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

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص التدريب و التحضير البدني

بعنوان

تأثير قلق المنافسة على الاداء الرياضي للاعبات كرة اليد

بحث وصفي بأسلوب المسح أجرى على لاعبات أقل من 20 سنة (أواسط) لنادي الهاوى "وئام سعيدة" لكرة اليد

الطالبان:

- نوراى علي
- مقدم الهواري

تحت إشراف الدكتور :

د/قوراري بن علي

السنة الجامعية:2016/2015

شكر وعرفان

الحمد لله الذي هداني لهذا و ما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله، أحمده حمدًا كثيرًا على عونه و على إتمام نعمته و على لطفه و يسره، فليس عندي شيء، و لا من شيء و لا لي شيء، فالفضل لله وحده، و الصلاة والسلام على المصطفى الذي لا نبي بعده، أما بعد:

كما يطيب لي أن أتقدم بوافي الشكر والتقدير إلى الأستاذ الفاضل التي ساهم بالقسط الكبير في الوقوف معي جنبًا إلى جنب في إنجاز هذا العمل.

و أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين شرفوني بمناقشة هذه المذكرة، وكل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إتمام هذا العمل.

إضافة إلى جميع الأساتذة و أفراد العائلة دون أن أنسى الأصدقاء و الزملاء.

إهـــداء

لا يسعني في هذا المقام إلى أن أقدم إهدائي إلى الوالدين الغاليين

و أفراد العائلة كبيرهم و صغيرهم

إلى كل أولئك الذين لهم علينا حق، ولنا عليهم حق في هذه الحياة،

بداية بزملائي و أصدقائي و أساتذتي

إلى أولي العزم الذين يحملون شموعا لتنير الطريق، بل نحسبهم

شموعا تحترق لكي تضيء.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي .

الفهـــرس

مقدمة	01
الإشكالية	02
أهداف الدراسة	03
أهمية الدراسة	03
فرضيات الدراسة	04
مصطلحات الدراسة	04
الدراسات السابقة	05
نتـــائج	06
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: كرة اليـد	
تمهيد	07
ماهية كرة اليد	07
تعريف كرة اليد	08
قواعد اللعبة	08
خطط اللعب	11
المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد	13
الفصل الثاني: الرياضة النسوية	
تمهيد	16
واقع	16
تحديد و تعريف فئة الأواسط	17
مميزات فئة الأواسط	17
حاجات فئة الأواسط	20

الصفات البدنية عند فئة الأواسط	21
أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين فئة الأواسط	22
شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط	22
الفصل الثالث: الأداء الرياضي	
مفهوم الأداء الرياضي	24
الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم	24
الأداء الرياضي و الجهاز العصبي	25
فئة تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء	26
الفصل الرابع: القـــلق	
تمهيد	28
تعريف القلق	29
أنواع القلق	29
أعراض القلق	30
مكونات القلق	31
تأثير المنافسة الرياضية على النتائج	34
تعريف القلق في المنافسة الرياضية	35
أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	36
تأثير جمهور المشاهدين	38
الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية	42

الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	43
منهج البحث	43
عينة البحث	44
مجالات البحث.	45
الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.	45
أدوات البحث.	46
الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.	47
الأساليب الإحصائية.	48
صعوبات البحث.	49
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
عرض و تحليل المجال الأول	50
عرض و تحليل المجال الثاني	52
عرض و تحليل المجال الثالث	54
الإستنتاجات	56
مناقشة الفرضيات	63
الاستنتاجات العامة للدراسة	63

الإقتراحات و التوصيات	64
خـــــاتمة	65

المراجع و المصادر

الملاحق

فهرس الجداول:

الجدول	الموضوع	ص
جدول رقم 01	يبين توزيع عينة الدراسة	44
جدول رقم 02	يبين قيمة معامل الثبات	47
جدول رقم 03	يبين قيمة معامل الثبات لكل محور	48
جدول رقم 04	يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء منافسة	50
جدول رقم 05	يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء منافسة	52
جدول رقم 06	يبين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء منافسة	54
جدول رقم 07	يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة	56
جدول رقم 08	يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة	57
جدول رقم 09	يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة	58
جدول رقم10	يبين نتائج اختبار "ف" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة	59
جدول رقم11	يبين نتائج اختبار "ف" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء	60

	البدني أثناء المنافسة	
جدول رقم 12	يبين نتائج اختبار "ف" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة	60
جدول رقم 13	يبين العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية و الأداء	61

فهرس الأشكال:

الشكل	الموضوع	الصفحة
رسم توضيحي رقم 01	يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة	51
رسم توضيحي رقم 02	يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة	53
رسم توضيحي رقم 03	يبين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة	55

تاثر قلق المنافسة على الاداء الرياضي للاعبات كرة اليد

تهدف الدراسة الى محاولة معرفة اثر قلق المنافسة على الاداء الرياضي للاعبات كرة اليد، و الغرض من الدراسة الوصول الى المؤشرات المثالية التي قد تساعد في تحقيق الأداء أثناء المنافسة ، و ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي و استكشاف درجة تأثير ضغط الجمهور على اداء لاعبات كرة اليد الأقل من 20 سنة، تمثل عينة البحث في جميع لاعبات كرة اليد صنف الأواسط (U20) اللاتي ينشطن على مستوى فرق ولاية سعيدة و تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية و التي تمثلث في جميع لاعبات النادي الرياضي الهاوي الوئام سعيدة و الذي بلغت نسبتهن 17 لاعبة.

الأداة المستخدمة هي استمارة استبيان تمثلت في مقياس قلق المنافسة و الذي صمم من قبل عديد الباحثين من امثال "مارتنز" و "بيرتون "" .

خلصت دراستنا الحالية إلى مجموعة من النتائج نلخصها في النقاط التالية:

أن غالبية أفراد عينة الدراسة غالبا لاتشعر بالقلق قبل المنافسات الرياضية بمتوسط 2.77 حيث أن لاعبي كرة اليد لصنف الأواسط لايخشون الهزيمة بدرجة عالية و أنه أحيانا ما يخشون ضعف مستوى أدائهم و يشكون في قدراتهم. أنه أحيانا ما يشعرون بالقلق البدني بمتوسط 2.26 و غالبا ما يشعرون بالنرفزة و قلوبهم تنبض بسرعة قبل المنافسة، كما أنهم لا يشعرون أبدا ببرودة اليدين قبل المنافسات الرياضية. أن غالبية أفراد عينة الدراسة غالبا ما يكون لديها الثقة بالنفس بمتوسط 3.22 و انه دائما ما لديهم القدرة على مواجهة التحدي بالإضافة إلى غالبا ما يشعرون بالهدوء قبل المنافسات الرياضية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في أبعاد قلق المنافسة الرياضية في فئة أقل من 20 سنة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

و نقترح تحضير نفسي مكثف للاعبات لأن الجنس يتأثر بشكل كبير. تكثيف البرامج التدريسية التي تعمل علي إزالة الظغط و القلق. محاولة تكوين الاعبات وإعطائهن دورات إستطلاعية و الحضور لبعض المنافسات العالية. تحفيز اللاعبات ماديا و معنويا. نقترح أن تكون هنلك دراسات حول الضغوطات التي تعيشها اللاعبات خارج المنافسة و تأثيرها علي مردود اللاعبات

Visé par des problèmes de concurrence sur la performance sportive des joueurs de handball

L'étude vise à essayer de comprendre l'impact des préoccupations de concurrence pour la performance sportive des joueurs de handball, et le but de l'étude pour atteindre les indicateurs idéaux qui peuvent aider dans la réalisation de la performance lors de la compétition, et la nécessité de prêter attention à l'aspect psychologique et d'explorer le degré d'influence de la pression du public sur la performance des joueurs handball moins 20 ans, représente un exemple de recherche tous les joueurs de handball classe Alooasit (U20) qui sont actifs sur l'état heureux des équipes Niveau et de l'échantillon de manière délibérée a été sélectionné et que Tmthelt tous les joueurs sports club amateur heureuse .harmonie et cette proportion atteint 17 joueurs

L'outil utilisé est un questionnaire était d'évaluer le problème de concurrence qui a ." "été conçu par plusieurs chercheurs de l'aime de "Martens" et "Burton

Notre étude a conclu que l'ensemble actuel des résultats se résumer dans les points :suivants

La majorité de l'échantillon de l'étude est souvent se sentent concernés par les compétitions sportives avec une moyenne de 2,77 que les joueurs de handball de la classe Alooasit Aikhun défaite à un degré élevé et qu'il craignait parfois le faible niveau de leur performance et se plaignent de leurs capacités. Ils craignent parfois la moyenne physique 2.26 et se sentent souvent Balnrvzh et les coeurs palpitent rapidement avant la compétition, et ils ne se sentent jamais les mains froides avant les compétitions sportives. La majorité des individus de l'échantillon de l'étude ont souvent la confiance en soi et une moyenne de 3,22 qu'il a toujours la capacité de relever le défi en plus de se sentir souvent calme avant les compétitions sportives. Des différences statistiquement significatives au niveau de «0,05» n'existe pas dans

les dimensions de l'anxiété compétition sportive en moins de 20 ans catégorie. Des différences statistiquement significatives au niveau de «0,05» n'existe pas dans l'effet de l'anxiété sur les compétences de performance lors de la compétition. Des différences statistiquement significatives au niveau de «0,05» n'existe pas dans l'effet de l'anxiété sur la performance physique pendant la compétition. Des différences statistiquement significatives au niveau de «0,05» n'existe pas dans .l'effet de l'anxiété sur la performance physique pendant la compétition

Nous suggérons et moi préparons intensément pour les joueurs parce que le sexe est affecté de manière significative. L'intensification des programmes d'enseignement qui éliminent Zguet et de l'anxiété. Une tentative de créer Alaabat et leur donner d'exploration et de suivre des cours pour une partie de la haute compétition. Motiver les joueurs physiquement et mentalement. Nous suggérons que Hnlk soit des études sur les pressions subies par les athlètes féminines hors compétition, et leur impact sur le rendement des

Affected by competition concerns on the athletic performance of the players handball

The study is aimed at trying to figure out the impact of concern competition for the sports performance of players handball, and the purpose of the study to reach the ideal indicators that may help in achieving performance during the competition, and the need for attention to the psychological aspect and explore the degree of influence of the public pressure on the performance of players handball least 20 years old, represents a sample search all players handball class Alooasit (U20) who are active on the happy state of teams level and was selected sample deliberate manner and that Tmthelt all players Sports Club hobbyist .harmony happy and that proportion reached 17 player

The tool used is a questionnaire was to gauge the competition concern which was " ."designed by several researchers from the likes of "Martens" and "Burton

Our study concluded that the current set of results to be summed up in the :following points

The majority of the study sample is often not feel concerned by the sports competitions with an average of 2.77 as the handball players of the class Alooasit Aikhun defeat to a high degree and that he sometimes feared the low level of their performance and complain in their abilities. They sometimes worried physical averaging 2.26 and often feel Balnrvzh and hearts pulsate quickly before the competition, and they never feel cold hands before sports competitions. The majority of the study sample individuals often have self-confidence and an average of 3.22 that he always have the ability to meet the challenge in addition to often feel calm before sports competitions. Statistically significant differences at the level

of "0.05" does not exist in the dimensions of anxiety athletic competition in less than 20 years old category. Statistically significant differences at the level of "0.05" does not exist in the effect of anxiety on performance skills during the competition. Statistically significant differences at the level of "0.05" does not exist in the effect of anxiety on physical performance during the competition. Statistically significant differences at the level of "0.05" does not exist in the effect .of anxiety on physical performance during the competition

We suggest and prepare myself intensely for the players because sex is affected significantly. The intensification of teaching programs that remove Zguet and anxiety. An attempt to create Alaabat and giving them exploratory and attend courses for some of the high competition. Motivate the players physically and mentally. We suggest that Hnlk be studies about the pressures faced by female .athletes out of competition, and their impact on the return on the players

مقدمة

1- المقدمة:

لقد نالت العلوم الرياضية نصيب مهم من نهضة علمية واسعة التي شملت جميع المجالات من حيث البحوث كيف ولا و قد أصبحت مؤشرا لا يستهان به إذا نحن أردنا أن نتعرف على درجة تطور بلد ما و تقدمه، إضافة الى أن المجال الرياضي أضحى يذر على إقتصاديات الدول التي منهجته فوائد ليست بالهينة، فتحول الى ميدان خصب للإستثمار فكان هذا على المستوى المادي و أيضا على مستوى الانسان الممارس لمختلف الرياضات .

