



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



قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس

تخصص تدريب رياضي

تحت عنوان :

تأثير القلق قبل وأثناء المنافسة الرياضية
على مستوى الأداء لدى لاعبي
كرة اليد - صنف أواسط -

دراسة وصفية أجريت على أندية مزهران ، سيدي علي، حاسي ماماش، عين تادلس و فرناكة

تحت إشراف الأستاذ :

أ / رمعون محمد

من إعداد :

* عمراني عبد القادر

* بن شاعة حمزة

* عمرون حكيم

السنة الجامعية : 2015 / 2014



اللهم صلّ على سيدنا محمد، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه

وسلم .

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد

إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي للجلال وجهك وعظيم

سلطانك لما وفقتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف **رمعون محمد** ، الذي دعمنا بنصائحه

وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين،

فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ،

فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل الزملاء

لصبرهم الجميل معنا ؛ و عونهم لنا. وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين

طالب علم فيجد فيه مبتغاه .

عبدالقادر حمزة حكيم

إهداء إهداء

إلى الذئبن بعثا في نور الحياة ، الذئبن قال فلهما تعالى : (وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا) الآية (24)

سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان ،

إلى التي قال فيها الله تعالى : (الجنة تحت أقدام الأمهات) ، إلى أمي الغالية أطل الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز مفتاح أطل

الله في عمره

إلى إخوتي عمار و منصور و حفيظة ، و إلى أختي نورية و زوجها المداني و أبنائهم سيد احمد، روان، ياسر، و

إلى منصورية و زوجها عدة و أبنائه زينب و محمد ، إلى خالتي ميمي و خديجة، إلى أبناء خالي حميدو، عمي

، و بالأخص الكتكوتين ياسر و محمد حبيب الله إلى كل الأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، و

إلى صديقي العزيز ضامن حسان و إلى الأستاذ المشرف رمعون محمد، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركائي في هذا العمل : حكيم و عبد القادر

إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من عرفتهم في الدراسة

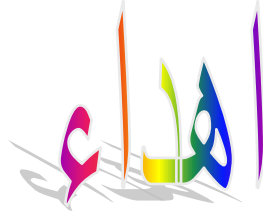
إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه قلبي

حمزة

اهداء اهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...
إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى نبع الحنان والعطف و الأمل تلك هي " أمي
الغالية " رحمها الله أوسكنها فسيح جنانه...
إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وحاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل الصعاب " أبي الغالي "
رحمه الله برحمته الواسعة
ألى جدي الغالي جدا رحمه الله .
وإلى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها
دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي ...
إلى إخوتي جمال، وإلى خطيبيتي ...
إلى جميع أحوالي و خالاتي ... و إلى أبنائهم ... إلى أعمامي أحمد وزوجته وإبنة حسام وسناء والميلود
حفظهما الله وعماتي فاطمة شفاها الله وخيرة والجمعية و حليلة ... و أبنائهم...
إلى شريكّي في هذا العمل حكيم وحمزة
إلى أصدقائي: نورالدين ، حميدو أمين محمد السعيد بولي محمد شيبان
وإلى رئيس الرابطة الولائية لليك بوكسينغ بن محال محمد وإلى الزميل رئيس الكنفدرالية الافريقية للكيك
بوكسينغ ورئيس لجنة التحكيم للجزائر وإلى جميع المنخرطين عندي في نادي الكيك بوكسينغ .
وإلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي ... إلى كل من اتسع لهم
صدري ولم تتسع لهم صفحتي ...

عبدالقادر



إلى من قال فيهما الله عزّ وجلّ : {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة، وقل رب ارحمهما كما ربياني
صغيراً} الآية (24) سورة الإسراء

إلى التي قامت الليالي وسهرت في غفلتي ، وسالت دموعها على حزني ، إلى العيون الحارسة ، إلى الشمعة التي
تحترق لتبدد ظلام الفشل ، وتبهر فضاءات الأمل في القلب ، الذي أعطى لي الكثير إلى أعز ما لديّ في هذا
الوجود ، أمي ، ثم أمي ، ثم أمي الغالية حفظها الله ورعاها.

إلى الذي سعى لإسعادي وقاسى مصاعب الدهر وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي ، وبناء مستقبلي ، وكان
قدوة في إرشادي إلى طريق النجاح ، أبي العزيز أطل الله لي في عمرك.

إلى جدتي الحبيبة التي لطالما غمرتني بحبها وعطفها وحنانها ودعائها ودعمها ، حفظها الله.

إلى أخوالي وخالاتي كل باسمه ، إلى عمتي ، إلى روح الفقيد رحمهما الله (خالي رشيد ، وعمي عبد الله ، و
أخي الحاج) ، على إخوتي وأخواتي ، إلى شموع البيت التي لا تنطفئ ، إلى صناع ابتسامتي : سعاد ، كمال ،
أم الخير ، حولة.

إلى سندي الدائم أخي الكبير عامر و زوجته نعيمة ، دون أن أنسى نور قلبي يوسف ، آية ، جواد.

إلى أصدقاء الدرب ، إلى أصدقاء الحياة والاجتماعية ، إلى كل من عرفتهم في حياتي ، إلى كل من جمعني به
لحظة حب و وفاء وعلم : بونصلة ، حمزة ، بلقاسم ، ميلود ، بشيري ، مبروك ، مكيدش ، بن قسميه ،

محسن .

إلى كل من قاسمني هذا العمل بكل احترام وتقدير صديقيّ : عبدالقادر وحمزة .

إلى أستاذي الكريم الذي كان نعم المشرف : أ د - رمعون.

إلى كل من سيغضب لغياب اسمه أو يتصفح هذه المذكرة في يوم ما.

حكيم

محتوى البحث

الموضوع	رقم الصفحة
اهداء.....	أ.....
شكر وتقدير.....	د.....
قائمة الجداول.....	ج.....
قائمة الأشكال.....	ح.....

التعريف بالبحث

مقدمة.....	02.....
1- الإشكالية.....	03.....
2- الفرضية العامة.....	04.....
3- ألفرضيات الجزئية.....	04.....
4- أسباب اختيار الموضوع.....	04.....
5- أهداف البحث.....	05.....
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	05.....
7- الدراسات السابقة والمرتبطة.....	06.....

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول: القلق في المجال الرياضي

تمهيد.....	11.....
1- القلق.....	12.....
2- أنواع القلق.....	12.....
1-2- القلق الموضعي والعصبي.....	12.....
2-2- القلق كسمة وحالة.....	13.....
2-3- قلق المنافسة الرياضية.....	13.....

- 3- أسباب القلق 14
- 4- مستويات القلق 15
- 4-1- المستوى المنخفض 15
- 4-2- المستى المتوسط 16
- 4-3- المستوى العالي 16
- 4-4- الاغراض النفسية 16
- 5- القلق في المجال الرياضي 16
- 5-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي 16
- 5-2- تأثير القلق في المجال الرياضي 17
- 5-3- أساليب التعرف على القلق في المجال الرياضي 17
- 5-4- التعرف على نوع القلق جسمي - معرفي المميز للرياضي 18
- 5-5- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي 18
- 6- القلق والاداء الرياضي التنافسي 19
- 7- الاسباب المؤدية الى القلق 20
- 7-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الارشادية 20
- 7-2- تأثير جمهور المشاهدين 21
- 7-3- الهزائم المتتالية للفريق 21
- 7-4- الخوف من الهزيمة 22
- 7-5- الخوف من المنافس 22
- 7-6- الخوف من المسؤولية 22
- 8- علاج القلق 22
- 8-1- العلاج النفسي 23
- 8-2- العلاج الكيميائي 23
- خلاصة الفصل 24

الفصل الثاني : خصائص المنافسة الرياضية في كرة اليد

- 26.....-تمهيد
- 27.....1- المنافسة الرياضية.
- 28.....2- طبيعة المنافسة
- 28.....1-2- الموقف التنافسي الموضوعي
- 28.....2-2- الموقف التنافسي الداتي.
- 29.....2-3- الاستجابة
- 29.....2-4- النتائج
- 29.....3- الخصائص السيكلوجية للمنافسات الرياضية في كرة اليد.
- 29.....1-3- الخصائص السيكلوجية العامة
- 30.....2-3- الخصائص السيكلوجية الاجابية.
- 31.....3-3- الخصائص السيكلوجية السلبية للمنافسات الرياضية.
- 32.....4- أهمية المنافسة.
- 33.....5- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية.
- 33.....1-5- التوقيت الملائم لاداء قبل المنافسة
- 33.....2-5- الجانب البدني "الدورة البدنية"
- 34.....1-2-5- الجانب المعرفي.
- 35.....2-2-5- الجانب الانفعالي.
- 35.....3-5- السلوك الملائم قبل المنافسة
- 37.....- خلاصة

الفصل الثالث : الفئة العمرية

- 39.....-تمهيد
- 40.....1- تعريف فئة الاواسط وتحديدتها

- 40.....2- خصائص النمو عند فئة الاواسط.
- 40.....2-1- النمو الجسمي
- 41.....2-2- النمو الحركي
- 41.....2-3- النمو النفسي
- 41.....2-4- النمو الاجتماعي والاخلاقي
- 42.....2-5- النمو العقلي
- 42.....2-6- النمو الانفعالي
- 43.....3- أزمات فئة الاواسط
- 43.....3-1- الازمات النفسية
- 43.....3-1-1- الازمات الانفعالية
- 44.....3-1-2- الرغبات الجنسية
- 44.....3-1-3- النزعة العدوانية
- 44.....3-2- الازمات الاجتماعية
- 44.....3-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالاسرة
- 45.....3-2-2- الاختلاف في المستوى
- 45.....3-3- الازمات البدنية
- 45.....3-3-1- أزمات حركية
- 46.....3-3-2- أزمات صحية
- 46.....4- خصائص لاعب فئة الاواسط
- 46.....4-1- الصفات البدنية
- 47.....4-2- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة اليد
- 48.....5- حاجات لاعب فئة الاواسط
- 49.....6- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة
- 50.....7- أهمية ممارسة كرة اليد لدى المراهق

52.....-خلاصة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث واجرائاته الميدانية

55.....-تمهيد.

56 1- الدراسة الاستطلاعية.

56..... 2- منهج البحث.

56..... 3- عينة البحث.

57..... 4- مجالات البحث.

57..... 1-4- المجال المكاني.

57..... 2-4- المجال الزماني.

57..... 3-4- المجال البشري.

57..... 5- متغيرات البحث.

58..... 6- أدوات البحث.

58..... 7- الأسس العلمية للاداة.

59..... 8- الدراسة الإحصائية.

59..... 9- صعوبات البحث.

خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

60 1- عرض النتائج وتحليلها.

77 2- الاستنتاجات.

77..... 3- خلاصة العامة.

78..... 4- الاقتراحات والتوصيات.

- قائمة المصادر والمراجع

- الملاحق.

- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
60	يوضح سنوات ممارسة نشاط كرة اليد	01
61	يوضح الشعور أثناء الدخول في المنافسة الرياضية	02
62	يوضح الانفعالات التي تنجم عن النقص في الاعداد النفسي للاعب	03
63	يوضح الانفعالات التي تنجم عن النقص في الاعداد النفسي للاعب	04
64	يوضح مدى التخوف من الخسارة	05
65	يوضح مدى التخوف من عدم رضى المدرب على الاداء	06
66	يوضح دور التحضير النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية للاعب	07
67	.. يوضح مدى تأثير بعض الأخطاء في بداية المنافسة	08
68	يوضح دور الاعداد البدني في التقليل من حدة السلوكيات السلبية.	09
69	يوضح مدى الشعور بالتوتر والتوتر أثناء المنافسة.	10
70	يوضح مدى الشعور بأن جسم مشدود أثناء المنافسة	11
71	يوضح مدى ازدياد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد ذلك يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة .	12
72	يوضح مدى خوف من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء المباراة	13
73	يوضح درجة الضغط عليك في حالة مواجهتك لخصم قوي.	14
74	يوضح مدى الشعور بالخوف فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة.	15
75	يوضح كون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك.	16
76	يوضح كون عدم الإستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك.	17

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
60	يوضح سنوات ممارسة نشاط كرة اليد	01
61	يوضح الشعور أثناء الدخول في المنافسة الرياضية	02
62	يوضح الانفعالات التي تنجم عن النقص في الاعداد النفسي للاعب	03
63	يوضح مدى التخوف من الخصم يؤدي الى حالة القلق	04
64	يوضح مدى التخوف من الخسارة	05
65	يوضح مدى التخوف من عدم رضى المدرب على أداء.	06
66	يوضح دور التحضير النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية	07
67	يوضح مدى تأثير بعض الخطاء في بداية المنافسة.	08
68	يوضح دور الاعداد البدني في التقليل من حدة السلوكيات السلبية .	09
69	يوضح مدى الشعور بالنرفزة والتوتر أثناء المنافسة.	10
70	يوضح مدى الشعور بأن جسم مشدود أثناء المنافسة	11
71	يوضح مدى ازدياد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد ذلك يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة .	12
72	يوضح مدى خوف من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء المباراة .	13
73	يوضح درجة الضغط عليك في حالة مواجهتك لخصم قوي.	14
74	يوضح مدى الشعور بالخوف فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة.	15
75	يوضح كون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك.	16

76	يوضح كون عدم الإستقرار والنظام في برنامج ورزنامة المنافسات لفريقك.	17
-----------	--	-----------

- مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على الجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان. وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلاً.

