

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي
مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

الموضوع

الضغوطات النفسية و السلوك العدواني لدى لاعبي
كرة اليد (16 - 18 سنة)

بحث مسحي أجري على لاعبي كرة اليد صنف أواسط ما بين روابط جهة الغرب لولاية غليزان

تحت إشراف :

د . مقراني جمال الدين

من إعداد الطالبتين:

عمراني يمينة

بلعربي مليكة

السنة الجامعية : 2014/2013



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى سيدي وحببي محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم

إلى من قال فيها سبحانه و تعالى "وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"
إلى الحضن الدافئ و القلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم على راحتي ، إليك يا
رمز الحنان و عنوان الأمل ، إليك أمي العزيزة أطال الله في عمرها، إلى الذي بذل
كل مافي وسعة لأكون ناجحة في العام و العمل الإسم الذي يخفي حقيقة ناجحي
أبي العزيز أطال الله في عمري ورزقه الشفاء إلى من قاسموني رحم أمي
إخواتي وأخواتي وإلى كل الكتاكيت وإلى عائلة بو علي من صغيرها إلى كبيرها
إلى من كان لي السند و المحفزة و لم يبخل بنصائحه و قسم معي مصائب و أفراح
الدنيا خطيبي العزيز

"عصام بو علي" حفظه الله

و بدون أن أنسى الأخوات و الصديقات التي ساعدوني في إنجاز هذا البحث خاصة :
شهادة فتيحة ،

بن يحي زوليخة ، بلعربي مليكة ، بن عيسى سعدية ، و إلى كل من نسيه قلبي
و لم ينسأه قلبي.

بمينة



إهداء

إلى التي حملتني وهنا على وهن و ساندتني في دربي و عانت الحلو و المر
حتى أوصلتني إلى ما أنا عليه الآن الى أعلى ما أملك في الوجود ... أمي
إلى الذي تكفل المشقة في تعليمي و لم يبخل علي بشيء ،إلى الذي
حماني و طمح أن أبلغ المعالي في هذه الدنيا .
إلى الذي كان مثلي الأعلى و قدوة أسير على خطاها الى أعز ما عندي ... أبي .
إلى كل من قاسموني مرارة العيش و حلاوتها و حب الوالدين و طاعتهما إلى
إخوتي ، نواري،سمير،محمد وزوجته،وتوأم روجي فتيحة.وإلى كنتكوت العائلة "آدم
عبد البديع"وإلى كل من عائلتي "بلعربي وبن ستي"
إلى كل أهلي و أقاربي ،إلى أصدقائي الأعزاء : فوزية، أمينة،
وحيد، حسين،برجي كمال.
إلى كل أساتذة التربية البدنية والرياضية و كل الزملاء بالمعهد .

ملبدة

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم).

الشكر الجزيل و الحمد الكثير لله العلي القدير الذي
أعاننا و وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، كما
يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ
المشرف "مقراني جمال الدين" الذي ساعدنا
بتوجيهاته و نصائحه القيمة فكان نعم المشرف.

كما لا يفوتنا أن نقدم بتشكراتنا الخالصة إلى السيد
الرئيس و أعضاء لجنة المناقشة.

و متقدم بالشكر إلى كل أساتذة و إداريين و عمال
معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم .و إلى كل
من ساهم بالكثير أو بالقليل في انجاز هذا العمل
المتواضع .

التعريف

بالبحر

المقدمة:

نالت الرياضة أهمية كبيرة في وقتنا الحالي غير أنها لم تترك مجال الترفيه فقط بل سارت نحو الممارسة الفعلية فأنشأت لها مدارس للتعليم و معاهد لتكوين المدربين و الإطارات السامية.

حيث أن من بين الرياضات التي لقيت اهتماما كبيرا كرة اليد أين يلعب الذكاء و اللياقة البدنية دورا كبيرا من أجل الوصول إلى أرقى نتيجة ممكنة، و كرة اليد من الرياضات التنافسية التي تتميز بالاحتكاك الزائد بين المتنافسين و شدة المنافسة التي تستوجب على بذل الجهد و رفع التحدي، تضيف إلى ذلك أنها من بين الرياضات التي تمارس من طرف جميع الشرائح الاجتماعية فأصبحت محل أنصار الكثير من المعجبين و المتبعين.

بالفعل أصبحت كرة اليد تتقدم بتقدم العلوم الأخرى و باتت من المواضيع الهامة التي يهتم بها الباحثون فنجدهم يسعون إلى تطويرها و العمل على الرفع من نوعية الوسائل التدريبية لإيجاد حل للمشاكل التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المنافسات، و من هذه المشاكل ظاهرة العدوان و الضغط النفسي حيث تعد من أهم الانفعالات، فالضغط النفسي شيء غير واضح و غير ملموس و غالبا ما يستدل عليه من خلال استجابات سلوكية معينة، و يمكن اختزال سلوك الفرد إلى عنصرين أساسيين مثير و استجابة و يمثل المثير عنصر ضغط أو توتر إذا ما كان على مستوى يفوق إمكانيات و قدرات الفرد على التعامل معه، و الاستجابة عبارة عن رد فعل للمواجهة أو الهروب فكلما زاد شعور اللاعب بأهمية النتائج المرتبة على عدم قدرته على تحقيق المطالب الموضوعية على عاتقه كلما ازداد الضغط الذي يشعر به و الذي يمكن أن يترتب عنه ظهور السلوك العدواني لدى اللاعبين لذا فالمسؤولية تقع على عاتق المدرب فعليه أن يتعرف على شدة الضغط النفسي عند لاعبيه و يلاحظ و يسجل ملاحظاته لمظاهر الضغط و السلوك العدواني لديهم، لتسيير هذه الظاهرتين النفسيتين في اتجاه التأثير الإيجابي لها و تفادي تأثيراتها السلبية و رفع مستوى الآراء و تحقيق التفوق.

2- الإشكالية :

يتعرض الرياضيين لعدة ضغوطات نفسية مما يترتب عنها سلوك ايجابي أو سلبي ، و يختلف هذا الضغط باختلاف المنافسات و نوع الرياضة الممارسة كما تؤثر فيه عدة عوامل كالخبرة و مدى استعداد الرياضي للتفاعل مع هذه الضغوط التي تعتبر أفكارا سلبية تسيطر على اللاعب فتؤثر على مستوى أدائه إلا أن بعض الضغوط النفسية قد تنجم عنها آثار ايجابية على الآراء الرياضي حيث تساهم في زيادة التنافس و محاولة الوصول إلى تحقيق الأهداف المتوخاة مما تدفع بالرياضي إلى تحسين أدائه أثناء المنافسة، ويمكن القول أن التحضير النفسي الجيد له دور بالغ الأهمية للتخفيف من وطأت الضغط و السلوك العدواني الملازمين للرياضي ، و يعتبر هذا التحضير سدا منيعا يفقد سلطة الضغط و التوتر حيث أن أي لاعب يسعى للفوز و أداء واجبه على أكمل وجه رغم كل الصعوبات و الضغوط التي تعترضه لتحقيق الرضا النفسي و ارتكازا على التجربة الميدانية التي قمنا بها خرجنا بالإشكال التالي :

1- ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و السلوك العدواني و ما مدى تأثير هاتين الحالتين النفسيتين على أداء الرياضي ؟

2- هل الضغوطات المرتفعة تؤثر على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد من (16 _ 18 سنة)؟

3- أهداف البحث :

1- معرفة العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و السلوك العدواني و مدى تأثير هاتين الحالتين النفسيتين على أداء الرياضي .

2- التعرف على تأثير الضغوطات الزائدة على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (16_18 سنة).

4- فرضيات البحث:

1- يوجد عدة مصادر تؤثر في حدوث الضغط النفسي و السلوك العدواني .

2- الضغوطات المرتفعة تؤثر على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (16 _ 18 سنة).

5- ماهية و أهمية البحث:

إن أهمية هذا البحث في كونه يكشف تأثير الضغط النفسي و السلوك العدواني على أداء لاعبي كرة اليد (16_18 سنة).

6- ماهية البحث :

ارتأينا تدعيم بحثنا بعدة مراجع و بحوث في الجانب النظري الذي أشتمل على ثلاثة فصول :حيث تطرقنا في الفصل الأول : الضغوطات النفسية (البيكولوجية) و قمنا بتبيين طائفة من الضغوط التي تعترض اللاعب قبل و أثناء المنافسة .

كما تعرضنا في الفصل الثاني إلى السلوك العدواني و مدى تأثيره على لاعبي كرة اليد و في الفصل الثالث تطرقنا إلى قوانين كرة اليد و كذا المرحلة العمرية التي تمناها في بحثنا و التي هي بدورها تعتبر موجة من التغيرات السلوكية و الجسمية (مرحلة المراهقة المتوسطة).

أما في الجانب التطبيقي فقد حاولنا الوصول إلى نتائج و توصيات و على الإجابة على الإشكالية المطروحة في بحثنا.

7- المصطلحات المستخدمة في البحث :

– الضغوطات النفسية :يشير الضغط النفسي إلى أي شيء فوق طاقة الفرد من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة.(RB, 1995; 105)

– السلوك العدواني :و يقصد به السلوك الذي يهدف من خلاله الرياضي إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء رياضي آخر . (الأساسي، 1989) (222)

– التعريف الإجرائي للعدوان : هو سلوك يتضمن إلحاق الأذى أو إحداث ضرر لشخص آخر .

– مفهوم كرة اليد : هي لعبة من الألعاب الجماعية المشهورة تدخل المرتبة الثانية من حيث الشعبية،تمارس لدى مختلف الأعمار و في كل من الجنسين ،بين فريقين كل فريق يحتوي على 07 لاعبين أصليين و 05 بدلاء ،

تمارس على ملعب مستطيل بطول 40 متر و عرض 20 متر و يتكون من منطقتين للمرمى 06 متر و منطقة

لعب . (إبراهيم، 2004) (37)

8- الدراسات المشاهدة :

لا يختلف اثنان في كون الضغط البسي كولوجي (النفسي) و السلوك العدواني في الجانب الرياضي موضوع جديد لم يتعود عليه بعد، بحيث هذه المواضيع لم تستحوذ على اهتمام الباحثين و من هذا المنطلق جاءت فكرتنا للغوص في خبايا تأثير الضغط النفسي و السلوك العدواني على اللاعبين و من البحوث التي تناولت هذا الموضوع

الدراسة الأولى :

شهادة ماستر في التدريب الرياضي :

من إعداد الطالب :منصوري مصطفى ،الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة

الهدف من الدراسة: وتمثل أهداف الدراسة في :

تبيين دور التحضير البسي كولوجي في المجال الرياضي:

التوصل إلى حقائق علمية و الاستفادة منها مستقبلا.

معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي .

منهج الدراسة :اعتمد الطالب على المنهج المسحي الملائم لدراسته حيث استعمل الاستبيان .

العينة : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و عددهم 40 لاعب كرة القدم صنف أكابر قسم ما بين الرباطات

جهة الغرب 40 لاعبا من فريقين :

فريق شباب المشرية 20 لاعبا .

فريق اتحاد المشرية 20 لاعبا .

أهم النتائج :

إن ارتفاع الضغط النفسي يؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة .

إن اختلاف درجة المنافسة يؤثر على الضغط النفسي للرياضي فكلما زادت حدة المنافسة زاد معها الضغط النفسي و العكس صحيح .

الاهتمام الذي يوليه المدرسين أثناء عملهم للتحضير النفسي للاعبين يبقى قليل و غير كافي مقارنة بما هو مطلوب في هذه الرياضة نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط الحاصل للاعب خلال المنافسة .

الدراسة الثانية :

شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضة .

من إعداد الطالبين : شاشو ياسين ،مصطفىوي عبد القادر ،أثر المعاملة الايجابية لأستاذ التربية البدنية في تخفيف السلوك

العدواني لدى التلاميذ المراهقين (16_ 18) سنة .

الهدف من الدراسة :

- تحديد الاحباطات المستمرة التي يتعرض لها المراهق .
- تقديم نوعية العلاقة التي يجب أن تكون بين الأستاذ و التلميذ و هي المعاملة الايجابية و كيفية تجسيدها .

منهج الدراسة : اعتمد الطالب على المنهج المسحي المناسب لدراسته .

العينة : ضمت العينة 30 أستاذ ثانوي من الولايات (وهران - مستغانم - غليزان) .

أهم النتائج :

- الأساتذة يعون جيدا العوامل التي يفضلها يستطيعون التحكم في التلميذ دون ظهور ردود أفعال سلبية .
- التحضير البسي كولوجي و مدى أهميته في انجاز حصة التربية البدنية و انجازها .
- تحسين الأساتذة كيفية التعامل مع التلاميذ باختيار الطريقة المثلى لكبح العدوان .

الدراسة الثالثة :

شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية .

من إعداد الطالبين : عبدلي محمد ، فروج رشيد ، أثر التحكيم الرياضي و انعكاساته على السلوك العدواني في ملاعب كرة اليد الجزائرية .

الهدف من الدراسة :

تسليط الضوء على التحكيم الرياضي الذي هو أساس كل منافسة رياضية .

إبراز الدور الذي يلعبه التحكيم في التقليل من السلوكيات الغير سوية لدى اللاعبين مظاهر العدوان .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي و هو ملائم للدراسة الميدانية .

العينة : تم اختيارها عشوائيا و ضمت 60 لاعب و 10 حكام بالقسم الممتاز .

أهم النتائج :

للتحكيم دور هام و فعال في التقليل من العنف في ملاعب كرة اليد .

إطلاع اللاعبين على قوانين كرة اليد المعدلة حديثا تقلل من العنف .

الدراسة الرابعة:

شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية.

من إعداد الطالب : زيراري عبد الرحيم,قاني صالح .

دور التربية البدنية و الرياضة في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهق(15_19) سنة

الهدف من الدراسة:

معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في معالجة من السلوك العدواني.

إبراز أهم أسباب السلوكيات العدوانية لدى المراهق.

تقديم أهم النتائج التي تجنبا وقوع السلوك العدواني و التقليل منه.

منهج الدراسة : اعتمد الطالب على المنهج المسحي .

العينة:مكونة من 120 تلميذ من البنين و البنات تتراوح أعمارهم بين(15-19) و 10 أساتذة.

من مدينة واد رهيو ولاية غليزان.

أهم النتائج :

- المشاكل العائلية و الاجتماعية تساهم بشكل كبير في نسبة العدوان.
- العلاقات الجيدة بين الأساتذة و التلاميذ تقلل من نسبة العدوان لدى التلاميذ.
- يميل التلاميذ خلال درس التربية البدنية و الرياضية إلى الهدوء و الانضباط.

الدراسة الخامسة:

شهادة ماستر في التدريب الرياضي من إعداد الطالب حمو دهار دراسة مدى استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي من اجل تسيير الضغط النفسي لدى اللاعبين.

الهدف من الدراسة:

- مدى استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي للاعبين.
- إبراز أهمية مستوى تكوين المدربين في تحضيرهم للاعبين خاصة التحضير النفسي.
- الكشف عن الصعوبات التي يتلقاها المدرب في التحضير النفسي للاعبين.

منهج الدراسة : اعتمد الطالب على المنهج المسحي.

العينة : 100 مدرب ينشطون على مستوى البطولة.

أهم النتائج:

- تحضير اللاعب من طرف مدرب الغرب الجزائري يقتصر على التحضير البدني و التقني والتكتيكي دون التحضير النفسي .
- انعدام الأخصائيين النفسيين الرياضيين في فرق الغرب الجزائري.
- أغلب المدربين لا يهتمون بالحالة الاجتماعية للاعبين الذين يشرفون عليهم.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الضغوطات

النفسية

يعتبر الضغط النفسي من أهم العوامل التي يتأثر بها اللاعب في المنافسة. ازداد اهتمام الخبراء النفسانيين بتوفير الطرق والأساليب التي تساعد على الوقاية من الضغوط النفسية والتحكم فيها ومواجهتها حتى يستطيع اللاعب التكيف معها والوصول بالأداء إلى الحد الأقصى من قدراته. ومنه يعتبر الضغط النفسي من العوامل الهامة التي تؤثر سلبا على الأداء، وهذا لا يعني بالضرورة ان دائما للضغط النفسي تأثير سلبي على الأداء بل لا بد من وجوده لدى اللاعب وقد يكون حافز اكبر للمنافسة إذا لم يتضاعف.

1- مفهوم الضغط النفسي :

ترجع كلمة الضغط (stress) إلى كلمة الانجليزية مشتقة من كلمة تعني الحزن و البؤس و الأسى و الإنهاك (di stress) و تنقسم إلى قسمين :

Di: تعني سيء.

Stress: وتعني الضغط.

وتستعمل كلمة الضغط حسب سيلبي "selye" لتحديد الاستجابة الكلية غير المحددة للجسم لكل المتطلبات المقدمة له وهو في محاولة دائمة للتكيف مع الوضع الذي يوجد فيه والذي يتعلق بالألم أو الفرد.

ومصطلح الضغط يستعمل للإشارة إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملا فوق طاقته بطريقة ما ويشير الضغط النفسي في ابسط معانيه إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة

ومنه قد أشار محمد حسان علاوي عن هانز سيلبي (selye) إلى أن الضغط النفسي يعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد . (علاوي، 1998) (31)

الضغط النفسي يحدث كنتيجة لعدم وجود توازن بين ما يدركه اللاعب أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته فإذا أدرك اللاعب الرياضي أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف محدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط، فان الضغط لدى اللاعب يحدث في حالة إدراكه لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها . وكلما ازداد شعور اللاعب بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على تحقيق هذه المتطلبات ، كلما زادت شدة الضغط الذي يشعر به.

فقد أشار أسامة كامل راتب عن مك كراث (MC Grath) إلى أن الضغط النفسي هو عدم التوازن الواضح بين متطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات تمثل نتائج هامة. (راتب، 1995) (196)

ويمكن تعريف الضغط النفسي حسب محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل بأنه " الارتباك في الأفكار التي تدخل العقل ، عند قيام بأداء الواجبات الحركية ، وغالبا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر ما يستحق ، وفي بعض الأحيان ينبع من قوى خارجة عن الإرادة " .

فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تحقيق المطلوب منه يعتبر عبئاً إضافي على اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث في المستقبل أو ما يحدث في الماضي ويبعده عن الحاضر .

2- مراحل عملية الضغط:

يشير بعض الباحثين في علم النفس الرياضي ، من بينهم " مك جراث MC greth " : إن عملية الضغط تتكون من أربعة مراحل هي كالتالي:

2-1- المطلب البيئي:

في هذا المستوى يتعرض اللاعب لمواقف في المنافسة الرياضية لها متطلبات تقع على كاهله وهذه المتطلبات قد تكون بدنية أو نفسية فعندما يكون اللاعب تحت عملية ضغط سرعان ما يحاول اكتشاف السبب ، وغالبا ما يميل في توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئته كمسببات للضغط بشكل آلي دون تفكير .

2-2- إدراك المطلب البيئي :

الذي يعني التفسيرات التي يقدمها اللاعب للمطالب البيئية الضاغطة (مواقف المنافسة) وهنا يتوقع اختلاف الأفراد في إدراكهم لهذه المواقف ، فهناك لاعبين يشعرون بالمتعة لإقناعهم وثقتهم بأنفسهم في تحقيق المطالب المطلوبة منهم، وهناك لاعبين آخرين يدركون نفس هذه المطالب على أنها تهديد لهم وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال ، فاللاعب الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك المواقف على أنها تهديد له على عكس اللاعب الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

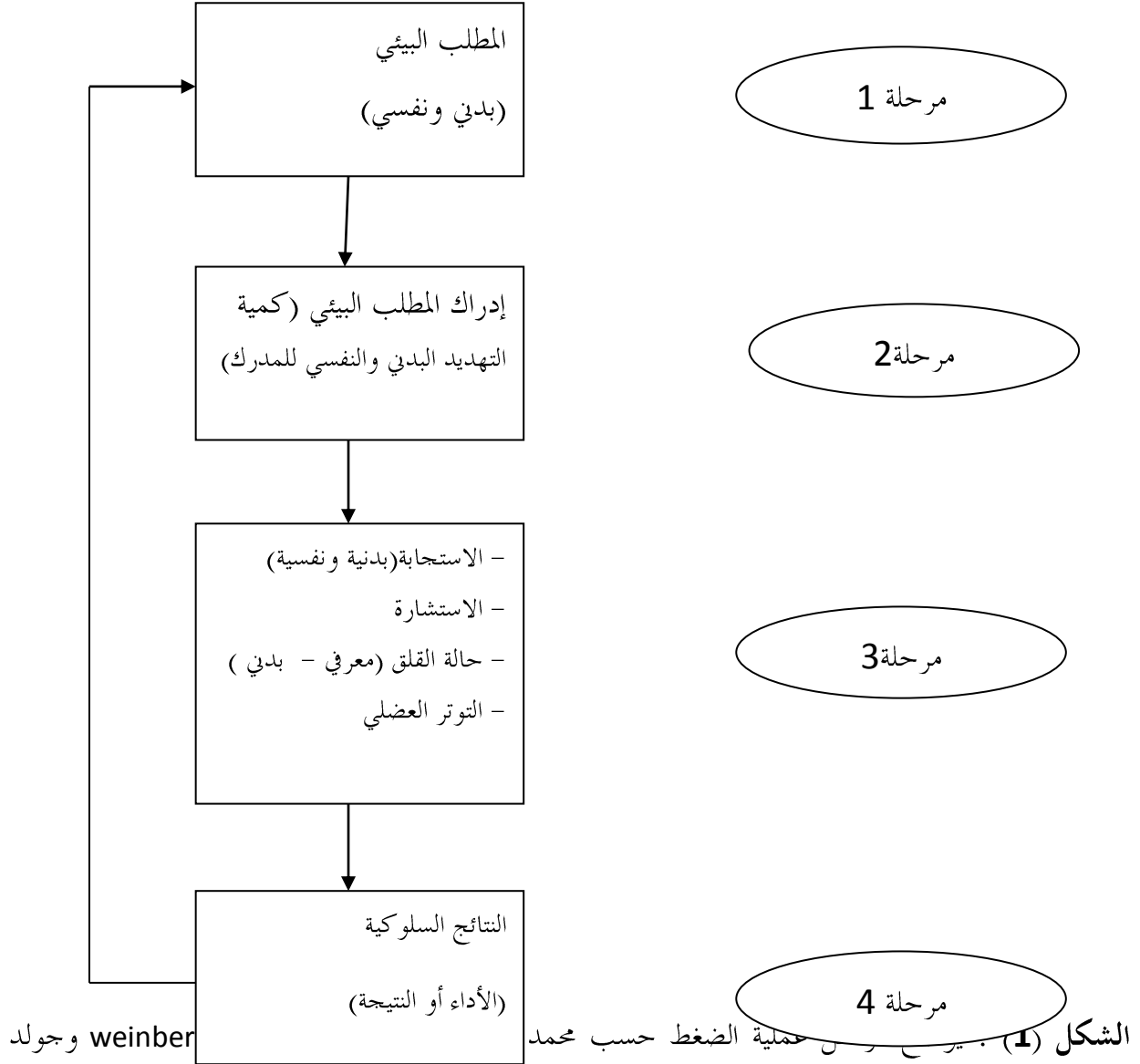
2-3- الاستجابة للضغط :

أي في هذه المحطة تتم الاستجابة للإدراكات المطالب البيئية على شكل استشارة بدنية أو نفسية ، تتمثل في حالة القلق المعرفي (مشاعر معرفية سلبية) أو حالة القلق البدني (تنشيط الفيزيولوجي) أو كلاهما معا وكذلك زيادة

التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه أو فقدان الثقة في النفس وغيرها من التغيرات الأخرى . (راتب، دوافع التفوق في مجال علم النفس الرياضي، 1990) (67)

2-4- النتائج السلوكية :

إن إدراك اللاعب للمطالب البيئية (في إطار استجابة لضغط) بأنها تهديد له قد يؤثر على الأداء في المنافسة بصورة سلبية، وعلى العكس فإن إدراك اللاعب لهذه المطالب بأنها ليست له قد يؤثر على أدائه بصورة ايجابية، إلا أن بعض الباحثين يرون انه في بعض الأحيان إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه في المنافسة الرياضية قد يساهم في تعبئة قواه ويؤثر إيجاباً على الأداء.



(gould). (علاوي، سيكولوجيا الاحتراف للاعب و المدرب الرياضي، 1998) (18)

3- أنماط الضغط النفسي :

تشير الدلائل إلى أن الضغط النفسي يحدث نتيجة للأفكار السلبية، والتغيرات في الاستشارة كاستجابة للبيئة، وعلى ذلك يوجد نمطان للضغط النفسي اعتماداً على أيهما يحدث أولاً الأفكار السلبية أما التغيرات في الاستشارة

3-1- صيغة الضغط النفسي (1) :

المؤثرات البيئية ← الاستشارة ← الأفكار السلبية = الضغط النفسي .

في صيغة الضغط النفسي (1) أعراض استشارة تحدث أولاً ثم تتبعها الأفكار السلبية .

3-2- صيغة الضغط النفسي (2) :

المؤثرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستشارة = الضغط النفسي .

في صيغة الضغط النفسي (2) الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستشارة، وهي أكثر انتشاراً وحدوثاً في مجال الرياضة مقارنة بصيغة الضغط النفسي.

ويتضح مما سبق أن البيئة ليست هي سبب حدوث الضغط النفسي، ولكن إدراك اللاعب للبيئة المحيطة به هو الذي يشكل طبيعة انفعالاته، إلا أن هناك بعض الأحداث البيئية تؤدي إلى أفكار سلبية وبصرف النظر عن الموقف ذاته فإنه لا يصبح مصدراً للضغط النفسي إلا من خلال التفسير السلبي له . (راتب، علم النفس الرياضي، 1995) (32)

4- مراحل الضغوط النفسية :

يمر اللاعب بعدة مراحل من الضغوط النفسية وهي:

4-1- مرحلة الضغوط طويلة المدى :

تبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب لموعد المنافسة واختياره ضمن تشكيلة الفريق.

4-2- مرحلة الضغوط ما قبل المنافسة :

تبدأ هذه الفترة قبل يوم أو يومين من المنافسة، وتتميز بالصعود العالي لمنحنى المنافسة.

4-3- مرحلة بداية الضغوط النفسية :

تبدأ عند الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول إلى المكان المحدد لإقامة المنافسة .

