

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص :

التربية البدنية والرياضية

موضوع

قلق المنافسة وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

بحث وصفي أجري على لاعبي فرق كرة اليد " جهوي "

تحت إشراف:

- د- جغدم بن ذهبية

إعداد الطالبان :

مالك سفيان

سي موسى رزقي

السنة الدراسية: 2014/2015

الإهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على آله و من و الاله , أما بعد:

نهدي ثمرة جهدنا هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان و برضاها يرضى خالق الأكوان.

إلى ينبوع الحب و الحنان زهرة العطف و مصدر الاطمئنان

إلى أغلى ما في الوجود أمي الغالية

إلى الذي كان دوما إلى جانبي ...صاحب الفضل و مصدر الرعايةإلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما و عرفانا و طاعة و حباإلى من أخلصت له دعواتيوالذي الغالي.

كما أهدي ثمرة جهدي هذه إلى ابن أختي الغالي محمد عبد الإله وإلى الإخوة و الأخوات و كل الأساتذة الكرام , كما لا ننسى الأصدقاء و الزملاء عبد المالك , إبراهيم , بغداد , هشام , دحو , الحبيب , على و قوفهم بجانبنا في أيام الشدة و إلى كل من تحتفظ بهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي .

رزقي

سفيان

كلمة شكر و عرفان

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

[من لم يشكر الناس لم يشكر الله] وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم :

نتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الفاضل جعدم بن ذهيبية المشرف على بحثنا والذي لم يتوان بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء ،و كذلك أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة الجامعية.

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة ونحس بالذكر

إخوتي .

وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

مقدمة:

لقد اصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة في مجال المنافسات الرياضية حيث نال اهتمام كبير من الناحية الرياضية وذلك لإبراز الإيجابيات و السلبيات النفسية لدى اللاعبين في المواجهات والمنافسات الرسمية، ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من اهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب ان يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعبين والمنافسة، ويعتبر القلق اثناء المنافسة حالة فردية حيث يختلف ناتجه من لاعب لآخر ويختلف من رياضة الى اخرى.

تتميز الرياضة عامة وكرة اليد خاصة ببعض مميزات اهمها اعداد اللاعبين لمستوى راقى في المنافسات الرياضية من خلال اكسابهم مهارات فنية وبدنية تسمح لهم بالرقى في المستوى العالي إلا ان معظم اللاعبين اثناء المواجهات الرسمية يعيشون حالات التوتر والضغط النفسي والقلق. وفي المجال الرياضي لكرة اليد يشكل القلق هاجس يؤدي الى الإحباط البدني والذي يعتبر على اساس انه من اهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين بدنيا. فكرة اليد من اهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدراسيين من حيث الجوانب النفسية بعد ان اصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف البلدان، وذلك بعد ان اصبح العالم قرية صغيرة بفضل وسائل الاتصال حيث يمكن لأي شخص متابعة المباريات ونظرا لشعبية كرة اليد من جهة ومن جهة اخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى من الناحية البدنية وفعالية التدريب لهذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة اليد اثناء المنافسة مليئة بالإثارة والانفصالات التي تؤدي الى قلق اللاعبين.

مشكلة البحث:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد و التنمية الرياضية لبلوغ مستويات عالية وقد حدث بالفعل تحسن واضح على مستوى فرق كرة اليد على الصعيد العالمي بصفة عامة. فعملية التدريب الرياضي تركز على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تدفع باللاعب للإرتقاء لأعلى المستويات اثناء المنافسة وهذه الأخيرة هي من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج الى التمعن الجيد اما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقته و قدراته البدنية او بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى هذه الطاقة و القدرات البدنية.

إلا ان ما يفتقر إليه المشرفون على تحضير و إعداد اللاعبين و الذي يعتبر الركيزة والدعم الأساسي للإرتقاء باللاعبين إلى مستوى أفضل من الناحية البدنية هي تلك المنهجية التي أجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم كعلم النفس الرياضي الذي لا يمكن الإستغناء عنه في هذا الميدان، لأن المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي و ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد خاصة بسبب ارتفاع متطلباتها وتراكم الضغوطات النفسية والفيزيولوجية و ظهور حالات إنفعالية ملائمة تعيق الأداء الجيد مما يؤدي لا محالة إلى عدم التحكم في السلوك و التأثير السلبي على النتيجة و على اللاعب من الناحية البدنية .

إن للقلق اهمية بالغة مقارنة بالجوانب البدنية، حيث نجد ان الكثير من اللاعبين في كرة اليد لهم نفس القدرات الرياضية و الكفاءة البدنية العالية لكن يختلفون في شخصيتهم و الحالة النفسية و الإستقرار الإنفعالي أثناء المنافسة و يظل النصر حليف ذي الإنفعال الجيد. فما نشاهده خلال المنافسات الكثير من الإنفعالات و الإضطرابات النفسية كالقلق مثلا الذي يظهر على اللاعبين لأتفه الأسباب فهذا ربما ليس نقص في التحضير البدني بل غالبا ما يكون الجانب النفسي عاملا واضحا و ذو اهمية بالغة في تطوير العمليات النفسية و تكييف نفسية الرياضي من خلال اتقان الصفات و السمات النفسية. إن التحضير النفسي و البدني متداخلان ولهما إرتباط وثيق و هذا ما نجده عند لاعبي كرة اليد فنشاطه البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة كما ان سلوكه و تصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها، وبسبب هذه الانفعالات أصبح للتحضير النفسي اثر فعال في التحكم فيها لأنها تأثر على

النشاط الجسمي بالإيجاب او السلب فإذا أهمل المدرب هذا الجانب فإن النشاط الجسمي للاعب لا يتحدد من خلال تحضيره البدني وإنما يتطلب تحضيراً نفسياً لا يقل أهمية عن التحضيرات الأخرى....و بالنظر إلى المسؤوليات المتعددة للمدرب في الفريق و تخصيصه وقتاً كبيراً للتحضير البدني و عدم استخدام طريقة علمية للتحضير النفسي و إكتفائه بتقديم النصائح والإرشادات و التوجيهات هل هي كافية للتحكم في الإنفعالات التي تصيب لاعبي كرة اليد خاصة هذا من جهة،و بالنظر الى أهمية هذه الإنفعالات و تأثيرها على النشاط البدني تستدعي وجود مختص في المجال للتخفيف من حدتها. و من خلال إطلاعنا على بعض آراء المدربين و المقابلات التي قمنا بها مع اللاعبين،بالإضافة إلى مشاهدتنا لبعض المقابلات المباشرة،لاحظ الطالبان الباحثان ان للقلق اثر في تغيير بعض النتائج للمقابلات والمنافسات،و انطلاقاً من صعوبة هذا المشكل و تعدد اسبابه يمكننا طرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

- هل يظهر القلق أثناء المنافسة بدرجة ومستوى محدد و ما مدى تأثيره على النشاط البدني والإستعدادات النفسية؟

التساؤلات الفرعية:

- لماذا هناك نقص لدى اللاعبين في التحكم في إنفعالاتهم؟
- هل وجود حالة القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات يعود لنقص التحضير السيكولوجي وعدم فاعليته؟
- هل التحضير النفسي له علاقة في التخفيف من سلبيات القلق أثناء المنافسة؟
- ماهي ضرورة معرفة المدرب و لاعبيه بوجود مختص نفسي ضمن الفريق ودوره في ما يخص الإنفعالات؟

الفرضيات:

1/ الفرضية العامة:

ظهور القلق بصورة بسيطة قبيل المباراة، ويصل لمستواه العالي أثناء المنافسة، نظراً لعدم كفاية التحضير النفسي و الإستعدادات النفسية بالشكل العلمي و المطلوب من المختصين.

2/الفرضيات الفرعية:

- جاهزية اللاعبين من الناحية النفسية له علاقة في التحكم بإنفعالاتهم.
- نقص التحضير السيكولوجي للاعبين يؤدي إلى زيادة القلق أثناء المنافسات .
- للتحضير النفسي علاقة في التخفيف من سلبيات القلق أثناء المنافسة .
- وجود أخصائي نفسي مع المدرب له أهمية في المساعدة على تهيئة اللاعبين وإبعادهم عن حالات القلق السلبية – بدنية، نفسية.

الأهداف :

- التعرف على مستوى القلق و نسبته، مما يسهل عملية التحضير و الإعداد للاعبين لخوض المنافسات دون أي صعوبات.
- التمكن من معرفة أسباب عدم تحكم اللاعبين في إنفعالاتهم ووضع نقاط تساعد على خفض مستوى الإنفعال .
- إظهار أهمية التحضير النفسي وفعاليتته للتخفيف من حالة القلق أثناء المباريات لدى لاعبي كرة اليد .
- إبراز فعالية و أهمية التحضير النفسي في التخفيف من حدة الإنفعالات الناجمة عن القلق .
- دور المختص النفسي في الفريق وأثره في التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة اليد .

أهمية البحث:

الموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي كونه مركب من شقين (نفسى،رياضي) ولهما من الأهمية ما يجعل البحث ملفتا للإنتباه و المتابعة بعناية لأن الجانب البدني والنفسى وحدة منسجمة نتاجها لاعب ناضج فلا ينبغي الإهتمام بجانب وتجاهل الجانب الآخر.

فالجانب النفسى وهو الذي يؤويه علم النفس، الذي هو علم من ارقى العلوم و اكبرها قيمة بصفته يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسى و الحالات التي يتصف بها الإنسان من حين لآخر من حيث هو كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة في غضون تعامله مع البيئة.

أما الجانب الرياضى والذي يقترن بالنشاط فهو بنظمه وقواعده السليمة و الوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين الرياضة وعنصرا قويا في إعداد الفرد الجيد،لذا فإختيار الموضوع فرض مطروح من واقع الملاحظة الميدانية التي كثيرا ما أفرزت نتائج سلبية جسدها المدربون في تحضيراتهم و كيفية التحضير للمقابلات من خلال تركيز اهتمامهم على تنمية الصفات البدنية و إهمال الجانب النفسى (البسيكولوجي) الذي تعد الإنفعالات فيه اكبر العناصر المؤثرة على النشاط البدني للاعب كرة اليد خاصة اثناء المنافسة و من بين هذه الإنفعالات ظاهرة القلق لما لها من اهمية بالغة في تحسين مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب و ذلك لأن تأثير القلق لا ينحصر من الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك التأثير النواحي البدنية أيضا.

مصطلحات البحث :

1-تعريف القلق :

-هو حادث من التوتر الإنفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي و خارجي شعوري أو لاشعوري يهدد الذات .

-كما هو تلك الحالة النفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده،وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة.

-القلق هو شعور عام و غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات و يأتي على شكل نوبات متكررة

2-القلق في المجال الرياضي :

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة، و ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية الذي يؤثر على أداء الرياضيين، و أن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد،أو بصورة سلبية تعوق الأداء .

3-المنافسة الرياضية :

تعبير المنافسة على أنها صراع بين أفراد أو مجموعة للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة حسب "شرشل" الذي وضع عريف المنافسة حسب الوضعية الأولى التعاون و الثانية المنافسة.

4-كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي من خلالها يكون هناك فريقين يتباران على الفوز، و يتكون كل فريق من سبعة لاعبين منهم حارس مرمى، حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة بينهم باليد لمحاولة إدخال الكرة في مرمى الخصم من أجل إحراز الأهداف و الذي يسجل أكثر في مرمى الخصم يكون هو الفائز.

01-الدراسة المشابهة:

الموضوع :

- القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز في رمية سبع امتار لدى لاعبي كرة اليد .
- بحث مسحي أجري على بعض ابدية الغرب الوطني رابطني سعيدة و وهران.
- مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضة.

من إعداد:

بيطار هشام / طراري عبد الحميد

تحت اشراف:

د- بن برنو عثمان

السنة الدراسية : 2008/2007

مشكلة البحث:

يعد الاهتمام بالقلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة و الذي يؤثر على اداء الرياضي إيجابيا إذا احسن استثماره و تحويله الى حافز، و سلبيا اذا تغلب على الرياضي، فيؤثر على اللعب مها ريا و خططيا ومن خلال ملاحظة حالات القلق التي تصيب الرياضيين قبل المباراة و اثنائها، ولعدم انتباه المدربين لهذا الجانب يمكننا طرح بعض التساؤلات التالية :

هل للقلق دخل وتأثير على مستوى الإنجاز في رمية الجزاء؟

وإن كان هناك تأثير فما طبيعة هذا التأثير؟

اهداف البحث :

معرفة درجة القلق العام و القلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

التعرف على علاقة القلق لإنجاز الرياضي في رمية الجزاء

فرضيات البحث :

هناك علاقة ارتباطية بين القلق و مستوى الإنجاز في رمية الجزاء لدى اللاعبين من حيث التأثير .

القلق المعوق يلعب دور في التأثير على مستوى الإنجاز في رمية الجزاء لدى اللاعبين سلبيا كما أن القلق الميسر له تأثير إيجابيا فيها.

منهج البحث :

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة المشكلة .

ادوات البحث :

اعتمد الباحثان على المقاييس التالية :

1/مقياس الخوف من التقويم السلبي : يستخدم لقياس القلق عند اللاعبين وتكون الإجابة بنعم او لا .

2/مقياس القلق الرياضي : يستخدم لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات و يوجد مفتاح لتصحيح الإجابات .

3/مقياس الإنجاز .

مجالات البحث :

مكاني: أجري البحث في القاعات المخصصة لهذه الفرق

زماني : 2008/01/06 الى غاية 2008/04/18 .

بشري :يتمثل في اللاعبين الذين يؤدون رميات الجزاء بانتظام في كل مباراة .

عينة البحث :

زمرة من لاعبي الفرق التي تنشط في القسم الوطني الاول أ رابطة وهران وسعيدة.

الاقتراحات و التوصيات :

اقترح الباحث توصيات ربما حلول تساعد على كيفية التعامل مع القلق حتى لا يكون معوقا لإنجاز رمية الجزاء بل محفزا له .

ضرورة وضع لاعبين يتميزون بقلق منخفض مخصصين لرمية الجزاء.

استحضار و توفير أطباء نفسيين تابعين للفريق.

ضرورة تعويد اللاعبين على هذه المواقف الحرجة أو المقلقة سواء في التدريب أو عن طريق المقابلات الودية أو التحضيرية.

خلق جو ملائم و منسجم بين افراد الفريق والمدرّب باقتراب هذا الأخير من اللاعبين قدر الإمكان .

توجيه القلق بشكل علمي و مدروس نحو الإنجاز لأن القلق لا يمكن التخلص منه نهائيا .

02-الدراسة المشابهة :

الموضوع : دراسة حالة القلق قبل المنافسة عند لاعبي الكرة الطائرة .

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

بحث مسحي أجري على فرق : واد رهيو، النجم الرياضي لحاسي ماماش، المستقبل

الرياضي حاسي بونيف.صنف أشبال 15-17 سنة .

من إعداد :

حمداني عبد القادر

دلي بوتلجة

ناعب محمد

تحت إشراف:

شعلال عبد المجيد.

السنة الدراسية: 2008/2007

مشكلة البحث : يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة المصاحبة للاعب سواء أثناء التدريب أو

المنافسة الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث وقد يكون لها تأثير على سلوك

اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته .فهل نتيجة أداء اللاعبين تكون دوما مرتبطة

بالجانب النفسي للمنافسة ؟

أهداف البحث:

التعرف على مدى تأثير قلق المنافسة على أداء اللاعبين سلبا أو إيجابا.

معرفة نوع العلاقة بين أداء اللاعبين و الجانب النفسي للمنافسة.

فرضيات البحث:

يؤثر قلق المنافسة بالسلب أو الإيجاب على أداء اللاعبين .

هناك علاقة بين أداء اللاعبين و الجانب النفسي للمنافسة .

منهج البحث: إعتد الباحث على المنهج الوصفي .

عينة البحث : شملت العينة 30 لاعب أجري عليهم الإختبار و تراوحت أعمارهم من

17/15 سنة

مجالات البحث :

1-المجال البشري: مجموع اللاعبين 30 لاعب، موزعة على 03 فرق بمعدل 10 لاعبين من كل فريق .

2-المجال الزمني : بدأت فترة العمل بتوزيع الإستمارات لإختبار قائمة الإتجاهات الخاصة بالنشاط الرياضي لمارتيتير قبل المنافسة الرسمية، 2008/04/01 و تم تجميعها بعد المنافسة إلى غاية 2008/04/14 .

3-المجال المكاني : أجري البحث بقراءة مضمون إستمارة إختبار قلق المنافسة الرياضي وتقدمه لاعبي الفرق الثلاثة و الإجابة عليه في الملاعب الخاصة بهذه الفرق :المستقبل الرياضي لحاسي بونيف (وهران)،النجم الرياضي لحاسي ماماش (مستغانم)،واد رهيو (غليزان).

أداة البحث:إعتمد الباحث على إختبار قياس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي صممه كل من مارتيتير، بيرتون، فيلي، لمب، سميث، لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية .و تتضمن ثلاثة أبعاد: القلق البدني، القلق المعرفي، الثقة بالنفس.

الدراسة الإحصائية : المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الفائية .

الإستنتاجات :

هناك إختلاف في درجة التأثير بحالة القلق لدى اللاعبين .

لنصائح المدرب و إرشاداته دور في تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة الرياضية .

كلما إزدادت أهمية المنافسة تزيد معها شدة إرتباك و قلق اللاعبين و هذا ما يؤثر على مستواهم .

أهمية أو طبيعة المنافسة من أهم العوامل زيادة للقلق عند المنافسة .

التوصيات :

على المسؤولين أن يكونو على دراية جيدة بالرياضة بصفة عامة و المنافسة خاصة ومتطلباتها الجديدة لتحقيق أحسن النتائج.

نوصي المدربين أن يكونو على علم بمحيط المنافسة الخارجي و الداخلي و إمكانيات ومميزات فرقهم خاصة النفسية .

ننصح المدربين بالبحث و الإطلاع على أنجع و أحدث الطرق للتعرف على حالات قلق المنافسة التي يتعرض لها الرياضي
نوصي المدربين و المسيرين أن يراعوا الجانب النفسي للاعبين.

03-الدراسة المشابهة:

-العنوان :

إستراتيجية تحضير الفريق الوطني الجزائري لألعاب القوى ومدى تأثيرها على ظهور حالة القلق قبل المنافسة

- دراسة ميدانية حول التحضير البدني وظهور ظاهرة القلق قبل المنافسة

- دراسة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضة -جامعة دالي إبراهيم-الجزائر.

من اعداد: حدادي خالد

-تحت اشراف:أ- د- بن عكي اكلي

السنة الجامعية:2010/2009

مشكلة البحث:

ان هذا البحث و المتمثل في استراتيجية تحضير الفريق الوطني لألعاب القوى ومدى تأثيرها على ظهور حالة القلق قبل المنافسة .سوف نحاول الاجابة على انشغالين اساسيين:

الإستراتيجيات المنتهجة لتحضير الفريق الوطني الجزائري لألعاب القوى من الناحية البدنية و النفسية.

مدى تأثير هذه الإستراتيجيات في ظهور حالات القلق عند الرياضيين قبل المنافسة.

التساؤل العام:

-ماهو سبب كل هذه الإخفاقات؟

-هل هناك إخفاق في إستراتيجيات التدريب؟

هدف الدراسة:

-معرفة جزء من الإستراتيجيات المنهجة تجاه رياضي الفريق الوطني لألعاب القوى .

-مدى تأثير هذه الإستراتيجيات على مستوى إنجاز الرياضيين.

-تحديد طبيعة القلق لدى الرياضيين في مرحلة ما قبل المنافسة.

فرض البحث:

الإستراتيجيات التدريبية المعتمد حاليا(التخطيط،العملية التدريبية القائمة اساسا على العوامل البدنية والنفسية والتقنية)تتميز بنوع من التذبذب في توقيت برمجة مختلف المراحل التدريبية على وجه التحديد المرحلة التحضيرية للمنافسات.

بالرغم من استعداد رياضي ألعاب القوى لخوض المنافسات الدولية، يبقى هذا الإستعداد نسبي ولا يساعدهم على السيطرة على ظهور حالات التوتر والقلق العالية التي تؤثر بدورها على مستوى الإنجاز.

منهج البحث:

يندرج هذا البحث ضمن الدراسات الوصفية والتحليلية.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث مكون من رياضي الفريق الوطني لألعاب القوى بمختلف إختصاصاته. فهو يتكون من 10الى 14رياضي من المستوى العالي.

كما تم إختيار أفراد الفريق الوطني لألعاب القوى على اساس النتائج المحققة في موسم 2009/2008.

