين أعضاء الفريق.

والمحاور عبارة عن توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم، بحيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة، دون تصلب أو توتر، وبحيث تستعمل في الظروف المناسبة والمكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق وضياع مجهوداته وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية المحاور:

1-يجب أن تكون المحاور باليد البعيدة عن الخصم دائماً.

2-يجب حسن اختيار الظرف والمكان المناسب للمحاور.

3-لا تستخدم المحاور مطلقاً إذا أمكن التمرير إلى زميل.

4-لا تستخدم المحاور وطلقاً بجانب الخطوط الجانبية أو الأركان، لان هذا يتيح للخصم

فرصة كبيرة لاقتناص الكرة.

5- المحاور الممتاز هو الذي يستطيع إخفاء الاتجاه الذي يتحرك نحوه بحيث يتفادى عرقلة تقدمه من قبل الخصم.

2-5- حركة القدمين:

تعتمد في الأساس على سرعة الانطلاق والجري والوقوف المفاجئ، كما تعتمد على حسن استخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع، وهذا يتطلب من اللاعب رجلين قويتين، رشيقتي الحركة، مع توافق عضلي

عصبي بحيث يتحكم بات ازن جسمه بسهولة ويسر، وبحيث يستطيع عند الضرورة القيام بحركة الارتكاز بإتقان ودقة. (حسن عبد الجواد - 1987 ، 48).

وحركات القدمين، لهما أهمية خاصة، بعضهم يعتبرها أهم من المحاورة والتمرير إذ تساعد على مجابهة عملية الخداع التي يقوم بها خصم نشيط سريع الحركة.

وحركات القدمين في لعبة كرة اليد، يمكن أن تكون في جميع الاتجاهات، إلى الأمام والخلف وإلى الجانبين وهذه ميزة تتميز بها كرة اليد عن كرة السلة بالإضافة إلى حركة الارتكاز التي يمكن استخدامها كما يحدث في كرة السلة تماما.

وتنطلق حركات القدمين من وضع التحضير الذي يكون فيه اللاعب متزنا ومتحفزا لأداء أية حركة تتطلبها طبيعة الظروف المحيطة به.

أما بالنسبة للخطوات، فيمكن للاعب أخذ ثلاثة خطوات متتالية دون تنطيط الكرة ويستطيع بعد أداء حركة الارتكاز كما في كرة السلة.

2-6- التصويب:

هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المضاد، وهذا يتطلب إجادة التصويب نحو المرمى من الثبات ومن الحري، من الأمام ومن الجانبين، لذلك فإن جميع المبادئ الأساسية والخطط المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا تنوع في النهاية بالتصويب نحو المرمى إصابته (حسن عبد الجواد - 1987 ، 50).

إن الفريق الذي يجيد أفراده التصويب نحو المرمى تكون معنوياته مرتفعة وثقته كبيرة في نفسه، وهذا أهم دعائم الفوز. أضف إلى ذلك أن إصابة المرمى هي التي تبث روح الحماس في المباراة وتدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى النصر.

ومن أهم أنواع التصويب مايلي:

1-التصويب من فوق الكتف 2-التصويب من الوثب

3-التصويب من الخلف 4-التصويب من السقوط

5- التصويب من الطيران 6 -التصويب من الدوران.

2-6-1- التصويب من فوق الكتف :

ويعتبر أحسن أنواع التصويب وأضمنها، خاصة وان طريقة مسك الكرة عند أدائه هي نفس طريقة مسكها في التمريرة من فوق الكتف، لذا فهي تسمح بالقيام بعملية الخداع والمحاورة دون تغير في طريقة المسك إذا تطلبت الظروف ذلك، ويمكن أن تؤدي في جميع المستويات من فوق الرأس حتى الركبة (حسن عبد الجواد - 1987 - 52).

2-6-2- التصويب من الوثب:

يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من المدافع قريب، أو للاقتراب من مرمى الفريق المضاد والتصويب من الوثب يمكن أن يكون من الوثب أماما ويمكن أن يكون من الوثب عاليا، وهذا يحدده المكان الذي يقف فيه المدافع بالنسبة للاعب المصوب.

2-6-3- التصويب من الخلف: ويستخدم لخداع حارس المرمى أو للتخلص من مراقبة مدافع قريب. ولكن يحظر استعماله إذا كان المدافع يقف خلف المصوب نظرا لاحتمال إصابته، ويمكن أن يؤدي بيد واحدة أو باليدين معا، كما يمكن أن يؤدي في جميع المستويات من فوق الرأس حتى الركبة.

2-6-4- التصويب من السقوط :

وهو من أحسن أنواع التصويب إذا ما أتقن وأدى بطريقة صحيحة. إذ أن الوقت الذي يستغرقه المصوب منذ بدء حركته للتصويب حتى خروج الكرة من يده باتجاه المرمى أثناء قيامه بالتصويب بهذه الطريقة، يتيح له فرصة خداع حارس المرمى ومعرفة رد الفعل لديه فيصوب إلى الزاوية المناسبة، ويستخدم عند التصويب من حدود منطقة المرمى، سواء من الوسط أو من الجانبين (حسن عبد الجواد - 1987 ، 61).

2-6-5- التصويب من الطيران:

ويستخدم غالبا من نفس الظروف التي يستخدم فيها التصويب من السقوط، بل ويؤدي بنفس طريقة إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد بدء حركة السقوط عن طريق الوثب أماما باتجاه المرمى.

ويكون الهبوط بنفس الطريقة السابقة مع الاهتمام الكلي بحركات الانثناء لامتناس صدمة الهبوط التي تتطلب مجهودا أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط.

2-6-6- التصويب من الدوران:

ويستخدم للقيام بعملية خداع حارس المرمى عن طريق إخفاء اتجاه التصويب وتؤدي خطوات الدوران كما في خطوات رمي القرص بحيث تتبدل قدم الارتكاز أثناء التحرك باتجاه المرمى. ويستخدم في التصويب من الكتف أو التصويب من الخلف (حسن عبد الجواد - 1987 ، 77).

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية التصويب:

- 1- يجب أن يكون لدى اللاعب الثقة الكافية في نفسه. فلا يخاف من تحمل مسؤولية عدم إصابة الهدف، فاللاعب الذي لا يثق في نفسه لا يبدع مطلقا.
- 2- إن التدريب المنظم وحده هو الذي يصغي على اللاعب الثقة التي بدونها لا يستطيع إصابة الهدف في الظروف المختلفة للمباراة.
- 3- يجب أن يكون التركيز كاملا بحيث تؤدي التصويب بأسرع ما يمكن حتى لا يقطعها لاعب مضاد.
- 4- يجب التدريب على التصويب من مختلف الاتجاهات وفي مختلف الظروف.
- 5- يجب التدريب على متابعة التصويب عند ارتداد الكرة من قوائم المرمى أو من يدي حارس المرمى.
- 6- يجب تركيز النظر على نقطة معينة على الأرض تبعد من 30 إلى 50 سم عن خط المرمى داخل الملعب، وفي حالة التصويب بالارتداد.

2-7- الخداع :

و يتم الخداع عندما يكون اللاعب مقارنا عن قرب من قبل لاعب مضادة بحيث يقوم بحركة ما تجذب انتباه الخصم و يهين نفسه للدفاع ضدها ،فيتبعها بحركة أخرى سريعة في اتجاه المطلوب (حسن عبد الجواد - 1987 ، 80).

ويمكن تقسيم طرق الخداع إلى:

1- خداع بدون كرة 2- خداع بالكرة

2-7-1- خداع بدون كرة:

ويشمل هذا النوع من الخداع:

2-7-1-1- الخداع بالعينين:

بحيث ينظر اللاعب إلى جهة معينة، ليوهم الخصم باتجاهه إليها ثم يتحرك فجأة إلى اتجاه معاكس.

2-7-1-2- الخداع بالجسم:

بحيث يتجه رأس اللاعب وجدعه إلى جهة معينة، ثم يتحرك فجأة في اتجاه معاكس.

2-7-1-3- الخداع بالرجلين:

بحيث يأخذ اللاعب خطوة إلى الجانب الأيمن مثلا وفجأة يقوم بتغيير إلى اتجاه المضاد (حسن عبد الجواد - 1987 ، 82).

2-7-1-4- الخداع بالذراعين:

ويتم هذا النوع من الخداع بالاشتراك مع أجزاء أخرى من الجسم ،إلا أن الذراعين تقومان بالقسط الأكبر من العملية ،بحيث يضع اللاعب ذراعيه جانبا ، متظاهرا بعدم اشتراك باللعبة ،وفجأة يحر كهما باستلام تمريره من زميل وليقطع تمريره أو تصويبة من لاعب مضاد.

2-7-2- خداع بالكرة :ويشمل هذا النوع من الخداع:

2-7-2-1- الخداع بالجسم:

بحيث يقوم اللاعب ،الحائز للكرة ،بحركة الخداع ولأحد الجانبين وعند استجابة اللاعب المضاد لهذه الحركة ،يتجه بسرعة إلى الجهة المعاكس مع البدء بتنطيط الكرة باليد البعيد عن الخصم.

2-2-7-2- الخداع بالتمرير:

بحيث يقوم اللاعب بحركة تظهر اللاعب المضاد أنه ينوي التمرير بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى.

2-2-7-3- الخداع بالتصويب:

بحيث يقوم اللاعب بحركة تظهر اللاعب المضاد أنه ينوي التصويب بطريقة معينة ثم يصوب بطريقة أخرى.

2-2-7-4- الخداع بالتنطيط:

بحيث يقوم اللاعب بحركة تظهر اللاعب المضاد أنه ينوي التنطيط إلى جهة معينة و بيد معينة ثم يقوم بالتنطيط إلى جهة أخرى و باليد الأخرى، أو انه ينوي التنطيط ثم يقوم بالتصويب، و انه ينوي التنطيط ثم يقوم بتمريره. و فيما يلي بعض الملاحظات الخاصة عملية الخداع:

- 1 - يجب أن تكون عملية الخداع متقنة و غير مكشوفة حتى يستجيب لها الخصم.
- 2 يجب إتقان عدد كاف من طرق الخداع، بالكرة و بدونها حتى يمكن كل منها في الظروف المناسب.
- 3 يجب التأكد أولا من نجاح الخطوة الأولى من عملية الخداع، قبل القيام بالخطوة الثانية
- 4 لكي تكون عملية الخداع مضمونة النتائج يجب أن تدرس مميزات الخصم و إمكانياته
- 5 - استخدام الخداع بشكل مستمر يفقده قيمته و يكشفه للخصم
- 6 - يجب رسم خطة معينة قبل البدء بتنفيذ عملية الخداع.

2-8- الرمية الجانبية :

الرمية الجانبية هي التمريرة التي يستأنف بها اللعب عقب خروج الكرة عن أحد خطي الجانب و صحيح أنه من الممكن اعتبارها نوعا من أنواع التمرير إلا أنه للرمية الجانبية شروطا خاصة يتوجب توفرها عند أدائها و قبل أداء الرمية الجانبية يقف اللاعب خلف الخط الجانبي في المكان الذي خرجت منه الكرة ، بحيث تكون قدماه ملامستين الأرض ومتباعدين ، أو تتقدم إحدهما عن الأخرى مسافة مناسبة ، تمسك الكرة باليدين و الذراعين

ممتدتان عاليا ، يتقوس الجذع إلى الخلف ثم يتحرك أماما بحركة مفاجئة بينها تدفع الكرة بالرسغ و الأصابع (حسن عبد الجواد - 1987 ، 84).