ويعرف قاموس " لاروس " النشاط الرياضي أنه بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من أجل هدف واحد متمثل في الفوز. (حمودة 1991 صفحة 36)

إلا أنه ما يبقى حالياً كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربيين ورياضيين- هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي يراه الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحاً بسيطاً منفرداً بذاته ، بل يمكننا نتصورها بخريطة معرفية". (العلاوي 1990 صفحة 92)

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللعب والمنافسة وفق متطلباتها فردياً أو جماعياً وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول رئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى القلق في المجال الرياضي ، وأنواعه ، و مستوياته، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى المنافسة الرياضية تعريفها، أنواعها، الخصائص السيكولوجية لها، المتغيرات المؤثرة في انفعالاتها ومظاهر الانفعالات أثناءها. وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى الفئة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

1 - الإشكالية :

يعتبر علم النفس احد العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في الميدان الرياضي وذلك كما للجانب النفسي من أهمية في إعداد الرياضيين إعدادا جيدا و هو ما يلاحظ عند لاعبيننا حينما يظهرون بمستويات تقل عن المستوى المتوقع رغم الإعداد الجيد بدنيا ومهاريا وخططيا فالإعداد السيكولوجي الكامل والجيد يجنب الرياضي التأثير بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصيته كالتوتر والخوف والقلق وهذا الأخير اعتبره علماء النفس الرياضي سلاح ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصدر قلقه وبالتالي يتحكم فيها ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب على هذه الظاهرة . وإما أن يكون يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسيته وبالتالي عدم التحكم في مستوى أدائه وهذا ما يظهر جليا في المنافسة الرياضية باعتبار إن المنافسة لا تعني دائما للأداء الجيد أو الفوز ولا الأداء السيئ أو الخسارة.

و يعرف قاموس " روبرت " المنافسة أنها نوع من البحث عن المساواة أو التفوق الذي يدفع إلى محاولة الفوز في مقابلة رياضية سباق ، مقابلة ، مصارعة .

والمنافسة هي وسيلة لتتويج المجهودات المبذولة طوال فترة التدريب والتي تحمل أكثر من معنى بالنسبة إليه فهو مطالب بالفوز والقيام بدوره رغم كل الظروف المحيطة به إلى جانب طبيعة المنافس وما يشعره القلق بكل ما ينجم من تأثير سلبي أو إيجابي . :

ويعد هذا العمل المنجز المساهم في تسليط الضوء على منافسة كرة اليد لصنف الأواسط ومدى تأثير الاضطرابات النفسية على مستوى أدائهم، ومن خلال الدراسات المشابهة دراسة عيساوي رضا ادري وهيبية 2002 النخبة لولاية الجزائر التي تناولت مدى تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة، تناونا هذا البحث قصد معرفة تأثير القلق على اللاعبين قبل وأثناء المنافسة الرياضية وعليه نطرح التساؤل التالي:

هل يؤثر القلق قبل وأثناء المنافسة الرياضية على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟

التساؤلات الفرعية:

- إلى أي مدى يؤثر القلق قبل و أثناء المنافسة الرياضية على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل فعلا يؤثر القلق على أداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة اليد ؟
- وما هي مصادر القلق أثناء المنافسة؟ وما مدى مساهمة التحضير النفسي والإعداد البدني في التقليل من الإحطار السلبية للقلق ؟

2 - الفرضيات العامة :

يؤثر القلق قبل وأثناء المنافسة الرياضية على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط؟

1-2 الفرضيات الجزئية :

- معرفة مدى أهمية الإعداد البدني الجيد للفريق الذي يجد من حالة القلق إثناء المنافسة .
- التحضير النفسي الجيد للفريق يجد من حالة القلق قبل المنافسة
- التخوف من الفرق الخضم يؤدي إلى حالة القلق .

3 - أسباب اختيار الموضوع :

- نظرا لما تعانيه كرة اليد في ولاية مستغانم من اضطرابات وعدة مشاكل وأزمات عرقله مسار فئة الشبابية من الوصول إلى مستوى مشرف رغم الإمكانيات والقدرات المتواجدة على مستوى الولاية .
- وكما يعلم الجميع إن لكل شيء دافع وحافز ، ودافعنا في اختيار هذا الموضوع هو :
- معرفة الأسباب والمصادر التي تؤدي إلى إثارة حالة القلق لدى اللاعبين .
- نقص خبرة المدربين والمختصين في الإعداد النفسي للاعبين .
- انعدام مراكز التكوين الحقيقية للمختصين النفسانيين في الرفع من معنويات اللاعبين .

4 - أهداف البحث :

يمكن حصر أهداف هذا البحث خاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للرياضي وبالتحديد لحالة انفعالية تعرف بظاهرة القلق التي لها تأثير بليغ في السيطرة على نفسية اللاعب إذ لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي :

- معرفة العلاقة الموجودة بين القلق ومدى تأثير المنافسة على أداء لاعبي كرة اليد .
- معرفة أهمية التحضير النفسي لدى فئة الأواسط لممارسة كرة اليد.
- معرفة الحالة النفسية التي يواجهها الرياضي أثناء المنافسة .

5 - المصطلحات الرئيسية في البحث :

يشتمل هذا البحث على مجموعة من المصطلحات الرئيسية والتي سوف يتم توضيحها على

النحو التالي :

1-5 القلق :

إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره ، ولكن اغلب التعارف تتفق أن القلق شعور عام وغامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة في بعض الإحساسات تأتي على شكل نوبات متكررة

كما عرف القلق بأنه نوع من عدم الراحة الذهنية أو نوع من الخوف إذا كان هناك شر، متعب أو انه ظاهرة توحى بعدم الاستقرار كما يكون نوع من اللهو، الذي يتعرض له .

2-5 المنافسة الرياضية : هي تلك التظاهرة الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية وهي تعتبر الحاصل أو

نتيجة تحضير بدني ونفسي طويل والتزام كلي من قبل الرياضي ما دام هدفه هو الفوز وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافس .

3-5 صنف أواسط : هم الممارسون لرياضة كرة اليد التي تتراوح أعمارهم (17 - 19) مؤهلاتهم

اللياقة البدنية - تكوين مورفولوجيا خاص .

4-5 كرة اليد : هي من الالعاب الجماعية المشهورة تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية تمارس لدى

مختلف الاعمار وفي كل الجنسين . بين فريقين يحتوي كل واحد على سبعة لاعبين وتلعب في ملعب مستطيل الشكل طوله 40 متر وعرضه 20 متر ويتكون من منطقتين للمرمى 6 متر و منطقة للعب .

6- الدراسات المشابهة:

بعد اطلاعا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد الخاصة بالرياضة وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن بينها :

دراسة عيساوي رضا ادري وهيبة 2002 النخبة لولاية الجزائر

➤ إشكالية الدراسة:

إلى أي مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة ؟

➤ أهداف الدراسة :

معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي ومدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود والإضرار في سلوكيات اللاعبين

➤ فروض الدراسة :

— القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي

— يؤثر القلق والضغط على فعالية المردود وإضطرابات في سلوكيات اللاعبين

➤ منهج الدراسة : المنهج المسحي

➤ عينة الدراسة : فرق النخبة لولاية الجزائر وكرة اليد

➤ أداة البحث : إستخدام الباحث طريقة الإستبيان

➤ نتائج الدراسات :

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب ويؤثر على فعاليته كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة مردود اللعب كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة تأكد لنا إثبات وجود فروق دلالة إحصائية بين لاعب ذو المردود الجيد وذو المردود المنخفض هذا فيما يخص درجة القلق والضغط

دراسة نور الدين طاجين 2001 :

— علاقة التركيز والحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة.

— هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه جده تركيز بين القياسين الاول والثاني ؟

— هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدي المسافات القصيرة ؟

— هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه حدة تركيز بين عدائي 100 و200 متر و400 متر

➤ الفروض:

__ توجد فروق في القلق وبعد مظاهر الانتباه حدة التركيز بين الأولى والثانية لصالح القياس الأول قيد الدراسة

__ توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة

__ توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه ، حدة التركيز بين عدائي 100 م و 200 م و 400 م من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها :

1 التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه حدة التركيز بين القياس الأول والثاني وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر انتباه حدة التركيز بين عدائي 100 و 200 و 400 متر

➤ المنهج : ومن خلال استخدام الطالب المنهج الوصفي من أجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها

➤ عينة البحث وكيفية اختيارها :

اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 إلى 14 جويلية 2000 المقامة في ملعب 5 جويلية والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر تونس المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختيار القلق كحالة " لسيلبيرجر " للكشف عن ظاهرة القلق كحالة وكسمة لدى الرياضيين في جميع المراحل

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختيار التصحيح " بوردون - أنقى موف - " لقياس حدة تركيز وقياس مستوى الأداء المسجل في التدريب كمقياس لمستوى العدائين

نتائج الدراسة :تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات

__ كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم

__ تقل حالة القلق عند عدائي 400 متر في بدأ المنافسات القصيرة عند عدائي 100 متر و 200 متر

__ يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات:

7-التعليق على الدراسات:

إن أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات في دراستنا هي كما يلي:
المنهج وصفي لانه يعد طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، والأنسب لتحليل وتفسير نتائج هذا الموضوع .
كل الدراسات تناولت القلق وتأثيره على مردود لاعبي كرة اليد في المنافسات الرياضية.
تناولت الدراسات مقارنة بدراستنا عينة تمثلت في لاعبين في كرة اليد .

8- نقد الدراسات:

بالنسبة للجديد الذي جاءت به دراستنا مقارنة مع الدراسات المشابهة والتي لم تتطرق إليه والتي كانت تحت عنوان " تأثير القلق قبل وأثناء المنافسة الرياضية على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط" فالدراسات تناولت القلق في المنافسة أما دراستنا فتناولت القلق قبل وأثناء المنافسة، والتي تم إجراؤها على عينة تمثلت في اللاعبين صنف أواسط في كرة اليد، حيث استخدمنا فيها استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

– مقدمة :

يعتبر القلق احد مظاهر الانفعالات النفسية التي تحول دون حدوث استجابة عقلية و بدنية سريعة و ما قد يترتب على ذلك من اختلال في تأثير الحركات الإرادية مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداء الفرد أثناء المباراة أو المنافسة الرياضية مهيا و خططيا .

و لهذا يلعب القلق دورا هاما لدى الرياضيين فقد يكون للقلق قوة دافعة ايجابية و يطلق عليه في هذه الحالة قلق ميسر إذ يؤثر بصورة ايجابية على أداء الفرد الرياضي و يدفعه لبذل المزيد من الجهد و تعبئة كل قواه و يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قدراته و من ناحية أخرى قد يكون للقلق قوة دافعة إذ يساهم في إعاقه أداء اللاعب و يقلل من ثقته و مستواه .

و يشير حلمي الجمل (1987) إلى نتائج المسابقات في الأنشطة الرياضية ترتبط بالقلق الذي غالبا ما يؤدي إلى عدم الثقة في النفس كما يساهم في نقص الجرأة و الإقدام و الفشل في أداء مهارات حركية سبق إن أتقنها الفرد الرياضي أثناء مراحل التدريب المختلفة و هذا يؤكد الدراسات كلا من يكرس و ديسون على انه عندما تكون إثارة القلق معتدلة فان الفرد يعبئ طاقاته و يقدم أفضل أداء ممكن مشغلا إمكانياته بأقصى درجة ممكنة بينما يتدهور الأداء المهاري إذا كانت آثار القلق عميقة .

و يرى أسامة راتب (1997) إن الرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية وخاصة بعدما توصلت نتائج التحليل العاملي إلى مقاييس فرعية ثلاث لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية هي حالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسمي و حالة الثقة بالنفس . (ضية، ديسمبر 1997، صفحة 3)

1) مفهوم القلق :

في لغتنا العربية تجد كلمة القلق حديثة نسبيا و نجد عدد من التغيرات التي تصف هذا الشعور و بشكل تقريبي مثل الخوف الوجع و عدم الاطمئنان ... و غير ذلك من التغيرات الشائعة مثل العصبية و النرفزة و قلة الصبر و التوتر و انشغال البال .

و يمكننا أن نقول إن حالة القلق هي حالة صحية و ايجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل الأخطاء الممكنة أو المحتملة و التي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة .

فالقلق باعث ايجابي يساعد في الحفاظ على الذات و النجاح في مسيرة الحياة (الصالح) و يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية و هناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق في ايام الامتحان و بين القلق المرضي الذي يحتاج الى تدخل الاطباء (شاروش، مقالة في الأنترنت).

فالقلق هو انشغال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة و تطور الحضارة (الخشاب، 1999) .

و في حين أن أنصار مدرسة التحليل عرفوا القلق بأنه تجربة انفعالية مؤلمة تنتج سبب التهيج الذي يحصل عن الاعضاء الداخلية للجسم و ان هذا التهيج ينتج عن المنبهات الداخلية و الخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي (زويبر، 2000) و يحتمل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس بشكل عام و علم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة و مباشرة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما و قد أشار العديد من الأساليب السلوكية المختلف

(العلاوي، 1998، صفحة 379)

2) أنواع القلق :يميز فرويد بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي و القلق العصبي و يضيف إلى ذلك

بعض العلماء القلق الذاتي العاتي

2-1- القلق الموضوعي و العصبي :ميز فرويد بين القلق الموضوعي وهو رد فعل لخطر خارجي معروف

و القلق العصبي هو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور بماو معرفة أسبابها أي انه "رد فعل خارجي منه الجانب الغريزي للفرد " .

و ينقسم إلى : (المجيد، 2005، صفحة 49)

- القلق الهائم الطليق

- قلق المخاوف الشاذة

- قلق المستيريا

2-2) القلق كسمة و حالة :

في ضوء الدراسات العلمية أمكن التوصل إلى بعدين للقلق قلق كسمة و يكون ثابت نسبيا و يختلف مستواه من فرد إلى آخر ، وقلق الحالة و يكون متغير من موقف إلى آخر لدى نفس الفرد .

- و يعتبر " كارتل " أول من أشار إلى القلق كسمة و كحالة و يعتبر سليجير أول من وضع أساس نظري للتفريق بينهما، حيث يميز النموذج الذي وضعه بين قلق السمة بكونه اتجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة، و قلق الحالة بكونه حالة فعلية، استجابة انفعالية لحظة التعرض لموقف ضاغط .

و بهذا فان سمة القلق دائمة هي استعداد الفرد لأدراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها بمستويات مختلفة من حالة القلق (المجيد، 2005، صفحة 59)

و يعرف سليجير أن نظرية القلق كسمة شخصية أو كحالة مزاجية تعرف بكونها حالة انفعالية ذاتية متغيرة و متناسبة بتغير المواقف البيئية، يصاحبها خوف مدرك و توتر يحقق استشارة الجهاز العصبي اللاإرادي .