و تم إختيار عينة اخرى تتكون من رياضي المستوى العالي من إنكلترا وأستراليا والولايات المتحدة الأمريكية.و ذلك خلال التجمع الدولي لألعاب القوى الذي أقيم في الجزائر في ماي 2008.

أداة البحث:

-إختبار القلق الرياضي التنافسي" سكات "طوره مارتنز وذلك من اجل قياس سمات القلق الخاصة بالظروف التنافسية الرياضية.

-قائمة قلق المنافسة الرياضية -2 طوره كل من مارتنز وبيرتون و بامب وسميث وذلك لقياس حالة القلق، يحتوي على ثلاثة سلالم جزئية وكل سلم يحتوي على مجموعتين من الاسئلة فالمكونات الثلاثة للإختبار هي : -القلق الجسمي -القلق المعرفي والثقة بالنفس.

إختبار سمة القلق المعرفي التنافسي: وهو اخر إختبار يمكن عرضه، طور من طرف لوفثوايت في 1990 حيث ابدعت في قياس سمة القلق.

النتائج:

ان الاستراتيجيات المنتهجة للتكفل برياضي النخبة (الفريق الوطني لألعاب القوى)تبدو غير فعالة الى حدمن الحدود،ذلك اذا رأينا وتلمسنا الإستبيان الموجه للفرق الأجنبية تبدو الفروق

واضحة، إنطلاقاً من التحضير البدني والتقني (العملية التدريبية) توقيت بدأ المنافسات العدد الكبير في المشاركة في التجمعات الدولية التكلف المادي والمعنوي، فضعف توفر كل هذه العوامل من شأنه ان يؤثر على مستوى إنجاز ومردود الرياضيين.

كما ان نفس هذه العوامل تؤثر وبشكل مباشر ليس على إكتساب الرياضيين للخبرة اللازمة للخوض في منافسات المستوى العالي فحسب بل على المستوى السيكولوجي للرياضي الذي يكون بناءه السليم طبقاً و موازاة مع الإستراتيجيات الفعالة.

وكان التأثير على المستوى النفسي واضحاً من خلال تحليل عامل أو ظاهرة القلق عند الرياضيين بل المنافسة، حيث كانت مستويات التوتر و القلق عالية جداً مما اثر سلباً على مستوى الإنجاز، فهل يمكن ربط مستويات القلق العالية بالإستراتيجيات المنتهجة للتكفل بالرياضيين؟ يبقى التساؤل مطروحاً.

لكن ما يمكن استنتاجه من ظهور مستويات القلق العالية عند رياضي الفريق الوطني لألعاب القوى، هو ان ضعف المستوى التحضيري يمكنه ان يشكل حواجز نفسية (كالشعور بالنقص، تقويم الاخرين، التخوف من المنافس، عدم القدرة على التنبؤ بالنتيجة تجاه الوضعية التنافسية) تؤدي عادة الى الإخفاق على مستوى الإنجاز.

04-الدراسة المشابهة:

عنوان البحث :

الاعداد النفسي الرياضي وظاهرة القلق لدى لاعبي النخبة لكرة الطاولة.

دراسة ميدانية على لاعبي النخبة لكرة الطاولة.

الاختصاص :التدريب الرياضي.

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضة.

من إعداد : بزيبو سليم

إشراف :أ. د. بن عكي محمد اكلي

السنة الجامعية:2011/2012

التساؤل العام:

هل ان قلق الاداء التنافسي لدى لاعبي النخبة لكرة الطاولة راجع الى نقص الإعداد النفسي لديهم

هدف الدراسة:

التعرف على اهمية الإعداد النفسي وانعكاساته على ظهور حالة القلق في الأداء التنافسي

التعرف على مستويات حالة القلق في الأداء التنافسي لدى لاعبي النخبة لكرة الطاولة

التعرف على مدى مقدرة المدرب في القيام ب الإعداد النفسي للاعبين

التعرف على أثر الإعداد النفسي في إعداد الرياضيين لخوض غمار المنافسة

خدمة الرياضة و تعميم الفائدة في البحث العلمي

فرض البحث:

إن قلق الأداء التنافسي لدى لاعبي النخبة لكرة الطاولة راجع الى نقص الإعداد النفسي لديهم

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 65 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي

اداة البحث:

قام الباحث بتطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية الذي اعده مارتنز وترجمه باللغة العربية محمد حسن علاوي، وقد تم حسا ثبات الاختبار من خلال مقياس كرونباخ، وتم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية ومعامل الارتباط كاندل و اختبار بيرسون لإيجاد دلالة الفروق.

اهم النتائج:

اظهرت نتائج الدراسة الميدانية ان اغلبية اللاعبين لديهم القدرة على التصور الذهني بدرجة منخفضة هم الذين لديهم القلق اثناء المنافسة الرياضية بدرجة عالية و اكدت نتائج الدراسة ايضا ان ارتفاع القدرة على الاسترخاء ادى الى انخفاض مستوى قلق اللاعبين في المنافسة، و ان اغلب اللاعبين الذين لديهم القدرة على تركيز انتباههم اثناء المنافسة بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق بدرجة عالية، و ان اغلبية اللاعبين الذين لديهم القدرة على مواجهة القلق بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية.

اهم التوصيات:

- اوصت الدراسة الى ضرورة الاهتمام باللاعبين و خاصة الناشئين منهم و ذلك بتوفير افضل السبل و الوسائل للارتقاء بالمستوى البدني و المهاري و النفسي لديهم ووضع البرامج التدريبية و التأهيلية لكافة لاعبي كرة الطاولة و ضرورة توفير فرص الاحتكاك للاعبين من خلال التريصات والمعسكرات و اللقاءات الخارجية و التي من خلالها تزداد الخبرة التنافسية لديهم، وكذا وضع برامج للإعداد النفسي للاعبين لكرة الطاولة مصاحبة للبرامج التدريبية و التأهيلية لتخطي المشاكل التنافسية وما يرتبط بها من انفعالات مصاحبة تؤدي الى ظهور حالة القلق لديهم اثناء المنافسة الرياضية.

05-الدراسة المشابهة:

الموضوع: دور الاعداد النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال.

دراسة ميدانية لأندية ولاية مستغانم

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني

من إعداد الطلبة :

مبرش فوزي

سايج حبيب

إشراف الدكتور : بن برنو عثمان

السنة الجامعية: 2014/2013

الاشكالية :

للإعداد النفسي دور مبير وهام في تحقيق الدافعية، كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق و التكامل بين التحضير البدني والفني والتحضير النفسي للوصول إلى تحقيق نتائج و الوصول الى القمة .

التساؤل العام :

ماهو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة أشبال-؟

الفرضية العامة:

للإعداد النفسي دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

اهداف الموضوع :

التعرف على دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم.

مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية و الخارجية الإجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.

الإلمام بالخصائص عن مرحلة المراهقة بكافة جوانبها.

المنهج المتبع : المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي.

تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم 60 لاعبا، صنف 14-16 من ثلاثة اندية على مستوى ولاية مستغانم:

عينة البحث:

م.ش.بلدية حجاج /النادي الرياضي الهاوي لبلدية سيدي علي/النادي الرياضي الهاوي لبلدية سيدي لخضر .وذلك ب20 لاعبا لكل نادي .

أدوات الدراسة :

الإستبيان، الأسئلة المغلقة، الأسئلة نصف مفتوحة .

النتائج :

أثبتت هذه الدراسة أن الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني التقني بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

التوصيات :

ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية .
الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم .
ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب لكرة القدم لدى الأندية .
ينبغي على مدربي رياضة كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول:
القلق في المنافسة
الرياضية

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع القلق من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي والمدرّب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة أثناء المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة ماهية القلق، وأنواعه، مصادرها، وأعراضه...

أهم تعاريف القلق :

إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره، ولكن أغلب التعاريف تتفق على أن: "القلق شعور عام وغامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي على شكل نوبات متكررة". (عكاشة، 1976، صفحة 39)

- فيعرفه "أحمد عزت راجح": بأنه: حادث من التوتر الانفصالي يشير إلي وجود خطر داخلي وخارجي شعوري أو اللاشعوري يهدد الذات.

- كما عرف القلق بأنه نوع من عدم الراحة الذهنية أو نوع من الخوف إذا كان هناك شر مرتقب أو أنه ظاهرة توحى بعدم الاستقرار، كما يكون نوع من اللهو الحسي الذي يتعرض له الإنسان من حين لآخر أو يكون نوع من الكرب ينبع عن الاضطراب داخل حياة الإنسان.

- أما الدكتور نعيم الرفاعي 1969 يقول: أن القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة. كما أن القلق الشديد يبدو حاد أو لا يتصل بموقف خاص ومعين ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد(الرفاعي، 1969، صفحة 261)

- أما الدكتور "ب- ستينكهورن- 1975 يعطي عدة تقاسيم للقلق ومنها:

" القلق حالة من الخوف الدائم، يعيش الفرد على إثرها مشغول البال لا شعوريا أو هي حالة الهروب من الخطر المهدد للفكر والجسد، خطر ذا مصدر داخلي أو خارجي. داخلي لأن مركز الصراع الأنا "الذي يريد إشباع المرفوض عامة من طرف المجتمع"، والأنا الأعلى الذي لا يتوقف من إعطاء الأوامر والنواحي ويظهر على العضوية على شكل خارجي لأن مركز الصراع ما بين الذات كعامل للدوافع والحاجات والرغبات، والمحيط كمحيط لتلك الدوافع والرغبات مشكلا بذلك ضغوطات مختلفة(P.steincrohn, 1975, p. 6)

أنواع القلق : هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها:

- **القلق العادي الموضوعي:** وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ممكن معرفة مصدر وحصر مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة، ويعتبر هذا النوع مقيدا لأنه يحفز الإنسان إلى أن يقدر على الموقف ويحلل الأسباب ويهيء نفسه لمواجهة(الرحمان، 1982، صفحة 442)

- **القلق المرضي العصابي:** وهو القلق الغامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد (الزراد ف.)، علاج الأمراض النفسية و الإضطرابات السلوكية، 1984، (صفحة 80)

- **القلق الخلفي:** ينتج هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط والدوافع ذات العليان والإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صورة مختلفة، في صورة قلق عام منتشر دون وعي بالظروف التي تصاحبه أو في صورة مخاوف مرضية، أو صورة متعلقة بأعراض العصاب نفسها.

- **القلق المزمن:** وهو الذي يتحول في سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع إستعداد سلوكيا يجعل المرء ينطو إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفا مغلقا فهو أكثر استعداد من غيره للشعور بالقلق.

مصادر القلق:

- مع بداية فجر الوعي الإنساني، كان القلق من الأمراض الغامضة التي حاول الإنسان أن يجد لها تعليلا أو تفسيرا مقنعا، وبالطبع كانت تفسيراته الأولى قائمة على الخرافة مثل ارجاعه الذي تمارسه الأرواح الشريرة أو الشيطانية في حياة الإنسان، أو إلى دورة القمر التي تمارس تأثيرا منتظما على العقل والوجدان والمزاج، ثم جاء العصر الحديث ليقدّم التحليل النفسي الأسباب المؤدية للقلق

- للقلق كثير من الوجوه والأسباب فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم، وقلنا يوجد موقف حياتي لا يثير القلق...، ويمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض جانبية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند إفراط نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب.

وعلى الرغم من أن هذا القلق علي سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوى القلق من خلال الفحص الطبي و غالبية المواقف التي نشعر فيها بالقلق أو الخوف يتم تعلمها من مجرى حياتنا، فقد أظهر علم النفس التعلم بأن الخبرات غير المرغوبة أو الخفية ضمن ظروف محيطية معينة يمكن أن تقود إلى تجنب الإنسان منذ هذه اللحظة المواقف المشابهة أو لا يتمكن من مواجهتها إلا من خلال معاناته من قلق شديد.

ولقد تطور القلق والقلق أثناء تطورنا كمخلوقات بشرية بوصفة ردة فعل ذات قيمة عالية من أجل البقاء حيث كان لا بد منه (راغب، 2003، صفحة 29)

كما يجمع بعض الباحثون في موضوع القلق على أنه يظهر إستجابة لخطر مدرك ذاتيا ويؤكد ماورر MOWRER على المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن

تصيب الجسد، في حين يؤكد عالم النفس الإنسان كارل روجر KARL ROGER على فقدان احترام الأشخاص المهمين والمقربين ويرى الفيلسوف كريغارد أن مصدر القلق في الخطر الناجم عن تحميل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة.

ويرى أدلر أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير كارلين هورني على الموجة للمكونات الأساسية بالنسبة لوجوده، أما فرويد فيشير إلى أن مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 1926 في مقاله " الكبت والقلق" يتساءل فرويد قائلاً: "ما هو جوهر وأهمية موقف الخطر"؟ (رضوان، 2002، صفحة 232)

أعراض القلق:

الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:

تظهر على شكل اضطرابات في وظائف بعض أعضاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي منها:

الجهاز الدوري للقلب: حيث يشعر الشخص بألم عضلي فوق القلب، مع سرعة نبضات القلب مع الشعور بألم وضيق عندما يحاول الشخص النوم، ارتفاع ضغط الدم.

الجهاز الهضمي: يظهر على شكل صعوبة في البلع، نتيجة القلق أو يشعر بعضه في الحلق، أو سوء الهضم وانتفاخ البطن وأحياناً الغثيان والإسهال والإمساك.

الجهاز التنفسي: يشكو الشخص من سرعة التنفس والهيجان والضييق في الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحياناً، وكثيراً ما يؤدي سرعة التنفس إلا طرد CO2 وتغير درجة حموضة الدم، مما يجعل الفرد تتقلص عضلات أطرافه ويشعر بدوان.

أعراض الجهاز العصبي: يبدو جلياً لدى الشخص اتساع حدة العين وارتجاج الأطراف والشعور بالدوران والدوخة والصداع.

الجهاز العضلي: من أكثر أنواع الآلام الجسمية هي الآلام العضلية (آلام على مستوى الساقين أو الذراعين أو الظهر، وفوق الرأس) وكثيراً ما تشخص هذه الآلام النفسية بسبب القلق النفسي الذي لا يستطيع الفرد التغيير عنه أحياناً، وعن الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الأيام (عثمان، 2001، صفحة 24)

الأعراض الجلدية: مثل ظهور حب الشباب، سقوط الشعر، الحساسية العامة.

أعراض جهاز الغدد الصماء : تظهر في زيادة إفراز الغدة الدرقية، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الغدة الكظرية.

الأعراض النفسية:

الخوف: يتمثل الخوف من الأماكن المغلقة، أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت، وأحيانا يتخذ الخوف أعراض ومظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه.

التوتر العصبي سرعة النسيان والشعور بالاختناق والصداع، ويكون ذلك مصحوبا باختلال الآلية أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن سابق عهده، وأن العالم ربما تحول ويبدأ في القلق لأبسط الأمور.

فقدان شهية الطعام: مع هبوط في الوزن والأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم، وهذا الأخير يكون مصحوبا بأحلام وكوابيس مزعجة أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة.

الأعراض السيكوسوماتيكية:

ويقصد بها الأعراض العضوية والجسمية التي تنشأ بسبب المعاناة النفسية والانفصالات الشديدة، كما يقصد بها الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عن التعرف إلا حالات القلق النفسي، ومن أهم هذه الأمراض: ارتفاع ضغط الدم، السمنة، الربو، القرحة المعدية، الإمساك المزمن، فقدان الشهية للطعام، الأمراض الجلدية(غالب م.، 1980، صفحة 31)

آثار القلق:

- إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية، صحيح أن القلق يؤثر بشكل رئيسي، لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليتها، وعلى هذا الأساس فإن أي ارتباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر كما يلي:

التوهم: وهو الإحساس بمرض مزمن، يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلا من مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

الوظائف الجسمية: ويظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي، خاصة إذا استمر طويلا، ويؤدي إلى ازدياد التوتر العقلي والإحساس: بالتوتر، وعدم الاستقرار، وزيادة في الحركة واضطراب في النوم،.....(الزراد ف.، صفحة 27)

الاستهتار بالحياة: ويظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لا شعوري وعدم الحرص على الحياة ويلجئون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر بأنواعه.

الجهود الذهني: ما هو إلا تشبث بالإجراء السلوكي، ولكن بطريق غير صالح وهو نوعين:

- العون أو النقص في القدرة على التغيير.
- هو تعطيل التفكير المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر.

العوامل المساعدة في القلق:

بعد الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس قصد التوصل إلى معرفة مسببات القلق كان ذلك إثر الدراسات على بعض التوائم واتضح بها مشابهة الجهاز العصبي اللاإرادي واستجابته للمنبهات الخارجية والداخلية، استنتجوا على إثر ذلك أن الوراثة تلعب دورا هاما وفعالاً في الاستعداد للمرض (غالب م، صفح 20)

ومن بين المسببات الكثيرة التي وضعت للقلق عدد منها "فرويد" سببين هما:

الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية.

توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة، جنسية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي ففي الحالة الأولى: ينشأ القلق نتيجة لمواقف حالة تؤدي إلى الآم جسمية وفي الحالة الثانية ينشأ القلق نتيجة فهم معين. (دافيدوف، 1988، صفح 495)

يظهر القلق عندما يواجه الناس صراعا أو عند احتمال مواجهة مواقف نظرة والعديد من مسببات القلق ينشأ عن الإشتراط.

كما أن للوراثة والخبرة تأثيرا على درجة الشعور بالقلق عند الفرد.

إن المعرفة بطر التحكم تحدد شدة القلق في موقف معين . وعموما فالقلق يسهل أداء المهام البسيطة ويجعل أداء المهام المركبة صعبا، والقلق يضعف من الأداء الأكاديمي للرياضيين الذين يحصلون على درجات ضعيفة في أداء الاختبارات والتحضيرات للمنافسة.

علاجه: يختلف علاج القلق وحسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية:

العلاج النفسي: ويعتمد على التشجيع والتوجيه ويتم العمل على إعادة المريض إلى حالاته الأصلية في الشعور بالإطمئنان النفسي أو أن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة، وبالتالي تساعده على تخفيف ما يعانيه من توتر نفسي كما يمكن لنا أن نضاعف له اعتقاده في القابلية للشفاء وإعطائه نصائح.

العلاج الإجتماعي: ويعتمد على إبعاد المريض من مكان الصداغ النفسي وعن المثيرات المسببة للآلام وانفعالات الرياضي، وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

العلاج الكيميائي: تولى أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص في ذلك للمساعدة من التقليل التوتر العصبي .
العلاج السلوكي للقلق: وذلك يتم بتدريب المريض على عملية "الاسترخاء" ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة، ويجب تجنبه مختلف درجات القلق والانفصال.

العلاج الكهربائي: أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان ذلك يصاحب أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب، والمنبه الكهربائي أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية.

العلاج الجراحي: هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية والتي تكون على مستوى المخ وذلك لتقليل الألياف العصبية الخاصة للانفعالات، أن يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثير بها(الدين، صفحة 76).

نظريات بعض العلماء للقلق:

1/نظرية كارل هونري : يرى هونري أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي الشعور بالعجز، الشعور بالعدوانية و الشعور بالعزلة و هذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

- إنعدام الدفء العاطفي و الأسري و شعور الطفل بأنه شخص منفرد و محروم من الحب و العاطفة و الحنان، و انه مخلوق وسط عالم عدواني متوحش وهذا أهم مصادر القلق .

- كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوة القلق لديه،فالسيطرة المباشرة و عدم تبيين الأخوة و عدم إحترام الطفل و الجو الأسري العدائي هذه كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.

- البيئة و ما تحويه من تعقيدات و مناقضات و ما تشمل عليه من أنواع الحرمان و الإحباط،فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض، مليء بالغش و الخداع والحسد و الخيانة و أنه مخلوق لاحول له تجاه هذا العالم القوي و العنيف.

2/نظرية هندرسون و جيليرني:

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف أحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي و من هذه المواقف نجد : الحالة الإقتصادية، الفشل للحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطيء، عاهات البدن.كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال

المتعلقة بالحالة، و عندما تتراكم هذه المشاعر تظهر أثارها في سلوك الفرد الخارجي.
(فهمني صفحة 204)

3/نظرية أزاري ستاك سوليفان :

يرى سوليفان أن نفسية الرياضي تتكون من نظام خاص بإستحسان الكبير لأعمال الطفل والذي يدفعه إلى الإنتباه لنوع السلوك الذي ينال الإستحسان (جلال، 1985 صفحة 153) .

4/نظرية ألفريد أدلر:

كان ادلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد و المجتمع، و هذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق، ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف و عجز بالنسبة للكبار و البالغين بصفة عامة، وللتغلب على هذا العجز يسلك لسوية، فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص و القلق عن طريق تقوية الروابط الإجتماعية التي تربط الفرد بالأخرين المحيطين به و يستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر إذا حقق هذا الإنتماء على المجتمع الذي يعيش فيه (عثمان صفحة 22).