2-9-حراسة المرمى:

حارس المرمى هو اللاعب الذي يشغل المركز الأكثر حساسية في الملعب وعلى مدى إتقانه لمهنته يتوقف إلى حد كبير انتصار الفريق أو هزيمته ،لهذا فإن تدريب وإعداد حارس المرمى يتطلب اهتمام خاصا نظرا لدور الكبير الذي يقوم به ، فهو يستطيع توجيه لاعبي فريقه وبنههم إلى الثغرات التي قد تحدث في خطوط الدفاع لكونه يستطيع مراقبة الملعب بأكمله نظرا لمركز الذي يقف فيه في المؤخرة،

وهو الذي يستطيع توجيه عملية الهجوم عن طريق البدء الصحيح بها ويجب أن يفرد لحارس المرمى تدريب خاص به ،يختلف عن تدريبات الخاصة بباقي اللاعبين ويجب أن يتقن وقفة التحفز أمام خط المرمى عند منتصف الهدف لكي تكون هذه الوقفة منطلقا سهلا لجمع الأوضاع التي يرغب في اتخاذها لصد كرة قوية سريعة متجهة نحو المرمى،

وحارس المرمى يجب أن يتمتع بالمقدرة على الخداع، بحيث يوهم المهاجم بتغطية جزء معين من المرمى لإغرائه بالتصويب إلى الجزء الأخر فيقوم بصد بسهولة وتصميم، وعليه أن يقدر الظروف المناسبة عندما يقرر الخروج من منطقة المرمى. وحارس المرمى هو الذي يقع على عتقه عبء الدفاع ضد رمية الجزاء، ويجب أن يبقى يقضا متتبعا لمجرى اللعب بدقة وانتباه حتى يتفادى التصويبات البعيدة المفاجئة والتي كثير متدخل المرمى بسبب عدم توقع الحارس لها (حسن عبد الجواد - 1987 ، 86).

2-10-الدفاع:

فن الدفاع يساوي في أهميته فن الهجوم، إن لم يكن يفوقه أهمية إذا أنه مهما يكن الفريق متمكنا من أساليب الهجوم فإن هذا سيكون عديم الجدوى إذا لم يكن لم يستطيع صد محاولات الفريق المضاد الاقتراب نحو المرمى و إصابته مرات تتساوى أي تزيد عن إصابته لم رمى الفريق المضاد. لهذا فإن كثيرا من المدربين يعطون للدفاع أهمية أكبر مما يعطونها للهجوم و حجتهم في ذلك إن الفريق الذي يحسن الدفاع و اقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات و سرعة حيث يفوت على الفريق الخصم فرصة العودة السريعة و تنظيم الصفوف (حسن عبد

الجواد - 1987 ، 10-11). وللدفاع ثلاث طرق رئيسية و هي(حسن عبد الجواد - 1987 ، 90-91) :

1- دفاع رجل لرجل

2- دفاع عن المنطقة

3- الدفاع المختلط.

2-10-1-دفاع رجل لرجل: إن طريقة الدفاع التي يتبعها الفريق، تصبح عديمة الفائدة إذا لم يتم كل لاعب بالواجب الموكل إليه لهذا فان طريقة الدفاع رجل لرجل هي من أحسن طرق الدفاع إذا ما كان الفريق مؤلفا من لاعبين متقدمين يملكون مميزات فردية ممتازة و هناك عدة طرق للدفاع رجل لرجل:

1 للدفاع عن بعد، و الدفاع عن قرب، و الدفاع الضاغط.

2 -الدفاع بطريقة التعيين.

3 -الدفاع بطريقة الالتقاط.

4 -الدفاع بطريقة التغير : بحيث يتولى اللاعب المدافع مراقبة اللاعب الذي يواجهه.

2-10-2-الدفاع عن المنطقة:

الدفاع بهذه الطريقة هو أحسن طرق الدفاع و أضمنها خاصة بالنسبة لفرق المبتدئين، ويعمل الفريق في هذه الطريقة كوحدة دفاعية مركزة يتعاون فيها جميع الأفراد بنسب متساوية بحيث يمكن تغطية نقاط الضعف الفردية و في هذه الطريقة يمكن استغلال المزايا الفردية على أحسن وجه، فاللاعبون طوال القامة يلعبون في مواجهة المرمى ، بينما يتخذ اللاعب السريع مكانه أمام زملائه للمساعدة على الهجوم السريع (حسن عبد الجواد - 1987 ، 101).

2-10-3-الدفاع المختلط : إن الدفاع بهذه الطريقة هو عبارة عن استخدام نوع من الدفاع يجمع بين مزايا طريقة دفاع رجل لرجل و طريقة الدفاع عن المنطقة. فقد يضطر الفريق إلى استخدام المزايا الخاصة الموجودة في بعض لاعبيه فيلجأ إلى اللعب بحيث يتبع واحد أو اثنان من لاعبيه طريقة الدفاع رجل لرجل، للحد من خطورة مصوب ماهر عن بعد بينما يلعب الخمسة أو الأربعة الباقون بطريقة الدفاع عن المنطقة و يمكن أن يطبق العكس تماما حسبما تقتضيه ظروف اللعب و طريقة الهجوم الفريق المضاد.

2-11- المهجوم:

فن المهجوم يعتمد في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعب الفريق من جهة و على التفاهم و التعاون بينهم من جهة ثانية. و الفريق الذي يتكون من أفراد يتقنون جميع أصول المسك و الاستقبال و التميرير و المحاوررة و التصويب و الخداع يستطيع بسهولة أن يقلب الموقف لصالحه و ينتقل بسرعة من فريق مدافع إلى فريق مهاجم ذي محتويات مرتفعة و ثقة كبيرة (حسن عبد الجواد - 1987 ، 90) ، و هذا أول دعائم الفوز أسس المهجوم ضد طرق الدفاع رجل لرجل :

2-11-1-أسس المهجوم ضد طرق الدفاع رجل لرجل :

تتلخص أسس المهجوم ضد طرق الدفاع رجل لرجل في إتاحة الفرصة للاعب من الفريق المهاجم أن يتلخص من اللاعب المدافع الذي يتولى مراقبته ، بحيث يتمكن من التصويت بحرية ، و خاصة إذا كان ذلك في منطقة يفضل التصويب منها و يمكن تحقيق ذلك بإحدى الطريقتين الآتيتين:

1- باستخدام الميزات الفردية في المهجوم وهي:

أ- السرعة ب- الخداع

ج - سرعة البدء د- الوقوف المفاجئ من الجري

هـ تغيير الاتجاه فجأة بزواوية حادة.

2- باستخدام الزملاء من أعضاء الفريق للقيام بعملية التغطية ضد اللاعب المدافع.

2-11-2-أسس المهجوم ضد طرق الدفاع عن المنطقة:

تتلخص المهجوم ضد طرق الدفاع عن المنطقة في:

في محاولة اختراق خطوط الدفاع ، الاقتراب من المناطق التي يسهل التصويب منها،

و يمكن تحقيق ذلك بإتباع ما يلي:

1 تميرير سريع مستمرة من ناحية إلى أخرى.

- 2 تغطية منطقة من الملعب بعدد من لاعبي الفريق المهاجم أكبر من عدد لاعبي الفريق المدافع.
- 3 تركيز اللعب في ناحية من الملعب ثم الانتقال المفاجئ إلى ناحية أخرى.
- 4 التصويب من خارج منطقة الدفاع.

3- متطلبات الأداء في كرة اليد :

تتمثل فيمايلي (حسن عبد الجواد - 1987 ، 106):

3-1- المتطلبات البدنية:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الفردية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية والشهرية و السنوية فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب مميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية حيث رجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، ولذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية أيضا من خلال التدريب مع المهارات الأساسية والتدريبات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري الخططي للعبة وتتضمن 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 لإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية لأداء في لعبة كرة اليد و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب ، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب (محمد حسن علاوي و اخرون - 2002 ، 34) كرة اليد قد تناه و تتطور بشكل ملحوظ نظرا لتطور لأداء لاعبي كرة اليد نتيجة ظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على لاعبي دفاعا وهجومًا إذ أنيطت بهم وجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها الشفا الدائم.

3-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنميته وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد برامج إعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متناقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، فكرة اليد تحتل مركز متقدم بين جميع الألعاب الرياضية مما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من مهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن الكثير من حركية المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لبادا لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد (حسن عبد الجواد - 1987 ، 106).

3-3- المتطلبات الخطئية: عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد ، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في:

- متطلبات خطئية هجومية

- متطلبات خطئية دفاعية

- المتطلبات خطئية الهجومية لحارس المرمى المتطلبات خطئية دفاعية لحارس المرمى (2).

3-4- المتطلبات النفسية :

إن الوصول بلاعبين لمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية ، حيث يتوقف مستوى أداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وذلك بهدف التطور وارتقاء بأداء على مستويات الرياضية، فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطئي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما و

رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات. فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و تطور في الأداءات 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 جزءا لا يتجزأ من عملية تعليم و التربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لازما على المدربين و المتخصصين و الخبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العملي لجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة باللعبة كرة اليد (محمد حسن علاوي و آخرون - 2002 ، 27-28).

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوطات النفسية قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.

3-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة الهوائية { في غياب الأكسجين } و هي الطاقة الناتجة عن بداية الجهود 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 الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم. كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري النفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد حيث يحتاج لاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الإختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك الأكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما تستطيع التفريق بين اللاعبين الإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا للأهمية الارتقاء بمسوى العمليات الكيميائية الحيوية ولا هوائية بالجسم و الإختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض البينيك في الدم ، حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.

4- القانون الدولي لكرة اليد: ويشمل (محمد حسن علاوي و آخرون - 2002 ، 27-28):

4-1- الملعب:

ملعب كرة اليد مستطيل طوله 40 م وعرضه 20 م ينقسم إلى قسمين منطقة المرمى، منطقة الملعب.

4-2- منطقة المرمى: يبعد خط منطقة المرمى 6 أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد 7 أمتار

من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على 7 أمتار من منتصف خط المنتصف طول كل منهما 15 سم.

4-3- الكرة :

كروية الشكل مصنوعة من الجلد الطبيعي أو الصناعي وزنها بين 425 غ 475 غ محيطها بين 57، 60 سم، بالنسبة للرجال بالنسبة للسيدات وزنها 325 غ 400 غ محيطها 54، 56 سم.

4-4- المرمى:

تثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى طوله 3 أمتار وارتفاعه مترين، العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية ماثلة يزود بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

4-5- أشواط المباراة:

تتكون من شوتين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق إذا انتهت بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها 5 دقائق، أما الشوط الإضافي فمدته 5 دقائق أيضا.

4-6- عدد الفريق: يتكون من 14 لاعب، اثني عشر لاعب وحارسي مرمى، يجب أن يستخدم الفريق حارس

مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على الأرض الملعب لا يتجاوز سبعة لاعبين/ ستة لاعبين وحارس مرمى/ في وقت واحد أثناء المباراة.

