

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التدريب الرياضي

بعنوان:

قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة
اليد للفرق الرياضية المدرسية للفئة العمرية (12 سنة - 15 سنة)

بحث مسحي أجري على تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطات دائرة مازونة

إشراف الدكتور:

• جغدم بن ذهيبة

إعداد الطالبان:

• بوذراع مختار

• تيكور عابد

السنة الجامعية: 2015/2014

الإهداء

إلى التي أهديتها كنوز الدنيا ما وفيها حقها
إلى التي قال فيها رسول الله عليه وسلم " أمك ثم أمك ثم
أمك....."

إلى أمي التي سهرت على تربيته وشقت في سبيلي تعليمي وإلي
كل أصدقائي و كل أصدقاء الدراسة الذين قضيت معهم أجلي
أوقاتي وخاصة أصدقائي في الدفعة التي تخرجت منها.
إلي كل من يحمل لقبه تيكور وكل الأحباب والأصحاب

تيكور عابد

أ

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، وبفضله تنزل الخيرات ، وبتوفيقه تحقق
المقاصد والغايات ، وولي اللهم وبارك على سيد الأولين والآخين وعلى أله
وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي إلى من رأيت قلبها قبل أن تراني عيناها ، حبيبتي أمي الغالية .
إليك يا صدر العنان أيها الرجل العنون أبي العبيد .

والى كل الأصدقاء

إلى كل دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضة المخلصين ، وخاصة

"الدكتور: بخدم بن خهيبه"

إلى وطني الغالي

أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

بوذر اع مختار

شكر و تحرفان

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا البحث العلمي
كما نتشرفه بتقديم الشكر الجزيل إلى الأستاذ
الدكتور: جعدم بن ذهيرة الذي قبل الإشراف على
هذا البحث بتقديمه النصائح والتوجيهات
القيمة، وإلى الدكاترة الذين قبلوا مناقشة هذا
العمل وإلى كل الأساتذة الذين كان لهم الفضل في
تكويننا، وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل
من قريب أو بعيد.

محتوى البحث

شكر و عرفان

إهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

الفصل التمهيدي

المقدمة

1 - مشكلة البحث

2 - هدف البحث

3 - فرضيات البحث

4 - أهمية البحث

5 - مصطلحات البحث

6 - الدراسات المشابهة

الباب الأول: الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول

الفصل الأول: قلق المنافسة الرياضية

تمهيد

1 - تعريف القلق

2 - أنواع القلق

3 - أعراض القلق

4 - مكونات القلق

5 - مفهوم المنافسة

6 - الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية

7 - تأثير المنافسة الرياضية على النتائج

8 - أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة

9 - تعريف القلق في المنافسة الرياضية

10 - أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين

18	11 - الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
21	12 - الحالة النفسية للاعبين
21	13 - الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
22	الخلاصة

الفصل الثاني: دافعية الانجاز و خصائص المرحلة العمرية 12-15 سنة

24	تمهيد
24	1 - مفهوم الدافعية
25	2 - وظائف الدوافع
26	3 - تطبيق و تقسيم الدوافع
27	4 - دوافع حاجات نفسية
28	5 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
28	6 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
29	7 - دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية
29	8 - أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
31	9 - دوافع النشاط الرياضي
32	10 - أهمية دراسة المراحل العمرية
32	11 - مفهوم المراهقة
32	12 - المفهوم الزمني للمراهقة
33	13 - تحديد مراحل البلوغ
33	14 - مراحل البلوغ
37	15 - مميزات وخصائص تلاميذ المتوسط
38	16 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
38	17 - خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصغر كرة اليد (12-15 سنة)
40	18 - أهمية الرياضة في المراحل العمرية
41	19 - الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية 12-15 سنة
41	20 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
42	21 - متى يكون المراهق في هذه المرحلة مستعدا للممارسة ؟
42	الخلاصة

الفصل الثالث: كرة اليد والرياضة المدرسية

44	تمهيد
44	1 - لمحة تاريخية عن كرة اليد
45	2 - مفهوم كرة اليد
46	3 - الأبعاد التربوية لكرة اليد
47	4 - أهمية كرة اليد
49	5 - ميادين كرة اليد
50	6 - مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر
51	7 - أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر
51	8 - مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية
54	9 - المنافسة الرياضية المدرسية
55	10 - أهداف المنافسات الرياضية المدرسية
56	11 - مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر
56	12 - الفرق الرياضية المدرسية
57	13 - الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية
60	الخلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

63	تمهيد
63	1 - الدراسة الأساسية
63	1 1 - منهج البحث
63	1 2 - مجتمع وعينة الدراسة
63	1 3 - متغيرات البحث
63	1 4 - مجالات البحث
64	1 5 - طرق وأدوات البحث
64	1 6 - المقاييس النفسية
64	2 - الوسائل الإحصائية
65	3 - صعوبات البحث
65	الخلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

67	تمهيد
68	1 - عرض و تحليل النتائج
88	الخلاصة

الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات

90	تمهيد
90	1 - الإستنتاجات
90	2 - مقابلة النتائج بالفرضيات
92	3 - الاقتراحات و التوصيات
93	خلاصة عامة
	المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان	رقم
68	يمثل القلق الذي يشعر به اللاعب قبل بدء المنافسة يساعده على الإجابة في المنافسة .	01
69	يمثل كلما ازدادت أهمية المنافسة يشعر اللاعب بأنه لا يستطيع الأداء بأفضل ما عنده من قدرات.	02
70	يمثل عندما يرتكب اللاعب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعده على الارتباك لفترة طويلة أثناء المنافسة .	03
71	يمثل عندما يشعر اللاعب بالتوتر أو القلق قبل المنافسة فإن ذلك ليساعده على تهيئة لبذل أقصى جهد في المنافسة.	04
72	يمثل عندما يكون اللاعب عصبيا أو متوترا قبل المنافسة فإنه يستطيع التحكم في أعصابه أثناء المنافسة.	05
73	يمثل عندما يكون اللاعب قبل المنافسة بأنه قلق وخائف فإنه يستطيع التحكم في أعصابه أثناء المنافسة .	06
74	يمثل اشتراك اللاعب ضد منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى يسبب له المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	07
75	يمثل عندما تظهر إجابة اللاعب في المنافسات الحساسة أكثر من إجابته في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	08
76	يمثل عندما ينصح المدرب اللاعب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنه يجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	09
77	يمثل قبل المنافسة الهامة يشعر اللاعب بأنه غير واثق من نفسه وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أداء في المنافسة.	10
78	يمثل القلق الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة يعوقه على الإجابة في المنافسة.	11
79	يمثل في المنافسات الهامة يشعر اللاعب بأنه يستطيع الأداء بأفضل قدراته.	12
80	يمثل إذا حدثت بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة.	13
81	يمثل الإحساس بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرة اللاعب على إظهار أفضل ما عنده من قدرات في المنافسة.	14
82	يمثل قد يكون اللاعب عصبيا أو متوتر قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنه ينس حالته بسرعة ويركز انتباهه في المنافسة.	15
83	يمثل عندما يظهر على اللاعب القلق أو الخوف قبل المنافسة فإنه يحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي يعود لحالته الطبيعية.	16
84	يمثل عندما يتنافس اللاعب مع منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعده على زيادة درجة حماسه أثناء المنافسة.	17
85	يمثل مستوى أداء اللاعب في المنافسات العادية أفضل من مستوى أداء في المنافسات التي تتميز بأهميتها.	18
86	يمثل عندما يخاطر المدرب اللاعب في آخر لحظة قبل المنافسة بخطة جديدة للعب فإنه يجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.	19
87	يمثل قبل المنافسة الهامة يشعر اللاعب بأنه غير واثق من نفسه .	20

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان	رقم
68	يمثل القلق الذي يشعر به اللاعب قبل بدء المنافسة يساعده على الإجابة في المنافسة .	01
69	يمثل كلما ازدادت أهمية المنافسة يشعر اللاعب بأنه لا يستطيع الأداء بأفضل ما عنده من قدرات.	02
70	يمثل عندما يرتكب اللاعب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعده على الارتباك لفترة طويلة أثناء المنافسة	03
71	يمثل عندما يشعر اللاعب بالتوتر أو القلق قبل المنافسة فإن ذلك لايساعده على تهيئة لبدل أقصى جهد في المنافسة.	04
72	يمثل عندما يكون اللاعب عصيبا أو متوترا قبل المنافسة فإنه يستطيع التحكم في أعصابه أثناء المنافسة.	05
73	يمثل عندما يكون اللاعب قبل المنافسة بأنه قلق وخائف فإنه يستطيع التحكم في أعصابه أثناء المنافسة .	06
74	يمثل اشتراك اللاعب ضد منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى يسبب له المزيد من الارتباك أثناء المنافسة.	07
75	يمثل عندما تظهر إجابة اللاعب في المنافسات الحساسة أكثر من إجابته في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.	08
76	يمثل عندما ينصح المدرب اللاعب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنه يجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.	09
77	يمثل قبل المنافسة الهامة يشعر اللاعب بأنه غير واثق من نفسه وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أداء في المنافسة.	10
78	يمثل القلق الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة يعوقه على الإجابة في المنافسة.	11
79	يمثل في المنافسات الهامة يشعر اللاعب بأنه يستطيع الأداء بأفضل قدراته.	12
80	يمثل إذا حدثت بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة.	13
81	يمثل الإحساس بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرة اللاعب على إظهار أفضل ما عنده من قدرات في المنافسة.	14
82	يمثل قد يكون اللاعب عصيبا أو متوترا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنه ينس حالته بسرعة ويركز انتباهه في المنافسة.	15
83	يمثل عندما يظهر على اللاعب القلق أو الخوف قبل المنافسة فإنه يحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي يعود لحالته الطبيعية.	16
84	يمثل عندما يتنافس اللاعب مع منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعده على زيادة درجة حماسه أثناء المنافسة.	17
85	يمثل مستوى أداء اللاعب في المنافسات العادية أفضل من مستوى أداء في المنافسات التي تتميز بأهميتها.	18
86	يمثل عندما يخطر المدرب اللاعب في آخر لحظة قبل المنافسة بخطة جديدة للعب فإنه يجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة.	19
87	يمثل قبل المنافسة الهامة يشعر اللاعب بأنه غير واثق من نفسه ولكن عندما يبدأ المنافسة فإن ثقته بنفسه تزداد بصورة واضحة.	20

الفصل التمهيدي

المقدمة:

تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين يختلف هدف كل واحد منهم حسب إختلاف دوافعهم وغايتهم، تجد منهم من يمارس الرياضة من أجل التسلية والترفيه ومنهم من يزاوئها لتحقيق أهداف ونتائج في مختلف المسابقات والمنافسات، من بين هذه الرياضات كرة اليد حيث تعتبر إحدى الرياضات التي لها دورها ووزنها على الساحة العالمية والمحلية، و على هذا فإن إعداد لاعبي كرة اليد يبدأ منذ السنوات الأولى للفرد، و بهذا تكون الرياضة المدرسية المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم دعائم الحركة الرياضية، إذ أنها نقطة البداية لاكتشاف المواهب و تطويرها في جميع الرياضات و من بينها كرة اليد التي هي موضوع بحث هذه الدراسة، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضياً بارزاً في المستقبل يقدم ويساهم في بناء المنتخب المدرسية والمنتخب الوطنية من خلال المباريات والمنافسات الدولية والقارية والعربية.

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً و ضرورياً لأي نشاط رياضي إذ يتطلب الفرد إستخدام أقصى قوته وقدراته النفسية والبدنية ، إلا انه هناك عدة عوائق تقف أمام هذا الفرد الرياضي خاصة من الناحية النفسية و التي تتعلق بالضغوطات النفسية التي يتعرض لها و التي من شأنها التأثير على أدائه أثناء المباريات خاصة التي تمتاز بحساسية زائدة مثل المباريات التصفيوية و الأدوار النهائية، و لعل عنصر القلق النفسي الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلو منه من أهم أشكال الضغط النفسي الذي يعيق مسيرة أي لاعب أثناء محاولته لتحقيق أهدافه، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى النجاح أو الفشل في المنافسات حيث يؤثر على الأداء وفاعلية اللاعبين و مردودهم.

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي إذ يعتبر عامل القلق النفسي أحد المظاهر الإنفعالات السلبية التي لها دور في التأثير على مستوى اللاعب إما بصورة إيجابية فتكون القوة الدافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تساهم في إعاقه الأداء الرياضي والتقليل من الثقة بالنفس.

كما أن النشاط الرياضي الممارس من طرف الرياضي بمفهومه وأساسه و الأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يجد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال بدنيا و مهاريا ونفسيا وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعبين والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

من خلال ما جاء ضمن المقدمة كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول **قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية أثناء المنافسة لفئة (12 سنة-15 سنة)**، حيث قمنا بتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا، وكذا فرضياته وتحديد المصطلحات البحث والأهمية والهدف من الدراسة، كما ركزنا على الدراسات السابقة في ما يخص الجانب التمهيدي.

أما عن الجانب النظري فقد قسم إلى ثلاثة فصول رئيسية **الفصل الأول** تطرقنا فيه إلى مفهوم القلق وأنواعه والأسباب المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية، أما عن **الفصل الثاني** تطرقنا فيه إلى مفهوم دافعية إنجاز الرياضي وعوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي بالإضافة إلى مميزات وخصائص المرحلة العمرية، أما عن **الفصل الثالث** تطرقنا إلى لعبة كرة اليد، لحة تاريخية عن كرة اليد، تعريفها، الأبعاد التربوية وميادين كرة اليد بالإضافة إلى الرياضة المدرسية تعريفها وأهدافها.

أما عن الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين، **الفصل الأول** تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها و الأدوات المستعملة في البحث، أما عن **الفصل الثاني** تطرقنا فيه إلى العرض وتحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها، بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث ثم الإقتراحات بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.

1- المشكلة البحث:

تتميز الرياضة عامة وكرة اليد خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي إنطلاقا من إكتشاف المواهب من خلال الفرق الرياضية المدرسية التي تعتبر من أهم دعائم الحركة الرياضية، وهذه الأخيرة تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس بمختلف أطوارها حيث تعطي الخطوات الأولى للطفل وتساهم في بناء الفرق المدرسية، إلا أنه حتما سيتعرض اللاعب إلى

مختلف الإضطرابات والضغوطات النفسية خلال مشواره الرياضي ، لهذا إزداد الإهتمام بهذا المجال في السنوات الأخيرة المتعلق بالمشكلات النفسية إذ أن القلق أحد المظاهر الإنفعالات السلبية التي لها دورها في التأثير على مردود اللاعبين، إما بصور إيجابية أو سلبية وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان في التوازن مما يدفع اللاعب لمحاولة إستعادة هذا التوازن أثناء المنافسة الرياضية وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل لقلق المنافسة الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى

لاعبي كرة اليد الناشطين في فرق الرياضة المدرسية؟، و قد تفرع من هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية و هي:

1-هل للقلق تأثير على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسة؟

2-هل للقلق تأثير على مستوى أداء لاعبين في المنافسات الهامة؟

3- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد للفرق المدرسية؟

2- هدف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصلة أو الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد

للفرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات الرياضية الذي كان هذا الأخير سبب من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة وخاصة في المقابلات الهامة، و من أبرز أهداف دراستنا مايلي:

1-تسليط الضوء على ظاهرة القلق الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة، ومدى تأثيرها على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسة.

2-إيجاد حلول و كيفية معالجة ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد للفرق الرياضة المدرسية.

3- الفرضيات: تتمثل الفرضية العامة لهذا البحث فيما يلي: للقلق المنافسة الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى

لاعبي كرة اليد الناشطين في فرق الرياضة المدرسية؟، كما أن هناك فرضيات فرعية و هي:

1- للقلق تأثير على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسة؟

2- للقلق تأثير على مستوى أداء لاعبين في المنافسات الهامة؟

3- لأهمية المنافسة لتثير سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد للفرق المدرسية؟

4- أهمية البحث:

إن موضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي وهذا ما يجعله نقطة إنتباه ومتابعة. فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس أما عن الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي، ويعتبر الإهتمام النفسي والتحضير المعنوي للاعبين من أكبر عوامل النشاط الرياضي، إذ أن اللاعب يحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الإنفعالات التي تضايقه وتعرقله أثناء المنافسة ولهذا حصرنا إنفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في التحضير الجيد للاعبين في مختلف الجوانب وترقية أدائهم والرفع من مستواهم.

5- مصطلحات البحث:

أ- **المنافسة الرياضية:** هي "مصدر لفعل نافس ونافس في شيء أي بلغ ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. والمنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جامعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية و إنفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لقدرات تتميز عن قدرات من ينازلهم". (درويش كمال الدين و آخرون، 2002، صفحة 345)

ب- **دافعية الإنجاز:** لقد عرفها مصطفى عشوي على أنها "حالة من التوتر النفسي و الفيزيولوجي قد يكون شعوري او غير شعوري يدفع إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة والتخفيف من التوتر وإعادة توازن السلوك والنفس العامة. أما عن إليكسون فهي "بمجرد الرغبة في النجاح أو انه نشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة".