5/النظرية السلوكية الجديدة:

ترى هذه النظرية أن القلق المرضي ناتج عن القلق العدي كالمواقف المحبطة أو التي ليس فيها إشباع، فقد يتعرض الفرد للخوف أو التهديد ويتبعه عدم التكيف فيترتب عن ذلك حالة عم الإستقرار و التوتر و الإنفعال و على رأسها القلق المرضي، كما أن الحماية المفرطة قد تجعل منه مستقبلا عرضة للمخاوف. و القلق المرضي عند مواجهته للعالم الخارجي كما تشير هذه النظرية إلى دور العوامل الوراثية و الشذوذ العضوي و ضعف الجهاز العصبي (مصطفى، 1967، صفحة 204).

1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

- يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية الذي يؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

- ويختلف القلق على الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الإنفعال واتجاهات الانفعالات في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

- تعتبر كل انجازات الأفراد بما فيها انفعالات وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فإن الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة من الدوافع والرغبات والقناعات الإدراك والتفكير والخوف والقلق. لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات إذ يكون فخورا أو سعيدا عندما تظهر جهوده بالنتائج الإيجابية ويكون عكس ذلك، خائبا أو يائس عند الاخفاق. كما يعتبر القلق في المجال الرياضي سلاح ذو حدين وذلك كما يلي:

● الحالة الأولى: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله مصدر قلقه وبالتالي يهيء نفسه بدنيا للتغلب عليه.

● الحالة الثانية: يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلمي على نفسية الرياضي، وحتى يمكننا معرفه الأسباب التي تخلق عند الرياضي، وبالتالي تحديد نوعيته ميسرا أو معيقا، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو المصادر التي نتج عنها القلق، وبالتالي التوصل إلى المستوى والدرجة التي تنجز عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له (راتب أ.، علم النفس الرياضة ط2، 1997، صفحة 15)

- فالعوامل كثيرة وكل منها يكمن في الاتجاهين، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد أهدافه معقولة للرياضي والموضوعية ستخلق نوعا من الحافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة. أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستقلال وإنعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف وقلق ينعكس سلبيا على الرياضي وعلى الفريق معا (لويس، 1989، صفحة 214).

- حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم (محمد علاوي 1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها البعض الآخر:

1- حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا.

2- حالة القلق بداية المنافسة:

هي الحالة تستغرق الفترة القصيرة قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو بصورة أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

3- حالة القلق أثناء المنافسة: وهو موضوع دراستنا:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أمتغيرات، تسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

4- حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو سيء، واستعداد للاشتراك في المنافسة القريبة التالية (علاوي، 2002، صفحة 311).

العوامل المسببة للقلق:

- يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة في أثناء المنافسة حسب "بيكير" 1992، ولقد تمكن "بيك BEEK" من تصنيف الأحداث المسببة للإجهاد إلا بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشاراً تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور (bakker.f, 1992, p. 108)

- لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضي، وجاءت النتائج أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

1- الخوف من الفشل.

2- الخوف من عدم الكفاية

3- فقدان السيطرة.

4- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية.

1- الخوف من الفشل:

- تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضي يشعر بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة، أو بعض الأداء البدني أثناء المنافسة،.... الخ، والواقع أن ذلك يمثل جزءاً من المشكلة نظراً لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته، ويتضح ذلك من عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثلاً ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصي.
- ماذا يقول الآخرون عن آخر هذه المباراة.
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي والمشجعين.
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي والمشجعين.
- إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
- لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعان أساسيان للنجاح والتخوف هما:
- دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح، والأشخاص الذين يسعون إلى التخوف يبذلون على نحو جيد، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم. فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذاتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق والرغبة في النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.
- لا شك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة، أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما.
- حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي، ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

2- الخوف من عدم الكفاية:

- يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس.
- ويرتكز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بقصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه، لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:
- عدم القدرة على التركيز.
- عدم الرغبة في الأداء.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.

3 فقدان السيطرة:

- يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، وبأن الأمور التي تسير وفقا لسيطرة خارجية. والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الإنفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.
- ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية والجمهور.... إلخ.
- أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والإنفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرض زيادة القلق.

فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي وللاعب كرة اليد خاصة بالتدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة أو الأماكن المماثلة لها. فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة. ومن ذلك أن المنافسات التي تعقد في الصالات ككرة اليد تتأثر بطبيعة الأرضية، بالإضافة الفراغ المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية، ... إلخ.

- إذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي أو لاعب كرة اليد جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للاعب بالتدريب تحت ظروف ملائمة ومماثلة مع اكسابه الإستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدر للتشتت وزيادة القلق.

4-الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:

- تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى اللاعب فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة ذلك، ومن تلك الأعراض: اضطراب المعدة الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليد، نبضات القلب، زيادة توتر العضلات، ... إلخ.
- وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفيزيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الإستشارة الإنفعالية، كما تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.
- إن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء البدني، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم يؤدي إلى المزيد من القلق.

- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي:

- يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما في الصفحات السابقة من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق التي يتميز به اللاعب، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء اللاعب وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة اليد التي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه البدني خاصة بشكل واضح، وتزداد أخطائه فهذا يدل على زيادة مؤشر القلق (راتب أ، علم النفس الرياضة ط2، 1997)

- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

- فلاعب كرة اليد يفشل دائما في تسجيل الأهداف أو النقاط في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة اليد عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

- وأيضا لما يقوم نفس اللاعب بتكرار رمية الجزاء ويفشل في التسجيل.

- يعتبر عدم إلتزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع القلق.

- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإحصاء الإصابات مؤشرا للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وأن اتجاهاته أثناء المنافسة غير واضحة ولا محددة، إذ أنه يخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الإشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الإشتراك ولكن يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

التعرف على نوع القلق (معرفي - جسمي) لدى الرياضي:

- تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق لدى الرياضيين هما: "القلق الجسمي، القلق المعرفي".

- أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة وزيادة العرق في راحتي اليد، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس، ... إلخ. أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك إلى ضعف التركيز والانتباه.

- وقد ظهر هذان النوعان معا من القلق لدى الرياضي، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحدا منهما أكثر شيوعا من الآخر، ورغم أن ذلك من المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على 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 الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين. ومن ذلك علي سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظرا لدور البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية، أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الإسترخاء، والنفور الذهني.

- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيها بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الإستفهام الذي يبحث عن إجابات دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

- هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضي، وطبيعة الموقف.

- فعلى سبيل المثال: قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي أثناء المنافسة الهامة، بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أن الرياضي لديه دافعية رائدة، وأن الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في الاستعداد النفسي على نحو أفضل.

- والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع اليسر للأداء دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة الشخص الرياضي، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي.

- إنه من الأهمية أن يدرك المدرب الرياضي أن القلق ليس هو الذي في الأداء، ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء طريقة استجابة الرياضي لإنفعال القلق. وأن المفهوم السائل في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله، أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يتدرب على ذلك إلى أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوتر أثناء المنافسة.

- في المعنى السابق يشير "KAUS" كايوس 1980 أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق أثناء المنافسة للرياضي باعتباره مصدرا للاستثمار وتعبئة الطاقة النفسية.

- ويضيف أيضا بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل انجازاتهم رغم أن تميزهم بزيادة درجة القلق أثناء المنافسة لدرجة يصعب معه التحدث مع أي شخص أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، وأحيانا يصاب بالدوران

والغثيان، ورغم أن ذلك فإن هذه المظاهر السابقة بحالة القلق تمثل جزءاً طبيعياً من عملية استعداده النفسي الخاص أثناء المنافسة.

- فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستثارة والدافعية العالية أثناء المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي، ما هو إلا مفهوم خاطئ، فتجميع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن النواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

- لذا يجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثير المحتمل لمستويات القلق العالية على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

1- ساهم أسلوب الاستثارة على تجاوز الرياضي للمستوى الملائم لحالة القلق أثناء المنافسة.

2- ساهم أسلوب الاستثارة على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق أثناء المنافسة والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة من قبل المدرب.

3- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة الدافعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق أثناء المنافسة، ولكن بالدرجة الكافية وكان يحتاج إلى المزيد من التفكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق.

4- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على المزيد من تجاوز الرياضي المستوى لحالة القلق أثناء المنافسة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته على زيادة الاستثارة والدافعية (راتب ا.، علم النفس الرياضة ط2، 1997)

كيفية مواجهة القلق الخاصة بالمنافسة:

- نظراً لاختلافات الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق؟

- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي - معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.

- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين.

- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداد نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك

تشكيل البيئة التي تحوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على حالة قلق المنافسة الذي قد ينتابه أثناء المباراة وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك، تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

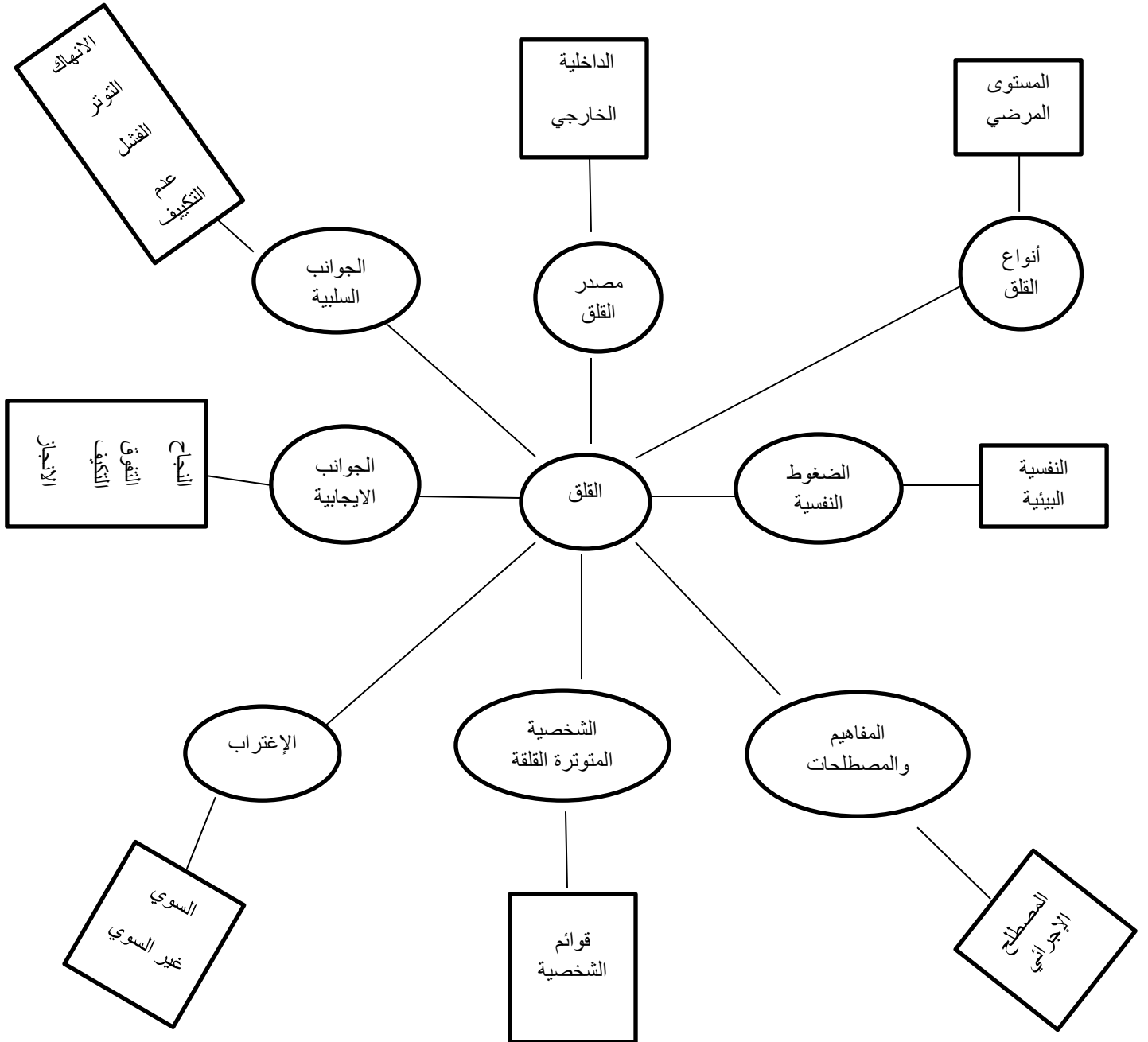
- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها اللاعب، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له اللاعب متماثلاً مع كل مباراة يشترك فيها بمعنى آخر أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

- نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة على سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجمع فيها المنافسة.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.
- معرفة خصائص المنافسة وما يتميز به من نواحي القوة والضغط.
- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أو اللاعب أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق، ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.
- يجب أن يتحكم المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته، وألا يظهر الخوف والقلق حيث أنه إذا انتقل القلق من المدرب إلى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من اللاعب التحلي وعدم القلق.
- يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التي تهتم في حفظ مستوى القلق لدى الرياضي كممارسة التصوير الذهني للمهارات التي يؤدي بها في المباراة أو الخبرات الأداء الايجابية السابقة وتعزيز الإدراك الذاتي للرياضي. (راتب ا.، علم النفس الرياضة).

الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته. إن تصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في: (عثمان، صفحة 17)



مقاييس القلق :

- توجد هناك العديد من مقاييس القلق المستخدمة منها على سبيل المثال مقياس تايلور للقلق الظاهري (TEST TAYLOR MANIFESTANX) لقياس القلق لدى الرياضيين، قد ترجمه إلى العربية أحمد عزت راجع ومحمد أحمد علي. وكذلك يوجد مقياس كاستل للقلق واختبار (تشارلز وسبيلجر) و (ريتشارد جورشوش و روبرت لوشن) المسمى باختبار حالة سمة القلق التنافسية، وصمم (راينز مارتينز) اختبار يقيس سمة القلق في المجال الرياضي منها، دراسة ماجدة محمد اسماعيل (الجمباز) ودراسة حسن علي الزايد (ألعاب القوى) دراسة خالد ابراهيم (كرة السلة) ودراسة كريمة أحمد عبده (السباحة).

خاتمة :

ترجع محددات السلوك الإنساني إلى عوامل كثيرة ومتداخلة ولذا فإن دراسته ليست بالأمر اليسير، إذ أن الحياة الطبيعية للإنسان لا تخلو من القلق، فالإنسان تواجهه عراقيل أثناء تحقيق أهدافه مما يشعر بالقلق فقد يعود على الرياضي نتائج إيجابية وأحيانا سلبية في المنافسة الرياضية، فكثيرا ما يكون الرياضي أو اللاعب في معنويات ضعيفة ولكن القلق يدفعه إلى بذل أقصى جهد من أجل الفوز أو العكس فقد يؤثر على اللاعب فيؤدي إلى نتائج ضعيفة ويحدث بعدها الفشل.

ولقد اهتمت العديد من الأبحاث والدراسات في مدى تأثير القلق على النشاط البدني للرياضي لما فيه من مهارات حركية و سلوك اللاعب الذي يخرج من نطاق الرياضة، وهذا هو الذي دفع إلى الحديث عن القلق، انواعه مصادره ...إلخ.

وعليه فإن ما يمكن الجزم عليه هو أن القلق آلية دافعية تهدف إلى قلق التوازن النفسي لدى الفرد.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية في كرة اليد

1- أهم تعاريف المنافسة:

- إن كلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مزاحمة للبحث عن النصر في مقابلة رياضية.

- فيرى : "ALDERMAN" أن المنافسة هي بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما."

- أما "MATIEW" فيقول " هي النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة" ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.

- إن المنافسة تعتبر جزء من الأنشطة الرياضية، وفي هذا التعلم التدريبي والممارسة يكونون عمل تحضير هدفه هو ضمان الفوز في المنافسة. إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يعني دائما معنى شخصيا لكن يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لأن الرياضي يمثل مجموع نادي أو بلد أو دولة ما.

فالمنافسة هي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما.

- رغم الكثير من التعاريف للمنافسة إلا أن الترجمة الإجرائية المناسبة والشائعة متعودة على اسنادها على "أنها صراع بين أفراد أو مجموعة أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة حسب "شرشل" الذي وضع تعريف المنافسة حسب الوضعية الأولى التعاون والثانية التنافس"

2- أنواع المنافسات:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

أ- المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية للمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

ب- المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حلّتهم التحضيرية ودور منافسات المراقبة يمكن أن تؤخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

ت- المنافسة الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية، تبعا لقوانين معروفة من قبل.

ث- المنافسة الرسمية:

حسب "plamaotov" أن وضعيتها هي أن تكون فرصة الفوز أو نيل مرتبة مشرفة، وأن المنافسات تشكل عنصر لا بديل له من تكوين الرياضيين، ولهذا السبب توصل المختصين

إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم واعتبروا منافسين يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

- يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها ويجب أن ينبغي أن تكون مكيّفة في مرحلة التحضير للرياضي.
- لا يمكن للاعب المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهياً بدنياً ونفسياً وتكتيكياً للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المنافسة.
- الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.

3- الهدف من المنافسة:

- إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة أعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- تلمس كل الجوانب فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية، وحتى بتحقيق تفكير واكتساب المعارف ومختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب، بالإضافة إلى ما تنتجه من فرص اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد. (عادل، 1995، صفحة 68)

- نظريات المنافسة:

أ- المنافسة كشرط إيجابي:

حسب "adlerman" المنافسة حافز يسمح للشخص بالتطور، وحسب "yarkes" "dodsen" هي التي تدفع دائماً أو نعقد من ناحية وحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك يتطور.

ب- المنافسة كوسيلة تدريب فعال:

من أهمية المنافسة عموماً موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وبفضلها يتم التحسين وتطوير النتائج المتحصلة عليها، والأهمية التي تكتسبها في المهام عموماً تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل والتعرف على أخطاء التدريبات.

ت- المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص أو الرياضي في المنافسة تكون بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به، إذن سلوكياته ومعاملاته يمكن أن تتغير حسب معاملات أصدقائه، مدربيه، منافسيه، متفرجيه.

ث- المنافسة كوسيلة تقويم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية في المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المحددة.

الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في نتائج الرياضة ذات المستوى العالي، ويجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة، خاصة إذا كانت المرحلة المعنية جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي يجب أن تتطور وذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة استعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

- إن التكيف الضروري لخاصية مختلف المنافسات يمكن أن يؤدي بكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية إلى تطوير بشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي إلى الإنتهاء بفقدان اللياقة البدنية.

-وبالنسبة للمرحلة المعينة فإن الفشل يكمن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ومن الناحية التقنية فإن التدريب يعيد انتاج بصفة مكملة للشروط المشابهة لنشاط المنافسة ويتبع بعمل فني بتعدياته وتطبيقاته في الحالات الحقيقية للمنافسة مثل القوة البدنية ومراقبة الحالة الانفعالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسة.

- إن التدريب الفكري الخاص الرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنا والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتتاب العجز خلال المنافسة طيلة هذه المرحلة والمنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية والتقنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي . ومن فإن المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها وتثبيتها وجعل الرياضي قادرا على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات وهذا ما يوجب على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية والمعنوية والإرادية خلال المنافسة. (راتب)

الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

-يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

1-المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

-إن هملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

المنافسة عمل هام من العمل التربوي:

-ينبغي ألا ينظر إلى المباراة أو المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب.

-ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من القدرات أو السمات والمهارات ومحاولة تطوير وتنمية مختلف الميزات الايجابية للاعب أو الفريق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

- فالمنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:
- في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي احراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى.
- ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء.

مكونات عملية المنافسة:

1/الموقف التنافسي الموضوعي:

ويعني الجانب الموضوعي لموقف المنافسة ، جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة و يتضمن نوع الواجبات المطلوبة و المستوى المناسب و القواعد و الشروط الخاصة بالأداء و الإنجاز ويمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف الواجب إنجازه .

2/الموقف التنافسي الذاتي:

ونعني بالموقف الذاتي لموقف المنافسة، كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة ،بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل استعدادات الفرد و اتجاهاته وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية متداخلة.

-الإستجابات :

تحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة و يمكن عندئذ أن يستجيب الفرد لمستويات ثلاث على النحو التالي :

-الإستجابة السلوكية مثل الأداء الجيد.