4-7- طريقة اللعب:

تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها وتمريرها يتم باليد بدلا من القدم، هدف الفريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى المنافس تبدأ البداية بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، يحق للاعب استلام وتمرير وتصويب الكرة بجميع أجزاء جسمه ماعدا القدم ولا يحق للاعب التحرك

بالكرة عندما تكون معه أن يتقدم بالمشي والجري أكثر من 3 خطوات فقط فالهدف يحتسب عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم (محمد حسن علاوي و اخرون - 2002 ، 31).

4-8- أخطاء اللعب:

تحدث أثناء المباريات قد تكون متعمدة أو غير متعمدة، فعند ارتكاب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطى فريق اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ ضربة حرة.

4-9- ضربة الجزاء:

تعطى إذا ارتكب اللاعب خطأ متعمد ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف.

4-10- ضربة ركنية:

إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

4-11- الرمية الجانبية:

إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الجسم.

4-12- التحكيم:

يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل (حسن أحمد الشافعي - 1998، 35،36)

خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدت من نشأتها إلى الآن و هذا من اجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة. كما أن شعبيتها تجعلها محل دراسة للعديد من الباحثين و محل اهتمام العديد من البلدان

لتنبها ضمن مجالاتها الرياضية ، في قوانينها و خصوصية لعبها المعروف بالجلي و سرعة التنقل حيث أصبحت
منتشرة في أغلبية بلدان العالم ، و لاقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها ، كما أخذت مكان أولي من حيث
التتويجات والاهتمام.

الفصل الثالث

النشاط البدني الرياضي التنافسي



تمهيد:

إن العودة إلى الطبيعة تؤثر إيجابيا على صحة الإنسان بعيد عن الأدوية و أضرارها الأجنبية، والنشاط البدني الرياضي هو أفضل سلاح لمواجهة الأمراض التي تهاجم الإنسان مع التقدم في السن مثل أمراض القلب والشرايين، والسكر وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم بالإضافة إلى مرض ترقق العظام، وبهذا يعتبر يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة من بين أهم الوسائل الصحية، وميدانا هاما وعاملا قويا في إعداد الفرد الصالح وتساعد على تكوينه من جميع النواحي لبدنية و الاجتماعية والنفسية، وذلك من خلال تزويده خبراتها ومهارات واسعة، تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتشكل حياة مستقرة حتى يستطيع مسايرة العمر وتطوره، كما أنه يتميز بقيم جمالية واجتماعية كالتعاون واحترام القوانين وغيرها، كما يعد من أهم وسائل التعبير عن الذات.

فمن الناحية البدنية يعمل النشاط البدني الرياضي على تحسين الصحة العامة للجسم، ويقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، ويعتبر شامل لكل النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الفرد والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

1- النشاط البدني الرياضي التنافسي:

1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو أكثر تنظيما والأرفع مهارة من الإشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرفه "مات فيان" بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمنان أقصى تحديدا لها. وبذلك فان ما يميز النشاط بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة في

المنافسة، لا من اجل الفرد الرياضي فحسب بل من اجل النشاط في حد ذاته (أمين أنور الخولي - 2001 ، 32).

والنشاط البدني الرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى زمن قديم، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي، والمصارعة والقفز، وغيرها من النشاطات محاكيا أجداده ومستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إليها بعض الأدوات كالمضارب، الشباك، وضع القوانين واللوائح، وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت الظواهر الاجتماعية الهامة التي تأثر في مصير الأمم وسلوكات الأفراد (على يحي المنصوري - 1971 ، 390).

وإذا نظرنا إلى سلوكات الإنسان البيولوجية نجده حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها. فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي نجده نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية. والنفسية. ويتحدد بصفة أساسية من عنصرين التدريب والمنافسة، ويعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه الرياضي برغبة وصدق ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو الذات ومع عناصر الطبيعة (على يحي المنصوري - 1971 ، 312).

و يعرفه كل من لوشن وساج (LUSHEN et SAGE) بأنه نشاط مفعم بالحوية واللعب التنافسي ذو مردود داخلي وخارجي، يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة، حيث تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط (أمين أنور الخولي - 1996 ، 390).

(كما أوضح سيمونز SYMONS) إن النشاط البدني الرياضي فرص متاحة يدرك من خلالها الفرد إمكانياته وقدراته على نحو صحيح (احمد زكي بدوي - 1997 ، 08)، إذا فالنشاط البدني الرياضي هو تعبير الأصح لجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة. وهو الترويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من اجل الوصول إلى النتيجة المرغوب الوصول فيها.

1-2- تعريف المنافسة:

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي حيث يستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلا عن الرياضيين ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فلاحظ مارتيتر

(Martins) وذلك حسب ما ذكره (Wenberg Gould) (1997)، "أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة منها وتحقيق مستواه النخبوي (p.s wienbetg.d, goud- 1997, 125) ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف.

وفي نفس السياق يرى الخولي أن المنافسة الرياضية أنواع، وذلك حسب شو (Chow) وهي:

-منافسة بين فردين.

-منافسة بين فريقين.

-منافسة بين فرد ومستوى.

-منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة (أمين انور الخولي- 1996 ، 125).

كما يرى فوندين هيق (Ventin high 1986) أن هناك نوعين من المنافسة المباشرة وغير المباشرة يتنافس الشخص خلالها من أجل الوصول إلى نمط موضوعي أي من أجل تجاوز أوقاته أو مستواه النخبوي في إطار مستوى من الاستعدادات.

من خلال المنافسة يتصارع الشخص مع فرد أو مجموعة أفراد. كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابت والتي تخلق عناصر انفعالية مؤثرة لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب والتي تؤثر في تطوّر الطبع الرياضي وأنه من الضروري إبقاء الحالة الفكرية والبدنية في مستواها النخبوي من التدريب.

ويرى بيار أن التطبيق الجيد للمنافسة يؤدي إلى آثار بسلوكية لدى المشاركين مثل الضعف في التركيز على المهمة والتردد في أخذ القرارات وعدم القدرة على الرد ومحدودية مستوى الأداء والتقييم على قدرة التحكم في المستوى النخبوي المؤقت وقد تفرض المنافسة التعاون بين المشاركين ضد الخصم في تحقيق نفس الهدف، رغم أن أهداف المشاركين قد تكون متعددة ومنفصلة عن بعضها البعض فكل هذا مرتبط بالآخر من أجل تحقيق أهدافه. ولدى رينار مارتوز تعريف آخر للمنافسة ولإعانة الإطارات وذلك مع الأخذ بعين الاعتبار التأشيرات الاجتماعية الكثيرة التي تتحكم في السلوك حيث يذكر الخولي عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه

للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاثة عوامل هي: طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة، الحوافز المقدرة للمنافسة، استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء (أمين انور الخولي - 1996 ، 194) .

1-3-1- طبيعة المنافسة الرياضية:

يؤكد كامل راتب أن مارتيتز قد حاول دراسة المنافسة وطبيعتها وذلك من خلال اقتراح نموذج خاص في سنة 1985 م الذي يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدوث الاستجابة ويتمثل هذا النموذج في:

1-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

يعني مارتيتز بالجانب الموضوعي لموقف المنافس جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة، مستوى التنافس، القواعد والشروط الخاصة بالأداء، ويطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المراد تحقيقه وتحدد الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المراد تحقيقه والمنافسة تتحدد إلى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ما يجب أن يفعله الفرد لتحقيق أو تسجيل مستوى رقم معين أو تتبع معدل التقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرة أدائه السابقة، ويتحدد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص حيث أن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له، ومنها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية.

1-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

ويعني حسب مارتيتز إدراك الفرد أو تقبله أو تقييمه الجنب الموضوعي للمنافسة بالمعنى الآخر. يعتبر الموقف الذاتي للمنافسة بمثابة الوسيط ببعض العوامل مثل استعداد الفرد، اتجاهاته، قدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة ويبدو أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تبنت افتراضا عاما مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم أدائه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلافات الأفراد، وهذا

افتراض جانب الصواب وأن الشيء المنطقي إذا أردنا الفروق بينهم من حيث إدراكهم لمواقف المنافسة وإدراك هؤلاء الأفراد لأنفسهم.

1-3-3- الاستجابة:

تحدد درجة الاستجابة حسب مارتيتز نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاثة على النحو التالي: (أسامة كامل راتب- 1980 ، 208).

1. الاستجابة السلوكية: مثال ذلك الأداء الجيد.

2. الاستجابة الفيزيولوجية: مثال ذلك زيادة تعرق كف اليدين.

3. الاستجابة النفسية: مثل ذلك سيادة حالة القلق.

1-3-4- النتائج:

يرى " مارتيتز " أن تقييم نتائج المنافسة غالباً ما يكون بالاعتماد على محكين أساسيين (أسامة كامل راتب- 1980 ، 208) هما:

النجاح وال فشل:

ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية. وهذا يعتبر تتبع النتائج التي يحققها شخص ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمراً مفيداً يساعد في التنبؤ في درجة إقباله أو أحجامه من الاشتراك في المنافسة.

1-4- أهمية المنافسة الرياضية:

يرى " مارتيتز " 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما تملك وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار ويرى أيضاً أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها، ومن هنا الفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقسيمها ولهذا فإن أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية للفوز، وللتنافس دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطوّر وتحديد الاستعدادات ومن هنا

فواجب المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسين الإنتاج الأكثر الإيجابية منها السلبية عن الرياضيين (أمين انور الخولي- 1996 ، 204).

ومهما يكون كما أشار الخولي 1996 انطلاق من أعمال " أولاند سلي:" أن الناس عموما يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم المنازلة أو المتنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتعضها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من الإطار القيمي للرياضة مثل قوانين الألعاب، وقوانين التنافس، والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس ولهذا ما دعا " فاندروزواج " إلى التساؤل عن مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل (أمين انور الخولي- 1996 ، 204).

1-5- أنواع المنافسة:

قام كل من " روز " و"فون دي هيق "بوضع نموذجين أساسيين يتمثلان في المنافسة المباشرة

والمنافسة غير المباشرة هما:

1-5-1- المنافسة غير المباشرة:

يرى (Gould) و (Wrinberg) حسب ما أدله مارتينيز 1993 أن الفرد يتنافس من أجل هدف موضوعي وهو تجاوز مستواه النخبوي وهذا في إطار مستواه من الاستعدادات.

ويشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة وواسعة ومن هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة خاصة الرياضات ذات الممارسة الفردية، التي تعمل على إظهار عنصر التنافس في النشاطات، فمنذ السن والممارس المحترف يبحث على تحقيق في مجاله، يبرز هذا التصنيف عنصر آخر مهما يعمل على إظهار وبصفة جلية النشاط البدني والرياضي كنشاطات تنافسية.

1-5-2- المنافسة المباشرة:

يرى "مارتينيز" 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم وبتوجيه واضح جدا وخاص، وكل فرد يأمل في الحصول على النجاح (p.s wienbetg.d, goud- 1997, 127).

مثال: التنس، المصارعة، الرياضات الجماعية... إلخ.