ج- **كرة اليد:** هي لعبة جماعية تجرى داخل ملعب خاص بما يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفق قوانين المعمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد (صبيحي حسانين و كمال عبد الحميد، 2001، صفحة 22).

د- **الرياضة المدرسية:** هي إحدى الركائز التي يتركز عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة وفي شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات. (مفتي إبراهيم، بدون سنة، صفحة 143)

و-قلق المنافسة: عرفه القلق أو الخوف الواضح والمستمر من المواقف الاجتماعية التي ينبغي فيها على الشخص أن يواجه أشخاصا غير معروفين أو عندما ينبغي تقييمه من هؤلاء، حيث يغشى الشخص هنا أن تظهر أعراض القلق أو أن يتصرف بشكل غير لبق ومخجل. (Sass Henning، 1996، الصفحات 479-480)

6- الدراسات السابقة: بعد إطلاعنا على مختلف المواضيع في مختلف المعاهد الرياضية وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن بينها:

1.الدراسة الأولى: قام بها كل من عيساوي رضا وأدري وهيبة بعنوان تأثير القلق والضغط النفسي على فاعلية اللاعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر ، في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر دورة 2013/2012 ، فقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الإرتباطية والتنبؤية لتحقيق أهداف البحث واختيار فرضيته كما اشتملت مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية والثالثة من كليات التربية الرياضية تم اختيار عينة البحث بواقع (77) طالبة توزعوا على مراحل الكليات المعنية بالبحث . ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ودراسة علاقة المتغيرات مع بعضها البعض تم التوصل إلى استنتاجات أهمها تأكيد فرضية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيف من مردود اللاعب ويؤثر على فاعليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللاعب، أما عن الفرضية الثانية تأكد من وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللاعب كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللاعب وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبات ذات المردود الجيد والمردود المنخفض هذا في ما يخص دراجة القلق والضغط.

2.الدراسة الثانية: قام بها قاسم خالد: بعنوان فاعلية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، في إطار التحضير لنيل شهادة الليسانس دورة 2013/2012، وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما. وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها استخدم الباحث الإستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

3.الدراسة الثالثة: قام بها برانج إسحاق بعنوان فاعلية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، و ذلك للتحضير لنيل شهادة الماستر 2011/2010، وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها، وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث

عينة من 30 مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني مجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية كما أنه استخدم الإستبيان والمقابلة .

4. الدراسة الرابعة: قام بها إسماعيل مقران بعنوان **دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية** القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر ، و ذلك في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر 2009/2008، أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

7- التعليق على الدراسات السابقة: في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية:

1- من حيث الأهداف: يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على القلق مؤثر في المنافسة الرياضية ومن الملاحظ أن جمع هذه الدراسات اختارت دراسة هدفها من خلال عينة من بيئتها ولهذا يحاول الطالب دراسة مستويات القلق وتأثيرها على دافعية الإنجاز أو مستوى أداء لبعض ولايات شمال غرب الجزائر.

2- من حيث المنهج: اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وحيث أن الدراسة الحالية هدفت إلى التعرف على تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد و تركيز الانتباه في بعض الأنشطة الرياضية، فسوف يستخدم الطالب المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ملائمتها بطبيعة هذه الدراسة.

3- من حيث الأداة: استخدمت معظم الدراسات السابقة أدوات مختلفة من المقاييس من تصميم الباحث نفسهن وهذا ما لا يتفق مع الدراسة الحالية التي استخدم فيها الطالب مقياس القلق من إعداد روبرت واينبرج وبجي الذي ترجمه محمد حسن علاوي إلى اللغة العربية.

4- من حيث النتائج: اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على مواجهة ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية وخاصة الهامة منها.

الباب الأول: الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول:

هذا الباب يمثل الدراسة النظرية لهذه الدراسة، و قد قسم الطلبة هذا الباب إلى ثلاث فصول ، تمثلت في الفصل الأول تطرقنا فيه إلى مفهوم القلق وأنواعه والأسباب المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية ، أما عن الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى مفهوم دافعية إنجاز الرياضي وعوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي بالإضافة إلى مميزات وخصائص المرحلة العمرية، أما عن الفصل الثالث تطرقنا إلى لعبة كرة اليد، لمحة تاريخية عن كرة اليد، تعريفها، الأبعاد التربوية وميادين كرة اليد بالإضافة إلى الرياضة المدرسية تعريفها وأهدافها.

الفصل الأول : قلق المنافسة الرياضية

تمهيد

- 1-تعريف القلق.
- 2- أنواع القلق.
- 3-أعراض القلق.
- 4-مكونات القلق.
- 5-مفهوم المنافسة.
- 6-الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية.
- 7-تأثير المنافسة الرياضية على النتائج.
- 8-أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة.
- 9-تعريف القلق في المنافسة الرياضية.
- 10-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
- 11-الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة.
- 12-الحالة النفسية للاعبين.
- 13-الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية.

خلاصة

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1-تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (الطيب محمد عبد الظاهر، 1994، صفحة 405)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية ". (

كاستانيدا ماك كاندرس وآخرون، 1987، صفحة 05)

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (الطيب محمد عبد الظاهر، 1994، صفحة 407).

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل

فرد.

2- أنواع القلق : يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما : القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى

ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1 القلق الموضوعي : يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا

النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي . " (محمد حسن علاوي،

1992، صفحة 280)

2-2 القلق العصبي : وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق

اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل

غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. " (حمودة محمد عبد

الرحمان، 1991، صفحة 263)

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

-القلق الهائم الطليق.

-قلق المخاوف الشاذة.

-قلق الهستيريا.

2-3 القلق الذاتي العادي : وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ .

(الطيب محمد عبد الظاهر، 1994، الصفحات 406-407)

3-أعراض القلق: هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

3-1الأعراض النفسية : هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك

تششت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

3-2 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية: تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط

الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.

4-4 مكونات القلق :

4-4-1 مكونات انفعالية : تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

4-4-2 مكون معرفي: يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر

والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

4-4-3 مكون فيزيولوجي: يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة

منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية . (الطيب محمد عبد

الظاهر، 1994، صفحة 407)

5- مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي

بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم .

(فوزي أحمد أمين، 2003، صفحة 233)

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:**6-1 الخصائص السيكولوجية العامة:** يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية

المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط

بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين

والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات

الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و

مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما

يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة

جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

6-2 الخصائص السيكولوجية الايجابية : تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع

النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو

زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على

سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من

نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه .

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي . تعتبر المنافسات

الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 285)

6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية: بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك

خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي. تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية، وغالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة

وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (فوزي أحمد أمين، 2003، صفحة 237)

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج: لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة،

بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية. ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في

ثلاثة مجالات رئيسية هي:

-أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

-النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

-عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي .

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة : كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون

مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
 - خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
 - دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
 - الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرغوبة . (عادل محمد، 1965،
- صفحة 65)

9-تعريف القلق في المنافسة الرياضية : يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه:" حالة انفعالية غير سارة

مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر." (فوزي أحمد أمين، 2003، صفحة 236)

والقلق من خلال هذا التعريف:" هو حالة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد

بحالة الاستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر."

ويختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم

مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف

أحاسيس ذاتية غير سارة. (راتب كامل، 1990، صفحة 157)

ويعرف القلق كذلك على انه:"استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع

للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو

حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة

وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق".

و القلق هو:"انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها

الفرد كشيء ينبعث من داخله".

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات

التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة

ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . (محمد حسن

علاوي، 2002، الصفحات 379-402)

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين : من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها

درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

11-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية : هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب

الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من

المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب

تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فريته التي تميزه عن

اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

-التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة ،وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي .

-الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال ، والمشاكل الخاصة باللاعبين .
(إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، الصفحات 148-149)

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

11-2- تأثير جمهور المشاهدين : إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات

اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (فوزي أحمد أمين، 2003، صفحة 247)

11-3- الهزائم المتتالية للفريق : هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير

الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات : وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف

مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

11-5- الخوف من الهزيمة : من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصرية عند معظم

اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

11-6-الخوف من المنافس : تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة

الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

11-7-الخوف من المسؤولية: هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة

وخاصة عندما يكتمل المهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

11-8-الخوف من الإصابات: هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور

أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

- 1- **مرحلة الرفض**: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.
- 2- **مرحلة الغضب**: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.
- 3- **مرحلة المساومة**: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.
- 4- **مرحلة الاكتئاب**: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي
- 5- **مرحلة القبول وإعادة التنظيم**: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.

12- الحالة النفسية للاعبين :**12-1 - قبل المباراة:** من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة ما يلي :

- 1- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- 2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- 3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- 4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- 5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

12-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية

المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محمدا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

12-3- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف

من لاعبي فريق لأخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبملاؤه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية :

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن. وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي :

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان. (بدران عمرون، 1998، صفحة 115)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضاً بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية .

الفصل الثاني: دافعية الإنجاز وخصائص المرحلة العمرية 15/12 سنة

تمهيد.

- 1- مفهوم الدافعية.
- 2- وظائف الدوافع.
- 3- تطبيق وتقسيم الدوافع.
- 4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.
- 5- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.
- 6- دوافع النشاط الرياضي.
- 7- أهمية دراسة المراحل العمرية.
- 8- مفهوم المراهقة.
- 9- خصائص النمو في مرحلة المراهقة 12-15 سنة.
- 10- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.
- 11- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصغر كرة اليد (12-15)
- 12- أهمية الرياضة في المراحل العمرية .
- 13- الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية 12-15 سنة.
- 14- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.
- 15- متى يكون المراهق في هذه المرحلة مستعدا للممارسة ؟

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته م عرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا، فهو يهتم الأب ويهتم المرابي والمدرب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة ماهية الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودوافع النشاط الرياضي ونماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي كما تطرقنا إلى تعريف على المرحلة المراهقة للفرد التي تعتبر من أهم المراحل الهامة في حياته ترتبط ما يسبقها وما يليها حيث تعد من أصعب المراحل النمو الفرد ولهذا تطرقنا إلى ما تحويه من تطورات في مختلف جوانب الشخصية للطفل وخاصة طفل الطور المتوسط من النواحي الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية.

1 - مفهوم الدافعية: لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت

محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى". (جادوا، بدون سنة نشر)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوائي، أنه حالة من التوتر النفسي والفسولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة. " (عشوي مصطفى، 1990، صفحة 90)

ويرى THOMAS. R: " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن

الأهداف." (thomas, 1991, p. 32)

أما عند أليكسون : " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة

ممتازة." (نجاتي صطفى، 1974، صفحة 144)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكيات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

2- وظائف الدوافع: أن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية

الفرد، ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

2-1- مد السلوك بالطاقة: ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي

يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه ، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات ، والدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هذه المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2- أداء وظيفة الإختيار: ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل

معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم بنجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارته فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لإقتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه. (المليحي حلمي، 1984، صفحة 95)

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف: إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن

والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديدته.

- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت. (المليحي حلمي،

1984، صفحة 95)

3- تطبيق وتقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع: يوضح " ساج SAGE " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو

تصنيفها إلى فئتين عريضتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي.

3-1-1- الدافع الداخلي: يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام

1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

3-1-2- الدافع الخارجي: يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة

وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها. (راتب أسامة

كامل، 1990، صفحة 38)

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية

الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية

الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي ، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

3-2-2- تقسيم الدوافع: وتنقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

3-2-1- الدوافع الأولية: وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات

جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب والحاجة إلى الراحة أو الحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ. وقد بما كانت تسمى هذه الدوافع ب: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

3-2-2- الدوافع الثانوية: وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة

تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ. (محمد حسن علاوي، 1987، صفحة 06)

4- الدوافع والحاجات النفسية: يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا

رأينا شخصا منظويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان متكبيرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي و الفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي: الحاجة إلى الاطمئنان ، حاجة التفوق، حاجة التبعية، حاجة

التعلم والمعرفة.

4-1- الدوافع النفسية: هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية

أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.

4-2- خصائص الدوافع النفسية: يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا

عوامل بيولوجية ظاهرة للثقافة والتربية دور هام في أنماط و نماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع

هذه الدوافع. (عشوي مصطفى، 1990، صفحة 102)

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية

الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد

عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة

هامية تسيير وتقييد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف

من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو

العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي: يعتبر Gros أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي،

وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل

فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (cros.g, errad .b et all,

1985, p. 223)

6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية: يشير "MACOLIN" إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي

تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط

الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب"، ويبرز المختصون في علم النفس

الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص

النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي: تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي

يبدله الناشئ في التدريب والمنافسة.

7-1- شدة الجهد: يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن

اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

7-2- اتجاه الجهد: يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب

معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ... الخ.

8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية: يعني دافع الإنجاز في المنافسة الجهد الذي يبذله الرياضي من

أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:

8-1-1- اختيار النشاط: يتضح في اختيار الناشئ لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من

قدراته يلعب معه.

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف: ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 90% من جرعات

التدريب في الأسبوع.

8-1-3- المثابرة: ويعني قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ

الهدف، ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (راتب أسامة كامل، 1990، صفحة 56)

8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي: تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.
 - صعوبة الواجب.
 - الجهد المبذول.
- وعلى نحو خاص فقد أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشتملان تلك المفاهيم المختلفة هما: -
- هدف الاتجاه نحو الأداء.
- هدف الاتجاه نحو الذات.
- من خلال ما تم التكلم عنه دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب، واجب معقد) قدر كبير من الفاعلية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي: وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

- 1- ماذا تقرر أن تفعل؟: اختيار نوع الرياضة.
 - 2- ما مقدار تكرار العمل؟: كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
 - 3- كيفية إجادة العمل؟: المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.
- فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب نوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجدادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (راتب أسامة كامل، 1997، صفحة 25)

9- دوافع النشاط الرياضي: يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة".

9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- 1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- 2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- 3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- 4- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

5- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- 1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.
- 2- يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج ، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- 3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- 4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.

كما قامت "وداد الحامي" بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها RUDIK مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

10- أهمية دراسة المراحل العمرية: دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ تساعد على:

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية و العقلية والإجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة أفضل الظروف للطفل المراهق.

- المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحي الحركية للأنشطة الرياضية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل ، نظرا لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة أخرى.

- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته. (فراج، بدون سنة)

11- مفهوم المراهقة:

- لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق .

- اصطلاحا : إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص

الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من المراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وإنفعالية واجتماعية.

وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام

النضج . (معوض خليل مخائيل، 2000، صفحة 15)

12- المفهوم الزمني للمراهقة: إنه من الصعب وضع مفهوم دقيق يوضح بداية وناحية سن البلوغ ، ولكن

حسب وجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس وبعض نتائج علم النفس النمو فإنه عادة ما يفهم مصطلح

البلوغ أو المراهقة تحديدا للمدة بين 13 و20 سنة بالنسبة للتحديد الإسلامي فجاء بالنص الآتي :

يقول سبحانه وتعالى: "وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما إستأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم" (الآية 59 سورة النور).

ففي هذه الآية وغيرها من آيات سورة النور طلب الله سبحانه وتعالى من ذوي الأطفال أن يعلموهم خلق الاستئذان وكيفية تطبيقه و الأوقات التي يطبق فيها ثم عند وصولهم لسن البلوغ وفيها يتمتع الأطفال بالقدرة على التمييز فيعاملون معاملة الكبار والمكلفين، فالحلم (التمييز) يعد كمؤشر لبداية المراهقة . (جابر نصر الدين، 1999، صفحة 17)

13- تحديد مراحل البلوغ: وينقسم إلى ثلاث مراحل:

-**البلوغ المبكر** : من 12-15 سنة : وتقابل مرحلة التعليم الأساسي وفيها يتضاءل السلوك الطفيلي وتبدأ المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والإجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى نمو.

-**البلوغ الوسطي** : من 16-18 سنة : وتقابل مرحلة التعليم الثانوي ويكون فيها الإحساس بالنضج و الإستقلالية ، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميز بصفة عامة.

-**البلوغ المتأخر** : 19-21 سنة : ويقابل مرحلة التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية ويطلق عليها البعض مرحلة الشباب حيث يتم فيها تحديد العديد من الأشياء.

14-**خصائص النمو في مرحلة المراهقة 12-15 سنة**: تتوافق هذه المرحلة مع مرحلة التعليم المتوسط وبداية التعليم الثانوي ، حيث توجد صعوبة في تحديد بدايتها ونهايتها وتعتبر هذه المرحلة مرحلة " بداية النضج الجنسي " أي أنها مرحلة في طريق النمو للمراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وكذلك إكتساب المراهق للإستقرار والانسجام والتوافق الحركي . ونذكر منها:

14-1 **النمو الجسمي و المورفولوجي**: وتعتبر هذه المرحلة بداية النمو في الجسم من حيث الوزن والحجم وبعض النمو في العضلات والصدر والكتفين، مما يميل إليه المراهق في هذه المرحلة إلى استنفاد طاقة نشاط أكثر مما يملك، فهو يرهق نفسه أحيانا بالتمارين الرياضية لكي يقوي عضلاته ويسعى من خلال ذلك إلى إكتساب الرشاقة من خلال

التدريب على أنواع الرياضات الفردية وتميز بوضوح نزعات الرجولة عنده و الوصول إلى النضج الجسمي . وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد أقصى مجهود دليل

14-2 النمو النفسي:

انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا مايلي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يضنه شذوذا أو مرضا.

- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

- عواطف وطنية ، دينية واجتماعية.

- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ، ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ، ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته وتنمية المقدرة على التحكم في الإنفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة . (كاش محمود، 1999،

صفحة 166)

14-3 النمو العقلي:

يهتم ويبحث في الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب وتوضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في قدراتهم وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات اليدوية . بحيث تتطور الحياة العقلية تطورا يؤهله بذلك للتكيف الصحيح في بيئته

المتغيرة والمعقدة ويميزه عن باقي مراحل النمو كما وضحتها حامد عبد السلام زهران في:

- الإنتباه : يتداد قدرة المراهق على الإنتباه في مدته أومداه فبعكس ما كان طفلا يستطيع المراهق أن يستوعب مشاكل

طويلة ومعقدة بصبر وسهولة.

- **التذكر:** كما أن الانتباه عنصر أساسي في عمليات التذكر فإن هذه الأخيرة تنمو في مرحلة المراهقة فتقوى معها قدرة المراهق على الإستدعاء والتعرف ، ويتسع المدى الزمني للتذكر ويتأثر تذكر المراهق للموضوعات المختلفة بدرجة ميله وانفعالاته وخبراته.

- **الإدراك:** يختلف تفكير المراهق اختلافا ينمو بالفرد نحو التطور الذي يرقى به المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي البعيد.

- **التفكير:** لا يختلف المراهق في تفكيره عن الطفل من ناحية عملية التفكير نفسها ولكن يكمن الفرق في محتوياتها عند كل منهما ولهذا يستطيع المراهق أن يعرف معنى الحيز والفضيلة والعدالة وبينما يعجز الطفل عن ذلك.

- **الذكاء:** من الحقائق الواضحة عن المراهقة أنها فترة ظهور للقدرات الخاصة ، ويعتبر ذلك قدرة عقلية يتعثر نموها في بداية المراهقة نظرا للحالة الإنفعالية حيث الذكاء يبدو وبوضوح في المراهقة ، كما يلاحظ أن المراهق يحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة والبحث عن أشياء ومثيرات .

14-4 النمو الإنفعالي:

تتلخص مظاهر إنفعالات المراهق في الخوف و الحب و البغض . أما الانفعالات فتصنف إلى ثلاث أصناف بحيث يعتمد هذا التصنيف على نوعية السلوك الناتج عن هذه الإنفعالات وهي كالآتي:

- الحالات العدوانية : غضب ، غيرة ، كراهية وعدوان.

- حالات المنع والكف : القلق ، الاشمئزاز ، الأسف ، الحيرة ، الخوف ، الرعب و الإضطراب.

- حالات مبهجة : الحب ، الوجدان ، السعادة ، الإثارة والسرور .

14-5 النمو الإجتماعي:

حياة المراهق الإجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الإستقلال عن الوالدين وبين الحاجة لمساعدتهما ، ويبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والإجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضات تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب وينفر في نفس الوقت ، يخطط ولا ينفذ ، يمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات في نفس الوقت . كما يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته الإجتماعية ، أما البنات فغالبا ما يلجأن إلى الإهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور. (القذافي رمضان محمد، 1997، صفحة 335).

كما يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين إتجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الإقتصادي . ويتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الإنفعال و التمركز حول الذات والقابلية للإيجاد ونقد آراء الآخرين وحب الإطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا.

14-6 النمو الديني: يعتبر الدين أحد أبعاد الشخصية ويتناول كل نواحي الحياة الاقتصادية والإجتماعية والثقافية

سواء كان الإتجاه نحو الدين إيجابيا أو سلبا فإنه يعتبر قوة دافعة خلال فترة المراهقة الخاصة حيث يراجع ويعيد المراهق النظر في القيم والمثل الدينية التي اكتسبها في فترة الطفولة ، فالمفاهيم والمدرجات والمعتقدات والصلوات التي كان يمارسها من قبل تقريبا الكبار من حوله تخضع لتقويم دقيق ومحاوله لإدراك مفهومها ومعناها وذلك تبعا لنوع التفكير المنطقي والمعاني المحددة الجديدة التي تسيطر على المراهق في هذه الفترة وهذا ما وضحه الذي يقول في طور المراهقة " تولد الإهتمامات الدينية على العكس من الإرتباط الداخلي والحاجة إلى العون تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المطالب المتزايدة للعقل والنقد".

14-7 النمو الوظيفي: في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الإنتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول

بالنسبة للنمو المورفولوجي ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوري التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) إلى بقاء القفص الصدري ضيق وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية النفسية ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب *Gamva* راجع إلى توازن وتطور القلب . وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ في الإستناد إلى الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220سم³ بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 180-300 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط للقلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني . كما يؤكد كل من " شريكين و د سومسكي " إن مرحلة المراهقة تمتاز بالإمكانات الوظيفية (الفيزيولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع الجهود البدني .

(الحسين قاسم حسن، 1990، الصفحات 98-99)

14-8 النمو الحركي: تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة فلقد اتفق كل من " جوركن

هامبورجر ومانيل " على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز باختلال في التوازن و الإضطراب بالنسبة لنواحي

التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي إذ لا يثبت المراهق بعد ذلك ،

حيث تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن فترة المراهقة هي فترة " الارتباك الحركي

وفترة الاضطراب " إلى ن" ماتيف " أشارت إلى النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب ولا ينبغي أن نطلق

على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل العكس ومن ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة ممارسة العديد من

المهارات الحركية و تثبيتها .

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجا في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى،

وبالتالي فهي ليست مرحلة تعلم بل هي مرحلة أداء مميز حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا وإستقرارا

حركيا في نهايتها ، فالبنسبة لمجال الدرس الخاص بالتلاميذ العاديين نجد فروقا كبيرة في المستوى بينهم حيث يمثل درس

التربية البدنية القاعدة العريضة لإنطلاقهم نحو القمة ويساعدهم في ذلك طموحهم الحركي، كما أن إنتقاء نوع النشاط

المحب لكل تلميذ مشكل درس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة .

15-مميزات وخصائص تلاميذ المتوسط: بإضافة إلى ما ذكرناه سابقا فيما يخص النمو الجسماني وتحسن

المهارات الحركية بالإضافة إلى كل هذا يمكن أن نذكر بعض الخصائص والمميزات المرتبطة بالنشاط الرياضي من ناحية

النمو العقلي والإجتماعي والنفسي:

-زيادة الحاجة للعب وكذلك الراحة والإسترخاء.

-زيادة الميل لإكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة وكذلك التحول والترحال.

-الميل إلى الحفلات والجماعات والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين.

-متابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية.

-القدرة على الإنتظام في الجماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية منتجة.

-العمل على أخذ المهمات الصعبة.

- العمل على الوصول إلى حقيقة الأمر والحقيقة المثلى.

- كثرة اللعب في حصة التربية البدنية والرياضية.

- شغف التلاميذ في إنتظار حصة التربية البدنية.

- حب المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية و السياحية.

- العمل على التعاون في نظافة المحيط المدرسي . (عوض بسيوني و آخرون، 1992، الصفحات 147-148)

16- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين: تتضح أهمية المراقبة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور

الحركي حيث يبدأ مجالها من المدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراقبة للأهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا بدرجة كبيرة.

- مرحلة إنفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة (رياضة المستويات العليا)

- مرحلة إنتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم الوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت للمستوى والقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة أداء متميز وخالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالإنسانية والدقة والإيقاع الجيد.

- مرحلة إثبات الذات من خلال ابراز ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى إنتقاء

الموهوبين.

17- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة اليد (12-15) :

17-1 الخصائص الفيزيولوجية: إن الأجهزة الداخلية للطفل والفتى تنمو وينضج عملها الوظيفي إضافة إلى

إستجابتها لمتطلبات المستوى المتزايد باطراد. إن الإرتباط والعلاقة بين حجم القلب وإتساع الأوعية الدموية يتغير بتغيير

العمر لذا فإن حجم القلب يزداد بين (10-12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى مرحلة إكتمال النمو بينما تكون

الزيادة في محيط الشريان الرئيسي في نفس الفترة حوالي ثلاث مرات فقط. ويظهر بأن النمو غير متناسق من مرحلة النضج

إلى إكمال النمو فبينما يزداد حجم القلب في هذه الفترة حوالي مرتين ، يظهر عدم اتساع الشريان الرئيسي إلا بنسبة قليلة.

إن أكبر زيادة يصل إليها القلب تقع في مرحلة النضج ، كما أظهر أن النمو للقلب لا يسير متوازيا مع نمو العضلات ، إلا أن انه في نفس الوقت يوضح ذلك حقيقة الحمل الكبير على وظيفة القلب في مرحلة النضج ، وبناء على ذلك تظهر الحساسية الكبيرة على عضلة القلب والدورة الدموية في هذه المرحلة ، ولقد ثبت أن الزيادة في نمو وزن القلب لا تقابل الزيادة المطلوبة في الجهد المبذول من عضلة القلب أثناء فترة النمو، وعلى ذلك أثناء هذه الفترة التي تحدث فيها التغيرات 13-17 سنة لا يسمح ببذل مجهود جسمي عنيف ، كما يجب عدم السماح لهم بالإستمرار في مجهود يسبب لهم إجهادا ، لأن مثل هذا الأداء يفوق قدرة وقابلية القلب في مثل هذا العمر. ويلاحظ أن للتمرينات البدنية أثرها على النسيج الرابطي، كما تؤثر على العضلات والغضاريف وأربطة وأوتار العضلات ، بل قد تؤثر على العظام، ويحدث ضررا في عمر ما قبل النضج ، إذا كان الجهد المبذول لمثل هذه التمرينات كبيرا وأكبر من المستوى المعتود عليه الرياضي. إن هذا الضرر يسبب ضعفا في النسيج الرابطي الممثل في الأنسجة السابق ذكرها بدلا من أن يكسبها القوة ونتيجة لهذا الضعف يتعرض الرياضي للحوادث والإصابات قد تسبب له أضرارا في مثل هذه المرحلة من النمو.

17-2 الخصائص التشريحية :

إن النمو السريع للنتائج عند الطفل مرتبطة غالبا إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي ، نحو عمر معين على سبيل المثال 15 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم ، يمكن أن تصاب عند عدد من الأطفال وخلال تعيين العمر البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية ، وكذلك بعض مؤشرات التطور البدني ، وتعتبر أن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشبان ، يحدث خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة النضج الجنسي 12-15 سنة.

17-3 الخصائص المورفولوجية.

تدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول ، والتي تمس خاصة الأطراف السفلية ، بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا وينتج بذلك نقص بعض التناسق بين أجزاء الجسم ، فالجذع يبقى قصيرا والحياة و القوام البدني غير مستقيم(العمر الجحود) ، وفي فترة المراهقة نسجل دوما تغييرات من الناحية

المورفولوجية ، فنمو الطفل ينقص ، وهذا النمو يصبح يخص الجذع والقفص الصدري ، القوام البدني العضلي يتطور والأكتاف تبدأ في الزيادة في العرض وتزداد القوة كذلك .

17-4 الخصائص النفسية: ما يميز هذه الفترة من الناحية النفسية هو القلق و الخوف والغضب والإنفعالات

الجمالية ، كما تظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء والغضب ، وقد يصل الأمر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في هذه الفترة بشكل واضح لا سيما حالات وحوادث مختلفة، فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية ، كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والإنتباه والإدراك والإستقلال الذاتي ، وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول ، كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع.

كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس ، كما أن سلوكه يتميز بعدم الإستقرار الحركي ، حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل الجمود ، لذا فالتغيرات الحاصلة في نمو جسمه تثير الرغبة إلى الجنس الآخر عنده وتحتل النقطة الرئيسية في مجال تفكيره ، وإن التغيرات البيولوجية والشروط الإجتماعية الجديدة تؤديان في هذه المرحلة إلى عدم تنظيم شعور الفتى

18- أهمية الرياضة في المراحل العمرية: في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي ، وذلك

بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم. وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الأثقال تدريجيا و الآلية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الأثقال ذاتها. أما في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل.

” يولد الفرد وبداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب ، وعلى المربي أو المدرب إستغلال هذه الميولات وتوجيهها الوجهة السليمة ، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي ، أو ما يسمى باللعب ، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعني بالبدن فحسب بل بالعقل أيضا فالرياضة ينمو جسم سليم كليا من سلوك وشعور واجتماع وعقل وبدن. فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة ، حيث تولد فينا

قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معا ، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الاجتماعي، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم ، وكيفية التكامل مع بعضنا البعض ، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالإنطواء أو الغرور".

19- الأنشطة الرياضية المصاحبة للمرحلة العمرية 12-15 سنة: ويكون لون النشاط كما يلي:

- التمرينات العرضية الخاصة للعناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع بدون الوصول بها عند تدريبها لدرجة التعب أو الإجهاد الزائد إلى جانب احتياج الأطفال لتمرينات التوافق العضلي.
- العناية بتمرينات القوة والحركات الأساسية كالجري والوثب والقفز والقذف إلى جانب تمارين التوازن والرشاقة لتحسين الأداء المهاري.
- الإهتمام بتمرينات اللياقة الحركية القوة والمرونة والرشاقة والسرعة والقدرة على التوازن وسرعة رد الفعل والتحمل العضلي والدوري التنفسي المتدرجة الصعوبة.
- تستخدم المنافسة كعامل من عوامل التشجيع على الإبداع والتدريب وتحسين المهارة.
- يجب أن تكون تمارينات شاملة لجميع أجزاء الجسم.
- تعلم روح المنافسة . (اسماعيل فتحي ابراهيم، 2007، صفحة 13)

20- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق: بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين

المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم إنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق ، إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية ، أما من

الناحية الاجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية ، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة بصفة المسايرة التي ينتمي إليها فيحاول الظهور بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هو العمل على اكتساب الطفل بالموصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية إما عن الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دور كبير من حيث النشأة الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة والصدقة بين اللاعبين وكذا الإحترام و كيفية إتخاذ القرارات الإجتماعية وكذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي إن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل واتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا، وهكذا نرى أنه بإستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة لحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية .(غباب بوفلجة، بدون سنة، صفحة 263)

21- متى يكون المراهق في هذه المرحلة مستعدا للممارسة؟: إن تحديد ما إذا كان المراهق في هذه المرحلة

مستعد للممارسة الرياضية أم لا ، يتوقف على سنه ونضجه الجسدي والنفسي ، أي قدرته على العمل في الفريق وإتباع التوجيهات ، بالإضافة إلى قدرته على تحديد اهتماماته.

خلاصة:

نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع، فمن خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم ، وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية بإضافة إلى تتبعنا إلى مرحلة المراهقة يتضح لنا أن هذه الفترة ليست مجرد تغيير بيولوجي فقط بل كذلك مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي والإنفعالي والإجتماعي لشخصية الطفل ، وهذه المرحلة هي التي تحدد شخصيته في المستقبل.

الفصل الثالث: كرة اليد والرياضة المدرسية

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن كرة اليد.
- 2- مفهوم كرة اليد.
- 3- الأبعاد التربوية لكرة اليد.
- 4- أهمية كرة اليد.
- 5- ميادين كرة اليد.
- 6- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر.
- 7- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر.
- 8- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية.
- 9- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر.
- 10- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية.
- 11- طرق اختيار الفرق المدرسية.
- 12- الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية.
- 13- مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية.
- 14- مدير المؤسسة التعليمية.

خلاصة.

تمهيد:

يشعر اللاعبون من وقت لآخر بسغبة قوية بالتعرف عن ما يحيط بهم في متطلبات اللعبة المهارية والبدنية والخططية وهذا ما يتيح لهم إمكانية التعرف على مستوياتهم وكذا معدلاتهم.

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذه اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لأعلى مستوى إنطلاقا من الرياضة المدرسية إن الرياضة المدرسية التي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا

وهذا الفصل هو محاولة علمية اشتملت على استعراض تاريخ كرة اليد وكذلك الأبعاد التربوية لكرة اليد، كما تطرقنا إلى أهمية كرة اليد ثم عرض التطور من كرة اليد للميدان إلى كرة اليد داخل القاعة، كما تطرقنا إلى مفهوم كرة اليد وكذلك مميزات لاعب كرة اليد كما تطرقنا إلى تعرف على الرياضة المدرسية، أهدافها .

1- لمحة تاريخية عن كرة اليد: تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني

من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس. و بنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هاندبولد" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا.

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماءً سريعاً وكافياً، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتصر آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا. وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا.

وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية. و تم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك. وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقي الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ "18 لـ 12". وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية. (مقران، 1999-2000) وقد بقي نشاط اللعبة محلياً، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "فوستا بيجواك". أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشاراً سريعاً بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

2- مفهوم كرة اليد: لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطوراً سريعاً ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى

الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس

مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فال مباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (2 x 30). (إبراهيم جرجس، 1990، صفحة 31)

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد."