فالأداء الرياضي المثالي يتطلب الكفاءة عالية على عديد المجالات مختلفة منها الفعالية القصوى للبلدان زائد المهارات التقنية و التكتيكية إضافة على كل ذلك الاستعداد النفسي الجيد، حيث أصبح هذا الاخير المفتاح الرئيسي في مختلف المنافسات من اجل تحقيق الفوز خاصة و قد أصبح المتنافسين يتساوون تقريبا على الصعيد البدني و التقني و التكتيكي .

و أيضا مستوى و أهمية الاستحقاقات الرياضية صنعت ضغوطات رهيبة و قلق على الرياضيين، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بالعوامل المسببة لذلك و معالجتها .

و مثال على ذلك خير رياضة تجمع بين كل ما ذكرنا لعبة كرة اليد، فشعبيتها و أهميتها لا غبار عليها، فهي من بين الرياضات التي أصبح الفيصل الرئيسي في مقابلاتها الحضور النفسي القوي لممارسيها، وأصبح الهاجس الذي يأرق جميع المدربين قلق المنافسة الرياضية.

2- الاشكالية:

تعتبر رياضة كرة اليد من بين الرياضات الأكثر شعبية عالميا، لذلك كرست لها جميع الدول الطامحة الى الريادة العالمية إمكانات هائلة على جميع الركائز التي تقوم عليها هذه الرياضة .

نستكشف ذلك من خلال المستوى التنظيمي العالي لبطولات و الدورات العالمية لرياضة كرة اليد و أيضا من خلال المستوى العالي للفرق، فالاعبين أصبحوا يتمتعون بقدرات بدنية و مورفولوجية قياسية و بحضور نفسي قوي جدا .

و ذلك لم يأتي من فراغ بل بالطرق التدريبية الحديثة، و التطور الحاصل في هذه اللعبة و التنافسية الكبيرة في المقابلات خاصة و أن كرة اليد تمارس بمسافة قريبة جدا من ضغط المدرجات فأصبح ذلك ضغط نفسي رهيب على اللاعب الى درجة أن العامل النفسي أصبح الفيصل الرئيسي في جسم اللقاءات و هذا الضغط أصبح يولد لدى اللاعبين بما يسمى قلق المنافسة يتزايد أو يتناقص حسب الفئات العمرية و الجنس فقلق المنافسة ينتاب جميع الرياضيين فما بالك إذا كان الرياضي يافعا من جهة و من جهة أخرى إذا كانت أنثى حيث أثبتت الأبحاث النفسية أن المرأة أكثر عرضت للقلق من الرجل و هو ظاهرة صحية إذ يتحسن الأداء تدريجيا كلما إرتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فإن تجاوز ذلك تعرقل الأداء و أنخفض المستوى، و هنا يأتي الدور التحضيري للمدرب و لفعل ذلك وجب التعرف على هذه السمة، لدى تتركز مشكلة الدراسة على أكثر سمة المنافسة الرياضية عند لاعبات كرة اليد اليافعات و المتمثلة في فئة U20 ، فهذا البحث يسلط الضوء على الفئة و الجنس الأكثر عرضتا لقلق المنافسة، وعليه نطرح السؤال الرئيسي:

السؤال الرئيسي:

*/ ماهو مستوى قلق المنافسة الرياضية عند لاعبات كرة اليد فئة الأقل من 20 سنة و تأثره على أدائهن؟

***/ الأسئلة الفرعية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة؟
- تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة؟

3- أهداف الدراسة :

و تتمثل أهداف الدراسة كالآتي :

- محاولة معرفة ما إن كان لضغط الجمهور تأثير سلبي علي أداء اللاعبات فئة الأقل من 20 سنة (u20) أثناء المنافسة.
- محاولة معرفة تأثير العوامل النفسية علي أداء لاعبات فئة الأقل من 20 سنة (u20) أثناء المنافسة .

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها من الدراسات القليلية التي تناولت موضوع أثر قلق المنافسة الرياضية عند لاعبات كرة اليد حيث أن أغلب الدراسات كانت تخص الرياضيين الذكور، إضافة الى الفئة العمرية التي هي فئة حساسة في عالم الرياضة فالتعامل مع هذه الفئة بالنسبة للمدربين ليست بالمهمة الهينة، إضافة على ذلك تكمن أهمية البحث بالنائج العلمية و التي قد تساهم بإدن الله تسهيل مهمة المدربين و اللاعبات في التعرف على عدة مفاهيم و مشكلات ربما كانت ضبابية بالنسبة لهم و يوظف كل هذا على الأرض العملية التدريبية و التنافسية .

و من هذا المأخد جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على النقاط الأساسية التالية :

- ✓ تحاول هذه الدراسة الوصول الى المؤشرات المثالية التي قد تساعد في تحقيق الداء أثناء منافسة كرة اليد .
- ✓ هذه الدراسة تساعد في تأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي و المادي لفئة أقل من 20 سنة بنات .
- ✓ تحاول هذه الدراسة استكشاف درجة تأثير ضغط الجمهور على اداء لاعبات الأقل من 20 سنة .

5- فرضيات الدراسة:

5-2- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في أبعاد قلق المنافسة الرياضية و تأثيره على الأداء في فئة أقل من 20 سنة .

5-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة .

6- مصطلحات الدراسة:

1- قلق: هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد و يعتقد أنها أساسية لوجوده (علاوي محمد، 1994، ص 278)

2- قلق المنافسة الرياضية:

"" هو مرحلة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه و المحافظة عليها و يقصد بحالة الاستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي و التقني الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر ."" (فوزي، 2003، ص 243)

3- الأداء الرياضي:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي أنجز لنا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالانتاج .

و يعرف الأداء بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة و بناءا على هذا المعني فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته و مسؤولياته .

- يتمثل في صفاة الفرد الشخصية و مدى ارتباطها و أثارها على مستوى أداءه لعمله . (الفيسبوك الخاص بقسم التربية البدنية جامعة بسكرة، يوم 11 أوت 2016 على ساعة 9:47)

و يرى thomas 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة ، الاستعداد بالاضافة الى المهارات المكتسبة .

و هو بصفة عامة " انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط و سلوك يوصل الى نتيجة " .

4- كرة اليد: هي التي تعرف أيضًا ب **Handball**هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقةً، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

7-الدراسات السابقة:

1/ محليا:

دراسة موضوع "مدى تأثير الضغوطات المهنية و النسبية على ذهنية الانجاز لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

2/ الدراسات العربية:

دراسة عبد الرحمان بن مساعد الزهراني (1423هـ) بعنوان "تأثير حالة القلق و الثقة على تركيز الانتباه و سرعة رد الفعل لدى حكام كرة الطائرة السعوديين" .

هدفت هذه الدراسة الى كيفية تأثير تركيز و انتباه و سرعة رد فعل عندما يكون الحكم السعودي في حالة قلق (جسمي من جهة و معرفي من جهة أخرى و الثقة بالنفس) .

وقد شمل مجتمع الدراسة 51 حكما و قد استعملت في ذلك قائمة قياس حالة القلق المنافسة الرياضية لـ "ماوتند و آخرين (1990)" أما قياس التركيز فكان بواسطة اختبار مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الانشطة الرياضية "لواينبرج، ريتشاردسون (1990)" و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي و خير ما يلائم طبيعة هكذا دراسات .

3/ الدراسات الاجنبية:

دراسة برسلر و بيبر Bresler & peiper 1992 بعنوان التعرف على القلق التنافسي و مصادر القلق التنافسي بين لاعبي ألعاب القوى و كرة القدم في المدارس الثانوي .

و استخدم في البحث إختبار القلق التنافسي للرياضيين و ذلك للتعرف على العلاقة بين مصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي، و تكمن أهمية الدراسة بصفة خاصة بكشف الترابط الموجود بين مصادر التكيف و القلق .

نتائج الدراسة:

- علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي تحققت في الاختبارين و أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن معيارين من قائمة مصادر التكيف للقلق و هما (الثقة و القبول) كانت عوامل لها قيمة تنبؤية لخاصية القلق .

الباب الأول
الجـانب النظري

الفـــصل الأول
كـــرة اليـــد

تمهيد:

كرة اليد رياضة قديمة معروفة لدى جميع شعوب العالم و مثلها مثل جميع الرياضات مرت بعدة مراحل من خلالها عدة تغيرات في القواعد اللعبة و عليه و في ماليلي سنتعرف على لعبة كرة اليد و قواعدها .

1-1 ماهية كرة اليد:

أ- نبذة تاريخية:

لقد وجدة نقوش أثرية ترجع الى 3000 عام قبل الميلاد في المناطق التي كان يستوطنها الاغريق، حيث أظهرت هذه النقوش أن العائلات الملكية كانت تمارس لعبة قريبة من حيث الفكرة الى لعبة كرة اليد، و نفس الشيء بالنسبة للحقبة الفرعونية وجدت رسومات تبين مجموعة من الشباب يرمون كرة فيما بينهم بأيديهم ثم ظهرت ألعاب شعبية بكرة اليد في قرون الوسطى و عند شعب الإسكيمو .

و يرجع الفضل في رسم القواعد لعبة اليد الى "هولجر نيلسن" الرجل الدنماركي عام 1898 وقد ولدت من رحم لعبة (**Hainboid**) الدنماركية، و انتشرت في عام 1906 في أوروبا قاطبتا و أقيمت المباريات المحلية و العالمية التي كان أولها عام 1915 بين فريقي النمسا و ألمانيا و كان عدد لاعبي كل فريق 11 لاعبا و أقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة، وفي عام 1917 طورت قواعد اللعبة على يد "ماكس هيزر و كارل شيلينز" و" إيرريك كوناي" من ألمانيا و تابعت تطورها من حيث القواعد و القوانين سنة 1919 على يد "كارل شيلينز" و في عام 1928، عقد أول مئتمر للإتحاد الدولي للهواة و أقر قواعد اللعبة دوليا في الدورة الأولمبية ببرلين عام 1926 أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لكن اللجنة الأولمبية ألفتها الا أنها عادت و أدرجت كلعبة أولمبية في عام 1972 و تنافست الدول في دورة ميونيخ .

ب- تعريف كرة اليد:

كرة اليد (**Handball**) هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان مكونان من 7 لاعبين لكل منهما، يتم فيها رمي كرة فيما بين اللاعبين محاولين رميها داخل مرمى الخصم أما الفريق الخصم يحاول استخلاصها منهم و القيام بنفس العمل بعد امتلاك الكرة، وكل هذا تحت إدارة حكمين الواحد منهما رئيسي و الثاني مساعد مع وجود طاولة التحكيم لضبط الوقت و إدارة المباراة .

و يمكن تسمية كرة اليد بـ كرة اليد الأوروبية لتفريقها عن كرة اليد الشاطئية و كرة اليد الملعب و كرة اليد الأمريكية .

1-2 قواعد اللعبة:

كرة اليد المتعارف عليها دوليا وفقا للاتحاد الدولي لكرة اليد هي كالآتي:

أ- الملعب: طول الملعب 40م و عرضه 20م يفصل بينهما خط المنتصف في كل نصف من الملعب مرميين و يحاط بكل مرمى نصف دائرة تسمى منطقة المرمى أو المنطقة المحرمة نصف قطرها 6م مع نصف دائرة لأخرى أبعد من الأولى بـ 3 أمتار خطوطها متقطعة نصف قطرها 9م و يعرف هذا الخط بـ "خط الرمية الحرة" .