ويذكر "مالباس" أننا نولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة يعني هذا أننا ندعم الإرادة في تحطيم المنافس عوض على تدعيم دافعية التحسين وتحقيق التطور ليس فقط كوسيلة معوضة للحصول على الضرر، الفوز يتمثل إذا في التحسين كقيمة وسيطة للرياضة التنافسية يمكننا إذن أن نجد تفسير سيكولوجي لهذه الأولوية للفوز في نظريات "ألفرد أدلر" 1930 حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية وفي مجهوداته التعويضية من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخلي.

1-6- تأثير الاختلافات الفردية على الروح التنافسية:

يؤكد (Richard Alderman) 1983 أن الأشخاص والممارسين يختلفون فيما بينهم في مستوى الأداء وهناك عوامل كثيرة تؤثر في روح التنافس ومن بين هذه العوامل، الفروق الفردية بصفة عامة المتواجدة فيما يخص خاصية معطاة عندما نقوم بقياس في منافسات مختلفة لأشخاص في وضعيات متشابهة نستخلص أن بعض الأشخاص يتحصلون على نتائج إيجابية وآخرين يتحصلون على نتائج جد ضعيفة ومن بين هذه العوامل نذكر مايلي. (R , Alduman -1938 , 58):

1-6-1- السن:

يجب أن نفهم أولا سلوك المنافسة لا يؤثر على كل الرياضيين في أي فئة من السن هذه

التغيرات تدل تقريبا عن عدد معين من العوامل مثل التطور البدني للرياضي في سن معين تدريباته، وسطه العائلي... إلخ، وبصفة عامة يؤكد العلماء أن درجة المنافسة تزداد أو ترتفع مع السن، وأضاف "كلينتن ونواتن" 1969 أن روح المنافسة تستمر في التطور حتى سن الحادية عشر إلى الثانية عشر وهذا التطور لروح المنافسة ناتج عن عوامل خاصة منها:

أولاً: الأطفال لا يستطيعون تطوير روح المنافسة إذا أسندت إليهم وظائف لا تليق بهم ولا يستطيعون القيام بها أو التحكّم فيها ذلك أن الطفل هو مرحلة التعلّم أو الرغبة في أن يكون العلى فلا توجد روح التنافس.

ثانياً: يبدو أن روح التنافس تبدأ بالوعي بوجود الآخرين واهتمامهم بما يفعل وهذا ما يزيد من روح التنافس مجدداً كما أنه من الضروري إظهار أن روح التنافس هي ظاهرة اجتماعية.

ثالثاً: أن سلوك التنافس هي طبيعة إنسانية تتحكّم وتشجع التدريب يبدو أن السلوك التنافسي يصل إلى حدّه الأعلى في مرحلة المراهقة ولكن يبدو أن العوامل الخارجية تلعب دور أكثر من العوامل البسيكولوجية الفردية.

1-6-2- الجنس:

يبدو أن ظاهرة التسهيل الاجتماعي والفوائد المستخرجة على هذا المجال الخاص بالمنافسة يؤثر أكثر عند الأولاد الذكور من الإناث فعوامل التشجيع مثلاً التسهيلات المهيأة لها أكثر وجود معنى عند الذكور منها عند الإناث في ميدان الرياضة، تجربة الآثار الناجمة أو الناتجة عن المنافسة على اختبارات الاستعدادات البدنية توجد في عملية التسهيل عند الإناث أكثر من الذكور حسب Stong " 1963 مع الإشارة إلى أنه لا يوجد أي دليل واقعي على أن الذكور بيولوجياً يملكون روح التنافس أكثر من الإناث ويضيف إن الاختلافات الفردية في روح التنافس تعود إلى الجانب الثقافي من عادات وتقاليد وأنظمة القيم التقليدية الخاصة بالمجتمع، أدت إلى القضاء على استعدادات روح التنافس الطبيعية التي تملكها المرأة في النشاط البدني والرياضي. كما يؤكد المؤلف أن الأشخاص يختلفون من الممارسين للرياضة والغير الممارسين للرياضة والمنافسة بالخصوص من حيث مستواهم الثقافي والاجتماعي (أسامة كامل راتب- 1980 ، 175).

1-6-3- الثقافة:

يبدو تأثيرها حسب رأي الكاتب من خلال المحيط الاجتماعي حيث أنه كما توضحه " مارغريت هيد " 1961 هناك نماذج من السلوكيات تتواجد في كل الحضارات وهي: التطبيق، الوجود، النجاح والصراع من أجل أهداف واضحة وفي البعض الآخر من المجتمعات مثل: مجتمع الإسكيمو فهم يعتمدون على التعاون أو السلوك الفردي، وتتأثر بالتأثيرات الكبيرة للثقافة. هناك من المجتمعات المتطورة الأطفال يغلب عليهم السلوك التنافسي أكثر من التعاوني بينما في المجتمعات المتخلفة يغلب عليهم السلوك التعاوني أكثر.

1-6-4- الخصائص الفردية:

مهما يكن فإن قضية روح المنافسة تبقى دائما منسوبة إلى الوظائف الشخصية فكل من يؤثر بروح تنافسية يملك منافسة خاصة به، وهناك العديد من الدراسات التي تهتم بدراسة روح المنافسة والشخصية.

1-7-7- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية:

1-7-7-1- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة:

يرى " أسامة كامل راتب "1990 أنه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغير خلال الأربع والعشرين ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن الأخرى. والجدير بالذكر أن التعميم الذي سيق ينطوي على اللاعب وأدائه الرياضي حيث ما نلاحظ هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة كما أن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاضا تدريجيا واضحا في خلال اليومين الأخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير يخصص للراحة الكاملة وأن لا يشترك في أي برنامج تدريبي ويأتي الإحماء بحيث يجب أن يؤدي وفق نشاط معتدل، بحيث تزيد درجة شدته على النحو يستهلك طاقة اللاعب، وإنما يخصص له فترة قصيرة نسبية من الزمن وشدة معتدلة يسمحان للاعب لتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبين، ويضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة.

1-7-7-1- الجانب المعرفي:

إن وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث أهمية أن يتاح للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة، للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة، وأيضا هذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب أن يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعلم بعض الخطط، التي تتطلب قدرا كبيرا من التفكير والتركيز، وإنما الأولى هو التركيز على النواحي المعرفية والخططية التي سبق أن اكتسبها اللاعب على نحو جيد. ويمكن القول أن اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى التهيئة الذهنية مثل حاجته إلى التهيئة البدنية، وان انشغاله في زيادة الفترة بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني للاعب من حيث نقل المهارات أو اكتساب خطط جديدة تعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون والمساعدة للاعب.

1-7-1-2- الجانِب الانفعالي:

يتمثل الجانِب الانفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة وأن هناك صفة مشتركة بين الدورات الثلاث المعرفية والبدنية والانفعالية تتمثل في حاجة اللاعب، إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى أثناء المباراة، وإنما يميز الجانِب الانفعالي فترة الراحة اكبر وتبدأ قبل دورتين السابقتين بأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أنه كلما قلت الإثارة الانفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود واستثمار طاقته الانفعالية على نحو أفضل أثناء المباراة. مع العلم أن تأثير الجوانب الثلاثة قد تحدث في آن واحد أو فترة واحدة، وأن كل واحدة تؤثر على الأخرى.

1-7-2- السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة:

يؤكد " كامل راتب " 1990 أنه هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زيا معيناً أو زيارة مكان محدد أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأن يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع أن هذا السلوك يؤثر لا شعورياً في تهيئة اللاعب كمثير منبه لتهيئته من الناحية البدنية والذهنية والانفعالية، وأمثلة على هذه المؤثرات التي يمكن الاستفادة منها ما يلي:

1-7-2-1- الزمن:

يعتبر الزمن من أفضل المؤثرات استخداماً لإعداد اللاعب للأداء في المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد للواجبات خلال 24 سا.

التي تسبق المنافسة من حيث موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية ووقت وزمن الإحماء... إلخ (أسامة كامل راتب- 1980 ، 208).

1-7-2-2- النوم:

يصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللعب فإنه بالأهمية بأن يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة.

1-7-2-3- الانتقال إلى مكان المنافسة:

بالرغم من تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المسابقات فإنه يمكن للاعب أن يسلك سلوك مستقر يعمل كمؤشر جيد لتكييف وتهيئة للمنافسة وهو أن يصل إلى مكان المنافسة بفترة زمنية يستحسن أن تصل إلى ساعة أو ساعتين وذلك قبل بداية المباراة من أجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان والجمهور والجو، كما تمكنه هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالاجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين والطاقم الفني داخل غرفة الملابس، من أجل التحضير التكتيكي والفني للاعب (خطة اللعب).

1-7-2-4- الطعام: يراعى أن يتناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة في وقت ثلاث ساعات قبل بداية المباراة كما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة مثل (سلطة + جبن + عجائن + فواكه + عصير غني بالسكّريات).

1-7-2-5- الاتصال مع الآخرين:

ما يميز اللاعب أن البعض يفضل التحدث الكلام مع الآخرين قبل المنافسة والبعض الآخر يفضل السكوت ولهذا لا ينصح اللاعب المحب للكلام أن يكون ذلك لتوقيت معين يسبق المباراة مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباريات للتوقف عن الكلام وإنما يجب الاستفادة منها للتركيز والانتباه.

ومن الأفضل أن يتكّيف اللاعب مع الشعور الانفعالي المعين الذي يكون مألوفاً لديه وهذا

الشعور بالطبع يختلف من لاعب إلى آخر لكن من الأهمية أن يكون واضح المعالم النسبة للاعب وليس نوعاً من الاضطراب في الأفكار وانفعالات ميكانيكية غير محددة وفي أفضل الأحيان يجب على اللاعب الاستعانة بأي مدرب دائماً للتعرف على مثل هذه العوامل المرتبطة بتطوير أدائه على نحو أفضل (أسامة كامل راتب- 1980 ، 209).

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى الأطر والمفاهيم النظرية للممارسة الرياضية، ومن خلال ما سبق يتجلى لنا ما للرياضة من أهمية بالغة على حياة الشعوب والأمم وما تلعبه من دور هام لدى الناس على اختلاف مراحل

أعمارهم، تشجيعاً لهم على الانخراط في نشاطاتهم الصحية والتنافسية، وهو ما لمسناه لفي حديثنا عن تطوّر النشاط الرياضي بالجزائر.

بالإضافة إلى ما للرياضة التنافسية من دور مهم في بعث روح الشعوب وخلق جو التنافس الشريف، من أجل جيل شاب يتمتع بالصحة والشباب.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية



1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-1- تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث ، حيث يتم فيه معالجة المشكل المطروح و إتباع المنهجية الصحيحة لتحقيق النتائج و هذا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للخروج بالاستنتاجات و الخلاصة والتوصيات.

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية و ذلك بغية الوقوف على الصعوبات و العراقيل التي ستواجهنا أثناء القيام بالدراسة الأساسية ، وعليه قمنا في الأسبوع الأول بتاريخ 11 مارس 2014 بتوزيع الاستبيان على عينة قوامها 16 لاعب من اللاعبين الذي ستجري عليهم الدراسة الأساسية و تم اختيارهم بطريقة عشوائية ثم بعد مرور أسبوع كامل تم إعادة توزيع الاختبار وذلك بتاريخ 19 مارس 2014 قصد حساب المعاملات العلمية للاستبيان والمثلة في الثبات و الصدق و الموضوعية ، وعليه قمنا أثناء هذه الدراسة الاستطلاعية على جملة من الملاحظات و الصعوبات التالية.