3- الأبعاد التربوية لكرة اليد: نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن

مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسماوات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارسها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والدكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالا للقدرات العقلية المختلفة. (صبحي حسانين وآخرون، 2001، صفحة 41)

4- أهمية كرة اليد : لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي .

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه

التصنيفات. تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية هو:

- 1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
 - 2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
 - 3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
 - 4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
 - 5- أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد. (صبيحي حسانين وآخرون، 2001، صفحة 45)
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دوراً بارزاً.

كما يصنف "تشارلز أ. بوتشر" *Charles A. Bucher* "الأنشطة الرياضية إلى:

- 1- الألعاب الجماعية.
- 2- الرياضة الفردية والثنائية.
- 3- أنشطة شكلية.
- 4- الرياضة المائية.
- 5- نشاط الخلاء في الشتاء.
- 6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- 7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- 8- الجمباز.
- 9- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين ، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين. (صباحي حسانين وآخرون،

2001، صفحة 58)

وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1- التمرينات | 6- الألعاب | 11- رفع الأثقال. | 16- الانزلاق. |
| 2- الرقص | 7- الرحلات والسياحة | 12- المنازلات | 17- الخماسي الحديث |
| 3- الجمباز | 8- الأنشطة الشتوي | 13- رياضة السيارات والدراجات النارية | 18- الشطرنج |
| 4- ألعاب القوى | 9-صيد الأسماك والحيوانات | 14- الدراجات | 19- الرماية |
| 5- السباحة | 10- الطيران الرياضي | 15- الفروسية | 20- رياضة المعاقين |

21- التجديف والمراكب الشراعية

وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة... الخ وتصنف ألمانيا

الاتحادية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- ألعاب القوى.

- الجمباز.

- الألعاب المائية.

- الألعاب الكبيرة.

- الألعاب الصغيرة.

- الانزلاق.

- الألعاب الفردية والزوجية

وتتعد كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... الخ

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة القاعدة وكرة اللمس وكرة السرعة ... الخ.

5- ميادين كرة اليد: تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فردا"

- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد"

5-1- كرة اليد للميدان: يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة

ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب

طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس

المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما

فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الأولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج

الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف،

حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك

لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة. (إبراهيم جرجس، 1990)

5-2- كرة اليد للصالة: إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد

للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على

المستوى المحلي في بعض الدول.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة.

وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد القانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعبا، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطي للتبديل على أن يكون احدهم حارس مرمى آخر.

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن.

6- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر: إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من

أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

وتسهل على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، مع وضع في الحسبان أن ذلك يتم بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية.

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

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية، وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئيا، ومما أعطى نفسا جديدا للممارسة الرياضية في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في نقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسية، حسب التعليم رقم 09-95 بتاريخ: 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و6 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية .

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة

مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترفيه الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحت فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاثة. ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي.

7-أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر: إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، إجتماعي وكما لا يخفى ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل ثقافية التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام روح التعاون، روح المسؤولية تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب. فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في صالح الجانب المادي، كتحقيق النتائج وإنما هو استثمار أيضا في صالح الجانب المعنوي للفرد وبالتالي أصلاح الفرد يعني بالضرورة إصلاح المجتمع.

8-مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية: لما أن بحثنا يتعلق بالرياضة المدرسية من الواجب دراسة مميزات وخصائص التلميذ في كل مرحلة من المراحل الدراسية.

8-1 المرحلة الابتدائية 06-09 سنوات: من مميزات التلاميذ في هذه الفترة مايلي:

-سرعة الإستجابة للمهارات العلمية.

-كثرة الحركة مع انخفاض التركيز وقلة التوافق.

-ليس هناك هدف محدد للنشاط مع وجود فروق كثيرة بين التلاميذ.

-نمو الحركات بالإيقاع السريع.

-الاقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.

-القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة.

- يدفع خيال الطفل للحركة ويجعله لا يملها بل يساعده على اختراع ألعاب جديدة.
- يحب الطفل اللعب في جماعات صغيرة ولو أن أغلب مظاهر نشاطه تتميز بالفردية.
- يميل الطفل إلى احترام الكبار، وبهمه تقديرهم أكثر من تقدير رفقاءه مع أنه يحتاج إلى الشعور بأنه مقبول من الجماعة التي هو فيها.
- الميل إلى ممارسة بعض ألعاب الكبار، مثل كرة القدم، كرة السلة، ولو أن الميل إلى اللعب الجماعي ضعيف.
- القدرة على التركيز والانتباه لا تزال ضعيفة والطفل لا يستطيع تركيز انتباهه لمدة طويلة .
- قيادة البطولة ومحاوله تقليد الأبطال.
- يزداد التوافق العضلي.
- تقوي روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة بين الجماعات ويشتد التنافس.
- نشاط الأطفال في هذا السن كبير وزائد.
- الأطفال كثيرو الملل ولا يثابرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه.
- ينمو الإعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال، كما يزداد الميل إلى المغامرة.
- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول والرغبات.
- من المشاكل التي تواجه الأطفال في هذه المرحلة التكيف الاجتماعي والتوفيق بين رغبات وميول وقدرات الطفل ومطالب المجتمع.
- الأطفال في هذا السن قابلون للإيحاء.
- في نهاية المرحلة يبدأ الاختلاف بين البنين والبنات خاصة في سن 12 سنة.
- يؤثر الأطفال بعضهم على بعض تأثيرا واضحا، ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية.
- في نهاية هذه المرحلة يذكر ما بين أن الطفل يستطيع تثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز والرمي.
- في نهاية المرحلة أيضا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين البدن والعينين وكذلك الإحساس بالإتزان.

عموما فإن المرحلة الابتدائية، تعتبر مرحلة بنائية أي أن التمرينات المقترحة يجب أن تهدف إلى اكتساب اللياقة البدنية وفي نهاية المرحلة فإن فترة (9- 12 سنة) تعتبر الفترة التي لا تماثلها مرحلة نسبية أخرى للتخصص الرياضي المبكر وهذا بإقحام الطفل في النشاط الرياضي الذي يكون أكثر مناسب له.

8-2 المرحلة المتوسطة 12-15 سنة: تسمى مرحلة المراهقة وهي التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فيزيولوجية تختلف

مميزات مرحلة المراهقة باختلاف الأجناس، وبيئاتهم كما يتأثر بعوامل كثيرة منها:

-الوراثة.

-المناخ وطبيعة الغدد النفسية.

من مميزات التلاميذ في هذه المرحلة مايلي:

تصل البنات إلى المراهقة قبل البنين عادة، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية الناشئ، فهي تتميز بالنمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العضلي العصبي، ونقل الحركات وعدم اتزانها ويقل كذلك عنصر الرشاقة لدى التلاميذ وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة.

-عدم الدقة في الحركة.

-الحاجة إلى البحث عن الحقيقة وكذلك المعرفة.

-البحث عن صورته في المجتمع.

-حيرة المراهق لعلاقاته مع الآخرين أو التوقع حول نفسه.

-البحث عن الحوار مع الكبار والمجموعة التي تعتبر ركيزة أساسية لإبراز نفسه.

-تجاوز المصالح العائلية والمدرسية والتفتح على الحياة الاجتماعية.

-ظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف يجعل التلميذ سريع التأثر والانفعال.

-تكون القدرة على العمل المتزن ضعيفة، لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة بغير النظام الميكانيكي للجسم كله.

تعتبر المرحلة المتوسطة أحسن مرحلة فيما يخص الاعتناء باعتدال القامة وتقوية العضلات الجذع، خاصة عند ممارسة العدو، ولكن ليس لمسافات طويلة، كذلك في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، الطفل يميل إلى العمل من أجل الفريق ويتعد عن

الأثنية والفردية وهو ما يسمح بتشكيل فرق في مختلف النشاطات حسب اختصاصات وقدرات التلاميذ وعامل المنافسة هنا أهميته تبقى غير بارزة.

8-3 المرحلة الثانوية 15 - 18 سنة: تتميز هذه المرحلة بما يلي:

- يستعيد الفتى والفتاة تناسق الجسم.
- يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة الأكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ إترانه الجسمي.
- يكون الفتيان أطول من الفتيات.
- تعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي حيث يستطيع فيها الفتى والفتاة بسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات إتقانها.
- تساهم عملية التدريب المنظمة في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية.
- تلعب عملية التركيز العالية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح التعليم والتدريب وبلوغ درجة التفوق.
- بإمكان الفتى أن يصل إلى مستويات الرياضة في بعض الأنشطة كالسباحة وألعاب القوى والجمباز.
- زيادة الميل لإكتشاف البيئة والمغامرة والتجوال.
- القدرة على الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة خاصة الذي يشترك فيها الجنسان والحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء.

يمكننا القول أن هذه المرحلة هي فترة جيدة وحساسة جدا للطفل وذلك من أجل الوصول إلى النتائج العالية أو الأغراض الموجودة ولن يتأتى ذلك إلا عن طريق التدريب المنتظم مروراً بالمنافسات التي تعتبر الحافز القوي من أجل الوصول إلى المستويات العالية.

9- المنافسة الرياضية المدرسية: إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات سواء جماعية أو فردية هناك

منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها اختيار أبطال في الفردي أو الفرق وذلك من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي معظمها تجرى في العطل الشتوية أو العطل الربيعية ثم يليها البطولة ولذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم منافسات لترفيه المواهب الشابة وإعطاء نفسا جديدا للحركة الرياضية وقبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر وكيفية تنظيمها سنعطي مفهوم المنافسات ونظرياتها بصفة عامة.

10- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية: إن المنافسات الرياضية المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان

العدد نفسيا واجتماعيا فهي لكسب الجسم الحيوية والرشاقة والقوام اعتدالا وجمالا، مما تجنب الفرد الممارس لكل والخمول كما تمنحه نموا صحيا جيدا، حيث تجعله أقل عرضة لأمراض التي تصيبه، لأنه يصبح عال على مجتمعه، ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد في وحدة متكاملة بين جميع النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الباقية، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور الممارسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض وفيما يلي سوف نوضح ذلك بأهم ما تهدف إليه المنافسات الرياضية المدرسية.

10-1 هدف النمو الاجتماعي: إن للمنافسات هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون لكل فرد يقوم بدوره عن طريق

مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدرة والمثل من اجل تحقيق هدف اجتماعي يعود بالفائدة على المجتمع مثلا أن يتنازل اللاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو تسديد مخالفة كي يتجنب التخاصم مع أعضاء فريقه الخصم وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس.

10-2 هدف النمو العقلي: إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجوانب حتى الجانب العقلي فهي تفيد الناحية

البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب المعارف المختلفة ذات طبيعة المنافسة الرياضية كتاريخ اللغة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب لها، بالإضافة إلى ما تتيحه من فرص لأسباب خيرات ومعلومات تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد، فيجب التذكر أن العقل والجسم مرتبطان إذ أنه ليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل ولكنه يؤدي استعمال العقل استخداما فعالا مؤثرا.

10-3 هدف النمو النفسي: إن المنافسات الرياضية كغيرها من المنافسات الرياضية نحقق اللذة والإنتاج فيتحرر من كل ماهو

مكبوت ويغمره السرور والابتهاج وعندما يسيطر على حركته، أضف إلى هذا أنها تهدف إلى إشباع الميول العدوانية العنيفة لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا، هذا إن شدد الملاكم ضربات للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، ويجرز إلى إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه الرياضي، إذ أن الحل السليم للتخلص من العبرات و الإندفاعات غير المناسبة هو كتبها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعيا وشخصيا.

10-4 هدف النمو الخلقى: إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية، نظرا لما يوفره النشاط

التنافسي من سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من اصطدام وهجوم والخوف من الهزيمة وفي كل هذه

المنافسات تهتم بالتهندئة وذلك بتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به من المنافسة وهذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفس والإخاء والصداقة وروح التعاون والمسؤولية.

10-5 هدف النمو البدني: من أهداف المنافسات الرياضية المدرسية على هذا الجانب مايلي:

- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- تحقيق تحمل الأداء الخاص لكل المهارات كالسرعة، والرشاقة، القوة، المقاومة.
- الصحة البدنية.

11- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر: إن المنافسات الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات

تمر عبر مراحل من التصنيفات مات بين الأقسام الولائية، الجهوية ثم الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات وبدورها هذه الأخيرة تنقسم إلى نوعين من المنافسات الفردية والجماعية ولكلا الجنسين وفي كل الأصناف.

12- الفرق الرياضية المدرسية:

12-1 الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية: كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية تتكفل بإعداد

الطلاب الرياضيين وكذلك التفوق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى.

وقد أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة 05 أنه يتم

إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

وسيكون الإنضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي: تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف

اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون ملف الإعتماد من:

- طلب الإنضمام.

- قائمة اللجنة المديرية بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.

- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.

- اللجنة المديرية هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

-الرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على الانضمام أي جمعية في كل 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الإنضمام، البطاقات، التأمينات، تصب كل النفقات إلى الرابطة.

12-2 طرق اختيار الفرق المدرسية: توكل مهمة الاختيار إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين

أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الذين تستند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية.

ويرى الدكتور قاسم المندلأوي وآخرون أن طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون كمايلي:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الإنضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختيارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، وينجر لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده و مواظبته وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي لمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختتم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي. وبالنسبة لهذا النوع الأخير من الممارسة، ثمه نظام انتقاء يسمح لأحسن الفرق المشاركة في البطولات الوطنية بعد تأهيلها خلال المراحل التصفوية المختلفة التي تتم على مستوى الدائرة، الولاية، المنطقة والجهة.

13-1 الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية: يتولى إدارة وتسيير النشاط الرياضي المدرسي والإشراف عليه نوعان من الهياكل.

13-1 هياكل الدعم والتوجيه والمتابعة: ويتمثل في:

-الهياكل الإدارية التابعة لوزارة التربية الوطنية:

-مديرية الأنشطة الثقافية والرياضية، المديرية الفرعية للنشاط الرياضي والصحة المدرسية، مكتب النشاط الرياضي بمديريات التربية بالولايات، إدارة المؤسسات التعليمية (مدير المؤسسة).

-هياكل التنسيق المشتركة بين وزارتي التربية والرياضة.

-لجنة التنسيق الوطنية المشتركة.

-لجنة التنسيق الولائية المشتركة.

13-2 هياكل التنظيم والتسيير : تنظيمات جمعوية تتمثل في: الاتحاديات الجزائرية للرياضة المدرسية، الرابطات الولائية

للرياضة المدرسية، الجمعيات الثقافية والرياضية المدرسية.

13-3 مهام الهياكل:**13-3-1 مكتب النشاط الرياضي بالوزارة: انطلاقا من المهام المنوطة بوزارة التربية الوطنية في مجال تنمية الرياضة التربوية**

ومن توجيهات لجنة التنسيق الوطنية المشتركة بتكفل المكتب.

العمل على تنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي وتوجيهه من خلال رسم الخطوط الكبرى وتحديد المبادئ الأساسية بوضع

المخططات والبرامج الولائية والمتمثلة في:

- تنشيط أكبر عدد ممكن من التلاميذ لأطول فترة ممكنة خلال الموسم الدراسي.

- تلاؤم نوع النشاط مع خصوصيات الولايات (الرفعة، المسافات بين المؤسسات، المنشآت الرياضية والوسائل المالية المتوفرة).

- حسن استعمال الموارد البشرية لا سيما إطارات الشبيبة والرياضة المعنيين بقطاع التربية.

- الحرص على أن تتوفر لكل مؤسسة تعليمية منشآتها الرياضية عن طريق:

- احترام برامج إنجاز المؤسسات الجديدة (تسليم المؤسسات بجميع المنشآت والمرافق الرياضية المدرجة في مخطط الإنجاز)

- تنفيذ برامج تهيئة ملاعب داخل المؤسسات عند توفر المساحات الكافية.

- التدخل لدى الجماعات المحلية بمصالح الشبيبة والرياضة لاستغلال المنشآت التابعة لها طبقا لتوصيات لجنة التنسيق المشتركة.

- متابعة عمليات تزويد المؤسسات التعليمية بالتجهيزات والعتاد الرياضي بالتنسيق مع مديرية التخطيط ومركز التموين بالتجهيزات

والوسائل التعليمية وصيانتها.

- البحث عن طرق تمويل النشاط الرياضي وترشيد استعماله.

- إيجاد مصادر تمويل النشاط الرياضي المدرسي (الدولة، الجماعات المحلية، الممارسون، الرعاية... الخ).

- مراقبة المداخيل والإيرادات المالية وطرق إنفاقها:

- على مستوى الرابطات.

- على مستوى الجمعيات.

- السهر على تعيين النصوص القانونية والتنظيمية المتعلقة بتسيير النشاط الرياضي المدرسي وتنظيمه.

-حث مديريات التربية على وضع وتنفيذ برامج تكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال التنشيط الرياضي.

-متابعة سير الرياضي المدرسي في مختلف جوانبه وإعداد حصائل وتقديمها للجهات المعنية.