-الإستجابات الفيزيولوجية مثل تعرق كف اليدين.

-الإستجابات النفسية مثل زيادة حالة القلق.

النتائج : تقييم المنافسة غالبا بين في ضوء محتكين أساسيين هما:

النجاح و الفشل ،يعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية ،بينما ينظر إلى الفشل كنتيجة سلبية ،وهذا يعبر عن النتائج التي يحققها الشخص من خلال مواقف المنافسة السابقة امرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله او إحجامه عن الإشتراك في المنافسة التالية ، بالإضافة إلى أنها تعكس إلى حد طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة (راتب، 1997 صفحة 196).

تعتبر كرة اليد من أحد الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا عندما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات السنين ككرة القدم والهوكي.

وتاريخ ميلاد هذه اللعبة نشأ ببرلين ولذا فهي تعتبر جديدة في العالم كله وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة وقد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواح عدة منها:

- إمكانياتها البسيطة، سهولة من حيث تعلمها والتقدم فيها، قانونها مبسط، تمارس بواسطة طلا الجنسين ومختلف الأعمار، وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة الشاملة لجميع أجزاء الجسم لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين، يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب، ولقد دخلت لعبة كرة اليد في معظم البلاد العربية حديثا وبدأ الاهتمام بها وذلك لوجود قاعدة عريضة من اللاعبين في المدارس والاندية وغيرها، وأتقنت المهارات الحركية للعبة عن طريق جهد القادة الواعين بفنون اللعبة والذين عملوا مع الناشئين والمبتدئين، واثاحة الفرصة للاحتكاك على مستويات مختلفة بمباريات عديدة خلال كل موسم رياضي، وبعد تطور كرة اليد كبقية الرياضات من حيث الاعداد البدني والمهارات الحركية و الخططية بتدريباتها التطبيقية العديدة وذلك لخدمة القاعدة الاساسية للاعبين من اجل الوصول الى المستويات المتقدمة وذلك يتم عن طريق الاعتناء بالناشئين وذوي المواهب بواسطة عملية الانتقاء من اجل تكوين رياضيين او لاعبين في كرة اليد ثم كفاءة عالية. (إبراهيم، 1994، صفحة 03).

- فأول بطولة دولية جرت عام 1915 بين فريقي النمسا و ألمانيا ، وكان عدد لاعبي كل فريق 11 لاعبا ومن ثم تناقص إلى سبعة لاعبين و جرت المباراة الأولى على هذا الأساس عام 1925 بين فريقي الدانمارك و النمسا وفي عام 1927 عقد إجتماع دولي في مدينة أمستردام الهولندية ووضعت فيه أسس الإتحاد الدولي و في العام التالي إنعقد أول مؤتمر للإتحاد الدولي للهواة ، و أقر قواعد اللعبة الدولية ، ثم صنفت اللعبة في الألعاب الأولمبية في دورة برلين 1936 و ألغيت بعدها من الألعاب الأولمبية، و من أشهر الدول التي تفوقت بكرة اليد ألمانيا و النمسا و الدانمارك و الإتحاد السوفياتي و السويد .

1- تعريف كرة اليد : كرة اليد هي من الرياضات الجماعية التي من خلالها يكون هناك فريقان يتباران على الفوز، و يتكون كل فريق من سبعة لاعبين منهم حارس المرمى، حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة بينهم باليد و محاولة إدخال الكرة في مرمى الخصم من أجل إحراز الأهداف والفريق الذي يسجل أكثر في مرمى الخصم يكون هو الفائز في اللعبة.

- تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة، تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين في الملعب، كما تتصف بسرعة الاداء و التنفيذ، فهي تحتاج إلى اللياقة البدنية العالية، و لها قوانين و قواعد ثابتة تضبطها.

2-تاريخ كرة اليد:

- تاريخ كرة اليد في العالم:

-تعد كرة اليد من الألعاب الرئيسية التي استخدمت فيها الكرة كالألعاب الأخرى مثل الهوكي وكرة القدم وغيرها، ومن المؤكد أن نسب كرة اليد قديما جدا، وذلك لأن الإنسان خلال مختلف العصور قد استعرض قابلية استخدام يديه أكثر ما استعرض قابلية استخدام قدميه.

وهناك عدة براهين تؤكد ذلك، فقد كانت الكرة تلعب باليد في بلاد الإغريق وكذلك في أيام الفراعنة وكان يمارسها كلا الجنسين. (إسماعيل، 1989، صفحة 15)

كما يروي الفيزيائي الروماني "كلاديوس جاليوس" "130-200 ق م" عن ميلاد لعبة مشهورة عند اليونان اسمها "الهارب ستوتر"، وهي لعب كرة اليد (احمد الودعائي 1974) ومن خلال البحث التاريخي عن نشأة كرة اليد المعاصرة يظهر ان المؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأي موحد عن بدأ ظهورها، ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في عدد من البلدان في وقت متقارب ولكن في صور مختلفة.

- تاريخ كرة اليد في الجزائر:

أدخلت كرة اليد إلى الجزائر في عام 1953، حيث جرى التعديل في عدد اللاعبين فأصبح "07".

ولم يكتب للجزائريين في ذلك الوقت أن يفوزوا في أية بطولة وذلك نتيجة للتمييز العنصري الذي كانت تطبقه القوة الاستعمارية الفرنسية، ولكن بفضل الإدارة والإيمان تدرب الجزائريون على هذه الرياضة حتى صاروا في عداد المحترفين، ويعود الفضل في ذلك إلى ظهور الفدرالية الجزائرية لكرة اليد، وخاصة السادة (مادوي، حانماد، ابن بلقاسم) ومما عرف من اللاعبين في تلك الفترة أن معظمهم كان من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانويات، ويعود الفضل في ذلك إلى أساتذة الثانويات والمتوسطات حيث انظم الاتحاد الجزائري "عام 1964" إلى الاتحاد العالمي لكرة اليد. وتعد الجزائر من الأقطار العربية

المتقدمة في كرة اليد، منذ "عام 1981" عدت الجزائر من أول الدول الإفريقية لهذا النوع من الرياضة وبرزت منافساتها في الميدان للعديد من عدول المنطقة، وفي ما يلي بعض الوقائع التي تؤكد تقدم الجزائر في هذه الرياضة.

- في عام 1963 ظهرت الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد.

- عدد منخرطين في "عام 1963" بلغ 500 منخرط.

- في عام 1988 بلغ حوالي 17000 منخرط. (مروش، 1994)

خاتمة :

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها تجعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها أخذت مكانا أوليا من حيث التتويجات والاهتمام.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث

تمهيد :

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية، والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية و الرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل التفسيري بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض و تعريف المشكلة و تحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج والوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة. كما يسمح المنهج المسحي بتحديد نوع العلاقة بين المتغيرات وتحليلها .

وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة الإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث ، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع بين المناهج المختلفة .

ويري فؤاد البهمي أن المنهج الوصفي هو إستقضاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو إجتماعية أخرى (البهمي صفحة 17)

2- عينة الدراسة :

من أجل دراسة بحثنا هذا تم إختيار العينة على النحو الآتي:

1-فريق غالي بلدية معسكر

2-فريق تيغنيف

3-فريق عين فكان

4-فريق هاشم

5-فريق وادي الأبطال

الرقم	الفرق الرياضية	عدد اللاعبين
01	غالي بلدية معسكر	14
02	تيغنيف	14
03	عين فكان	14
04	هاشم	14
05	وادي الأبطال	14

الجدول يمثل الفرق و عدد اللاعبين الذين قدم لهم الإستبيان

حيث قمنا بتوزيع مقياس قلق المنافسة ،وكذا الإستبيان للاعبين أما المدربين فقمنا بتوزيع عليهم الإستبيان فقط.

3- حجم العينة :

تكونت عينة الدراسة من عینتين موزعتين كالاتي :

1-عينة من اللاعبين: حيث تم اختيار اللاعبين بصفة عشوائية من لاعبي الفرق التي تم اختيارها وذلك دون وضع أي شرط في اختيارها و قد بلغ عددهم 62 لاعب اين تم توزيع 70 مقياسا و استبينا لکن في الأخير تم استرجاع 62 فقط. أي أن حجم العينة 62.

2-عينة المدربين :

بلغ عددهم خمسة مدربين وهي تمثل مدربي الفرق التي تم إختيارها ،حيث تم توزيع الإستبيان عليهم .

4- مجالات البحث:

1-المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على مستوى مناطق الفرق الخمسة (معسكر، وادي الأبطال، هاشم ، تيغنيف ، عين فکان)

2-المجال البشري :

تمثل البحث في 62 لاعبا و05 مدربين مقسمة على 05 نوادي.

3- المجال الزمني:

تمت إجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من أوائل شهر جانفي 2015 إلى غاية شهر مارس 2015. أما الجانب التطبيقي فقد تم الإنطلاق فيه بداية شهر أفريل 2015 إلى غاية أوائل شهر ماي 2015 وخلال هذه المرحلة تم توزيع

الإستمارات على اللاعبين و المدربين ثم قمنا بجمعها ومعالجتها إحصائيا لضبط النتائج، وإجراء العرض و التحليل و في الأخير التوصل إلى الإستنتاجات العامة.

5- أدوات ووسائل البحث:

- **تحديد شكل الأسئلة :** وهي تلك الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و تحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث و أغراض البحث و النتائج المستوحاة من البحث وتتضمن إجابة المستجوب من البحث و تتضمن المستجوب الإجابة التي يراها تنطبق عليه.

- الأسئلة المفتوحة :

وتعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة عليها دون تحديد ، حيث تكون له كامل الحرية في تقديم أي معلومة يراها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها أو أغراضها وهي تفيدها في جمع أكبر عدد ممكن من الآراء في مجتمع البحث حول الموضوع.

- الأسئلة نصف مفتوحة :

تكون مجموعة من الأسئلة منها مغلقة تتطلب من المجيب إختيار الإجابة المناسبة لها، ومجموعة أخرى من الأسئلة المفتوحة أو للمجيب الحرية في الإجابة.

- المقياس أو الإختبار :

استعمل الباحث مقياس قلق المنافسة وضعه العالم "راينز مارتينز" و آخرين و قام بترجمته إلى اللغة العربية الدكتور "أسامة كامل راتب" و قد تم إختيار هذا المقياس لأنه الأنسب إلى موضعنا الذي يدور حول ظاهرة القلق ومدى تأثيرها على النشاط البدني لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة وهو مكون من 27 سؤال مقسمة إلى ثلاثة أجزاء و يتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعي بين 9 درجات و 36 درجة حيث يعني 9 أقل مستوى و الدرجة 36 أعلى مستوى .

وإذا ترك المبحوث الإجابة عن عبارة أو عبارتين أو أكثر من العبارات التسع لكل مقياس فرعي فيجب أن نستبعد ورقة الإجابة لهذا المقياس و يجيب المبحوث على المقياس كما يلي:

نادرا :درجة واحدة

أحيانا :درجتين

بدرجة متوسطة :ثلاث درجات

بدرجة كبيرة جدا : أربع درجات.

- ثبات المقياس:

يكون المقياس جيدا وصالحا اذا اتصف بمقدار كبير من الثبات عند الحصول على معامل الارتباط فانه يمكن حساب ثبات الاختبار بالطرق التالية:

- اعادة الاختبار

- طريقة التجزئة النصفية

- الثبات عن طريق الصور المتكافئة

حيث Split-half method وفي بحثنا هذا قمنا بتطبيق طريقة التجزئة النصفية

يقسم الاختبار الى نصفين دون معرفة المفحوص، و يقدم الى المفحوصين على انه اختيار واحد، ثم يضع المصحح درجتين لكل مفحوص درجة عن النصف الاول، و درجة عن النصف الثاني، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين على نصفي الاختبار، و يكون الاختبار ثابتا اذا كان معامل الارتباط عاليا.

ان ميزة هذه الطريقة هي ان الباحث يتمكن من تطبيق الاختبار (بنصفية) في وقت واحد، و تكون ظروف اجراء الاختبار موحدة تماما. (عبيدات صفحة 170)

- ثبات مقياس قلق المنافسة:

جدول رقم (01)

.xy	y ²	x ²	العبارات الزوجية y		العبارات الفردية x	
30784	21904	43264	148	2	208	1
16716	7056	39601	84	4	199	3
18666	23409	14884	153	6	122	5
31212	40616	23409	204	8	153	7
43432	31684	59536	178	10	244	9
29190	1932	44100	139	12	210	11
16588	13456	20449	116	14	143	13
48548	44944	52441	212	16	229	15
34272	41616	28224	204	18	168	17
44928	36864	54756	192	20	234	19
30576	33124	28224	182	22	168	21
15444	54756	4356	234	24	66	23
24633	23409	25921	153	26	161	25
384989	393159	439165	2199		2305	

$$r = \frac{(\text{ص.مج}) (\text{س.مج}) - (\text{ص.س.مج.ن})}{\sqrt{[2(\text{ص.مج.ن}) - (\text{س.مج})^2][\text{ص.س.مج.ن} - 2(\text{س.مج.ن})]}}$$

$$r = \frac{n\Sigma(x.y) - \Sigma x . \Sigma y}{\sqrt{[\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

معامل الارتباط = 0.90

ومنه ر = 0.90

$$\frac{2R}{R+1} = \text{معامل الثبات}$$

ومنه معامل الثبات = 0.94

المقياس	مقياس حالة قلق المنافسة
المعطيات	
معامل الارتباط	0.90
معامل الثبات	0.94

نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول اليها فيما يخص درجات الثبات انها عالية في المقياس، و بذلك فهي تشير الى مدى ثبات المقياس و بالتالي هي صالحة للاستعمال لعرض البحث.

6- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية كان الهدف منها مدى تقبل اللاعبين أسئلة الاستمارة و فهمها و بالتالي وقفنا على أهم النقاط التي كانت غامضة. كما طرحنا على بعض اللاعبين أسئلة و دخلنا في مناقشة حول الموضوع كدور المدرب في التخفيف من حدة القلق و كذا أهمية التحضير الجانبي البسيكولوجي في تعبئة اللاعب نفسيا.

وقد اقتصرنا الدراسة الاستطلاعية على لاعبين من فريق معسكر لسهولة الاحتكاك بهم ، و بناء على ما نقدم استطاع الباحثان صياغة الفرضيات المطروحة للدراسة و التي تناولت وجود القلق لدى اللاعبين بدرجة كبيرة أثناء المقابلة. و كذا في تعبئة اللاعبين و شحنهم بطاقة نفسية تجعلهم يواجهون كل الضغوطات و تقيم من ارتفاع درجة القلق التي حتما تؤدي الى التأثير على النشاط البدني و الرياضي و تؤثر على مستوى أداء اللاعب عموما و قد نتناول أهمية التحضير البسيكولوجي في نقطتين مهمتين هما:

- عدم فعالية التحضير البسيكولوجي و انحصار استخدام اساليب التخفيف من حدة القلق.
- أهمية وجود مختص في المجال البسيكولوجي جنبا الى المدرب يساعده على تهيئة و تعبئة اللاعبين التي تقيهم من الآثار السلبية لحالات القلق (النفسية- الفيزيولوجية)

7- الأدوات الإحصائية للبحث:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل الى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (و هذا لحساب كل من:

النسبة المئوية:

$$م(%) = \frac{س \times 100}{ع}$$

س = عدد التكرارات

ع = المجموع الكلي

المتوسط الحسابي:

إذا كانت لدينا مجموعة من القيم: 1، 2، 3،، س ن

فإن المتوسط الحسابي يحسب بالقانون الآتي:

$$\bar{س} = \frac{س_1 + س_2 + \dots + س_n}{ن}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

س 1،، س ن: القيم.

ن: عدد أفراد العينة.

أي أن المتوسط الحسابي لمجموعة من القيم 1، 2، 3،، س ن . يساوي مجموع هذه القيم مقسومة على عددها (ن).

ويمكن كتابتها مختصرة كآتي: $\bar{س} = \frac{س_{مج}}{ن}$

معامل ارتباط بيرسون:

$$R = \frac{n \Sigma (XY) - \Sigma X \cdot \Sigma Y}{\sqrt{[n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][n \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

كان استعمال هذه الأداة بغرض معرفة و إثبات الدلالة الارتباطية ما بين ما بين مختلف حالات قلق المنافسة و كذلك لتأكيد ثبات المقياس.

معامل الثبات:

$$\frac{2r}{1+r} = \alpha \quad \frac{2+r}{1+r} = \alpha$$

اختبار بيرسون:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين و ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة يرمز لها بالرمز χ^2

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

كيفية حساب التكرار المتوقع:

حيث أن: (E) التكرار المتوقع

ن: عدد أفراد العينة.

و: عدد الإختيارات الموضوعة للإجابة على الأسئلة. (عطية)

- درجة الحرية:

درجة الحرية في أي مجموعة هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد و يرمز

لها بالرمز: $DF = N - 1$

(الحفيظ)

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة ، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى إستعراض الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة ، و كذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

1- تحليل و مناقشة نتائج حالة قلق المنافسة(رينز مارتينز):

جدول رقم(01)

نوع حالة القلق المعطيات	حالة القلق المعرفي	حالة القلق الجسمي	حالة الثقة بالنفس
مجموع الدرجات	1739	1605	1390
المتوسط الحسابي	2804	25.88	22.41
النسبة المئوية	36.73%	33.90%	29.36%

يمثل نتائج مقياس حالة قلق المنافسة

تحليل و مناقشة:

من خلال نتائج الجدوب نلاحظ أن أكبر نسبة و التي تقدر ب 36.25% و التي تعبر عن حالة القلق المعرفي أين بلغت عدد الدرجات لحالة القلق المعرفي ب 1739 درجة من مجموع 4734 درجة و جاء المتوسط الحسابي ب 28.04 ليؤكد على ذلك

أما النسبة الثانية و التي تقدر ب 33.90% و التي تمثل حالة القلق الجسمي بمجموع درجات 1605 درجة من المجموع الكلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي لهذا القلق ب 25.88

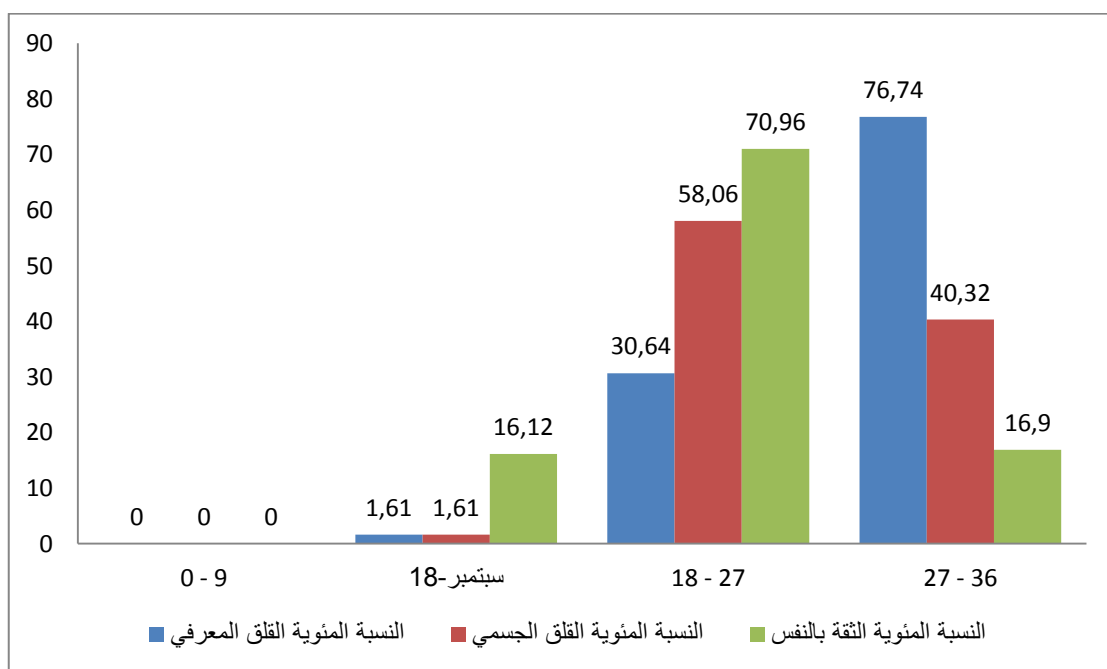
في حين أن النسبة الأخيرة و التي تمثل حالة الثقة بالنفس تقدر ب 29.36% بمجموع درجات 1390 بمتوسط حسابي 22.41.

مما سبق نلاحظ أن النسبة المئوية متقاربة الى حد ما بين حالة القلق البدني و حالة الثقة بالنفس أما حالة القلق المعرفي فهي مرتفعة ولو قليلا عن الحالتين السابقتين و هذا ما تؤكدته المتوسطات الحسابية أين نجد فروقا واضحة بين الحالات الثلاثة.