4-4- الضغوط النفسية أثناء المنافسة :

تبدأ من لحظة إعلان الحاكم بداية المباراة ،وتستمر طوال الأداء الفعلي لها .

4-5- الضغوط النفسية ما بعد المنافسة:

يتوقف هذا النوع من الضغوط على ما تحقق من النتائج في هذه المباراة.

5- مراحل الاستجابة للضغط النفسي :

لقد افترض سيلبي (Selye) 1982 أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط وهذه المراحل هي:

5-1- مرحلة الإنذار:

في هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان لمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

5-2- مرحلة المقاومة :

تحاول في هذه المرحلة آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

5-3- الإنهاك:

في هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى آليات التكيف في جسم الإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك وباستمرار الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة جسم الإنسان وبالتالي حدوث الاحتراق:

6- مظاهر الضغوط النفسية :

هناك مجموعة من الظواهر التي تحدث تصاحب الضغوط النفسية لدى الرياضيين وعند تناولها يجب النظر إليها بصورة كلية وليس بصورة منفصلة كل منها عن الأخرى ويمكن تحديد أهم هذه المظاهر كالتالي:

6-1- مظاهر الفيزيولوجية :

- زيادة ضربات القلب
- زيادة إفراز العرق
- رعشة في المعدة
- تكرار في التبول
- سرعة النفس
- جفاف الحلق
- برودة الجلد

2-6- المظاهر البدنية:

- التعب
- التوتر العضلي
- فقدان التوافق العضلي العصبي
- خفض في المرونة

3-6- المظاهر العقلية:

- عدم القدرة على التركيز
- الشعور بعدم التحكم
- فقدان الإستراتيجية
- الأفكار والصور السلبية
- الانزعاج
- صعوبة اتخاذ القرارات
- تشتت الانتباه
- الارتباك

4-6- المظاهر السلوكية:

- التحدث بسرعة
- الثأوب
- سرعة الخطو

- الخبط بالقدم
- قضم الأظافر
- الأزمات العصبية
- التحرك ببطني

5-6- المظاهر أثناء الأداء (المنافسة) :

- فقدان التسلسل والتتابع
- تقطع في الحركة وعدم التواصل
- ضيق مدى الحركة
- اضطراب في التوقيت
- عدم الانسيابية في الأداء (راتب، علم النفس الرياضي، 1995) (47)

7- مصادر الضغوط النفسية:

مصادر الضغط عديدة ومتشابكة مع بعضها البعض ونادرا ما يوجد سبب واحد للضغط النفسي

فاللاعب يمر في حياته اليومية بالعديد من المواقف الضاغطة التي لها مصادر متعددة وتعمل كلها لتجعله ضحية للضغط وعرضة له ويمكن حصر أهم مصادر الضغط النفسي فيما يلي:

7-1- ضغوط جو المحيط:

الجو من أهم الأبعاد في مصادر الضغوط النفسية التي تمارس على اللاعبين من قبل وسائل الإعلام و المسئولين وال جماهير وكذلك الشخصيات العامة كالرؤساء والوزراء الذين يحضرون المباريات .

وقد ترجع ضغوط الجو المحيط إلى الغموض الذي يشوب المنافسة مثل عدم معرفة اللاعب باشتراكه في المباراة إلا قبل ثواني من البداية ، كما أن أهمية المنافسة دور بارز في هذا المجال حيث أن كلما زادت أهمية المنافسة زادت معها الضغوط النفسية من قبل الجو المحيط ، أي أن أهمية المباراة في حد ذاتها تمثل مصدرا للتوتر والإزعاج . (علاوي، سيكولوجيا الاحتراف للاعب و المدرب الرياضي، 1998) (98)

7-2- ضغوط التدريب الرياضي:

تعتبر ضغوط التدريب الرياضي من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين ،من حيث زيادة حدّة المنافسات وأحمال البرامج التدريبية والابتعاد عن مباحج الحياة ،ويمكن ذكر مجموعة من المصادر في هذا المجال كالتالي:

7-2-1- البداية المبكرة:

إن الإعداد طويل المدى يتطلب سرعة البدء في تدريب الناشئين ،وهذا يخلق مجموعة من الضغوط النفسية على صغار السن في الوقت الذي يشاهدون فيه أقرانهم يمرحون ويلعبون. وسيتمتعون بمباحج الحياة ،ويمكن ذكر مجموعة من المصادر في المجال التالي:

7-2-2- التدريب الزائد والإجهاد:

تتطلب المستويات العالية الحاجة إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل ،وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة فترة التدريب ونقصان فترات الراحة خلال الموسم مما يسبب التدريب الزائد والاجتهاد اللذين يولدان ضغوطا نفسية لدى اللاعبين.

7-2-3- أولوية الفوز :

إن الهدف الأساسي الذي يصبو إليه أي لاعب أثناء المنافسة الرياضية هو تحقيق الفوز ،حيث يدعم هذا الاتجاه المجتمع والنوادي والمهينات الرياضية وهذا يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي على اللاعبين.

7-2-4- العلاقة مع المدرب:

تشكل العلاقة بين المدرب واللاعبين أهمية كبرى لتحقيق الفوز في المباريات فيمكن أن تكون مشاكل شخصية بين المدرب وأحد اللاعبين فيجد نفسه مثلا في كرسي الاحتياط رغم أنه من أحسن اللاعبين ضمن الفريق ونجد أن الجمهور يطالب بإقحامه لكن المدرب لا يبالي لذلك فيتولد ضغط نفسي لدى هذا اللاعب ويؤثر عليه في الأداء.

7-3- ضغوط المنافسة الرياضية:

أول مصدر للضغط النفسي هو تحدي المنافسة في حد ذاتها ،إذ يتطلب الأمر حسن الأداء وتطبيق الخطط التكتيكية والتغلب على التوتر العضلي والقلق والتزام بقواعد اللعب،ولكن هناك هاجس يسيطر على اللاعبين ويولد لديهم ضغطا نفسيا ألا وهو عدم التأكد من تحقيق ذلك ،وهناك كذلك المنافس الذي يحاول

أن يلعب أفضل، ويمنع خصمه من الوصول إلى مستواه الأعلى، فيمارس ضغط عليه فيستعمل الخشونة في اللعب ومحاولة نرفزة الخصم وإيقاعه في الأخطاء وتعريضه لعقوبة من الحكم، وتضييع الوقت وأمور أخرى.

4-7- الضغوط الشخصية:

في تلك الضغوط التي يضعها اللاعب على نفسه لتحقيق الفوز، فالذات ترهق مع الفوز وتتضاءل مع الفشل وهذا يخلق موقفا خطيرا إذا تم اعتبار الفوز هو القاعدة الأساسية لتنمية الذات، وهذا يؤثر على التركيز والثقة في النفس أثناء المنافسة ونتيجة لذلك يصبح الفشل في الأداء من أهم الضغوط النفسية الشخصية.

5-7- الضغوط العقلية:

تنبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل إلى العقل وتؤثر بشكل سلبي مباشر على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز وينتج عنها زيادة الاستشارة الفيزيولوجية والتغيرات في عملية الانتباه فيتدهور الأداء، ومن أكثر الضغوط العقلية المؤثرة في الأداء نجد التفكير في الهزيمة والخوف من الفشل وعدم الكفاية والتقدير المرتفع للمنافسين.

6-7- الضغوط الفيزيولوجية:

هي تلك الاستجابات الآلية والعصبية والكيميائية التي تحدث على مستوى الأجهزة الوظيفية بعد الاحتكاك مع مواقف المنافسة والتعرض للمثيرات الخارجية، وهذه الاستجابات طبيعية والواجب على اللاعب أن يكون واعيا لها والمشكلة تكمن عندما تزداد الاستجابات إلى الدرجة التي تصبح فيها عاملا سلبيا يؤثر على الأداء.

7-7- الضغوط الاجتماعية:

تتمثل في الضغوط التي تمارس الأسرة والجمهور وأعضاء الفريق والهيئات الرياضية على اللاعب لتحقيق الفوز، وتزداد الضغوط الاجتماعية عندما يطالب الجميع في تحقيق الفوز.

8-7- الضغوط الأخلاقية:

تكمن في الالتزام بالجوانب السلوكية لواجب مراعاتها ومخالفتها يعاقب عليها القانون، في حين إن المنافس لا يحترم قواعد اللعب فيتحايل ويحاول أن يضع الخصم في موقف يحصل عليه على عقوبة، إضافة إلى التحيز الذي قد يبديه الحكم إلى إحدى الفريقين دون إيجاد دليل عليه. (جاد، 2004) (56)

الخلاصة :

إن اللاعب في صراع دائم مع الضغوط النفسية طوال حياته الرياضية مما يسبب له مشاكل نفسية وانفعالية، ولذا فهو يحتاج إلى إعداد مسبق طويل المدى للتكيف مع الضغوط النفسية .
ولتحقيق ذلك اجتهد الباحثون النفسانيون وتمكنوا من إيجاد طرق وأساليب متنوعة للتكيف مع الضغط النفسي ودفع الرياضي لإعطاء أفضل مستوى في المنافسة .

الفصل الثاني

السلوك العدواني

تمهيد:

لاشك في أن مفهوم العدوان قديم قدم الإنسان نفسه ولقد ذكر القرآن الكريم أول عدوان حدث في حياة البشر على ظهر هذه الأرض وهو عدوان ابني ادم عليه السلام حيث قال تعالى : " واتل عليهم نبأ بني ادم إن قرب قربانا فتقبل من أحدهما ولم يتقبل من الآخر قال لأقتلنك قال إنما يتقبل الله من المتقين " .

صدق الله العظيم- سورة المائدة الآية - (27)

وعلى هذا كان العدوان موجودا منذ القدم ولا يزال قائما في الحاضر وإن تعددت أنواعه وأشكاله سيظل إلى أن تقوم الساعة ويرث الله الأرض ومن عليها، ويمثل ظاهرة سيكولوجية واسعة الانتشار

حيث تناولنا في هذا الفصل تعريف العدوان ومختلف النظريات المفسرة للسلوك العدواني، وكذلك مختلف ظواهر السلوك العدواني .

كما يتناول العوامل المساهمة في حدوثه وكيف نقتبس هذه الظاهرة السيكلوجية وطرق ضبطها.

1- تعريف العدوان:

لا يكاد يختلف اثنان في أن الإنسان كائن عدواني، فلكل منا ميوله العدوانية التي تظهر في القتل والضرب والسب، فماذا نعني بالعدوان؟

لقد اختلفت وجهات النظر في شرح وتفسير السلوك العدواني وتعريفه.

هناك من يرى: أنه يمثل قوة دافعة موروثية تتمثل في وجود إما ميكانيزمات دافعة فطرية، وإما استجابات منظمة غريزية، وإما وجود وظائف تنبيهية فطرية تعمل تحت تأثير مثيرات خارجية تؤدي إلى استدعاء الاستجابات العدوانية، والكل متفق على أنه ليس للتعلم دوره في أداء هذه الاستجابات العدوانية .

وهناك اتجاه آخر ينظر إلى العدوان على أنه سلوك اجتماعي يخضع لتأثيرات البيئية والعوامل التي تكمن داخله وأصحاب هذا الاتجاه متفقون على أن التعلم له دوره في أداء هذه الاستجابات العدوانية، وأن خبرة الفرد وثقافته والحضارة التي يعيش فيها تأثير أيضا. (محمد، 2009) (17).

2- المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للعدوان :

يوجد في الحيوان والإنسان ميكانيزم فسيولوجي ينمو به عندما يثار إلى الشعور بالغضب، وإلى التغيرات الفيزيولوجية تعد الفرد للقتال، وعندما يغضب الفرد تتسرع ضربات قلبه ويزداد ضغط دمه، وتزداد نسبة الجلوكوز في الدم، ويزداد معدل تنفسه في شهيقه وزفيره وتنكمش عضلات أطرافه و تتوتر لتقاوم التعب والإرهاق ، وتزداد السرعة الدموية وخاصة في الأطراف، ويعض الفرد على أنيابه وتصدر عنه أصوات لا إرادية، ويقل إدراكه الحسي حتى أنه قد لا يشعر بالألم في معركته مع عزيمة، ولقد أدت التجارب التي أجراها بيركوني (Berkaniz) وهي (Hess) وهولت (holst) إلى معرفة الميكانيزمات الفيزيولوجية التي تؤدي إلى العدوان، فعندما تستثار الغدة الهيبوسلامية (Hypothalamus) الموجودة في قاع المخ عن طريق تهديد حياة الفرد أو يؤدي به إلى الإحباط، فإن القشرة المخية تحرر الغدة الهيبوسلامية من قيودها، فتبدأ عملها فيغضب الفرد ويسلك سلوكه العدواني، ويقابل هذه الغدة في عملها جسم يسمى الأمي جدالا (Amygdala) وعندما يستثار هذا الجسم الموجود بالمخ فإن الفرد يخاف ويهرب إلى أقرب مأوى .

3- الأسباب العدوانية:

3-1- حسب النظرية السلوكية:

تنظم هذه النظرية السلوكية إلى السلوك العدواني على أنه سلوك تتعلمه العضوية، فإذا ضرب الولد شقيقه مثلا وحصل على ما يريد ، فإنه سوف يكرر سلوكه العدواني هذا مرة أخرى لكي يحقق هدفا جديدا، من هنا فالعدوان هو سلوك يتعلمه الطفل لكي يحصل على شيء ما .

3-2- حسب نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد صاحب هذه المدرسة، أن السلوك العدواني ما هو إلا تعبير عن غريزة الموت، حيث يسعى الفرد إلى التدمير سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين حيث أن الطفل يولد بدافع عدواني ، وتتعامل هذه النظرية كذلك مع سلوك العدواني لأنه استجابة غريزية وطرق التعبير عنها متعلمة ،فهي تقول بأنه لا يمكن إيقاف السلوك العدواني أو الحد منه من خلال الضوابط الاجتماعية أو تجنب الإحباط ،ولكن ما نستطيع عمله فقط هو تحويل العدوان وتوجيهه نحو أهداف بناء بدلا من الأهداف التخريبية الهدامة (Clarizio & Mccoy 1993)

3-3- النظرية الفيزيولوجية :

يعتبر ممثلو الاتجاه الفيزيولوجي أن السلوك العدواني يظهر بدرجة اكبر عند الأفراد الذين لديهم التلف في الجهاز العصبي (التلف الدماغى) ويرى فريق آخر بأن هذا السلوك ناتج عن هرمون التستستيرون (Tastesterone) حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم ،زادت نسبة حدوث السلوك العدواني .

3-4- نظرية الإحباط :

ترى هذه النظرية أن سلوك العدوان ينتج عن الإحباط ،أي أن الإحباط هو السبب الذي يسبق أي سلوك عدواني ،فالإنسان عندما يريد تحقيق هدف معين ويواجه عائقا يحول دون تحقيق الهدف ،يتشكل لديه الإحباط الذي يدفعه إلى السلوك العدواني ،لكي يحاول الوصول إلى هدفه أو الهدف الذي سيخفف عنده من مقدار الإحباط .

وقد يكون هذا الإحباط ناتجا عن المعاقبة الشديدة غير الصحيحة للعدوان في المنزل ،مما يسبب ظهوره خارج المنزل ،مع هذا فقد تبين بشكل واضح أن هذه النظرية غير كافية لتفسير جميع السلوكيات العدوانية (1993 Clarizio & Mccoy) .

3-5- نظرية التعلم الاجتماعى :

ترى هذه النظرية بأن الأطفال يتعلمون سلوك العدوان عن طريق ملاحظة نماذج العدوان عند والديهم ومدرسيهم ورفاقهم حتى النماذج التلفزيونية .

ومن ثم يقومون بتقليدها ،وتزيد احتمالية ممارستها للعدوان إذا توفرت لهم الفرص لذلك ،هذه النظرية تعطي أهمية كبيرة لخبرات الطفل السابق ولعوامل الدافعية المرتكزة على النتائج العدوانية المكتسبة. (محمد، 2009) (165).

4- تعريف السلوك العدواني :

التعريف التقليدي للسلوك العدواني هو أي سلوك يعبر عنه بأي رد فعل يهدف إلى إيذاء أو الأذى أو الألم بالذات أو بالآخرين أو إلى تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين فالعدوان سلوك وليس انفعالا أو دافعا

- أشار كل من ميلر ودفنر (1982) إلى أن هناك خمسة محكات أساسية نستطيع من خلالها تعريف العدوانية وتحديدها وهذه المحكات هي :

- 1- نمط السلوك
- 2- شدة السلوك
- 3- درجة الألم أو التلف الحاصل
- 4- خصائص المعتدي
- 5- نوايا المعتدي (يجي، 2010) (162)

5- مظاهر السلوك العدواني : يأخذ العدوان الأشكال الرئيسية التالية :

5-1- العدوان الجسدي :ويقصد به السلوك الجسدي المؤذي الموجه نحو الذات أو الآخرين ويهدف إلى الإيذاء ا والى خلق الشعور بالخوف ومن الأمثلة عن ذلك :الضرب ،الدفع ،شد الشعر ،العض وهذه السلوكيات ترافق غالبا نوبات الغضب الشديدة

5-2- العدوان اللفظي :ويقف عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب والشتم والسخرية و التهديد

وذلك من أجل الإيذاء أو خلق جو من الخوف وهو كذلك يمكن أن يكون موجها للذات أو الآخرين .

5-3- العدوان الرمزي :ويشمل التعبير بطرق غير لفظية عن احتقار الأفراد الآخرين أو توجيه الإهانة

لهم ،كالامتناع عن النظر إلى الشخص الذي يكن العداء له أو الامتناع عن تناول ما يقدمه له ،أو النظر

بطريقة ازدراء وتحقير (Shea 1978) (Hallahan & kuffman 1991)

وقد يأخذ العدوان شكلين آخرين هما :

1- **العدوان الاجتماعي**: ويشمل الأفعال المؤذية التي تهدف إلى ردع اعتداءات الآخرين .

2- **العدوان اللاإجتماعي**: ويشمل الأفعال المؤذية التي يظلم بها الإنسان نفسه أو يظلم غيره.

وقد يكون عدوان مباشر أو غير مباشر :

- **فالعدوان المباشر** : هو الفعل العدواني الموجه نحو الشخص الذي أغضب المعتدي فتسبب في سلوك العدوان
- **أما العدوان الغير المباشر**: فيتضمن الاعتداء على شخص بديل، وعدم توجيهه نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي، وغالبا ما يطلق على هذا النوع من العدوان اسم العدوان البديل، وقد يكون العدوان متعمدا أو غير متعمد، فالعدوان المتعمد يشير إلى الفعل الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى بالآخرين.
أما العدوان الغير متعمد، فيشير إلى الفعل الذي لم يكن الهدف منه إيقاع الأذى بالآخرين على الرغم من أنه قد انتهى عمليا بإيقاع الأذى أو إتلاف الممتلكات .

ويميز علماء النفس كذلك بين نوعين من العدوان: العدوان المعادي والعدوان الو سيلي.

فالعدوان المعادي: موجه نحو الآخرين بهدف إلحاق الأذى والضرر بهم فقط.

أما العدوان الو سيلي: فيقوم به الطفل بدافع الحصول على شيء ما أو استرداد شيء ما، وعادة ما يقوم الطفل بهذا النوع من العدوان عندما يشعر أن هناك ما يعترض سبيل تحقيقه لهدفه . (يجي، 2010) (163).

6- **عوامل السلوك العدواني ومتغيراته** :

يتأثر السلوك العدواني في نشأته وفي ضعفه وقوته بعوامل و متغيرات تكون مرتبطة به، وهي :

6-1- **التقليد والعدوان**: للتقليد أثره المباشر والرئيسي في السلوك العدواني، وهو وسيلة من وسائل التعلم عن طريق الملاحظة التي تسبق التقليد، ومن الدراسات التي أجريت في هذا تجربة بان دور Bandora (1961) عن اثر التقليد في تكوين السلوك العدواني .

6-2- **الوراثة والبيئة والعدوان**: يقول عبد العزيز القوصي: علينا في دراستنا للأفراد أن نضع نصب أعيننا الفروق الوراثية من ذكاء ومزاج وتكوين جسمي، وما شابه ذلك وعلينا كذلك أن ندرس الظروف المختلفة المتعددة التي عاشوا فيها هذه الدراسة تفيدنا في التشخيص، كما تفيدنا في التوجيه والعلاج.

فالوراثة في مفهومها هي جميع العوامل الموجودة في الكائن الحي من اللحظة التي تتم فيها عملية تلقيح الخلية الأثوية بالخلية الذكرية، وقد أثبت علماء الوراثة أن الجينات هي عوامل الإستعدادات الوراثية.

وهي المسؤولة عن تطور وتشكل شكل الجسم في جميع مراحلها، ونوع الهرمونات التي يفرزها الجسم، ويعتبر الجنس احد الأدلة على تأثير العوامل الوراثية على مظاهر السلوك العدواني وهو صفة واضحة للوراثة .

وأيضاً مما يوضح اثر الوراثة على السلوك العدواني يجب أن يقدم السؤال التالي : لماذا يختار سلالات معينة من الكلاب للحراسة والمقاتلة ؟ فعالية كلاب سلالة التريور (Bull Terrier) تظهر ميول عدوانية عالية ، كما أن كلاب مصارعة الثيران كانوا يستخدمونها في الماضي لمصارعة الثيران وقد أثبتت هذه الكلاب أنهم مقاتلون بارعون.

وكما سبق القول أن البيئة العدوانية لها أثرها المباشر على السلوك العدواني أو المسالم للفرد ، ثم على سلوكه في

مستقبله ، ولذا يهتم العلماء بدراسة خصائص تلك البيئة العدوانية ، حتى يكتشفوا مظاهرها ليتحكموا فيها

ويحولوها إلى بيئة مسالمة ، والبيئة العدوانية هي البيئة التي تؤدي بالفرد إلى الإحباط الذي يؤدي بالفرد إلى العدوان.

6-3- الفروق الجنسية والعدوان :إذا شاء لنا هنا أيهما أكثر عدوانا :الذكر أو الأنثى ؟

لا شك أن الذكور أكثر عدوانا من الإناث ، ويبدو ذلك في سن مبكرة في كثير من المواقف والظروف ، ولقد كشفت الدراسات السابقة للبحث الحالي في متغير الجنس والتي تناولت الطفولة والمراهقة والرشد أن الذكور أكثر عدوانية من الإناث.

ويبدو أن عدوانية الذكور ترجع إلى كل من العوامل البيئية والوراثية ، وتوجد عند الطفل الذكر مع والده ، حيث في ضوء التوقعات الثقافية في المجتمع يتوقع أن يظهر الذكور مزيد من العدوان أكثر مما يتوقع من الإناث ، حيث أن العدوان يتسامح إزاءه الكبار ويشجعونه ويعززونه في الذكور ، فكثرة النشاط واتساع مدى التوقعات الاجتماعية تؤدي إلى تعرض الذكر لمزيد من مواقف الإحباط فالذكر يتشاجرون أكثر من الإناث وأكثر جرأة

وجسارة وغرورا وافتخارا منهم ومن التجارب والبحوث وجد أن الذكر يضرب بينما تدافع الأنثى وتعترض، والذكور أكثر إثارة وخلقاً للشجار، أما الإناث فدورهن في الغالب للرد أو الأخذ بالثأر.

6-4- الذكاء والعدوان : دلت البحوث والدراسات السابقة للبحث الحالي التي تناولت متغير الذكاء عند العدوانيين وغير العدوانيين بملاحظة الفروق، على أن العدوانيين أقل ذكاء من غير العدوانيين، بدلالة إحصائية، ولكن ليست بالصورة التي يصل بها العدوان إلى مرحلة الضعف العقلي.

ولقد كانت هناك محاولات عديدة لتحديد علاقة انحراف الأحداث بالذكاء ففي دراسة الجودارد على عائلة الكاليكاك، كان يغزو الانحراف إلى الضعف العقلي وفي دراسة مار وكدي إعادة تقييم دراسة كمبرمج سومر فيل وجد أن الذكاء يمد بصلة إلى أسباب الانحراف، ولقد كانت هناك عدة محاولات لربط مستويات الذكاء بأنواع الجرائم، وقد حاولت ميرل تبويب (500) جريمة وقد أسفرت النتائج على أنه لا توجد أي علاقة بين نوع الجريمة ومستوى الذكاء، وعلى هذا فنتائج الدراسات حول هذا الموضوع متناقضة، كما أنها ليست حاسمة لهذا يقوم الكاتب الحالي بدراسة الذكاء كأحد المتغيرات النفسية المرتبطة بالعدوان عند مقارنة العدوانيين وغير العدوانيين.

6-5- التحصيل الدراسي والعدواني : تدل الدراسات والبحوث السابقة للبحث الحالي بالإضافة إلى الدراسات التي قام بها أش، وجلوك تدل على أن المنحرفين متأخرون في مستوى تحصيلهم عن العاديين كما أنه إذا طبقت عليهم اختبارات التحصيل المقننة دلت نتائجها على أن الناجحين وضعوا في فرق دراسة أعلى من مستوى تحصيلهم لانتقالهم آلياً من فرقة إلى أخرى.

6-6- القلق النفسي والعدوان : يختلف العلماء والباحثون فيما بينهم في تعريف القلق النفسي بالإضافة إلى التعريف السابق للقلق في مصطلحات الدراسة الحالية توجد تعريفات كثيرة له، فأحدها يميزه بحالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع في اللاوعي والثاني يعرفه بأنه علامة ظاهرة الصراع مستمر في

أعماق اللاشعور، والثالث يقول عنه :انه صراع ناتج عن فقدان التوازن، وعن فشل في التكيف، والرابع هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق أما الخامس فيعرفه على انه شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسيمة يأتي في نوبات تتكرر من نفس الفرد، أما السادس فيقول عنه أنه حالة توتر شامل ينشأ من خلال مراعاة الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف وأخيرا هو رد فعل لحالة أخطر ومرجع اختلاف علماء النفس في تعريفهم للقلق أن كل واحد منهم نظر إليه من زاوية من الزوايا .

اتفق فوم وماوى (May) مع هورين على وجود علاقة سببية بين العداوة والقلق، ولكنهما ذهبا إلى أن العداوة تؤدي إلى القلق والقلق ينمي العداوة فالطفل يقمع عداواته لحاجته إلى الراشدين، ويظهر القلق و الإتكالية ويشعر بالعجز ويسقط عداواته على الآخرين، ويعتقد أنهم يكرهونه وينبذونه ويسعون إلى إيذائه فتنمو عنده العداوة .