-السهر بالتنسيق مع الهياكل المسؤولة على الصحة المدرسية على ضرورة إجراء الفحوص الطبية للتأهيل لممارسة الرياضة والتربية

البدنية والرياضية.

13-2-2 مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية: إن الدور الأساسي لهذا المكتب هو مساعدة الرابطة

الولائية للرياضة المدرسية في تحقيق أهداف هذا النشاط لذلك فهو مطالب ب:

-القيام بالتنسيق مع الرابطة، بوضع مخطط لتنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي على مستوى الولاية طبقا لتوجيهات الوزارة

ولخصوصيات الولاية.

-تنفيذ برامج بناء المؤسسات الجديدة والحرص على وجود المنشآت الرياضية والقيام بالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة بإعداد

برنامج ولائي خاص لإنجاز منشآت رياضية وملاعب في المؤسسات التي تفتقر لها وذلك حسب نوع المؤسسة والمساحة المتوفرة.

-وضع وبالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة، برامج تزويد المؤسسات بالتجهيزات والعتاد الرياضي طبقا للإحتياجات ونوع

المنشآت الموجودة بالمؤسسات.

-التدخل لدى الجماعات المحلية والصندوق الولائي لترفيه مبادرات الشباب لتدعيم من اجل الحصول على الدعم المالي لرابطة

والجمعيات المدرسية.

-السهر على تنفيذ المنشور المتعلق بنفقات التمدرس ومتابعة صب المبالغ المستحقة الرابطة في الوقت المناسب.

-مراقبة مداخيل الرابطة والجمعيات أي كان مصدرها (وزارة التربية، وزارة الشبيبة والرياضة، الجماعات المحلية وغيرها) طبقا لقانون

الجمعيات.

-السهر على التزود بالنصوص القانونية والتنظيمية الخاصة بتسيير النشاط الرياضي واستنتاجها وتوزيعها.

-وضع بالتنسيق مع مصلحة التكوين، برنامج تكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال التنشيط الرياضي ومتابعة تنفيذه مع

المفتشين.

-إعداد الحصائل الخاصة بتنمية النشاط الرياضي وتسيير ومتابعته.

-السهر على إلزامية وجود الحجم الساعي الخاص بالنشاط الرياضي في التوقيت الأسبوعي لأساتذة التربية البدنية ومعلمي المدارس الابتدائية.

ويمكن لرئيس مكتب النشاط الرياضي المشاركة في أشغال المكتب التنفيذي للرابطة.

13-3-3 مدير المؤسسة التعليمية: يقوم مدير المؤسسة التعليمية بصفته رئيسا للجمعية الثقافية والرياضية المدرسية

والحرك الأساسي لها بالسهر على تطبيق القوانين الأساسية والتعليمات الصادرة على الوزارة في مجال النشاطات الثقافية والرياضية والعمل على تدعيم هذه النشاطات بالمؤسسة وتجنيد الأساتذة والأعوان لتأطير مختلف الفروع والنادي التي تقام في إطار الجمعية ويأمر بكل المصاريف التي يقرها مكتب الجمعية في حدود الصلاحيات المحولة له في هذا الإطار.

13-3-4 لجنة التنسيق الوطنية المشتركة: وتتمثل في:

-تحديد إستراتيجية مشتركة قصد إعادة المحتويات والمناهج والبرامج المرتبطة بتطوير وترفيه الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط المدرسي.

-إعداد برامج التكوين والبحث في ميدان الأنشطة الشبانية والرياضية.

-دراسة واقتراح كل الأعمال المرتبطة بتمويل أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط التربوي.

-دراسة وضبط التخصصات والشروط الخاصة بإنجاز واستعمال المنشآت والتجهيزات والعتاد الضروري لترفيه أنشطة الشبيبة

والرياضة في الوسط المدرسي. (مذكرة تخرج، لخضاري عبد القادر و اشراف تومي عبد الناصر، 2007-2008،

الصفحات 36-47)

خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من اجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية

مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن مجمل الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها ومن خلال

انطلاق من الرياضة المدرسية التي أصبحت تمارسها من خلال إعداد تلاميذ من طور أول وإعداد رياضيين بارزين في المستقبل.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل لأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج البحث.

3- مجتمع وعينة الدراسة.

4- متغيرات البحث.

5- مجالات البحث.

6- طرق وأدوات البحث.

7- الأسس العلمية للاختبار.

8- الوسائل الإحصائية.

9- صعوبات البحث.

خلاصة

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدي الجانب النظري المنطلق منه يتعدي تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية و توظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كلها في تسليط الضوء على الظاهرة المدروسة، في تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الوصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولية، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدي قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-الدراسة الأساسية:

1-1-منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، الذي نحاول من خلالها وصف تأثير

القلق وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة .

1-2-مجتمع وعينة البحث: تشمل عينة الدراسة 40 لاعبا من صنف أصاغر، تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 15 سنة،

وقد كان اختبارنا لهؤلاء اللاعبين بطريقة حاولنا فيها إشراك أكبر عدد ممكن من فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد .

لقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية، وذلك بإعطائنا الفرصة من اللاعبين دون تخصيص أو ضبط، وقتها تم تحديد العدد

المطلوب للإحصاء وهو 13 لاعبا من كل فريق.

1-3-متغيرات البحث:

1-3-1-متغير مستقل:القلق.

1-3-2-متغيرات التابعة:دافعية الإنجاز.

1-4-مجالات البحث:

1-4-1المجال البشري: اشتملت الدراسة الاستطلاعية على 13 تلميذ في حين قدرت عينة التجربة الرئيسية ب 40

تلميذ من الفرق الرياضية المدرسية.

1-4-2-المجال المكاني: الفرق الرياضية المدرسية لدائرة مازونة(متوسطة منتفخ بلمهل-متوسطة الإخوة غرنوط-متوسطة

بغداد بن عمارة).

1-4-3-المجال الزمني: شرعنا في البحث في أواخر سبتمبر 2014 حتى إلى نهاية شهر أبريل 2015 وتم تطبيق

مقاييس البحث على العينة الأساسية في الفترة ما بين 2015/02/1 إلى غاية 2015/02/20.

1-5-5-طرق وأدوات البحث:

1-5-1-المقابلة: هي محادثة أو حوار موجه بين الباحث من جهة وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى بغرض جمع

المعلومات اللازمة للبحث والحوار يتم عبر طرح مجموعة من الأسئلة من الباحث التي يتطلب الإجابة عليها من الأشخاص المعنيين

بالبحث ، وقد قمنا بمقابلة مدير كل متوسطة من المتوسطات والذي دعمنا بالإحصائيات التي استخدمناها في بحثنا.

1-6-المقاييس النفسية وقد استخدمنا:

1-6-1مقياس القلق الرياضي أثناء المنافسة : صمم المقياس من قبل روبرت واينبرج ووجي ريشاردسون لقياس القلق

الرياضي أثناء المنافسة تحت عنوان القلق منافسة الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية، وقد قام

بترجمته إلى العربية محمد حسن علاوي. ويتضمن المقياس 20 عبارة يقوم الرياضي بالإجابة على فقرات المقياس وفقا 3 بدائل

(غالباً، أحياناً، نادراً).

2-الوسائل الإحصائية: " الإحصاء هو العلم الذي يبحث في جميع البيانات، تنظيمها ، عرضها و استقراء النتائج و اتخاذ

القرارات بناء عليها "

وإيماننا منا بان التقدم العلمي لم يكن بمحض الصدفة ، بل هو حصيلة الاعتماد على الموضوعية انطلاقاً من الارتكاز على الأسس

العامية للبحث العلمي و التي من أفضلها الاستناد على التحليل الإحصائي في تفسير الظواهر لهذا اشتمل عملنا على الطرق

التالية:

النسبة المئوية :

$$كا^2 = \left(\frac{\text{التكرار المساعد} - \text{التكرار المتوقع}}{\text{التكرار المتوقع}} \right)^2$$

3- صعوبات البحث:

واجه الباحث خلال القيام بالبحث مجموعة من الصعوبات و التي أثرت سلبيا على السير الحسن للبحث نذكر منها ما يلي:

2- قلة الدراسات التي تناولت القلق وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية..

3- ضيق الوقت و خاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية.

4- وجود صعوبة في ضبط توقيت العمل ضمن برنامج أسبوعي.

ورغم هذه الصعوبات إلا أن الباحثان بذل ما في وسعهما قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ.

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل ، فطرحنا من هذا كله

المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا ، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تميمها بدراسة

استطلاعية لإسكتشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث .

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي

من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا العرض حيث تم

اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المحصل عليها عن طريق

دراسة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها ، بالإضافة إلى هذا تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي

وجهنها في هذا الميدان .

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج و مناقشة النتائج

تمهيد :

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها " بخصوص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " .

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الإبداعية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر على الباحثين إلى تحليل النتائج وإعطاء حوصلة إلى كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلًا موضوعيًا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية.

1- عرض وتحليل النتائج:

السؤال الأول: هل القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة في المنافسة

نادرا	أحيانا	غالبا	
05	15	20	عدد التلاميذ
12.5%	37.5%	50%	النسبة المئوية
8.73			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

الجدول رقم 01: يمثل مساعدة القلق الذي أشعر به قبل بدء المنافسة على الإجابة في المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (01) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 50% غالبا ما القلق الذين يشعرون به

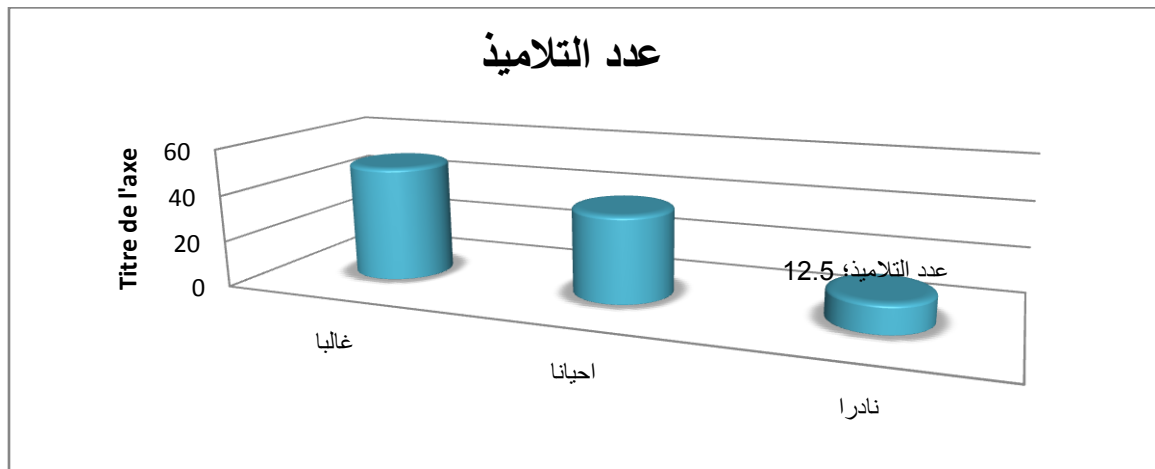
قبل بدء المنافسة يساعدهم على الإجابة في المنافسة.، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 37.5% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 12.50

نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (8.73) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى

دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون القلق الذين يشعرون به قبل بدء المنافسة غالبا ما يساعدهم على الاجادة في

المنافسة.



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

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

نادرا	أحيانا	غالبا	
15	20	05	عدد التلاميذ
37.5%	%50	% 12.5	النسبة المئوية
8.73			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

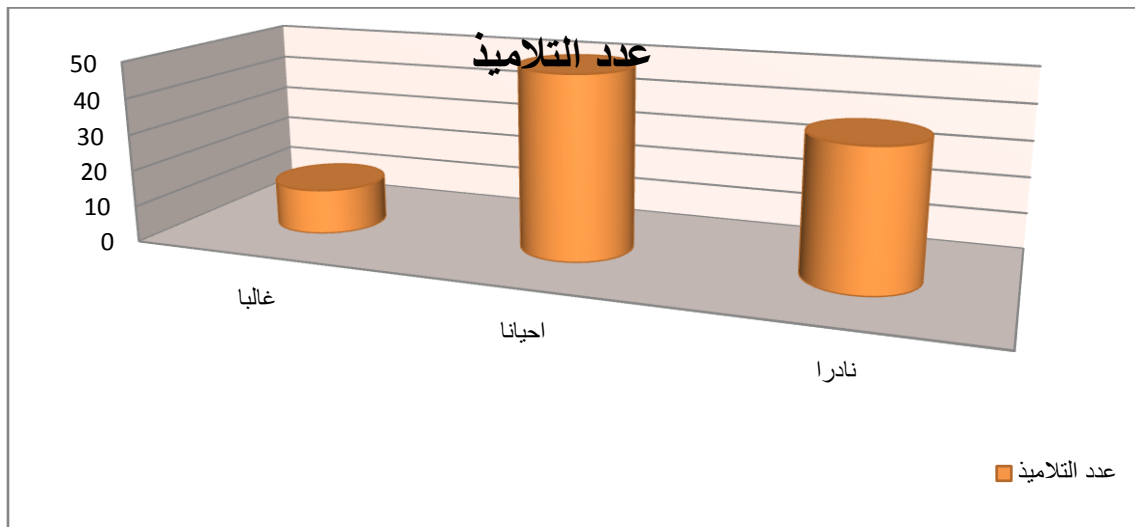
الجدول رقم 02: يمثل أهمية المنافسة في الشعور بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (02) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 50% أحيانا أهمية المنافسة في الشعور بأنهم لن يستطيعوا الأداء بأفضل ما عندهم من قدرات ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 37.5% نادرا ، ثم أخيرا نسبة 12.50% غالبا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة (8.73) أكبر من ك2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح أحيانا .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أهمية المنافسة في الشعور بأنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات.



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

السؤال الثالث: هل عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد ارتباك لفترة طويلة ؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
22	16	02	عدد التلاميذ
%55	%40	%05	النسبة المئوية
15.49			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج:

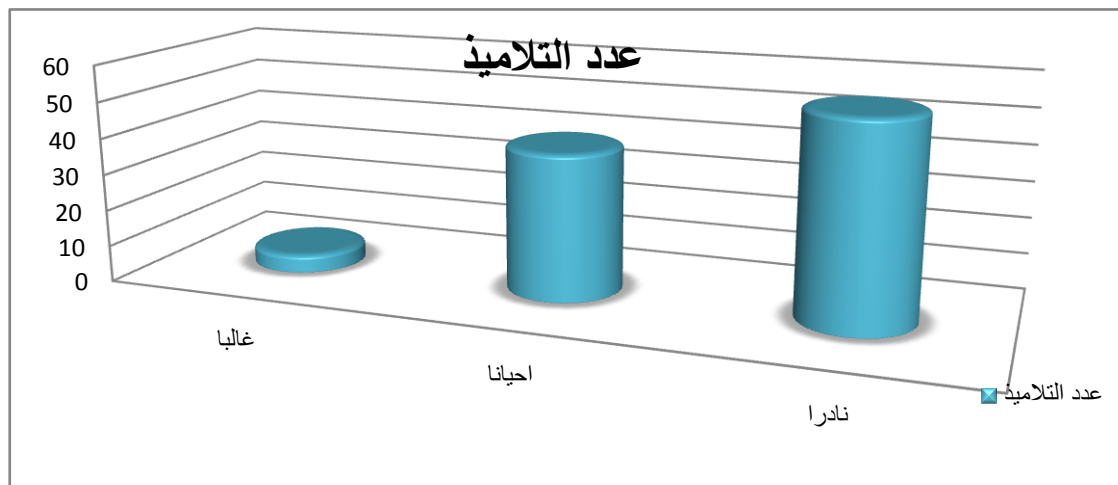
من خلال نتائج الجدول (03) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 55% نادرا ما ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة

يأدي المساعدة على الارتباك لفترة طويلة، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 40% أحيانا، ثم أخيرا نسبة 05% غالبا .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (8.73) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة

(0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح أحيانا

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة في المساعدة على الارتباك لفترة طويلة



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

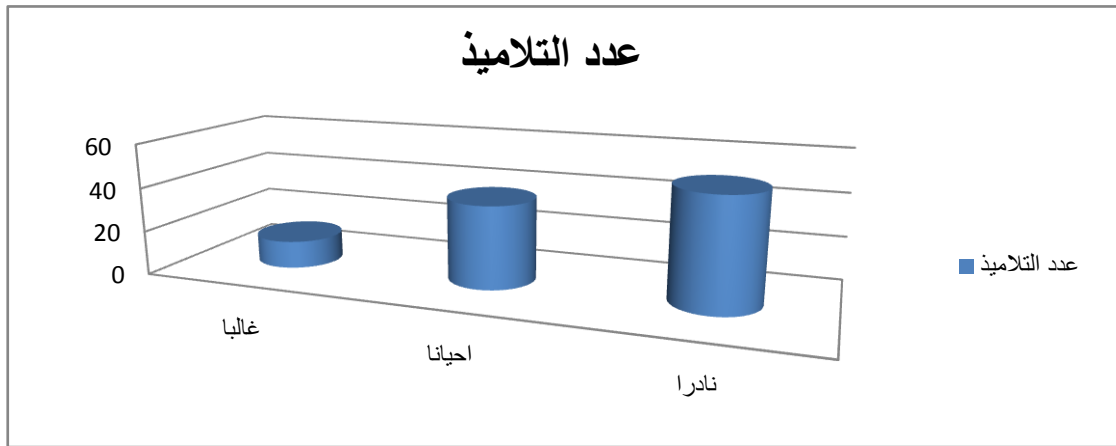
السؤال الرابع: عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة ؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
20	15	05	عدد التلاميذ
%50	%37.5	% 12.5	النسبة المئوية
8.73			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال احصائيا			الدلالة الاحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (04) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 50% نادرا عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 37.5% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 12.50% غالبا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (8.73) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نادرا .