ومنه نستنتج أن اللاعب يتعرض الى حالة القلق المعرفي أكثر من القلق البدني في حين أن حالة الثقة بالنفس جاءت في المرتبة الثالثة و هذا عامل مهم لدى اللاعب كي يخوض القابلة و المنافسة بعزيمة قوية و تساعده على تحدي الضغوطات التي يتعرض لها.

المجموع	-28 درجة 36	-18 درجة 28	-9 درجة 18	9-0 درجة	الفئات	
					نوع حالة القلق	
62	42	19	1	00	عدد اللاعبين	حالة القلق المعرفي
%100	%67.74	%30.64	%1.61	%00	النسبة المئوية	
62	25	36	1	00	عدد اللاعبين	حالة القلق البدني
%100	%40.32	%58.06	%1.61	%00	النسبة المئوية	
62	08	44	10	00	عدد اللاعبين	حالة الثقة بالنفس
%100	%12.90	%70.96	%16.12	%00	النسبة المئوية	

يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج المقياس حسب كل مقياس فرعي.



جدول رقم (03)

المجموع	36-27 درجة	27-18 درجة	18-9 درجة	9-0 درجة	الفئات	حالة
62	42	19	1	00	عدد اللاعبين	حالة
%100	%67.74	%30.64	%1.61	%00	النسبة المئوية	القلق المعرفي
/	عالي	متوسط	منخفض	واطي	المؤشر	

يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس القلق المعرفي.

تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن هناك تباين في مستوى القلق بين اللاعبين حيث نجد نسبة 67.74% بمجموع 42 لاعب مستوى القلق عالي حيث تتراوح درجاتهم ما بين [36-27] درجة، في حين نجد أن نسبة 30.64% بمجموع 19 لاعب تتراوح درجاتهم ما بين [27-18] درجة. أما النسبة الأخيرة و المقدرة بنسبة 1.61% بمجموع لاعب واحد كان مستوى القلق لديهم منخفض، تتراوح درجاتهم ما بين [18-9] درجة.

مما سبق نستنتج أن مستوى القلق المعرفي لدى أغلب اللاعبين كان عالي وقد يحدث هذا النوع من القلق نتيجة التوقع السلبي لأداء اللاعب و توقع سوء المستوى و الفشل و عدم الإجابة في المنافسة و الإفتقار للتركيز و الإنتباه و تصور الهزيمة، و يكون تأثير القلق المعرفي أوضح على العمليات الذهنية و التي لها تأثير على النشاط البدني للاعب.

جدول رقم (04)

المجموع	36-27 درجة	27-18 درجة	18-9 درجة	9-0 درجة	الفئات	حالة
62	25	36	1	0	عدد اللاعبين	حالة
%100	%40.32	%58.06	%1.61	%00	النسبة المئوية	القلق البدني
/	عالي	متوسط	منخفض	واطي	المؤشر	

يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس القلق البدني.

تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن هناك تباين في مستوى القلق البدني بين اللاعبين حيث نلاحظ أغلبية اللاعبين بنسبة 58.06% بمجموع 36 لاعب أن مستوى القلق البدني كان متوسطا تتراوح درجاتهم ما بين [27-18] درجة، في حين نجد 40.32% بمجموع 25 لاعب فإن المستوى كان عالي تتراوح درجاتهم ما بين [36-27] درجة، أما

نسبة 1.61% بمجموع لاعب واحد كان مؤشر القلق البدني لديهم منخفض، تتراوح درجاتهم ما بين [9-18] درجة.

مما سبق نستنتج أن مستوى القلق البدني لدى أغلب اللاعبين كان ما بين المتوسط و العالى وقد يحدث هذا النوع نتيجة تعرض اللاعب لبعض المثيرات المرتبطة لمواقف المنافسة (مكان المنافسة، الجمهور، الإحماء) كما أن الأعراض البدنية للقلق من ارتفاع نبضات القلب أو زيادة معدل تنفس أو تعرق راحتي اليدين أو ارتعاش الأطراف قد تمصل مصدرا لحدوث القلق المعرفي، ومن جهة أخرى فإن القلق الناتج عن توقع الفشل قد يكون له تأثير على الجانب البدني.

جدول رقم(05)

المجموع	-27 36درجة	-18 27درجة	18-9درجة	9-0درجة	الفئات نوع حالة القلق	
					حالة الثقة	عدد اللاعبين
62	08	44	10	0	النسبة المئوية	00%
%100	%12.90	%70.96	%16.12	%00	المؤشر	واطي
/	عالي	متوسط	منخفض	واطي		

يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس حالة الثقة بالنفس.

تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن هناك أغلبية اللاعبين بنسبة 70.96% و بمجموع 44 لاعب كان مؤشر الثقة بالنفس متوسط حيث تتراوح درجاتهم ما بين [18-27] درجة، في حين نجد نسبة 12.90% بمجموع 8 لاعبين مؤشر الحالة لديهم عالي و تتراوح درجاتهم ما بين [27-36] درجة، أما نسبة 16.12% بمجموع 10 لاعبين فكان مؤشر الحالة لديهم منخفض.

مما سبق نستنتج أن مستوى الثقة بالنفس كان متوسط و تلعب دورا كبيرا في احداث التوازن بين فرعي المقياس، ومن الأسباب التي تؤدي الى انخفاض مستوى الثقة في النفس لدى اللاعب هي شخصية المدرب حيث يجب أن يكون متزن و هادئا و متحكما في انفعالاته و أن لا يظهر الخوف و القلق حيث أنه اذا انتقل القلق و الخوف من المدرب الى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة في النفس و عدم القلق.

العلاقات الارتباطية	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
حالة القلق المعرفي-حالة القلق البدني	0.94	0.05
حالة القلق المعرفي-حالة الثقة بالنفس	0.91	0.05
حالة القلق البدني- حالة الثقة بالنفس	0.74	0.05

يمثل العلاقة الارتباطية بين حالات قلق المنافسة

تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين الحالة الاولى و الثانية متقاربة و ذات دلالة احصائية كبيرة و هذا يؤكد أهمية كل حالة في تدعيم الحالة العامة أي قلق المنافسة و نشير العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس و القلق البدني جاءت منخفضة عن الحالتين السابقتين ب0.74 و هذا يؤكد ان حالة الثقة بالنفس تدعم حالة القلق المعرفي أكثر من حالة القلق البدني، وهذا ان دل على شيء انما يدل على النقص في التحضير حتى تكون لهم معنويات مرتفعة و عزيمة أكبر في خوض المنافسة.

وضعية اللاعب		أساسي (35لاعب)	إحتياطي (27لاعب)
نوع حالة القلق			
حالة القلق المعرفي	الدرجات	833 د	557 د
	النسبة المئوية	59.92%	40.07%
حالة القلق البدني	الدرجات	609 د	996 د
	النسبة المئوية	37.94%	62.05%
حالة الثقة بالنفس	الدرجات	821 د	918 د
	النسبة المئوية	47.21%	52.78%

يمثل نتائج نوع القلق حسب وضعية اللاعب (أساسي- إحتياطي)

تحليل و مناقشة:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان اللاعب الاساسي و الذي تميزه كثرة المشاركة في المباريات و المنافسة يتعرض أكثر الى القلق المعرفي أين بلغت درجاته 821 درجة بنسبة 47.21% و جاءت الثقة بالنفس بالمرتبة الثانية بمجموع 833 درجة بنسبة 59.92% في حين كانت نسبة القلق البدني منخفضة عن سابقتها بنسبة 37.94%.

أما اللاعب الاحتياطي و التي تكون مشاركته قليلة مقارنة مع اللاعب الاساسي فانه يتعرض أكثر الى القلق البدني و الذي بلغت درجاته 996 درجة بنسبة 62.15% أما الثقة بالنفس فجاءت في المرتبة الثانية بنسبة 40.07% في حين جاءت نسبة القلق المعرفي في المرتبة الثالثة بنسبة 52.78%.

1- تحليل و مناقشة حالة قلق المنافسة:

من خلال النتائج تم التوصل اليها نلاحظ ان مجموع درجات حالة القلق المعرفي كانت مرتفعة و هذا بمجموع 1739 درجة و بمتوسط حسابي 28.04، في حين نجد ان مجموع درجات القلق البدني بلغت 1605 درجة بمتوسط حسابي 25.88، اما حالة الثقة بالنفس فكان مجموع الدرجات قد بلغ 1390 و بمتوسط حسابي 22.41.

و هذا ما تؤكدته النسب المئوية لكل حالة حيث بلغت النسبة المئوية لحالة القلق المعرفي 36.73%، اما حالة القلق البدني فبلغت 33.90% في حين نجد ان حالة الثقة بالنفس 29.01%، وهذا يبين لن معظم اللاعبين يتعرضون الى حالة القلق المعرفي بدرجة أكبر من تعرضهم الى القلق البدني و الثقة بالنفس.

اما نتائج الجدول رقم(02) فتبين بوضوح كل حالة على حدى، ففي الجدول رقم(03) تبين ان اغلبية اللاعبين بمجموع 42 لاعب و بنسبة مئوية 67.74% كان مستوى القلق المعرفي لديهم عاليا ، في حين نجد نسبة 30.64% و بمجموع 19 لاعب كان مستوى القلق لديهم متوسطا اما النسبة الاخيرة و المقدرة ب 1.61% كان مستوى القلق لديهم منخفض، هذا ما يؤكد ان مستوى القلق المعرفي لدى اللاعبين كان عاليا و قد ينتج هذا من القلق نتيجة التوقع السلبي لأداء اللاعبين كان عاليا و قد ينتج هذا من القلق نتيجة التوقع السلبي لأداء اللاعب و توقع سوء المستوى و عدم الاجادة في المنافسة و عموما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الافكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي، و يؤدي ذلك عادة الى ضعف التركيز و الانتباه.. (راتب صفحة 196)

أما الجدول رقم (4) يبين ان اغلب اللاعبين كان مؤشر مستوى القلق البدني لديهم يتراوح ما بين المتوسط و العالي(58.06% مستوى متوسط- 47.32% مستوى عالي) و قد يحدث هذا النوع نتيجة تعرض اللاعب لبعض المثيرات المرتبطة بمواقف المنافسة(مكان المنافسة- الجمهور –الاحماء) كما ان الاعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب او زيادة معدل التنفس او تعرق راحتي اليدين او ارتعاش الاطراف قد تمثل مصدرا لحدوث القلق المعرفي، ومن جهة اخرى فان القلق المعرفي ناتج عن توقع فشل قد يصاحبه بعض مظاهر القلق البدني. وقد يظهر هذان النوعان معا من القلق لدى الرياضي ومع ذلك فمن الممكن ان يكون واحدا منها اكثر شيوعا من الاخرى، و رغما عن ذلك فمن المتوقع ان

القلق الجسمي سوف يؤثر اكثر على الاداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. (راتب صفحة 196)

اما من خلال الجدول رقم(5) يتبين لنا ان اغلب اللاعبين بنسبة 70.96% بمجموع 44 لاعب كان مؤشر الثقة بالنفس متوسط اما بنسبة 12.90% بمجموع 08 لاعبين كان مؤشرهم عاليا، هذا ما يؤكد ايضا ان نسبة الثقة بالنفس كان مستواها يتراوح ما بين المتوسط و العالي و تلعب دورا كبيرا في احداث التوازن في احداث التوازن بين فرعي المقياس.

من خلال هذا العرض يتبين لنا ان اكبر نسبة من اللاعبين كان مؤشرهم متباين ما بين العالي و المتوسط فبالنسبة لحالة القلق المعرفي كان المستوى عالي في حين حالة القلق البدني و الثقة بالنفس كان المؤشر يتراوح ما بين المتوسط و العالي، و هذا بالطبع يؤثر على نشاطهم البدني نظرا لما يتركه من تأثيرات نفسية و فيزيولوجية.

فمثلا نلاحظ ان شخصا يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليه اعراض القلق البدني، بينما يستجيب شخص اخر نحو المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي، كما ان اللاعب نفسه تتنوع استجابته من حيث نوع القلق المعرفي او البدني تبعا لاختلاف الموقف و المثير، إنه من الصعب جدا ان نلاحظ لاعبا يعاني من بعض اعراض القلق البدني و لكنه لا يستطيع النوم لأنه مشغول ببعض الافكار او التوقعات السلبية المرتبطة بالمنافسة و هذا ما اكده بعض اللاعبين في الاجابة على اسئلة الاستبيان سؤال رقم(2) حيث يصيهم الارق ليلة المباراة و يجافهم النوم اذا كانت المباراة مهمة و مصيرية، ومن خلال هذا العرض لا يمكن ان نتصور ان القلق البدني مستقل عن القلق المعرفي و هذا ما اكده نتائج الجدول رقم(5) و الذي يبين ان العلاقة الارتباطية فيما بين مختلف الحالات (حالة القلق المعرفي- حالة القلق البدني- حالة الثقة بالنفس) المكونة كليا لحالة قلق المنافسة ذات دلالة احصائية معتبرة فيما بين كل الحالات، و هذا يؤكد تكامل العناصر الثلاثة فيما بينها وانها غير مستقلة.

اذن من خلال هذا العرض تبين لنا ان مستوى القلق المعرفي كان عاليا في حين مستوى القلق البدني و الثقة بالنفس كان ما بين المتوسط و العالي و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الاولى و الثالثة، و التي مفادها ظهور المستويات العالية للقلق تؤدي الى وجود حالة (القلق المعرفي- البدني- الثقة بالنفس) بدرجة كبيرة خلال المنافسة.

و عدم فعالية التحضير النفسي يؤدي الى ارتفاع درجات القلق خاصة القلق المعرفي و الذي يؤثر لا محالة على النشاط البدني للاعب.

اما نتائج الجدول رقم(7) فبينت ان الرياضي الذي يلعب كأساسي و الذي تميزه كثرة المشاركة في المنافسة يتعرض اكثر الى القلق المعرفي في حين ان اللاعب الاحتياطي الذي

تميزه قلة المشاركة في المنافسة يتعرض اكثر الى القلق البدني، حيث ان الخبرة الكبيرة للاعب تجعله متعودا على الضغوطات الانفعالية المصاحبة للمنافسات فكثرة المشاركة تكسبه خبرة تمكنه من استحضار الصورة الذهنية لموقف المنافسة مما يحقق له فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للتغلب على منافسيه، مما يجعله اكثر الفة لموقف المنافسة اما اللاعب ذو الخبرة القليلة فيفتقر للقدرة على مواجهة القلق، حيث انه عند وصول القلق الى مستوى معين يبدا معه الاضطراب و الانهيار الفيزيولوجي و النفسي للاعب مما يؤدي الى كفاءة مستوى الاداء، و عليه فكثرة المشاركة تكسبه خبرة تعمل على مواجهة القلق و التخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الاداء، وتحقيق الاهداف المرجوة و تتطابق و التخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الاداء، و تحقيق الاهداف المرجوة و تتطابق هذه النتائج مع ما توصل اليه سيبيلبرجر من ان تكرار تعرض الفرد لمواقف التوتر يؤدي الى تطور ميكانزماته، مما يؤدي الى انخفاض مستويات القلق لديه ، وهذا ما توصل اليه محمد حسن ابو عبيه من ان المسببات المؤدية الى حالة القلق كثيرة منها خبرة الاشتراك في المنافسات. (عبية، 1997 صفحة 88)

لذلك لكل نوع من القلق اسلوب ملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق البدني يفضل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم و خاصة الاكثر توترا في عمل او نشاط معين، و من ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الانشطة البدنية و الخفيفة او استخدام تدريبات الاسترخاء او استخدام التدليك نظرا لدورة البناء في تنشيط و تحسين عمل الدورة الدموية، اما حالة القلق المعرفي فانه يفضل اتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الانشطة الذهنية البديلة و بعض تدريبات الاسترخاء و التصور الذهني وهذا ما تؤكد صحة الفرضية الثانية و التي مفادها: هناك تفاوت في قلق المنافسة حسب المشاركة كأساسي او احتياطي ضمن التشكيلة(اكتساب خبرة). (راتب الصفحات 196-197)

2- استنتاج تحليل نتائج قلق المنافسة:

من خلال النتائج التي توصلنا اليها من خلال مقياس حالة قلق المنافسة توصلنا الى ان مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر هذا البعد من اهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي، حيث يلعب دورا هاما في التأثير على اداء اللاعبين خاصة ذوي المستوى العالي منهم، و هذا ما يؤكد محمد حسن علاوي من ان القلق المعرفي قد يكون له تأثير ايجابي يساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهود او يكون له تأثير سلبي. (علاوي، 2001 صفحة 116)

اما بالنسبة للقلق البدني فكان مستواه يتراوح ما بين العالي و المتوسط حيث يرتبط بدرجة الاستثارة و الضغوطات الانفعالية و حالة التوتر لدى بعض اللاعبين اثناء المنافسات، و تتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه "اسامة كامل راتب" الذي يرى انه من البديهي ان تكون

هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية و التي تؤدي الى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي. (راتب)

اما بالنسبة للثقة في النفس فكان مستواها يتراوح ما بين المتوسط و العلي حيث ان هذه المهارة لا بد ان تتوفر عند لاعب كرة اليد حيث تساعدهم على تطوير ادائهم و تمييز حركاتهم بالقوة و السرعة و التركيز اثناء المنافسة، و أيضا بذل الكثير من الجهد و المثابرة و العطاء نظرا لاختلاف طبيعة كرة اليد عن باقي الرياضات الاخرى، و هذا ما توصلت اليه دراسة "صدقي نورالدين محم" التي اشارت الى ان الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على اداء اللاعبين فتقنة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية. (محمد، 2004 صفحة 84)

كما تبين ان ذو المشاركة الدائمة في المنافسة (اكتساب خبرة) اي يلعبون كأساسيين في التشكيلة يتعرضون أكثر الى القلق المعرفي، كما توصلنا الى ان اللاعبين ذوي المشاركات القليلة في المنافسة أي يلعبون كاحتياطيين في التشكيلة يتعرضون اكثر الى القلق البدني، لذلك يجب التعامل مع اللاعبين و استخدام الاسلوب الملائم لكل نوع من القلق.

كما تبين لنا من الجدول رقم(5) ان هناك علاقة ارتباطية بين المكونات الثلاثة لحالة قلق المنافسة، و تلعب حالة الثقة بالنفس دورا كبيرا في احداث توازن بين فرعي المقياس.

2- عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

السؤال رقم(01): قبل دخولك المنافسة او المباراة بماذا تشعر؟

الجدول رقم(1)

الاجابة	التكرار	النسبة %	المحسوبة كا	الجدولية كا	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
قلق و توتر	24	38.70%	21.37	9.48	دال	0.05	4
خوف	07	11.29%					
فقدان الثقة	03	4.83%					
شعور عادي	12	19.35%					
بالنشاط و الحيوية	16	25.80%					
المجموع	62	100%					

- تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(1) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا كانت قيمة كا² المحسوبة (21.37) وهي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت (9.48) ومعنى ذلك ان اغلب اللاعبين يشعرون بالقلق و التوتر قبل الدخول في المنافسة او المباراة و نسبتهم مقدره ب38.70% انها تشعر بالقلق و التوتر في حين نجد النسبة الثانية (25.80) تشعر بالنشاط و الحيوية و هذا يعكس حماس اللاعبين لخوض المباراة، اما نسبة(19.35)فهي لها شعور عادي و قد نفسره بعدم مبالاة هؤلاء اللاعبين بالمباراة او عدم اهميتها و هناك من يشعر بالخوف من المقابلة و العدد الصغير من اللاعبين يفقدون الثقة في انفسهم.

السؤال رقم(2):قبل دخولك المباراة ماهي التغيرات التي تصيبك؟

الجدول رقم(2)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المحسوبة	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
زيادة سرعة نبضات القلب	15	24.19%	17.33	7.81	دال	0.05	3
ارتعاش اطراف اليدين	08	12.90%	17.33	7.81	دال	0.05	3
الحاجة الى التبول	10	16.12%	17.33	7.81	دال	0.05	3
شيء اخر	29	46.77%	17.33	7.81	دال	0.05	3
المجموع	62	100%	17.33	7.81	دال	0.05	3

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(2) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(17.33) وهي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(7.81)و معنى ذلك ان اغلب اللاعبين يصيبهم شيء اخر قبل الدخول في المباراة و المقدره ب46.77% و التي انحصرت اجاباتها في اصابتهم بالأرق ليلة المباراة اذا كانت مهمة و مصيرية كما يجدون صعوبة في النوم و الكثير منهم يفكرون في اللقاء و ما ينتظرهم من مسؤولية هذا فهناك من تزيد سرعة

نبضات القلب قبيل اللقاء و هذا بنسبة 24.19% اما البعض الاخر فيظهر عليهم ارتعاش اطراف اليدين و كذا الحاجة الى التبول و هذا بنسبة 16.12%.