كما يضيف "دنييل" أن قلق السمة يكون حادا أو يدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية اي انه نوعية التحمل الأكثر استجابة للإجهاد بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية إليه أي انه الاستجابة الفورية لمسببات الإجهاد. (المجيد، 2005، صفحة 61)

3-2) قلق المنافسة الرياضية :

يعرف قلق المنافسة الرياضية بأنه شعور شخصي بتهديد مدرك يكون مصحوبا باستشارة نفسية عالية من هذا التعريف ان القلق :

- عملية نفسية رغم إمكانية التعبير .

و يعرف " تلماس " بأنه التأثير الانفعالي أو البعد العقلي المعرفي للاستشارة، يصاحبه ردود أفعال وجدانية غير سارة . (المجيد، 2005، صفحة 61)

3) أسباب القلق : يرى حسين أبو عبيه 1977 بان الآراء المعتمدة لمختلف المؤلفين دلت على تعدد الأسباب المؤدية الى حدوث القلق، فقد ذكر "بوني" و حسب المؤلف انه يجب على العوامل الذاتية مثل الموقف الداخلي اتجاه المنافسة، التمرين و خبرة الاشتراك في المباريات ... الخ .

توجد أيضا مجموعة من العوامل الموضوعية التي يمكن أن تتناسب مع حالة قلق الرياضي مثل أهمية و نوعية المنافسة . و حسب نفس المؤلف انه توصل " تشيرري فيسكي " عن طريق التجارب التي أجراها إلى الرأي القائل بان القلق يتأثر بالعوامل التالية :

- نوعية التدريب الإعدادي

- استعداد الرياضي للمنافسة

- قوة الخصم الانجازية

- أهمية المباراة

- تأثير الجماعة

و بلا شك يلعب العامل المزاجي دورا هاما في تكوين حالات الانفعال (تبعاً لنوعية الجهاز العصبي) و لم يفسر بعد مدى تأثير هذا العامل إن مناقشة هذا الموضوع لم تصل بعد إلى إجابة مقنعة، و يمثل الموقف التدريبي الجيد شرطا للاستعداد المثالي للانجاز، و من هنا يمكن أن تنشأ عدة أسباب لحالة القلق. مثل القصور في حالة التدريب و التوعك البدني بحيث يعرف الرياضي أن التدريب غير كافي و يعيش حالة تدريبية غير مرضية، و من الطبيعي أن تؤدي هذه الحالة إلى عدم الثقة بالنفس و الاضطراب، و من ثم تظهر أعراض حالة القلق و تمثل بعض الميادين .

و الملاعب الرياضية و غيرها لبعض الرياضيين خبرة سيئة نتيجة الهزيمة في أول مباراة أو المنافسة منذ زمن طويل و بالتالي توقع هزيمة جديدة و هنا تظهر حالات القلق الرياضي و يمكن تجنب هذه الحالة عن طريق التمرين على نفس الملعب، أو ملعب مماثلينفس الظروف كما أن تكرار الهزيمة احد الأسباب المؤدية إلى حالة القلق و نتيجة الهزيمة و الفشل المستمر يؤثر على الثقة بالنفس و اهتزاز الثقة بالنفس يعتبر حالة غير ملائمة لردود الفعل لحالة القلق، و كل هذا يؤدي إلى الإنقاص في عزيمة الرياضي و الشك في قدراته الذاتية مما يؤدي على خفض توقعات مستوى الإنتاج و فقدان الاستعداد للإبداع و من الأسباب الأخرى المؤدية إلى نشوء حالة القلق يمكن ذكر أيضا ما يلي :

1- امتداد زمن الحل النفسي لفترة طويلة قبل المنافسة

2- الصدمات النفسية و الذاتية

3- مشاكل مهنية

4- الفشل في الحياة الخاصة

كل هذه الأسباب تؤدي بلا شك إلى إحداث القلق للرياضي و على كل المدربين و الرياضيين محاولة تفادي و معالجة بالقدر الممكن لهذه الأسباب و العوامل المؤثرة على الأداء العام الذي لا يعكس المستويات الحقيقية بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة .(أبوحبة، 1977، صفحة 231)

4) **مستويات القلق :** يرى بعض علماء النفس أن أداء و سلوك الإنسان و خاصة المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد و هناك على الأقل ثلاث مستويات و هي :

4-1) **المستوى المنخفض :**

و في هذا المستوى من القلق يحدث الشبيه العام لفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تتزايد درجة استعداده و تأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها و يشار إلى هذا المستوى من القلق انه إنذار لخطر وشيك الوقوع .

4-2) المستوى المتوسط :

في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته. و يتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة أو يحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة .

4-3) المستوى العالي :

يؤثر المستوى العالي للقلق على تنظيم السلوك للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة .

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة و الغير ضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي (العلاوي، 1998، صفحة 280).

4-2) الأعراض النفسية :

هي الشعور بالخوف و عدم الراحة الداخلية ترتب حدوث مكروه مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض و عدم قدرته على التركيز فيما يفعل و يتبع ذلك النسيان و اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (الطيب، صفحة 386)

5) القلق في المجال الرياضي :

5-1) مفهوم القلق في المجال الرياضي :

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر، الضيق، الألم(حمودة، 1991، صفحة 263)

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين .

قد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، و بصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال و للقلق أنواع :

- حالة القلق : صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق .

- سمة القلق : هي ثابتة و تشترك في تشكيل شخصية الفرد (فرويد، صفحة 13)

2-5) تأثير القلق في المجال الرياضي :

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات الرياضية بما فيها من انفعالات و سلوكيات، فالانجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط. بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع التفكير، القلق... الخ (المرجع نفسه)

و إما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي :

النوع الأول : عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز و المساعد للرياضي في معرفته و إدارته لمصدر القلق و بالتالي يهيئ نفسه .

النوع الثاني : عندما يكون القلق معرقلا و يؤثر سلبا على نفسه .

3-5) أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند

الرياضي على سبيل المثال :

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا خاصة في المنافسات .

- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة او الحاسمة مثل التسديد العشوائي

- يعتبر عدم الالتزام الرياضي بالواجبات الخطئية و نسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق

- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة ومؤشر قلق المنافسة الرياضية .

4-5) التعرف على نوع القلق جسمي - معرفي للمميز للرياضي :

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما :

القلق الجسمي

القلق المعرفي

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة، زيادة العرق، و نبضات القلب أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي هي زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي و من المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية (راتب، 1997، صفحة 157)

5-5) التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي :

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دورانفعالات اللاعب فيالتأثير على مستوى أدائه، و لكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائماً هي كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه ؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين اساسيين هما :

- طبيعة الشخصية الرياضية

- طبيعة الموقف

و انه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر فيالأداء و لكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق أن المفهوم السائد في الوسط الرياضي و لدى العديد من المدربين بان القلق شيءضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلق و توتر قبل المنافسة و ضرورة تفوق الانجازاتو تكرار الحديث

عن الثواب، العقاب قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء لذا وجب على المهتمين بالتدريب و الإعداد النفسي و الإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية (عثمان، صفحة 199)

6) القلق و الأداء الرياضي التنافسي :

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي، و أسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه .

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة و نمطا سلوكيا يعتمد عليه و ابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس و من جهة أخرى فان هناك بعض الرياضيين الذين تنتابهم حالة

القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع جديد يوجه إليهم، و قد يصابون بالغثيان و القي، و هذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس و غياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي .

و الخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أداء و مستوى خاص بكل رياضي، و هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات (فوزي، صفحة 252)

7- الأسباب المؤدية إلى القلق في الرياضة :

7-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية :

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق و من المنطقي إن العلاقة الناجحة بين المدرب و اللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما إلا أن حمل عبئ النجاح في العلاقة بين المدرب و اللاعب يقع في الغالب و بشكل مطلق علماً كتفاف المدرب و مكانته .

و من هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية :

- 1- البناء الواضح للأدوار و المسؤوليات لكل أعضاء الفريق حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين و قدراتهم المختلفة البدنية و المهارية و الخططية و النسبية حتى يمكنه تحديد دور و مسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك .
- 2- ملاحظة تكيف و إعادة تأهيل اللاعبين المصابين .
- 3- ملاحظة حالات اللاعبين و تحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم
- 4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة و ذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة و من أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعودهم على الأداء في مواجهة الإعداد الصغيرة من المشجعين دون خوف كذلك إشراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين
- 5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف و طبيعة المنافسة .
- 6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين .

7- التعاون التام مع الاخصائي النفساني الرياضي حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة و هي ان الاخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد و معاون له في عملية توجيه و ارشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم و الارتقاء بمستوى ادائهم الرياضي (الحفيظ، 2002، صفحة 333) من اسباب القلق الذي يصيب الفريق هو اهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين .

7-2- تاثير جمهور المشاهدين :

ان اسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين اذ تختلف انفعالات اللاعب و حدتها تبعاً لهذه المتغيرات فللاعب الذي يشاهد العشرات او المئات عن المشاهدين يختلف عن ذلك الذي الآلاف و اللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس امام مشجعي الخصم و كذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس امام جمهور متعصب له او ضده و امام جمهور يتميز بالاسلوب الرياضي في التشجيع او بالاسلوب غير مقبول رياضياً (فوزي، صفحة 233)

7-3- الهزائم المتتالية للفريق :

هذه الحالة غير ملائمة يمكن ان تظهر بوضوح بعدد من القبلات غير الوفقة، و بعدد الهزائم المتتالية و عدم تحقيق نجاحات تذكر، اذ تبدأ الثقة بالنفس بالتحلل و تتبخر الارادة لتحقيق الفوز، و عليه فان اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الاحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك او الاستعداد النفسي للهزيمة، و يبدو امامهمان هذا الهدف او ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك . (العلاوي، الاعداد النفسي في كرة اليد، 2003، صفحة 333)

7-4- الخوف من الهزيمة :

من الممكن ان تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة او المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون افكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة و احتمال الهزيمة و ما سيترتب عليها و اساس هذه الحالة الانفعالية غير ملائمة يرجع الى الخوف من الهزيمة .

7-5- الخوف من المنافس :

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم و خاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف و اظهارها و التذكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها و التغلب عليها. و حالة الخوف من المنافس من الممكن ان تنشأ ايضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى اعلى منه مهاريا و خططيا و هذه الحالة تؤدي الى الهزيمة النفسية امام الخصم .

7-6- الخوف من المسؤولية :

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة و خاصة عندما يكتمل الهجوم و يبقى السديد على المرمى و يتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية و تظهر ايضا عندما يكون الاعداد النفسي سيئا و اللاعبون مستخفون على غير اساس منطقي. و تحدث هذه الحالة ايضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز و الحصول عليه بأي ثمن و خاصة من وسائل الاعلام و هذا ما يستدعي عند اللاعبين الاحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها والاهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة .

8- علاج القلق : هناك عدة طرق لعلاج القلق في الطب النفسي المعاصر و هذا نظرا لاختلاف

الافراد و نوع و شدة الاصابة

بالقلق و من اهم الاساليب ما يلي :

8-1- العلاج النفسي :

يهدف الى تطوير شخصية المريض، و زيادة بصيرته و تحقيق التوافق باستخدام التنفيس، الايحاء، الاقناع، التدعيم، المشاركة الوجدانية بالعلاج النفسي المباشر الذي يستعمل في معظم الحالات، اما التحليل النفسي يفيد في إظهار الذكريات اللاشعورية و تحيد اسباب القلق المخفية في اللاشعور و تنفيس الكبت و حل الصراعات الاساسية .

و رغم اهميته فإنه يحتاج لكثير من الوقت، و لهذا عدم اتباعه الا في الحالات الشديدة المزمنة التي يتطلب

علاجها. التضحية بالوقت و الحال.(الزاد، 1984، صفحة 50)

يستخدم القلق المرضي المتعلق بالقلق ، و للقضاء على الازمات العصبية و الحركية يكون ذلك عن طريق

تمرين

المريض على الاسترخاء ثم اعطائه منبهات اقل من ان تصدر قلقا اما تمارين الاسترخاء الرياضية او تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ثم اعطاؤه منبهات خاصة .(زهران، 1977، صفحة 111)

8-2- العلاج الكيميائي :

في حالات القلق الشديد لا مانع من اعطاء بعض العقاقير التي تمنع التوتر العصبي مثل : الفاليوم،

الميروبامين .

اما العلاج الكيميائي للقلق فيتخلص من اعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مراكز الانفعالبلخ و التي اتبثت دراسات عديدة فعاليتها في التخلص من القلق(عبدالله، 1995، صفحة

111)

- خلاصة :

وفي الأخير نستنتج ان القلق من اشد الانفعالات التي يتعرض اليها الرياضي قبل و اثناء المنافسة و الذي يترك اثر كبير في نفسية و مردود اللاعب حيث انه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية و سيكولوجية مختلفة و لقد فهمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق و كيفية معالجتها .

كما فيه ايضا بعض النظريات التي تبين ان القلق عنصر لا يمكن اهماله و هذا لما فيه من تاثير على الرياضي لذا يجب على المدربين و الاخصائيين الاخذ بعين الاعتبار هذا العامل و محاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول الى تحقيق اهدافهم

مقدمة :

ان المنافسة موجودة في الحياة اليومية، وهي متواجدة في الحياة الاقتصادية، الفنية، السياسية و بصفة عامة هي صراع بين الاشخاص او مجموعة من الاشخاص للوصول الى الهدف المنشود و الى نتيجة ما. والرياضة هي الميدان الوحيد الذي سيثري معلوماتنا حول المنافسة .

و المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز بمعنى يجب على الرياضي ان يبذل جهدا بدنيا و نفسيا هاما .

و للمنافسة دور كبير في التحضير حيث ان هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في تطور و تجديد الاستعدادات و من هنا فواجب المدربين تبين للشباب ان يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية عن الرياضيين .