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يرون عندما أشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فإن ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.



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

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

نادرا	أحيانا	غالبا	
16	19	05	عدد التلاميذ
%40	7.5%4	% 12.5	النسبة المئوية
7.24			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

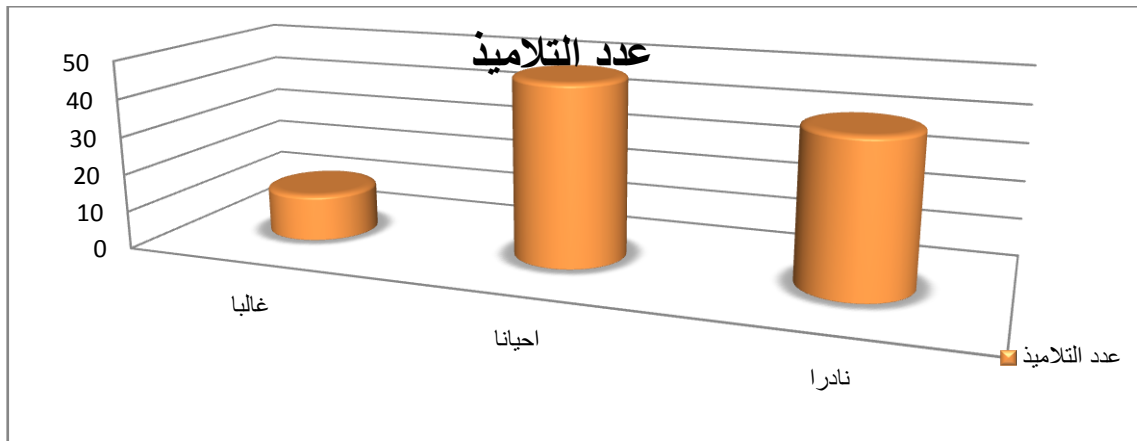
تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول (05) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 47.5% أحيانا عندما أكون عصيبا أو متوترا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 40% نادرا، ثم أخيرا نسبة 12.5% غالبا .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (7.24) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح أحيانا.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم عندما يكون عصيبا أو متوترا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.



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

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

نادرا	أحيانا	غالبا	
05	10	25	عدد التلاميذ
12.5%	25%	62.5%	النسبة المئوية
6.32			كأ2 المحسوبة
5.99			كأ2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (06) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 62.5% غالبا عندما أشعر قبل المنافسة

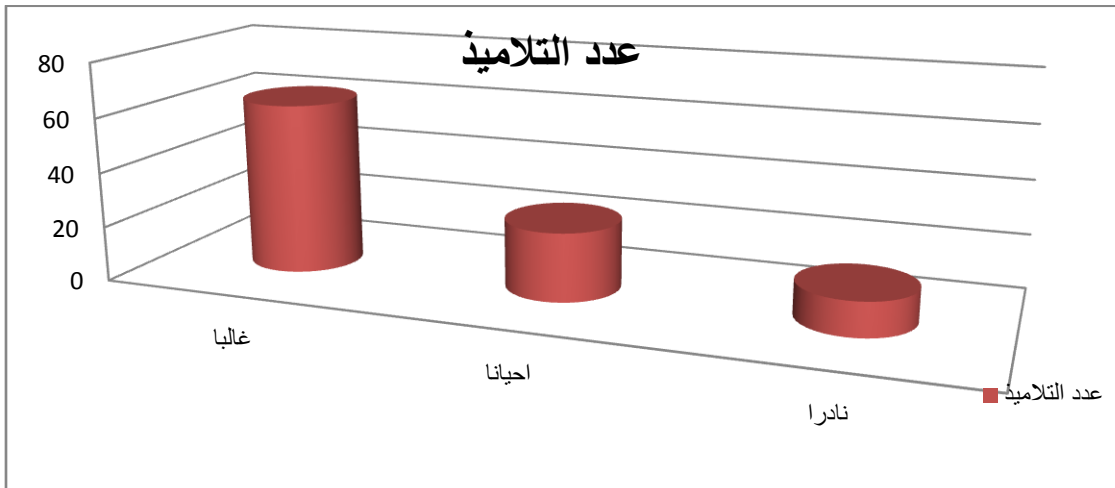
بأنني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة، ثم أخيرا نسبة

12.50% نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كأ2 المحسوبة (6.32) أكبر من كأ2 الجدولية (5.99) وذلك

عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون قبل المنافسة بأني قلق أو خائف فإنني أستطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة.



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

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

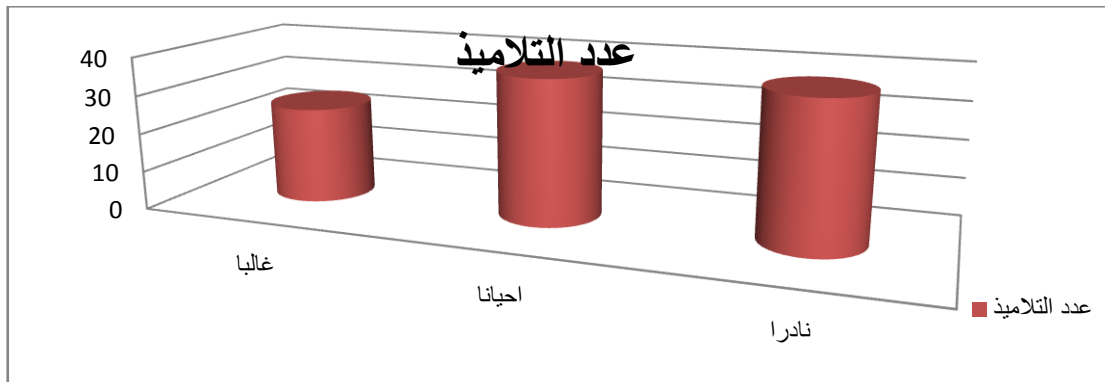
المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
15	15	10	عدد التلاميذ
37.5%	37.5%	25%	النسبة المئوية
8.13			كأ2 المحسوبة
5.99			كأ2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (07) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 37.50% أحيانا ونادرا إشتراكى ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ، ثم أخيرا نسبة 25% غالبا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كأ2 المحسوبة (8.13) أكبر من كأ2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح أحيانا ونادرا.

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ عندما يشتركون ضد منافس(أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لهم المزيد من الإرتباك أثناء المنافسة.



الشكل رقم 07 : يمثل & هل إشتراكى ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك

أثناء المنافسة

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

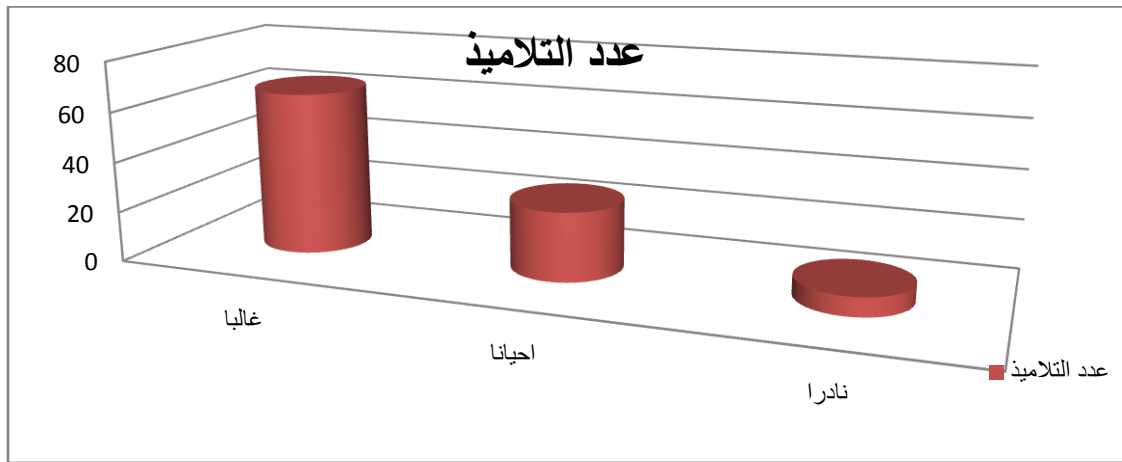
نادرا	أحيانا	غالبا	
03	11	26	عدد التلاميذ
%7.5	%27.5	% 65	النسبة المئوية
13.65			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (08) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ65% غالبا إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية، ثم تليها النسبة الثانية المقدر بـ27.50% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 7.50% نادرا

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (13.65) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون غالبا بإجادة في المنافسات الحساسة أكثر من الإجادة في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.



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

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

أثناء المنافسة ؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
02	14	24	عدد التلاميذ
05%	35%	60%	النسبة المئوية
13.25			ك2 المحسوبة
5.99			ك2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

نصائحه أثناء المنافسة

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (09) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 60% غالبا عندما ينصحني في آخر

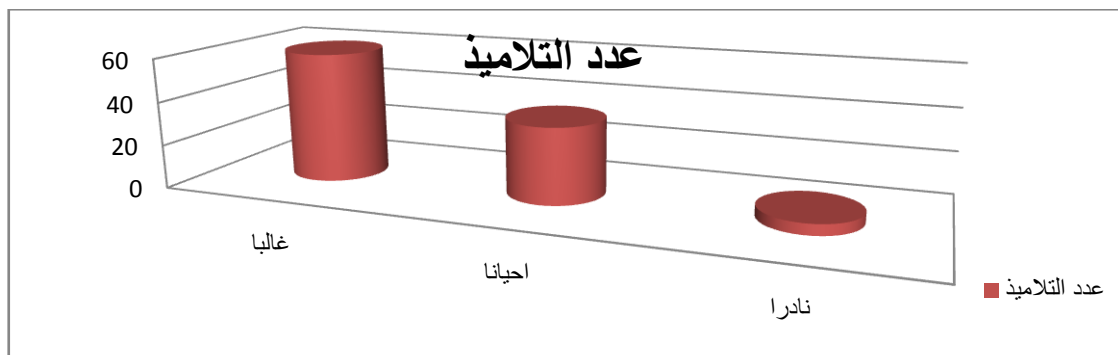
لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ

35% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 05% غالبا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة (13.25) أكبر من ك2

الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ عندما ينصحهم في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنهم يجدون سهولة

في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة.



الشكل رقم 09 :يمثل: هل عندما ينصحني في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فإنني أجد سهولة في تنفيذ

نصائحه أثناء المنافسة

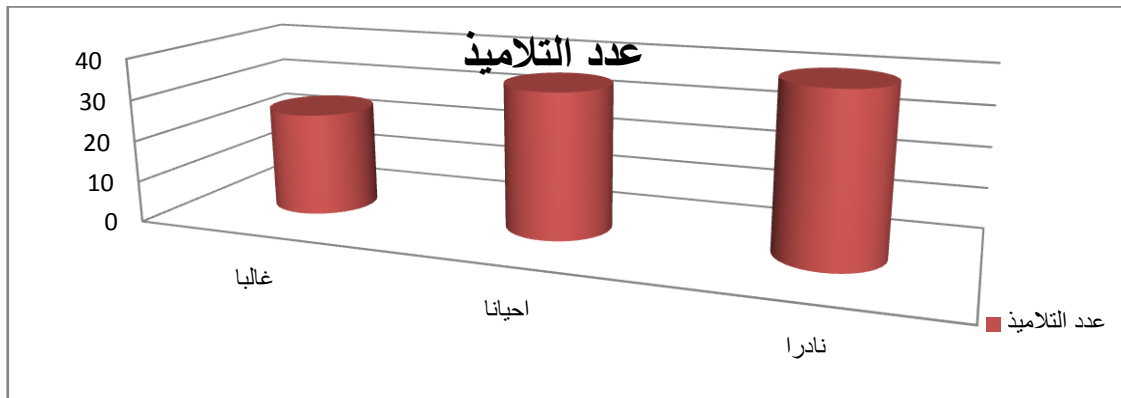
السؤال العاشر: هل قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
16	14	10	عدد التلاميذ
%40	%35	% 25	النسبة المئوية
13.98			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (10) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 40% نادرا قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة ، ثم تليها النسبة الثانية المقدر بـ 35% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 25% غالبا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (13.98) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نادرا .

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ قبل المنافسة الهامة يشعرون بأنهم غير واثقون من أنفسهم وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائهم في المنافسة.



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

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

نادرا	أحيانا	غالبا	
22	11	07	عدد التلاميذ
%55	%7.52	% 17.5	النسبة المئوية
15.65			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

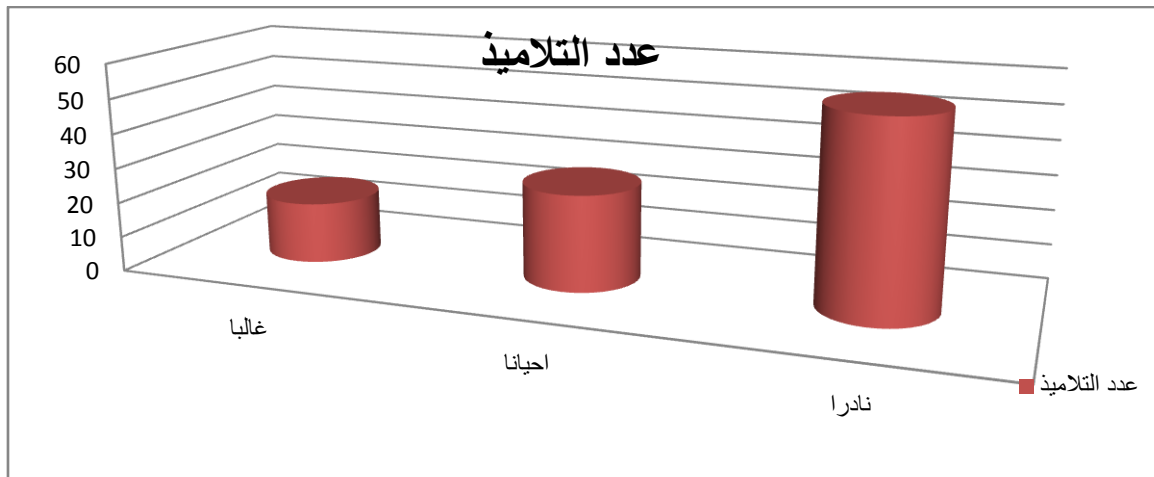
تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (11) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 55% نادرا القلق الذي أشعر به يعوقني

عن الإجابة في المنافسة ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 27.5% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 17.5% غالبا . كذلك من خلال

الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (15.65) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نادرا

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ القلق الذي يشعرون به يعوقهم عن الإجابة في المنافسة.



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

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

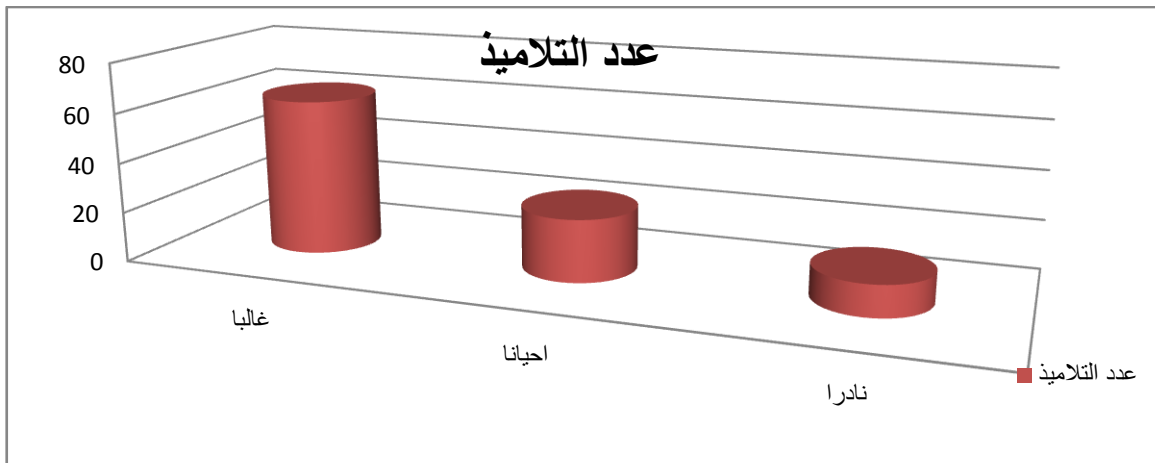
نادرا	أحيانا	غالبا	
05	10	25	عدد التلاميذ
12.5%	25%	62.5%	النسبة المئوية
6.78			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (12) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 62.50% في المنافسات الهامة أشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي .، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 25% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 12.50 نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (6.78) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه

نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ في المنافسات الهامة يشعرون بإستطاعة الأداء بأفضل لقدراتهم.