ب- مرمى الهدف: يتكون مرمى الهدف من عارضة طولها 3م و قائمين بإرتفاع 2م ة تكون ذات مقطع عرضي تربيعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتمتر و تكون مطلية بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية و هذا على كلا المرميين كما يحتوي كلا المرميين على شبكة مترابطة لمنع إرتداد الكرة .

ت- منطقة المرمى: كما ذكرنا سابقا فإن منطقة المرمى تتحدد بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى ارتفاع يبلغ 6م و خط وصول موازي لخط المرمى يعرف بخط السبعة أمتار و لايسمح الى الحارس مرمى الدفاع بالتواجد هذه المنطقة أو لاعب هجوم مع الكرة طالما انه بدأ بقفزته خارج حدود المنطقة و رمي الكرة قبل تزوله على الارض و غذا لمس الارض يجب ان يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة .

ث - منطقة تبديل اللاعبات:

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب ,وعادة ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد ,يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبوا الاحتياط والموقفون ,وكل منطقة تبديل

ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق ,وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين ,يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءا من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 مترا بداية من خط المنتصف ووصولا إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

ج – زمن المباراة:

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة ,وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق ,مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق ,وفي أثناء فترة الاستراحة ,ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد ,وبالنسبة للناشئين ,يكون زمن المباراة كالأتي: 25دقيقة من سن 12 إلى_ 2 × 16

20دقيقة من سن 8 إلى_ 2 × 12

ح – الحكام:

يقود مباراة كرة اليد حكمان رئيسيان يقومان باتخاذ القرارات الصائبة بناءا على ملاحظتهما لسير المباراة كما هناك أيضا مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام بتسجيل الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها وإعلان انتهاء الوقت الرسمي لها كما يقومان بمراقبة البدلاء حتى يتسنى لهما إخبار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث عند استبدال اللاعبين ,يجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين. يقف حكما الملعب في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب حتى يتسنى لهما مراقبة سير المباراة ويحدث تبادل تلقائي بين الحكمين عندما يفقد أحد الفريقين الكرة.

كما يقوم الحكام باستعمال 18 إشارة يدوية حتى يكون هناك اتصال مع اللاعبين ويخرج الحكام البطاقة الصفراء لإنذار اللاعب الذي ارتكب مخالفة يمكن التسامح فيها ,بينما يخرج البطاقة الحمراء لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأ جسيما.

خ– اللاعبون والبدلاء والإداريون:

يتألف كل فريق لكرة اليد من 7 لاعبين أساسين و 7 لاعبات احتياطيين على الأكثر يجلسون على مقاعد الاحتياط ,ويعين من كل فريق لاعبة لحراسة المرمى يرتدي زيا مختلفا عن بقية لاعبي الفريق, وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبات ,كما أن عملية التبديل تحدث في أي وقت على مدار وقت مباراة ,وينبغي أن يحدث الاستبدال على خط التبديل المخصص لذلك.

ء – اللاعبات:

يسمح للاعبي كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بداية من الركبة وحتى الرأس ,فاللاعبة المستحوذة على الكرة يمكن أن تثبت في مكانها لمدة 3 ثواني فقط ,ولا يحق لها أن تمشي بالكرة أكثر من 3خطوات ,وبالتالي يتعين عليها تصويت الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعبة آخرى أو تنطيطها, وإذا مشية اللاعبة بالكرة أكثر من 3خطوات ,فيكون بذلك قد خالفة قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقها في الاحتفاظ بالكرة ,ويسمح للاعبة بتنطيط أكثر من مرة ,وعلى اللاعبة بعد ذلك تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف لأنها إذا استمرت في مسك الكرة أو تنطيطها ,يحق للخصم خطف الكرة من يدها نتيجة لقيام اللاعبة بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة ,مثل ارتكاب عمل حاجز غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمي بمسافة 6 أمتار.

ذ – الكرة:

كرة اليد عبارة عن كتلة كروية مادتها الخارجية لامعة أو ملساء ,تتراوح وزنها بين**425 و 475**غ عليها – ويتراوح محيطها بي**54 و 60**سم رسميا تختلف تبعا لسن وجنس الفرق المشاركة – أما الكرة التي تستعملها

السيدات فتتراوح وزنها – **325 و 400** غ ومحيطها يتراوح بين**57 و 56**سم وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط.

ر – حارسة المرمى:

حارسة المرمى هي الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى ,ولكنها في الوقت نفسه لا يسمح لها بتجاوز خط منطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها ,وفي داخل منطقة المرمى يسمح للحارسة بملامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميها ,كما أنه لها الحق في مشاركة باقي زملائها في الفريق كلاعبة عادية ,وما دام أن هذه اللاعبة قد اختيرة كحارسة مرمى على أرض الملعب فعليها أن يرتدي قميصا مختلفا يميزه عن باقي زملائها في الفريق ,وإذا صوبت حارسة المرمى الكرة بعيدا عن الخط الخارجي للمرمى فستظل الكرة في حوزة فريقها وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم المعروفة ,ويستأنف حارس المرمى اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمى) وهذا ما يعرف برمية حارس المرمى (وفي حالة قيام أحد اللاعبات بتمرير الكرة إلى حارسة مرمى فريقهن ,فيحق للخصم خطف الكرة ويعد رمي الكرة نحو رأس حارسة المرمى وهي ثابتة في مكانها مخالفتا لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد) باستخدام الكارت الأحمر

1-3 خطط اللعب:

خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز المنافس , وتتأسس خطط الفردية والجماعية وهي تنقسم:

أ – اللعبة الهجومية:

وهناك ثلاثة أنواع للهجوم في كرة اليد والتي تختلف فيما بينها في السرعة وهذه الهجمات الثلاثة يتم ترتيبها تنازليا تبعا لنسبة نجاحها كالتالي:

– الهجوم السريع الفردي:

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعات الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى, وتكون نسبة نجاحه اكبيرة للغاية حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز الهدف وفي حالة فقدان الاحتفاظ بالكرة من جانب أحد لاعبات الخصم ,يقوم أي من هذين اللاعبتين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم ولذا يختص لاعبو هذين المركزين بمهارة فائقة في الجري.

–الهجوم السريع الجماعي:

وفيه يتقدم باقي اللاعبات للأمام من خلال تمريرات سريعة حتى يسد الثغرات الموجودة في صفوف مدافعي فريقهم ,وإذا تمكنت أي لاعبة من الفريق الخصم من التقدم إلى حدود المرمى أو الإمساك بالكرة في هذه النقطة فلا يمكن إيقافها من التقدم وإحراز هدف طبقا لقوانين اللعبة ,ويتمكن اللاعبة من إحراز هدف ولقد أصبح الهجوم من هذا النوع أكثر أهمية من وجود قاعدة" الرمية السريعة الطائرة."

–الهجوم المنظم (هجوم المراكز):

وفي الهجوم المنظم يستخدم المهاجمون أساليب هجوم معروفة والتي عادة ما تتضمن تمرير الكرة بين المدافعين الذين يقومون بعد ذلك بتمرير الكرة من خلال فجوة إلى لاعبة الارتكاز أو يصوبون الكرة نحو الهدف من خلال القفز عاليا من المنطقة الخلفية للمرمى أو يحاولون إبعاد دفاع الخصم عن الجناح.

ب- اللعب الدفاعي:

في العادة يكون التشكيل خط الدفاع لفريق كرة اليد على أرض الملعب ,حيث يصطف جميع لاعبات (1حيث يقوم أحد – الدفاع بين خط 6 متر وخط 9 متر لتكون حائط صد ,وقد يكون التشكيل5) اللاعبتين بتصويب الكرة نحو المرمى عندما يتحركن خارج خط 9 متر ,بينما يظل بقية لاعبات الدفاع (2عندما يتقدم – الخمسة مصطافين عند خط 6 متر .أما التشكيل الأقل استخداما في كرة اليد فهو4) اثنان من المدافعين خارج خط الدفاع وتستخدم الفرق التي يتمتع لاعبوها بمهارة فائقة في الجري(3 الذي يشبه وضع مراقب على كل لاعبة , ومما لا شك فيه أن الأسلوب – التشكيل الدفاعي3) الخاص بتشكيل اللاعبات من مهاجمين ومدافعين على أرض الملعب يختلف بدرجة كبيرة من دولة لأخرى ,حيث أن لكل دولة خطة اللعب الخاصة بها وفي بعض الأحيان يطلق على التشكيل6) الدفاع المباشر ,"بينما يطلق على باقي أنماط التشكيل" الدفاع الهجومي."

1-4 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات ومن الممكن أن نقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

أ – مسك الكرة:

مسك الكرة أحد أهم الحركات الأساسية وبدون إتقان هذا المبدأ لن تستطيع اللاعبة أن تصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة ,ولذلك فإن ظروف اللعب تقتضي بأن تستلم اللاعبة الكرة من زميل ويخطفها من خصمه ,وعليه أن يحسن مسكها بسهولة لتستطيع من هذا التصويب حسب ما تقتضي الظروف في كرة اليد

عكس كرة السلة ,حيث يكون مسك الكرة في أغلب الحالات بيد واحدة مع الاشارة إلى ما تقتضيه الظروف مسكها باليدين.

ب – تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل مستخدما في ذلك أبا من أنواع التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثامن الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعبة.

ت– استقبال الكرة:

يجب على اللاعبة إتقان استقبال الكرة حتى تمكنها بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعبة استقبال الكرة باليدين كما يمكن بالإضافة إلى قدرتها على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر بها كما يجب على اللاعبة التي تقوم بلقف الكرة أو تتخذ مكانة بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها وتشتيتها وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

لقف الكرة – .إيقاف الكرة – .التقاط الكرة.

ث –التنطيط:

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو من اليدين لاتجاه الأرض متدحرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين واللاعب على الأرض) في حالة سكون أو حركة (أو هو في الهواء من مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة

واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها ويتميز تنطيط الكرة وفقا لما يلي:

- تنطيط الكرة مرة واحدة.

- تنطيط الكرة باستمرار.

-الخداع:

ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه وتشمل هذه الحركة على مرحلتين حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطئ نسبيا لجذب انتباه المدافع على مسايرته في حركته تليها مباشرة أداء المهاجم للحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا والخداع نوعان هما الخداع بالكرة والخداع بدون كرة.

ح- التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ويعتبر التصويب على المرمى من أهم العناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين صغار السن وللتصويب عدة أنواع تصويب الكرباجي بالارتكاز والجري_ . التصويب الكرباجي من مستوي) الرأس , فوق الرأس ,الكتف ,الحوض ,الركبتين_ .(التصويب من السقوط) الأمامي والجانبي_ .(التصويبة الخلفية) من فوق مستوي الرأس أو الحوض ومن مستوي الحوض).

الفـــصل الثاني
الريـــاضة النسويـــة

تمهيد:

تعتبر كرة اليد النسوية جزء من ما يسمى الرياضة النسوية فكل الرياضات النسوية في الجزائر تعيش وافعا مشتركا لدى إرتأينا في دراستنا أن نتكلم عن واقع و أفاق الرياضة النسوية عامة في الجزائر .

2-1 واقع :

أتبثتت الاحصائيات أن المرأة الجزائرية لم تعد تلم المراة الماكثة بالبيت بل خرجت هي الأخرى كأغلب نساء العالم الى مجالات العلم و العمل و سارت بذلك مع الرجل الى جنب، و من المجالات التي اقتحمتها المرأة المجال الرياضي .