و كان الإنتشار الذي حققته كرة اليد هو ما حفز المسؤولين الى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والإداريينو الحكام و المختصين النفسانيين في هذه الرياضة، و ذلك كضمان ضروري لتعليم الناشئين و الشباب الممارسن على مختلف اعمارهم فنون اللعبة، قانونياتها و تنظيمها، و توفير المناخ المناسب و ذلك لضمان الممارسة و الارتقاء بمستوى الأداء .

1- مفهوم المنافسة الرياضية :

تستخدم كلمة بشكل عام في المجال الرياضي حيث يستخدمها المدربون و الإداريون و المشجعون و كذا الرياضيين و يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فلاحظ "مارتنيز" ذلك حسب مذكره "وينبرغ غولد" عام 1997 م" ان المنافسة الرياضية هي حالة او وضعية يستغل خلالها شخصين او أكثر بالتنافس للوصول الى الهدف و نيل الجائزة او تحقيق المستوى المرجو و من هنا تتحقق عملية المنافسة عندما يصارع رياضيين او أكثر لاجل شيء و تحقيق هدف ما .

و ينظر "شو" نقلا عن " روس و هاج" ان المنافسة في الرياضة انواع و هي : (الخولي، 1996، صفحة 194)

- منافسة بين فردين

- منافسة بين فريقين

- منافسة بين فرد و مستوى

- منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة و لان المنافسة في ميدانها العالي من التطور

تفرض مجهودات جبارة من قبل المشاركين من أجل تجسيدها مما يفرض عليهم القيام او الوقوف باكبر شدة

و تركيز على عمليات اللاعب من أجل الحصول على منافسة ذات مستوى عالي، و يرى "بيار" ان

التجسيد الصحيح للمنافسة يرمي الى آثار نفسية لدى اللاعبين مثل قلة التركيز، التردد في اخذ القرارات

الصائبة و عدما لاستطاعة على الرد، محدودية مستوى الأداء، و قد ترفض المنافسة التكاثر بين المشاركين

و بين الخصم في تحقيق نفس الهدف، رغم ان اهداف المشاركين قد تكون عديدة و منفصلة عن بعضهم

البعض و كل هذا مرتبط بالأخر من أجل الوصول الى أهدافه. (كامل، 1997، صفحة 160)

2- طبيعة المنافسة :

يؤكد كامل الراتب 1997 ان مارتينز قد حول دراسة المنافسة و طبيعتها و ذلك من خلال اقتراح نموذج خاص في سنة 1985 و الذي يعتمد على الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير و حدوث الإستجابة "المثير- المعرفة- الإستجابة " و يتمثل هذا النموذج فيما يلي :

2-1- الموقف التنافسي الموضوعي :

يعني "مارتينز" بالجانب الموضوعي لموقف المنافس جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة و تتضمن نوعا من الواجبات المطلوبة مستوى المنافسين، القواعد و الشروط الخاصة بالاداء و يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المراد تحقيقه و المنافسة تحدد الى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ما يجب ان يفعل الفرد لتحقيق او تسجيل مستوى رقم معين او تتبع معدل تقدم لمستوى اداء الشخص في ضوء خبرة ادائه السابق و يتحدد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص حيث ان هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له و منها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية و منها ما يرتبط بالناحية البدنية خاصة ان اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالة القلق في المنافسة اظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما:

- الخوف من الفشل

- الخوف من الضرر البدني

و بالرغم من ان "سيلبرجير" توصل في عام 1972 الا ان المصدر الاول الخاص بالخوف من الفشل يعتبر تهديدا فإن البراهين العملية لم تؤكد ذلك في مجال المنافسة الرياضية .(كامل، 1997، صفحة 160)

2-2- الموقف التنافسي الذاتي :

و يعني حسب "مارتينز" ادراك الفرد او تقبله لتقييمه الجانب الموضوعي للمنافسة بالمعنى الاخر يعتبر الموقف الذاتي للمنافسة بمثابة الوسيط ببعض العوامل مثل استعداد الفرد، اتجاهاته، قدراته إضافة الى العوامل الشخصية الاخرى المتداخلة و يبدو ان اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة المنافسة تبنت افتراض

عام مفاده ان الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم ادائه على نحو متماثل بالرغم من تباين و اختلافات الافراد و هذا افتراض جانب الصواب و ان الشيء المنطقي اذا اردنا الفروق بينهم من حيث ادراكهم لموقف المنافسة و ادراك هؤلاء الافراد لانفسهم .(كامل، 1997، صفحة 161د)

2-3- الاستجابة :

تحدد درجة الاستجابة حسب "مارتينز" نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لادراكه الذاتي لموقف المنافسة و يمكن عندئذ ان يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي :

- الاستجابة السلوكية مثل ذلك الاداء الجيد

- الاستجابة الفيزيولوجية مثال ذلك زيادة تعرق كف اليدين

- الاستجابة النفسية مثال ذلك زيادة القلق

2-4- النتائج :

يرى "مارتينز" ان تقييم نتائج المنافسة غالبا ما يكون بالاعتماد على محكين اساسيين هما النجاح والفشلو يعتبر النجاح عادة ايجابية بينما ينظر الى الفشل على انه عادة سلبية . و هذا يعتبر تتبع النتائج التي يحققها شخص ما خلال المنافسة السابقة امرا مقيدا يساعد على التنبؤ في درجة اقباله على الاشتراك في المنافسة اضافة الا انها تعكس الى حد كبير الظروف في قلق المنافسة (كامل، 1997، صفحة 162)

3- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية في كرة اليد :

3-1- الخصائص السيكولوجية العاملة :

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية و العقلية و الانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه و يتوقف اظهاره لهذه القدرات على قوة دوافعه .

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد كالدافع الى الانتماء و الدافع الى تقدير الاخرين او الدافع الى تحقيق الذات و غيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك و تتوقف حدة التنافس على مدى حاجة اشباع الدافع . كما تعتمد ايضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب ان يستثيرها المرابي الرياضيلرفع شأن الفريق او النادي او الوطن . (فوزي، الصفحات 212-213)

3-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية :

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية و الاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية علىسلوك الشخص في الحياة. تسهم المنافسات الرياضية في تنمية و تطوير قدرات الفرد لما تتطلب من اعمال بدنية و عقلية و انفعالية يصعب توافرها اثناء التدريب الرياضي . (فوزي، صفحة 212)

ان كثرة و شدة و تنوع المواقف الانفعالية التي يتعرض لها خلال المناسبات الرياضية و ما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية و تطوير الاجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية و تطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف اجهزة الجسم .

قد تؤثر المنافسات التي تتم في حضور مشاهدين و مشجعين تأثيرا ايجابيا او سلبيا على اداء الرياضي و ذلكبما يميز به من سمات و خصائص نفسية، و مع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن ان يتجنبها الرياضيمن جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، انها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة (فوزي، صفحة 213)

و من اهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد انها دائما تعرضه لنجاح او فشل، و الفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو اقدر على تقبل احتياطات الفشل و التعامل بهدوء مع لذة النجاح الامر الذي يساعد على الاتزان و الهدوء النفسي . (فوزي، صفحة 214)

3-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية :

و بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية الا ان البعض قد يرى ان التنافس ما هو الا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، او هو السباق لتسجيل الارقام دون استيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية .

كما ان هناك فئة اخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات او قد يبالغون في شدتها اثر رغبتهم الشديدة في اشباع دوافعهم و احيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب او لفريق معين .

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي الى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية :

- تتم المنافسات الغير موجهة تربويا و الغير متكافئة الاطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين و قد يصل الى اصابة بدنية .
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى الى التطرف في الاهمال البدني اثناء التدريب و التنافس ايضا، مما يشككتهديدا لصحة اللاعبين البدنية و النفسية .
- يؤثر الفشل في المنافسات الغير تربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم و اهداف متطرفة من الصعب تجنبها .

و كذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل و الاداء مع التغلب عليها و يجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي و التخطيط للتدريب من اجل الكشف عن العناصر الايجابية و السلبية لوضع انسب الخطط اساليب المنافسة و التغيير و التحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي الى ضرورة ان تكون

الخطط على حد كبير من المرونة و القابلية للتغيير، و تشمل المنافسة كموقف على عناصر و معلومات بعضها تحت السيطرة و اخرى خارج السيطرة، و كلما امكن وضع الخطط للمنافسة . (فوزي، صفحة 214)

تتسم المنافسات الرياضية الغير واعية بالتعصب، و هو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية و هي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الاداء غالبا ما يتميز بالارتباك و عدم الدقة و السرعة الغير مطلوبة بالإضافة الى الميل للعدوان .

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية الى استخدام الرياضي الى اساليب و اجراءات غير مقبولة رياضيا او اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب و العقاقير المنشطة و في ابسط الحالات اللجوء على التحايل على قانون اللعبة باسلوب يتنافى مع العرق الرياضي . (فوزي، صفحة 215)

4- اهمية المنافسة :

يرى "مارتينز" 1993 ان الرياضة تعمل على اخراج احسن ما نملك، و كذلك انه بدون منافسة ينعدم الانتاج و يرى ايضا ان المنافسة هي السعي وراء النجاح و تحقيق الاهداف فالكثير من افراد المجتمع الامريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من الحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافئة او تقاسمها، و من هنا فالفوز و النجاح بالغير و لهذا فإن اغلبية الرياضيين يلجأون الى الطرق الغير قانونية من اجل الفوز .

و للمنافسة دور كبير في التحضير حيث هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في التطور و تجديد الاستعدادات و من هنا فواجب المدربين تبين للشباب ان يكون من المناسب جمع كل الجهود من اغلبية تحسن النتائج الاكثر ايجابية منها السلبية عند الرياضيين . (الخولي، 1996، صفحة 204)

و مهما يكون كما اشار الخولي 1996 انطلاقا من اعمال "ولاندسلي" " ان الناس عموما يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة او المسابقة او التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم ان

مشاعر التنافس كثيراً ما يعتمد الناس الى اخفائها و عدم ابرازها بوضوح في الحياة اليومية " لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في اطارها الاجتماعي للرياضة مثل قوانين الالعاب و قوانين التنافس و الالتزام بالوائح و التشريعات الرياضية و اللعب النظيف و التنافي الشريف و غيرها من اطوار المعايير الاجتماعية تعمل على تدريب الاطفال والشباب على عملية التنافي و لهذا ما دعا اليه "فاندوزواج" الى التساؤل عن مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غني خصائصها الاولية .

و يبدو ان الاجابة الاسلام هي ان ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة انها يتسم باللاوعي فيغالبية القصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة و لكن في غالب الاحيانفانهم لا يعطون اعتبارا كبير النمط هذا التفاعل . (الخولي، 1996، صفحة 205)

5- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية :

5-1- التوقيت الملائم للاداء قبل المنافسة :

يرى اسامة كامل راتب 1990 انه من المعروف جدا ان الاداء الانساني، يطرأ عليه خلال 24 ساعة بحيث تكون هناك اوقات معينة يفضل فيها الاداء عن اوقات اخرى .

و الجدير بالذكر ان التعميم الذي سبق ينطوي على اللاعب و ادائه الرياضي حيث من المفترض ان هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث ان يحقق اللاعب فيه تفوق في الاداء يزيد عن بقية ساعات اليوم . و من ثم ان جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لاداء اللاعب كلما توقع مزيدا من تحسن الاداء و على ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لاداء اللاعب خلال فترة الاستعدادات الحرجة للايام القليلة او الساعات التي تسبق المنافسة، و عندما نتحدث عن التوقيت الملائم لاداء اللاعب فإن هناك ثلاثة جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب المعرفي، الجانب المادي ، الجانب الانفعالي. (كامل، 1997، صفحة 206)

5-2- الجانب البدني "الدورة البدنية" :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب و تعكس مدى استعداده البدني لتحقيق افضل اداء، انها بمثابة الاحساس بالطاقة البدنية و الرغبة في بذل النشاط و يستطيع اللاعب الحصول على هذا الاحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة و الغذاء و الاسترخاء لدى يجب ان يتعرف كل من اللاعب و المدرب على الوقت الذي يلائم اللاعب، بحيث يتوقف عن التدريب البدني ليحصل على حاجاته من الراحة التي تضمن له استعادته لطاقته البدنية يوم المنافسة، بدلا من الاشتراك في المنافسة و هو يعاني من التعب و الاجهاد البدني . (كامل، 1997، صفحة 207)

ان الحقيقة التي "المدرب و اللاعب " اناي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب ان يخصص لراحته و استعادة طاقته تهيأ لبذل اقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية و ادائه البدني (كامل، 1997، صفحة 208)

و لا يستقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الاشارة الى فترة الاحماء لدورها الواضح في التهيئة البدنية للاعب، و هنا يتضح ان تحدد فترة الاحماء و درجة شدته بحيث لا تمثلان نوعا من الاستنزاف للطاقة البدنية التي يحتاج اليها، ما نلاحظ هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال الايام التي تسبق المنافسة كما ان الايام الاخيرة التي تسبق المنافسة و التي تشهد انخفاضا تدريجيا واضحا خلال اليومين الاخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الاخير قبل المنافسة ان يخصص للراحة الكاملة و عدم الاشتراك في اي برنامج تدريبي و يأتي الاحماء بحيث يجب ان يؤدي وقف نشاط معتدل، و زيادة درجة شدته على نحو يستهلك طاقة اللاعب، و انما تخصص له فترة قصيرة نسبيا من الزمن، و شدة معتدلة يسمحان للاعب بتحقيق التهيئة العضلية و العصبية المناسبين، و يضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن اخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة . (كامل، 1997، صفحة 208)

5-2-1- الجانب المعرفي : ان وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية و الدورة المعرفية من حيث اهمية ان يتاح للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الايام التي تسبق المنافسة و ايضا هذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب ان يقل التركيز على النواحي المعرفية او اكتساب مهارات جديدة و تعلم بعض الخطط التي تتطلب قدرا كبيرا من التفكير و التركيز، و انما الاولى هو التركيز على النواحي المعرفية و الخططية التي سبق اكتسابها على نحو جيد .