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

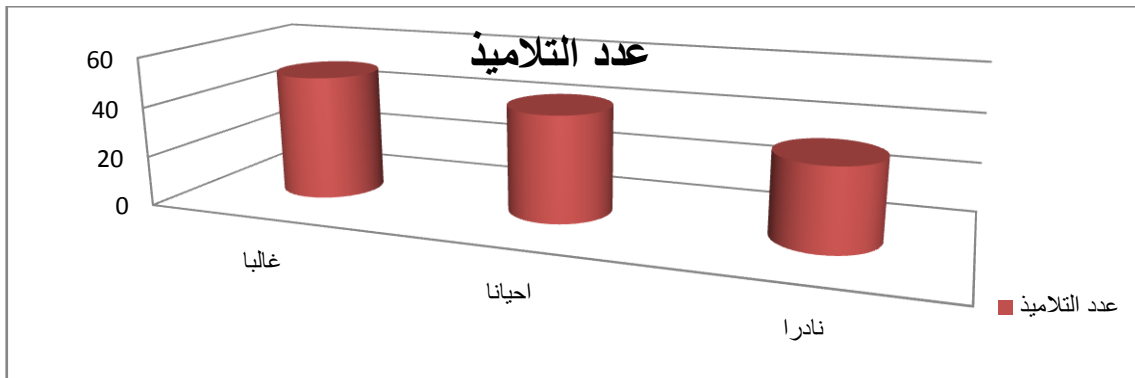
السؤال الثالث عشر: هل إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني عن بذل المزيد من الجهد لتعويض

هذه الأخطاء ؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
13	17	20	عدد التلاميذ
%32.5	%42.5	% 50	النسبة المئوية
11.32			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (13) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 50% غالبا إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني عن بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء.، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ 42.50% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 12.50 نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (11.32) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ إذا حدثت منهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدهم عن بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء.



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

السؤال الرابع عشر: هل إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في

المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
08	12	22	عدد التلاميذ
20%	30%	55%	النسبة المئوية
09.87			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

الجدول رقم 14: إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة؟

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 55% غالبا إحساسي بالقلق أو التوتر

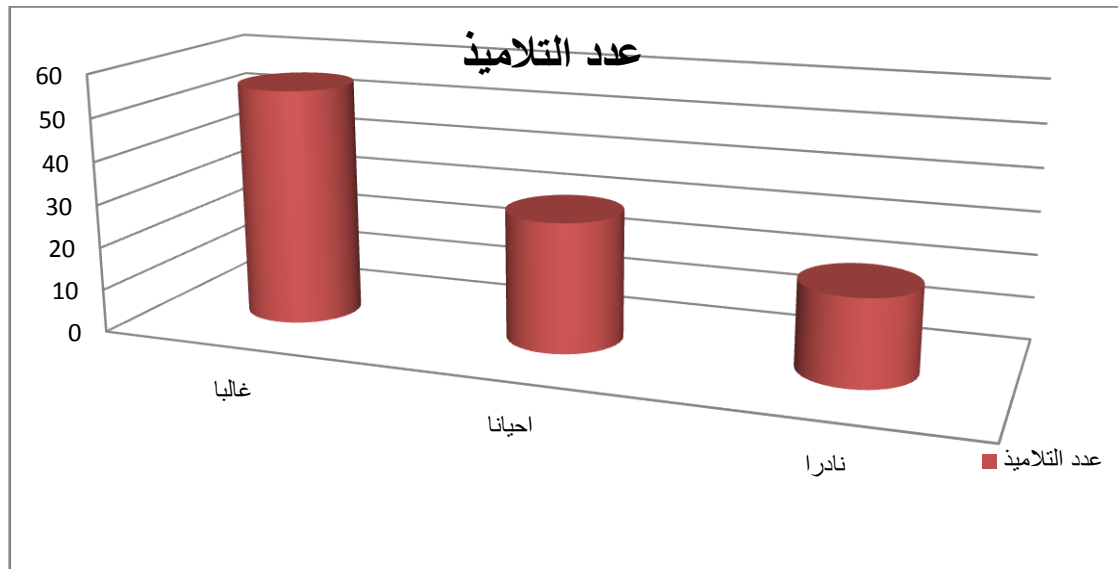
قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة .، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 30% أحيانا ،

ثم أخيرا نسبة 20 نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (9.87) أكبر من كا 2 الجدولية (5.99)

وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا.

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ عند إحساسهم بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدراتهم على إظهار أفضل ما

عندهم من قدرات في المنافسة.



الشكل رقم 14: إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.

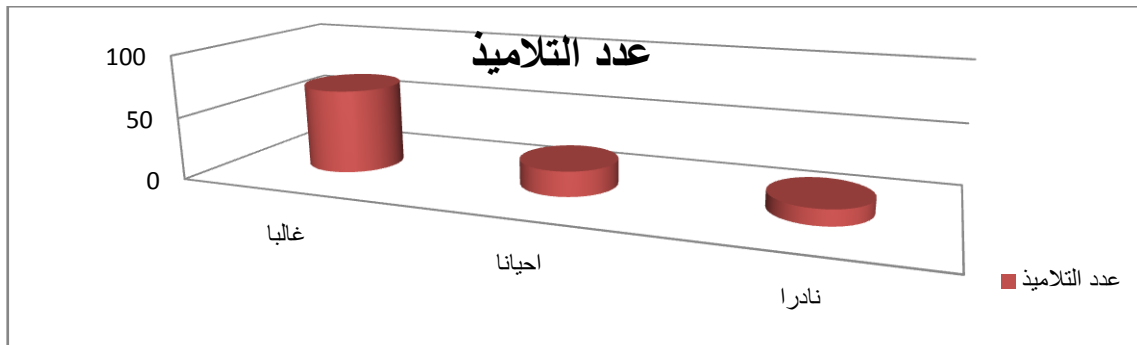
السؤال الخامس عشر: هل قد أكون عصيبا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز

إنتباهي في المنافسة ؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
05	08	27	عدد التلاميذ
12.5%	20%	67.5%	النسبة المئوية
8.76			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (15) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 67.50% غالبا قد أكون عصيبا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز إنتباهي في المنافسة ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 20% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 12.50 نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (8.76) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ قبل بدأ منافسة يكون عصيبا و متوترا ولكن عندما تبدأ المنافسة ينسى حالته بسرعة ويركز إنتباهي في المنافسة.



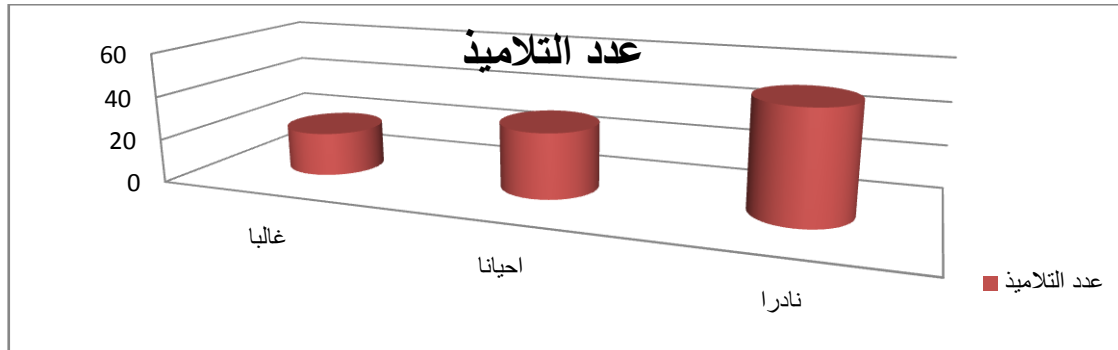
الشكل رقم 15: يمثل مساعدة هل قد أكون عصيبا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز إنتباهي في المنافسة.

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

نادرا	أحيانا	غالبا	
20	12	08	عدد التلاميذ
%50	%30	20 %	النسبة المئوية
11.32			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

الجدول رقم 16: يمثل هل عندما يظهر عني القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالي الطبيعية

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (16) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 50% نادرا عندما يظهر عني القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالي الطبيعية ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 30% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 20 غالبا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (11.32) أكبر من كا 2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نادرا . الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ عندما يظهر عنهم القلق والخوف قبل المنافسة فإنهم يحتجوا لفترة طويلة من أثناء المنافسة لكي يعودوا لحالتهم الطبيعية.



الشكل رقم 16: يمثل هل عندما يظهر عني القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني أحتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالي الطبيعي

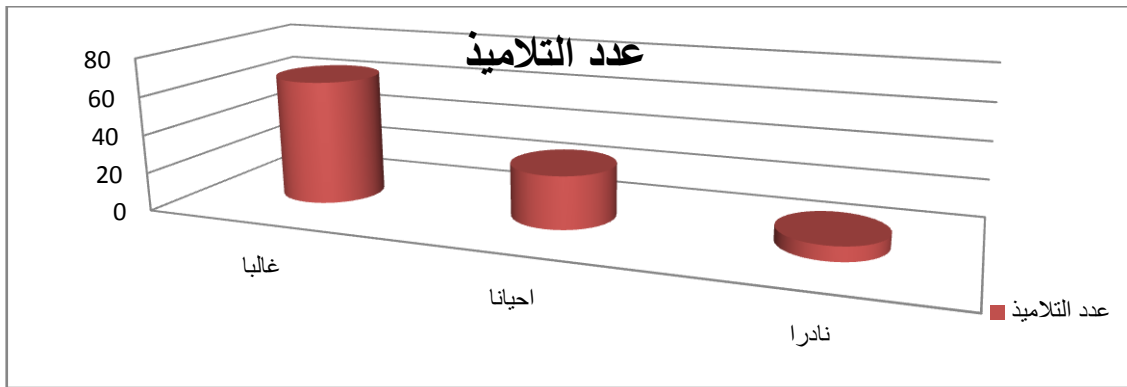
السؤال السابع عشر: هل عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة

حماسي أثناء المنافسة ؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
03	11	26	عدد التلاميذ
%7.5	%27.5	% 65	النسبة المئوية
17.32			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 65% غالبا عندما أتنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة حماسي أثناء المنافسة . ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 27.50% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 7.50 نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (17.32) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ عند التنافس مع منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة كبيرة من الحماس أثناء المنافسة.



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

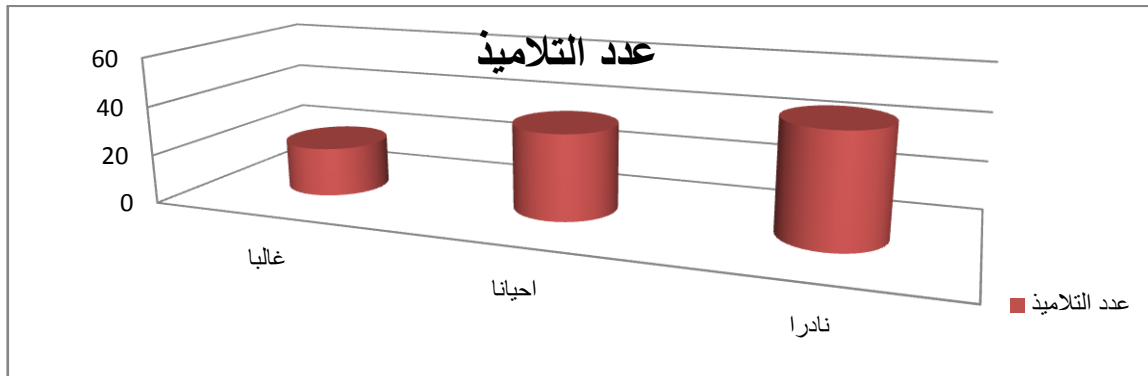
السؤال الثامن عشر: هل مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
18	14	08	عدد التلاميذ
%45	%35	% 20	النسبة المئوية
5.32			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (18) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 45% نادرا مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 35% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 45% نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (5.32) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نادرا .

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



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

السؤال التاسع عشر: هل عندما يخاطبني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها

و بالتالي تنفيذها في المنافسة؟

نادرا	أحيانا	غالبا	
18	14	08	عدد التلاميذ
%45	%35	20 %	النسبة المئوية
7.12			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

الجدول رقم 19: يمثل عندما يخاطبني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (19) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 45% نادرا عندما يخاطبني المدرب في

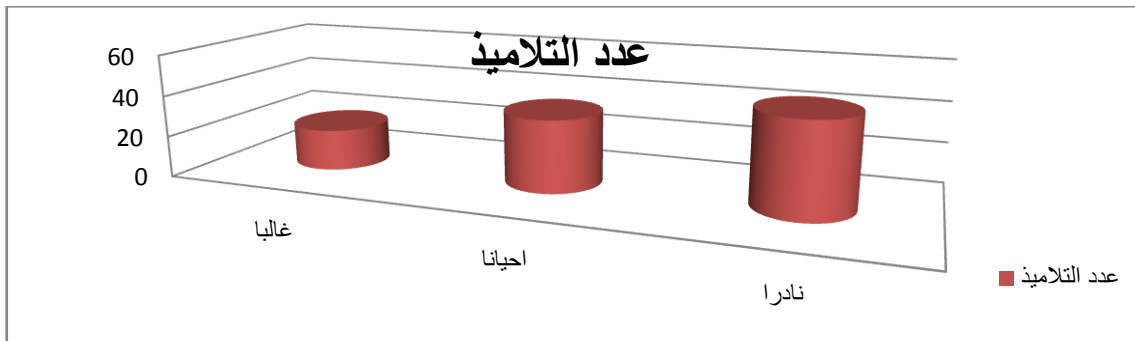
آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة ، ثم تليها النسبة الثانية

المقدرة بـ 35% أحيانا ، ثم أخيرا نسبة 20% غالبا. كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (7.12) أكبر من كا2

الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح نادرا .

الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ عندما يخاطبهم المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنهم يجدوا

صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة.



الشكل رقم : يمثل عندما يخاطبني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و

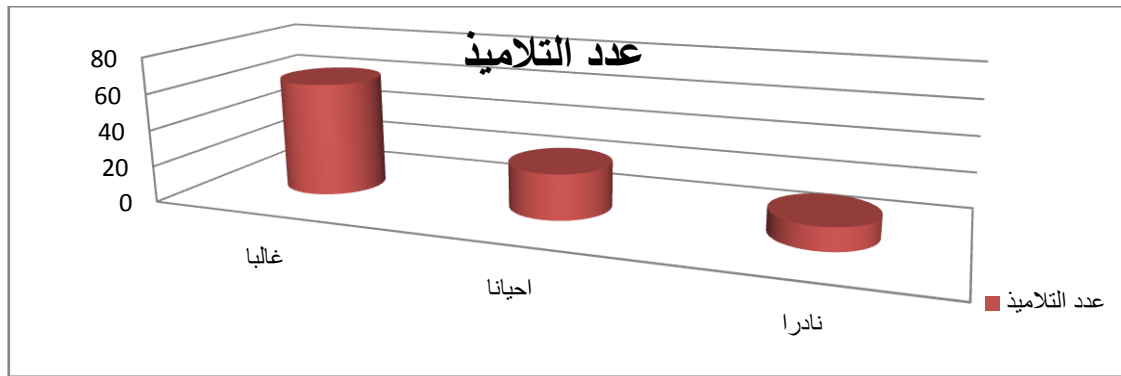
بالتالي تنفيذها في المنافسة.

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

نادرا	أحيانا	غالبا	
05	10	25	عدد التلاميذ
%12.5	%25	% 62.5	النسبة المئوية
13.45			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
دال إحصائيا			الدلالة الإحصائية

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

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (20) نلاحظ نسبة كبيرة من التلاميذ وتقدر بـ 62.50% غالبا قبل المنافسة الهامة أشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ 25% أحيانا، ثم أخيرا نسبة 12.50 نادرا . كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (13.45) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لصالح غالبا الإستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ قبل المنافسة الهامة يشعروا بأنهم غير واثقين من أنفسهم ولكن عندما تبدأ المنافسة فإن ثققتهم في أنفسهم تزداد بصورة واضحة



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

خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان بينت لنا إن لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتبكون أمام الجمهور خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية

الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات

تمهيد

1- الاستنتاجات

2- مقابلة النتائج بالفرضيات

3- الاقتراحات والتوصيات

4- خلاصة عامة

تمهيد

بعد الإنجاز المنتظم لمراحل التوظيف الأنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تمت صياغتها بدقة ووضوح فلهتم الطالبان الباحثان في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها "لكون أن الفرض لا يزيد عن كونه جملة لا هي صادقة ولا هي كاذبة كما سيعم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم عرض مجموعة من التوصيات و الخروج في الأخير بخلاصة عامة.