- معرفة مدى وضوح الأسئلة و فهمها من العينة.

- تحديد الوقت الأنسب و الكافي للإجابة عن الأسئلة من طرف العينة.

- معرفة الصعوبات و النتائج و المشاكل التي قد تواجه المفحوص من فهم الأسئلة.

1-2-1- وصف عينة الدراسة:

- أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة اليد ذكور " الجيل الصاعد لبلدية الحناية" ، وكان عددهم 25.

1-2-2- أدوات الدراسة:

- اختبار قلق المنافسة الرياضية.

- إجراء الاختبار في النادي بالمركب الرياضي بالرمشي حيث تم توزيع الاستمارات.

- اختبار قلق المنافسة الرياضية مهمة راينر مارتز تحت عنوان **anxiely sport compitition**

test (SCAT) بهدف توفير أداة قياس صادقة و ثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة

الرياضية ، و يعتبر هذا الاختبار صورة مقتبسة من اختيار القلق كسمة و كحالة ، الذي أداه تشارلز

سيلرجر و يتكون الاختبار من 15 عبارة ، منها 10 عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضي، 5

عبارات تم وضعها لمحاولات إخفاء الصدق الظاهري للاختبار.

1-2-3- إجراءات الدراسة:

اختبار قلق المنافسة الرياضية:

أجرى الباحثان الاختبار على لاعبي كرة البد ذكور أواسط لبلدية الحناية ولاية تلمسان حيث كان مكان

إجراء البحث في النادي بالمركب الرياضي بالرمشي، حيث تم توزيع الاستمارات عليهم.

1-2-4- الأسس العلمية للاختبارات:

1-4-2-1- ثبات الاختبار:

يقول محمد صبحي حسانين بأن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار وإذا ما تكرر تطبيق

على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (محمد صبحي حسانين- 1995، 193).

و يقول محمد صبحي أبو صالح و عدنان محمد أن ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد

على نفس الأفراد و في نفس الظروف (محمد صبحي صالح و عدنان محمد- 1998 ، 196)

و منه نستخلص انه إذا قام الباحث بتطبيق اختبار ما على عينة ما ثم أعاد نفس الاختبار بعد أسبوع و على

نفس العينة و تحت نفس الظروف و جب تحقيق نفس النتائج للاختبارين الأول والثاني و بهذا يكون الاختبار

ثابت.

1-2-4-2-1- صدق الاختبار:

صدق الاختبار أو القياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من اجله الاختبار أو المقياس
الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (محمد صبحي حسنين- 1995، 193)

1-2-4-3- موضوعية الاختبار:

ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار لحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به
مقياس قلق المنافسة الرياضية يتميز بالموضوعية و يعتمد في قياسه على الدرجات كما تم توضيحه سابقا و
بالتالي فهو موضوعي.

1-2-5- الوسائل الإحصائية المستعملة:

من اجل الوصول إلى النتائج الإحصائية و استنباط النتائج العامة و فهمها بصورة جيدة لجأنا إلى استخدام
الوسائل الإحصائية التالية:

معامل الارتباط " ر " لبيرسون (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين-1998، 86)

$$r = \frac{(\sum v) (\sum s) - \sum v \times s}{\sqrt{(\sum v)^2 - (n \sum v^2)} \sqrt{(\sum s)^2 - (n \sum s^2)}}$$

مع س : مجموع قيم الاختبار الأول.

مع ص : مجموع قيم الاختبار الثاني.

مع س² : مجموع مربع الاختبار الأول.

مع ص² : مجموع مربع الاختبار الثاني.

(مج س)²: مربع مجموع الاختبار الأول.

(مج ص)²: مربع مجموع الاختبار الثاني

ن : حجم العينة أو عدد أفراد العينة

دح = ن-1 : درجة الحرية

مج : مجموع.

1-2-6- صدق و ثبات الاختبار:

1-6-2-1- ثبات الاختبار:

*يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول و درجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار و كلما اقترب هذا المعامل من الواحد صحيح.

ومن بين الطرق المستعملة لحساب معامل الثبات طريقة " بيرسون " لحساب معامل الارتباط و للتأكد من مدى صحة و استقرار نتائج دراستنا ، قمنا بتطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة من اللاعبين، بفارق زمني أسبوع و يطلق على هذه العملية إحصائيا بأسلوب إعادة الاختبار.

-جدول رقم 01 : يبين ثبات اختبار قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة اليد ذكور " أواسط .

الاختبار	حجم العينة	معامل ثبات الاختبار "ر"	القيمة الجدولية "ر"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرحلة 1	16	0.89	0.73	09	0.01

بما أن معامل الارتباط بيرسون وجد 0.89 و بعد الكشف عنه في الجدول المعرفة ثبات الاختيار عند درجة الحرية 09 و بمستوى الدلالة 0.01 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة عالية أي فرق دال كون المحسوبة اكبر من الجدولية التي كانت تساوي 0.73 و هذا ما يوضحه الجدول رقم "01" .

1-2-6-2- صدق الاختبار:

أي مدى الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي للثبات (زكريا الشريبي -38، 2001)، الصدق الذاتي =
الثبات $\sqrt{\quad}$

-جدول رقم 02 : يبين صدق اختبار قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة اليد ذكور أواسط "

الاختبار	حجم العينة	معامل صدق الاختبار "ر"	القيمة الجدولية "ر"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرحلة 1	16	0.94	0.73	09	0.01

تبين من خلال الجدول أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار كانت تساوي 0.94 و هي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي تقدر بـ 0.73 عند درجة الحرية و قيمتها 09 و مستوى الدلالة 0.01 و هذا ما يوضح الجدول رقم 02.

1-2-6-3-الموضوعية:

بما أننا توصلنا إلى صدق و ثبات الاختبار فنستنتج أن هذا الاختبار موضوعي لأنه يتوافق مع عينة البحث.

1-2-7- الاستنتاجات المحصلة عليها:

إن إجراء الدراسة الأساسية و قد توصلنا إلى:

إن نتائج الاختبار الأول لم تختلف كثيرا عن نتائج الاختبار الثاني و هو ما لم يؤثر على درجات التقييم و هذا تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار. وضح مفردات الاختبار و كانت مفهومة من طرف المختبرين.

1-3-3-الدراسات الأساسية

1-3-1-منهج البحث:

في مجال البحث العلمي توجد عدة طرق لحل أي مشكلة و ذلك باختيار المنهج المناسب لتلك المشكلة و الملائم لها و طبيعتها و لهذا تختلف الناهج من بحث لأخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، و يعرفه عمار بوحوش و محمد دنيات على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (عمار بخوش محمد محمود دينات- 1995 ، 89).

- و من اجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

1-3-2-عينة البحث:

يقول عبد العزيز هيكل " هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع (عبد العزيز فهمي هيكل -1986، 95)، شملت عينة البحث 16 لاعب كرة اليد ذكور أواسط " بلدية الحناية ولاية تلمسان".

1-3-3-مجالات البحث

*المجال المكاني: في المركب الرياضي(متعدد الرياضات) بالرمشي ولاية تلمسان.

*المجال البشري : شملت عينة البحث 16 لاعب كرة اليد ذكور أواسط "الجيل الصاعد لبلدية الحناية" و تم توزيع الاستثمارات عليهم.

*المجال الزمني: امتدت من 11 مارس 2014 إلى غاية 19 مارس 2014.

1-3-4- أدوات البحث:

1-4-3-1- قائمة قلق المنافسة الرياضية:

قام بتصميمه راينر مارتتر تحت عنوان sport competition anxiety test و تتكون القائمة من 15 عبارة و يقوم اللاعب بالإجابة على كل عبارات القائمة ، على مقياس ثلاثي التدرج (نادرا، أحيانا، غالبا)، وذلك في ضوء تعليمات القائمة.

1-4-3-2- تعليمات القائمة:

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها شعورك قبل الاشتراك في المنافسة و إثنائها:

-الإجابة عن كل عبارة بكل صدق و أمانة.

-الإجابة تكون بوضع علامة X في الخانة نادرا غالبا أحيانا.

1-4-3-3- تصحيح القائمة:

يكون تصحيح القائمة كالاتي (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين -1998، 91) :

-درجة واحدة عند الإجابة : نادرا

-درجتان عند الإجابة : أحيانا

-ثلاث درجات عند الإجابة: غالبا

كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية و أرقامها : 11، 6 فتحسب لها الدرجة طبقا لما يلي:

-ثلاث درجات عند الإجابة : نادرا

-درجتان عند الإجابة : أحيانا

-درجة واحدة عند الإجابة : غالبا.

وبذلك يتراوح مدى الدرجات ما بين 10 إلى 30 درجة و كلما اقتربت درجة اللاعب الرياضي من الدرجة 30 كلما اتسم بسمة قلق المنافسة الرياضية العالية.

1-3-5- الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج:

$$\text{النسبة المئوية : عدد العينة } 100\% \leftarrow \text{عدد التكرارات} \times 100 = \text{النتائج}\%$$

$$\text{عدد التكرارات س}\%$$

-من اجل التحليل الإحصائي للمعطيات و نتائج و الاستبيان استعملنا الطريقة الإحصائية المتمثلة في اختيار كا² و الذي يعتبر من أهم المقاييس الإحصائية و الذي يسمح لنا بمعرفة مدى الفرق في إجابات اللاعبين على أسئلة المقياس حيث يتم حسابه بالطريقة التالية:

$$\text{كا}^2 = \frac{(ت-م-ت ن)}{ت ن}$$

$$\text{التكرار النظري} = \frac{\text{مجموع الأعمدة} + \text{مجموع الصفوف}}{\text{عدد العينة}} = \text{س}\%$$

$$\text{التصحيح: } \frac{(ت-م-ت ن-0.5)}{ت ن} \text{ اذا كانت ت م 5}$$

-حساب درجة الحرية بعد الحصول على كا² المحسوبة بحيث نبحت عن الاحتمال المتحصل في الجدول لدرجة الحرية (مجموع الأعمدة -1) (مجموع الصفوف -1).

1-3-6- صعوبات الدراسة:

-ضيق الوقت الذي لم يكن في صالحنا.

-وقوع المنافسات أثناء إجراءنا للامتحانات.