و يمكن القول ان اللاعب خلال الايام التي تسبق المنافسة يحتاج الى التهدئة الذهنية مثل حاجته الى التهدئة البدنية، و ان انشغاله في زيادة الفترة بزيادة جرعة العمل الفكري و الذهني للاعب من حيث اكتساب المهاراتو الخطط الجديدة تعتبر نوعا من الحاق الضرر اكثر من تقديم العون و المساعدة للاعب

5-2-2- الجانِب الانفعالي :

يتمثل الجانِب الانفعالي التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل و بعد المنافسة و ان هناك صفة مشتركة بينالدورات الثلاثة المعرفية و البدنية و الانفعالية تتمثل في حاجة اللاعب الى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصولاللاعب الى افضل مستوى اثناء المباراة، و انما يميز الجانِب الانفعالي فترة راحة أكبر و تبدأ قبل الدورتين السابقتينبأيام قليلة و تستمر الى ساعة، او ساعتين قبل المنافسة مع العلم أنه كلما زاد المردود و استثمار طاقته على نحوأفضل اثناء المباراة مع العلم ان تأثير الجوانِب الثلاثة قد تحدث في ان واحد او فترة واحدة و ان كل واحدة تؤثر على الاخرى . (المرجع نفسه ص 208)

5-3- السلوك الملائم قبل المنافسة :

يؤكد كامل راتب 1990 ان هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب ارتدائه زيا معيناً او زيادة مكان محدد او اداء الاحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأنه لا يصبح اكثر ثقة بالاشياء التي يفعلها، قبل أدائه الرياضي و من ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة .

فالواقع ان هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه لتهيئة من الناحية البدنية و الذهنية و الانفعالية، و امثلة على هذه المؤشرات التي يمكن الاستفادة منها : (كامل، 1997، صفحة 208)

-الزمن : يعتبر الزمن من المؤثرات استخداما للاعداد اللاعب للاداء في المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الواجبات خلال اليوم، "24" ساعة التي تسبق المنافسة من حيث موعد و ساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية ووقت و زمن الاحماء... الخ .

- النوم : بصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللاعب فإنه من الاهمية بمكان ان يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة .

- الانتقال الى مكان المنافسة : رغم تفاوت المنافسات و تباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب ان يسلك سلوكا مستقرا يعمل كمؤثر جيد لتكييف التهيئة للمنافسة و هو ان يصل الى مكان المنافسة فترة زمنية يستحسن ان تتراوح بين ساعة و نصف و ذلك قبل بداية المباراة من اجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان، الجمهور، الجو . كما تتمكن هذه المدة من الاحماء الجيد و القيام بالاجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين و الطاقم الفني داخل غرفة الملابس، من اجل التحضير التكتيكي و الفني للاعب "خطة اللعب" .

- الطعام : يراعي ان يتناول اللاعب وجبة الطعام الاخيرة التي تسبق المنافسة في وقت ثلاث ساعات قبل بداية المباراة كما يستحسن ان تكون الوجبة مثلا (سلطة + جبن + عجائن + فواكه + عصير غني بالسكريات) .

- الإتصال مع الآخرين : ما يميز اللاعب هو ان البعض يفضل التحدث و الكلام مع الآخرين قبل المنافسة و البعض الاخر يفضل السكوت و لهذا لا ينصح اللاعب المحب للكلام ان يكون ذلك لتوقيت معين يسبق المباراة مع الاخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف و انما يجب الاستفادة منها للتركيز و الانتباه .

و من الافضل ان يتكيف اللاعب مع الشعور الانفعالي المعين الذي يكون مألوفاً لديه و هذا الشعور بالطبع يختلف من فرد الى اخر و لكن من الهمية ان يكون واضح المعالم بالنسبة للاعب و ليس نوعا من الاضطراب في الافكار و انفعالات ميكانيكية غير محددة و في افضل الاحيان يجب على اللاعب الاستعانة بأي مدرب دائما للتعرف على مثل هذه العوامل المرتبطة بتطوير أدائه على نحو افضل . (كامل، 1997،

صفحة 210)

خلاصة

لقد ازداد عدد الرياضيين الاواسط المشاركين في الاندية والمراكز الرياضية المختلفة بدرجات كبيرة في السنوات الاخيرة ولعل هذه الغالبية العظمى منهم هو الالتحاق بفرق الرياضات التنافسية المختلفة ويمكن ان نرجع مثل هذا الاقبال المتزايد من جانب اللاعبين الاواسط وخاصة في هذه المرحلة السنية الى عامل الاعلام الرياضي خاصة التلفزيون حيث يساهم بدور كبير في نشر التوعية في اواسط الشباب و بالتالي الاقبال عتي ممارسة الرياضة التنافسية منها

ان هذا يؤكد الدور الحيوي و الفعال الذي تلعبه المادة المعروض في وسائل الاعلام من اخبار او عرض جوانب تعليمية ، فاللاعبون الاواسط ينبهون دائما بكل ما هو مثير مما يحرك فيهم الكثير من الدوافع التي تتناسب مع ما يشاهدونه و يسمعونه ، الامر الذي تكون حصيلته في النهاية الاندفاع الى الاندية للانضمام الى احدى الفرق التنافسية فيها .

مقدمة :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة اليد أو المرحلة الممتدة من 17-19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعبي الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة اليد والمحيط الرياضي .

1- تعريف فئة الأواسط وتحديددها :

يصنف فريق كرة اليد إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

2- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

2-1 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، وبمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي 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 الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب « (الحافظ ، 1990)

2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز

على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغييرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغييرات. (زهرا ن صفحة339)

2-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات »(دكبه،صفحة 25)

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس »(السيد، 1997صفحة 272)

2 - 4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيدا للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكتيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه »(مختار، 1982صفحة 116)

2-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة »(غالب، 1979صفحة 29-30)

2-6 - النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

شدة الحساسية والحجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .

المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .

يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .

كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أغراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهريّة أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

وفي دراسة لـ82 حالة : " أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ 82 حالة « .
(محمد، 1978-1979 صفحة 223-257)

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتنقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين
« (مخول صفحة 277)

3- أزمات فئة الأواسط:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة

والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

3-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

3-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نُجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإلتزن الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي « . (غالبا، 1979صفحة33)

3-1-2 الرغبات الجنسية يشعر المراهق أنه كبير واكمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجاححة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بشيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويثقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير « . (الحافظ، 1990صفحة51-52)

3-1-3 النزعة العدوانية :

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء « . (غالبا، 1979صفحة33)

- فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

3-2- الأزمات الاجتماعية :

3-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تقرر رجولته كفرد له ذاتيته ، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها :

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة .

3-2-2- الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالعائلة ، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة» (جلال و محمد، 1975 صفحة 159-161)

3-3- الأزمات البدنية :

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية .

3-3-1 أزمات حركية :

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- الافتقار إلى الرشاقة : إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

ب- الزيادة المفرطة في التحركات : كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات

ج- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقه اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة

د- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتناقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد». (معوض، 1971 صفحة 76)

3-2-3- أزمات صحية :

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأحصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم».

4- خصائص لاعب فئة الأواسط U 19 :

4-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .
سرعة الحركة : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .

سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي « . وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين . (المختار، صفحة 144)

- **القوة المميزة للسرعة :** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

- **الرشاقة :** يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

- **المرونة :** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- **المداومة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق** : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق «

4-2- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة اليد :

« إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

التبادلات الوظيفية .

إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيله عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة اليد في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة اليد من 12 - 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة اليد شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15 - 16 سنة وهذا بسبب

ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة الهد شبان. (حمودة، 1991 صفحة 436-437)

5- حاجات لاعب فئة الأواسط :

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فلأول وهلة تبدو تلك

الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

الحاجة إلى مكنة الذات : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .

الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .

الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .

حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية ، والحاجة إلى المال ... « . (الأفندي، 1971 صفحة 444-445)

ملاحظات : يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أحص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه نظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ظابطاً للأمن النفسي للاعبيه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار .

6- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

« يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى (منيجيتير MENNIGETER) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تحطّي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كبتها ».

« الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق

جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث قطعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم .

* الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة .

* نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

7- أهمية ممارسة كرة الهد لدى المراهق :

لرياضة كرة الهد أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة الهد عند المراهق نجد :

هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء . تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .

تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

تربي اللاعب على الانضباط والنظام .

تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية) .

تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .

تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .

تساعد على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة .

تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي .

(الأفندي، 1971صفحة 453)

- خلاصة :

* من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .

* واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل منهجية البحث واجراءاته الميدانية والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة

العامة للبحث

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية مستغانم القسم الشرقي "صنف أواسط" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة و في الأخير تم توزيع الاستمارات على 10 لاعبين من كل فريق بمجموع 50 لاعبا .

2- منهج البحث:

- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (السماك، 1980 صفحة 42)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباراً بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين (بخوش و محمد، 1995 صفحة 129-130).

3- عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (زروقي، 2007 صفحة 334)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق القسم الشرقي لكرة اليد مستغنام "صنف أوسط" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينة موجهة ل 50 لاعبا.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى 5 أندية من ولاية مستغنام للقسم الشرقي " صنف

أوسط " وهم على التوالي:

- الجمعية الرياضية الأمل بسيدي علي

- الجمعية الرياضية لكرة اليد بمزگران

- فرع كرة اليد بفرناكة

- الجمعية الرياضية لحاسي ماماش

- الجمعية الرياضية بعين تادل

4-2- المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر سبتمبر إلى غاية

شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (سبتمبر، أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر، جانفي، فيفري،

مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سالفه الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

3-4- المجال البشري:

اجريت الدراسة على عينة متكونة من 50 لاعبا فرق القسم الشرقي لكرة اليد مستغانم "صنف أواسط".

5- متغيرات البحث:

1-5- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد

الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "المنافسة".

2-5- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم

المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

(العلوي و راتب، 1999 صفحة 219)

- تحديد المتغير التابع: وهو "القلق و الأداء الرياضي".

6- أدوات البحث:

1-6- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة

بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة

المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في

بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

2-6- الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد

المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة،

مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالأجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم

استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

– الأسس العلمية للأداة: لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات ينبغي أن يتم مراعاة العديد من الشروط او الأسس العلمية وهي كما يلي:

الثبات: يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين كما يقول فان راني عن ثبات الاختبار يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي، 2000ص 102)

جدول حساب الثبات

معامل الثبات	حجم العينة	
0.95	06	الاستمارة

الصدق: يشير محمد صبحي حسنين إلى ان صدق الاختبار يشير إلى درجة التي يعتمد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. ويقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (حسين، 1987)

جدول حساب الصدق:

معامل الارتباط	حجم العينة	
0.97	06	الاستمارة

و منه من خلال النتائج المحصل عليها فان الاستبيان يعتمد بدرجة عالية من الصدق والثبات تطمأن الطلبة على استعماله.

الموضوعية: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، 203)

7- الدراسة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال. (زينة، 2006 صفحة 68)

$$\text{عدد التكرارات} \\ \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{المجموع الكلي}}{100} \times 100$$

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها.

$$\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع} \times 2 + 2 \\ \text{التكرار المتوقع} = \text{كا}^2 \text{ المحسوبة}$$

8- صعوبات البحث:

- قلة الدراسات المشاهدة.
- ضيق الوقت وخاصة اننا مرتبطون بالدروس النظرية والتريص الميداني
- نظرا لكون موضوع البحث واسع صعب علينا تحديد محاوره الأساسية.

خاتمة:

لقد تناولنا في هذا الفصل التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة، مجتمع البحث، البحث وكيفية اختيار الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات، وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة، وفي الأخير تم التطرق إلى صعوبات البحث.

السؤال الاول: كم من سنة و أنت تمارس كرة اليد؟
جدول رقم(01) : يوضح سنوات ممارسة نشاط كرة اليد.

من 05 إلى 10 سنوات	من 01 إلى 05 سنوات	
30	20	عدد اللاعبين
60%	40%	النسبة المئوية
	02	كا 2 المحسوبة
	3.84	كا 2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

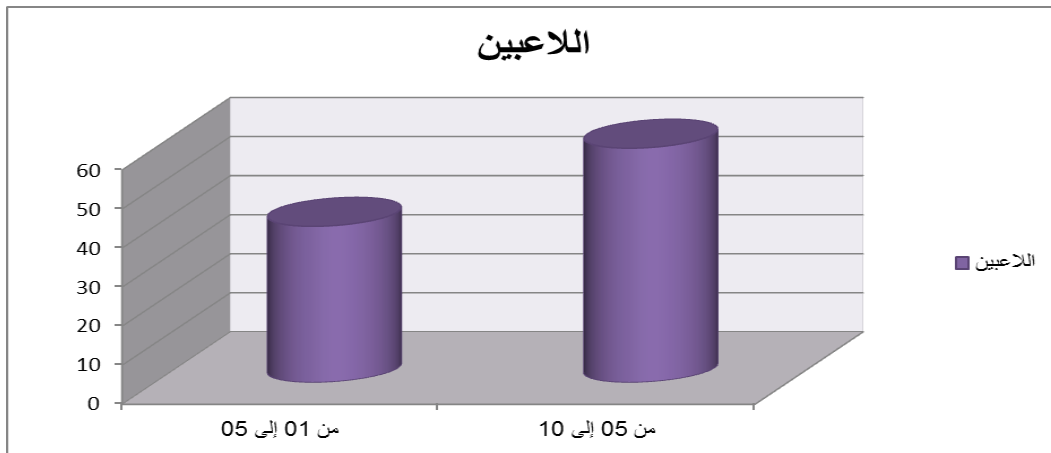
تحليل الجدول :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين سنوات ممارسة نشاط كرة اليد يتراوح ما بين 05 إلى 10 سنة بينما نجد نسبة 20% سنوات ممارسة هذا النشاط تتراوح ما بين من 01 إلى 05 سنة وهذا ما تشير إليه نتائج الجدول ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (02) أصغر من كا 2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن معظم اللاعبين تتراوح سنوات ممارسة نشاط كرة اليد ما بين 05 إلى 10س

الشكل رقم (01) : يوضح كرة سنوات ممارسة نشاط اليد.