حيث لا يختلف إثنان ان الرياضة النسوية قد تطورت من حيث عدد المنخرطين أو من حيث الامكانات المادية المتاحة، ولكن هذا و بالمقارنة معه الدول الأخرى يبقى غير كاف و في حوار أجرته جريدة الشعب يوم 2012/03/07 مع نائبة مدير مكلفة بترقية الرياضة النسوية بوزارة الشباب و الرياضة السيدة ليندة ميكاشار، جاء في المقال مايلي: " وكشفت لنا السيدة ميكاشار على أن الامور تسير في الطريق الصحيح بعد مرور سنة على انشاء هذه المديرية، وذلك راجع الى النتائج المسجلة بعد عملية الاحصاء التي أعطت فكرة واضحة على التطور الذي تعرفه بعض الاختصاصات، في حين سجل ركود في رياضات أخرى خاصة الجماعية و هذا راجع الى المشاكل المادية "، "كما أضافت لنا محدثتنا أن هناك تدبدبا في نسبة هذا التطور بين الولايات فهناك جهات تشجع الرياضة النسوية على غرار ولاية بجاية التي تبقى الممول الول للمنتخبات في اختصاص الكرة الطائرة، و قسنطينة في كرة اليد إضافة الى الجزائر العاصمة ".

و اوضحت السيدة ميكاشار في الحوار ان الرياضة النسوية تطورت و ذلك راجع الى انشاء جمعيات رياضية تدعم هذا المجال، وأرجعت ذلك الى التحسيس الذي تقوم به الجمعيات و التوعية التي ساعدت جلب عدد كبير من اللاعبات الى الميدان الرياضي و برهن على ذلك النتائج الرائعة التي حققها المنتخب الوطني لكرة القدم في ألعاب مابوتو .

كما تم تسجيل إنخراط جيد في الرياضات القتالية و الفردية بصفة عامة و بهذا أصبح للجزائر مكانة دولية، خاصة في الجيدو بدليل اننا نملك الميدالية البرونزية الأولى على المستوى الأولمبي بفضل "صورية حداد"، لكن اكدت ميكاشار انه يجب أن يساهم الولياء في تشجيع بناتهم على ممارسة الرياضة في قولها: " هناك عقد من طرف الولياء و لهذا فهم يضعون الحواجز في وجه بناتهم من اجل التركيز على الدراسة و الابتعاد عن الرياضة خاصة في المناطق الداخلية و الصحراوية و لهذا فانا أجد بأن تفكيرهم

خاطئ و نحن نحاول القضاء على هذه الظاهرة سطرنا برنامجا مكثفا، و يتمثل هذا البرنامج المسطر في التحسيس و التوعية على المدى الطويل و الهدف منه هو إعطاء دفع جديد لكل الرياضات النسوية لرفع عدد المنخرطات في التخصصات الموجودة و ذلك وفق استراتيجية مدروسة ..." .

و اكدت ميكاشار في الختام في قولها: " الوزارة وضعت كل الامكانيات تحت تصرف المتأهلين من اجل التحضير الجيد و العودة بنتائج إيجابية تشرف الجزائر و الرياضة النسوية بصفة خاصة .

و بهذا نستنتج ان السلطات تهتم بشكل كبير بالرياضة النسوية بصفة خاصة .

2- تحديد و تعريف فئة الأواسط:

فئة الأواسط أو فئة المرحلة الممتدة بين 17و20 سنة، عامة هذه المرحلة تعتبر مرحلة الجسم في حياة الشخص من حيث اهميتها، فهذه الأخيرة يسميها علماء النفس المراهقة امتأخرة نسبة الى خصائصها المتمثلة في تدعيم التوازن المكتسب عن المرحلة السابقة و تأكيد لها .

و في نفس السياق تكون مرحلة التوقع بين فئة الناضجين محاولين بذلك تمييع المشاعر الجديدة المكتسبة مع البيئة المحيطة فيدخل في تحديات مع الجماعة و بينها تتمثل في العلاقات الانسانية، المهنية، الاجتماعية، .... .

2-2 مميزات فئة الأواسط:

أ – النمو الجسمي:

يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع،وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية.

ب – النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة ان الحدث يسيطر في نموه العقلي في جهات عديدة،فهو سيمر في هذا العقد الثاني من عمره من اكتساب القابلية وتقويمها،كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد،بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير،وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي،وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله،كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بما تتجه نحو التمايز،إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

ج– النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكلي للأسرة، ويصبح قادرا للانتماء للجماعة.

وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه

صفة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

ث- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان،ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على MOTOR DEVELOPMENTدراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ACADIMY . والعمليات المسئولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما،ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده"زمن الرجع"وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

ت- النمو الانفعالي:

في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

*الحاجة إلى الحنان:يعتبر منبع صحة المراهق النفسية،فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي،بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تتطور وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

*النشاط الذاتي:يظهر ذلك في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يلبيه إلى الممارسة الرياضية،وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السلبية والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل:روح التعاون،الاتصال،حب الغير،وحرية التعبير عن أرائه.

2-3 حاجات فئة الأواسط:

-الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوازنة.

-إعطاء المزيد من المعلومات الصحية عن فترة النمو الجنسي.

-تجنب المقارنة بين الأفراد نظرا لأن الفروق الفردية تلعب دورا هاما في معدلات النمو.

-الاهتمام بالتربية الصحية.

-الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية.

-الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسي.

-الاهتمام بالتربية الاجتماعية.

-الاهتمام بالقيم التربوية.

بين النمو العقلي والجسمي.

-الاهتمام بالهرمون والعمل على تنمية وصقل هذه المواهب.

-استثمار طاقة المراهقين في مختلف الأنشطة الرياضية.

-الاهتمام بالعادات الصحية السليمة.

-مساعدة المراهق على استعادة التوازن الانفعالي.

-تنمية الذكاء الاجتماعي لدى المراهق.

-تشجيع الرغبة على التحصيل.

-معاملة المراهق معاملة الكبار.

2-4 الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

أ – القوة :تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19)سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى% 40 ،وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوجرام في كتلة الجسم عند الإناث،ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية،وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

ب – السرعة: ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي،ومستوى التناسق العصبي والعضلي ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

ت– المرونة: تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية،وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة الناشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل،وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

ث– التحمل: يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة،وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تستند إلى استخدام ثلاث أنواع من مصادر تكون الطاقة اللاأسيدية اللاغازية، أسيدية لاغازية وغازية.

2- 5 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين فئة الأواسط:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين،هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا،كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها،فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر،وأنجح منهج لذلك هو تكييف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا، ويستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيها لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع،وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية،فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

2-6 شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:

أ - الشروط الجسدية:

وتتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر،الشم،اللوزتان،الغدد،القلب،الرئتان،الدم،العضلات،الطول،الوزن،الحالات الغذائية الجهاز العصبي.

ب – الشروط الذاتية:تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد"ميله ورغبته"في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

ت– الشروط المادية:تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية،مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسبا يجب مراعاة السن، الجنس،حيث يتسنى للجماعة الممارسة وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري.

خلاصة:

يبدو أن الضغط يتمركز في شتى الميادين و مجالات حياة الإنسان فمهما حاولنا تجنبه لما له من تأثير في حياتنا إلا أننا مدربين و لذلك فإنه عن فائدة كل واحد أن يحاول الحد من تأثيرات الضغط باتباع الطرق التي أتاحها علماء النفس و الأطباء ، فلعل مقولة" الوقاية خير من العلاج "خير دليل لذلك.

الفـــصل الثالث
الأداء الريـــاضي

1- الأداء الرياضي:

1-1- مفهوم الأداء الرياضي:

هو مجموعة من القدرات ينتج عنها السلوك الممكن حسب مستوى تلك القدرات لفردما، و التي بدورها تكون نتيجة لفاعلية ذات الفرد الداخلية، وهو المقياس و الوسيلة التي تعكس به نتائج التعلم على أرض السلوكيات لفرد ما، فقدذ جاء في تعبير عصام عبد الخالق 1992، وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تغييرا سلوكيا (عصام عبد الخالق، 1992، ص 168) .

1-2- أنواع الأداء الرياضي:

أ- الأداء في مجموعات: فقد هذه الطريقة من أقدم طرق التدريب الرياضي، حيث يتكون الصف أو الفريق من مجموعات و من خصائصها أن اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة يقومون بالأداء بشكل فردي .

ب- الأداء في محطات: هو أسلوب ناجع يستخدمه الكثير من المدربين و نا يميز هذا الأداء المحطات المختلفة و الأداءات المختلفة في كل محطة و يكون الأسلوب إما بأداء اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أداءات مختلفة أي التثبيت في الأداء الحركي بإستخدام أكمل حل .

ت- الأداء الدائري: نستعمله بالخصوص إذا أراد المدرب تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة و يكون بأن يقسم اللاعبين الى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متتالية .

ث- الأداء المواجهة: ما يميز هذا الداء هو عمل الصف كوحدة واحدة تقوم بالنوع نفسه من الأداء في زمن واحد أين نطبق الإجراءات التنظيمية للمدرب .

2- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم:

وهي تلك الستة الانعكاسي الذي إذا كان على الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي الى انقباض ثابت و هذا ما يفسر وضع الجسم و الانعكاسات المتحكمة في وضع الجسم نوعان هما:

*- **إنعكاسات حركية:** أو نستطيع أن نسميها وضعية و تحدث عند حركة الرأس أو المشي أو أداء عمل ما عامة، وهذه الانهكاسات تتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة، فمثلا: أثناء الركض التغيير الطولي في إنقباض العضلات الرجل و ازدياد الشد

خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم و يسبب الانقباض في الأوتار للتمدد و بعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا و مساعدا للرجل في الاندفاع للأمام .

***– انعكاسات ثابتة:** و تنقسم الى:

– عامة: حيث تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الاطراف الأربعة .

– جزئية: تكون على مستوى جزء معين من الجسم .

3– الأداء الرياضي و الجهاز العصبي:

لكي يقي الجسم نفسه من الوقوع بالإصابة ليستعمل الوقاية الميكانيكية و يكون ذلك بعمل الأداء الانعكاسي في الحركات الرياضية حيث يوجه وظائف الأجهزة الوظيفية للأداء الانعكاسي و هذه الأخيرة لها أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة و خاصة بالنسبة للتوافق الحركي و بالذات للحركات المتعلمة حديثا .

4– دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

عندما تكون كافة الجوانب العاملة على الأداء الرياضي مزدهرة يحصل بما يسمى ثبات الأداء لدى اللاعب و يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- الدوافع المرتبطة بإشراك اللاعب في المنافسة .

- درجة الثبات الانفعالي في المنافسة .

- كيفية التحكم في إنفعالات اللاعب أثناء المنافسة .

و ثبات الأداء الحركي للاعبات يعني القدرة أو امكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية بسواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في اطار حالة نفسية إيجابية و يؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها:

- الصفات العقلية و درجة ثباتها: سرعة رد الفعل، القدرة على الانتباه و التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية مهما كانت الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت الشدة عالية أو منخفظة و مهما كانت الصعوبات الخارجية و حالة الاجهاد إظافة الى تذكير الانسان .

- و من العوامل النفسية أيضا نأخد الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الثبات و الاستقرار او الانزال العاطفي او الطموح و درجة تعبيره او تبديله على ضوء خبرات الفشل او النجاح التي تحققها اللاعبة و مستوى نمو العمليات العصبية و النفسية و المقدرة على تحمل الاعباء النفسية .

- القدرة على اللتحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية و خارجية) فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي، المنمتظر يساعد على إرتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة كذلك المساعدة في تمييز خاصة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة .

- العلاقات الاجتماعية بين أفراد الفريق و التي تساعد على الأداء و الثبات يكون بإلتحام و تماسك الفريق .

- القيادة النموذجية و دورها في الحفاظ على هيئة و مكانة الفريق و الاعتراف به و بتقاليده، الاعتراف و عدم التعاون بإمكانات المنافس . (محمد حسم علاوي، 1987، ص ص 30-32) .