1-4- الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي تم القيام بها ، كما تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج
ومقارنتها بالفرضيات،
الاستنتاجات والتوصيات



1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الأول : التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية ؟

الإجابة : نادرا ، أحيانا ، غالبا

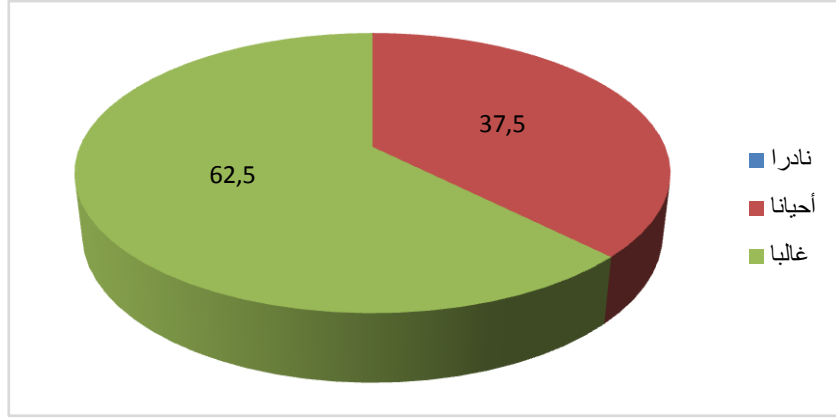
الغرض من السؤال:

معرفة أنه إذا كان التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية . و بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى

النتائج المبينة في الجدول و الرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	0	0	6.99	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	6	37.5					احصائيا
غالبا	10	62.5					

جدول رقم 01 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الأول



شكل رقم 01 : يمثل تمثيلا لنسب الجدول 01

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 01 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 6.99 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة غالبا حيث كانت النسبة 62.5 مما يدل على أن اللاعبين يعتبرون أن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

- نستنتج من النتائج الجدولية السابقة إن اغلب اللاعبين يرون إن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الثاني: قبل أن اشترك في المنافسة أشعر أنني مرتبك؟

الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

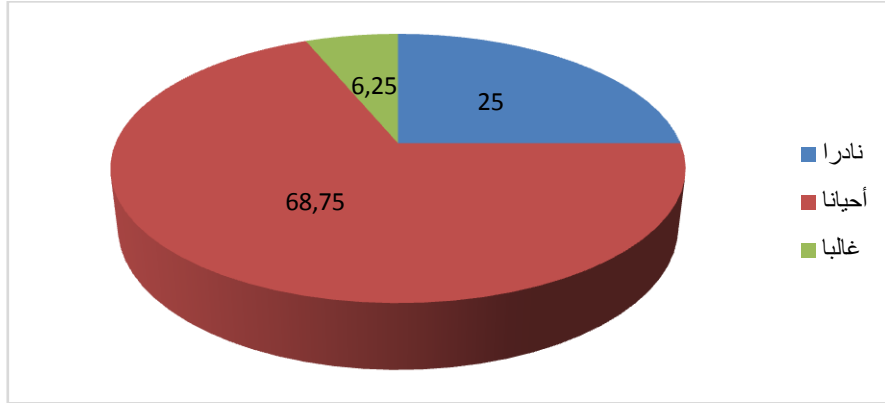
الغرض من السؤال : معرفة مدى ارتباك اللاعبين قبل المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	4	25	12.06	5.99	0.05	2	دالة احصائيا

					68.75	11	أحيانا
					6.25	1	غالبا

جدول رقم 02 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني.



شكل رقم 02: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 02

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 02 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 12.06 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية.

و كانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الثاني بعبارة أحيانا حيث كانت النسبة 68.75 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من الارتباك و القلق قبل الاشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يشعرون بارتباك قبل الاشتراك في المنافسة .

عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الثالث : قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في اللعب ؟

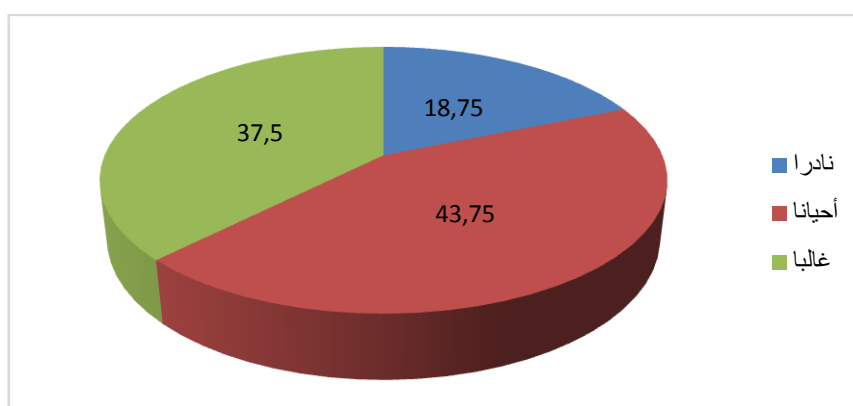
الإجابة : نادرا ، أحيانا ، غالبا.

الغرض من السؤال : هو معرفة مستوى اللاعبين ووجهة نظرهم في توفيقهم في اللعب.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبين في الجدول و الرسم البياني التاليين.

الإجابة	التكرار	%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	3	18.75	10.93	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	7	43.75					
غالبا	6	37.5					
المجموع	16	100					

جدول رقم 03 يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث.



شكل رقم 03: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 03

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 03 و بعد حساب قيمة كا² المحسوبة وجدناها 10.93 بينما قيمة كا² الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة

دالة إحصائية لان χ^2 المحسوبة اكبر من من χ^2 الجدولية وكانت نسبة اللاعبين الذين يخشون أحيانا من عدم توفيقهم في اللعب قبل اشتراكهم في المنافسة 43.75.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يشعرون بالقلق و ذلك بعدم توفيقهم في اللعب قبل اشتراكهم في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الرابع: أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة؟

الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال: معرفة مستوى أداء اللاعبين و تمتعهم بالروح الرياضية أثناء المنافسة

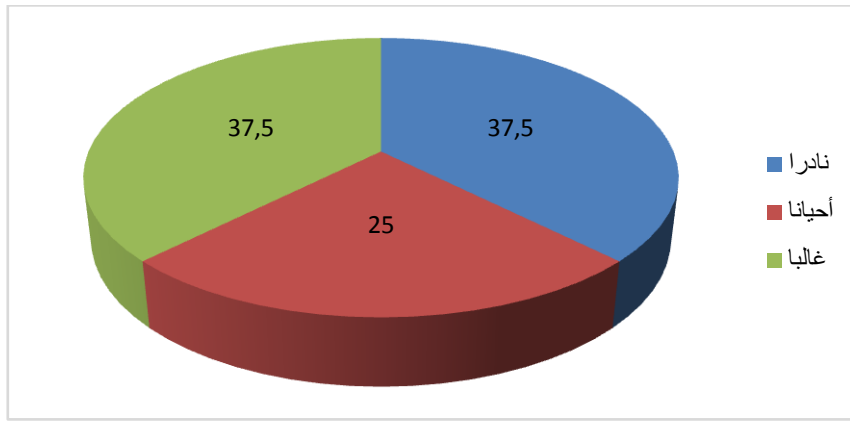
وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	1	6.25	8.3	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	7	43.75					
غالبا	8	50					
المجموع	16	100					

جدول رقم 04 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع.

احصائيا غير دالة	2	0.05	5.99	4.1	37.5	6	نادرا
					25	4	أحيانا
					37.5	6	غالبا

جدول رقم 05: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس.



شكل رقم 05: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 05

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 05 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 4.1 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة غير دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية.

و كانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الخامس بعبارة غالبا حيث كانت النسبة 37.5 مما يدل على أن اللاعبين يخشون أو يخافون من ارتكاب الأخطاء عند اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء عند اشتراكهم في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال السادس : قبل أن اشترك في المنافسة أكون هادئا؟

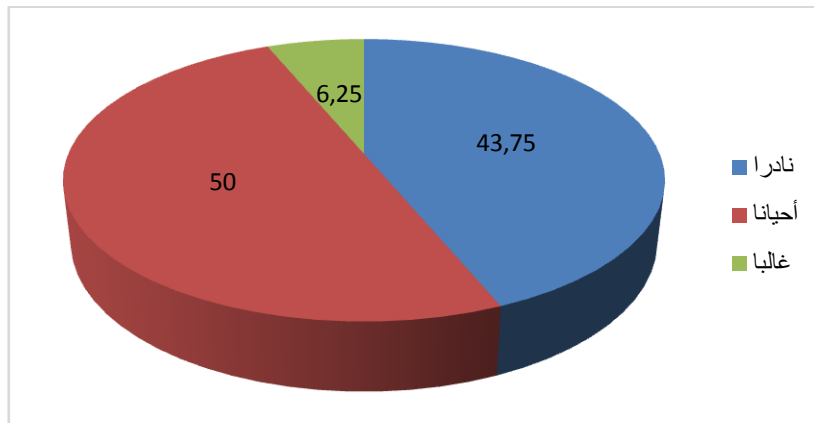
الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة حالة اللاعب قبل المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين :

الإجابة	التكرار	%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	7	43.75	0.79	5.99	0.05	2	غير دالة احصائيا
أحيانا	8	50					
غالبا	1	6.25					
المجموع	16	100					

جدول رقم 06: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس.



شكل رقم 06: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 06

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 06 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 0.79 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة غير دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال السادس بعبارة أحيانا حيث كانت النسبة 50 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة هدوء قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يشعرون بحالة من الهدوء قبل اشتراكهم في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال السابع : من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة.

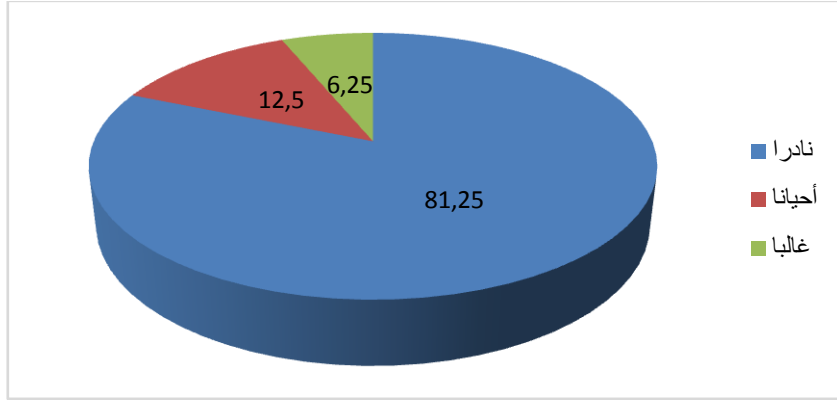
الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة مدى تفكيرهم الايجابي أثناء المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	13	81.25	25.01	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	2	12.5					
غالبا	1	6.25					
المجموع	16	100					

جدول رقم 07: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع.



شكل رقم 07: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 07

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 07 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 25.01 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال السابع بعبارة نادرا حيث كانت النسبة 81.25 مما يدل على أن اللاعبين ليس لهم هدف مهم أثناء المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين ليس لهم هدف مهم أثناء المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الثامن : قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي؟

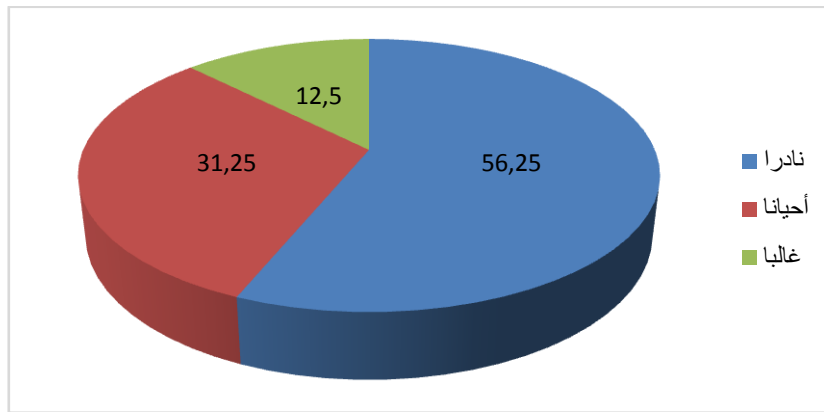
الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثر اللاعبين من الخوف والقلق قبل المشاركة في المنافسة

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	9	56.25	13	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	5	31.25					
غالبا	2	12.5					
المجموع	16	100					

جدول رقم 08: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن.