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني يتضح لنا أن معظم اللاعبين تتراوح أعمارهم ما بين 05-10

سنة

السؤال الثاني: قبل دخولك المنافسة أو المباراة بماذا تشعر ؟
جدول رقم (02) : يوضح الشعور أثناء الدخول في المنافسة أو المباراة

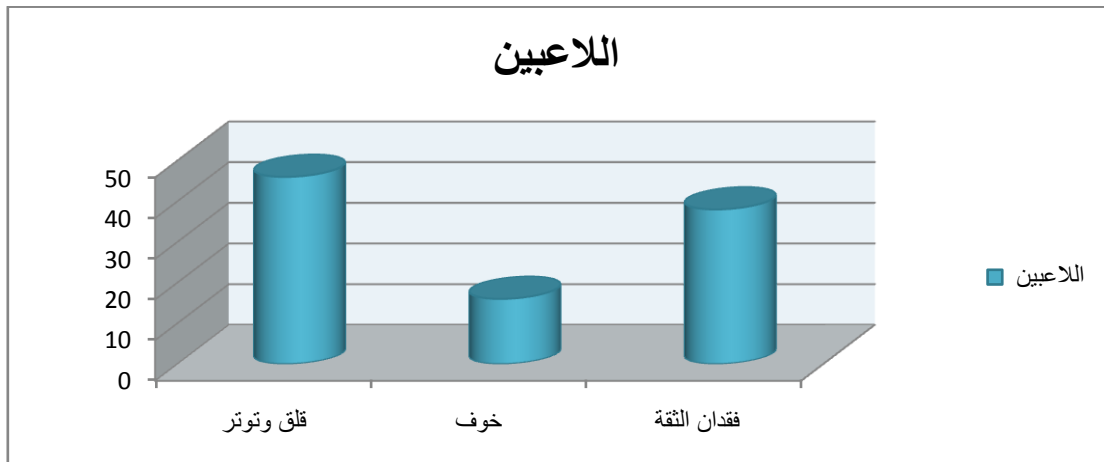
فقدان الثقة	خوف	قلق وتوتر	
19	08	23	عدد اللاعبين
38%	%16	%46	النسبة المئوية
07,15			كا 2 المحسوبة
5.99			كا 2 الجدولية
0.05			مستوى الدلالة

تحليل الجدول :

يبين لنا الجدول رقم (02) أن نسبة 46% من اللاعبين يشعرون أثناء الدخول في المنافسة أو المباراة بالقلق والتوتر ، في حين تشعر نسبة 19% بفقدان الثقة وأخيرا نسبة 16% يشعرون بالخوف، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (07,15) أكبر من كا 2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح قلق .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون أثناء الدخول في المنافسة أو المباراة بالقلق والتوتر .
الشكل رقم (02) : يوضح الشعور أثناء الدخول في المنافسة أو المباراة .



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون بالقلق والتوتر .
السؤال الثالث: ماهي الانفعالات التي تنجم عن النقص في لإعدادات النفسي للاعب ؟
جدول رقم (03) : يوضح الانفعالات التي تنجم عن النقص في لإعدادات النفسي للاعب .

شيء آخر	الأداء السيئ	الإرتباك	زيادة القلق	
00	19	14	17	عدد اللاعبين
00%	38%	%28	%34	النسبة المئوية
			11,54	كا 2 المحسوبة
			7,82	كا2 الجدولية
			0.05	مستوى الدلالة

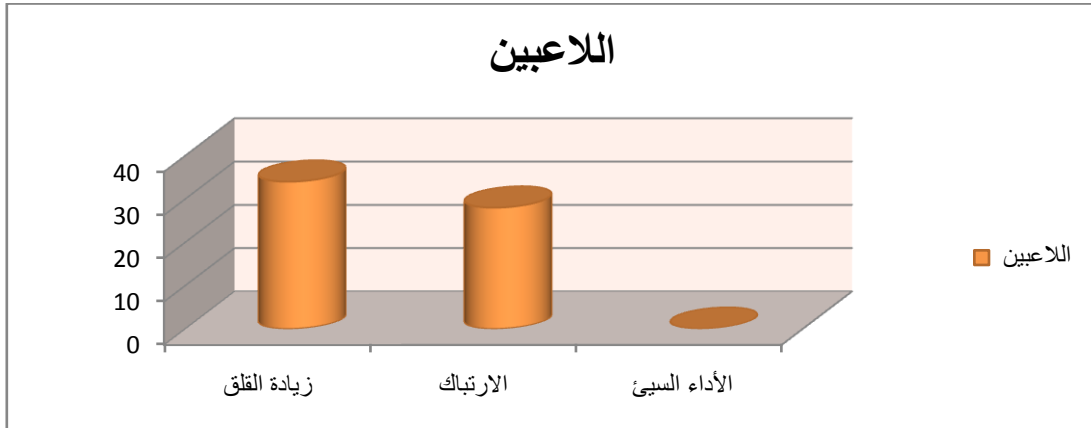
تحليل الجدول :

يبين لنا الجدول رقم (03) أن نسبة 38% من اللاعبين يرون أن الانفعالات التي تنجم عن النقص في لإعدادات النفسي لهم تؤدي إلى الأداء السيئ ، وتليها في حين نسبة 34% زيادة القلق، ونسبة 14% الارتباك وأخيرا نسبة 00% شيء آخر ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (11,54) أكبر من كا2 الجدولية (7,82) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح الأداء السيئ .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يرون أن الانفعالات التي تنجم عن النقص في لإعدادات النفسي لهم تؤدي إلى الأداء السيئ والتوتر .

الشكل رقم (03) : يوضح الانفعالات التي تنجم عن النقص في لإعدادات النفسي للاعب .



الاستنتاج : من خلال الرسم نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يرون أن الانفعالات التي تنجم عن النقص في الاعداد النفسي لهم تؤدي الى الاداء السيئ والتوتر.
السؤال الرابع:هل التخوف من الخصم يؤدي إلى حالة القلق؟.
جدول رقم (04) : يوضح مديالتخوف من الخصم يؤدي إلى حالة القلق.

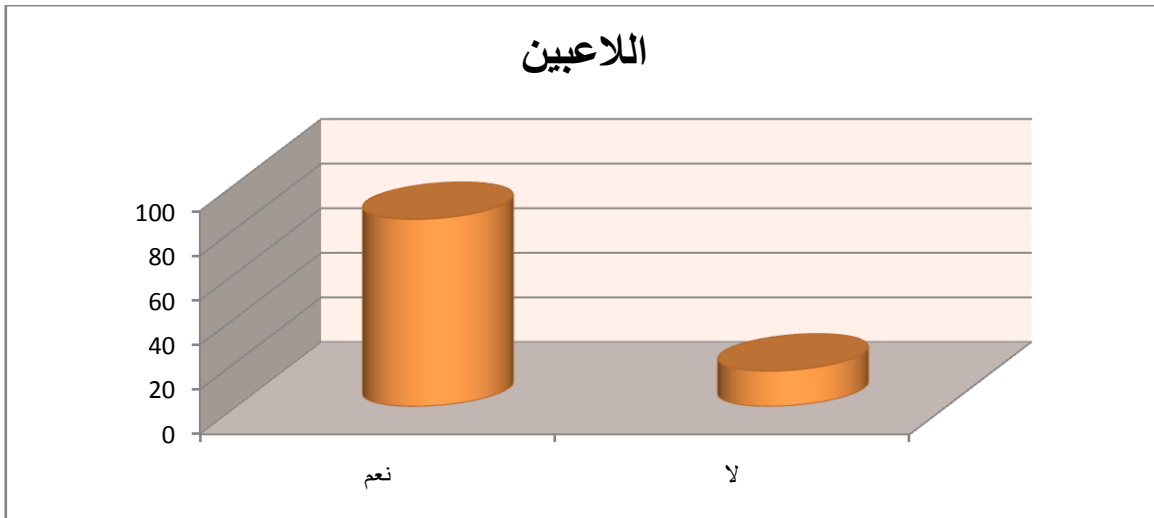
لا	نعم	
08	42	عدد اللاعبين
16%	84%	النسبة المئوية
	23,11	كا 2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

تحليل الجدول :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن التخوف من الخصم يؤدي إلى حالة القلق وذلك بنسبة 100 % في حين النسبة 16%التي تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (10) أكبر من كا2 الجدولية (23,11) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح نعم.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (04) أن التخوف من الخصم يؤدي إلى حالة القلق.
الشكل: رقم (04) : يوضح مديالتخوف من الخصم يؤدي إلى حالة القلق.



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني نستنتج أن التخوف من الخصم يؤدي الى حالة القلق.

السؤال الخامس : هل تخشى الخسارة ؟.

جدول رقم (05) : يوضح مديالتخوف من الخسارة .

لا	نعم	
19	31	عدد اللاعبين
38%	62%	النسبة المئوية
	2,88	كا 2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

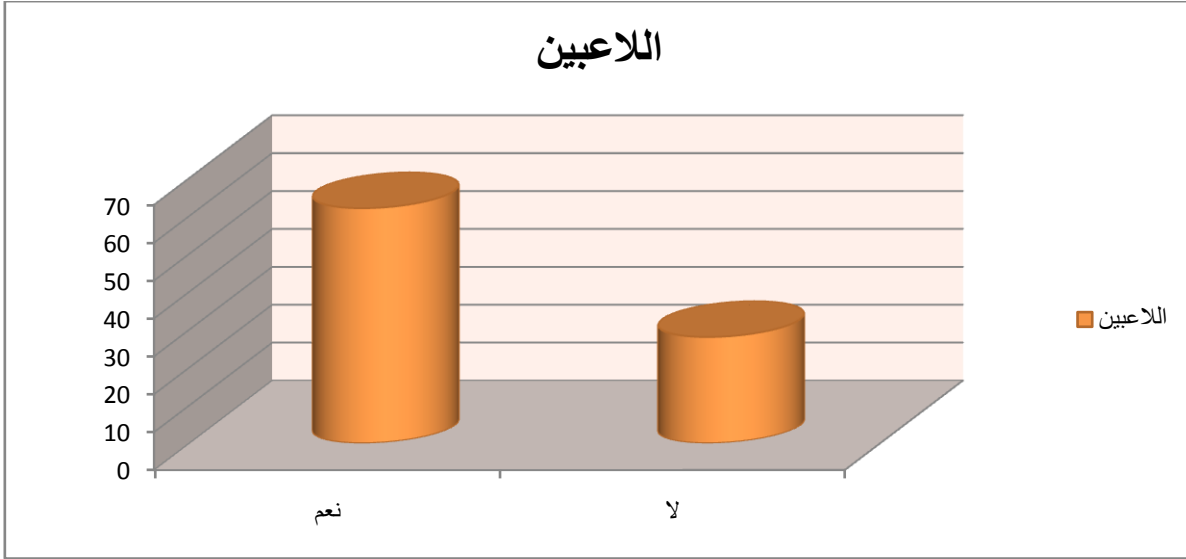
تحليل الجدول :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن عدد كبير من اللاعبين يخشون الخسارة وذلك بنسبة 62% في حين النسبة 38%التي تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (2,88) أصغر من كا2 الجدولية (3,84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (05) أن عدد كبير من اللاعبين يتخوفون من الخسارة .

الشكل: رقم (05) : يوضح مديالتخوف من الخسارة .



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني يتضح لنا أن معظم اللاعبين يتخوفون من الخسارة .
 السؤال السادس: هل تخشى عدم رضى المدرب على أدائك؟
 جدول رقم (06) : يوضح مدى التخوف من عدم رضى المدرب على أداء.

لا	نعم	
15	35	عدد اللاعبين
30%	70%	النسبة المئوية
	8,00	كا 2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

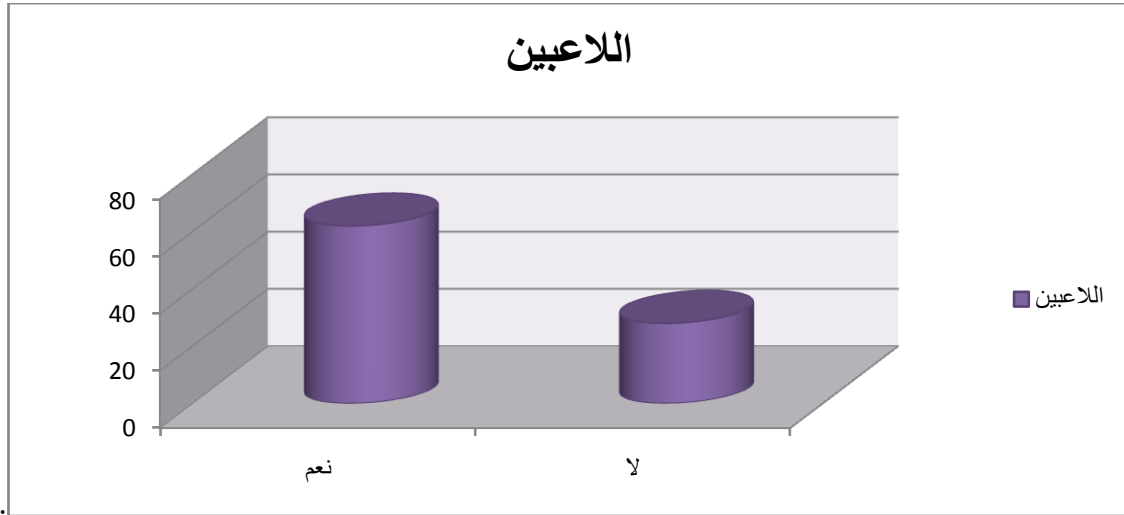
تحليل الجدول :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن عدد كبير من اللاعبين يخشون عدم رضى المدرب على أداء وذلك بنسبة 70% في حين النسبة 30% التي تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (8.00) أكبر من كا2 الجدولية (3,84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (06) أن عدد كبير من اللاعبين يتخوفون من عدم رضى المدرب على أداء.

الشكل: رقم (06) : يوضح مدى التخوف من عدم رضى المدرب على أداء.