-وقد اهتم كثيرا من الباحثين بدراسة العلاقة بين العداوة والقلق ولم يصلوا أيضا إلى رأي حاسم في تحديد نوع هذه العلاقة، ومنهم باحثي البحوث والدراسات السابقة للبحث الحالي وكل من استرواتون 1927، وكابلر 1933 وميلر وسلكس وبرانت 1952، وروين 1958، وبارتا 1962 وفليب 1969 قد أشارت دراساتهم إلى وجود معاملات ارتباط موجبة بين العداوة والقلق على المستويين الشعوري واللاشعوري، ولم تؤيد دراسة سارا سون وزملائه 1960 هذه العلاقة وكذلك دراسات كل من برينر 1961 ومولر وجرا نر 1965، فلم توجد علاقة بين القلق والعداوة، ومن هذا يتضح أن العلاقة بين العداوة والقلق لم تحسم حتى الآن.

-وهذا من شأنه يضع للبحث الحالي مبررا مقنعا له على علاقة سمة القلق بسمة العدوان عند المراهقين كمحاولة منه من خلال تعديل هذا المتغير النفسي لأهميته في كونه غالبا ما تظهر آثاره على الإنسان في سلوكه الاجتماعي، وابتغاء تعديل السلوك العدواني .

6-7- التوافق النفسي والعدوان :ليس هناك مفهوما سيكولوجيا شائعا في لغتنا اليومية مثل شيوع مفهوم

التوافق، فهو يستخدم ليعبر عن معان مختلفة ومتنوعة، وبالرغم من ذلك فنادرًا ما نقف لتساءل عن المعنى الدقيق لهذه الكلمة، ولسنا هنا في مكان بحث يعمل الكاتب الحالي عن حل لغز هذه الكلمة، ويكفي هنا في تعريف ما سرده الكاتب الحالي عن مفهومي التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي في مصطلحات الدراسة.

فالفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصيبه الشعور بالإحباط والفشل الذي يسبب له القلق والتوتر، يواجهه بحيل دفاعية لا شعورية التي منها العدوانية والنكوص والتقمص والتبرير والكبت، والتكوين العكسي وغيرها وتشارك جميعها أو بعضها في تخفيف التوتر والقلق عن الفرد، دون تزييل أسبابه الجوهرية، لكنها تصبح ضارة إذا أسرف الفرد في اللجوء إليها كلما واجهته مشكلة بدلا من أن يواجهها مواجهة واقعية مباشرة، وإذا جعلت الفرد عاجزا عن رؤية عيوبه ومشاكله الحقيقية أو أخفتها عنه إخفاء تاما أو أثرت في تقديره لنفسه وفي صلته بالآخرين تأثيرا ضارا .

- العدوان هو أشيع استجابة عند البعض، هو في نظر التحليل النفسي دافع جبلي أصيل في النفس الإنسانية تثيره عوامل الإحباط والحرمان، وهو في نفس الوقت حيلة دفاعية لضبط القلق والتوتر ودفاع ضده، وهنا يرى أن خير وسيلة لضبط الخوف و القلق من العدوان المتوقع هي البدء بالعدوان كالعناد والتحدي والسرققة والتخريب وغيرها، التي تعبر في أساسها عن الخوف والقلق وفقدان الشعور بالأمن والحب وهذا من شأنه يضع مبررا مقنعا بالإضافة إلى الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت علاقة العدوان بسوء التكيف الشخصي والاجتماعي عند المراهقين، كمحاولة في علاج لتعديل السلوك العدواني.

6-8- مفهوم الذات والعدوان : يحدد روجر (Rozert)الذات (Self) في نظرية الذات بأنها كينونة الفرد أو

الشخص، وتنمو الذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات نتيجة لتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى إلى الاتزان والتوافق والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات.

ويقول كارل روجرز (Rojerz) أنه بالرغم من أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، إلا أنه يمكن تعديله

تحت ظروف العلاج النفسي الممركز حول العامل الذي يؤمن بأن أحسن طريقة لإحداث التغيير في السلوك

تكون بأن يحدث التغيير في مفهوم الذات.

وتلعب المؤثرات الاجتماعية والتي تتمثل في المعايير الاجتماعية - الدور الاجتماعي - التفاعل الاجتماعي - المقارنة دورا هاما في مفهوم الذات لدى الفرد بالمثل كصورة الجسم وأثرها على مفهوم.

6-9- الحالة النفسية والعدوان: بالرغم من أن مفهوم الحاجة النفسية قد اتسع استخدامه في مجالات علم النفس المختلفة، إلا أنه لا عالم أو صاحب نظرية وضع هذا المفهوم موضع التحليل، أو قدم تصنيفا متكاملا للحاجات النفسية كما قد مها هنري موارى وزملاؤه الباحثون بعبادة هارفارد النفسية في مؤلهم استكشافات في الشخصية والذي ينص على:

الحاجة تكوين (تخيل مناسب أو فكرة افتراضية) تمثل قوة في منطقة المخ (طبيعتها الفسيو كيميائية غير معروفة) تنظم كلا من الإدراك والتفهم والتعقل والتروع والفعل بطريقة معينة بحيث تحول موقفا دائما غير مشبع في اتجاه معين، وتستثار الحاجة أحيانا استشارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعا أن تستثار في حالة الاستعداد (بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير القوى البيئية وتعتبر الحاجة عن نفسها بدفع الكائن الحي إلى دراسة عن أنواع معينة من الضغوط أو إلى تجنب الاصطدام بها أو إذا ما حدث الصدام، إلى الاستجابة إليها وكل حاجة يصحبها نوعيا شعور أو انفعال خاص وتترعرع إلى استخدام أساليب معينة لتدعيم اتجاهها، وقد تكون الحاجة ضعيفة أو قوية لحظية أو مستمرة ولكنها عادة ما تستمر مدة تؤدي إلى نمط من السلوك الظاهر (التخيل) وهذا السلوك (إذا كان الكائن الحي كفتا وإذا كانت الظروف الخارجية ليس من الممكن التغلب عليها) يغير من الظروف البادئة بطريقة ما بحيث تكفل موقفا نهائيا (يسكن أو يرضى الكائن الحي).

ومن بين التقسيمات للحاجات أو رد موارد الحاجة إلى العدوان ضمن حاجات النفسية الموروثة في الإنسان وهذه الحاجة لا تشبع إلا إذا اعتدى الفرد على من هو أضعف منه أو سخر من الآخرين وتمكّم عليهم.

ولقد أورد ادواردز واضح مقياس التفضيل الشخصي بعض أشكال السلوك العدواني التي يتم عن طريقها إشباع الحاجة إلى العدوان ، بأن يهاجم الفرد وجهات النظر المعارضة وأن يخبر الآخرين برأيه فيهم ، وأن ينتقد الآخرين علنا يتندر عليهم ، وأن يعنف الآخرين عندما يختلف عنهم في الرأي ، وأن ينتقم لما يصيبه من أذى ، وأن يغضب وأن يلوم الآخرين عندما تسوء الأحوال وهذه في مضمونها بعض صور وأشكال السلوك العدواني. (يحي، 2010) (43) (44).

6-10- القيم الشخصية والاجتماعية والعدوان : إن المصدر الأساسي لقيم الأفراد هو ثقافة المجتمع الذي يعيشون فيه ، أما المصدر الأساسي لقيم الفرد هو الفرد نفسه ، فالإنسان هو الكاتب عن القيمة وخالقها ، ويعتبر مفهوم القيمة من المفاهيم الجوهرية التي تكاد تمس جميع جوانب الحياة ، ومن المفاهيم المختلفة للقيمة يتضح أن القيمة لا تخرج عن كونها حكما يصدره الإنسان على كل الأشياء والموضوعات أو المعاني والحاجات والأشخاص .

-وتصنيف القيم وتقسيمها له آراؤه المتعددة والتي يمكن تقسيم القيم إلى قسمين :

قيم شخصية : Personal Values .

وقيم اجتماعية : Social Values .

ولما كانت الحياة مليئة بالتحديات التي يتعامل فيها الناس كانت هناك العديد من القيم المختلفة ، وهذه القيم تترتب بالنسبة لبعضها البعض وفقا لأولويات الأهمية في تقدير صاحبها في شكل إطار قيمي يحدد الإطار القيمي لكل مجتمع أو جماعة مشكلاتها الاجتماعية ، حيث أن المشكلة لا يكون لها كيان بدون تعريفها عن طريق القيمة ، فمثل لن تكون الحرية كذلك إلا إذا أقرتها قيم الفرد والجماعة .

7- الخصائص السلوكية : يمكن تحديد ثلاثة أنواع من الاضطرابات السلوكية عند الطلاب :

- اضطرابات في السلوك الخارجي .

- اضطرابات في السلوك الداخلي .

- اضطرابات سلوكية قليلة الحدوث .

1- اضطرابات في السلوك الخارجي :النشاط الزائد والعدوان والجنوح .

2- الاضطرابات السلوكية الداخلية :ومن الأمثلة على ذلك الاكتئاب والعصبية و الانسحاب.

3- الاضطرابات السلوكية قليلة الحدوث :يوجد نوعان من هذه الاضطرابات وهي قليلة الحدوث ولكنها

خطيرة جدا عند حدوثها مثل الفصام والتوحد. (محمد، 2009) (27) (28).

8- قياس السلوك العدواني:

تعتبر عملية قياس السلوك العدواني من إحدى الصعوبات التي يواجهها المهتمون بدراسة هذا السلوك ،وذلك

لأن هذا السلوك معقد إلى درجة كبيرة ،ولعدم وجود تعريف إجرائي محدد له ،تبعاً له لذلك ،فطرق القياس مختلفة وهي دون شك تعتمد على النظرية التي يدرسها الباحث سلوك العدوان في ضوءها ،ومن طرق قياس السلوك العدواني:

أ- الملاحظة المباشرة .

ب- قياس السلوك من خلال نتائجه.

ج- المقابلة السلوكية.

د- تقدير الأقران

هـ- اختبارات الشخصية

و- تقدير المعلمين (قوائم التقدير)

ومن القوائم السلوكية المعروفة في هذا المجال المقياس الذي طوره :

(Yudofzky ,Jakson ,Silver ،Endicott and William 1986 Clarizio & Mccooy 1993)

9- أسباب السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين :

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن يعزى إليها السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين ،وقد قدم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي- في ضوء نتائج دراستهم عن العدوان الرياضي والعنف في الرياضة - مجموعة من العوامل والأسباب التي يمكن تثير العدوان والعنف لدى اللاعبين الرياضيين ويمكن تلخيص نتائج هذه الدراسة على النحو التالي :

9-1- سمات الشخصية: قد يرتبط العدوان والعنف في الرياضة ببعض السمات الشخصية المميزة للاعب والتي قد تساعد على حدوث استجابات العدوان والعنف مثل عدم الاستقرار النفسي ،سرعة الاستشارة ،عدم الثقة بالنفس ،الافتقار للتسامح وبعض اضطرابات وغير ذلك من السمات الشخصية التي تساعد على الثبات الانفعالي للاعب والقدرة على ضبط النفس. (علاوي، 1998) (35).

9-2- المنافسة الرياضية: تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ،كما أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى.

ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد الرياضي لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية ،كما أن المنافسة الرياضية (المبادرة الرياضية) ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز الأمر الذي يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية ، من ناحية أخرى فإن المنافسة الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية التي تميز بشدة الاستشارة ،كما ترتبط بالعديد من مواقف الإحباط التي يعاني منها الفرد الرياضي ،فعلى سبيل المثال يعاني لاعب كرة اليد من الإحباط عندما يعجز عن إصابة

الهدف، وفي ما تقدم فإنه قد يبدو معقولاً أن نفرض أن المنافسة الرياضية في ضوء ما تتميز به من خصائص تعتبر من العوامل التي قد تثير السلوك العدواني لدى اللاعبين. (علاوي، 1998) (39).

9-3- قواعد وقوانين اللعب: هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن قواعد وقوانين بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح للحكام بمساحة من التفسير لهذه القواعد والقوانين قد تؤدي إلى حدوث السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين .

وقد أشار بعض اللاعبين إلى أن استخدام اللاعبين للعدوان والعنف قد يرجع إلى الفروق في القواعد والقوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بدرجة أكبر من اتجاهات اللاعبين أنفسهم نحو استخدام العدوان والعنف، إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة ما بين حدوث العدوان والعنف وبين قواعد وقوانين المنافسات الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة، فعلى سبيل المثال قد يتيح قانون لعبة كرة اليد مجالاً أكبر للحكام للتفسير الذاتي بأعمال العنف بين اللاعبين وقد يترتب على ذلك المزيد من العنف. (علاوي، 1998) (39).

9-4- الفوز والهزيمة : أظهرت بعض الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجئ إلى العدوان الرياضي بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز، وقد ترتبط هذه النتائج بفرضية الإحباط على أساس أن اللاعب المهزوم يقاسي من المزيد من الإحباطات بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز.

9-5- درجة الاحتكاك البدني : أظهرت بعض الدراسات أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية على سبيل المثال كرة اليد ينتج عنها المزيد من السلوك العدواني بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو نتيجة إعاقة اللاعب المنافس نحو تحقيق هدفه بالتالي فإن تكرار هذه الإعاقات أو الإحباطات تولد المزيد من السلوك العدواني. (علاوي، 1998) (39) (40).

10- طرق ضبط السلوك العدواني: من أساليب ضبط السلوك العدواني ما يلي:

10-1- التعزيز التفاضلي: ويشمل هذا الإجراء على تعزيز السلوكيات الاجتماعية المرغوب فيها، وتجاهل السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها، وقد أوضحت الدراسات إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال هذا الإجراء، ففي دراسة قام بها براون وإليوت Brown & Ellio استطاع الباحثان تقليل السلوكيات العدوانية اللفظية والجسدية لدى مجموعة من الأطفال في الحضنة خلال إتباع المعلمين لها الإجراء، حيث طلب منهم استثناء الأطفال الذين يتفاعلون بشكل ايجابي مع أقرانهم، وتجاهل سلوكا تم عندما يعتدون على الآخرين.

10-2- الحرمان المؤقت من اللعب: ويستخدم هذا الأسلوب عادة عند الأطفال في حالة وجود طفل عدواني مع زملائه بحيث يلحق بهم الأذى في الحصص والألعاب الجماعية، وقد استخدم بريسكلاند وجاردنر (Brisklad & Gardenot) هذا الإجراء مع طفلة عمرها ثلاث سنوات تحب الصراخ ورمي الأدوات وإيذاء الآخرين من زملائها، وكانت النتيجة تقليل السلوك العدواني عند الطفلة من 45% إلى 41% بعد هذا الإجراء.

10-3- تقليل الحساسية التدريجي: ويتضمن هذا الأسلوب تعليم الشخص العدواني وتدريبه على استجابات لا تتوافق مع السلوك العدواني كالمهارات الاجتماعية اللازمة، مع تدريبه على الاسترخاء، وذلك حتى يتعلم الشخص كيفية استخدام الاستجابات البديلة وبطريقة تدريجية وذلك لمواجهة المواقف التي تؤدي.

على ظهور السلوك العدواني (دليل التربية الخاصة 1993).

10-4- أسلوب العزل وثن الاستجابة: ويتم هنا التوضيح للشخص بأن قيامه بالسلوك العدواني لا يؤدي فقط إلى عدم الحصول على مكافآت، بل إن نتائج سلوكه هذا تعني العقاب

10-5- إجراء التصحيح الزائد: وهو قيام الأشخاص بسلوكات بديلة للسلوكات العدوانية بشكل متكرر، مثال ذلك: عندما يكون الطفل بأخذ الأشياء بقوة من زملائه يطلب منه إعادتها والاعتذار للمعلمين والزملاء، على سلوكه الخاطئ (هكذا لكل الأشخاص). (يحي، 2010) (167).

الخلاصة:

على ضوء هذه العوامل والمظاهر الفسيولوجية سابقة الذكر نرى أن للعدوانية عدة ارتباطات بالمحيط والأفراد والذات بدورهما يزيدان من استشارة وانفعال سلوك الرياضيين مما يؤدي بهم إلى الغضب والعصبية، ويعتبر السلوك العدواني للاعب شأنه مثل أي نمط سلوكي آخر يقوم به الفرد وهو ناتج عنه عدة متغيرات تتكامل مع بعضها البعض لتعطي هذا النمط أو ذاك، وبما أن هذه الظاهرة تعد أكثر انتشارا في الوسط الرياضي فقد تطرقنا إلى توضيح علاقته بالرياضة و ما هي الأسباب المؤدية له أثناء المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث

كرة اليد و

المرحلة العمرية

(16 – 18 سنة)

تمهيد:

من بين الرياضيات الجماعية كرة اليد التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، و ذلك للدور الفعال الذي تلعبه في الترفيه و الترويح عن النفس في أوقات الفراغ و الحد من الاضطرابات النفسية ، و قد مرت بعدة مراحل و تطورت في طريقة لعبها و من ناحية قوانينها حيث أصبحت لها هيئات تحكيمية عالمية تتكفل بإدارة المباريات و سيرها سيرا حسنا ، و قد تناولنا في هذا الفصل تطور كرة اليد ، و خصائصها ، و كذا تناولنا المتطلبات النفسية لهذه اللعبة كما تناولنا في هذا الفصل أيضا المرحلة العمرية و التي تعتبر مهمة ، لذلك على المدرب أن يعرف مراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات المراهق بطريقة جيدة ، لذا نجد أن مرحلة المراهقة تكتسب مميزات و خصائص مؤثرة على الفرد .

1- كرة اليد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية ، التي مارسها العالم . و يعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم. و هي لعبة السرعة و الإثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري، و القفز، و استلام الكرة، و تمريرها في أقل وقت ممكن.

و تسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم. و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة ، إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم ، بعد لعبتي كرة القدم و السلة. و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة ، أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق . (قبلان، 2012) (09)

2- نبذة تاريخية :

ترجع فكرة لعب الكرة باليد إلى الإغريق ، إذ تشير النقوش الأثرية التي ترجع إلى 3000 عام قبل الميلاد ، إلى أن بنات الملوك كن يلعبن الكرة بأيدهن مع وصيفاتهن. كما أن جدران المعابد و المقابر الفرعونية تبرز الشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهم أما كرة اليد بشكلها الحديث ، فقد تطورت في القرن التاسع عشر و في عدة دول ، هي الدنمرك ، و ألمانيا و تشيكوسلوفاكيا و السويد ففي الدانمرك ابتكرها مدرس جيمناز اسمه هولرجر نيلسين ، في نهاية القرن الماضي ، و قدمها من خلال برنامج تدريبي ، لتلاميذ مدارس بلده أرد روب عام 1848 و في السويد اقترح معلم تربية بدنية اسمه فالون عام 1910 مجموعة قوانين تحكم لعبة كرة اليد، و هي لا تختلف كثيرا عن القواعد المتبعة حاليا أما الذين طوروا لعبة كرة اليد، في صورتها الحديثة ، فهم الألمان إذ سمحوا للاعبين أن يركضوا بالكرة ، بعد أن كانوا يتناولونها وقوفا. و كان رائد هذا التطور أستاذ الجيمناز الألماني ماكس هايتسر الذي استخدمها كوسيلة لإحماء تلميذاته من لاعبات الجيمناز، داخل الصالات المغطاء ، و الارتقاء بمستوى لياقتهم و لم يعدها لعبة مستقلة أو قائمة بنفسها . و سرعان ما انتقلت هذه اللعبة الجديدة إلى لاعبي كرة القدم ، و ممارسي ألعاب القوى لما وجدت فيها من إفادة بعد ممارستهم لها كوسيلة لإحماء و للتسلية بين فترات التدريب . و قد تعاون ماكس هايتسر، مع مدرس التربية البدنية، شلتر ، لوضع القوانين المنظمة للعبة ، بعد أن أجريا دراسة مستفيضة للوائح لعبتي كرة القدم و كرة السلة و سرعان ما انتشرت لعبة كرة اليد في ألمانيا ثم ما لبثت أن انتقلت إلى الدول الأوروبية المجاورة . و أقيمت المباريات المحلية و العالمية ، التي كان أولها عام 1915 ، بين فريقي النمسا و ألمانيا و كان عدد لاعبي كل فريق أحد عشر لاعبا ، و أقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة

و. في عام 1927 ،أسس الاتحاد الدولي لكرة اليد ، و مقره أمستردام بهولندا ، الذي وضع لوائح كرة اليد و طرق ممارستها في العالم أجمع .

و في عام 1928،عقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة ، و أقر قواعد اللعبة دوليا.و في الدورة الأولمبية ببرلين عام 1936 أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية , لكن اللجنة الأولمبية الدولية ألغتها .إلا أنها عادت و أدرجت كلعبة أولمبية لكن في عام 1972 ، فتنافست الدول عليها مرة أخرى في دورة ميونيخ الأولمبية ، في ألمانيا بعد أن أصبح عدد لاعبي الفريق سبعة فقط.

كرة اليد في الدول العربية :

أولا : القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثانيا : القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

و يحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، كما هو الحال في حركات الجمباز و التمرينات الفنية و الحركات الأكروباتية و الغطس ... الخ ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة و متباينة و ذلك بقدر كبير من الدقة ، كما في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم و كرة السلة و كرة اليد و الهوكي مثلا أو في المنازلات الفردية كالملاكمة و المصارعة أو في جري الموانع ... الخ ، و كذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة ، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه و يرى "لومان" أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية .

3- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة اليد :

عند النظر إلى لاعبي رياضة كرة اليد فإننا كثيرا ما نقابل لاعبا يتميز بكل ما تتطلبه هذه الرياضة الحديثة من سرعة فائقة وقوة بدنية ومرونة وتوازن وتوافق كما نجد انه يقوم بإخراج و إبراز كل ما يمتلكه من قدرات بدنية و مهارية بصورة جيدة جدا خلال التدريبات ولكن بمجرد تعرضه لموقف ضاغط مثل المباريات الحاسمة نجده قد أصبح لا يتمتع بكل هذه القدرات و المهارات بل صار عبئا على الفريق الذي يلعب له و بالتالي فان مثل هذا اللاعب لا يحتاج إلى المزيد من التدريب البدني و المهاري وذلك لأنه بالفعل مجيد فيهما و لكنه في الواقع يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب المهارات العقلية وال نفسية يعمل على تزويده بما ينقصه من هذه المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه المباريات و المسابقات و يصبح قادرا على مواجهة الضغوط

التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية ويتأتى ذلك من خلال إتقان المهارات العقلية و النفسية الأساسية مثل (التصور العقلي - تركيز الانتباه -الثقة بالنفس -مواجهة الضغوط النفسية)

وهناك اعتقاد شائع بأن الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبي المستويات العليا أو على اقل تقدير فانه يختص باللاعبين الكبار عمريا و لكن العكس من ذلك فان أهم و أخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسيا بما يخدم حياته الرياضية بل و حياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي و يتفق هذا مع ما ذكره "أسامة كامل راتب" (إن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم و هناك قاعدة عامة توضح انه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية و النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل) و أثبتت الدراسات أن هناك الكثير من المواهب الناشئة التي تسربت و انقطعت عن مزاوله النشاط الرياضي و تعرضت للاحتراق النفسي وذلك نتيجة عدم قدرتها على مواجهة القلق و الضغوط النفسية المختلفة التي تسببها الرياضة التي يمارسونها و افتقارهم إلى المهارات العقلية و النفسية اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط و لم يجدوا بجانبهم الموجه أو المرشد الذي يساعدهم على التغلب على هذه الضغوط.

4- قوانين كرة اليد:

زمن اللعب : تتكون مباراة كرة اليد للكبار من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة أما فرق الشباب فعلى شوطين مدة كل منها 25 دقيقة من سن 12- 1 سنة .ومن سن 8 - 12 سنة على شوطين أيضا مدة كل منها 20 دقيقة . وفي كرة اليد للصغار تحت سن 8 سنوات يكون زمن اللعب 10 أو 15 دقيقة في كل شوط و في كل الفئات هناك راحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق .

إذا تعادل الفريقين في الأوقات الأصلية هناك وقت إضافي على شوطين مدة كل منهما 5 دقائق و بدون راحة بين الوقتين الإضافيين .

و إذا انتهى الوقت الإضافي الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثاني بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق و بعد إجراء قرعة جديدة ، و يكون هذا الوقت الإضافي أيضا على شوطين كل منهما 5 دقائق وبدون راحة ، و إذا انتهت المباراة بالتعادل يحدد الفائز وفقا للقواعد الخاصة بالمسابقة .

الفريق:

- يتكون الفريق من 14 لاعبا و يجب تواجد 5 لاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب عند بدء المباراة،ويمكن أن تستمر المباراة حتى و إن نقص عدد الفريق عن 5 لاعبين في الملعب أثناء سير المباراة .

- يمكن للبدلاء الاشتراك في المباراة في أي وقت وبشكل متكرر دون إخبار المسجل أو أليقاتي و لكن المكان الصحيح.
- خلال الوقت المستقطع يسمح للبدليل بدخول الملعب من منطقة التبديل للتبديل العادي أو بإذن واضح من احد المحكمين.
- يعاقب التبديل الخاطئ برمي حرة للمنافس و إيقاف لمدة دقيقتين لهذا اللاعب.
- يجب ارتداء اللاعبين للأحذية الرياضية. (قبلا، 2012) (87)

حارس المرمى:

- يمكن للاعب الذي يلعب كحارس مرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه. كما يمكن للاعب الملعب أن يصبح حارسا للمرمى بعد تبديل ملابسه و يحتفظ برقمه.
- لا يسمح بتبديل حارس المرمى عندما يكون الرامي مستعدا لرمية الجزاء و الكرة بيده.

الدخول على المنافس:

- لا يسمح بسحب أو ضرب الكرة من يد المنافس
 - لا يسمح بحجز أو دفع المنافس بعيدا بالذراعين أو اليدين أو الساقين.
 - لا يسمح بتقييد أو تحويط أو دفع المنافس أو الوثب عليه.
 - المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس تعاقب برمي حرة للفريق المنافس.
 - يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم على المنافس بشكل يعرض سلامته للخطر خاصة إذن:
- 1- ضرب أو شد ذراع الرامي من الجانب أو اللف أثناء قيامه بالتصويب أو التمرير.
 - 2- ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة .
 - 3- دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري بقوة. (قبلا، 2012) (88)

رمية الإرسال:

- يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال أو البداية أن يضع إحدى قدميه على خط المنتصف.
- إذا عبر زملاء الرامي خط المنتصف بعد الصفارة و قبل أن تترك الكرة يد الرامي تحتسب رمية حرة للمنافس

- يجب على المنافسين الابتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية .
- يجب على الرامي أن يضع إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده .
- عند أداء الرمية الجانبية لا يمكن للمنافسين الاقتراب بأقل من 3 أمتار من الرامي .