السؤال رقم(3): هل هذه التغيرات و الاحساسات تؤثر على نشاطك البدني؟

الجدول رقم(3)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة حرية DF
نعم	43	69.35%	9.28	3.84	دال	0.05	1
لا	19	30.64%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(3) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(9.27) و هي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(3.84) و معنى ذلك ان التغيرات الفيزيولوجية النفسية تؤثر على النشاط البدني للرياضيين و هذا ما يؤدي حتمت الى تأثر اداء اللاعبين و لا يصلون الى المستوى الحقيقي، حيث يشير العديد من المختصين ان اللاعب يكون محضرا جيدا سواء من الناحية البدنية او المهارية او الخططية لكن الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب لحظة المنافسة مهمة جدا تنعكس بالإيجاب على أداء اللاعبين و على نشاطهم البدني و الرياضي.

السؤال رقم(4): هل ينقص اداؤك اثناء المنافسة؟

الجدول رقم(4)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة حرية DF
نعم	55	88.70%	37.16	3.84	دال	0.05	1
لا	7	11.29%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(4) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (37.16) وهي اكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.84) ومعنى ذلك ان معظم اللاعبين ينقص ادائهم اثناء المنافسة .

السؤال رقم (5) : اذا كان الجواب بنعم الى ماذا يرجع السبب؟
الجدول رقم (5)

الاجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
النقص في التحضير البدني	36	%47.26	27.27	7.81	دال	0.05	3
النقص في التحضير التكتيكي	06	%10.90					
النقص في التحضير النفسي	19	%34.54					
النقص في التحضير المهاري	4	%7.27					
المجموع	55	%100					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(5) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05)اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(27.27)و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(7.81)و معنى ذلك ان هناك اجماع من طرف اللاعبين عن السبب الذي يؤدي الى النقص في التحضير البدني و النفسي، و هذا ما يفسر اهمية كل جانب و لا يمكن اهمال احد منها.

و في الكثير من المرات نلاحظ ان الجانب النفسي هو الذي يعمل الفارق و يقرب النتيجة لصالح الفريق الذي تم اعداده نفسيا و هذا ما نشاهده مثلا في اللقاءات الهامة جدا حيث نجد

فرق من القسم الوطني الاول و هذا ليس للتحضير البدني الجيد و انما للروح العالية التي يتميز بها اللاعبون في مثل هذه اللقاءات.

السؤال رقم(6):هل شعورك بالنقص و التوتر اثناء المباراة يؤثر علي؟

الجدول رقم(6)

الاجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة حرية DF
مردودك الرياضي	25	40.32%	21.71	5.99	دال	0.05	2
نتيجة المقابلة	04	6.45%					
فقدان السيطرة و التحكم في اعصابك	33	53.22%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(6) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05)اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(21.71) و هي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت (5.99) و معنى ذلك ان اغلب اللاعبين يؤثر شعورهم بالقلق و التوتر على فقدان السيطرة و التحكم في الاعصاب و هذا ما يؤدي الى تأثر النشاط البدني و الرياضي و الاداء ككل، و هذا ما يؤكد نتيجة الجواب في الجدول رقم(3) اين اجاب اللاعبين بأن التغيرات النفسية و الفيزيولوجية تؤثر على نشاطهم البدني.

السؤال رقم(7):ماهو العامل الذي يؤثر على توترك و زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة النقص في التحضير له؟

الجدول رقم(7)

الاجوبة	التكرار	النسبة%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
التحضير البدني	26	41.93%	35.82	7.81	دال	0.05	3
التحضير التكتيكي	05	8.06%					
التحضير المهاري	03	4.83%					
التحضير النفسي	28	45.16%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(7) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05)اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(35.82) و هي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(7.81)و معنى ذلك ان النقص في التحضير النفسي و البدني بدرجة اقل تؤثر على توتر اللاعبين و زيادة القلق و هذا ما يفسر ادراك اللاعبين لأهمية التحضر النفسي و البدني و انعكاساته على اهم الانفعالات التي يتعرضون لها اثناء المقابلات و المنافسة على العموم، و هذا ما تم تأكيده في السؤالين الاول و الثاني أين يتعرض اللاعبون الى تغيرات فيزيولوجية و توتر العضلات بالضافة الى تغيرات نفسية و التي تؤدي حتما الى وجود القلق المعرفي، البدني و الرياضي و ينعكس ذلك على الاداء عموماً.

السؤال رقم(8):ما هي الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا؟

الجدول رقم(8)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة حرية DF
حصص نظرية	9	14.51%	14.24	7.81	دال	0.05	3
حوار متبادل	28	45.16%					
تمارين الاسترخاء	14	22.58%					
طريقة اخرة	11	17.74%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(8) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(14.24) و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(7.81) و معنى ذلك ان أغلب المدربين يستخدمون طريقة الحوار المتبادل في تحضير اللاعبين نفسيا و تقدر نسبتهم ب 45.16% اما النسبة الثانية و المقدرة ب22.58% تستخدم تمارين الاسترخاء اما باقي اللاعبين فهم يرون ان التحضير النفسي يقتصر على حصص نظرية و التي يتم فيها التطرق الى مختلف الانفعالات و المواقف الصعبة التي قد يمر بها الفريق، و تقديم أهم النصائح و التوجيهات و ما السلوك اللازم الذي يجب ان يتحلى به اللاعبين كما يرى البعض الاخر انه يتم تحضيرهم نفسيا باهتمام المدرب باللعبين و التحدث معهم كل واحد منفردا اذا طلب الامر و تحفيزهم و تشجيعهم في بعض الاحيان ماديا.

من هذا الغرض نلاحظ ان هناك محدودية و عم الفعالية في كيفية استخدام الاساليب في التحضير السيكولوجي فالكلمات الحماسية و الخطب الرنانة التي يطلقها المدرب او الاداري لإثارة حماس اللاعبين و جعلهم يبذلون قصارى جهدهم من اجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الاعداد النفسي، و كما هو معلوم فإن التحضير البدني و النفسي متداخلان و لهذا ارتباط وثيق بحيث ان الجهد البدني لأي لاعب تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة، كما لأن سلوكه و تصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية.

السؤال رقم(9):هل الاسلوب المستخدم في التحضير يؤثر عليك ايجابا؟

الجدول رقم(9)

الاجوبة	التكرار	النسبة%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
دائما	16	25.80%	48.42	5.99	دال	0.05	2
أحيانا	45	72.58%					
أبدا	01	1.61%					
المجموع	62	%100					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(9) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05)اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(48.99) و هي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(5.99)و معنى ذلك انه يوجد ثبات في درجة التأثير ايجابا على اللاعبين حيث نجد أن أغلب اللاعبين التي تقدر نسبتهم ب 72.85% في بعض الاحيان يكون التأثير ايجابا و هذا يطرح مشكل تثبيت الحالة النفسية للاعب حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الانفعال، الارادة، وهي تؤثر الى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبا أو ايجابا و يحتاج اللاعب الى فترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها و يجب ان تسير هذه المبادئ جنبا الى جنب مع النواحي التدريبية الاخرى أثناء عملية التدريب في ذلك و كذا اقتصاره على الحوار المتبادل و عدم الاستمرارية في العمل في هذا الجانب و هذا ما يؤدي الى عدم التحكم في الحالة النفسية للاعبين و بالتالي فهي معرضة الى التأثير الى فترة من الضغط.

السؤال رقم(10): ما هي الانعكاسات التي تنجم عن النقص في الاعداد النفسي للاعب؟

الجدول رقم(10)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
زيادة القلق	14	22.58%	16.56	7.81	دال	0.05	3
الارتباك	10	16.12%					
الاداء السيئ	29	46.77%					
شيء اخر	09	14.51%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(10) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(16.56)وهي اكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(7.81) و معنى ذلك ان أغلب اللاعبين يكون ادائهم سيء انعكاسا لنقص في الاعداد النفسي و نسبته تقدر ب 46.77% اما النسبة الثانية من اللاعبين و المقدرة ب 22.58% تكون لهم زيادة في القلق، أما البعض الاخر فإنه يرتبك نتيجة النقص في تحضير هذا الجانب و هي تقارب نسبة 16.12% و في الأخير نجد نسبة 14.50% من اللاعبين انحصرت اجاباتهم في تعرضهم للخوف من المقابلة نظرا في التحضير السيكولوجي يسهم بشكل كبير في تدني مستوى الأداء على النشاط البدني للاعبين.

السؤال رقم(11): هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك و التقليل من الانفعالات السلبية؟

الجدول رقم(11)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	54	87.09%	34.12	3.84	دال	0.05	1
لا	08	12.90%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(34.12) و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(3.84)و معنى ذلك ان اغلب اللاعبين مدركون بأهمية التحضير النفسي في تحسين المردود و التقليل من الانفعالات السلبية و هذا ما أشرنا اليه سابقا بان الجهد البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة و كذا سلوك و تصرفات اللاعبين تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها كل لاعب، و منه فان هذه الانفعالات السلبية نتيجة عدم التحضير النفسي الجيد و بالتالي هذه العوامل النفسية تؤثر على النشاط الجسمي و بالتالي يتأثر الاداء.

السؤال رقم(12):هل فكرت يوما في طريقة للتخلص من القلق في الاوقات الصعبة؟

الجدول رقم(12)

الاجابة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	43	%29.35	9.28	3.84	دال	0.05	1
لا	19	%30.64					
المجموع	62	%100					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(12) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(9.28) و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(3.84) و معنى ذلك ان اغلب اللاعبين يحاولون التخلص من حالة القلق التي تصيبهم قبل و أثناء المنافسة، حيث نجد اغلبية اللاعبين يحاولون التقليل من حدة القلق و هذا من خلال الضبط و الوقاية الذاتية اي مراقبة نفسه في وجوب الالتزام بالأخلاق و التعليمات التي تفرضها لعبة كرة اليد في حين نجد نسبة30.24% من اللاعبين لا يجدون وسيلة للتخلص او التقليل من حدة القلق مما يزيد تعرضهم الى الاثار السلبية التي يتركها هذا الاخير.

السؤال رقم(13):اذا كان الجواب بنعم: كيف ذلك.....؟

تحليل و مناقشة:

من خلال تحليل اجابات اللاعبين حول كيفية التخلص من القلق في الظروف الصعبة انحصرت معظمها في التحلي بالصبر و الابتعاد عن المواقف التي تثير غضبه و هناك من يستعين بالمراقبة الذاتية لتصرفاته لكن في الكثير من المرات لا يستطيع السيطرة على امتلاك اعصابه و هذا ما يفسر ضعف استخدام أسلوب الضبط و المراقبة الذاتية و التي تعتبر من العوامل المهمة جدا في التأثير على نفسية اللاعبين و التي تعني وجوب الالتزام بالأخلاق و التعليمات التي تفرضها لعبة كرة اليد و هناك عدد لا بأس به من اللاعبين من يرجع عدم قدرته على التخلص من القلق نتيجة عدم رضاء المدرب و شكه في قابلية اللاعبين فهي تؤثر بصورة سلبية على نفسياتهم و تزيد من قلقهم و هنا يجب ان نشير الى انه من اجل تحقيق زيادة ثقة الفريق بنفسه هدوء المدرب و التصرف المتزن له، حيث يؤكد هذا العديد من اللاعبين بأن صراخ المدرب على اللاعبين و اشارته للاعب بانه يقوم بواجبه تزيد من توتره و قلقه و هناك من يعطي بديلا لهذا التصرف من خلال شرح المدرب للخطأ و تباين له ما يجب فعله دون ان يصرخ او يبين انه منزعج من تصرفه.

مما سبق نلاحظ ان لتصرف المدرب و سلوكه من خلال التصرف و الهدوء، و يلعب دور كبير في زيادة ثقة الفريق حيث ان العمل يكون في الحصة التدريبية و أما أثناء اللقاء فيقتصر دوره على تقديم التوجيهات و النصائح و ما على اللاعب ايجاد الحلول ضمن الخطة الموضوعة عموما خلال المنافسة.

السؤال رقم(14):هل ترى بان التحضير النفسي لضمان التحكم في الاعصاب اثناء المباريات خلال المنافسة؟

الجدول رقم(13)

الاجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
دائما	38	61.29%	15.08	5.99	دال	0.05	2
أحيانا	24	38.70%					
أبدا	00	00%					
المجموع	62	100%					

تحليل و مناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(14) ان هناك فرق ذات دالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(15.08) و هي

أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت(5.99) و معنى ذلك ان اغلبية اللاعبين ترى بان التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الاعصاب أثناء المباريات في حين نجد نسبة معتبرة و مقدرة ب 38.70% ترى بانه في بعض الاحيان يجب ان يكون التحضير النفسي موجودا كي يتم التحكم في الاعصاب و هذا يقف على حسب أهمية المباراة و حساسيتها، عموما التحضير النفسي ضروري للتحكم في الاعصاب و لسيطرة عليها و اللعب بأعصاب باردة التي تمكنه من التفكير المنطقي و شدة انتباهه و تصوره لمختلف المواقف التي تتطلبها اللعبة.

السؤال رقم (15): هل اهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟

الجدول رقم(14):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
كثيرا	09	%14.52	31.22	3.84	دال	0.05	1
قليلًا	53	%85.48					
المجموع	62	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.84) ومعنى ذلك أن أغلبية اللاعبين ترى أن اهتمام المدرب بالجانب البدني والتكتيكي والمهاري أكثر من اهتمامه بالجانب النفسي والجدول رقم(7)و(9) يدعمان هذا السؤال من خلال الأسلوب غير المؤثر في بعض الأحيان على اللاعبين وكذا اقتصار التحضير السيكولوجي على الحوار المتبادل وهذا يطرح إشكالا إلى متى نبقى بعيدين عن التدريب الحديث الذي له نظرة شاملة بحيث لا يقصي أي جانب من الجوانب التدريبية أو بالأحرى لا يقلل من أهمية الجانب النفسي لأنه عندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جدا أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي الدور الفعال في إحراز الفوز وإحداث الفارق في الأداء وينعكس ذلك على الجهد البدني للاعبين.

السؤال رقم(16): هل هناك متابعة في التحضير النفسي محاذاة بالتحضيرات الأخرى؟

الجدول رقم(15):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	03	%4.83	48.8	3.84	دال	0.05	1
لا	58	%93.54					
المجموع	62	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(15) أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) ذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (48.8) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.84) ومعنى ذلك أنه ليست هناك متابعة في عملية التحضير السيكولوجي مقارنة بالتحضيرات الأخرى، وهذا الانقطاع وعدم الاستمرارية في التحضير لهذا الجانب يفقد فعاليته وتأثيره الدائم لأنه من أجل تثبيت الحالة النفسية للاعب والتي تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول فهي تتطلب فترات طويلة واستمرارية ومتابعة في التحضير وهذا من أجل التحكم فيها وتوجيهها لا يكون إلا بسير التحضير النفسي جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب وهذا من أجل أن نستطيع الوصول باللاعب إلى الحالة المثلى في جميع النواحي لأن كل جانب مرتبط بالآخر ويؤثر ويتأثر كل واحد بالآخر، وهذا ينعكس إيجابياً على استعداد اللاعب بدنياً ونفسياً ومهارياً وخططياً وهذا ينعكس على النشاط الجسمي والبدني والأداء عموماً.

السؤال (17) هل تحتاج إلى أخصائي نفسي للتقليل من الانفعالات السلبية أكثر من احتياجك إلى مدربك؟
الجدول رقم(15):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
مدرب	21	%33.87	6.44	3.84	دال	0.05	1
أخصائي نفسي	41	%66.16					
المجموع	62	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.44) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.84) ومعنى ذلك أن أغلبية اللاعبين نحتاج إلى مختص في المجال السيكولوجي للتقليل من الانفعالات السلبية أكثر من احتياجها إلى مدربها، حيث نجد %33.87 فقط ترى في المدرب المؤهلات التي تؤهله للتقليل من هذه الانفعالات السلبية وقد نفسر هذا بالعلاقة الجيدة أو تعلق اللاعبين بمدربهم ، في حين أن أغلبية ترى بأن وجود مختص مهم جدا للتخفيف من الانفعالات السلبية.

مما سبق نستنتج أن التحضير السيكولوجي المقدم من طرف المدرب لا يفي بالغرض وأن مفعوله محدود من خلال درجة تأثيره فلعبة كرة القدم وخاصة بأسلوبها الجديد الشامل تتطلب من اللاعب إمكانية هائلة في الحركة والتصرف السريع والتغلب على المشاكل التي تتطلب الإتقان الكامل بوجود الخصم الضاغط وكل ذلك يحتاج إلى الكثير من السمات النفسية كالصبر والثقة في النفس وقوة التحمل والمثابرة ولا يتم تطوير هذه الصفات إلا بوجود مختص في المجال.

السؤال رقم(18): هل تودون أن يكون النفسي من قبل المدرب أو أخصائي نفسي؟
الجدول رقم(17):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
مدرب	20	%32.25	7.8	3.84	دال	0.05	1
أخصائي نفسي	42	%67.74					
المجموع	62	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة ك² المحسوبة (7.8) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية والتي بلغت (3.84) ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين يودون أن يكون التحضير النفسي من قبل مختص في المجال، وهذا ما يعكس إدراك اللاعبين بأهمية الجانب السيكولوجي وتأثيره على اللعب والأداء بشكل عام.

- السؤال رقم (19): ماهي إيجابيات وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب رأيك؟

- تحليل المناقشة:

من خلال تحليل إجابات اللاعبين انحصرت إجاباتهم في معرفة الحالة النفسية للاعب أكثر بوجود مختص كما يهتم المختص بحل بعض المشاكل بحيث أنه متفرغ لهذا الجانب ويستطيع أن يعطي الأفضل عكس المدرب الذي له مسؤوليات عديدة ضمن الفريق وليس له الوقت الكافي للاهتمام بكل لاعب على إنفراد لتحسيس وإعداد اللاعب نفسياً وتعبئته خاصة وعلاج معين في سبيل تهيئته للمناقشة والوصول به إلى الحالة المثلى من حيث استعداداته النفسي.

3- تحليل نتائج الاستبيان الموجه إلى اللاعبين:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين لنا أن أغلب اللاعبين يصيبهم القلق والتوتر قبل الدخول في المنافسة، وهذا ما يؤكد الجدول رقم (2) حيث أن أغلب اللاعبين تصيبهم تغيرات فيزيولوجية والتي انحصرت إجاباتهم في إصابتهم بالأرق ليلة المباراة إذا كانت مهمة ومصيرية كما يجدون صعوبة في النوم بسبب انشغالهم بالمباراة كما تبين أن هذه التغيرات والإحساسات التي تصيب اللاعبين تؤثر على نشاطهم الجسمي والبدني، ولا تسمح لهم بإضمار مستواهم الحقيقي لأن نمط شيء يعيقهم على ذلك وقد أوضح "محمد حسن علاوي" أن القلق قد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء. (علاوي، 2002 صفحة 121)

وهنا نشير إلى الحالة النفسية للاعب فمنها كان تحضير البدني والخططي والمهاري كبيراً، فالتحضير النفسي في الكثير من المرات يصنع الفارق فعندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جداً أن تؤدي علم النفس الرياضي الدور الفعال في فوز الفريق، لأن التحضير النفسي والبدني متداخلان ولهما ارتباط وثيق فنشاطه الجسمي وجهده البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة كما أن سلوكه وتصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها،

وهذا ما تأكده نتائج الجدول رقم(5) أين أرجع أغلب اللاعبين إلى نقص أدائهم وتأثر نشاطهم الجسمي والبدني خلال المنافسة إلى نقص التحضير النفسي.

وهذا النقص في التحضير يؤثر على توتر اللاعبين وزيادة درجة القلق وهذا ما يؤكد الجدول رقم (01) (02) بحيث يتعرض اللاعبون إلى تغييرات فيزيولوجية ونفسية.