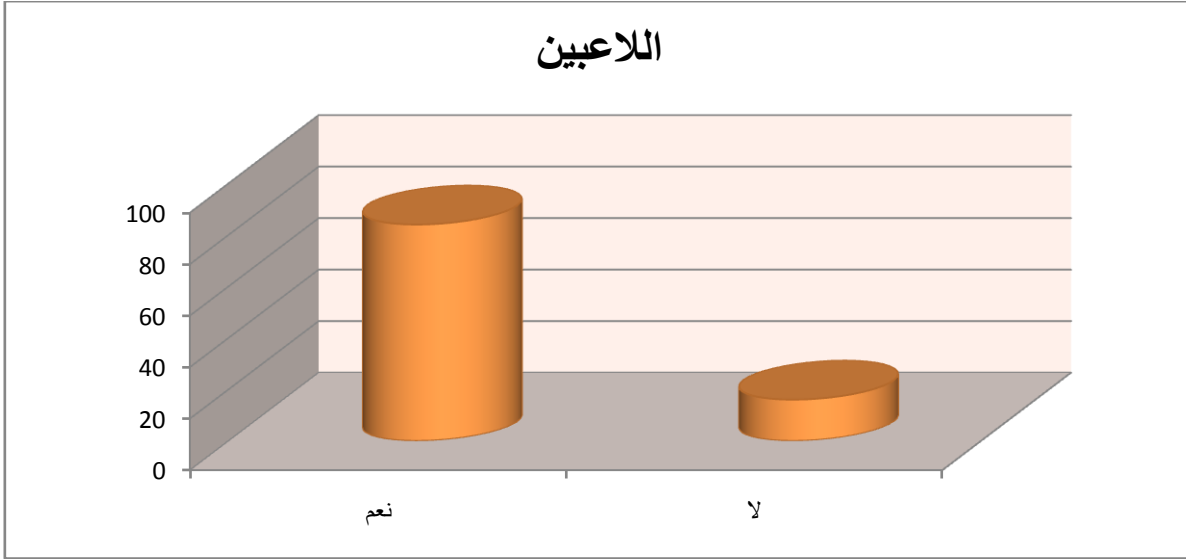
الاستنتاج : من خلال الرسم نستنتج أن معظم اللاعبين يتخوفون من عدم رضي المدرب على الاداء
السؤال السابع : هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك والتقليل من الانفعالات السلبية
جدول رقم (07) : يوضح دور التحضير النفسي في التقليل من الانفعالات السلبية

لا	نعم	
08	42	عدد اللاعبين
16	84	النسبة المئوية
	23.11	ك2 المحسوبة
	3.84	ك2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

عرض النتائج : من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن للتحضير النفسي دور فعال للتقليل من
الانفعالات السلبية وذلك بنسبة 84 بالمئة في حين النسبة 16 بالمئة تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول
نلاحظ أن ك2 المحسوبة 23.11 أكبر من ك2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05)
ومنه نقول توجد فلول ذات دلالة احصائية لصالح نعم .

الاستنتاج : نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (07) للتحضير النفسي دور فعال للتقليل
من الانفعالات السلبية.

الشكل رقم (7) : يوضح دور التحضير النفسي للتقليل من الانفعالات السلبية.



الاستنتاج : من خلال الرسم يتضح لنا أن للتحضير النفسي دور فعال للتقليل من الانفعالات السلبية

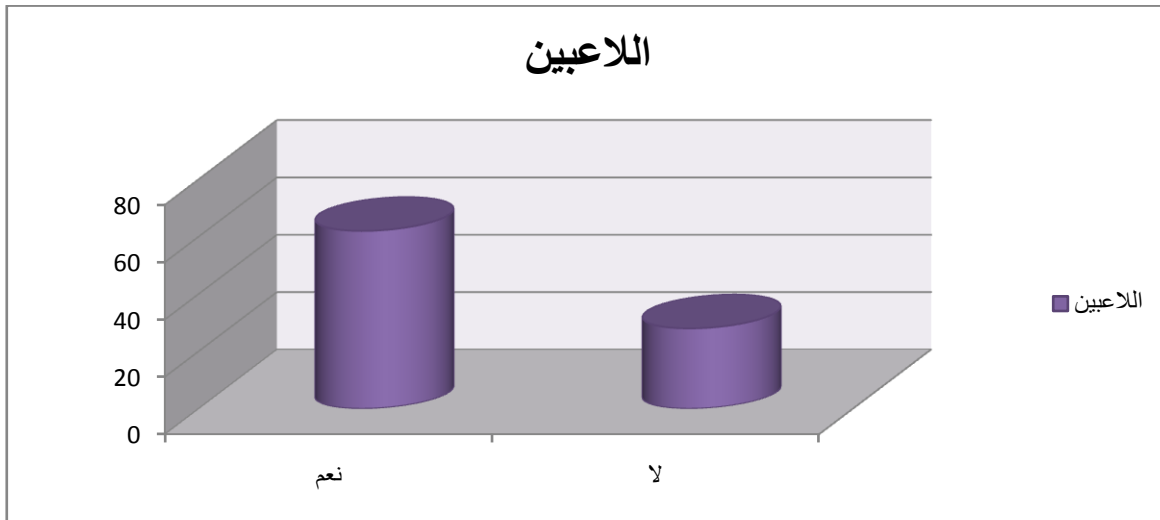
السؤال الثامن : عندما ترتكب بعض الخطاء في بداية المنافسة هل ترتبك لفترة لفترة طويلة ؟
جدول رقم (08) : يوضح مدى تأثير ارتكاب بعض الخطاء في بداية المنافسة على الارتباك

	نعم	لا
عدد اللاعبين	35	15
النسبة المئوية	70	30
ك2 المحسوبة	8.00	
ك2 الجدولية	3.84	
مستوى الدلالة	0.05	

تحليل الجدول : من خلال الجدول نرى أن عدد كبير من اللاعبين عندما يرتكبون بعض الاخطاء يتأثرون وذلك بنسبة (70) بالمئة في حين النسبة (30) بالمئة تنفي ذلك ، كذلك من الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة (8) أكبر من ك2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين لصالح نعم.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (8) أن عدد كبير من اللاعبين يرتكبون بعض الاخطاء لفترة طويلة

الشكل رقم (08): يمثل مدى تأثير ارتكاب بعض الخطاء في بداية المنافسة



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني يتضح لنا أن عدد كبير من اللاعبين يرتكبون بعض الأخطاء لفترة طويلة

السؤال التاسع : هل للأعداد البدني الجيد دور هام في التقليل من حدة السلوكيات السلبية التي تطرأ أثناء المنافسة ؟

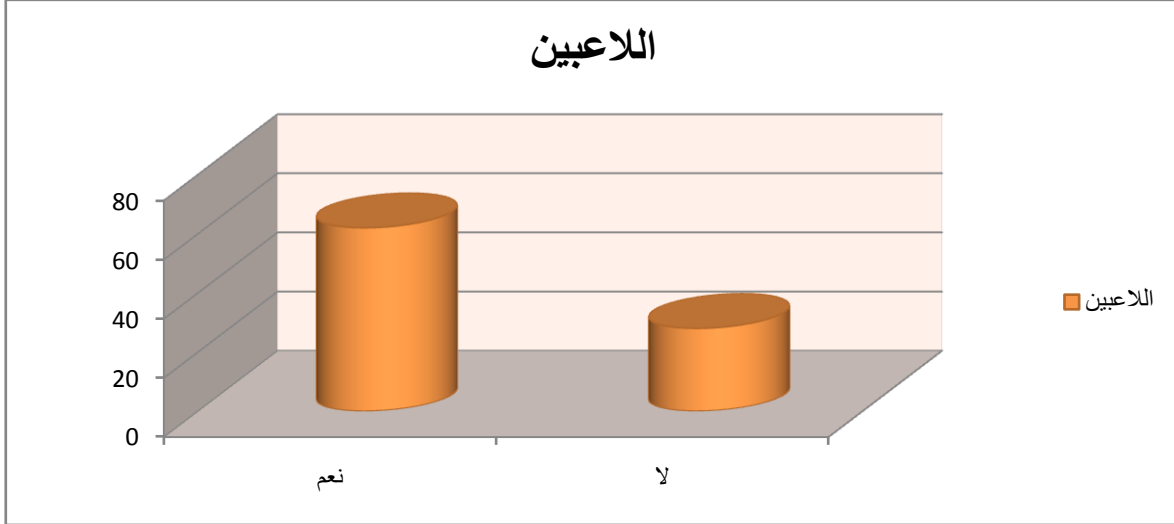
جدول رقم(09) : دور الأعداد البدني الجيد في التقليل من حدة السلوكيات التي تطرأ أثناء المنافسة

	نعم	لا
عدد لاعبين	31	19
النسبة المئوية	62	38
ك2 المحسوبة	2.88	
ك2 الجدولية	3.84	
مستوى الدلالة	0.05	

تحليل الجدول : من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن عدد كبير من اللاعبين يتأثرون بالأعداد البدني الجيد تأثيرا إيجابيا بنسبة (62) بالمائة في حين أن نسبة الخرى تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن ك2 الجدولية المحسوبة (2.88) أصغر من ك2 المحسوبة (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 09 أن عدد كبير من اللاعبين يتأثرون من العداد البدني الجيد تأثيرا ايجابيا.

الشكل رقم (09) : يوضح تاثير الاعداد البدني لالجيد للحد من السلوكيات السلبية التي تطرأ أثناء المنافسة



الاستنتاج : من خلال الرسم يتضح لنا أن عدد كبير من اللاعبين يتأثرون من الاعداد البدني الجيد تأثيرا ايجابيا.

السؤال العاشر : هل تشعر بالنفرة والتوتر أثناء المنافسة ؟

جدول رقم (10) : يوضح مدى الشعور بالنفرة والتوتر أثناء المنافسة.

لا	نعم	
34	16	عدد اللاعبين
68%	32%	النسبة المئوية
	6,48	كا 2 المحسوبة
	3.84	كا 2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

تحليل الجدول :

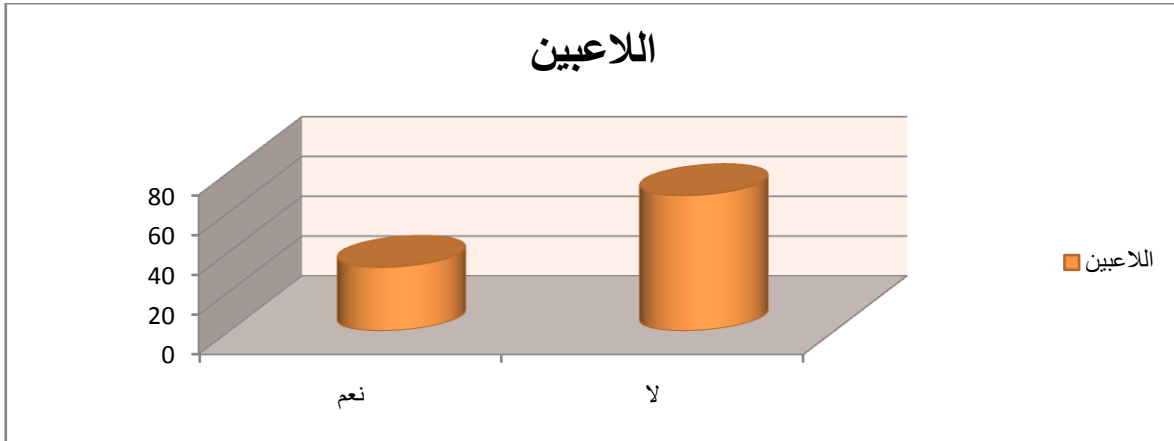
من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن عدد كبير من اللاعبين لا يشعرون بالنفرة والتوتر أثناء المنافسة. وذلك بنسبة 68% في حين النسبة 32% للتي تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن

قيمة كا2 المحسوبة (6,48) أكبر من كا2 الجدولية (3,84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح لا .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (10) أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون بالترفضة والتوتر أثناء المنافسة .

الشكل: رقم (10) : يوضح مدى الشعور بالترفضة والتوتر أثناء المنافسة.



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني يتضح لنا أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون بالترفضة أثناء المنافسة .

السؤال الحادي عشر : هل تشعر بأن جسمك مشدود أثناء المنافسة ؟

جدول رقم (11) : يوضح مدى الشعور بأن جسم مشدود أثناء المنافسة.

بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	
00	19	14	17	عدد المربين
00%	38%	%28	%34	النسبة المئوية
			11,54	كا 2 المحسوبة
			7,82	كا2 الجدولية
			0.05	مستوى الدلالة

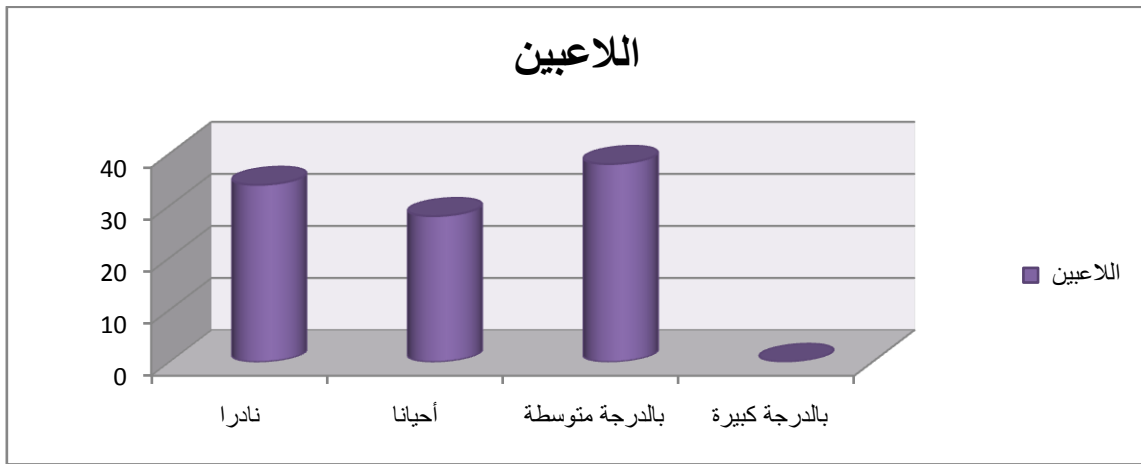
تحليل الجدول :

يبين لنا الجدول رقم (11) أن نسبة 38% من اللاعبين يشعرون بدرجة متوسطة بأن جسمهم مشدود أثناء المنافسة. ، وتليها في حين نسبة 34% نادرا ما يشعرون، ونسبة 14% أحيانا وأخيرا نسبة 00% بدرجة كبيرة، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (11,54) أكبر من كا2 الجدولية (7,82) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح بدرجة متوسطة .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون بأن جسمهم مشدود أثناء المنافسة.