رمية حارس المرمى:

- تؤدي رمية الحارس من منطقة المرمى إلى الخارج بدون صفارة من الحكم .

رمية السبعة أمتار :

- تمنح رمية الجزاء عند: دخول لاعب الملعب منطقة مرماه لاكتساب فرصة ضد المهاجم الذي بجوزته الكرة .
- يجب على الحاكم إيقاف الوقت عند احتساب رمية الجزاء .
- يجب تأدية رمية الجزاء خلال 3 ثوان بعد صفارة الحكم .
- يجب على اللاعب الرامي لرمية الجزاء عدم لمس خط رمية الجزاء .
- يجب على جميع اللاعبين عند أداء رمية الجزاء أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار.
- تعاد رمية الجزاء إذا لم يتم تسجيل هدف إذا اجتاز الحارس خط الأربعة أمتار الخاص به .

5- العقوبات:

يعطي الإنذار في الحالات التالية :

- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس المذكورة سابقا .
- للمخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرمية .
- للسلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.
- الصراخ على اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء .
- الشتم الموجه للمنافس ، و تأخير تنفيذ الرمية ، و مسك المنافس من ملابسه .
- إذا قام حارس المرمى بالاحتفاظ بالكرة عندما تحتسب ضده رمية جزاء
- إذا تكررت هذه الأشياء يعطى إيقاف لمدة دقيقتين .
- الإنذار يكون بالبطاقة الصفراء .
- يجب عدم إعطاء اللاعب أكثر من إنذار واحد و بما لا يزيد عن 3 إنذارات .

الفريق:

- يجب عدم إعطاء الإنذار للاعب الذي سبق و إن أوقف لمدة دقيقتين .
- يجب عدم إعطاء إداري الفريق أكثر من إنذار واحد .

يعطى الإيقاف لمدة دقيقتين في الحالات التالية :

- للتبديل الخاطئ أو دخول الملعب بطريقة غير قانونية .
- للمخالفات المتكررة المتعلقة بالدخول على المنافس .
- تكرار التصرفات غير الرياضية من لاعب داخل الملعب .
- إذا لم توضع الكرة على الأرض عندما يكون القرار ضد الفريق المستحوذ على الكرة .
- للمخالفات المتكررة على المنافس و هو ينفذ الرمية .
- إذا أوقف اللاعب للمرة الثالثة يجب أن يستبعد . (قبلا، 2012) (90)

يعطى الإستبعاد في الحالات التالية :

- إذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك في اللعب إلى الملعب .
- للمخالفات الخطيرة المتعلقة بالدخول على المنافس .
- لتكرار السلوك غير الرياضي من الإداري أو من لاعب خارج الملعب .
- للسلوك غير الرياضي الجسيم من اللاعب أو الإداري .
- للإيقاف الثالث لنفس اللاعب .
- للاعتداء من قبل إداري الفريق .
- العرقلة المتعمدة الواضحة .
- ضرب حارس المرمى بالكرة في رأسه أثناء رمية الجزاء و هو غير متحرك .
- ضرب اللاعب المدافع بالكرة في رأسه و هو ثابت أثناء تنفيذ الرمية الحرة عند التصويب المباشر على المرمى .
- التهجم على الحكام .
- الانتقام بعد ارتكاب المخالفة ضده .
- رمي الكرة بشكل متعمد على المنافس أثناء توقف المباراة .
- إن استبعاد لاعب أو إداري الفريق أثناء وقت اللعب يرافقه دائما ايقاف لمدة دقيقتين و هذا يعني تخفيض قوة الفريق لاعب واحد في الملعب الى أن تنتهي الدقيقتين .

- يكون الاستبعاد بالبطاقة الحمراء .

يعطى الطرد في الحالات التالية :

- في حالة الاعتداء داخل الملعب و خارجه أثناء وقت اللعب .
- في حالة البصق على اللاعب المنافس .
- عند طرد لاعب ما لا يجوز استبدال هذا اللاعب و يعني أن الفريق يكون ناقص لاعب واحد لبقية المباراة .

6- المتطلبات النفسية لكرة اليد:

نظرا لأداء الحديث في كرة اليد ، فقد ظهر واضحا خلال المباريات و البطولات الدولية و الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق ، و بالتالي على الجانب النفسي سواء المهاري أو التخطيطي .

فلقد لعبت العديد من السمات النفسية ، كضبط النفس و الثقة و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات ، و التي قد تؤثر سلبا أو إيجابا في مستوياتهم الفنية خلال المباريات ، و لهذا يؤكد " علاوي 1998 م " على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي و تحمل ضغوط المنافس ، و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج و هو ما يؤكدده كل من " بيكر 1990 م " و " محمود عنا 1995 م " و أسامة راتب 1995 م " حيث اتفقوا على أهمية الإعداد النفسي للاعبين لتطوير الأداء الرياضي⁽¹⁾. (زيد، 2003) (41)

7- المخالفات و السلوك الغير رياضي:

يسمح بالتالي :

- استخدام الذراعين و اليدين تصد الكرة و الاستحواذ عليها .
- استخدام الجسم لحجز المنافس ، حتى و إن كان المنافس غير مستحوذ على الكرة .
- الالتحام مع المنافس عند مواجهته و ذلك بثني الذراعين و الاستمرار بالالتحام لمراقبة و متابعة المنافس .

لا يسمح بالتالي :

- سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس .
- حجز أو دفع المنافس لابتعاد بالذراعين أو الساقين .

- تحويط ،مسك،دفع،الجري أو الوثب نحو المنافس .
- اعتراض أو عرقلة أو تعويض المنافس للخطر بالكرة أو بدونها منتهكا بذلك القوانين .
- التعابير الوجيهة و الكلامية التي لا تنسجم مع الروح الرياضية الطيبة تعتبر كسلوك غير رياضي .
- يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم المنافس بشكل يعرض صحته للخطر خاصة إذا :
- ضرب أو شد ذراع الرمي للخلف الذي يقوم بالتمرير أو التصويب سواء من الجانب أو من الخلف .
- القيام بأي حركة ينتج عنها سقوط المنافس على الرأس أو الرقبة .
- ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة أو بأي طريقة أخرى .
- دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري أو الوثب أو مهاجمته بالطريقة التي تؤدي إلى فقدان المنافس السيطرة على جسمه ، و هذا ينطبق أيضا عندما يغادر حارس المرمى منطقة مرماه و يلتحم مع المنافس عند الهجوم الخاطف .
- ضرب المدافع للرأس أثناء أداء الرمية الحرة و التي تصوب مباشرة على المرمى مفترضا أن المدافع لم يتحرك ، أو بصورة مشابهة ضرب حارس المرمى على الرأس عند تنفيذ رمية السبع أمتار مفترضا أن الحارس لم يتحرك .
- السلوك الغير رياضي الجسيم من قبل اللاعب الذي يقوم بالاعتداء أثناء وقت اللعب يجب أن يطرد.

(ابراهيم) (380)

8- السلوك الغير الرياضي:

و أمثلة ذلك :

- الصراع عندما يقوم المنافس بتنفيذ رمية سبعة أمتار .
- ركل الكرة أثناء توقف اللعب ، بحيث لا يتمكن المنافس من تنفيذ الرمية التي احتسبت له مباشرة .
- التلطف بالشتم للمنافس أو الزميل .

- التباطؤ في تنفيذ الرميات الاعتيادية .

- مسك المنافس من الملابس.

- عندما يقوم لاعب الملعب بتكرار الدفاع لصد الكرة بالقدم أو أسفل الساق.

- عندما يحاول اللاعب التظاهر بوقوع خطأ (يرى صحيح) ضده من قبل المنافس .

- السلوك المشين (الكلام،التعابير الوجهية،الإماءات،أو الالتحام البدني) مباشرة تجاه منافسه.

- رد فعل عكسي بعد الخطأ (الضرب كرد فعل عكسي) . (ابراهيم) (401)

9- تعريف المراهقة :

إن كلمة المراهقة : "ADOLESCENCE" مشتقة من الفعل اللاتيني "ADOLESCERE"

ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي (فهمي) (20)، وحسب قاموس "روبرت" ROBERT المراهقة هو السن الذي يلي البلوغ ويتقدم حتى من الرشد ،أما المعنى المؤلف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب ،أي المرحلة التي تقع بين الطفولة والرشد.

فهي فترة من التحولات التي تطرأ على الجسم والنفس كما تسمى بالمرحلة الجديدة لعملية التحرر لمختلف أشكال التبعية القديمة فهي كلمة واسعة ودقيقة ،حيث أن المعنى يعطي الانتقال نحو الرشد.

"إن ظاهرة البلوغ تغير تماما بالنسبة للشباب ،هذا التطور يؤدي ويؤثر فجأة على العواطف والجسم ،واتجاهات قيمة تصبح شيء مخالف لما كانت عليه حيث أنه يصعب عليه التلاؤم من جديد مع هذه الأشياء وترتيبها بشكل صحيح ،وتسلط الآباء يزيد كلما استمرت هذه المرحلة في حين واجبههم يمكن أن يكون توجيهه وحمایته ،وتسيير أبنائهم الحائزين يتسن لهم الأمر في أخذ مسؤوليتهم ،فيبحث المراهق عن هويته فيحاول من خلالها المقارنة مع الأشخاص المحيطين به " . (محمد، 1998) (38)

تعريف أوسبيل 1955 " AUSBELL " :

"المراهقة بأنها هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد". (محمد س.، 1980) (25)

(26)

تعريف هول 1956 "HALL" :

يعرفها بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وهذا ما عبر عنه بكلمة "STROMOSTRESS"

10- خصائص المراهقة : أن للمراهقة كمرحلة في حياة الإنسان تحدث فيها عدة تغيرات بتوفر عوامل داخلية وهو عامل الدراسات وعوامل خارجية تتمثل في الأسرة والعمل، ومن أهم هذه الخصائص في هذه المرحلة من العمر :

10-1- النمو الجنسي :

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء ففي مرحلة المراهقة، يكون أسرع ويستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد

يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع في العظام، وتشير بعض التجارب أن البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشر

والرابع عشر، حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر، وينعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر .

10-2- النمو الحركي :

يميل المراهق للتحول والكسل في بداية مرحلة المراهقة، كما أنه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبا في قدرته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيء في حركاته من أجل التقدم .

10-3- النمو الاجتماعي :

تعتبر مرحلة النمو الاجتماعي من المراحل الحساسة التي يعيشها المراهق إذ فيها يحقق الكيان الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه ومحيطه بتشكيل علاقات اجتماعية جديدة ومختلفة تصنع منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العادات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ففيهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصورة موضوعية .

ولذا إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية ولذلك فعدم اكتسابها بطريقة غير سوية تحول بينه وبين تحقيق أهدافه، ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الإستقرار . (غالبا) (197).

10-4- النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العصبية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما ومقدارا . (صالح) (22).

10-5- النمو الانفعالي :

ويخص هذا الجانب المشاعر والعاطفة، إذ يتميز المراهق بالعنف، فهو يثور لأتفه الأسباب، وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق إذ كثيرا لا يستطيع التحكم في انفعالاته، كما أنه يتعرض لحالة بأس وألم نفسي والإحباط بسبب الفشل "يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده يضحك وفجأة يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمنيته، ينشأ عن هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامعة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب آخر منحرف، فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان " . (غالبا) (29) (30)

11- مراحل المراهقة :

اختلف العلماء في تحديد بداية مرحلة المراهقة ونهايتها والاختلاف وارد وطبيعي من الناحية البيولوجية و السيكولوجية

لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية حيث يؤكد "الدكتور فؤاد السيد هي" يختلف المدى الزمني لمرحلة البلوغ تبعا لاختلاف الجنس ذكر كان أم أنثى

ويختلف أيضا لاختلاف العوامل الوراثية التي تحدد السلالة التي ينحدر منها الفرد، وتبعاً لاختلاف البيئة الجغرافية والطبيعية التي يعيش الفرد في إطارها. (مخول، 1981) (208)

تتصف بتجديد النشاط الجسمي ونضجه، فالمصالح المهنية والاجتماعية والرغبة في التحرير والاستقلال، تتميز عن الانفعالات بتنوع الذكاء وتعدد القدرات الخاصة بأكثر دقة وتزداد القدرة مع التجديد إذ تبدأ مرحلة المراهقة من 12 إلى 13 سنة وتمتد حتى 18 و 20 سنة وهذه التحديات غير دقيقة، ومن هنا يقرر الدكتور فؤاد السيد في هذا الصدد "إن المراهقة هي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها" . (مخول، 1981) (208)

11-1- مرحلة المراهقة المبكرة: تبدأ هذه المرحلة من بداية سن الثانية عشر إلى نهاية السنة الرابعة عشر عند البنات، أما عند البنين فتقع بين السنة الثالثة عشر ونهاية سن السادسة عشر.

11-2- مرحلة المراهقة الوسطى: وتكون من بداية الرابعة عشر إلى نهاية سن الخامسة عشر عند البنات ومن بداية السابعة عشر ونهاية سن الثامنة عشر عند البنين.

11-3- مرحلة المراهقة المتأخرة : تبدأ هذه المرحلة من بداية السن الثامنة عشر وتستمر حتى نهاية السن العشرين عند البنات، وتكون من بداية السن التاسع عشر إلى نهاية السن العشرين عند البنين. (الجبار، 1983) (25) (26)

12- أنماط المراهقة: يوجد العديد من الباحثين والعلماء ومنهم الدكتور "صموئيل" إن هناك أربع أنواع عامة للمراهقين يمكن تلخيصها كالتالي :

12-1- المراهقة المتكيفة: هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي قليلة التوترات الانفعالية الحادة، تربط المراهق علاقة طيبة بالمحيطين به، كما يشعر بتقدير المجتمع له ولا يكثر المراهق في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية .

12-2- المراهقة الجافة : وتشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنظوري والعدواني وتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي " (اسماعيل، 1982) (130).

12-3- المراهقة الانسحابية: في هذه المرحلة يميل المراهق إلى الإنطواء والعزلة والتردد والحجل، وشعوره بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، فيكثر في نفسه وفي حل مشاكله والتفكير في قضايا الدين، والتأمل في القيم

الروحية والأخلاقية كما يكثر من أحلام اليقظة وهذا يؤدي إلى محاولة نفسه أن تطابق بأشخاص الروايات التي يقرأها.

12-4- المراهقة العدوانية المتمردة : "يكون المراهق فيها تائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع كما يميل إلى تأكيد ذاته، فيظهر السلوك العدواني بصفة مباشرة تتمثل في العناد ورفض كل شيء" (غالب) (19).

فيكون المراهق مضطربا في سلوكياته، فينظر السلوك العدواني بصفة مباشرة كالسن والشجار مع زملائه في الثانوية، وعدم الإصغاء إلى المرئي، ويكون الإيذاء لفظي أو جسدي، ويكون سلوك غير مباشر، يتمثل في عدم الالتزام بقوانين اللعبة ويرفض السيطرة عليه من طرف الأستاذ.

13- الحاجات النفسية للمراهق : لا يختلف المراهق عن الطفل والراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية، أما الحاجة الثانوية النفسية فتختلف في المراهقة عنها في الطفولة، من حيث تغيراتها الانفعالية، وأثارها السلوكية، ولذلك كان لابد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق ومن أهمها ما يلي :

13-1- الحاجة إلى المكانة : "يرغب المراهق أن يكون شخصا هاما، وأن تكون له مكانة في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، فيتخلى عن موضعه كالطفل، ولذلك يلاحظ عن المراهقين الفتيان أنهم يدخنون ويقومون بأعمال الراشدين مبتغين لطرقهم وأساليبهم". (غافر، 1982) (118)

13-2- الحاجة إلى الانتماء: إن التعارض بين الحاجات المختلفة التي يعيشها المراهق هو السبب الذي يؤدي به إلى الشعور بعدم الأمن والطمأنينة، وبذلك تزداد رغبته إلى الانتماء والحاجة إلى الحماية والبحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية، ويمكن إشباع هذه الرغبة عن طريق انضمام المراهق للجماعات والأفراد، أو اشتراكه في عضوية الفرق الرياضية .

13-3- الحاجة إلى الاستقلال : "في هذه الفترة يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل و أن يصبح مسئولا عن نفسه وهو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماده عليها وهو حريص على تحمل مسؤولياته التي تظهره بمظهر المستقل الذي يمكن الاعتماد عليه، وتجد ان المراهق الذي يعامل معاملة الراشدين يظهر قدرته على الإبداع بالرغم أنه يخطأ أحيانا". (غافر، 1982) (119)

13-4- الحاجة إلى الحنان: أن المراهق في حاجة إلى أن يتبادل مع غيره عاطفة الحب فواجب المدرسة توفير الجو العائلي للتلميذ جو من الحب والعطف والاحترام المتبادل، ولا يجمع هذه الحاجة قدرة شدة المرين في معاملة

المراهق ولجوئهم إلى العقوبات البدنية وجرح الكرامة والشتيم وسوء المعاملة، ويترتب هذا القمع لبعض المراهقين انتهاز الفرصة للهروب من الثانوية كما يترتب عنه قسوة المراهقين في معاملة بعضهم البعض .

13-5- الحاجة إلى التكيف : "التكيف الاجتماعي ضرورة في المراهقة، نظرا لما يمر به المراهق من صراعات وتغيرات كبيرة وحتى يكون المراهق متكيفا، ما عليه إلى أن يتعاون مع الآخرين في جو من الاحترام المتبادل والألفة ولقد بينت بعض الدراسات أنه من بين الصفات التي تحول دون التكيف السليم عند المراهق هي كالحداغ، العدوان وسوء الظن وكذلك كثرة الشك". (داوود، تلميذ في التعليم الأساسي، 1982) (06).

14- مشاكل المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد فيها عن الحرية الجيدة، كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة، في أول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل أو الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء .

كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال، فيبحث عن العادات والذات، فيتكون له القلق وهذا نجده عند الشباب، وسنلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

14-1- المشاكل النفسية : إن مرحلة المراهقة تقوم على النضج النفسي لكي يسهل الاندماج الاجتماعي لان الاصطدمات السيكولوجية كثيرة في هذه المرحلة كتأكيد الذات، ويظهر هذا أما عن سلوكيات عدوانية يقوم بها ونزيد الأزمة لما يبدأ بالبحث عن الهوية والأصالة .

14-2- المشاكل الاجتماعية : إن النقص في التربية وفي التكوين يعود على المراهق، ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا، البنت والرجل يتزوجن في سن مبكرة، فتكون لهم مسؤوليات كبيرة، مما تعقد من الأزمة، وأحيانا في هذه المجتمعات تحمل مرحلة المراهقة ولا تعطي لها اهتمام .

الخلاصة

إن لعبة كرة اليد أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخيرة كغيرها من الرياضات الأخرى ،حتى أصبحت لها مؤسسات خاصة تقوم بمختلف المهام المنصوص بها من أجل المساهمة في تطويرها ،وبذلك بنيت العديد من المعاهد والمدارس التي تقوم على تأطير وهيكلية المدربين واللاعبين وكذا تكوين الحكام بمختلف درجاتهم ومستوياتهم ،كما أن اللاعب في صراع دائم مع الضغوط النفسية طوال حياته الرياضية ،مما يسبب له مشاكل نفسية وانفعالية ،لذا فهو يحتاج إلى إعداد مسبق طويل المدى للتكيف مع الضغوط النفسية .

ولتحقيق ذلك اجتهد الباحثون النفسانيون وتمكنوا من إيجاد طرق وأساليب متنوعة للتكيف مع الضغط النفسي وكذا عدوانية السلوك ودفع الرياضي لإعطاء أفضل مستوى .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث و

اجراءاته الميدانية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية الغرض من الدراسة الميدانية هو الإجابة على التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية ، كذلك التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها.

وقصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة، نوعية الأدوات والوسائل المستعملة كذلك إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

1-1- منهج البحث:

في منهج العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي البحث اعتمدنا على المنهج الوصفي بدراسة مسحية وهذا ملائمة لطبيعة المشكلة . (ذنيبات، 1995) (128).

1-2- مجتمع وعينة البحث:

إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية لأن عليها تتوقف أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهداً ومالاً كثيراً فالباحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للجهد والوقت والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة .

وتم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية فاخترنا لاعبي كرة اليد صنف أوسط . (المجيد، 2002) (58)

1-3- مجالات البحث:

أ- المجال البشري:

شملت عينة البحث على لاعبي كرة اليد أواسط ينتمون إلى فريقين من بطولة القسم الثاني بتعداد 30 لاعب .
فريق الشباب الرياضي لمدينة غليزان وفريق شباب واد رهيو.

ب- المجال الزمني:

بدأت الفترة في إعداد الاستبيان 15 أبريل 2014 وتم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة اليد صنف أواسط وكان التوزيع يوم 28 أبريل 2014 وتم استردادها في نفس اليوم .

ج- المجال المكاني :

أجري البحث بولاية غليزان وقد تم توزيع الاستبيان على فريق الشباب الرياضي لمدينة غليزان و فريق شباب واد رهيو.

1-4 - أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لا مناص من الاستعانة بعدة وسائل وأدوات فاعتمدنا على استمارة إستبائية موجهة للاعبين كرة اليد أواسط وكذا استخدام ملاحظة موضوعية التي خدمت البحث .

1-4-1- الملاحظة الموضوعية:

وهي ملاحظة الظاهرة المدروسة وذلك بالتقرب من مكان حدوثها وفي بحثنا هذا فان هذه الظاهرة هي ظاهرة الضغط النفسي والسلوك العدواني ومدى انعكاس هذه الظاهرتين على نفسية اللاعبين لذلك قمنا بمراقبة السلوك الرياضي ونفسيته وعلاقته بمرشده النفسي وكما ركزنا أيضا ملاحظتنا على المدربين والمشرفين وما يقدمونه من دور أثناء المنافسة و قد سمحت لنا هذه الملاحظات بتحديد الأسئلة الموجهة للرياضيين و الهدف الأساسي هو التعريف الجيد على العينة .

1-4-2- الاستبيان:

يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات والتفسيرات التي ذكرها علماء البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

-إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيها مباشر أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان. (ذنيبات، 1995) (160)

وعرف الدكتور "جمال زكي" و"السيد ياسين" الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد، أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجابات على الأسئلة الواردة به وإعادته ثانية ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها. (المجيد، 2002) (96) (97).

يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفه سواء في الجهد المبذول أو المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظراً لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته.

1-5- مواصفات الاستبيان:

- يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى.
- استخدم ثلاثة أنواع من الأسئلة التي كانت موجهة للاعبين حيث كانت هناك أسئلة:

الأسئلة المفتوحة:

تعطي فيها كل الحرية للمبحوث للإجابة عليها كما يشاء، إما باختصار أو بالتفصيل دون الخروج عن مضمون السؤال حيث اعتمدنا في بحثنا على الأسئلة المغلقة فقط.

الأسئلة المغلقة:

وهي التي يحدد فيها الباحث إجابة مسبقاً وتحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة من البحث و تكون الإجابة مفيدة بنعم أو لا وكان عددها: 32 .

الأسئلة نصف مفتوحة :

بحيث هي أسئلة النصف الأول مغلق أي الإجابة بـ "نعم" أو "لا" و النصف الآخر فيه حرية للمستجوب حيث لم نعتمد على هذه الأسئلة في إستمارة البحث و اكتفينا بالأسئلة المغلقة.

قسمت أسئلة الاستبيان على شكل محاور تتناسب أو تخدم البحث و كانت المحاور على الشكل التالي :

المحور الأول: التحضير و الضغط النفسي ويضم الأسئلة التالية (من 04 إلى 16) .

المحور الثاني:العدوان و يشمل الأسئلة (من 17 إلى 32) .

1-6- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

من أجل تدعيم نتائج البحث ضبطت مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثرت على نتائج البحث ومن بين هذه المتغيرات ما يلي:

السن : بحيث كان متوسط سن اللاعبين بـ 17 سنة .

الجنس : كان كل اللاعبين ذكور.

1-7- الدراسة الإستطلاعية:

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و ذلك لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا و ذلك قبل توزيع الاستبيان على اللاعبين و قمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 لاعبين اختير بطريقة عشوائية ، و الغرض من هذا هو معرفة مدى فهم اللاعبين لأستئلة الاستبيان.

1-8- الدراسة الأساسية:

وزع الاستبيان على لاعبي كرة اليد صنف أواسط بشكل رسمي يوم 29 أفريل 2014 وتم استردادها في نفس اليوم .

1-9- الطريقة الإحصائية:

الدراسة الإحصائية تعطينا أكثر دقة في النتائج الميدانية و ترجمة هذه النتائج إلى أرقام ثم الاعتماد في استخراج النسب المئوية و تحليل المعطيات العديدة على القاعدة الثلاثية كما في القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{100 \times \text{التكرارات عدد}}{\text{العينة أفراد عدد}}$$

الفصل الثاني

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

2-1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان :

2-1-1- الحالة الشخصية للاعب :

السن: العينة التي أجرينا عليها البحث معظمها شباب ووجدنا المتوسط الحسابي لأعمار اللاعبين هو 17 سنة .