2- فئة تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء

أ- المكسب و الأداء الجيد: بالنسبة للمدرب هذه الفئة هي الأسهل من حيث التعامل مع الرياضيين حيث الأداء كان جيدا و الفوز أو المكفأة تحققت فهنا المدرب يقوم بتنفيذ الرياضيين على الانجاز و إبراز و ربط هذا الانجاز بالقدرات المهارية و النفسية لديهم و بالتالي يزرع لديهم الثقة بالنفس و لكن مع ذلك لا يجب أن نغفل النقاط السلبية في المباراة فعلى المدرب في أول تمرين بعد المباراة أن يوجه لاعبيه الى تطور أداءهم بمجموعة من المقترحات مع تفادي النقد السلبي .

ب- المكسب و لكن الأداء ضعيف: هنا الجزاء موجود وهو الفوز بالمباراة و لكن مستوى الأداء كان ضعيف لدى فعلى المدرب أن يوصل رسالة الى أفراد الفريق مفادها أن المكتب جاء بسبب ضعف المنافس و ليس نتيجة لقدراتهم، ولكن لا يضع الجميع في سلة واحدة بل يكافئ الرياضيين الذين تميزوا عن الآخرين في الأداء و تسليط الضوء على مواطن الضعف عند كل فرد و مساعدته على التحسن بشكل إيجابي .

ت- الخسارة لكن الأداء جيد: تكون الخسارة هنا مؤلمة لأن الأداء جيد لدى نتائج هذه الفئة المتوقعة الاكثر صعوبة، لدى فعلينا هنا أن نجد الكيفية للتعامل مع انخفاض الروح المعنوية للاياضيين أو الفريق من جهة أخرى يجب تنمية النواحي الايجابية للأداء .

لدى فعلى المدرب أن يوجز الحديث بعد المباراة و ذلك راجع للحالة النفسية لكل فرد رياضي فالكل بحيث يعيش تجربة الفشل حسب طريقته فعلية أن يركز على النقاط التالية:

- تقدير الجهد و الأداء المتميزين بالرغم من الخسارة .

- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا و متوقعا في الرياضة و لا تنقص من التقدير للأداء الجيد الجهد المبذول .

- توضيح أن المشاعر(الحزن–الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة و ربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، و لكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوم أو يومين .

- يمكن الاقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته .

ث– الخسارة و الأداء الضعيف: هنا يكون الفشل دريعا لدى ضمن المهم أن لا يتحدث المدرب مع الرياضيين مباشرة بعد إنتهاء المباراة و يرجى ذلك الى التمرين التالي للمسابقة، و هنا يعزي الفشل نتيجة تقصير في الجهد و الحاجة الى تحسين المهارات البدنية و النفسية، حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية و كيفية تطويرها و بالرغم من ذلك لا يجب إغفال تقدير جهد و الأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسن .

الفـــصل الرابع
الـــقلـــق

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي، حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم، ولكن يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط "القلق" إذ يعتبر عاملا مباشرا على اللاعب وبالتالي التأثير على مستواه وعلى أدائه ومعرفة كافة الجوانب المتعلقة بالقلق.

بالتالي من تربية وتنشئة اللاعبين على الأسس السليمة التي تجعلهم يتعاممون مع المواقف المختلفة سواء في المجال الرياضي أو الحياة العامة بتكيف و استشارة طبيعية بعيدة عن مستوى القلق الذي يؤثر على السلوك والأداء مما يؤدي إلى الإحباط و الصراع لدى الرياضي، ولذا وجب علينا الإهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الإستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي إلى الحالات الشديدة إلى إنسحابهم من المنافسة وتدميرهم نفسيا، وتحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وارشادهم لكيفية مواجهة الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1-1 تعريف القلق:

لقد إختلف علماء النفس في ما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منها، وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم إتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (عبد الظاهر، 1994، ص 271)

و يعرفه "د.أسامة كامل راتب": "يعني القلق الشعور الدائم بالخوف والتوتر وقد يبدوا أحيانا عرض طبيعيا كالقلق الذي يعانيه الطلبة قبل الإمتحانات، ولكن أحيانا يشتد القلق ويؤثر على نشاط الفرد، ولا يعرف له سبب مباشر" . (د.راتب، 2004، ص 18)

ويرى"تايمور "القلق بأنه : " إنزعاج نفسي وجسدي وفي الوقت مميز بالتخوف من الخطر والإحساس بعدم الطمأنينة وبعصبية على وشك الوقوع" . (السيد عبد الرحمان، 1986، ص 442)

تعريف "ريتشارد سوين 1979 من ممكن تعريف القلق بأنه: "حالة إنفعالية غير سارة يثيرها وجود خطر وتربط من الممكن تعريف القلق بأنه بالمشاعر الذاتية من التوتر والخشية فالقلق هو الإشارة أو العلامة بأن هناك خطر قائم" .

و يعرفه "نزار طالب" فيقول القلق: "القلق حالة وجدانية في حالة عدم إصفرار الوجوه وفي حالة ذلك يكون القلق سلبي ظاهري" . (نزار، لويس، 1993، ص 209)

1-2-أنواع القلق:

قسم العالم النفساني"سيقموند فرويد " القلق إلى نوعين هما :القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

القلق الموضوعي:

يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي . (علاوي، 1992، ص 178)

القلق العصابي :

وهو خوف غامض لا يمكن لمفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه رد فعل خارجي من الجانب الغريزي للفرد وينضم إلى : (عبد العزيز، 2005، ص 49)

القلق الهائم (الطليق:)

هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة.

القلق المرضي:

"المعارف الشاذة" وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر.

القلق الهستيريا:

وهذا النوع يكون واضحا في بعض الأحيان ويصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس وفي هذا النوع من القلق يرى "حسن علبوي" أنه توجس بصحبته بعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده كما يرى أنه استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة تتناسب موجة الخطر أما إذا لم تكن مناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في أعداد إستعانات القلق العصابي . (علاوي، 1992، ص 279)

القلق الذاتي و العادي:

القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ و اعتزم الخطأ. (عبد الظاهر، 1994، ص 391)

1-3 أعراض القلق:

هناك نوعين من أعراض القلمق نفسية وجسمانية.

1-3-1-الأعراض النفسية:

تتركز الأعراض النفسية للقلق في عدم القدرة على إتخاذ القرار بسهولة وصعوبة التذكر ولقد وصلت العديد من الدراسات إلى أن القدرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية، وأن حالة الشدة تنتج عنها القليل من كفاءة الأداء بشكل عام وتظهرالأعراض النفسية للمقلق في العديد من الأشكال منها الأفكار التسلطية معناها كلمات أو أفكار متكررة

غير مرغوب فيها تقدم نفسيا على الذهن بإلحاح، ويكون التخلص منها عسيرا وهي في العادة أفكار نتيجة عدوانية أو متعلقة بدوافع يصعب التحكم فيها، كإحساس الشخص بأنه سوف يؤذي أطفاله هذا السلوك لا يتناسب مع السلوك المعتاد للشخص كما تسمى بالأطفال القهرية . القمش، المعاطية، 2007، ص 263)

1-3-2- الأعراض الجسمية

إن مختلف الأعراض الجسمية نابجة عن تنمية الأجهزة الحشوية في الجسم والمتحصلة بمراكز الإنفعال في الجهازالعصبي ويؤدي ذلك إلى الإضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي وتتمثل في صعوبة في البلع وسوء الهضم وأحيانا الغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية وجفاف و اضطرابات على مستوى الجهازالدوراني مثل سرعة نبضات القلب والخفقات والشعور بعدم الإنتظام في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وشحوب الوجه و اضطرابات على مستوى الجهاز العصبي مثل الشعور بالصداع والعصبية المفرطة والإرتجاف والأرق، وعدم القدرة على النوم و اضطرابات على مستوى الجهاز التنفسي مثل إضطرابات في التنفس وعسره، نوبات في الشهية والشعور بالضيق في الصدر وعدم القدرة على إستنشاق الهواء و اضطرابات على مستوى الجهاز العضمي مثل آلام على مستوى الساقين و الذراعين والإحساس بالثقل والتعب وضعف عام ونقص في الطاقة الحيوية . (مفتي، 2000، صفحات 103-104)

1-4 مكونات القلق:

1-4-1- مكونات إنفعالية :

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر والهلع الذاتي.

1-4-2- مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس مع الإد راك السليم للموقف والإنتباه، التركيز، التذكر،والتفكير الموضوعي، وحل المشكلة سيفرقه الإنشغال بالذات والريب في مقد رته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخيبة من فقدان التقدير.

1-4-3- مكون فيزيولوجي :

يترتب عن حالة من النشط للجهاز العصبي المستقبل، حتما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب، سرعة التنفس والعرق وارتفاع ضغط الدم و انقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تميز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية . (علاوي، 1992، ص 278)

1-5 مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قد رات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأييد إمتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، ص 211)

1-6 الخصائص السيكولوجية لممنافسة الرياضية:

1-6-1- الخصائص السيكولوجية العامة :

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والإنفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهاره لهذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الإنفعالات، فهناك إنفعالات تسبق الإشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحقق في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتتابعين السلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين، إذا كانوا متوازيين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللبعبين. تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل و نادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة إختبارات للفرد والمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما إستطاعوا أن يحققوه من التدريب.

1-6-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية :

تعتبر المنافسات الرياضية في بعض حالات الهزيمة مجالا للاشباع النفسي، حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

- تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والإجتماعية لدى الفرد حتما يؤثر بصورة إيجابية على سلوكه الشخصي والإجتماعي في الحياة.
- تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير القدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.
- إن تعود الرياضي على إحترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى إحترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم بحضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي .

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية إستخدامها في علاج كثير من الإضطرابات الشخصية . (فوزي، 2003، ص 211)

1-6-3- الخصائص السيكولوجية السمبية :

بالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

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

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى إستخدام الرياضي لأساليب واجراءات غير مقبولة رياضيا أو إجتماعيا مثل تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي .

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه إضطرابات إنفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعي إلى التطرف في الأعمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية . (فوزي، 2003، ص 211)

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثير سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لإرتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

كما للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد ، والعدوان والاضطرابات الانفعالية السلبية للمتنافسين ، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلاف كبير مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة . (علاوي ح، 2003، ص 242)

1-7-تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف تأثير المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكل قد رات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية والمهارية، ولقد تناولت العديد من د راسات التأثير النفسي لمنافسات ويذكر لما يرى إن تلك الدراسات قد تمركزت في ثلبثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي .
- النتائج الشخصية المترتبة على الإشتراك في المنافسة .
- عملية إتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة .

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية، إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف إختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته و قدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي. (عادل، 1965، ص 65)

1-8-أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء معهم، يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول أن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند إنتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي لمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج .
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز .
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظراته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الإعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة .

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية. (فوزي، 2003، ص 243)

1-9-تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

هو أحد الإنفعالات الهامة وبالنظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء . (د. راتب 01، 2000، ص 15)

ويعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه "حالة إنفعالية غير سارة مقارنة بالإستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف "هو مرحلة الإستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الإستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والتقني الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبحث في داخمه للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" . (فوزي، 2003، ص 243)

ويختلف القلق عن الإثارة في كونهو يشمل درجة من التنشيط حالة إنفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الإنفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (د. راتب 01، 2000، ص 157)

ويعرف القلق كذلك على أنه " إستجابة للمخاوف و الصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات ما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم وذلك بالنسبة لبعض الأمور المتعددة أحيانا، وأحيانا أخرى بصورة مهمة وغامضة وهكذا يكون القلق شعورا مهما فيه خشية وعدم رضا وضيق " . ((د. راتب ، 1990، ص 157)

والقلق هو إنفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كأي شخص شيء ينبعث من داخله.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطا مباشرا ووثيقا وأحداث ومثيرات وقد تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين . (علاوي م، 2002، ص 379)

1-10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن إستخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين، ومن ذلك إستخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة أو من خلابل تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى إستخدام هذه المقاييس.

يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال مايلي:

- يمكن تفسير أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشر الزيادة القلق فعلى سبيل المثال :فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطائه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا بزيادة درجة القلق.
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق .
- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

- لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم .
- لاعب كرة التنس الذي يخفق مرتين في أداء الإرسال في النقاط النيائية للمباراة .
- يعتبر عدم إلتزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لإرتفاع مستوى القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث لو الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة وتخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تكرير مقبول لعدم الإشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الإشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة . (د. راتب 01، 2000، ص 193)

1-11-الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

عدم قيام المدرب بدوره في العلمية الإرشادية :

هناك العديد من الآ راء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون مهما بإمكانيات اللاعبين و قدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- ملاحظة تكيف واعادة تأهيل اللاعبين المصابين .
- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الإجتماعية لمسيطرة على مخاوفهم .
- تدريب اللاعبين إتجاه المنافسة :تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين

دون خوف، كذلك إشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية على مستوى المنافسين أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة أو البرودة...الخ.

- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.
- يجب على المدرب إستخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإ رشاد مع جميع اللاعبين.
- التعامل التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث على المدرب معرفة دقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وارشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والإرتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.
- الإهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الإنفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين .

(إخلاص، 2002، صفحات 148-149)

تأثير جمهور المشاهدين :

إن تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف إنفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه الأسباب أو المتغيرات فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن الذي يشالد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعين الخصم وكذلك تختلف إنفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (فوزي، 2003، ص 233)

الهزائم المتتالية للفريق :

في هذه الحالة الغير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية، وعدم تحقيق نجاحات تذكر إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحمل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الإستعداد النفسي للهزيمة، ويبدوا أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من إستعدادهم لذلك. (علاوي ح، 2003، ص 233)

الحالة الإ نفعالية غير الملائمة أثناء المباريات :

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكرا أو قبل نهاية المبا راة .

الخوف من الهزيمة :

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المبا راة الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة و احتمال الهزيمة وما سيترتب عليها وأساس هذه الحالة الإنفعالية غير الملائمة يرجح إلى الخوف من الهزيمة.

الخوف من المنافس :

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

الخوف من المسؤولية :

هذه الصعوبة الذاتية عند بعض اللاعبين حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبين مستحوذون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المبارا ة .

(علاوي ح، 2003، صفحات 234-235)

الخوف من الإصابات :

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذين أصيبوا بكسور أو تمزقات أو إلتواءات حادة وأن اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية وهي:

مرحلة الرفض :

فبعد إصابة اللاعب فإنه يدخل أولا في المرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

مرحلة الغضب :

يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه إتجاه نفسه أو إتجاه الآخرين من حوله.

مرحلة المساومة :

حيث يحاول الرياضي المصاب إستخدام التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال :قد يقوم أحد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل كل جهده إذ سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

مرحلة الاكتئاب :

وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما أنه يدرك حقيقة هذا الموقف أن الإصابة ستجعمه غيرقادر على الإستمرار في المشاركة التامة في النشاط ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالإكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

مرحلة القبول واعادة التنظيم :

يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالإكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط . (إخلاص، 2002، ص 181)

1-12-الحالة النفسية للاعبين:

قبل المباراة :

من أهم الأعراض النفسية لحالة الإستعداد للمبا راة مايلي:

إستشارة معتدلة بسيطة تتهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته .

حالة إنفعالية إيجابية سارة كالفرح للإشتراك في المبا راة .

تركيز الإنتباه في المبا راة و انتظار بدئها بفارغ الصبر .

إرتفاع درجة القوة لعمليات الإد راك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها .

تصور الفرد لما سيجري في المبا راة من مواقف وتصور إستجابات المنافسين أيضا .

أثناء المبا راة :

ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية مباراة، والذي تكون إمتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت إيجابية أو سلبية فقد أظهرت النتائج للد راسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسي هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المبا راة.

بعد المباراة :

بعد إنتهاء المبا راة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبين وهي تختلف من لاعبي فريق للآخر كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المبا راة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح، التدريب مع إستعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب وهذه الإستجابات الإيجابية ترفع من مستوى الفعالية ويملأه الإحساس لرضا وينتظر المباريات القادمة، أما في حالة الهزيمة فإنه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات .(علاوي ح، 2003، ص 181)

1-13-الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

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

- تنمية المهارات النفسية .
- التدريب على الشعور العضمي .
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليها عن طريق المثابرة .
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي أو خاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب .
- الإرشاد الجماعي والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة في شكل مدرج القلق ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصور تدريجية حتى يضعف القبق الناتج عن المنافسة الرياضية.

الباب الثاني
الجـانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

قبل إجراء الدراسة الميدانية لا بد من تحديد المنهج المستخدم بالإضافة إلى عينة البحث و مجتمع الدراسة و الأساليب الإحصائية المستخدمة، و لذلك سوف نعرض في هذا الفصل كل ما يتعلق بالإجراءات المنهجية و التي أسست عليها الدراسة الميدانية.

1- منهج البحث:

إن طبيعة الظاهرة، و ميدان البحث هما اللذان يفرضان على الباحث طبيعة المنهج المناسب لاستقصاء الحقائق و المعلومات و الوصول إلى نتائج. و يعرف المنهج عند المسلمون في القرون الوسطى و على رأسهم "عبد الرحمن ابن خلدون"، "و ابن تيمية" على أنه عبارة عن مجموعة من القواعد المصوغة التي يعتمد عليها الباحث للوصول إلى الحقيقة العلمية بشأن الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة و التحليل. (عبد الناصر جندلي، تقنيات و مناهج البحث في العلوم السياسية و الاجتماعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة، 2005، ص: 12)، و قد استخدمنا في بحثنا الحالي المنهج الوصفي باعتباره ملائما لوصف الظاهرة قيد البحث حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه: الطريقة العلمية التي تمكن الباحث من التعرف على الظاهرة المدروسة من حيث العوامل المكونة لها و العلاقات السائدة داخلها كما هي في الحيز الواقعي و ضمن ظروفها الطبيعية غير المصطنعة من خلال جمع المعلومات و البيانات المحققة لذلك.(أحمد بن مرسلي، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام و الاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة، 2003، ص: 286).

2- مجتمع البحث و عينة الدراسة:

2-1 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبات كرة اليد صنف الأواسط (U20) اللاتي ينشطن على مستوى فرق ولاية سعيدة .

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية و التي تمثلث في جميع لاعبات النادي الرياضي الهاوي الوئام سعيدة و الذي بلغ عددهن 17 لاعبة.

جدول رقم 01: يبين توزيع عينة الدراسة.

عينة الدراسة	المجموع	
	ت	%
18-17	08	47.1
20-19	09	52.9
المجموع	17	100

كما هو موضح في الجدول (03) أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة مكونة من الفئة العمرية أقل من 20 سنة بنسبة (49.1 %)سن ما بين 17-18 سنة و نسبة(52.9 %) سن ما بين 19-20 فيما تكونت العينة من مجموع 17 لاعبة لكرة اليد من فريق الهاوي وئام سعيدة .

3- مجالات البحث:

3-1 المجال المكاني:

تمثل المجال المكاني لبحثنا الحالي بالجزائر و بالتحديد على مستوى ولاية سعيدة أين ينشط فريق الوئام لكرة اليد صنف الأواسط إناث، أين يتدربن في القاعة متعددة الرياضات بحي البدر.

3-2 المجال الزماني:

تم تحديد المجال الزماني للدراسة النظرية خلال السنة الجامعية 2016/2015 و بالتحديد خلال الفترة الممتدة من 01 جانفي 2016 إلى غاية 31 مارس 2016.

بينما تمت الدراسة الميدانية على لاعبات كرة اليد صنف الأواسط لفريق الوئام خلال الفترة الزمنية الممتدة من 15 فيفري 2016 إلى غاية 15 أفريل 2016.

4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

المتغير المستقل : أجواء المنافسة في القسم الأول

المتغير التابع: الأداء الرياضي

5- أدوات البحث:

لقد صمم خصيصا لجمع البيانات من عينة الدراسة استمارة استبيان تمثلت في مقياس قلق المنافسة و الذي صمم من قبل عديد الباحثين من امثال "مارتنز" و "بيرتون "" و غيرهما و يتضمن المقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية و هي:

- القلق الأداء أثناء المنافسة: و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و افتقاره للتركيز و تصور الفشل في المنافسة الرياضية.
- القلق البدني أثناء المنافسة: و هو إدراك اللاعب الاستثارة الفيزيولوجية و تتضمن أعراض التوتر و متاعب المعدة و غيرها من استجابة الجهاز العصبي.
- الثقة بالنفس أثناء المنافسة: و هو البعد الإيجابي في مواجهة القلق. (محمد حسن علاوي، صفحة 251)

و تتضمن القائمة 27 عبارة و فيها يطلب من اللاعب المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بقليل على مقياس مدرج من أربع تديجات (نادرا، أحيانا، غالبا، و دائما).

و يشمل كل بعد من أبعاد المقياس تسعة عبارات هي:

- البعد الأداء أثناء المنافسة: 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25.
- البعد البدني أثناء المنافسة: 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26.
- بعد الثقة بالنفس أثناء المنافسة: 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27.

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

6-1 التحكيم:

بما أن المقياس الذي اعتمدناه في الدراسة الحالية هو مقياس مجرب كما سبق و ذكرنا سابقا و هو مخصص لقياس القلق الرياضي قبل المنافسة و عليه فإنه لا يحتاج إلى محكمين لضبطه.

6-2 الصدق و الثبات:

قبل إجراء التحاليل فإنه لابد من التأكد من صدق أداء القياس المستخدم ، لأن صدق (الموثوقية) تعكس درجة ثبات أداء القياس ويستعمل معامل الثبات (Cronbach's Alpha) لقياس مدى ثبات أداء القياس من ناحية الاتساق الداخلي لعبارات الأداء (**محفوظ جودة، 2008، ص 298**).

جدول رقم 02: يبين قيمة معامل الثبات:

عدد العبارات	الثبات	الصدق
27	0.67	0.81

بالنظر إلى جدول اختبار (**كرونباخ ألفا**) أعلاه المستخرج من البرنامج فقد بلغت قيمة (α = 0.67) وهي درجة جيدة جدا كونها أعلى من النسبة المقبولة (0.6).

جدول رقم 03: يبين قيمة معامل الثبات لكل محور:

البعد	عدد العبارات	الثبات	الصدق
الاداء أثناء المنافسة	09	0.51	0.71
البدني أثناء المنافسة	09	0.74	0.86
الثقة بالنفس أثناء المنافسة	09	0.53	0.72

7- الأساليب الإحصائية:

من أجل تحقيق هدف الدراسة و تحليل البيانات التي قمنا بتجميعه قمنا باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics 22)، و حددت طول الفترة المستخدمة على مقياس ليكرت الرباعي بـ 4/3 أي (0.75) حيث أنه تكون الإجابة على احد خمسة اختيارات هي: بدرجة ضعيفة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة عالية وهكذا أصبح طول الخلايا كالتالي:

- المتوسط المرجح من 1 إلى 1.74 يقابله عبارة أرفض بشدة.
- المتوسط المرجح من 1.75 إلى 2.49 يقابله بدرجة ضعيفة.
- المتوسط المرجح من 2.50 إلى 3.24 تقابله بدرجة كبيرة.
- المتوسط المرجح من 3.25 إلى 4.00 يقابله عبارة بدرجة عالية.

و قد اعتمدنا كذلك على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس ثبات أداة الدراسة.

- التكرارات و النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض إجابات أفراد العينة.
- اختبار T-Test لاختبار الفروق بين المتوسطات.
- اختبار "أنوفا" لاختبار الفروق بين المتوسطات.

8- صعوبات البحث:

- قلة البحوث التي تهتم بالموضوع أو بصفة أخرى .
- وجود عدد من الدراسات المشابهة معالجة بطريقة أخرى أي ليست لها نفس الأهداف.
- صعوبة توزيع الإستمارات علي اللاعبات.
- صعوبة في إسترجاع الإستمارات الموجهة للاعبات
- عدم الأخد بعين الإعتبار و الامبالات من بعض الاعبات أثناء الإجابة علي الإستمارة .