كما أضربنا في نتائج المقياس أن هناك علاقة ارتباطية بين للقلق المعرفي والقلق الجسمي وقد يؤدي ظهور إحداها إلى التأثير على الآخر حيث يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه، أمل القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفيزيولوجي والوجداني للقلق ومن مظاهره زيادة سرعة نبضات القلب، تعرق اليدين، اضطرابات في المعدة. (راتب، 1997 صفحة 11)

وبالنظر إلى ارتفاع حالة القلق المعرفي والجسمي لدى اللاعبين فنجد أغلب المدربين يستخدمون في تحضيراتهم النفسية للفريق طريقة الحوار المتبادل وهذا لا يتفق مع مفتي ابراهيم حمادة الذي أشار إلى أن هناك عدة مراحل للقلق وهي ما قبل المنافسة ومرحلة قلق المنافسة وما بعدها ويجب على المدرب أن يخطط جيدا للإعداد النفسي للاعبين وهو الذي يسبق المباراة كما يجب عليه أن يستخدم الوسائل والأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من أن يخرج أفضل ما لديه، وهناك أساليب يمكن أن يستخدمها نذكر منها (الإبعاد- الشحن- التدليك الرياضي- الحمامات الباردة والساخنة- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة- التنشيط الاسترخائي- الإحماء). (إبراهيم الصفحات 139-140)

من خلال ما تقدم تبين لنا أن هناك محدودية وعدم الفاعلية في استخدام الأساليب في التحضير البسيكولوجي فالكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يبذلون قصار جهدهم من أجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الإعداد النفسي وهذا ما يؤكد الجدول رقم(9) أين نجد أنه أحيانا ما يكون التحضير النفسي تأثيرا إيجابيا وهنا يطرح مشكل تثبيت الحالة النفسية للاعب حيث تتميز الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير- الانفعال- الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبا أو إيجابا، ويحتاج اللاعب إلى فترات طويلة من التدريب لتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب، فكيف لنا أن نتصور تأثير وفعالية التحضير النفسي على اللاعبين في حالة استخدام الحوار المتبادل والحصص النظرية وعدم الاستمرارية في العمل في هذا الجانب هذا يؤدي إلى عدم التحكم في الحالة النفسية للاعبين وبالتالي هي معرضة إلى التأثير إذا التأثر إذا ما اعترضها موقف أو فترة من الضغط، هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

انطلاقاً من الفرضية الثانية التي تؤكد محدودية وفعالية التحضير البسيكولوجي وإحضار أساليب التخفيف من حدة القلق وجب وجود مختص في الفريق الاهتمام بهذا الجانب كل الاهتمام أن أكد معظم اللاعبين أن النقص في التحضير النفسي للاعب يؤدي إلى زيادة نسبة القلق وارتباكهم وسوء أدائهم وهذا ما يؤمده الجدول رقم(10) فهم مدركون أن للتحضير النفسي دور في التقليل من الانفعالات السلبية وهذا ما نجده في الجدول رقم(11) أما الجدول رقم (12)و(13) يؤكد أن أغلب اللاعبين يحاولون التخلص من القلق في الأوقات الصعبة، وذلك بالتحلي بالصبر والابتعاد عن المواقف التي تثير غضبه وهناك من يستعين بالمراقبة الذاتية لتصرفاته لكن في الكثير من المرات لا يستطيع السيطرة على امتلاك أعصابه وهذا ما يفسر ضعف استخدام أسلوب الضبط والمراقبة الذاتية والتي تعتبر من العوامل المهمة جدا في التأثير على نفسية اللاعبين والتي تعني وجوب الالتزام بالأخلاق والتعليمات التي تفرضها كرة القدم هذا ما يستدعي وجود مختص في الفريق لعدة أسباب منها أنه ليس هناك متابعة واستمرارية في التحضير النفسي محاذاة بالتحضيرات الأخرى جدول رقم(16) ضف إلى ذلك أن المدرب يعطي أهمية كبيرة للتحضير البدني على التحضير النفسي جدول رقم (15)، فالى متى نبقى بعيدين عن التدريب الحديث الذي له نظرة شاملة بحيث لا يقصي جانب من جوانب التدريب أو التدريب أو يعطي أهمية لجانب معين، أما في الجدول رقم(17) فجل اللاعبين يحتاجون الى مختص أكثر من احتياجهم للمدرب من اجل التخفيف و التقليل من الانفعالات السلبية و يتضح هذا من خلال السؤال رقم(19) حيث اقترح معظم اللاعبين أنه يوجد مختص بالفريق يسمح لهم بالتفرغ لحل مشاكلهم و الاهتمام بهم واحدا واحدا عكس المدرب الذي له مسؤوليات عديدة وليس له الوقت الكافي لذلك، حيث وجود مختص يسمح له بإعطاء العناية الكافية في المجال و التفرغ لتحسين و إعداد اللاعب نفسيا و تعبئته و تقديم الرعاية الخاصة و العلاج المعين في سبيل تهيئته للمنافسة و الوصول به الى الحالة المثلى من حيث استعداده النفسي.

من خلال هذا العرض نستنتج أن التحضير النفسي المقدم من طرف المدرب لا يفي بالعرض و أن مفعوله محدود و كيف لنا أن نفسر رغبة اللاعبين بوجود مختص بجانبهم و هذا ما زاد من صحة الفرضية الثالثة و الرابعة.

3- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

- السؤال رقم(1): هل يتعرض اللاعبون إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم؟

الجدول رقم(18) :

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	07	%87.5	4.62	3.841	دال	0.05	1
لا	01	%12.5					
المجموع	08	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (4.62) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت(3.841) ومعنى ذلك أن مختلف الانفعالات السلبية التي يتعرض لها اللاعبون نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم ويمكن تفسير هذا بأن اللاعب يتعرض باستمرار إلى الضغط سواء من الجمهور أو من المنافسة وحساسيتها أو إلى تحمله لمهام تكون أكبر من قدراته وكذا عدم الاستقرار العام للفريق واللاعب يولد لديه انفعالا سلبية موازاة مع كل هذه الضغوطات التي يتعرض لها طيلة المنافسة ويجب أن يكون التحضير النفسي مكلف حين يتم مواجهتها والتأقلم مع الظروف بالشكل الملائم.

- السؤال رقم(2): هل مختلف الانفعالات التي يتعرض لها اللاعبون تؤثر على نشاطهم الجسمي والداء على العموم؟

الجدول رقم(19):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	07	%87.5	4.62	3.841	دال	0.05	1
لا	01	%12.5					
المجموع	08	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(21) أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة(4.62) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت(3841) ومعنى ذلك أن

مختلف الانفعالات التي يتعرض لها اللاعبون تؤثر على الجهد البدني والأداء على العموم ويمكن أن نفسر ذلك أن لتطوير الناحية النفسية لدى اللاعبين مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والنفسية والتكتيكية وبالنظر إلى اختلاف مستويات لاعبي الفريق في هذه النواحي فهذا معناه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات متعددة، إن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق، هذا من جهة كذلك فإن النشاط الجسمي والجهد البدنية للاعب تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة، كما أن سلوكه وتصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها، ومنه فالإعداد النفسي له علاقة وطيدة بكل النواحي التدريبية الأخرى فالنقص في تحضيره يؤثر سلبا على النواحي وبالتالي يتأثر الجهد البدني والأداء ككل وهذا ما أكدته بنسبة(87.5%) من المدربين.

- السؤال رقم(3): هل فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى نقص في التحضير النفسي؟
الجدول رقم(20):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	07	%87.5	4.5	3.841	دال	0.05	1
لا	01	%12.5					
المجموع	08	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(22) أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح اللقيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (4.5) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.841) ومعنى ذلك أن فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب نتيجة النقص في التحضير النفسي.
ويمكن أن نفسر هذا إلى عدم فعالية لتحضير السيكولوجي المقدم كما يمكن أن نرجعه أن اللاعب في البطولة الجهوية، يمكن أن نتكلم عن تحضيره النفسي عندما يكون في صنف الأكابر إذ يجب تحضيره نفسيا منذ أن يكون في صنف الأشبال إذ يتطلب وقتا طويلا، والمدرّب في هذا المستوى يكمل عمل زملائه وهذا العمل هو الذي يأتي بالنتيجة.
مما سبق نستنتج أن التحضير السيكولوجي للاعبين في غالب الأحيان لا يكون فعالا وهذا راجع حسب المدربين إلى عدم العمل في هذا الجانب منذ بدايته صعب في الفئات الصغرى.

- السؤال رقم(4): هل تقومون بحصص تدريبية بالتحضير النفسي؟
الجدول رقم(21):

الأجوبة	التكرار	النسبة%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	03	37.5%	1.28	5991	غير دال	0.05	2
لا	00	00%					
جواب آخر	5	62.5%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة ك² المحسوبة (1.28) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية والتي بلغت (5.991) ومعنى ذلك أن هناك اختلاف في القيام بحصص خاصة بالتحضير النفسي في حين نجد أن نسبة 37.5% من المدربين يقومون بحصص خاصة بالتحضير النفسي في حين نجد أن نسبة 62.5% من المدربين لا يخصصون حصص كاملة للتحضير النفسي وإنما يكون التحضير النفسي ضمن الحصص التدريبية أو تخصيص وقتا للتحضير النفسي قبيل المنافسة.

وهذا ما يؤكد السؤال بعدم وجود متابعة دائمة للتحضير النفسي وهذا ما يؤثر حتما على الحالة النفسية للاعب والتي تتطلب تهيئته نفسيا كي يستطيع أن يقوم بدوره على أحسن وجه.

إن الجهد البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة ولا يمكن أن تهتم بجانب دون الآخر لأنه في الأخير كل جانب مرتبط ارتباطا وثيقا بالآخر وكل منهما مكمل للآخر.

- السؤال رقم (5): ما هي الطرق التي تستخدمها في التحضير النفسي؟

الجدول رقم(22):

الأجوبة	التكرار	النسبة%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
حوار متبادل	3	37.5%	2.75	7.815	غير دال	0.05	3
حصص نظرية	01	12.5%					
تمارين الاسترخاء	01	13.5%					
طرق أخرى	03	37.5%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (2.75) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (7.815)) ومعنى ذلك أن هناك اختلاف في الطرف المستخدمة في التحضير النفسي، حيث نجد نسبة (37.5%) تعتمد على أسلوب الحوار المتبادل وهناك نسبة (12.5) تستخدم أسلوب الحصص النظرية ونفس النسبة تعتمد على تمارين الاسترخاء في حين نجد نسبة 37.5% تعتمد على طرق أخرى انحصرت مجملها على الاهتمام بالجانب النفسي والخصائص الانفعالية لكل لاعب ومن ثم الاهتمام بكل لاعب حسب حالته، مما سبق نستنتج أن أغلب المدربين لا يستخدمون طرق علمية مرجعا علم النفس خلال تحضيرهم النفسي ويكتفون بتقديم النصائح والتوجيهات والإرشادات اللازمة حسب كل منافسة وهذا لا يؤدي على فعالية هذا التحضير وكثيرا ما ينعكس سلبا على الجهد البدني للاعبين وعلى مردودهم في الميدان.

- السؤال رقم(6): ما هي الطرق التي تتبعها للتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين؟

الجدول رقم (23):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
الارتقاء بالسلمات الشخصية	01	12.5%	3.25	5.991	دال	0.05	02
من خلال التحضير البدني الجيد	05	62.5%					
من خلال التحفيز المادي والمعنوي	02	25%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (3.25) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (5.991) ومعنى ذلك أن هناك اختلاف بين

الطرق التي يتبعها المدربين للتقليل أو التخفيف من حدة القلق لدى اللاعبين لكن الملاحظ أن هذه الطرق ليست فعلا بحيث لا تسند إلى علم النفس فالأغلبية من المدربين والمقدرة ب(62.5%) ترى بأنه يجب التحضير البدني الجيد كي تخفف من القلق في حين ترى نسبة 25% أنه يمكن ذلك من خلال التحضير المادي والمعنوي لصرف تفكير اللاعب عن مستحقته المالية ويهتم فقط بالتركيز على المنافسة، عكس ذلك نجد مدرب واحد فقط من يقوم بعملية الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب، وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثارة الحالة الدافعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الفعالة الكامنة لديهم. هذا إن دل على شيء إنما يدل على عدم متابعة طرق علمية مردها علم نفس وهذا من أجل التخفيف من حدة القلق لدى اللاعبين.

- السؤال رقم(7): هل هناك استمرارية ومتابعة في التحضير للاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة؟

الجدول رقم (24):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
دائما	01	87.5%	729	5991	دال	0.05	1
أحيانا	07	13.5%					
نادرا	00	00%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة ك² المحسوبة (7.29) أكبر من قيمة ك² الجدولية والتي بلغت (5.991) ومعنى ذلك هناك استمرارية ومتابعة في بعض الأحيان في التحضير النفسي، وهذا ما يكون عائقا أمام تثبيت الحالة النفسية للاعبين التي تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبا أو إيجابا ويحتاج اللاعب إلى فترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن التسيير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب فإن عدم استمرارية متابعة التحضير النفسي يؤثر على نشاط اللاعب وتؤثر على مردوده وأدائه والقيام بدوره على أكمل وجه.

- السؤال رقم(8): ما هو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبيرا عملكم؟
الجدول رقم(25):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
التحضير البدني	06	%75	8.375	7.815	دال	0.05	1
التحضير التكتيكي	01	%12.5					
التحضير المهاري	00	%00					
التحضير النفسي	01	%12.5					
المجموع	08	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (8.375) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (7.815) ومعنى ذلك أن أغلب المدربين يخصصون وقتا كبيرا للتحضير البدني مقارنة بالتحضيرات الأخرى، ويمكن تفسيراً هذا إلى عدم اهتمام المدربين للجانب النفسي ربما لأن الوقت لا يسمح لهم بذلك فواجباته كثيرة وربما لعدم تخصصه لهذا الجانب فهو يهتم بتحضير لاعبيه نفسياً خلال الحصص التدريبية ويكون ذلك باستخدام الحوار المتبادل وتشجيعهم مادياً ومعنوياً وتقديم الإرشادات والنصائح وهذا في غالب الأحيان يكون مفعوله ضعيف لأن التحضير النفسي يتطلب من المدرب تطوير السمات الشخصية والعمليات النفسية وكذا تثبيت الحالة النفسية للاعب وهذا يتطلب وقتاً طويلاً ولا يمكن أن يتم ضمن الحصص التدريبية.

- السؤال رقم(09): هل لديك الوقت الكافي لتهتم بالجانب النفسي لكل لاعب؟

الجدول رقم (26):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	00	%00	1.279	5.991	غير دال	0.05	2
لا	05	%62.5					
جواب آخر	03	%37.5					
المجموع	08	%100					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (005) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (1.279) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (5.991) ومعنى ذلك ان هناك اختلاف في وجود الوقت الكافي للاهتمام بالجانب النفسي لكل لاعب على حدى في حين ترى نسب 62.5% ليس لديها الوقت الكافي للاهتمام بالجانب النفسي لكل لاعب في حين ترى نسبة 37.5% انها تستثمر الوقت في تحضير الفريق جماعيا وإذا ما تطلبت حالة معينة من اللاعبين التدخل والعمل معه فرديا كان من الواجب الإهتمام بهذه الحالة.

مما سبق ذكره يتبين ان التحضير النفسي الذي يقوم به المدربين غير فعال ولا بد من توفر مختص لكي يهتم بكل اللاعبين ويتابعهم طيلة المنافسة وفي كل الاوقات والظروف الصعبة.

- السؤال رقم(10): هل ترى بأنه في بعض الأحيان لابد من توفر مختص في هذا المجال لتقديم الأفضل؟

- الجدول رقم(27):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	07	87.5%	4.62	3.841	دال	0.05	1
لا	01	12.5%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك فرق ذات إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (4.62) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.841) ومعنى ذلك أن أغلب المدربين لهم الرغبة في وجود مختص في المجال النفسي لتقديم الأفضل وهذا اعترافا منهم إيجابيا وأهمية وجود مختص في المجال يستطيع التدخل في المواقف التي تتطلب ذلك فمثلا عند الخسارة يتدخل لرفع المعنويات في حالة الريح يحاول أن يمنعهم من الوقوع في الغرور فلعبة كرة اليد بأسلوبها الجديد الشامل تتطلب من اللاعب إمكانيات هائلة في الحركة والتصرف السريع والتغلب على المشاكل المتكررة وحل الصعوبات المتعاقبة والقيام بجهد بدني كبير وبإتقان المهارات المختلفة كل ذلك يتطلب إلى كثير من السمات النفسية كالصبر والثقة في النفس وقوة التحمل والمثابرة وهذه السمات النفسية تتطلب وجود مختص كي يهتم بتطويرها والارتقاء بها إلى مستوى أفضل

- السؤال رقم(11): هل ترغب على أن يعمل معك مختص في هذا المجال للتخفيف من الإنفعالات السلبية التي قد تصيب اللاعبين؟
الجدول رقم(28):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
نعم	07	87.5%	4.62	3.841	دال	0.05	1
لا	01	12.5%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن هناك فرق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (4.62) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.841) ومعنى ذلك أن أغلب المدربين يرغبون في أن يساعدهم مختص في المجال النفسي للتخفيف من الانفعالات السلبية التي قد تصيب اللاعبين وهذا ما يؤكد السؤال رقم (09) أين للمدرب اهتمامات وواجبات ملقاة على عاتقه لذا لا يمكن أن يتفرغ لكل لاعب ليحضره نفسيا وهذا الأمر يتطلب ويستدعي وجود مختص اعترافا منهم بأن لهذا الأخير أهمية ودور فعال للوصول بالرياضي إلى أحسن حالة وله الوقت للاهتمام النفسي والرعاية الخاصة في سبيل تهيئته للمنافسة المقبلة.

- السؤال رقم(12): إلى ماذا تعود نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟
الجدول رقم(29):

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية DF
إلى شخصية وطبيعية اللاعب المحلي	03	37.5%	0.55	5.991	غير دال	0.05	2
إلى نقص التحضير البيكولوجي	03	37.5%					
إلى أسباب أخرى	02	25%					
المجموع	08	100%					

- تحليل ومناقشة:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن هناك عدم وجود دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (0.55) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي بلغت (5.991) ومعنى ذلك اختلاف في سبب زيادة القلق لدى اللاعبين حيث نجد من المدربين من أرجعها إلى شخصية وطبيعة اللاعب المحلي وهناك من أرجعها إلى النقص في التحضير السيكولوجي كما نسبة معتبرة اعتبرت أن سبب زيادة القلق انحصرت في أهمية المباراة وحساسيتها وكذلك سوء التحكيم وفي بعض الأحيان ترتيب الفريق والمحيط الذي يتميز بعدم الاستقرار.

من إجابات المدربين يتضح لنا أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى زيادة القلق وهذا ما يستدعي إلى ضرورة وجود مختص داخل الفريق وتكثيف العمل في الجانب النفسي كي يكون اللاعب مهياً في جميع الظروف إذ لا يمكن لنا أن نتصور اللاعبين في مستوى الأندية الكبيرة مثلاً أنهم يتعرضون إلى عملية الضغط مهما كانت أنواعها لكن رد فعلهم في غالب الأحيان متحكم فيه لذلك يجب أخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لأنه في كثير من الأحيان له الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة.

- السؤال رقم (13): بناء على خبرتك في مجال التدريب أفدنا ببعض النصائح في الجانب البسيكولوجي؟
- تحليل ومناقشة:

من خلال تحليل إجابات المدربين وكذا بعض المساعدين انحصرت إجاباتهم في أن يكون المدرب محباً ومخلصاً لجميع اللاعبين ومساعدتهم عند الحاجة كما يجب أن يتميز بالهدوء والرزانة والعقل الحكيم، وأن يكون منضبطاً وعادلاً بين اللاعبين وكما أضافوا بأن كون المدرب قريب من اللاعبين وفهم مشاكلهم ومساعدتهم في حلها، بالإضافة أن تعطي اللاعب الحرية الكافية في إبداء رأيه والتعبير عن شعوره وأحاسيسه في إطار الاحترام المتبادل وكذا عدم ترك الحرية المطلقة للاعب وينبغي مراقبة تصرفاته داخل وخارج التدريبات ، كما يجب على المدرب أن يكسب ثقة لاعبيه من خلال إقناعهم بالعمل الذي يقوم به ولا يكون ذلك إلا بإتباع المنهج العلمي في العمل الميداني أي خلال شرحه للمهام الموكلة لكل لاعب أو شرحه للأخطاء التي يقعون فيها تكون مرجعته وخلفيته التي يتبعها في ذلك منبه على العلم وليس على رأيه الشخصي.

من خلال هذا الغرض نلاحظ أن المدربين قدموا لنا جملة من النصائح فيما يخص المعاملة بين المدرب واللاعب لكن التحضير السيكولوجي ليس معاملة فقط إنما هو إتباع طرق علمية مدروسة للوصول باللاعب إلى الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب على تحمل مشاق التدريب باستشارة الحالة الدافعية لديهم والصفات الإدارية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم، وكذا تطوير العمليات النفسية للاعب كالإدراك الحسي وعمليات الانتباه

والتصور الحركي والتذكير والقدرة على الاستجابة النفسية للاعب المختلفة بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للاعب هذا عموما فمعظم المدربين لم يتطرقون إلى السمات النفسية والمهارات النفسية وهذا إن دل على شيء إنما يدل على محدوديتهم في هذا المجال ولا يمكن أن ينكر هذا أحد.