السؤال رقم (01):

هل تتطعون على القوانين المعدلة في لعبة كرة اليد؟

جدول رقم (01)

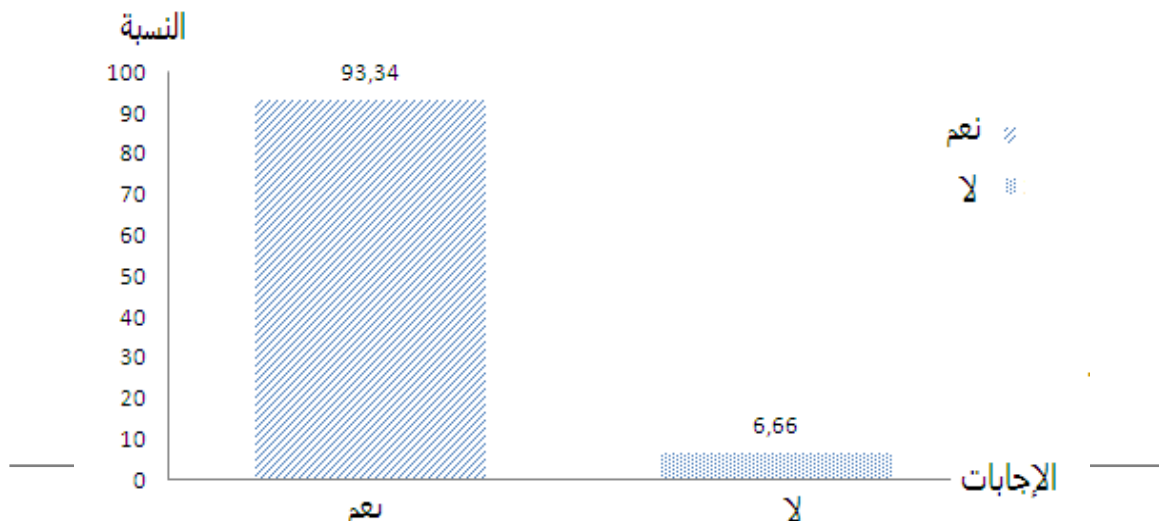
الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	28	93.34
لا	02	6.66
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (01):

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 93.34 % من اللاعبين يطعون على القوانين المعدلة لكرة اليد، وهي النسبة العظمى بينما تبقى نسبة اللاعبين الذين لا يطعون على القوانين المعدلة في لعبة كرة اليد ضئيلة 6.66%.

الإستنتاج :

نستنتج مما سبق أن هناك مسايرة للقوانين الحديثة المعدلة التي لها أهمية كبيرة في تطوير اللعبة و تحديثها . و هذا ما أكدته دراسة "عبدلي محمد و فروح رشيد" في أثر التحكيم الرياضي و انعكاساته على سلوك الرياضي .



الرسم البياني رقم (01) : يبين مدى إطلاع اللاعبين على قوانين كرة اليد.

السؤال رقم (02):

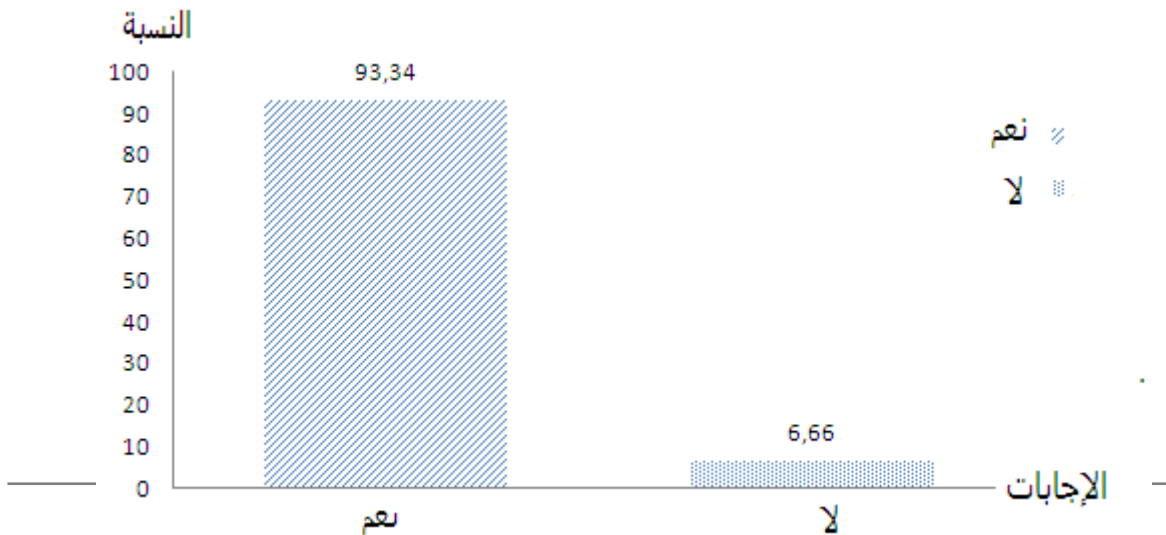
هل تتأقلم في المنافسة بعد دخول الميدان؟

جدول رقم (02)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	26	86.66
لا	04	13.34
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (02) :

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن معظم اللاعبين يتأقلمون في المنافسة بعد دخولهم الميدان و كانت نسبتهم 86.66% أما الذين أجابوا بـ "لا" كانت نسبتهم 13.34% فقط .



الرسم البياني رقم (02) : يبين مدى تأقلم اللاعب في المنافسة بعد دخوله الميدان

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأقلمون بسرعة بعد دخولهم الميدان من خلال ما أكده الكاتب "كامل راتب" أن اللاعب بعد دخوله المنافسة محضر نفسيا يتأقلم معها بسرعة .

2-1-2- عرض و منافسة نتائج المحور الأول : (التحضير و الضغط النفسي) :

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة حول التحضير و الضغط النفسي عند اللاعبين .

السؤال رقم (03) :

هل تقومون بتحضير نفسي قبل المنافسة ؟

الهدف من السؤال :

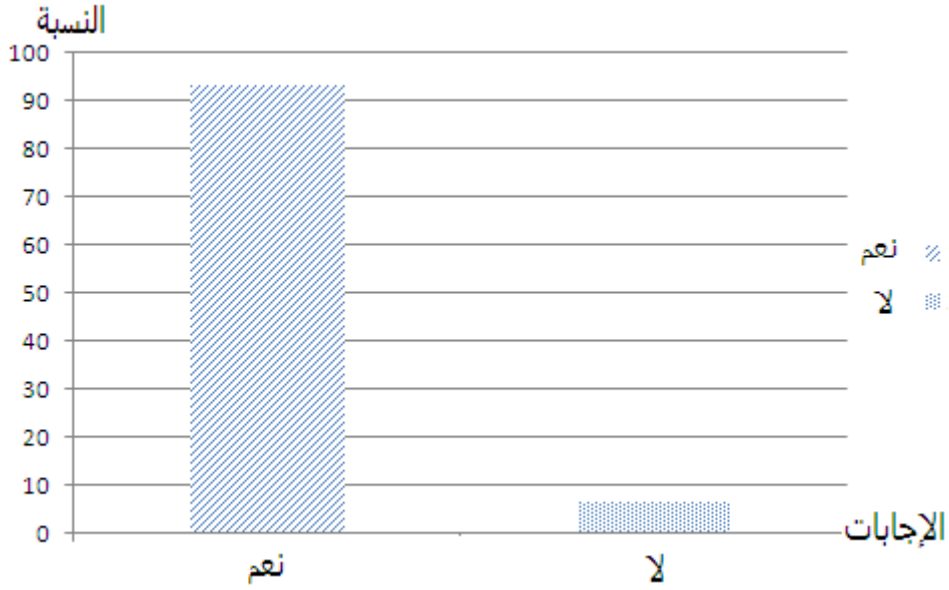
الهدف هو معرفة مدى إهتمام المدربين بالتحضير النفسي قبل المنافسة .

جدول رقم (03)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	28	93.34
لا	02	6.66
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (03):

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا بـ "نعم" 93.34 % و هي النسبة العظمى ، بينما تبقى نسبة اللاعبين الذين أجابوا بـ "لا" ضئيلة 6.66%.



الرسم البياني رقم (03) : يبين مدى تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة

الاستنتاج :

نستنتج أن المديرين يولون اهتماما كبيرا للتحضير النفسي من خلال ما أكده "فور بينوف" يجد أن التشخيص البيسيكولوجي دائما ينظر كأنه جزء من التحضير للمنافسة و يتطلب أيضا اتجاهات ملائمة مع التدريب .

السؤال رقم (04):

هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية في التقليل من الضغط ؟

الهدف من السؤال :

هو معرفة مدى دراسة اللاعب بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة و مدى أهميتها .

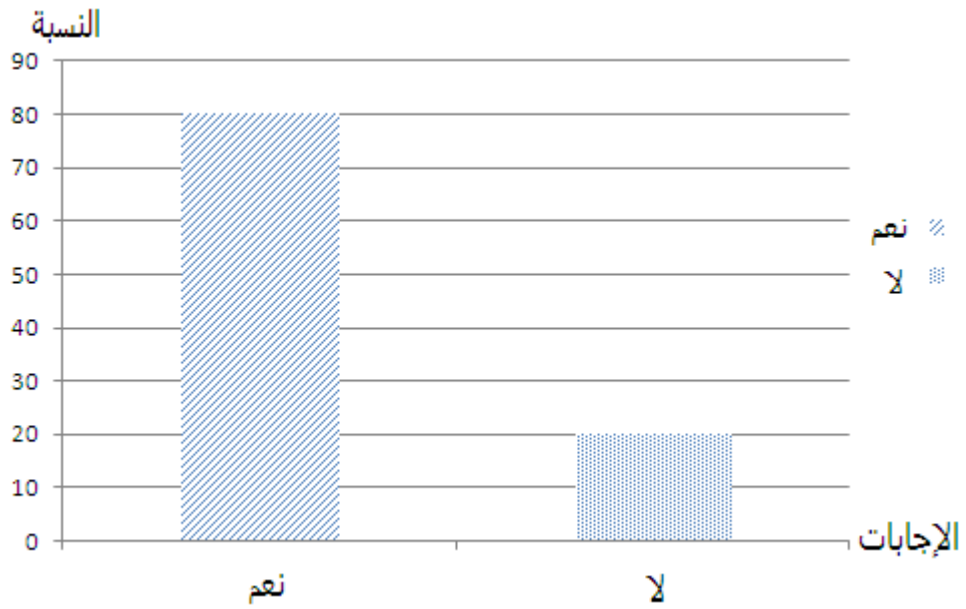
جدول رقم (04)

الإجابات	التكرار	النسبة %
----------	---------	----------

80	24	نعم
20	06	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (04):

توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول أن أغلبية اللاعبين يعتبرون أن عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية للتغلب على الضغط النفسي على اللاعب .



الرسم البياني رقم (04) : يبين مدى إعتبار التحضير النفسي عملية أساسية في التقليل من الضغط

الاستنتاج :

نستنتج أن عملية التحضير النفسي مهمة قبل أي منافسة يقوم بها اللاعبين ، و هذا ما أكدده الدكتور "محمد حسن العلوي " أن أي منافسة لها ضغط خاص بها و تتطلب تحضير نفسي جيد للاعبين .

السؤال رقم (05):

هل يولي المدرب اهتمام كبير للتحضير النفسي في برنامج عمله ؟

الهدف من السؤال :

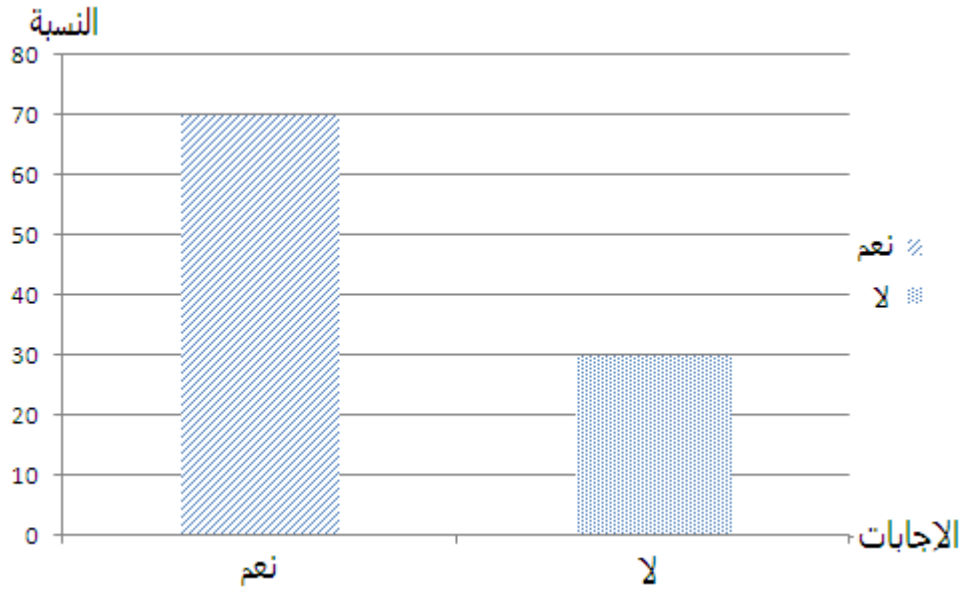
هو معرفة مدى تركيز المدرب في عمله على التحضير النفسي طول المواسم و ليس قبل المنافسة فقط .

جدول رقم (05)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	21	70
لا	09	30
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (05):

من خلال هذه النتائج نلاحظ أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدرب يهتم بالتحضير النفسي حيث بلغت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بـ "نعم" 70 % والذين أجابوا بـ "لا" نسبتهم 30%.



الرسم البياني رقم (05): مدى إهتمام المدربين بالتحضير النفسي فس برنامج عملهم .

الاستنتاج :

نستنتج أن الاهتمام الذي يوليه المدربين أثناء عملهم يتحسن مقارنة بالسنوات الماضية من خلال ما تطرق إليه الدكتور "لوصيف رايح" أن المدربين يجب أن يحضروا اللاعبين نفسيا لسنوات طويلة .

السؤال رقم (06):

هل خبرتك و تجربتك تقلل من الضغط أثناء المباريات ؟

الهدف من السؤال :

هو معرفة أهمية خبرة و تجربة اللاعب في التقليل من أهمية المباريات و ذلك لتفادي الضغط .

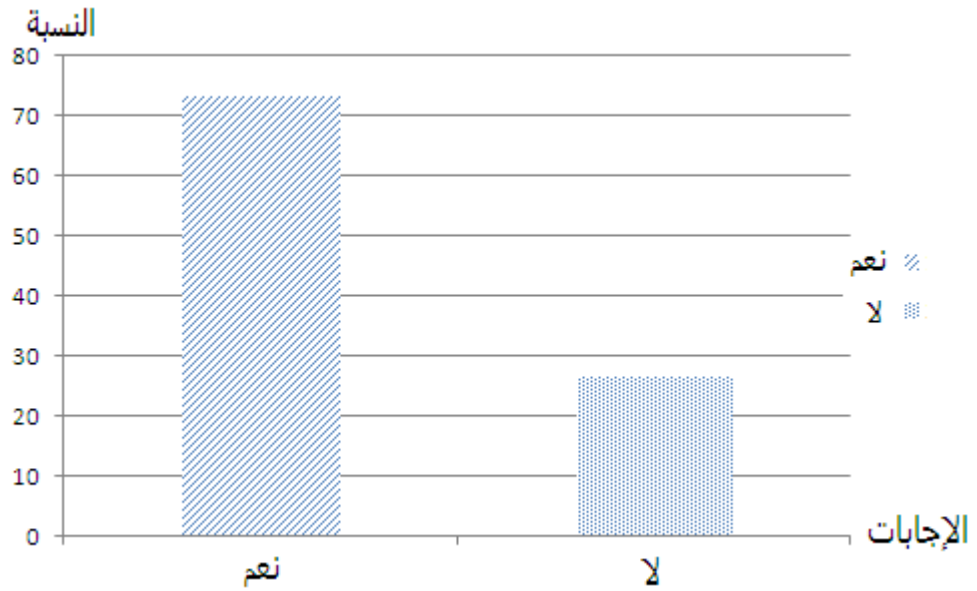
جدول رقم (06)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	22	73.34
لا	08	26.66

100	30	المجموع
-----	----	---------

تحليل نتائج الجدول رقم (06):

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن خبرة وتجربة اللاعب تقلل من الضغط أثناء المباريات وكانت نسبتهم 73.34 % أما الذين أجابوا بـ "لا" نسبتهم 26.66%.



الرسم البياني رقم (06) : يبين أهمية الخبرة و التجربة في التقليل من الضغط .

الاستنتاج :

نستنتج أن خبرة وتجربة اللاعب تقلل من أهمية المباريات و بالتالي تقلل من الضغط النفسي عليه مما يؤثر على أداءه الرياضي و هذا ما افترضه " سيلبي selye " أن هناك مراحل يستجيب فيها اللاعب للضغط النفسي و هناك آليات لمقاومة الضغط يدخل فيها عامل الخبرة .

السؤال رقم (07):

كيف تكون درجة الضغط على اللاعبين قبل المباريات ؟

الهدف من السؤال :

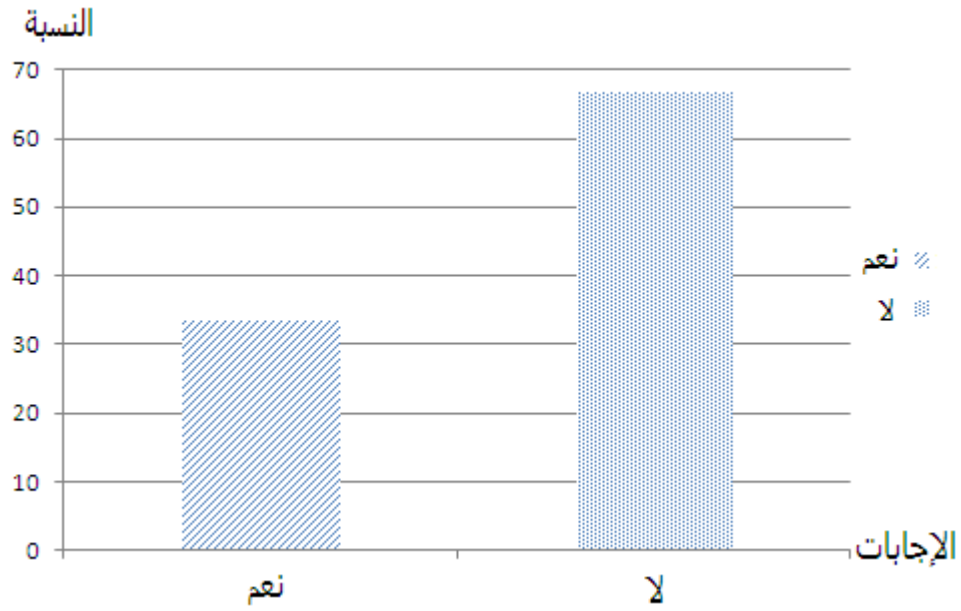
هو معرفة كيف تكون درجة الضغط على اللاعبين قبل المباريات.

جدول رقم (07)

الإجابات	التكرار	النسبة %
عالي	10	33.34
متوسط	20	66.66
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (07):

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين أجابوا بأن درجة الضغط عليهم قبل المباريات متوسطة و ذلك بنسبة 66.66 % و أما الذين أجابوا بأن الضغط يكون عليهم بنسبة عالية قبل المباريات كانت نسبتهم 33.34 % .



الرسم البياني رقم (07) : تبين نسبة الضغط على اللاعب قبل المباريات .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين تكون عليهم درجة الضغط متوسطة و ذلك راجع إلى خبرتهم بينما نسبة معتبرة يعانون من الضغط النفسي نظرا لعدم تحضيرهم نفسيا قبل المباريات و لقلة خبرتهم و هذا ما أكده العالم " بوني " من أهمية الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة.

السؤال رقم (08):

هل كلما ازدادت أهمية المنافسة تشعر بزيادة الضغط ؟

الهدف من السؤال :

هو معرفة مدى تحكم اللاعب بقدراته أثناء زيادة المنافسة .

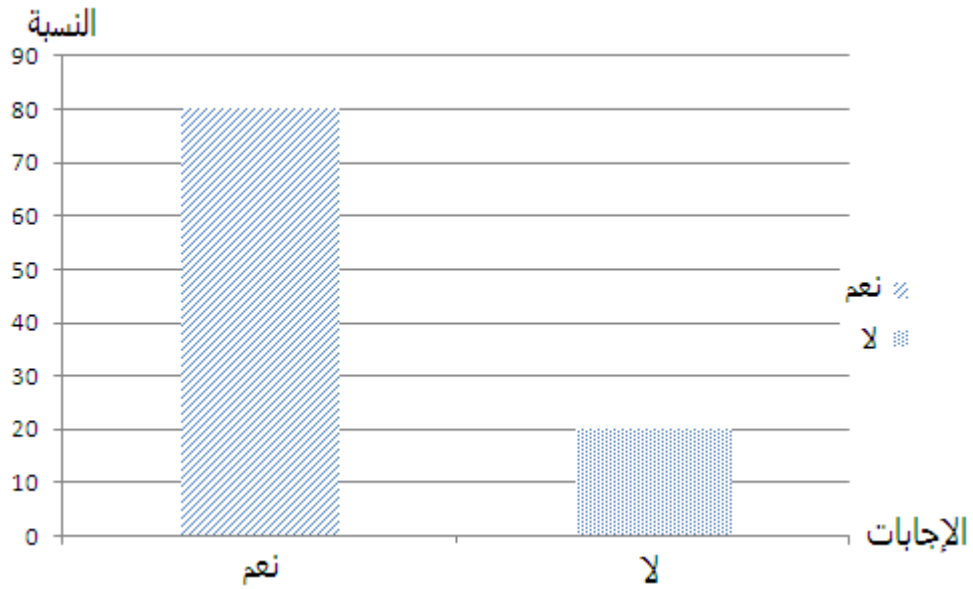
جدول رقم (08)

النسبة %	التكرار	الإجابات
80	24	نعم

20	06	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (08):

توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول أن النسبة الكبيرة من اللاعبين تعتبر أن أهمية المنافسة قد تصعب عليهم الأداء الجيد و كانت نسبتهم 80 %، أما الفئة الأخرى فتشعر بالعكس و كانت نسبتهم 20%.



الرسم البياني رقم (08) : يبين نسبة زيادة الضغط كلما إزدادت أهمية المنافسة .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يستطيعون الأداء بكل ما عندهم من قدرات و ذلك لزيادة الضغط نتيجة لأهمية المباراة، يؤكد "كامل راتب" أن "مارتيتز" قد حاول دراسة المنافسة و طبيعتها و ذلك من خلال اقتراح نموذج خاص في 1985 و الذي يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير و حدوث الاستجابة.

السؤال رقم (09):

هل تحس بالضغط أثناء المنافسة العادية ؟

الهدف من السؤال :

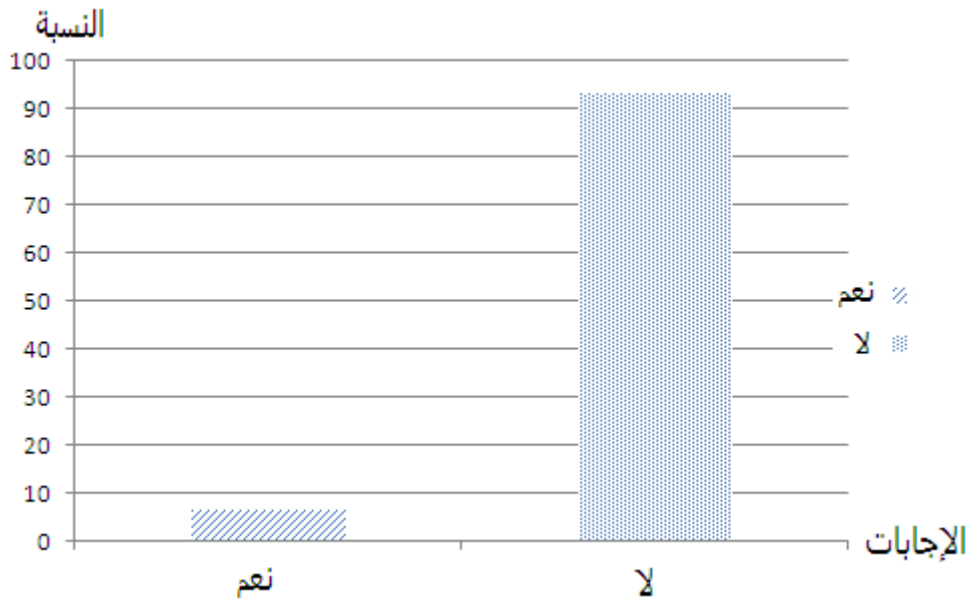
يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه أثناء المنافسة العادية .

جدول رقم (09)

النسبة %	التكرار	الإجابات
6.66	02	نعم
93.34	28	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (09):

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول وجدنا أن النسبة الكبيرة لا يزيد عليها الضغط عندما تلعب مباراة عادية بنسبة 93.34 %، أما النسبة المتبقية المتمثلة بنسبة 6.66 % يزيد عليها الضغط .



الرسم البياني رقم (09) : تبين مدى إحساس اللاعبين باضغط أثناء المنافسة العادية .

الاستنتاج :

نستنتج أن تغير درجة المنافسة لا يزيد الضغط عند معظم اللاعبين فقد أشار "أسامة كامل راتب" عن مكراث إلى أن الضغط النفسي لا يكون متوازن بين المنافسة العادية و المنافسة الرسمية .

السؤال رقم (10) :

هل تحس بالضغط عندما تتعامل مع الجمهور الحاضر في الملعب ؟

الهدف من السؤال :

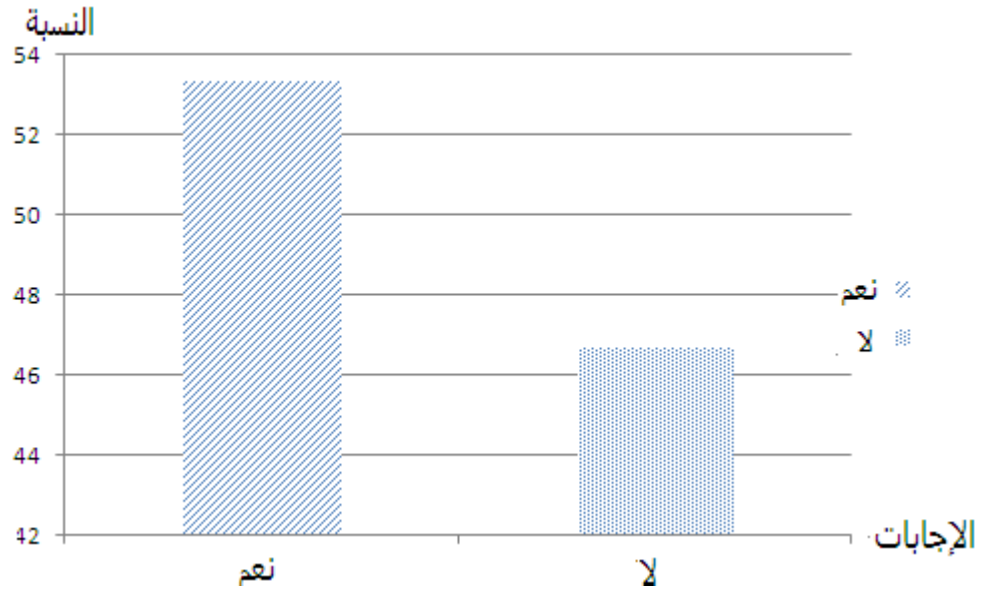
هو معرفة مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب .

جدول رقم (10)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	16	53.34
لا	14	46.66
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (10):

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها في الجدول تقارب في آراء اللاعبين بحيث تحس فئة منهم بالضغط من الجمهور و كانت نسبتهم 53.34 %، أما الفئة الأخرى فتشعر بالعكس كانت نسبتهم 46.66 % .



الرسم البياني رقم (10) : يبين مدى إحساس اللاعب بالضغط عند التعامل مع الجمهور .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يتأثرون بالضغط اتجاه الجمهور الحاضر .

السؤال رقم (11):

هل زيادة الضغط عليك من طرف المنافس تقلل من تركيزك ؟

الهدف من السؤال:

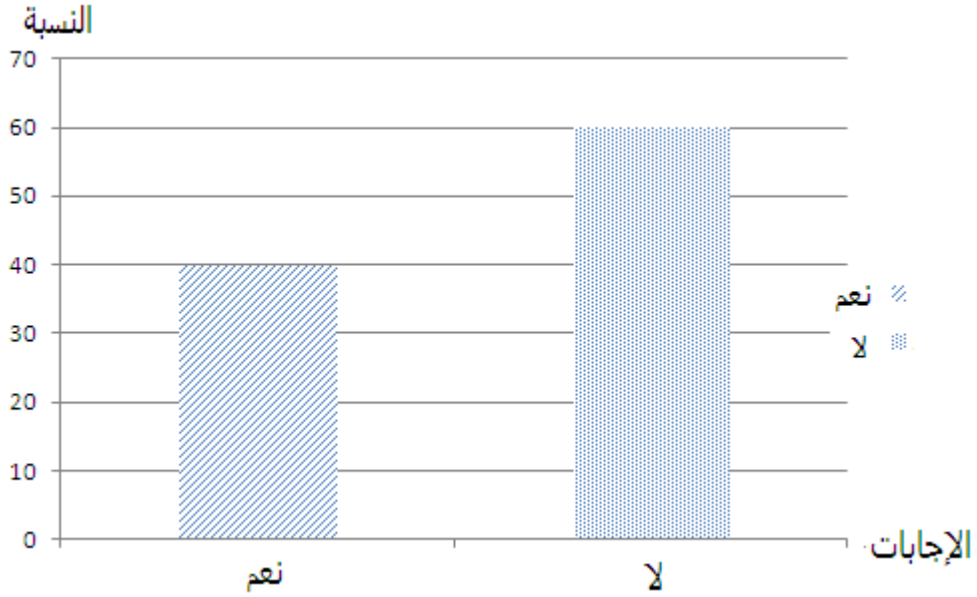
هو معرفة مدى تأثر اللاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه .

جدول رقم (11)

النسبة %	التكرار	الإجابات
40	12	نعم
60	18	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (11):

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين عند زيادة الضغط عليهم من طرف المنافس لا يقلل من تركيزهم و كانت نسبتهم 60 % ، أما البقية فيتأثرون بالضغط و كانت نسبتهم 40% .



الرسم البياني رقم (11) : يبين مدى قلة تركيز اللاعب عند زيادة الضغط من طرف المنافس .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين لا يتأثرون بالضغط المفروض عليهم من الخصم و ذلك راجع إلى خبرتهم و هذا ما أكدته الدكتور "محمد حسن علوي" في الضغوط العقلية للاعب و مدى تأثيرها عليه .

السؤال رقم (12):

عندما تلعب مباراة حاسمة هل يزيد عليك الضغط ؟

الهدف من السؤال:

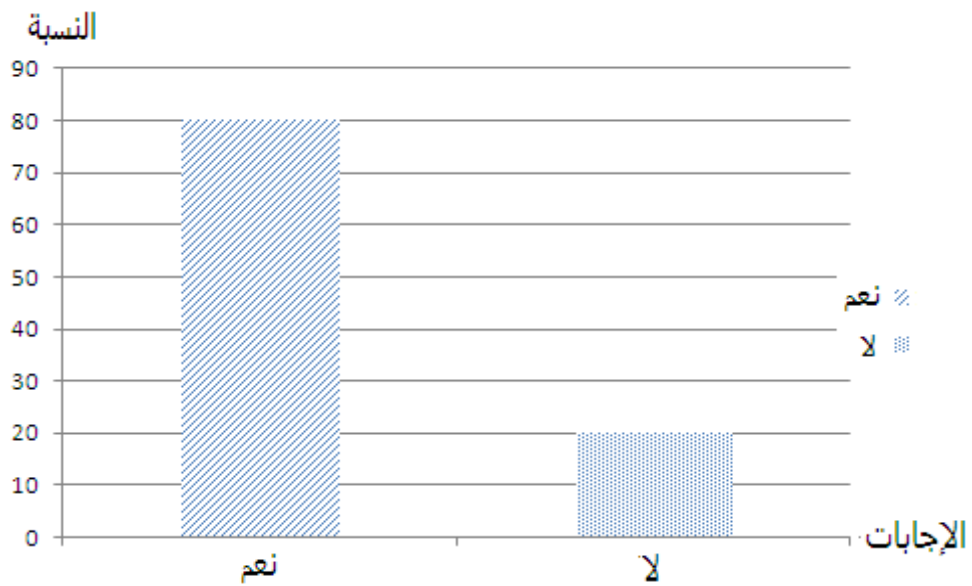
هو معرفة إن تغيرت درجة المنافسة (مباراة حاسمة) هل يزيد ذلك من الضغط على اللاعب ؟

جدول رقم (12)

النسبة %	التكرار	الإجابات
80	24	نعم
20	06	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (12):

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول وجدنا أن النسبة الكبيرة يزيد عليها الضغط عندما تلعب مباراة حاسمة بنسبة 80% أما النسبة المتبقية المتمثلة بنسبة 20% لا يزيد عليها الضغط .



الرسم البياني رقم (12) : يبين مدى زيادة الضغط على اللاعب عند ما يلعب مباراة حاسمة .

الإستنتاج :

نستنتج أن تغير درجة المنافسة يزيد الضغط عند معظم اللاعبين و ذلك يرجع إلى الخوف من الهزيمة أو التحضير غير الكافي لهذه المباراة و نقص الخبرة عند اللاعب و هذا ما يؤكده "كامل راتب" في ما يخص طبيعة المنافسة و مدى تأثيرها على اللاعب .

السؤال رقم (13):

هل تتأثر بالضغط عندما يعتمد عليك المدرب خلال المنافسة ؟

الهدف من السؤال:

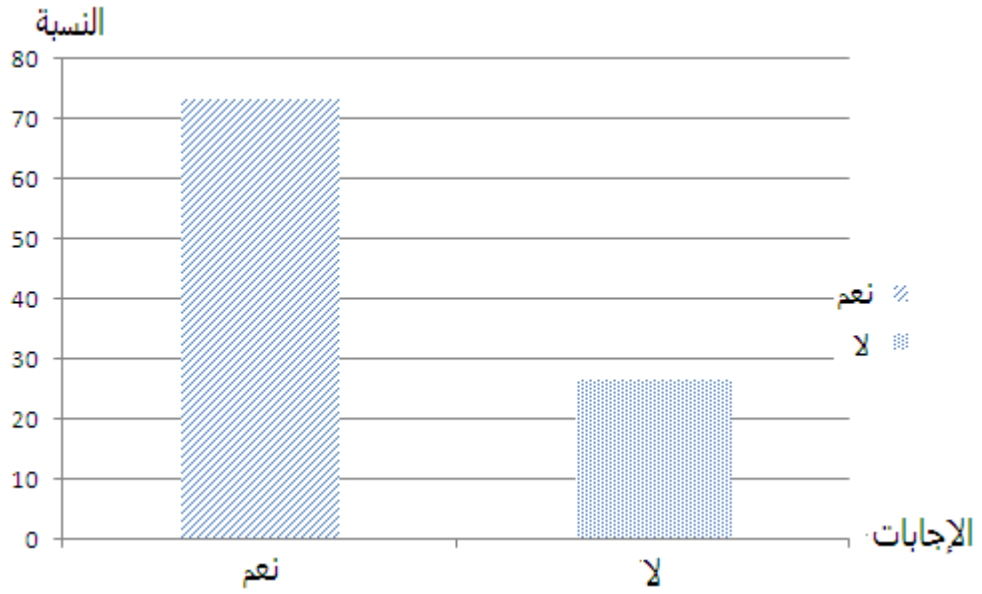
يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه و خاصة عندما تكون مسؤولياته كثيرة .

جدول رقم (13)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	22	73.34
لا	08	26.66
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (13) :

النتائج توضح أن معظم اللاعبين يعتبرون أن تكليف المدرب لهم بالمهام يرفع من نسبة الضغط عليهم أثناء المنافسة وكانت نسبتهم %73.33 بينما ترى المجموعة المتبقية العكس وكانت نسبتهم %26.66.



الرسم البياني رقم (13) : يبين تأثير اللاعب بالضغط عندما يعتمد عليه المدرب خلال المنافسة .

الإستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بالضغط عندما يعول المدرب عليهم أثناء المنافسة و ذلك لزيادة المسؤولية عليهم و هذا ما ذكره "إسماعيل مقران" في خطة الإعداد النفسي للمنافسة و هي مهمة متبادلة بين المدرب و الأخصائي و النفسي و اللاعب.

السؤال رقم (14):

هل اشراكك ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لك المزيد من الضغط أثناء المنافسة ؟

الهدف من السؤال:

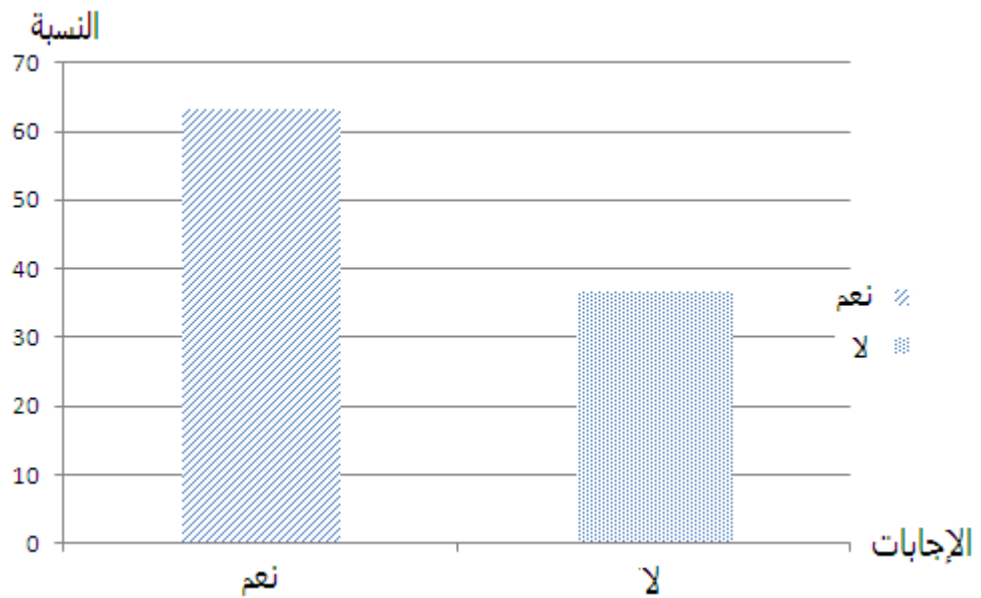
مدى ثقة اللاعب بنفسه في إدراجه مع منافس على درجة عالية من المستوى .

جدول رقم (14)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	19	63.34
لا	11	36.66
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (14) :

النتائج الموضحة في الجدول بينت أن نسبة كبيرة من اللاعبين يزيد عليها الضغط عند إشراكها ضد منافس على درجة عالية و كانت النسبة 63.34 % في حين النسبة المتبقية رأت عكس ذلك و كانت نسبتهم 36.66 %



الرسم البياني رقم (14) : يبين زيادة الضغط على اللاعب عند إشراكه ضد منافس على درجة عالية.

الاستنتاج :

نستنتج أن زيادة درجة مستوى الخصم يزيد من درجة الضغط على اللاعب لذا لا يجب المغالاة في كشف قوة الخصم من طرف المدرب و هذا ما تطرق إليه " محمد حسن علوي" في تخطيط المنافسات الرياضية .

السؤال رقم (15):

هل تحس بزيادة الضغط عند اقتراب وقت المنافسة الحاسمة ؟

الهدف من السؤال:

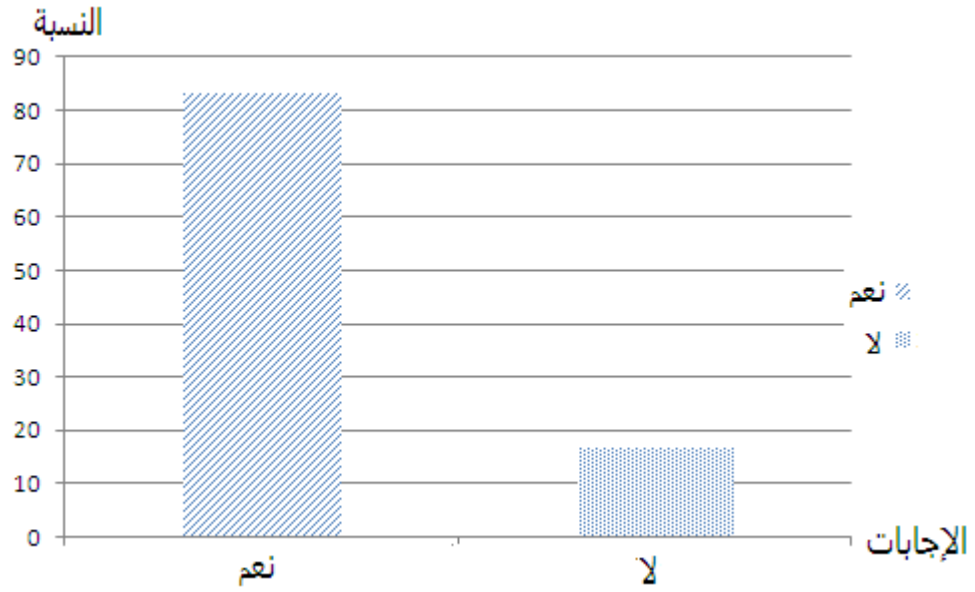
هو معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه عند اقتراب وقت المنافسة الحاسمة .

جدول رقم (15)

النسبة %	التكرار	الإجابات
83.34	25	نعم
16.66	05	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (15) :

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين يزيد عليهم الضغط عند اقتراب وقت المنافسة الحاسمة و كانت نسبتهم 83.34 % أما الذين أجابوا ب "لا" كانت نسبتهم 16.66 % فقط .



الرسم البياني رقم (15) : يبين إحساس اللاعب بزيادة الضغط عند إقتراب وقت المنافسة الحاسمة .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين يزيد عليهم الضغط عند اقتراب المنافسة الحاسمة و هذا ما أكده العالم "بوني" في أهمية الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة و ضرورة التحضير النفسي للاعبين .

السؤال رقم (16):

هل تكون حالتك النفسية متوترة أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك ؟

الهدف من السؤال:

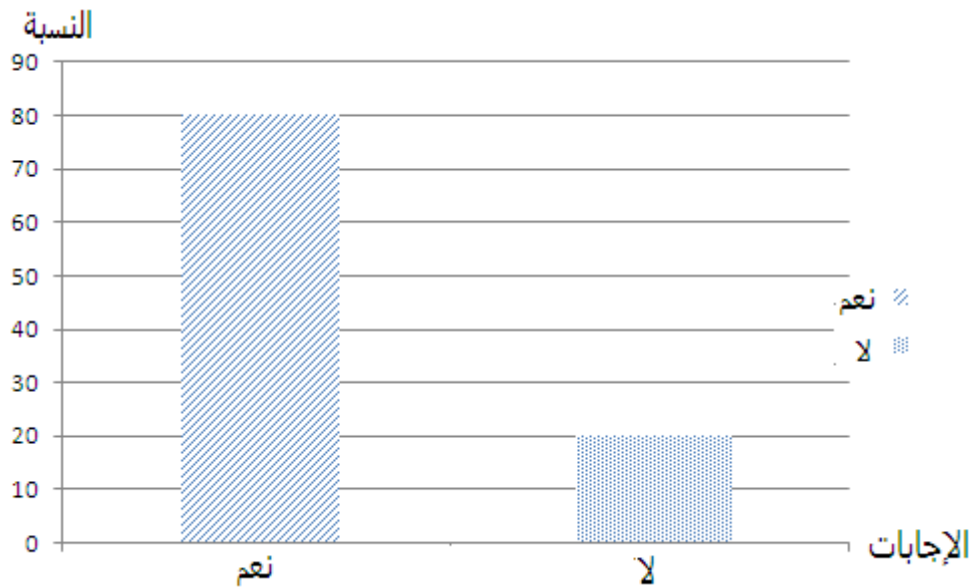
هو معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقه .

جدول رقم (16)

النسبة %	التكرار	الإجابات
80	24	نعم
20	06	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (16) :

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن معظم اللاعبين يتوترون أثناء وجود ضغط من الخصم و كانت نسبتهم 80%
 بينما النسبة القليلة لا تحس بالتوتر و كانت نسبتهم 20% .



الرسم البياني رقم (16) : يبين مدى توترو اللاعب أثناء وجود ضغط من الخصم .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين لا يشعرون بالتوتر و ذلك راجع إلى خبرتهم و هذا ما ذكره "محمد حسن علوي" في الخصائص النفسية للمنافسة و أعتبر المنافسة الرياضية اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي .

2-1-4- عرض و مناقشة نتائج المحور الثاني (العدوان):

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة حول السلوك العدواني للاعبين داخل الملاعب .

السؤال رقم (17):

هل سبق لك و أن تأثرت من خصومك خلال المباراة ؟

الهدف من السؤال:

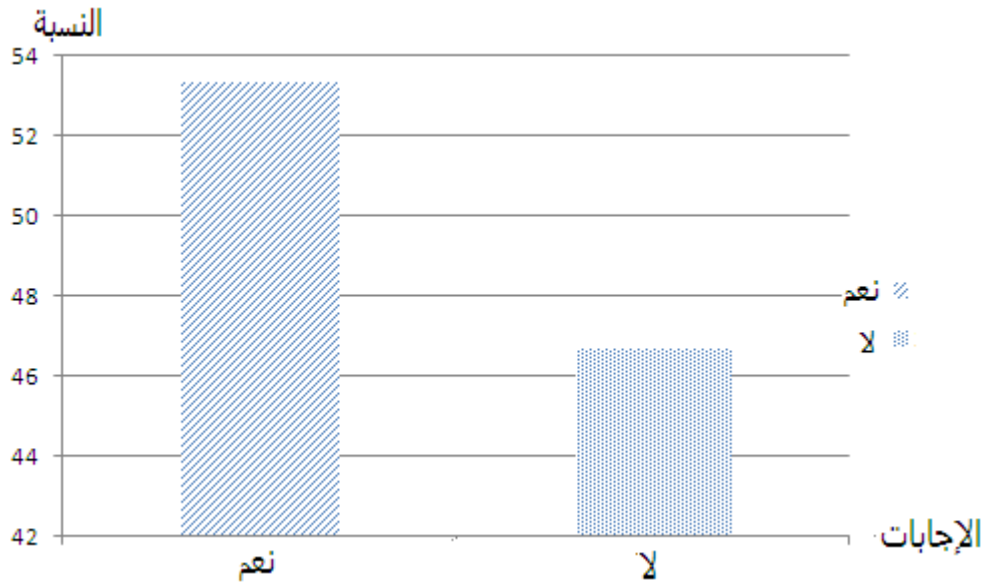
هو معرفة مدى تمكن اللاعب من ردود فعله السلبية تجاه الخصم .

جدول رقم (17)

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	16	53.33
لا	14	46.67
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (17) :

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بـ "نعم" متقاربة مع الذين أجابوا بـ "لا" و الفرق في النسب طفيف فكانت نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" 53.33 % و الذين أجابوا بـ "لا" بنسبة 46.67 % .



الرسم البياني رقم (17) : يبين مدى تأثر اللاعب من خصومه خلال المباراة .

الاستنتاج :

على اللاعب أن يراقب قدر المستطاع ردود أفعاله تجاه الخصم لتجنب الوقوع في الأخطاء التي قد تسمه شخصيا أو تمس فريقه و هذا ما ذكره كل من "دولارد و ميلر" عام 1939 و اعتبر العدوان استجابة فطرية للإحباط و تزداد شدته و تقوى بزيادة الإحباط .

السؤال رقم (18):

يغلب على لعبي طابع الخشونة و العنف عندما يحاول البعض استفزازي .

الهدف من السؤال:

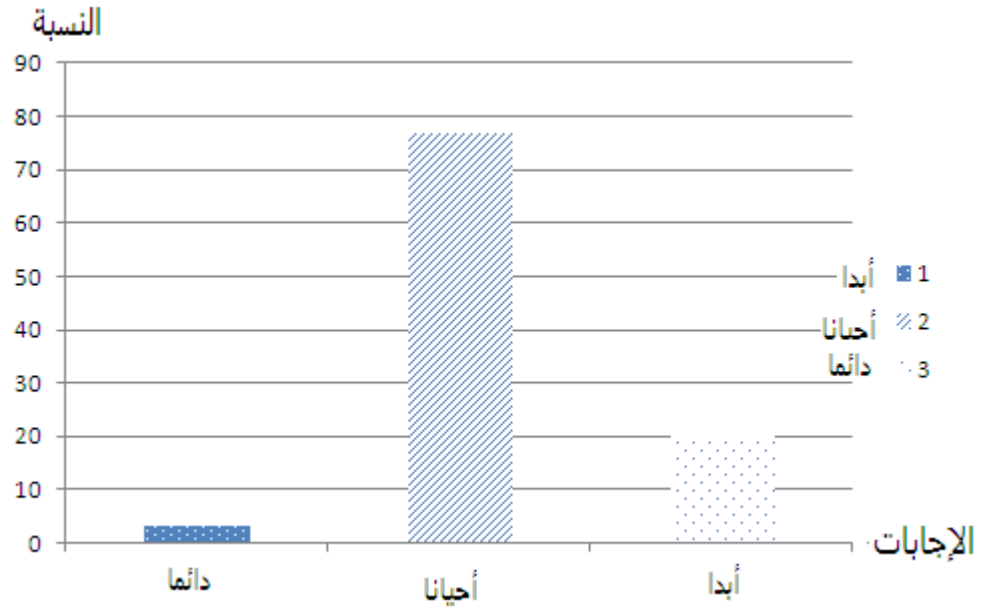
هو معرفة مدى تحكم اللاعب في سلوكه السلبي عند التعرض للاستفزاز من طرف الخصم .

جدول رقم (18)

الإجابات	التكرار	النسبة %
دائما	01	3.34
أحيانا	23	76.66
أبدا	06	20
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (18) :

من خلال هذه النتائج لاحظنا أن أغلبية اللاعبين يلعبون أحيانا بخشونة و ذلك بنسبة 76.66 % و المجموعة الثانية لا تلعب بعنف بنسبة 20 % و المجموعة الثالثة تلعب دائما بعنف و خشونة و تمثل نسبة ضئيلة تقدر بـ 3.34 % .



الرسم البياني رقم (18) : يبين نسبة اللعب بخشونة و عنف عند التعرض للإستفزاز .

الاستنتاج :

نستنتج أن خبرة اللاعب و أخلاقه يلعبا دورا مهما في تأقلمه مع لعب الخصم مما يؤدي إلى اللاعب في التحكم في سلوكه العدواني و خشونة لعبه بذلك نستنتج أن أحيانا ما يكون اللعب بعنف ، و هذا ما ذكره "أسامة كامل راتب" في العدوان الجازم الإيجابي الذي لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر سواء تعرض اللاعب للاستفزاز أولا .

السؤال رقم (19):

أثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في إيذاء المنافس .

الهدف من السؤال:

هو معرفة مدى تحكم اللاعب في سلوكه العدواني أثناء المنافسة تجاه الخصم .

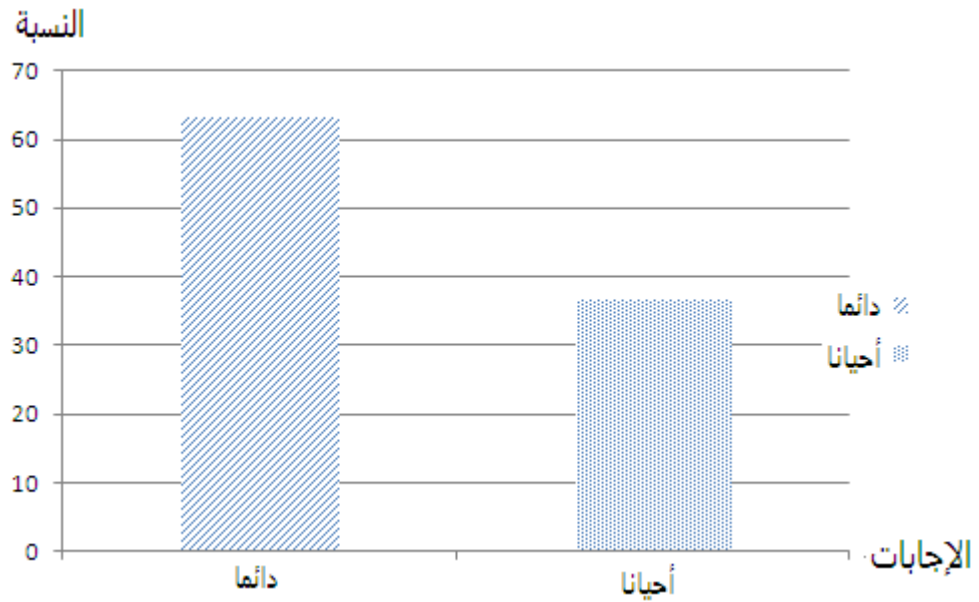
جدول رقم (19)

الإجابات	التكرار	النسبة %
دائما	19	63.33
أحيانا	11	36.67

100	30	المجموع
-----	----	---------

تحليل نتائج الجدول رقم (19) :

من خلال هذه النتائج لاحظنا أن أغلبية اللاعبين لا يرغبون بإيذاء المنافس و ذلك بنسبة 63.33 %، أما الذين يرغبون أحيانا بإيذاء المنافس فكانت نسبتهم 36.67 % .