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-عرض و تحليل المجال الأول :

1-1جدول رقم 04: يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المرتبة
أنا مهتم بهذه المنافسة	3.94	0.24	**2**
أشك في قدراتي	1.76	1.03	**9**
أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة	2.52	0.71	**5**
أخشى الهزيمة	2.82	1.13	**4**
أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة	3.00	1.00	**3**
أخشى من ضعف مستوى أدائي	2.05	0.96	**8**
أهتم بتحقيق أهدافي	4.00	0.00	**1**
أخشى عدم رضا الآخرين عن أدائي	2.29	1.04	**7**
أخشى فقدان قدرتي على التركيز	2.52	0.79	**5**
البعد قلق الأداء أثناء المنافسة	2.77	0.38	/

بلغ المتوسط العام لبعد قلق الأداء أثناء المنافسة 2.77 بانحراف معياري مقداره 0.38 و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الرباعي من (2.50 إلى 3.24) و التي تشير إلى خيار غالبا، كما يتضح من خلال الجدول أعلاه أن متوسطات البعد قلق الأداء أثناء المنافسة جاءت متباينة بحيث جاء في المرتبة الأولى عبارة أخشى الهزيمة بمتوسط (4.00) و هو المتوسط الذي يعبر عن خيار دائما و ذلك ما ينطبق على عبارة الاهتمام بالمنافسة في المرتبة الثانية بمتوسط (3.94)، بينما جاء في المراتب الأخيرة كل من عبارة أخشى من ضعف مستوى أدائي في المرتبة ما قبل الأخيرة بمتوسط (2.05) و هو المتوسط الذي يشير إلى خيار أحيانا، و في المرتبة الأخيرة عبارة أشك في قدراتي بمتوسط 1.76).

-من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبات لا يأثر عليهم القلق أثناء المنافسة بإعتبار إهتمامهم بتحقيق الهدف المنشود .

رسم توضيحي رقم (01): يبين متوسطات قلق المنافسة للبعد قلق الأداء أثناء المنافسة.

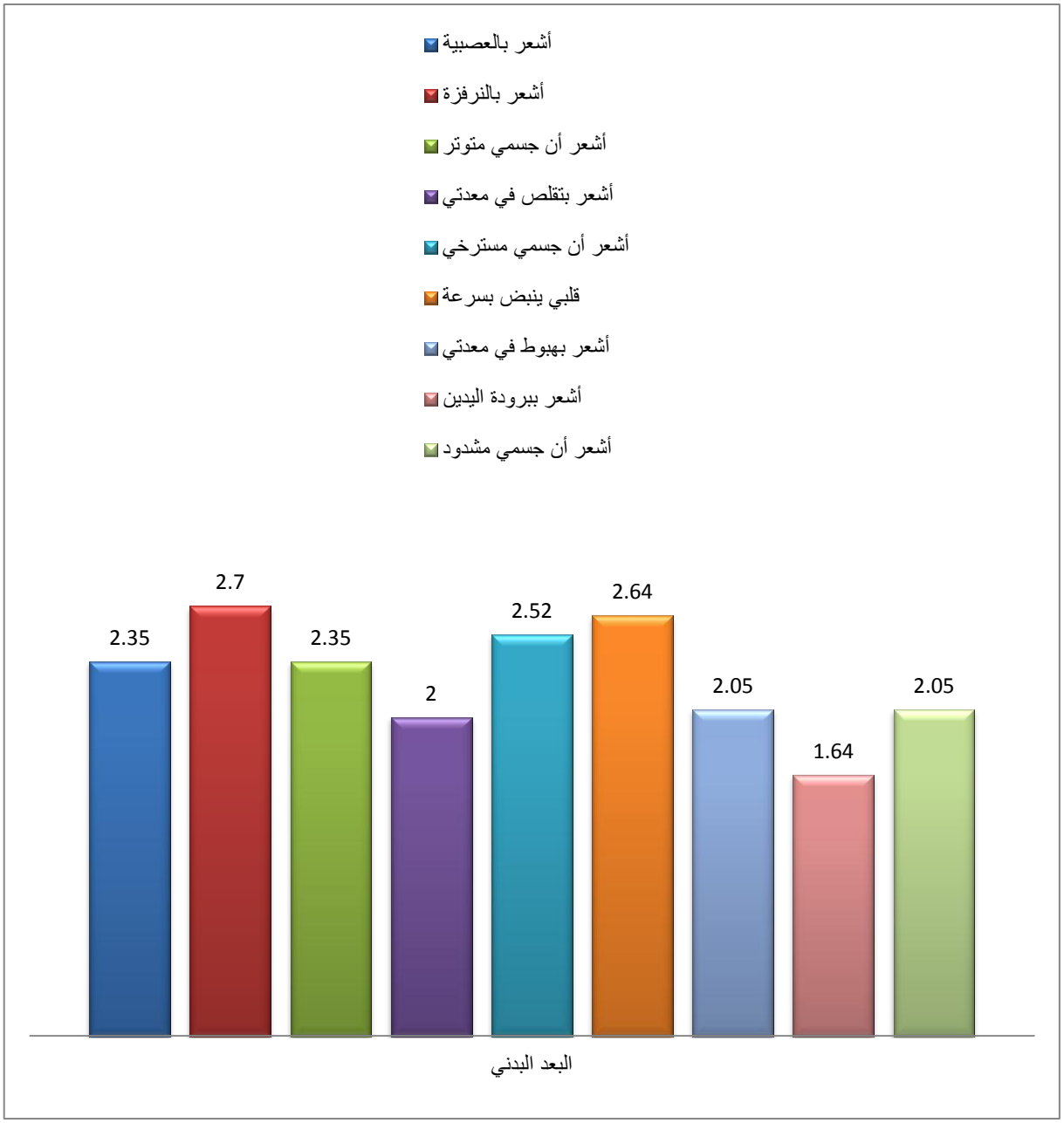
2-عرض و تحليل المجال الثاني :

2-1جدول رقم 05: يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المرتبة
أشعر بالعصبية	2.35	0.70	**4**
أشعر بالنرفزة	2.70	0.84	**1**
أشعر أن جسمي متوتر	2.35	0.93	**4**
أشعر بتقلص في معدتي	2.00	0.86	**8**
أشعر أن جسمي مسترخي	2.52	0.79	**3**
قلبي ينبض بسرعة	2.64	1.16	**2**
أشعر بهبوط في معدتي	2.05	0.82	**6**
أشعر ببرودة اليدين	1.64	1.05	**9**
أشعر أن جسمي مشدود	2.05	0.89	**6**
البعد البدني أثناء المنافسة	2.26	0.52	/

بلغ المتوسط العام للبعد البدني 2.26 بانحراف معياري مقداره 0.52 و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثانية من فئات المقياس الرباعي من (1.75 إلى 2.49) و التي تشير إلى خيار أحيانا، كما يتضح من خلال الجدول أعلاه أن متوسطات البعد البدني جاءت متباينة بحيث جاء في المرتبة الأولى عبارة أشعر بالنرفزة بمتوسط (2.70) و هو المتوسط الذي يعبر عن خيار غالبا و ذلك ما ينطبق على عبارة قلبي ينبض بسرعة في المرتبة الثانية بمتوسط (2.64)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة عبارة أشعر ببرودة اليدين بمتوسط (1.64) و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الأولى من فئات المقياس الرباعي و التي تشير إلى خيار لا أبدا.

-من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبات لديهم العصبية الزائدة التي تأثر علي الأداء المنافسة .



رسم توضيحي رقم (02): يبين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

3-عرض و تحليل المجال الثالث:

3-1-جدول رقم 06: يبين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة.

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المرتبة
أشعر بالهدوء	2.58	0.71	**9**
أشعر بالراحة	3.05	0.65	**6**
أشعر بالثقة في النفس	3.58	0.79	**2**
أشعر باطمئنان	2.94	0.96	**7**
لدي القدرة على مواجهة التحدي	3.64	0.99	**1**
أنا واثق من أدائي الجيد	3.41	0.71	**4**
أشعر بالاسترخاء الذهني	2.82	0.95	**8**
أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي	3.52	0.71	**3**
أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة	3.41	0.87	**4**
بعد الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة	3.22	0.38	/

بلغ المتوسط العام لبعد الثقة بالنفس 3.22 بانحراف معياري مقداره 0.38 و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الرباعي من (2.50 إلى 3.24) و التي تشير إلى خيار غالبا، كما يتضح من خلال الجدول أعلاه أن متوسطات بعد الثقة بالنفس جاءت متباينة بحيث جاء في المرتبة الاولى عبارة لدي القدرة على مواجهة التحدي بمتوسط (3.64) و هو المتوسط الذي يعبر عن خيار دائما و ذلك ما ينطبق على عبارة أشعر بالثقة في النفس في المرتبة الثانية بمتوسط (3.58)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة عبارة أشعر بالهدوء بمتوسط (2.58) و هو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الرباعي و التي تشير إلى خيار غالبا.

– من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبات لديهم الثقة بالنفس من خلال القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.

رسم توضيحي رقم (03): يبين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة

4-الإستنتاجات :

- من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبات لا يأثر عليهم القلق أثناء المنافسة بإعتبار إهتمامهم بتحقيق الهدف المنشود .

- من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبات لديهم العصبية الزائدة التي تأثر علي الأداء المنافسة .

- من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبات لديهم الثقة بالنفس من خلال القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.

5-مناقشة الفرضيات:

5-1-مناقشة الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة .
- **جدول رقم 07:** يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

الفئة العمرية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	قيمة المعنوية sig
18-17	08	2.81	0.37	4	0.474	غير دال	0.64
20-19	09	2.72	0.41				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لذوي سن 17-18 سنة قد بلغ (2.81) بانحراف معياري مقداره (0.37)، كما بلغ المتوسط الحسابي لأصحاب سن 19-20 سنة (2.72) بانحراف معياري مقداره (0.41)، و بلغت قيمة "ت" 0.474 عند مستوى معنوية sig = 0.64، و الذي هو غير دال إحصائيا لأن ($\alpha \leq 0.05$).

و بناءا على ما سبق لا يمكن القبول بالفرض البديل، و نقبل الفرض الأول القائل: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05 في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

جدول رقم 08: يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

الفئة العمرية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	قيمة المعنوية sig
17-18 سنة	08	2.01	0.49	4	-2.009	غير دال	0.06
19-20 سنة	09	2.48	0.46				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لذوي سن 17-18 سنة قد بلغ (2.01) بانحراف معياري مقداره (0.49)، كما بلغ المتوسط الحسابي لأصحاب سن 19-20 سنة (2.48) بانحراف

معياري مقداره (0.46)، و بلغت قيمة "ت" 2.009- عند مستوى معنوية sig = 0.06، و الذي هو غير دال إحصائيا لأن ($\alpha \leq 0.05$).

و بناءا على ما سبق لا يمكن القبول بالفرض البديل، و نقبل الفرض البديل العديم القائل: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

جدول رقم 09: يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة.

الفئة العمرية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ف"	الدلالة	قيمة المعنوية sig
17-18 سنة	08	3.04	0.43	15	6.021	دال	0.02
19-20 سنة	09	3.38	0.24				

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لذوي سن17-18 سنة قد بلغ (3.04) بانحراف معياري مقداره (0.43)، كما بلغ المتوسط الحسابي لأصحاب سن 19-20 سنة قد بلغ (3.38) بانحراف معياري مقداره (0.24)، و بلغت قيمة "ف" 6.021 عند مستوى معنوية sig = 0.020.06، و الذي هو دال إحصائيا لأن ($\alpha \leq 0.05$).

و بناءا على ما سبق نتوقف عند هذه القراءة من الجدول و نقبل الفرض البديل القائل: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة.