4- تحليل نتائج الاستبيان الموجه إلى المدربين:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين أن أغلب المدربين أكدوا بأن اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية نتيجة النقص في الإعداد النفسي، كما أشار معظمهم إلى أن هذه الانفعالات تؤثر على نشاطهم الجسمي وعلى الأداء عموما بالإضافة إلى فقدان اللاعبين إلى السيطرة والتحكم في الأعصاب بسببه النقص في التحضير البسيكولوجي فهذا الأخير في غالب الأحيان لا يكون فعالا وهذا راجع حسب المدربين إلى عدم العمل في هذا الجانب منذ بداية اللاعب تكوينه في الفئات الصغرى، فالتحضير الذي يقوم به هو مكمل للتحضير الطويل المدى الذي تعرض له اللاعب غير كل الفئات. كما تبين في الجدول رقم(21) أن معظم المدربين يكون تحضيرهم النفسي ضمن الحصص التدريبية وهذا ما يؤكد وجود متابعة واستمرارية العمل في هذا الجانب جدول رقم (24)، كما يتضح من خلال نتائج الجدول (22) أن هناك اختلاف في استخدام الطرق المستخدمة في التحضير النفسي فمنهم من يطبق أسلوب الحوار المتبادل ومنهم من يتبع أسلوب الحصص النظرية وتمارين الاسترخاء، هذا ما يؤكد أن معظم المدربين لا يستخدمون طرق علمية مرجعها علم النفس ويكتفون بتقديم النصائح والإرشادات والتوجيهات اللازمة حسب كل منافسة، وهذا لا يؤدي إلى فعالية هذا التحضير وكثيرا ما ينعكس سلبا على النشاط الجسمي للاعبين وعلى مردودهم، وبالتالي يزداد توترهم وقلقهم، بالإضافة إلى عدم إتباعهم طرقا علمية في التخفيف من حدة القلق هذا ما يؤكد الجدول رقم(23) حيث يكتفي المدرب بالتحضير البدني الجيد وتقديم التحضيرات المادية والمعنوية، ويتضح هذا من خلال الجدول رقم (08) أين ينصب اهتمام المدربين بالتحضير البدني أكثر من التحضيرات الأخرى حيث يأخذ منه وقتا كبيرا، هذا بالنظر إلى الطرق المستخدمة في التحضير والتي سبق ذكرها سابقا يكون مفعولها ضعيفا لأن تحضيرها النفسي عكس ذلك ويتطلب من المدرب الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثمار الحالة الدافعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية وكذا تطوير العمليات النفسية كالإدراك الحسي بأنواعه المختلفة عمليات الانتباه، التصور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة صف إلى ذلك تثبيتا للحالة النفسية للاعب وهذا يتطلب وقتا طويلا ولا يمكن أن يتم ضمن الحصص التدريبية. من خلال النتائج المتحصل عليها والتي سبق سردها يتضح أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدربون هو غير فعال

وينعكس سلبا على التخفيف من حدة القلق الذي يؤثر لا محالة على النشاط الجسمي والبدني، وبهذا فإننا نستطيع أن نقول الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

انطلاقا من محدودية وفعالية التحضير البسيكولوجي الذي يقوم به المدربون وكان من الواجب وجود مختص لكي يهتم باللاعبين ويتابعهم طيلة المنافسة وفي كل الأوقات والظروف الصعبة هذا ما جاء في الجدول رقم (27) أين يرى معظم المدربين أنه لا بد من توفر مختص في بعض الأحيان إيمانا وإدراكا بأن بوجوده يتم تقديم الأفضل في هذا المجال.

كما يتضح هذا من خلال الجدول رقم (29) أين نلاحظ أن هناك من المدربين من يرجع نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين إلى شخصية وطبيعة اللاعب الجزائري وهناك من يرجعها إلى عوامل أخرى (كأهمية المباراة وحساسيتها وكذا سوء التحكم وترتيب الفريق والمحيط على العموم) وبالنظر إلى أن نصف المدربين يرجع كثرة النرفزة وزيادة القلق إلى طبيعة شخصية اللاعب الجزائري ومما زاد في تأكيد هذا الطرح من خلال نتائج السؤال رقم (13) أين نلاحظ أن جل المدربين قدموا لنا جملة من النصائح فيما يخص المعاملة بين المدرب واللاعب إلى المستوى البسيكولوجي ليس معاملة فقط إنما هو اتباع طرق علمية مدروسة للوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من قدراته حتى يستطيع أن يظهر بمستواه الحقيقي وهذا ما أوضحه عزت محمود كاشف في دراسته حول الإعداد النفسي للرياضي فكلما كان نشاطه جيد ويكون مردوده إيجابيا ويحتمل أن يكون سلبيًا إذا كان العكس صحيح (كاشف صفحة 65).

ومن خلال النصائح التي تقدم بها المدربين كان واضحا عدم تطرقهم إلى الحديث عن السمات والمهارات النفسية هذا إن دل على شيء إنما يدل على محدوديتهم وبالتالي وجب وجود مختص ضمن الفريق، إذا من خلال هذا العرض نستطيع القول أن الفرضية الرابعة محققة.

خاتمة:

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين للفرق الجهوية والذي بدوره ينعكس على الفريق الوطني بالصفة نفسها كون الفريق الوطني ينتدب لاعبين من الفرق المحلية.

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية للفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي ورعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

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

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فإرتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات :

- ترقية الشخصية والرفع من مستواها.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية .
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

الخلاصة:

يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة حول تأثير القلق على الأداء البدني للاعبين وهذا من خلال معرفة مستوى القلق بمكوناته الثلاثة (قلق معرفي ، قلق بدني ، ثقة بالنفس وتفات هذا الأخير بين اللاعبين حتى يتسنى للمهتمين بالتدريب و كيفية مواجهته حيث أن لكل نوع من القلق الأسلوب الملائم للتقليل و التخفيف منه .

وقد أجريت دراسة على أندية القسم الجهوي لكرة اليد التي تتكون هذه الأخيرة من 05 أندية بمجموع 62 لاعب وبعد جمع المعطيات و إجراء التحليلات المعالجة الإحصائية ، توصل الباحثان إلى عدة نتائج أهمها :

توصلنا من خلال نتائج الدراسة إلى أن مستوى القلق المعرفي كان عاليا حيث يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين ذوي المستوى العالي .

أما بالنسبة للقلق البدني مكان مستواه يتراوح ما بين العالي و المتوسط بحيث يرتبط بدرجة الإستشارة و الضغوطات الإنفعالية وحالة التوتر لدى اللاعبين أثناء المنافسات هذا ناهيك عن حالة الثقة بالنفس التي كان مستواها ما بين المتوسط والعالي وهي من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد .

كما تبين أن اللاعبين ذوي المشاركة الدائمة (إكتسابهم الخبرة)أي يلعبون كأساسيين في التشكيلة يتعرضون إلى القلق المعرفي أكثر في حين أن اللاعبين الإحتياطيين ذوي المشاركة القليلة فإنهم يتعرضون إلى القلق البدني لذلك يجب على المدربين استخدام الأسلوب الملائم لكل نوع من القلق بالإضافة أنه توجد علاقة إرتباطية بين المكونات الثلاثة من القلق و تلعب حالة الثقة بالنفس دورا كبيرا في إحداث التوازن بين فرعي المقياس

أما فيما يخص الإستبيان الموجه إلى اللاعبين و المدربين فقد توصلنا إلى أنه أغلب اللاعبين يتعرضون إلى إنفعالات سلبية خاصة القلق وأن النقص في التحضير النفسي يؤثر على درجة إنفعالهم هذا ناهيك عن إستخدام المدربين طريقة الحوار المتبادل و الحصر النظرية وإهتمام المدربين بالجانب البدني أدى إلى محدوديته وعدم فعالية التحضير النفسي فالكلمات الحماسية و الخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماسة اللاعبين و جعلهم يبذلون قصارى جهودهم من أجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الإعداد النفسي و إنطلاقا من عدم فعالية التحضير النفسي كان لازما علينا التطرق إلى أهمية وجود مختص في المجال ودوره في التخفيف من الإنفعالات السلبية و الإهتمام أكثر باللاعبين و السهر على رعايتهم و تقديم خدمات أفضل في سبيل تهيئة اللاعبين نفسيا والوصول بهم إلى الحالة المثلى من حيث إستعدادهم النفسي ، ما دام للمدربين مسؤوليات

عديدة ولا يكفيهم الوقت لذلك بسبب إهتمامهم بالجانب البدني و كذلك عدم إتباعهم طرق علمية حديثة مرجعها علم النفس و التحضير النفسي و كذا في مواجهة القلق .

وقد أكدت النتائج بعض ما توصلت إليه الدراسات السابقة و قد تعارضت مع البعض الآخر وبالأخص فيما يخص مستوى القلق البدني الذي يكون أولاً ثم القلق المعرفي في الرتبة الثانية و المرتبة الثالثة حالة الثقة بالنفس و هذا لاينطبق مع نتائج الدراسة إضافة إلى هذا توصلنا إلى أن القلق المعرفي يصيب اللاعبين المشاركين ضمن التشكيلة في حين القلق البدني يصيب اللاعبين الإحتياطيين .

ولا يخفى على أحد أهمية موضوع قلق المنافسة و تأثيره على النشاط البدني و كذا أهمية الإعداد النفسي في مواجهة مختلف الإنفعالات للوصول باللاعب إلى الحالة النفسية المثلى والتي تسمح له بالظهور بمستواه الحقيقي أثناء المنافسات .

وفي الاخير إن ما توصلنا إليه من إستنتاجات و كذلك في حدود البحث إلى ضرورة الإستعانة بالمختصين في مجال علم النفس وهذا قصد الإستعانة من خبرتهم من أجل مسانيرة التقدم التكنولوجي في كل المجالات قصد الوصول بالرياضة إلى أعلى المستويات و على الرغم من الجهد المبذول فإن الباحثان يجدان أنهما لم يفيا بالموضوع كامل حقه بالنظر إلى تدخل عدة متغيرات في هذا العنصر(قلق المنافسة) و إتساع و تعدد ابعاده و لقد حاول الباحثان معالجته من جانب العلاج أي العمل داخل الفرق من تحضير نفسي لمواجهة القلق الذي يؤثر لا محالة على النشاط البدني للاعبين ، في حين تبقى أبعاد لا تقل اهمية بحاجة إلى البحث و الدراسة .

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: قلق المنافسة وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

تهدف هذه الدراسة: التعرف على مستوى القلق، مما يسهل عملية التحضير والإعداد لخوض المنافسات دون أي صعوبات، الفرض منها نقص التحضير السيكولوجي للاعبين يؤدي إلى زيادة القلق أثناء المنافسة، أما العينة: تتمثل في مجموعة من لاعبي كرة اليد التي تم إختيارها بصفة عشوائية من المجتمع الأصلي، أما أدوات البحث التي تمثلت في الإستبيان والأسس العلمية للإختبار من صدق وثبات وموضوعية ثم الدراسة الأساسية وطريقة إجرائها على اللاعبين وبعد المعالجة الإحصائية تم عرض النتائج المتوصل إليها و تمثيلها قد أكدت بأن اللاعبين يتعرضون إلى إنفعالات سلبية نتيجة النقص في الإعداد النفسي. إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة تسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة لهذا نقترح بضرورة إدماج أخصائيين ضمن الطاقم الفني وتوجيه اللاعبين خلال المباريات الودية لكي تخدم المباريات الرسمية.

Synthèse de l'étude:

Titre de l'étude: des problèmes de concurrence par rapport aux sportives de performance joueurs de handball.

Cette étude vise à: identifier le niveau d'anxiété, ce qui facilite le processus de préparation et d'installation pour fonctionner dans les compétitions sans aucune difficulté, les possibilités y compris un manque de préparation joueurs psychologiques entraîne une augmentation de l'anxiété pendant la compétition, **mais l'échantillon:** est le groupe de joueurs de handball qui ont été sélectionnés au hasard à partir de la société d'origine, **les outils de recherche** qui ont été représentés dans le questionnaire et la base scientifique pour le test de validité et de la fiabilité et de l'objectivité, et l'étude de base et la méthode menée sur les joueurs et après traitement statistique a été les résultats obtenus et leur représentation a confirmé que les joueurs sont soumis à des émotions négatives en raison de manque de préparation psychologique. Cette étude était une tentative de faire la lumière sur les motifs de l'émergence de l'anxiété lorsque les joueurs de handball lors de la compétition pour cela, nous suggèrent la nécessité d'intégrer des spécialistes au sein de l'équipe technique et les joueurs de diriger pendant les matches amicaux afin de servir les matches officiels.

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

استبيان خاص باللاعبين

أخي اللاعب

قصد تحضير دراسة ميدانية حول ظاهرة القلق و مدى تأثيرها على النشاط البدني للاعبين (فرق كرة اليد)، نرجو منكم الاجابة على هذا الاستبيان بكل موضوعية، لأن المعلومات المقدمة لها أثر كبير في صدق نتائج الدراسة، و ليكن في علمكم أن ما تقدمونه يستخدم في حدود البحث.

ضع علامة (/) على الاجابة التي تراها مناسبة.

ولكم جزيل الشكر مسبقا.

1-قبل دخولك المنافسة أو المباراة بماذا تشعر؟

- قلق و توتر
 خوف
 فقدان الثقة
 شعور عادي
 بالنشاط و الحيوية
- 2- قبل دخولك المباراة ماهي التغيرات التي تصيبك؟
- زيادة سرعة نبضات القلب
 ارتعاش أطراف اليدين
 الحاجة الى التبول
 شيء اخر.....
- 3- هل هذه التغيرات و الاحساسات تؤثر على نشاطك البدني؟
- نعم لا
- 4- ما ينقص اداؤك أثناء المنافسة؟
- نعم لا
- 5- اذا كان الجواب بنعم الى ماذا يرجع السبب؟
- نقص في التحضير البدني
 نقص في التحضير التكتيكي
 نقص في التحضير النفسي
 نقص في التحضير المهاري
- 6- هل شعورك بالقلق و التوتر أثناء المباراة يؤثر على؟
- مردودك الرياضي
 نتيجة المقابلة
 فقدان السيطرة و التحكم في أعصابك
- 7- ماهو العامل الذي يؤثر على توترك و زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة النقص في التحضير له؟
- التحضير البدني
 التحضير التكتيكي
 التحضير المهاري
 التحضير النفسي
- 8- ما هي الطرق التي يستخدمها المدرب في تحضيركم نفسيا؟
- حصص نظرية
 حوار متبادل
 تمارين الاسترخاء

طريقة أخرى.....

9- هل الأسلوب المستخدم في التحضير النفسي يؤثر عليك ايجابا؟

دائما . أحيانا . أبدا

10- ماهي الانعكاسات التي تنجم عن النقص في الاعداد النفسي للاعب؟

زيادة القلق

الارتباك

الاداء السيء

شيء اخر.....

11- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك و التقليل من الانفعالات

السلبية؟

نعم . لا

12- هل فكرت يوما في طريقة للتخلص من القلق في الأوقات الصعبة؟

نعم . لا

13- اذا كان الجواب بنعم- كيف ذلك؟

.....

14- هل ترى بأن التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الاعصاب أثناء

المباريات؟

دائما . أحيانا . أبدا

15- هل اهتمت المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟

نعم

قليلا

16- هل هناك متابعة في التحضير النفسي محاذاة بالتحضيرات الأخرى؟

نعم . لا

17- هل تحتاج الى أخصائي نفسي للتقليل من الانفعالات السلبية أكثر من

احتياجك الى مدربك؟

مدرب

أخصائي نفسي

18- هل تودون أن يكون التحضير النفسي من قبل مدربكم أو من أخصائي

نفسى؟

المدرب

أخصائي نفسي

19- ما هي ايجابيات وجود مختص في المجال النفسي ضمن فريقكم حسب

رأيك؟

.....
.....

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

استبيان خاص بالمدرّبين

قصد تحضير دراسة ميدانية حول ظاهرة القلق و مدى تأثيرها على النشاط البدني للاعبين (فرق كرة اليد). يشرفنا أن نتقدم بهذه الاسئلة الى السادة المدرّبين للإجابة بكل موضوعية، و ستكون هذه المعلومات المقدمة سندا في دراستنا هذه.

ضع علامة (/) على الاجابة التي تراها مناسبة.

ولكم جزيل الشكر مسبقا.

1-هل يتعرض لاعبوك الى انفعالات سلبية نتيجة نقص الاعداد النفسي لهم؟

لا.

نعم.

2- هل مختلف الانفعالات التي يتعرض لها اللاعبون تؤثر على نشاطهم البدني و الاداء على العموم؟

نعم لا

3- هل فقدان السيطرة و التحكم في الاعصاب من طرف اللاعبين راجع الى النقص في التحضير النفسي؟

نعم لا

4- هل تقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي؟

نعم لا

جواب اخر.....

5- ماهي الطرق التي تستخدمها في التحضير النفسي؟

حوار متبادل

حصص نظرية

تمارين الاسترخاء

طرق أخرى

6- ماهي الطرق التي تتبعها للتقليل أو التخفيف من حدة القلق لدى اللاعبين؟

الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب

من خلال التحضير البدني الجيد

من خلال التحضير المادي و المعنوي

7- هل هناك استمرارية و متابعة في التحضير للاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة؟

دائما أحيانا نادرا

8- ماهو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبير في عملكم؟

التحضير البدني

التحضير التكتيكي

التحضير المهاري

التحضير النفسي

9- هل لديك الوقت الكافي لتهتم بالجانب النفسي لكل لاعب؟

نعم لا

جوانب أخرى

10- هل ترى بأنه في بعض الأحيان لابد من توفر مختص في هذا المجال لتقديم

الأفضل؟

نعم لا

11- هل ترغب على أن يعمل معك مختص في هذا المجال للتخفيف من
الانفعالات السلبية التي قد تصيب اللاعبين؟
نعم لا

12- على ماذا تعود نرفزة و زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟
الى شخصية و طبيعة اللاعب المحلي
الى نقص التحضير البسيكولوجي
الى أسباب أخرى.....

13- بناءا على خبرتك في مجال التدريب أفدنا ببعض النصائح في الجانب
البسيكولوجي

.....
.....

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
معهد التربية البدنية و الرياضية

إستبيان قلق المنافسة (تقييم الذات)

أخي اللاعب من أجل المساهمة في إعطاء أهمية لموضوع القلق و مدى تأثيره على النشاط البدني لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة ,نرجو منكم الإجابة على العبارة دون إستثناء وذلك بوضع علامة (/) على الإجابة التي تنطبق عليك .

وضعية اللاعب :

أساسي

إحتياطي

ولكم جزيل الشكر على تعاونكم

رقم اللاعب	مجموع الدرجات	رقم اللاعب	مجموع الدرجات	رقم اللاعب	مجموع الدرجات
1	59	22	70	43	82
2	82	23	66	44	84
3	81	24	82	45	78
4	69	25	70	46	81
5	75	26	76	47	74
6	81	27	83	48	83
7	75	28	75	49	75
8	84	29	66	50	81
9	72	30	84	51	82
10	81	31	82	52	74
11	83	32	75	53	41
12	81	33	81	54	64
13	72	34	83	55	84
14	76	35	85	56	67
15	64	36	72	57	81
16	72	37	63	58	83
17	82	38	84	59	74
18	67	39	75	60	87
19	75	40	79	61	83
20	78	41	67	62	84
21	83	42	83		

تقييم إختبار الذات	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
1-أنا مهتم بهذه المنافسة				
2-أشعر بالعصبية				
3-أشك في بالهدوء				
4-أشك في قدراتي				
5- أشعر بالنرفزة				
6- أشعر بالراحة				
7- أخشى من عدم إستطاعتي الأداء الجيد في هذه المنافسة				
8- أشعر أن جسمي متوتر				
9- أشعر بالثقة في نفسي				
10- أخشي الخسارة "الهزيمة"				
11- أشعر بتقلص في معدتي				
12- أشعر بالإطمئنان				
13- أخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة				
14- أشعر أن جسمي مسترخ				
15- لدي القدرة على مواجهة التحدي				
16- أخشى من ضعف مستوى أدائي				
17- قلبي ينبض "يدق" بسرعة				
18- أنا واثق من أدائي الجيد				
19- أهتم بتحقيق أهدافي				
20- أشعر بهبوط في معدتي				
21- أشعر بالإسترخاء الذهني				
22- أخشى عدم رضى الآخرين عن ادائي				
23- أشعر ببرودة اليدين				
24- أشعر بالثقة لإستطاعتي تحقيق أهدافي				
25- أخشى فقدان قدراتي على التركيز				
26- أشعر أن جسمي مشدود				
27- أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة				

أعداد: رينز مارتينز ترجمه : أسامة كامل راتب