الرسم البياني رقم (19) : يبين مدى رغبة اللاعب في إيذاء المنافس .

الاستنتاج :

على اللاعب أن يراقب قدر المستطاع ردود أفعاله السلبية تجاه المنافس لتجنب الوقوع في الأخطاء التي قد تمس الفريق و هذا ما أكدته الدكتور "محمد حسن علاوي" أن هناك عدة عوامل التي تسبب العدوان و كيفية الابتعاد عنها .

السؤال رقم (20):

لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه بعنف و خشونة .

الهدف من السؤال:

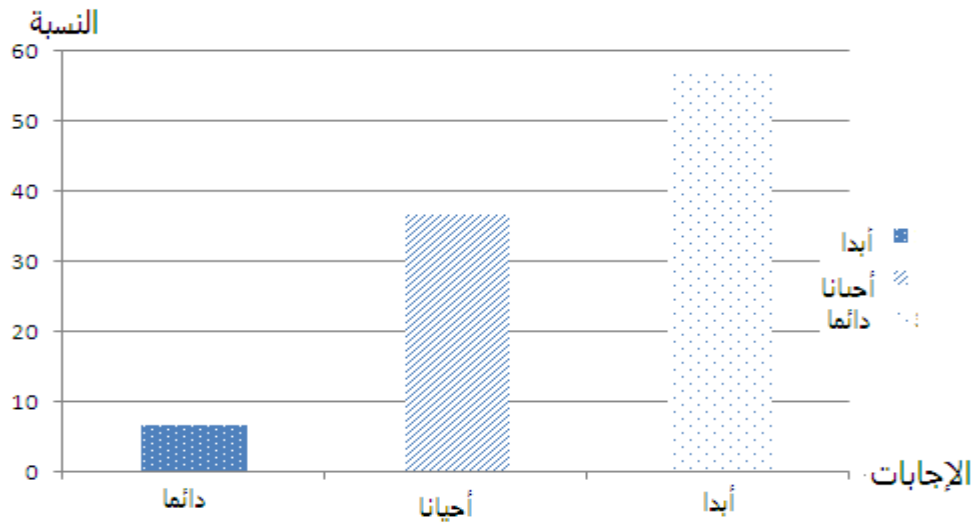
هو معرفة مدى اعتماد اللاعب على العنف و الخشونة عندما يتعلق الأمر بالفوز .

جدول رقم (20)

النسبة %	التكرار	الإجابات
6.66	02	دائما
36.66	11	أحيانا
56.67	17	أبدا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (20) :

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين أجابوا بأنهم لا يهاجمون بعنف و خشونة تجاه المنافس و ذلك بنسبة 56.67 % إلا أن بعضهم أحيانا يهاجمون بعنف بنسبة 36.66 % ، أما البقية يرون أنه لا بد عليهم من الهجوم بخشونة و عنف و ذلك بنسبة ضئيلة 6.66 % .



الرسم البياني رقم (20) : يبين مدى مهاجمة اللاعب بعنف و خشونة لكي يفوز .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين لا يرغبون في الهجوم بخشونة و عنف تجاه المنافس و ذلك راجع إلى خبرتهم بينما البعض يميل إلى الهجوم أحيانا بخشونة و عنف و هذا ما ذكره الدكتور "محمد حسن علاوي" في المهاجمة و الإهانة الشخصية من طرف اللاعب أو تجاهه .

السؤال رقم (21):

إذا استخدم منافسي الخشونة و العنف معي فإنني أحاول أن أتجنبه .

الهدف من السؤال:

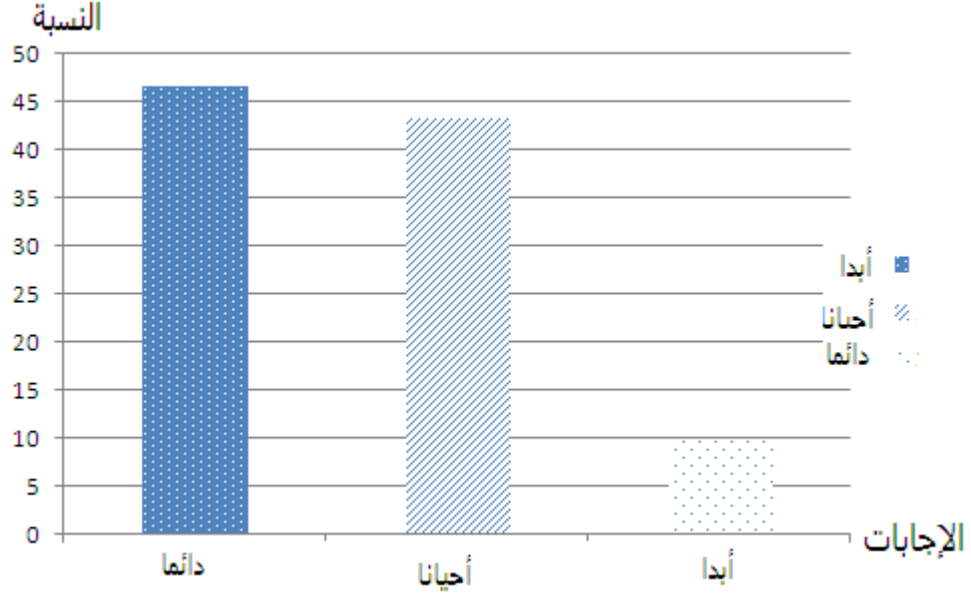
تجنب السلوك العدواني تجاه الخصم عند التعرض للخشونة و العنف من طرفه .

جدول رقم (21)

الإجابات	التكرار	النسبة %
دائما	14	46.66
أحيانا	13	43.34
أبدا	03	10
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (21) :

من خلال هذه النتائج تبين أن هناك تقارب في النسب بين اللاعبين الذين يتجنبون دائما المنافس الذي يلعب بحشونة و عنف و اللاعبين الذين أحيانا يتجنبون العنف مع المنافس و بلغت نسبة المجموعة التي أجابت بـ "دائما" 46.66 %، أما المجموعة التي أجابوا بـ "أحيانا" 43.34 %، و تبقى نسبة ضئيلة يلعبون بعنف و خشونة بنسبة 10 % .



الرسم البياني رقم (21) : يبين تجنب اللاعب العنف و الحشونة عند التعرض لهما .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين يتجنبون المنافس الذي يستخدم الحشونة و العنف و ذلك راجع إلى التحضير النفسي الجيد، و هذا ما ذكره "عبد اللطيف محمد خليفة" في النظرية المعرفية التي تهتم بدراسة الخبرة الذاتية من حيث إدراك الفرد لنفسه و الأحداث التي تقع له .

السؤال رقم (22):

أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي .

الهدف من السؤال:

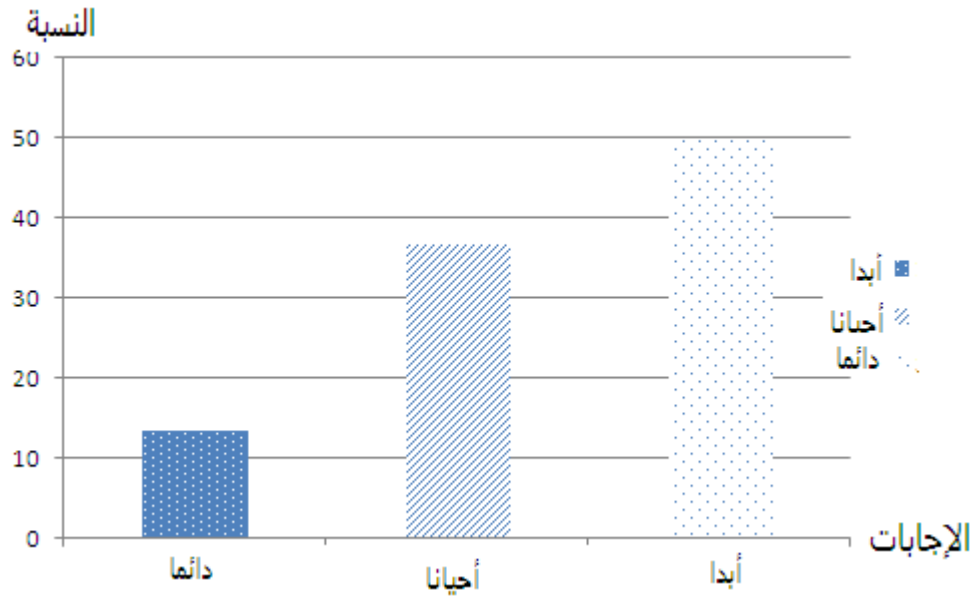
هو معرفة مدى عدوانية اللاعب تجاه المنافس .

جدول رقم (22)

الإجابات	التكرار	النسبة %
دائما	04	13.34
أحيانا	11	36.66
أبدا	15	50
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (22) :

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين أجابوا بأنهم لا يستخدمون اللعب العنيف لإرهاب المنافس و ذلك بنسبة 50% إلا أن بعضهم يستخدمون أحيانا العنف لإرهاب المنافس بنسبة 36.66% و تبقى نسبة ضئيلة يستخدمون العنف بنسبة 13.34% .



الرسم البياني رقم (22) : يبين محاولة اللاعب إستخدام اللعب العنيف لإرهاب المنافس .

الاستنتاج :

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين لا يميلون إلى استخدام العنف لإرهاب المنافس و ذلك راجع إلى خبرتهم و تحضيرهم النفسي و هذا ما تطرق إليه الدكتور " محمد حسين علاوي" في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي و ضرورة التحضير النفسي للاعبين خاصة الإعداد النفسي طويل المدى .

السؤال رقم (23):

عندما أتوقع هزيمتي فإنني ألعب بخشونة و عنف .

الهدف من السؤال:

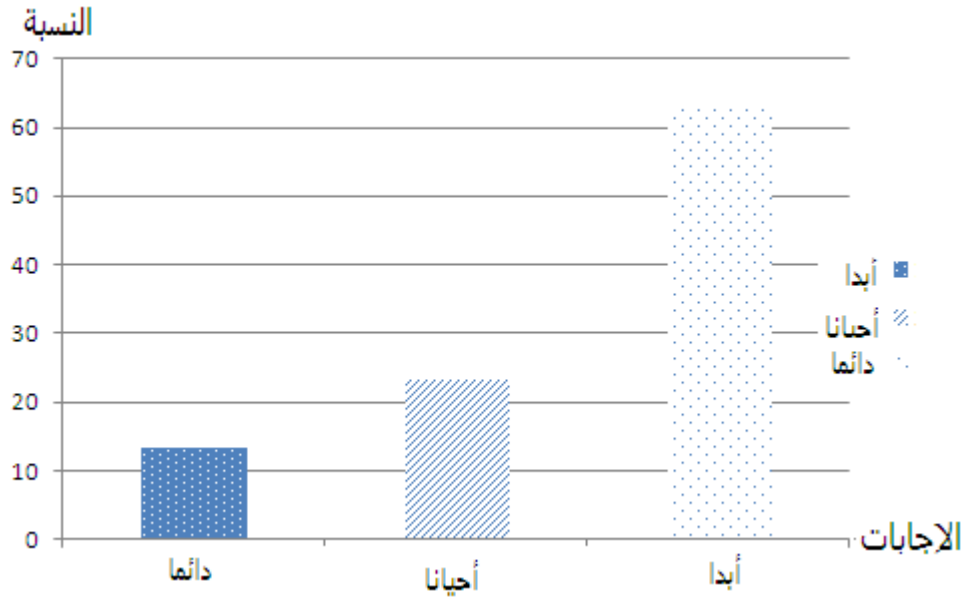
مدى اعتماد اللاعب على الخشونة و العنف تجاه الخصم خاصة عندما يتعلق الأمر بالهزيمة .

جدول رقم (23)

الإجابات	التكرار	النسبة %
دائما	04	13.33
أحيانا	07	23.34
أبدا	19	63.33
المجموع	30	100

تحليل نتائج الجدول رقم (23) :

النتائج الموضحة أعلاه بينت أن أغلبية اللاعبين لا يلعبون بخشونة و عنف أثناء توقعهم للهزيمة تجاه المنافس بنسبة 63.33 % إلا أن بعضهم يميلون أحيانا إلى العنف و الخشونة و ذلك بنسبة 23.34 % بينما تبقى فئة قليلة تلعب بخشونة و عنف بنسبة 13.33 % .



الرسم البياني رقم (23) : يبين اللعب بخشونة و عنف عند توقع الهزيمة .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين يتحكمون في سلوكهم العدواني و لا يميلون إلى اللعب بخشونة و عنف عند توقعهم للهزيمة تجاه الخصم و ذلك لخبرتهم و هذا ما أكده "محمد حسن علاوي" في العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضي الحركي خلال المنافسة .

السؤال رقم (24):

بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب عنيف جدا في لعبي .

الهدف من السؤال:

مدى تحكم اللاعب في خشونة و عنفية لعبه .

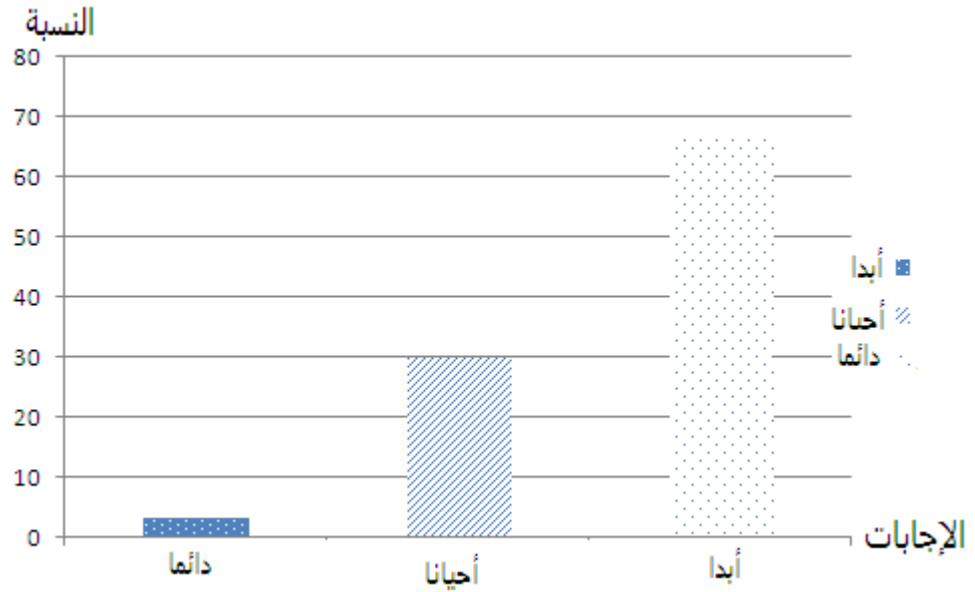
جدول رقم (24)

النسبة %	التكرار	الإجابات
3.33	01	دائما
30	09	أحيانا
66.67	20	أبدا

المجموع	30	100
---------	----	-----

تحليل نتائج الجدول رقم (24) :

من خلال النتائج المبينة في الجدول نرى أن أغلبية اللاعبين لا يميلون إلى العنف في الملاعب بنسبة 66.67% بينما يستخدم بعضهم أحيانا العنف بنسبة 30% و تبقى فئة ضئيلة يلعبون بعنف بنسبة 3.33% .



الرسم البياني رقم (24) : يبين مدى عنفية اللاعب .

الاستنتاج :

نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتصفون باللعب العنيف أثناء دخولهم الميدان و ذلك راجع للتحضير النفسي الجيد من طرف مدربيهم و هذا ما أكده "فوربينوف" أن التحضير البيسكولوجي " مهم جدا للاعبين .

السؤال رقم (25):

إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فإنني أبادر الاعتداء عليه .

الهدف من السؤال:

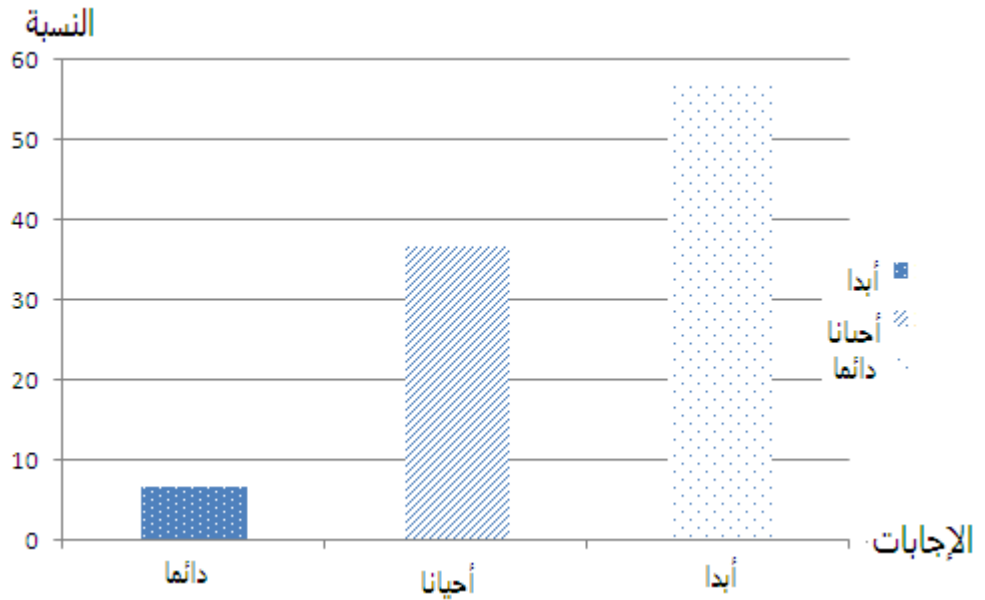
مدى استعمال اللاعب السلوك العدواني تجاه الخصم عند الشعور بنية في الاعتداء .

جدول رقم (25)

النسبة %	التكرار	الإجابات
6.67	02	دائما
36.66	11	أحيانا
56.66	17	أبدا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (25) :

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن تقريبا نصف الفئة المدروسة أو أكثر لا يرغبون في الاعتداء على المنافس الذي ينوي الاعتداء عليهم و ذلك بنسبة 56.66 %، بينما بعضهم أحيانا يرغبون بالاعتداء على المنافس بنسبة 36.66 % و تبقى فئة ضئيلة يبادلون المنافس نفس السلوك العدواني بنسبة 6.67 % .



الرسم البياني رقم (25) : يبين إعتداء اللاعب تجاه المنافس الذي ينوي الإعتداء عليه .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين ليست لديهم نية الاعتداء على المنافس عند صدور هذا السلوك منهم و ذلك للخبرة و التحضير النفسي و هذا ما أكده "مصطفى فهمي" في التكيف النفسي و ضرورته قبل أي منافسة .

السؤال رقم (26):

لا أستخدام العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة .

الهدف من السؤال:

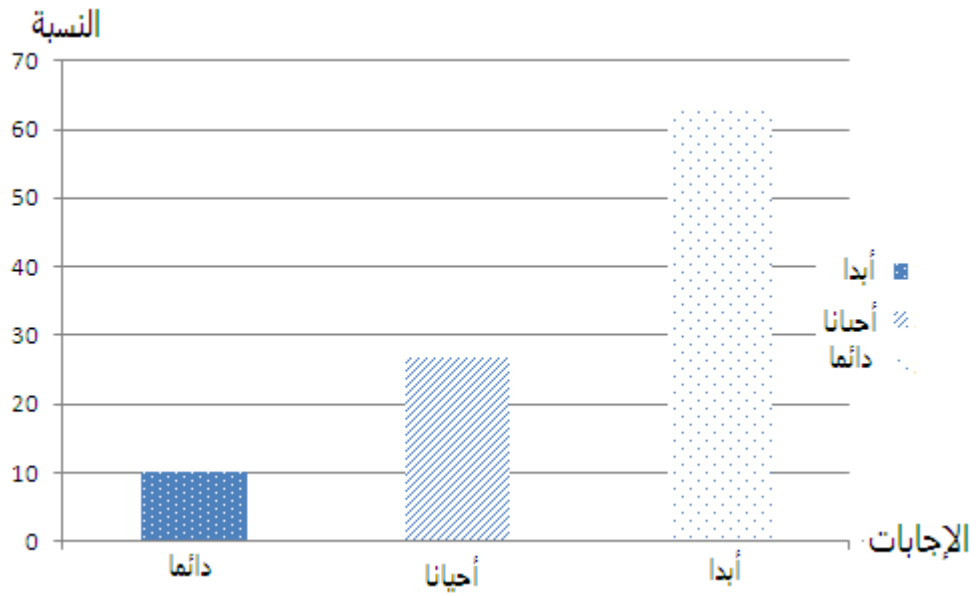
مدى تحكم اللاعب في سلوكه أثناء المنافسة .

جدول رقم (26)

النسبة %	التكرار	الإجابات
10	03	دائما
26.66	08	أحيانا
63.34	19	أبدا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (26) :

من خلال النتائج المحصلة عليها في الجدول يتبين لنا أن معظم اللاعبين لا يستخدمون العنف أبدا عند اشتراكهم في المنافسات وكانت نسبتهم 63.34 % أما البعض يستخدمون العنف أحيانا نسبتهم 26.66 % أما البقية فيستخدمون العنف البدني دائما نسبتهم 10 % وهي نسبة ضئيلة .



الرسم البياني رقم (26) : يبين إستعمال العنف البدني أثناء الإشتراك في المنافسة .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يستخدمون العنف البدني أثناء اشتراكهم في المنافسة وهذا ما أكدته الدراسة "حمو دهار" ومدى أهمية التحضير النفسي للاعبين.

السؤال رقم (27):

أجد نفسي مضطر لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي .

الهدف من السؤال:

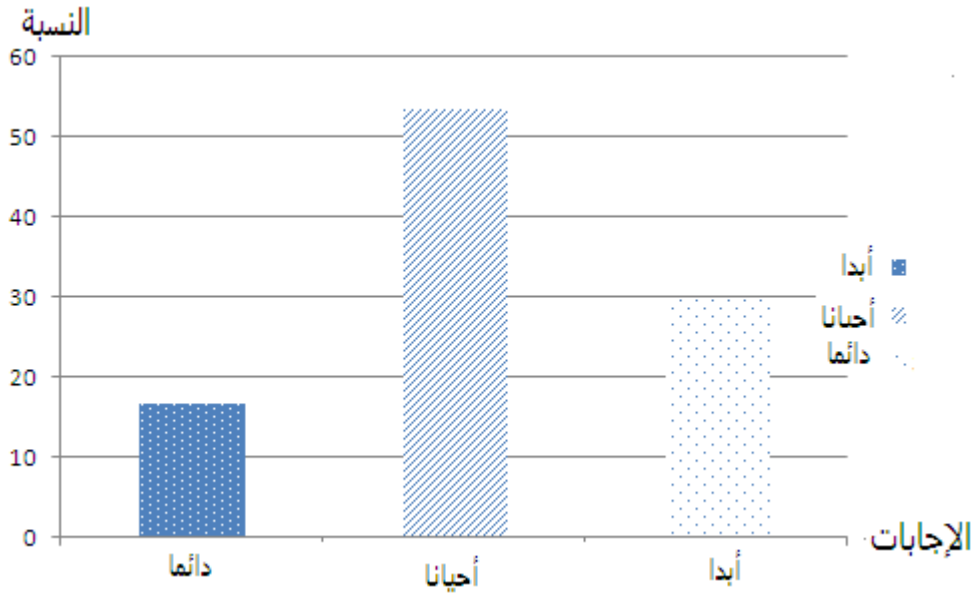
مدى اعتماد اللاعب على العنف عند الشعور بمحاصرة المنافس له .

جدول رقم (27)

النسبة %	التكرار	الإجابات
16.67	05	دائما
53.33	16	أحيانا
30	09	أبدا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (27) :

من خلال النتائج يتبين لنا أن معظم اللاعبين يضطرون أحيانا لاستخدام العنف عندما يحاصرون من طرف الخصم وكانت نسبتهم 53.33 %، أما الذين يستعملون العنف دائما كانت نسبتهم 16.67 %، أما الذين لا يستخدمون العنف أبدا كانت نسبتهم 30 % .



الرسم البياني رقم (27) : يبين إضطرار اللاعب لإستخدام العنف عند محاصرته من طرف المنافس .

الاستنتاج :

نستنتج أن المحاصرة من طرف الخصم تجبر أحيانا اللاعبين على استخدام العنف ضد المنافس، وهذا ما أكدته دراسة زراري عبد الرحيم، قاني صالح في دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوك العدواني.

السؤال رقم (28):

يضايقني مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة .

الهدف من السؤال:

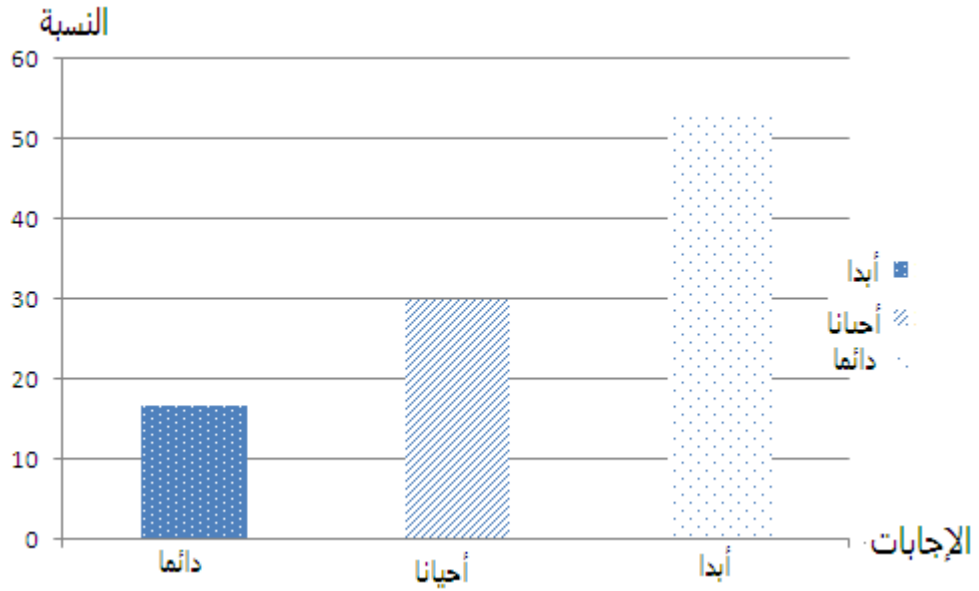
مدى مضايقه المدرب للاعب الذي لا يعتمد على لعب الخشونة مما يؤدي إلى عدوانية اللاعب اتجاهه .