جدول رقم 10: يبين نتائج اختبار "ف" أنوفا لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة كل الفئة العمرية.

البعد المعرفي	قيمة التباين	درجة الحرية	قيمة "ف"	الدلالة	مستوى المعنوية sig
الفئة العمرية	0.312	2	1.055	غير دال	0.37

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم أعلاه أن قيمة التباين بلغت 0.312 عند درجة حرية 2 و قيمة مستوى المعنوية sig = 0.37 و هي غير مقبولة، لأن ($\alpha \leq 0.05$) و بالتالي فإننا نقبل بالفرضية العديمة، و التي تؤكد على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة باختلاف الفئة العمرية.

جدول رقم 11: يبين نتائج اختبار "ف" أنوفا لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة كل الفئة العمرية.

البعد البدني	قيمة التباين	درجة الحرية	قيمة "ف"	الدلالة	مستوى المعنوية sig
الفئة العمرية	0.020	2	0.032	غير دال	0.96

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أن قيمة التباين بلغت 0.020 عند درجة حرية 2 و قيمة مستوى المعنوية sig = 0.96 و هي غير مقبولة، لأن ($\alpha \leq 0.05$) و بالتالي فإننا نقبل بالفرضية العديمة، و التي تؤكد على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في قلق البعد البدني باختلاف الفئة العمرية.

جدول رقم 12: يبين نتائج اختبار "ف" أنوفا لدلالة الفروق بين متوسطات تأثير الثقة بالنفس على الأداء أثناء المنافسة حسب كل الفئة العمرية.

بعد الثقة بالنفس	قيمة التباين	درجة الحرية	قيمة "ف"	الدلالة	مستوى المعنوية sig
الفئة العمرية	0.540	2	2.122	غير دال	0.15

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن قيمة التباين بلغت 0.540 عند درجة حرية 2 و قيمة مستوى الدلالة sig = 0.15 و هي غير مقبولة، لأن ($\alpha \leq 0.05$) و بالتالي فإننا نقبل بالفرضية العديمة، و التي تؤكد على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في قلق بعد الثقة بالنفس باختلاف الفئة العمرية.

جدول رقم 13: يبين العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية و الأداء.

القلق	معامل الارتباط و قيمة المعنوية	قلق المنافسة	البعد المعرفي	البعد البدني	بعد الثقة بالنفس
قلق المنافسة	**قيمة الارتباط**	1	0.43	0.87	0.56
	قيمة المعنوية	/	0.08	0.00	0.01
الأداء المهاري	**قيمة الارتباط**	0.43	1	0.17	0.28-
	قيمة المعنوية	0.08	/	0.51	0.27
الأداء البدني	**قيمة الارتباط**	0.87	0.17	1	0.38
	قيمة المعنوية	0.00	0.51	/	0.12
الثقة بالنفس	**قيمة الارتباط**	0.56	0.28-	0.38	1
	قيمة المعنوية	0.01	0.27	0.12	/

تشير النتائج كما هو مبين في الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق المنافسة و الأداء المهاري بلغت 0.43 عند مستوى معنوية 0.08 و الذي هو غير دال إحصائيا و عليه لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة الرياضية و الأداء المهاري، بينما فيما يخص العلاقة بين قلق المنافسة و الأداء البدني فقد بلغ معامل الارتباط 0.87 عند مستوى معنوية 0.00 و التي هي دالة إحصائيا، و عليه هناك علاقة ارتباط طردية بين قلق المنافسة و الأداء البدني، أما فيما يخص قلق المنافسة و الثقة بالنفس فجاءت قيمة معامل الارتباط 0.56 عند مستوى معنوية 0.01 و التي هي دالة إحصائيا و باءا على ذلك توجد علاقة ارتباط بين قلق المنافسة و الثفة بالنفس.

فيما جاءت النتائج حول العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة كلها تشير إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد القلق و الآخر، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين البعد البدني و المعرفي 0.17 عند مستوى معنوية 0.51 و التي هي غير دالة إحصائيا، فيما بلغ معامل الارتباط بين الأداء المهاري و بعد الثقة بالنفس – 0.28 عند مستوى معنوية 0.38، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بين الأداء البدني و بعد الثقة بالنفس 0.38 عند مستوى معنوية 0.12 و التي هي غير مقبولة.

5-2-مناقشة الفرضية العامة:

تحققت الفرضية القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في أبعاد قلق المنافسة الرياضية و تأثيره على الأداء في فئة أقل من 20 سنة ، و يمكن تفسير ذلك على أن الأداء البدني و المهاري الجيد بالإضافة إلي الثقة بالنفس لايأثر عليها القلق في فريق المتكون من الفئة العمرية من 17-20 سنة ، حيث أنهم يشتركون في مهمة واحدة ألا و هي المنافسة الرياضية.

6-الاستنتاجات العامة للدراسة:

خلصت دراستنا الحالية إلى مجموعة من النتائج نلخصها في النقاط التالية:

أن غالبية أفراد عينة الدراسة غالبا لاتشعر بالقلق قبل المنافسات الرياضية بمتوسط 2.77 حيث أن لاعبي كرة اليد لصنف الأواسط لايخشون الهزيمة بدرجة عالية و أنه أحيانا ما يخشون ضعف مستوى أدائهم و يشكون في قدراتهم.

أنه أحيانا ما يشعرون بالقلق البدني بمتوسط 2.26 و غالبا ما يشعرون بالنرفزة و قلوبهم تنبض بسرعة قبل المنافسة، كما أنهم لا يشعرون أبدا ببرودة اليدين قبل المنافسات الرياضية.

أن غالبية أفراد عينة الدراسة غالبا ما يكون لديها الثقة بالنفس بمتوسط 3.22 و انه دائما ما لديهم القدرة على مواجهة التحدي بالإضافة إلى غالبا ما يشعرون بالهدوء قبل المنافسات الرياضية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في أبعاد قلق المنافسة الرياضية في فئة أقل من 20 سنة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" في تأثير القلق على الأداء البدني أثناء المنافسة.

7-الإقتراحات و التوصيات :

- تحضير نفسي مكثف للاعبات لأن الجنس يتأثر بشكل كبير.
- تكثيف البرامج التدريسية التي تعمل علي إزالة الظغط و القلق.
- محاولة تكوين الاعبات وإعطائهن دورات إستطلاعية و الحضور لبعض المنافسات العالية.
- تحفيز اللاعبات ماديا و معنويا.
- نقترح أن تكون هنلك دراسات حول الضغوطات التي تعيشها اللاعبات خارج المنافسة و تأثيرها علي مردود اللاعبات.

خاتمـــــة

خاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة اليد عالميا، ورغبة منا في تحسين الأدائي أثناء ممارسة هده الرياضة ، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور الأداء في الكرة اليد وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبيات صنف الأواسط لكرة اليد، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبات، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهن وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رئينا أنها تعمل على أعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبات توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المصادر و المراجع

1- إحسان محمد الحسن .(1982) .الإسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي .دار النشر.
2- بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2000). فيزيولوجية التدريب. القاهرة: دار الفكر العربي.
3-بوداود عبد اليمين .(2010) .مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
4) .(2012الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء – تكالين عبد الحليم2011) . المنافسة ,مذكرة ليسانس .جامعة الجزائر.

5- حامد عبد السلام زهران. علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: علم الكتب.
6-د.أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضية(المفاهيم-التطبيقات). مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
7- رضا فجة. (2002). أداء العامل في التنظيم الصناعي. شركة باتنيت للمعلوماتية والنشر.
8- ريسان خريبط محمد. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي. دار النشر.
. (2011مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين ورفع / صاغي سعيد،زافور طاهر2012). أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة- مذكرة ليسانس غير منشورة. الجزائر: جامعة الجزائر3 ،معهد التربية البدنية والرياضية،دالي ابراهيم.
9- (2011دور سرعة رد الفعل على أداء مهارة الهجوم – ضامن بوبكر, معزوزي حسان2012). المضاد في كرة اليد, مذكرة ليسانس. جامعة الجزائر.
10-عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي. القاهرة،مصر: دار الفكر العربي.
11-عمار بوحوش،محمد محمود الذبيان .مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،، الجزائر. 1995ديوان المطبوعات الجامعية.
12- (2009أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة – , فاروق, بليط2010). مذكرة ليسانس. جامعة الجزائر
13- كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسنين. القياس في كرة اليد. مصر: دار الفكر العربي.
.(2001علاقة الضغط المهني بين المتغيرات المهنية والفردية عند – ليندة موساوي2000) . الممرضين ,رسالة ماجيستر
14-ماجد بهاء الدين سيد لعبيد. الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. مصر: دار المعرفة.
15-مجدي أحمد, محمد عبد الله. , علم النفس المرضي. مصر: دار المعرفة الجامعية

18-محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. مصر: دار المعارف القاهرة.

(محمد حسن علاوي. (2010). الاصابات الرياضية. القاهرة: دار المعرفة.

محمد عوض البيوني،فيصل ياسين الشاطي .(1992) .،نظريات وطرق البدنية .ديوان المطبوعات الجزائرية

19-محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

20-مصطفى حسين باهي. (2002). علم النفس التربوي في المجال الرياضي. مصر: طبعة محمد عبد الكريم حسان

21-مصطفي عشوي. (1990). , مدخل إلى علم النفس. الساحة المركزية بن عكنون: ديوان المطبوعات الجامعية

22- معروف رزيق. (1986). خطايا المراهقة. دمشق: دار الفكرية.

منير جرجس إبراهيم. (2004). كرة اليد لجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. مصر: دار الفكر العربي.

23- نور الحافظ. (1990). المراهقة. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

وجيه محبوب .(1988) .طرائف البحث العلمي ومناهجه .دار الكتب للطباعة والنشر الموصل.

24-ياسر دبور. (1997). كرة اليد الحديثة. مصر: نشأة المعارف.

25-يوسف مراد. (1978). ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية. مصر: دار المعارف،الجزء الثاني.

الملاحـــق

- عبارات يرجى منك وضع الإشارة (×) أمام ما يناسب حالتك.

ت	العبارات	لا أبدا	أحيانا	غالباً	دائماً
01	أنا مهتم بهذه المنافسة				
02	أشعر بالعصبية				
03	أشعر بالهدوء				
04	أشك في قدراتي				
05	أشعر بالنرفزة				
06	أشعر بالراحة				
07	أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة				
08	أشعر أن جسمي متوتر				
09	أشعر بالثقة في نفسي				
10	أخشى الخسارة (الهزيمة)				
11	أشعر بتقلص في معدتي				
12	أشعر باطمئنان				
13	أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة				
14	أشعر أن جسمي مسترخ				
15	لدي القدرة على مواجهة التحدي				
16	أخشى من ضعف مستوى أدائي				
17	قلبي ينبض (يدق) بسرعة				
18	أنا واثق من أدائي الجيد				
19	أهتم بتحقيق أهدافي				
20	أشعر بهبوط في معدتي				
21	أشعر بالاسترخاء الذهني				
22	أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي				
23	أشعر ببرودة اليدين				
24	أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي				
25	أخشى فقدان قدرتي على التركيز				
26	أشعر أن جسمي مشدود				
27	أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة				

الجمهوريـــــــة الجزائريـــــــة الديمقراطيـــــــة الشعبيـــــــة
وزارة التعليـــــم العالـــــي و البحـــــث العلمـــــي

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

قسم التدريب الرياضي

مستغانـــــم يوم: 2016/04/14

م: 2016/.08.7

إلى السيد رئيس نادي الوئام لكرة اليد سعيدة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم
كم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

نوراي علي

قدم هواري

لان في السنة الثانية ماستر تدريب وتحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2015

من أجل القيام بتوزيع إستمارات على رؤساء و مدربي أندية كرة اليد لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات ؛
ماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

امضاء: د . كوتشوك سيدي محمد

وافقة رئيس النادي

الوئام

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: jeps@univ-mosta.dz الموقع الإلكتروني: http://jeps.univ-mosta.dz