شكل رقم 08: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 08

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 08 و بعد حساب قيمة ك² المحسوبة وجدناها 13 بينما قيمة ك² الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الثامن بعبارة نادرا حيث كانت النسبة 56.25 مما يدل على أن اللاعبين لا يشعرون بحالة اضطراب في المعدة قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين لا يشعرون باضطراب في المعدة قبل اشتراكهم في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال التاسع : قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد؟

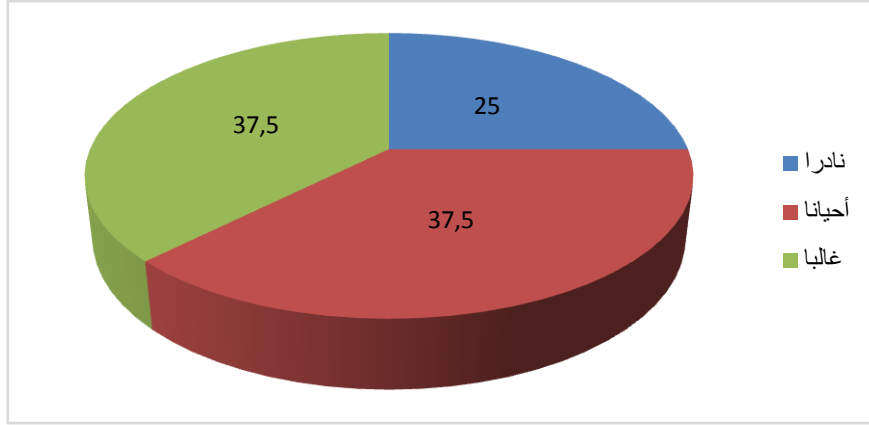
الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة قلق اللاعبين و اضطرابهم قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين :

الإجابة	التكرار	%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	4	25	6.05	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	6	37.5					احصائيا
غالبا	6	37.5					
المجموع	16	100					

جدول رقم 09: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع.



شكل رقم 09: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 09

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 09 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 6.05 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال التاسع بعبارة غالبا حيث كانت النسبة 37.5 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بأن ضربات القلب تكون أسرع من المعتاد قبل اشتراكهم في المنافسة. نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يشعرون بضربات القلب أسرع من المعتاد قبل اشتراكهم في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال العاشر : أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا؟

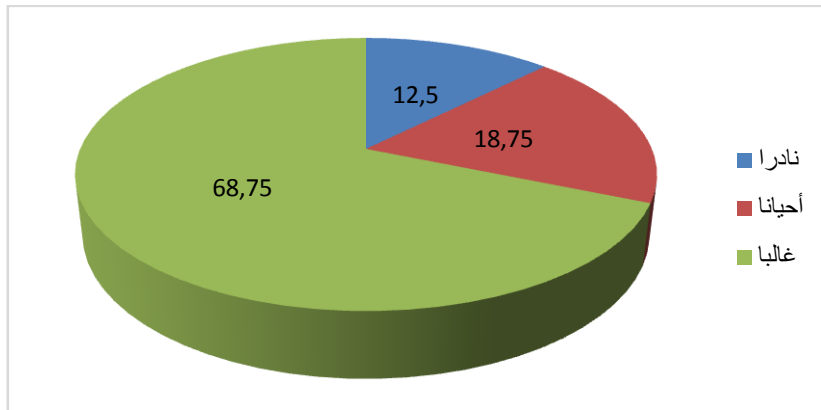
الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة مدى حب اللاعبين اللعب في الأنشطة التي فيها مجهودا بدنيا

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين :

الإجابة	التكرار	%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	2	12.5	7.74	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	3	18.75					احصائيا
غالبا	11	68.75					
المجموع	16	100					

جدول رقم 10 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر.



شكل رقم 10 : يمثل تمثيلا لنسب الجدول 10

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 10 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.74 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال العاشر بعبارة غالبا حيث كانت النسبة 68.75 مما يدل على أن اللاعبين يحبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدنيا.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يحبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدنيا.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الحادي عشر : قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء؟

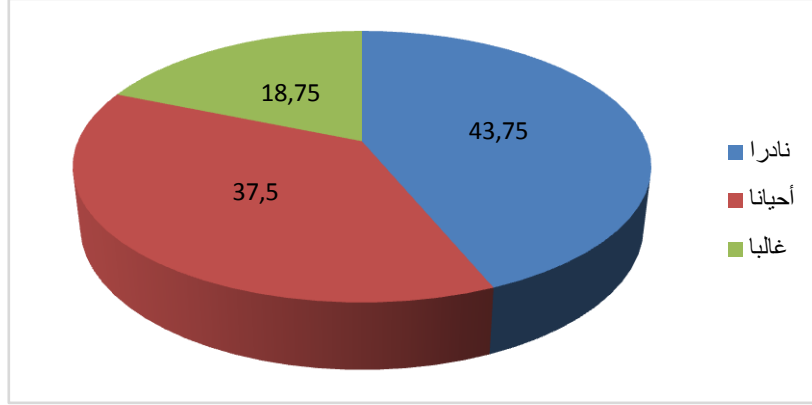
الإجابة :نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة حالة اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	7	43.75	3.23	5.99	0.05	2	غير دالة احصائيا
أحيانا	6	37.5					
غالبا	3	18.75					
المجموع	16	100					

جدول رقم 11 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر.



شكل رقم 11: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 11

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 11 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 3.23 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة غير دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الحادي عشر بعبارة نادرا حيث كانت النسبة 43.75 مما يدل على أن اللاعبين لا يشعرون بحالة استرخاء قبل الاشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين لا يشعرون بالاسترخاء قبل الاشتراك في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الثاني عشر : قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصيبا.

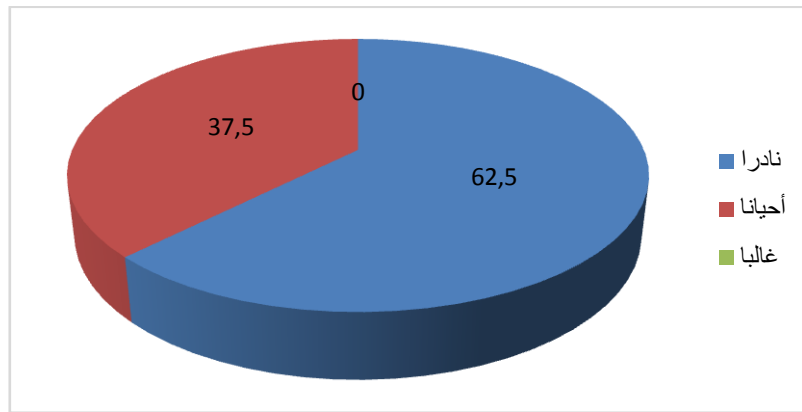
الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة مدى اضطراب اللاعبين قبل المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خالصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين :

الإجابة	التكرار	%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	10	62.5	16.18	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	6	37.5					احصائيا
غالبا	0	0					
المجموع	16	100					

جدول رقم 12 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر.



شكل رقم 12: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 12

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 12 و بعد حساب قيمة ك² المحسوبة وجدناها 16.18 بينما قيمة ك² الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الثاني عشر بعبارة نادرا حيث كانت النسبة 62.5 مما يدل على أن اللاعبين لا يكون لديهم قلق قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين لا يتوترون قبل اشتراكهم في المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الثالث عشر : الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية؟

الإجابة : نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية

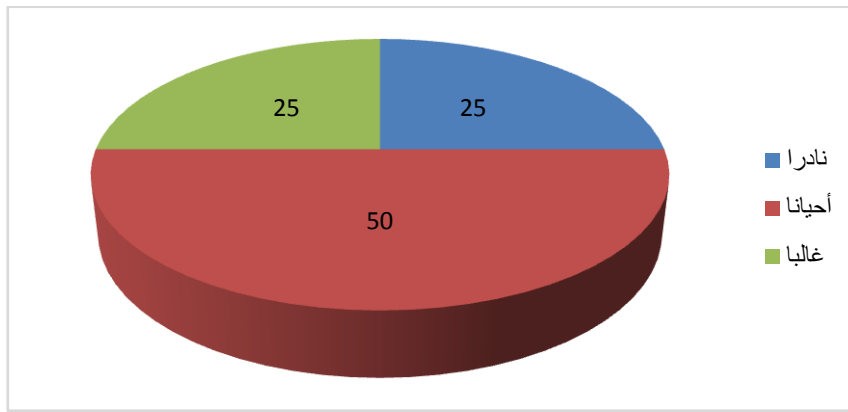
وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	0	0	26.69	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	3	18.75					احصائيا
غالبا	13	81.25					
المجموع	16	100					

جدول رقم 13 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر.

نادرا	4	25	12.43	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	8	50					
غالبا	4	25					
المجموع	16	100					

جدول رقم 14 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر.



شكل رقم 14: يمثل تمثيلا لنسب الجدول 14

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 14 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 12.43 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الرابع عشر بعبارة أحيانا حيث كانت النسبة 50 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من التوتر عند انتظار بدأ المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يشعرون بحالة من التوتر عند انتظار بدأ المنافسة.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الخامس عشر: قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بالضيق؟

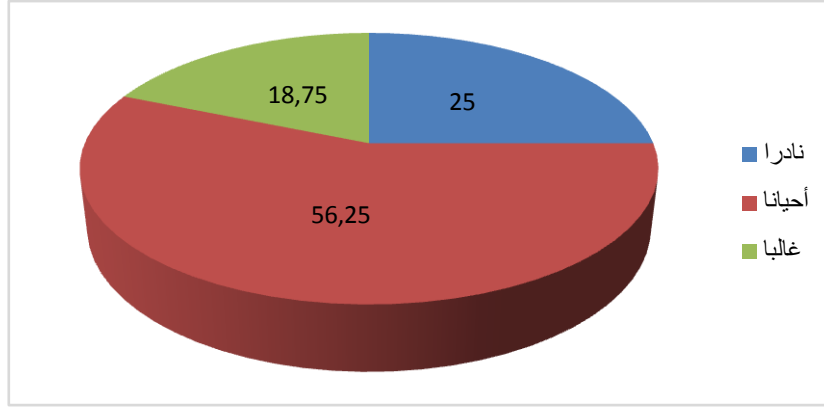
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا.

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان اللاعبين يشعرون بالضيق قبل المنافسة.

وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خالصنا إلى النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	4	25	7.94	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	9	56.25					احصائيا
غالبا	3	18.75					
المجموع	16	100					

جدول رقم 15 : يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر.



شکل رقم 15: يمثل تمثيلاً لنسب الجدول 15

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 15 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.94 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائياً لان χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الخامس عشر بعبارة أحياناً حيث كانت النسبة 56.25 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من الضيق قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يشعرون بحالة من الضيق قبل اشتراكهم في المنافسة.