1-الإستنتاجات:

قلق المنافسة الرياضية من أهم المشاكل النفسية التي تواجه الرياضيين بصفة عامة ولاعبي كرة اليد بصفة خاصة لما له من بالغ الأهمية في التأثير على دافعية الإنجاز للوصول إلى النتائج المراد تحقيقها وقد يكون دافعا إيجابيا يسهم في الإرتقاء والرفع من مستوى أداء اللاعبين وبالتالي تحسن النتائج وقد يكون له تأثير سلبي يكون سببا في إعاقة مستوى أداءهم وبالتالي عرقلة مسار الرياضي وعدم الوصول إلى تحقيق النتائج المرجوة. ومن خلال تحليل النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان المقدم للاعبي كرة اليد للفرق المدرسية لمتوسطات بدائرة مازونة نستنتج أن قلق المنافسة الرياضية يكون دافعا إيجابيا يسهم في الإرتقاء والرفع من مستوى أداء لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية من خلال التغلب على الضغوطات النفسية والتعامل مع القلق بصورة إيجابية والتمتع بقوة ذهنية كبيرة تمكنهم من التركيز في المنافسة والتأقلم وتحقيق التكيف مع التدريبات والمنافسات من خلال الإحتكاك بمنافسين ذوي درجة عالية من المستوى والمشاركة في المنافسات الهامة والكبرى مما يكسبهم الثقة في النفس وإيمانهم بقدرتهم على تقديم أفضل ما عندهم من إمكانيات بالإضافة إلى أن قلق المنافسة الرياضية ليس له تأثير سلبي بدرجة كبيرة على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية إذ سرعان ما يتحول إلى حافز ودفعة معنوية إيجابية تعزز الثقة بالنفس ويتم التخلص من القلق والخوف تدريجيا مما ينعكس بالإيجاب على أداء اللاعبين والإرتقاء بمستواهم ومن هنا نستنتج أن قلق المنافسة الرياضية ليس له تأثير كبير على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية .

2-مقابلة النتائج بالفرضيات :

القلق ظاهرة انفعالية نفسية قد حازت على اهتمام كثير من القائمين و الباحثين في المجال النفسي ثم تحول هذا الاهتمام المتزايد ليشمل المجال الرياضي لارتباطه الوثيق بالجانب النفسي و التهيئة، و التركيز على الجانب الذهني للرياضيين و باعتبار هذا الأخير مكملا للجانب البدني و جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية المتكونة أساسا من (إعداد بدني زائد تهيئة نفسية للاعبين).و لعلى من أهم السباب اهتمام متزايد بهذا الموضوع هو علاقته المباشرة بالمنافسات الرياضية سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسات و

تأثير هذه الأخيرة على النتائج بالإضافة إلى قلق المنافسة و علاقته بدافعة الانجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية أثناء

المنافسة و تأثيره إما احابا فيكون دافع و سببا يساهم في ارتقاء أداء مستوى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية أو يؤثر سلبا على

دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية أثناء المنافسة.

و لعل النتائج المحصل عليها من الاستبيان المقدم للاعبين كرة اليد للفرق المدرسية للثلاث متوسطات لدائرة مازونة

أوضحت أن قلق المنافسة الرياضية يكون دافعا ايجابيا يساهم في الارتقاء بالمستوى أداء لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية أثناء المنافسة

من خلال تغلب على الضغوطات النفسية و التعامل معها بصورة ايجابية و تعزيز الثقة بالنفس و التركيز على المنافسة و التأقلم و

التكيف مع التدريبات من خلال الاحتكاك بالمنافسين ذوي الدرجة العالية و كانت الإجابة على الأسئلة التالية:

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

غالبا 50%، أحيانا 37.5% نادرا 12.5% و منه نستنتج أن القلق الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة غالبا ما يساعده على

الإجادة في المنافسة و ينعكس عليه بالإيجاب.

السؤال الثامن : تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.غالبا 65% ،

أحيانا 27.5% ، نادرا 7.5% . و منه نستنتج أن إجادة اللاعب تظهر في المنافسات أكثر من المنافسات التي لا تتميز

بالحساسية من خلال تعزيز الثقة بالنفس و الانتباه في المنافسة .

السؤال 14: إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة،غالبا

55% أحيانا 30% نادرا 15% ومنه نستنتج أن الإحساس بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرة اللاعب على إظهار

ما عنده من قدرات في المنافسة من خلال تغلب على ضغوطات التعامل مع القلق بصورة ايجابية بالإضافة إلى قلق المنافسة

الرياضية ليس له تأثير سلبي بدرجة كبيرة على دافعية الانجاز لدي لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية، إذ سرعان ما يتحول إلى

حافز و الدفعة المعنوية الكبيرة و يتم التخلص منه تدريجيا مما ينعكس بالإيجاب على أداء لاعبي و الارتقاء بمستواهم و كانت

الإجابات على الأسئلة التالية:

السؤال الثاني: كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات

غالبا 12.5%، أحيانا 37.5% نادرا 50% . و منه نستنتج انه نادرا ما يشعر اللاعب بأنه لا يستطيع أداء أفضل ما عنده

من قدرات كلما زادت أهمية المنافسة و ذلك من خلال التخلص من القلق تدريجيا و الاحتكاك مع اللاعبين ذوي الدرجة العالية

السؤال 11: القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الابداء في المنافسة غالبا 17.5% ، أحيانا 27.5% ، نادرا 55%.

و منه نستنتج أن الشعور بالقلق قبل المنافسة نادرا ما يعيق اللاعب عن الابداء في المنافسة من خلال تحوله إلى حافر و دفعة معنوية كبيرة و التعامل مع القلق بصورة ايجابية

السؤال 15 : عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت لكي أعود لحالي الطبيعية غالبا

20% أحيانا 30% ، نادرا 50% . و منه نستنتج انه عندما يظهر على اللاعب القلق و الخوف قبل المنافسة نادرا ما يحتاج لفترة

طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي يعود لحالته الطبيعية من خلال تكيفه و تأقلمه مع صعوبة المنافسة بفضل احتكاكه مع

منافسيه ذوي درجة عالية من المستوى مما يزيد من ثقته بنفسه و من خلال النتائج المتحصل عليها تكون الفرضيات قد تحققت.

أخيرا و بالمقارنة بنتائج الدراسات المشابهة و التي أثبتت فعلا في نتائجها على أن قلق المنافسة له تأثير سلبي على أداء

اللاعبين خصوصا في المباريات المصيرية التي تتسم بارتفاع الضغط النفسي الذي يشعر به اللاعب في مختلف الرياضات.

3- الاقتراحات والتوصيات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا بعنوان " قلق منافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق الرياضة

المدرسية." واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع بالإضافة إلى الدراسة النظرية ،

وجب إثراء بحثنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:

— يوصي الباحث بتعزيز بإيجاد توافق بين التحضير البدني والنفسي خاصة في المنافسات الهامة.

— الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للاعبين.

— من واجب المدرب مراقبة تصرفات اللاعب نفسيا.

— عدم إهمال الجانب النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.

— تنظيم دورات و ملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بخبراء.

— التأكيد على ضرورة الالتزام أثناء المقابلة أو خارجها و محاولة نسيان الأخطاء التي ارتكبتها والالتزام بتصحيحها في المستقبل.

خلاصة عامة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن القلق كعنصر من عناصر الضغط النفسي المؤثر في دافعية الإنجاز سلباً أو إيجاباً على لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية وفقاً للمتغيرات، كما حاول الطلبة في هذه الدراسة معرفة مصدر القلق أثناء المنافسة الذي ينطلق من خلال شخصية الرياضي أو نفسيته أو من خلال مسؤولية أفراد آخرين يدخلون كعناصر في لعبة كرة اليد مثل المدرب، الطاقم الإداري، الجمهور... إلخ.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظرياً، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 40 تلميذ في مختلف المتوسطات وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على تناول النظري تبين أن إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارية، خطوية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بندياً ومهارياً على جانب كبير من الأهمية، كما إن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها وكثرة الخطط الدفاعية والهجومية وتعدد المهارات الحركية وتنوعها ونتيجة لاعتراض الخصم والاحتكاك الجسمي. أصبحت لعبة كرة اليد ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطراباً وخللاً في التوجيه الصحيح. وهذا ما نراه خلال مباريات كرة اليد حيث يبذل اللاعب جهداً بدنياً وعصبياً وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة، فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملاً، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية. والقلق النفسي هو أحد مظاهر الإنفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى إحتلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقعاً تهديد لمكانة اللاعب.

والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية "إن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده . إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب؛ بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية، مثل: رفع شأن الفريق - سمعة النادي - الوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تعد المنافسات الرياضية مصدرًا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح

والفشل أو الفوز والهزيمة.

من أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- أسلوب التعزيز الموجب.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي، ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير الأمن النفسي للاعب بشكل مناسب.

• الإرشاد الجماعي، الذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

أسلوب التحصين المنظم، ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

• محاضرات وندوات تتعلق ب:

- تنمية عادات تصور عقلي جيدة.
- الابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة.
- العمل على تخفيف رهبة المنافسة الرياضية من خلال كافة الوسائل المعنية.

المصادر و المراجع

أ- باللغة العربية:

1. إبراهيم جرجس. (1990). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والارشاد في مجال الرياضي. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.
3. اسماعيل فتحي ابراهيم. (2007). طرق تدريس التمرينات. الاسكندرية: دار الوفاء لدنبا الطباعة والنشر.
4. اسماعيل مقران. (1999-2000). مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي منتخب الوطني لكرة اليد قبل واثناء المنافسة الرسمية. معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر.
5. الحسين قاسم حسن. (1990). الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي. جامعة بغداد: دار الحكمة.
6. الطيب محمد عبد الظاهر. (1994). الإسكندرية-مصر: دار المعرفة.
7. القذافي رمضان محمد. (1997). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. مكتبة الاسكندرية.
8. المليحي حلمي. (1984). علم النفس المعاصر. بيروت: دار المعرفة العربية.
9. بدران عمرون. (1998). مدرس علم النفس الرياضي.
10. جابر نصر الدين. (1999). علاقة اسلوب التقبل والرفض الوالدي بتكيف الابناء رسالة دكتورا علم النفس. قسنطينة.
11. حمودة محمد عبد الرحمان. (1991). الطفولة والراهقة(المشكلات النفسية). القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
12. درويش كمال الدين و آخرون. (2002). القياس والتقويم في المباراة كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
13. كاستانيدا ماك كاندرس وآخرون. (1987). مقياس القلق للأطفال. مكتبة انجو المصرية.
14. راتب أسامة كامل. (1997). علم النفس الرياضة - مفاهيم وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. راتب أسامة كامل. (1990). تأليف دوافع التفوق في نشاط الرياضي (المجلد بدون طبعة ، صفحة ص38). القاهرة: دار الفكر العربي.
16. راتب كامل. (1990). علم النفس الرياضة(مفاهيم وتطبيقات). القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
17. صالح محمد علي أبو جادوا. (بدون سنة نشر). علم النفس التربوي. الاردن: دار المسيرة.
18. صبحي حسانين و كمال عبد الحميد. (2001). الرياضة كرة اليد الحديثة. القاهرة: دار النشر.
19. صبحي حسانين وآخرون. (2001). رباعية كرة القدم. القاهرة: دار النشر.
20. عادل محمد. (1965). خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. القاهرة مصر: دار النهضة العربية.

21. عشوي مصطفى. (1990). مدخل الى علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
22. عيسات أحمد فراج. (بدون سنة). منهاج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. عوض بسيوني و آخرون. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
24. غباب بوفلحة. (بدون سنة). اهداف التربية وطرق تحقيقها. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
25. فوزي أحمد أمين. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
26. كاش محمود. (1999). العداد النفسي للرياضين. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. محمد حسن علاوي. (1987). تأليف سيكلوجية التدريب والمنافسة (المجلد طبعة 6، صفحة ص 05). القاهرة: دار المعارف.
28. محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة مصر: دار المعارف.
29. محمد حسن علاوي. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة مصر: مركز كتاب النشر.
30. مفتي إبراهيم. (بدون سنة). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار النشر العربي.
31. مذكرة تخرج، لخضاري عبد القادر و اشراف تومي عبد الناصر. (2007-2008). الرياضة المدرسية في الجزائر بين نصوص التشريعية. الجزائر.
32. معوض خليل مخائيل. (2000). تأليف قدرات وسميات الموهوبين. جامعة الاسكندرية.
33. نجاتي صطفى. (1974). الرعاية الوالدية. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر.

ب- باللغة الفرنسية:

- 1- Gérard, B et Gros. G, in "l'entraînement de Basket-ball", ed, Vigo, Paris, 1985. N° 02, spécial sport, février 1988.
- 2 -MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe,
- 3 - THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif, Ed, Vigot, 1991.

الملاحق

Résumé

Titre de l'étude: «préoccupation compétition sportive et de sa relation à la motivation des joueurs de handball « étude sur les équipes sportives de l'école pour le groupe d'âge (12 ans - 15 ans)

Problématique :

- 1- Y a-t-il un motif pour l'émergence de préoccupation pour les joueurs de handball des équipes sportives de l'école pendant la compétition?
- 2- Quelle est le taux de l'anxiété affectent motivation à la réussite chez les joueurs de handball dans les équipes sportives de l'école pendant la compétition?
- 3- Est ce que l'anxiété affecte le niveau de performance des joueurs dans les compétitions importantes?
- 4- Y a-t-il une influence négatif a cause de la concurrence entre les joueurs dans les équipes de l'école de handball?

Hypothèses de l'étude:

- 1- Il ya des motifs de l'émergence de préoccupation pour les joueurs de handball des équipes sportives de l'école pendant la compétition
- 2- .l'anxiété affecte la motivation à la réussite chez les joueurs de handball dans les équipes sportives de l'école pendant la compétition.
- 3- Il existe une influence négatif a cause de la concurrence entre les joueurs dans les équipes de l'école de handball

Echantillon: nous avons prendre comme échantillon quarante 40 joueurs des équipes sportives de l'école.

Instruments utilisés dans la recherche: nous avons mené l'entrevue quel type d'instruments utilisés dans la recherche scientifique, et nous avons utilisé certaines normes scientifiques pour l'accès aux résultats les plus précis.

conclusion: on a citer comme une conclusion finale sur cette étude les point suivantes :

- Les compétitions d'athlétisme des problèmes psychologiques les plus importants rencontrés par les athlètes en joueurs générales et de handball, en particulier en raison de son très important en influençant la réalisation motivation négative soit une raison pour entraver leur performance et obstruant ainsi le chemin des sports et le manque d'accès pour atteindre les résultats souhaités

Nous concluons que la préoccupation la compétition athlétique être motivé positivement contribuer à l'amélioration et l'augmentation de la performance des joueurs de handball et le niveau des équipes de l'école en surmontant les pressions psychologiques et de faire face à l'anxiété d'une manière positive et par les concurrents de friction avec un degré élevé de niveau et participer à des compétitions importantes et grands, qui leur donnent la confiance en soi et leur foi dans leur capacité à fournir le meilleur de ce qu'ils ont des possibilités

Suggestions:

Compatibilité entre la préparation physique des joueurs et la préparation psychologique.

-Ne Négligez pas l'aspect psychologique de la concurrence, que ce soit au début ou pendant la compétition.

La connaissance des causes les plus importantes de préoccupation dans la compétition et essayer de les résoudre d'une manière positive

ملخص الدراسة

كان عنوان هذه الدراسة الدراسة : " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية للفئة العمرية (12سنة-15سنة)، حيث تهدف الدراسة إلى معرفة القلق الذي يؤثر سلبا أو إيجابا على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية وإيجاد حلول لمعالجة هذه الظاهرة والأسباب المؤدية لهذا المشكل.

مشكلة الدراسة: تمحورت مشكلة الدراسة حول طرح التساؤل التالي: هل لقلق المنافسة الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الناشطين في فرق الرياضة المدرسية؟، و قد تفرع من هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية و هي:

1-هل للقلق تأثير على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة؟

2-هل للقلق تأثير على مستوى أداء لاعبين في المنافسات الهامة؟

3- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد للفرق المدرسية؟

فرضيات الدراسة : تمثلت الفرضية العامة لهذا البحث فيما يلي: لقلق المنافسة الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الناشطين في فرق الرياضة المدرسية؟، كما أن هناك فرضيات فرعية و هي:

1- للقلق تأثير على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة؟

2- للقلق تأثير على مستوى أداء لاعبين في المنافسات الهامة؟

3- لأهمية المنافسة تأثير سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد للفرق المدرسية؟

العينة: حيث شملت عينة البحث والتي تم اختيارها عشوائيا 40لاعب من الفرق الرياضية المدرسية.

أهم الاستنتاجات:

- قلق المنافسة الرياضية من أهم المشاكل النفسية التي تواجه الرياضيين بصفة عامة ولاعبي كرة اليد بصفة خاصة لما له من بالغ الأهمية في التأثير على دافعية الإنجاز سلبي يكون سببا في إعاقة مستوى أداءهم وبالتالي عرقلة مسار الرياضي وعدم الوصول إلى تحقيق النتائج المرجوة

- نستنتج أن قلق المنافسة الرياضية يكون دافعا إيجابيا يساهم في الإرتقاء والرفع من مستوى أداء لاعبي كرة اليد للفرق المدرسية من خلال التغلب على الضغوطات النفسية والتعامل مع القلق بصورة إيجابية ومن خلال الإحتكاك بمنافسين ذوي درجة عالية من المستوى والمشاركة في المنافسات الهامة والكبرى مما يكسبهم الثقة في النفس وإيمانهم بقدرتهم على تقديم أفضل ما عندهم من إمكانيات

الاقتراحات: يوصي الطلبة بمايلي:

- إيجاد التوافق بين التحضير البدني للاعبين والتحضير النفسي.
- عدم إهمال الجانب النفسي سواء في بداية المنافسة أو أثناء المنافسة.
- معرفة أهم الأسباب المؤدية للقلق في المنافسة ومحاولة معالجتها بطريقة إيجابية.