جدول رقم (28)

النسبة %	التكرار	الإجابات
16.66	05	دائما
30	09	أحيانا
53.34	16	أبدا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (28) :

اعتمادا على النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم اللاعبين لا يفرض عليهم المدرب أبدا اللعب بخشونة و ذلك حسب بنسبة 53.34 % أما المجموعة التي ترى أحيانا أن المدرب يضايقهم كانت 30 % و الفئة المتبقية التي أجابت بـ "دائما" نسبتها 16.66 % .



الرسم البياني رقم (28) : يبين مدى مضايقة المدرب للاعب الذي لا يعتمد على الخشونة .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يفرض عليهم المدرب اللعب بخشونة و هذا ما أكده الكاتب "محمد حسن علاوي" في كتابه علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية.

السؤال رقم (29):

عندما أصاب بالإحباط أثناء المنافسة فإنني أحاول أن ألعب بخشونة و عنف .

الهدف من السؤال:

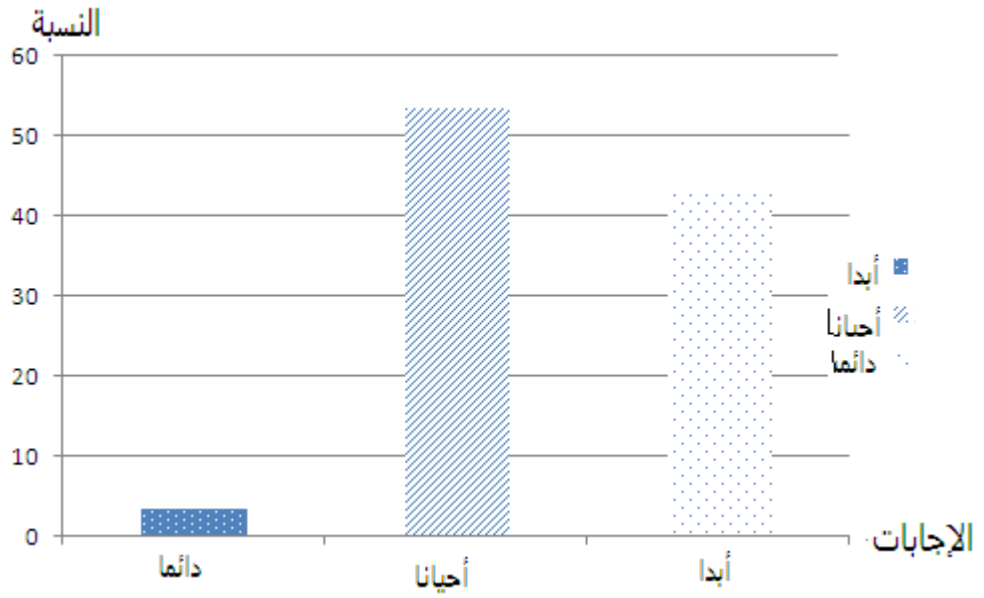
مدى اعتماد اللاعب على الخشونة و العنف عند الإصابة بالإحباط أثناء المنافسة .

جدول رقم (29)

النسبة %	التكرار	الإجابات
3.33	01	دائما
53.34	16	أحيانا
43.33	13	أبدا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (29) :

النتائج الموضحة في الجدول تبين انه عندما يصاب اللاعب بالإحباط فإنه يحاول أحيانا اللعب بخشونة و عنف و ذلك حسب النسبة التي كانت 53.34 % أما الذين لا يلعبون أبدا بخشونة و عنف كانت نسبتهم 43.33 % و تبقى فئة قليلة تلعب دائما بخشونة بنسبة 3.33 % .



الرسم البياني رقم (29) : يبين مدى مضايقة المدرب للاعب الذي لا يعتمد على الخشونة .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين يلعبون بخشونة و عنف عند الإصابة بالإحباط أثناء المنافسة و هذا ما أكده الكاتب "محمد حسن علاوي" في كتابه بـسيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة و مدى تأثير عامل الإحباط على اللاعبين .

السؤال رقم (30):

عندما يقوم البعض باستفزازي أثناء المنافسة فإنني لا أميل إلى استخدام العنف معه .

الهدف من السؤال:

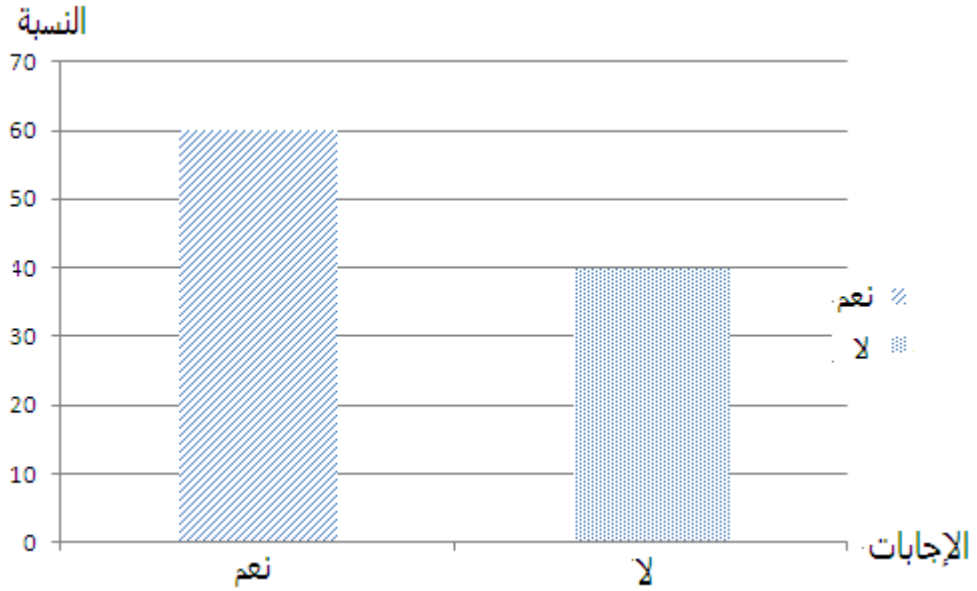
مدى ميل اللاعب للاستخدام العنيف أثناء التعرض للاستفزاز من طرف الخصم أثناء المنافسة .

جدول رقم (30)

النسبة %	التكرار	الإجابات
60	18	دائما
40	12	أحيانا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (30) :

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها نرى أن معظم اللاعبين لا يميلون إلى استخدام العنف عند التعرض للاستفزاز بنسبة 60% أما البعض فيستخدم أحيانا العنف و كانت نسبتهم 40 % .



الرسم البياني رقم (30) : يبين مدى ميل اللاعب للعنف أثناء التعرض للإستفزاز .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يميلون إلى استخدام العنف عند التعرض للاستفزاز و ذلك راجع إلى التحضير النفسي الجيد و هذا ما أكد عليه "فوربينوف" و هو أن التحضير النفسي يمثل سيورة تكوين و تحسين مزايا الشخصية .

السؤال رقم (31):

هل يشكل لك الحكم مصدر قلق أثناء المقابلة .

الهدف من السؤال:

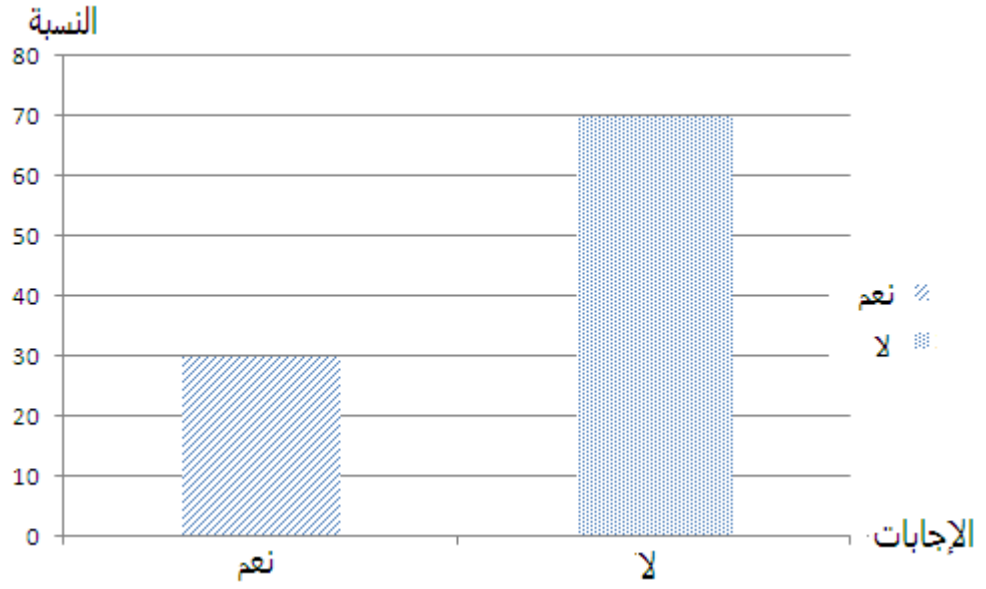
معرفة ما إذا كان الحكم يشكل مصدر قلق أثناء المقابلة على اللاعبين .

جدول رقم (31)

النسبة %	التكرار	الإجابات
30	09	نعم
70	21	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (31) :

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين لا يشكل لهم الحكم مصدر قلق أثناء المقابلة و كانت النسبة 70% ما الفئة المتبقية التي يشكل لها الحكم مصدر قلق كانت نسبتها 30% .



الرسم البياني رقم (31) : يبين ما إذا كان الحكم يشكل مصدر قلق أثناء المقابلة .

الاستنتاج :

نستنتج أن الحكم لا يعتبر مصدر قلق أثناء المنافسة بالنسبة لأكثر اللاعبين و هذا راجع لخبرتهم و هذا ما أكدته دراسة "منصوري مصطفى" في الضغط النفسي و تأثيره على الرياضي خلال المنافسة .

السؤال رقم (32):

هل سبق أن احتجتم على قرارات الحكام الغير صائبة .

الهدف من السؤال:

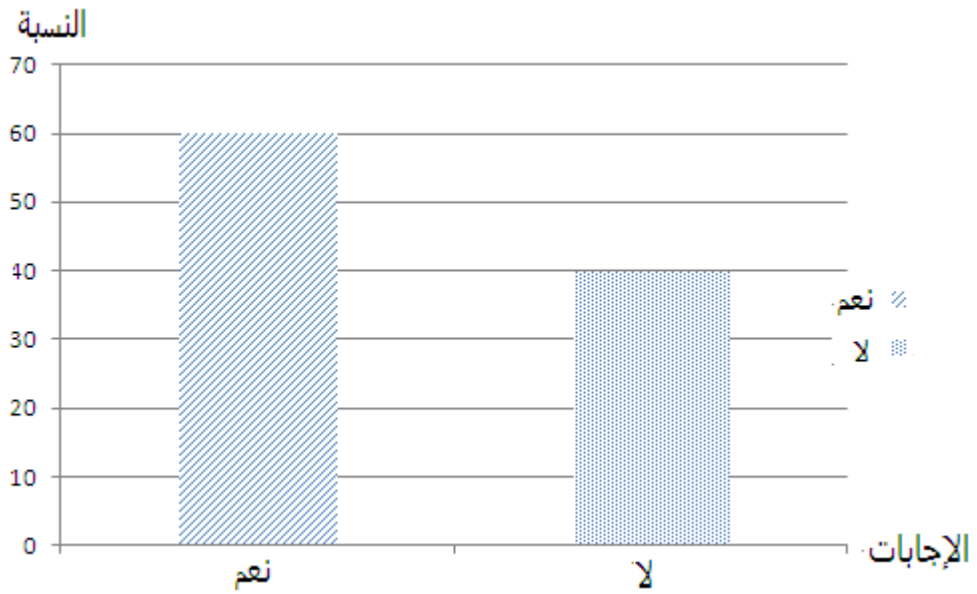
معرفة إن سبق و احتج اللاعب على قرار الحكم الغير صائب .

جدول رقم (32)

النسبة %	التكرار	الإجابات
60	18	نعم
40	12	لا
100	30	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (32) :

من خلال النتائج المحصل عليها يتبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين يحتجون على قرارات الحكم الغير صائبة و كانت نسبتهم 60% أما البقية لا يحتجون و نسبتهم 40% .



الرسم البياني رقم (32) : يبين مدى إحتجاج اللاعبين على قرار الحكم الغير الصائب .

الاستنتاج :

نستنتج أن اللاعب يجتج على قرار الحكم الغير صائب في الكثير من الأحيان و هذا ما أكدته دراسة "عبدلي محمد"، "فروج رشيد" في " أثر التحكيم الرياضي و انعكاساته على السلوك العدواني في لاعب كرة اليد الجزائرية ".

2-2- الإستنتاجات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها خرجنا بالاستنتاجات التالية:

- إن ارتفاع الضغط النفسي يؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة.
- نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط الحاصل للاعب أثناء المنافسة مما ينتج عنه السلوك العدواني.
- رغم الاهتمام الذي يوليه المدربين أثناء عملهم للتحضير النفسي للاعبين إلا انه يبقى غير كافي مقارنة بما هو مطلوب في الرياضة.
- للخبرة (اللاعب) دور فعال في التقليل من الضغط النفسي و عدوانية اللاعب.
- التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية للتغلب على الضغط النفسي للاعب
- إن اختلاف درجة المنافسة يؤثر على الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى اللاعبين.
- للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من ظاهرة العنف.

2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية 01:

من خلال النتائج المتحصل عليها أكدت صحة الفرضية الأولى التي تقول أنه يوجد عدة مصادر تؤثر في حدوث الضغط النفسي و السلوك العدواني وهي عدم تحضير اللاعبين نفسيا الذي لا يوليه المدربين أهمية كبيرة مع أنه عملية أساسية في التقليل من الضغط وكذا مدى عدوانية سلوك الرياضي كما أن اختلاف درجة المنافسة تزيد من الضغط و كذلك السلوك العدواني.

-كما أشار دولارو ميلر حيث أعتبر أن الضغط النفسي و السلوك العدواني ناتج عن عدم التوازن بين المنافسة العادية و المنافسة الرسمية كما اعتبر أن العدوان استجابة فطرية للإحباط و تزداد شدته بشدة الإحباط.

الفرضية 02:

من خلال النتائج المتحصل عليها أكدت صحة الفرضية الثانية التي تقول أن الضغوطات المرتفعة تؤثر على السلوك العدواني لدى لاعبين كرة اليد (16-18) سنة .

و هذا ما ظهر لدينا من خلال النتائج الدالة على صحة هذه الفرضية وأية تبيين أن ارتفاع الضغوطات تؤثر على سلوك الرياضي سواء من طرف المدرب أو الحكم أو المنافس خاصة عندما يتعلق الأمر بالفوز أو الخسارة.

وظهر هذا كذلك من خلال نتائج دراسة "منصوري مصطفى" التي أكدت على أن الضغوطات المرتفعة للرياضي تؤثر على السلوك العدواني .

2-4-الخلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في البحث و قمنا في البداية بعرض النتائج و مناقشتها إختيار الفرضيات و توصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحلول لإشكالية هذا البحث.

فتبين لنا من خلال هذا الفصل أن الضغوطات النفسية لها علاقة إرتباطية سالبة بالسلوك العدواني أي أنه كلما زادت الضغوطات النفسية على اللاعبين يزيد السلوك العدواني لديهم، و نلمس هذا بالنسبة للاعبين الذين يلجؤون إلى السلوك العدواني في المباريات للتقليل من الضغط الواقع عليهم، كما تبين أن التحضير النفسي دور فعال في التقليل من هذه الظاهرتين النفسيتين .

2-5 - التوصيات :

من خلال هذا البحث استخلصنا عدة توصيات و اقتراحات تهدف إلى إيجاد حلول مستقبلية أو ثقافة رياضية مناسبة للنهوض بكرة اليد:

- 1- إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية و ذلك لاكتساب نوع من الخبرة .
- 2- تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس الرياضي و ذلك للتعامل الجيد مع اللاعبين و خاصة في المستويات الضعيفة .

- 3- تنظيم دورات و ملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي و ذلك بحضور خبراء في هذا المجال.
- 4- على اللاعب أن يراقب قدر المستطاع ردود أفعاله تجاه الخصم لتجنب الوقوع في الأخطاء التي قدر تمسه شخصيا أو تمس فريقه .
- 5- إجراء دراسات معمقة على الفئات الأخرى في نفس الموضوع .
- 6- على المسؤولين الاهتمام بالأداء الرياضي و نفسية اللاعبين و نقص التركيز على النتيجة فقط.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استبيان خاص باللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات شهادة ماستر تحت عنوان :

" الضغوطات النفسية و السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (16 - 18 سنة)" .

حضرة اللاعب في إطار القيام بهذه الدراسة نتوجه إليك بمجموعة من الأسئلة إيماناً بمساعدتكم لنا و باعتباركم الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، و لك منا جزيل الشكر على مساهمتك المخلصة و الفعالة في إنجاز هذه الدراسة .

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة الموافقة لإجابتك أو الإجابة المباشرة :

تحت إشراف الأستاذ:

د.مقراني جمال الدين

من إعداد الطالبة :

✓ عمراي يمينة

✓ بلعربي مليكة

الحالة الشخصية للاعب :

لا نعم

1) هل تطلعون على القوانين المعدلة في لعبة كرة اليد؟

 لا نعم

2) هل تتأقلم في المنافسة بعد دخول الميدان؟

أسئلة المحور الأول : التحضير و الضغط النفسي

 لا نعم

3) هل تقومون بتحضير نفسي قبل المنافسة؟

 لا نعم

4) هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية في التقليل من الضغط؟

 لا نعم

5) هل يولي المدرب إهتمام كبير للتحضير النفسي في برنامج عمله؟

 لا نعم

6) هل خبرتك و تجربتك تقلل من الضغط أثناء المباريات؟

 لا نعم

7) كيف تكون درجة الضغط عليك قبل المباريات؟

 لا نعم

8) هل كلما إزدادت أهمية المنافسة تشعر بزيادة الضغط؟

 لا نعم

9) هل تحس بالضغط أثناء المنافسة العادية؟

 لا نعم

10) هل تحس بالضغط عندما تتعامل مع الجمهور الحاضر في الملعب؟

 لا نعم

11) هل زيادة الضغط عليك من طرف المنافس تقلل من تركيزك؟

 لا نعم

12) عندما تلعب مباراة حاسمة هل يزيد عليك الضغط؟

 لا نعم

13) هل تتأثر بالضغط عندما يعتمد عليك المدرب خلال المنافسة؟

 لا نعم

14) هل إشتراكك ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لك المزيد الضغط أثناء المنافسة؟

 لا نعم

15) هل تحس بزيادة الضغط عند إقتراب وقت المنافسة الحاسمة؟

 لا نعم

16) هل تكون حالتك النفسية متوترة أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك؟

أسئلة المحور الثاني : السلوك العدواني

 لا نعم

17) هل سبق لك و أن تأثرت من خصومك خلال المباراة؟

 دائما أحيانا أبدا

18) يغلب على لعبي طابع الخشونة و العنف عندما يحاول البعض إستفزازي .

 دائما أحيانا

19) أثناء المنافسة لا أشعر بأي رغبة في إيذاء المنافس.

 دائما أحيانا أبدا

20) لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه بعنف و خشونة.

 دائما أحيانا أبدا

21) إذا إستخدم منافسي الخشونة و العنف معي فإنني أحاول أن أتجنبه.

 دائما أحيانا أبدا

22) أحاول إستخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي.

 دائما أحيانا أبدا

23) عندما أتوقع هزيمتي فإنني ألعب بخشونة و عنف.

 دائما أحيانا أبدا

24) بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب عنيف جدا في لعبي.

 دائما أحيانا أبدا

25) إذا احسست بنية لاعب منافس في الإعتداء علي فإنني أبادر بالإعتداء عليه .

- (26) لا أستخدم العنف البدني أثناء إشتراكني في المنافسة. دائما أحيانا أبدا
- (27) أجد نفسي مضطرا لإستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي. دائما أحيانا أبدا
- (28) يضايقني مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة. دائما أحيانا أبدا
- (29) عندما أصاب بالإحباط أثناء المنافسة فإنني أحاول أن ألعب بخشونة و عنف. دائما أحيانا أبدا
- (30) عندما يقوم البعض بإستفزازي أثناء المنافسة فإنني لا أميل إلى إستخدام العنف معه. دائما أحيانا أبدا
- (31) هل يشكل لك الحكم مصدر قلق أثناء المقابلة؟ نعم لا
- (32) هل سبق أن إحتججت على قرارات الحكام الغير صائبة؟ نعم لا

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

مراجع باللغة العربية :

1. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في مجال النفس الرياضي ، دار الأشعار للفكر العربي، القاهرة سنة 1990.
2. أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة سنة 1995.
3. محمد العربي شمعون وما جدة محمد إسماعيل :التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي 2002 .
4. محمد حسن علاوي : سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، ط1 ،مركز الكتاب للنشر 1998 .
5. مصطفى باهي ،والسمير جاد ،المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ،الدار العالمية للنشر ،القاهرة 2004 .
6. د عصام فريد عبد العزيز محمد : المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين واثرا الإرشاد النفسية في تعديله ط1 ، سنة 2009 .
7. أ.د. خوله احمد يحيى : الاضطرابات السلوكية والانفعالات ، ط. 5 ، سنة 1431 -2010.
8. صبحي أحمد قبلان : كتاب كرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات) ، ط 1 ، سنة 1433هـ - 2012 .
9. عمار بوحوش ومحمد الذنبيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر سنة 1995.
10. د . إبراهيم مروان عبد المجيد ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، دار الثقافة ، ط 1 ، سنة 2002 .
11. محمد حسن علاوي ، كمال الدين درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد: الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتابة و النشر ،القاهرة ، ط1 ، سنة 2003 .
12. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، سنة 1994.
13. مصطفى فهمي : ببيكولوجية الطفولة و المراهقة ، دار الطباعة ، سنة 1973
14. نقاز محمد ، مذكرة التربية البدنية و الرياضة على شخصية المراهق ، سنة 1998.
15. سعدية محمد : سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، سنة 1980.
16. مصطفى غالب : ببيكولوجية الطفولة و المراهقة ، منشورات المكتبة الهلال ، بيروت.
17. أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، بدون سنة.
18. مالك سليمان محول : علم النفس الطفولة و المراهقة -مطابع مؤسسة الوحدة ، دمشق ، سنة 1981.
19. قيس الناجي عبد الجبار :تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي سنة 1983.
20. محمد عماد إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ط1 ، سنة 1982.
21. عاقل غافر : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، بيروت سنة 1982.
22. عزيز حناد داود : التلميذ في التعليم الأساسي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، سنة 1982.

مراجع باللغة الفرنسية :

23. ALDERMAN.RB.MANUEL DE LA PSYCHOLOGIE.SPORT.EDIDINO 1995 .

24. FERNANDEZ.B.SOPHROLOGIE ET COMITION SPORTIF 1997 .
25. WEINBERG.P.S GOULD.D PSYCHOLOGIE DE SPORT ET DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE – VOGOT – PARIS – 1997 .
26. WITHING . A.T.A PSYCHOLOGIE SPORTIVE . EDITION VIGOT 1976 .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (16 – 18) سنة.

تهدف الدراسة الى معرفة العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و السلوك العدواني و مدى تأثيرهما على نفسية الرياضي و كذا التعرف على تأثير الضغوطات الزائدة على السلوك العدواني .

و الفرض من الدراسة هو وجود عدة مصادر تؤثر في حدوث الضغط النفسي و السلوك العدواني ،الضغوطات المرتفعة تؤثر على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (16 – 18) سنة .

العينة تمثلت في 30 لاعب من فريقين من ولاية غليزان تراوحت أعمارهم بين 16 – 18 سنة و كانت كيفية اختيارها مقصودة و قدرت نسبتها 10 % كما أن الأداة المستخدمة هو اختبار مقنن بعد أخذ آراء الأستاذة و الدكتور المحكمين و التعديل فيها و من أهم الاستنتاجات هي ان ارتفاع الضغط النفسي يؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة ،نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط الحاصل للاعب أثناء المنافسة مما ينتج عنه السلوك العدواني و من أهم الاقتراحات أو التوصيات أو فرضيات مستقبلية نذكر منها اشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية و ذلك لاكتساب نوع من الخبرة ،تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس الرياضي و ذلك للتعامل الجيد مع اللاعبين و خاصة في المستويات الضعيفة،تنظيم دورات و ملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي و ذلك بحضور خبراء في هذا المجال .

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude : la détresse psychologique et le comportement agressif chez les joueurs de handball (16-18 ans).

L'étude vise à déterminer les facteurs qui contribuent à l'apparition du stress et de l'agressivité et de l'ampleur de leur impact sur le psychisme des sports et ainsi identifier l'impact des pressions supérieures à un comportement agressif.

Et l'hypothèse de l'étude était la présence de plusieurs sources d'influence dans l'incidence du stress et les comportements agressifs, les hautes pressions qui affectent le comportement agressif des joueurs de handball (16-18 ans).

L'échantillon était composé de 30 joueurs de deux équipes de Relizane âgés de 16-18 ans et a été la façon dont sélectionné involontaire et une augmentation d'environ 10% que l'outil utilisé est un test codifié après la prise de vue du professeur et Drs arbitres et modification où et de conclusions les plus importantes est que stress élevé affecte la performance de l'athlète pendant la compétition, le manque de préparation psychologique augmente la pression pour le joueur durant la compétition, ce qui entraîne des comportements agressifs et des suggestions ou des recommandations les plus importants ou les hypothèses de l'avenir, parmi eux la participation des jeunes joueurs dans les matches officiels, et afin de gagner une sorte d'expérience, de renforcer équilibrer les entraîneurs cognitives en termes de psychologie du sport et de traiter avec de bons joueurs, surtout dans les niveaux faibles, l'organisation de cours et forums sportifs Sensibilisation appartient à l'aspect psychologique et la présence d'experts dans ce domaine.