2- مناقشة فرضيات البحث:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى: "قلق المنافسة لدى اللاعبين تأثير سلبي على مستوى الأداء الرياضي أو المهاري.

فمن الجداول رقم (2) (3) (5) (6) (8) (9) (10) (12) إن القلق يؤثر بالسلب على أداء اللاعبين و هذا ما أكدته دراسة العيداني الهواري مما اثبت صحة الأطروحة لسنة

2011/2010 حيث توصل إلى النتائج التالية:

-معظم اللاعبين يخشون الأداء السيئ.

-معظم اللاعبين مرتبكين.

-معظم اللاعبين لهم رد فعل سلبي.

-معظم اللاعبين يرون أن القرار غير التزيه مصدر قلق.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية : للقلق التنافسي الرياضي تأثير على الأداء الخططي لدى لاعبي كرة اليد.

فمن خلال الجداول رقم (1) (4) (7) (11) (13) (14) (15) وجدنا أن للقلق دور في التأثير على النشاط الجسمي و البدني و على الأداء كنتيجة لهذه التأثيرات و ويؤثر أيضا على تأدية المهارات و على الحالة النفسية عموما مما يتضح لنا صحة الأطروحة.

3- الاستنتاجات:

من خلال مقارنة نتائج الجداول بالفرضية (1) نستنتج أن هناك دلالة إحصائية بمعنى أن قلق المنافسة يؤثر سلبا على الأداء لاعبي كرة اليد.

و من خلال الفرضية الثانية وجدنا أن القلق لا ينحصر على الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك التأثير إلى النواحي الجسمية ، فالقلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي مما له تأثير على سلوك اللاعب الحركي.

4- التوصيات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها و الاستنتاجات المستخلصة من هذا البحث نوصي كما يلي:

-الاهتمام بالجانب النفسي للاعب كرة اليد كالقلق.

-ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

-على المدرب توجيه و إرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

-خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسة الرسمية.

-الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين قبل و أثناء المنافسة.

-تدريبهم على كيفية استثمار حالات القلق المرافقة للأداء.

-وضع اللاعبين خلال التدريبات في مواقف نفسية متعددة.

و في الأخير نسأل الله التوفيق و السداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة و التفصيل.

5- الخلاصة العامة:

تعتبر الرياضة من أهم الوسائل لتقدم الأمم و ارتقاء الإنسان إلى مستوى عالي و كان الإقبال و الاهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة و البروز الفعال المعتبر، و البحث عن أفضل السبل و الوسائل على تطوير المستوى فاهتم العلماء والباحثين بدراسة جانب من الجوانب النفسية عند الفرد ألا و هو القلق ، فهو من الأسباب التي تؤثر على أداء اللاعبين ،

و لقد كانت دراستنا تهدف إلى معرفة مدى أثر قلق المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المباريات ، و من أجل الوصول إلى هذا الهدف اتبعنا المنهج الوصفي.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم البحث إلى جانبين ، الباب الأول الجانب النظري و الباب الثاني الجانب التطبيقي

قائمة المراجع

قائمة

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- ابو علو الأزرق : ، الإنسان و القلق، ط 1 ، سسنا للنشر، 1993 .
- احمد زكي بدوي : معجم العلوم الاجتماعية، . مكتبة لبنان، 1997.
- احمد عزت : مراجع أصول علم النفس، ط 12 ، الإسكندرية، دار المعارف، 1956 ،

- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، مفهومه تطبيقاته ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1991.
- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية " المدخل . التاريخ . الفلسفة " دار الفكر العربي . ط 2 القاهرة 2001.
- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الصفاة، 1996 م.
- امين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، المهنة والإعداد الأكاديمي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت 1996 .
- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط 2 ،عالم الكتب، القاهرة، 1979 .
- حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية، القاهرة، منشأة المعارف، 1998 .
- حسن عبد الجواد، كرة اليد دار العلم للملايين ، الخامسة، شباط فبراير 1987 .
- خطاب عادل، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، 1965.
- سعد جلال، الصحة العقلية ، الأمراض النفسية و العقلية الانحرافات السلوكية 1985.
- سيقموند فرويد ، ترجمة محمد عثمان النجاشي ، الكف والعرض و القلق.
- صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضة ، الطبعة الأولى ، 2004.
- على يحي المنصوري : الثقافة و الرياضة ، الجزء الأول ، مدخل للثقافة الرياضية ، ط 1 ، 1971
- على يحي المنصوري ، الثقافة و الرياضة ، 1995.
- فكري الدباغ ، أصول الطب النفسي ، ط 3 ، دار الطليعة للطباعة بيروت، 1983 .
- فيصل خير الزراد : الأمراض العصبية، ط -1 دار الملايين ، 1984 .
- كاظم ولى أغا، علم النفس الفيزيولوجي ، ط 11 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت، بدون سنة .
- كمال درويش، أمين أنور الخولي ، أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- ماهر حسن محمود محمد : منهاج التربية الرياضية المطور المقترح لمدارس الثانوية ، المكتبة المصرية، 2005.
- محمد السيد عبد الرحمان ، دراسات في الصفحة النفسية فعالية الذات، الاضطرابات النفسية، دار قباء للنشر والتوزيع.

- محمد الحماحمي ، أمين أنور الخولي ، أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر .
- محمد عبد السلام : البوايز للعلاقة الحركية و شلل الدماغ ، دار الفكر العربي ، الأردن ، 2000 .
- محمد عوض البيسوني ، فيصل ياسين الشاطيء : نظريات و طرق التربية الرياضية ، الجزائر ، 1992 .
- محمد عبد الخالق : أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، مصر الطبعة الثالثة ، 1993 .
- مصطفى غالب، علم النفس التربوي ، مكتبة الهلال، بيروت، 1981.
- مصطفى فهمي ، علم النفس الاكلينيكي ، ط 1 ، دار النهضة العربية للطباعة، القاهرة 1967 .
- نزار مجيد الكامل طه الويس، علم النفس الرياضي، ط 1 ، جامعة بغداد كلية الرياضة ، 1980
- نزار نجيب طالب، كامل طهى موسى : ،علم النفس الرياضي مفهومه ، تطبيقاته ، ط 1 ، دار الفكر ، القاهرة، 1991.

المراجع باللغة الأجنبية:

- .p.s wienbetg.d, goud, 1995,psychologie du sport et de l'activite, vigot, Paris.
- P.S. Wienberg.D,1997, Gould, Psychologie du sport et de l'activite physique, Vigot, Paris.
- R , Alduman ,1938, Manuelle de la psychologie du sport, Vigot, Paris.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان : أثر قلق المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المباريات.

لنا الشرف العظيم أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجو مساعدتكم وذلك يملئها بإجابات واضحة ودقيقة حول الأسئلة المطروحة لأن نتائج البحث تتوقف عليها، و نشكركم جزيل الشكر على المساعدة. ونعلمكم أن هذه الأسئلة لا تستخدم لأي غرض سوى لدراسة موضوع البحث. و في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

من إعداد الطلبة :

• زكـــــــــــــــــراوي حمزة

مولاي

• حـــــــــــــــــجار عبد الهادي

تحت إشراف:

- مقدس

الموسم الجامعي: 2014/2013

الاستبيان الموجه للاعبين

1. المعلومات الشخصية:

- الاسم : - اللقب:
- السن: - مدة اللعب في النادي: - مستوى التعليم:

2. أسئلة الاستبيان:

س1: التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البا

س2: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر أنني مرتبك؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البا

س3: قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيتي في اللعب؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البا

س4: أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البا

س5: عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي لبعض الأخطاء؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البا

س6: قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البا

س7: من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البـ

س8: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البـ

س9: قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البـ

س10: أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البـ

س11: قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البـ

س12: قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا؟

نـ ادرا أحيـ انا
غـ البـ

س13: الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية؟

أحيانا

نـ ادرا

غـ _____ البـا

س14: أكون متوترا عند بدء المنافسة؟

أحيانا

نـ ادرا

غـ _____ البـا

س15: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق؟

أحيانا

نـ ادرا

غـ _____ البـا

ملخص البحث

تم إدراج هذه الدراسة تحت عنوان اثر قلق المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد إثناء المباريات معتمدا في ذلك على المنهج التطبيقي و أجريت على لاعبي فريق اتحاد تلمسان فئة ذكور أواسط حيث هدفت الدراسة إلى مدى تأثير قلق المنافسة على مستوى الأداء و المهاري للاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة ذكور أواسط و أفترض الباحث إن للإعداد الخططي الهجومي أهمية في إتقان خطط اللعب و زيادة فعالية اللاعب الهجومية إثناء المنافسة .

و اشتملت عينة البحث (16) لاعب من فريق اتحاد تلمسان أحيروا بطريقة عشوائية ، ولإنجاز هذه الدراسة اعتمد الباحث على الأدوات التالية :

الاستمارات الإستبائية خاصة باللاعبين ، و استمارة تحكيمية خاصة بالأساتذة ، وبعد التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

من خلال تحليل الاستمارات الخاصة باللاعبين توصل الباحث الى ان جل اللاعبين الذين يشاركون في أداء الخطط الهجومية خلال المنافسة يتم اشراكهم حسب ظروف و مجريات المبارات ، و اقترح الباحث :

- مسايرة اللاعب بالتطور الذي تعرفه لعبة كرة اليد من الناحية الخططية الهجومية .
- و أقترح على اللاعبين للاهتمام بعملية الإعداد النفسي و الذهني ، لأنهما عاملان مهمان لتنفيذ الخطط الهجومية بشكل جيد و صحيح .

الكلمات المفتاحية :

قلق المنافسة - لاعبي كرة اليد - المباريات

Résumé

Était l'inclusion de cette étude sous le titre suite à la préoccupation de la concurrence sur la performance des joueurs de handball pendant les Jeux, en s'appuyant sur la méthodologie appliquée et a été menée sur l'ambition de l'Union de la classe Tlemcen mâles de mi-mandat étude visant à l'impact de la préoccupation de la concurrence au niveau des performances et des compétences des joueurs pendant la compétition quand les hommes de la classe moyenne et suppose que le chercheur pour la préparation d'une importance tactique du jeu offensif dans les plans directeurs et d'augmenter l'efficacité du joueur offensif de décourager la concurrence.

Et comprenait un échantillon de la recherche (16) Joueur de la Fédération de l'équipe Tlemcen ojera au hasard, mais la réalisation de cette étude, le chercheur a adopté les outils suivants:

Formes Alastpianih acteurs privés, et forme arbitraire de professeurs, et après une analyse statistique de l'étude ont trouvé les résultats suivants:

En analysant les formes pour les joueurs chercheur a constaté que la majorité des joueurs qui participent à l'exécution des plans offensifs lors de la compétition en les engageant Pettm Situation de vie et le cours d'un match, et chercheur suggère:

- évoluer pour rester en phase avec le joueur qui vous savez jeu de handball tactique offensive.
- Je suggère les joueurs et les processus intéressant de préparation psychologique et mentale, parce qu'ils sont des facteurs importants pour la mise en œuvre des plans offensifs ainsi et correctement.

Mots-clés:

concurrence de préoccupation - les joueurs de handball - Lecture