الشكل رقم (11) : يوضح مدى الشعور بأن جسم مشدود أثناء المنافسة.



الاستنتاج : من خلال الرسم البياني يتضح لنا بأن معظم اللاعبين يشعرون بأن جسمهم مشدود أثناء المنافسة

السؤال الثاني عشر : عندما تزداد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد فهل ذلك يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة ؟

جدول رقم (12) : يوضح مدى ازدياد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد ذلك يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة .

لا	نعم	
11	39	عدد اللاعبين
22%	78%	النسبة المئوية
	15,68	كا2 المحسوبة
	3.84	كا2 الجدولية
	0.05	مستوى الدلالة

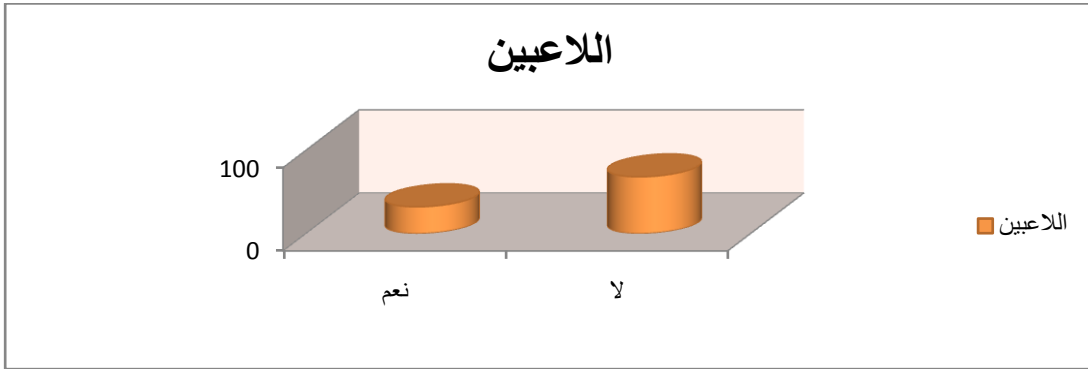
تحليل الجدول :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن عدد كبير من اللاعبين عندما تزداد دقات قلب بتنفس أسرع من المعتاد ذلك يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة وذلك بنسبة 78% في حين النسبة 22% التي تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (15,68) أكبر من كا2 الجدولية (3,84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (12) أن عدد كبير من اللاعبين عندما تزداد دقات قلب بتنفس أسرع من المعتاد ذلك يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة.

الشكل: رقم (12) : يوضح مدى ازدياد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد ذلك يساعد على بذل أقصى جهد في المنافسة



السؤال الثالث عشر : هل تخشى من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء المباراة ؟

الإجابة	نعم	لا
عدد اللاعبين	50	00
النسبة المئوية	100%	00%
كا2 المحسوبة	25	
كا2 الجدولية	3.84	
مستوى الدلالة	0.05	

جدول رقم (13) : يوضح مدى خوف من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء

المباراة .

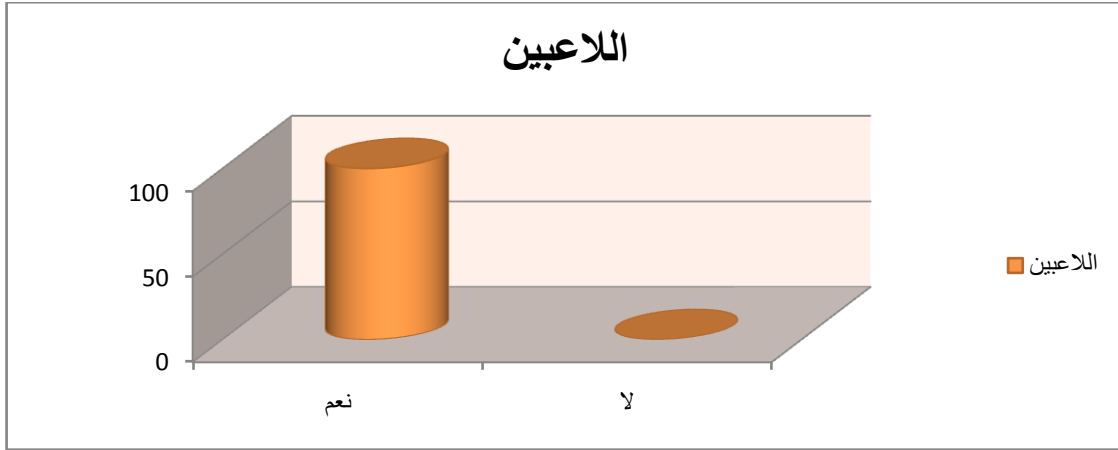
تحليل الجدول :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن عدد كبير من اللاعبين يخوفون من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء المباراة. وذلك بنسبة 100% في حين النسبة 00% التي تنفي ذلك ، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (25) أكبر من كا2 الجدولية (3,84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (13) أن عدد كبير من اللاعبين يخوفون من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء المباراة.

الشكل رقم (13) : يوضح مدى خوف من سوء الأداء نتيجة نقص الأداء البدني أثناء المباراة .



الاستنتاج: من خلال الرسم يتضح أن معظم اللاعبين يتخوفون من سوء الاداء

السؤال الرابع عشر: كيف تكون درجة الضغط عليك في حالة مواجهتك لخصم قوي ؟

جدول رقم (14) : يوضح درجة الضغط عليك في حالة مواجهتك لخصم قوي.

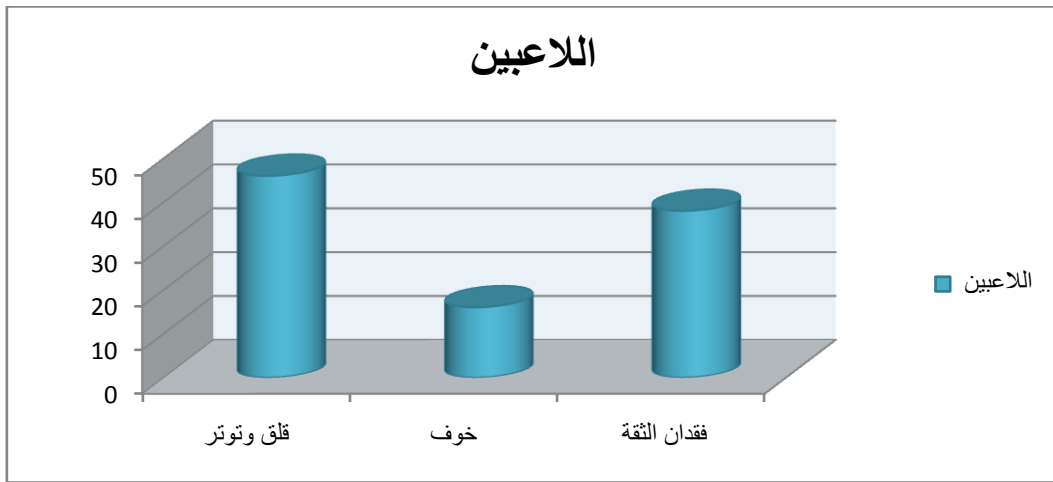
منعدم	متوسط	عادي	
19	08	23	عدد اللاعبين
38%	%16	%46	النسبة المؤوية
		07,15	كا 2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية
		0.05	مستوى الدلالة

تحليل الجدول :

يبين لنا الجدول رقم (14) أن نسبة 46% من اللاعبين درجة الضغط عليهم في حالة مواجهتهم لخصم قوي عادية ، في حين تشعر نسبة 19% بالانعدام وأخيرا نسبة 16%متوسط، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (07,15) أكبر من كا2 الجدولية (5,99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح عادي .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين درجة الضغط عليهم في حالة مواجهتهم لخصم قوي عادية .
الشكل رقم (14) : يوضح درجة الضغط عليك في حالة مواجهتك لخصم قوي.



الاستنتاج : من خلال الرسم يتضح أن معظم اللاعبين درجة الضغط تكون عليهم كبيرة .

السؤال الخامس عشر: هل تخشى فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة ؟

جدول رقم (15) : يوضح مدى الشعور بالخوف فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة.

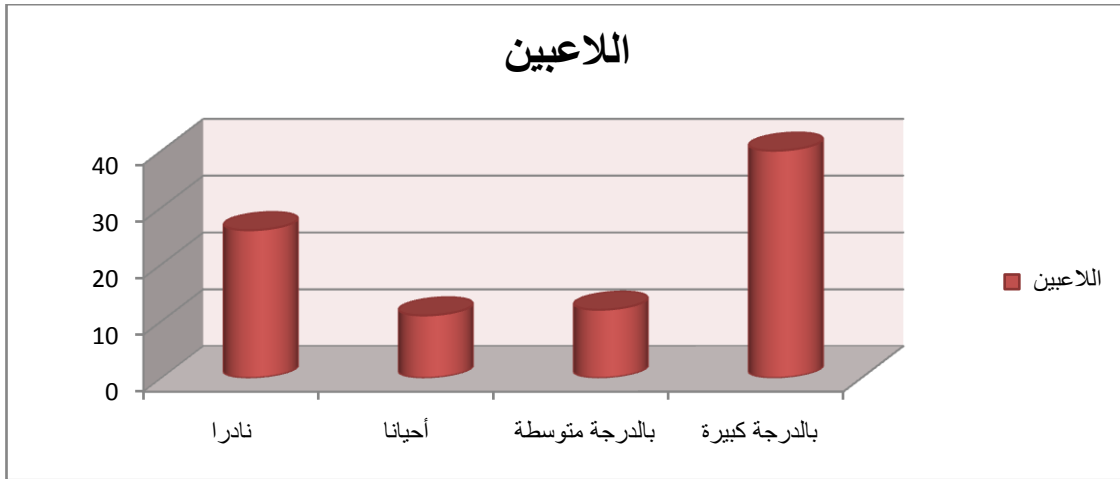
بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	
20	06	11	13	عدد اللاعبين
40%	12%	22%	26%	النسبة المئوية
			9,76	كا 2 المحسوبة
			7,82	كا2 الجدولية
			0.05	مستوى الدلالة

تحليل الجدول :

يبين لنا الجدول رقم (15) أن نسبة 40% من اللاعبين يشعرون بالخوف بدرجة كبيرة فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة، وتليها في حين نسبة 26% نادرا ما يشعرون، ونسبة 22% أحيانا وأخيرا نسبة 12% بدرجة متوسطة، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (7,96) أكبر من كا2 الجدولية (7,82) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح بدرجة كبيرة .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون بالخوف فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة. الشكل رقم (15) : يوضح مدى الشعور بالخوف فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة.



الاستنتاج : من خلال الرسم يتضح لنا أن معظم اللاعبين يشعرون بالخوف أثناء المنافسة .

السؤال السادس عشر : كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك؟

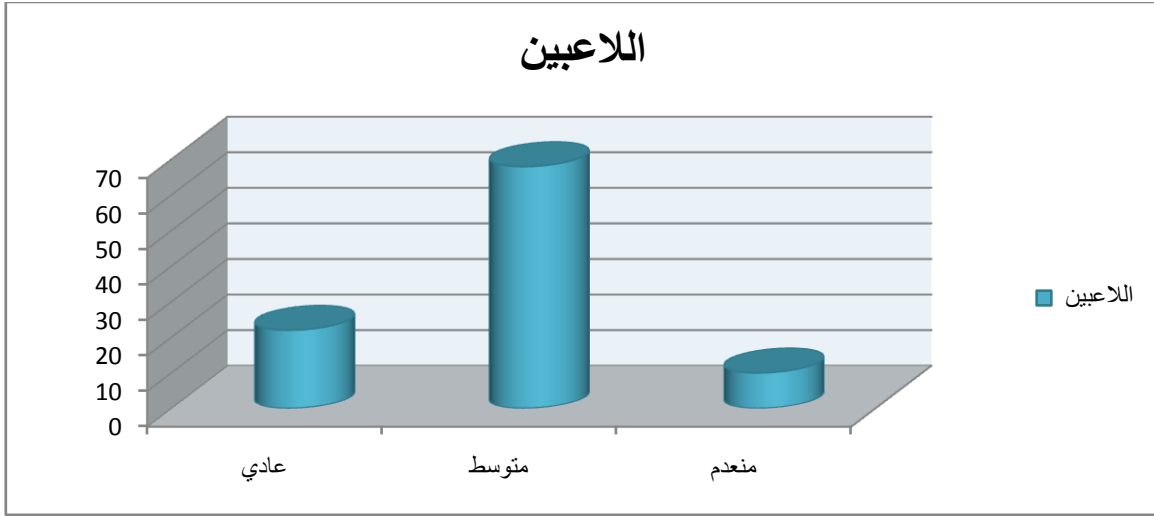
عادي	متوسط	منعدم	
11	34	05	عدد اللاعبين
22%	68%	10%	النسبة المئوية
13,43			كا 2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
0.05			مستوى الدلالة

جدول رقم (16) : يوضح كون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك. تحليل الجدول

يبين لنا الجدول رقم (16) أن نسبة 68% من اللاعبين حالتهم النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقهم متوسطة ،في حين تشعر نسبة 22% عادية وأخيرا نسبة 10% بالانعدام، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (13,43) أكبر من كا2 الجدولية (5,99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح متوسط .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين حالتهم النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقهم متوسطة. الشكل رقم (16) : يوضح كون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك.



الاستنتاج : من خلال الرسم يتضح لنا أن عدد كبير من اللاعبين يكون عليهم ضغط متوسط.

السؤال السابع عشر : كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك؟ جدول رقم (17) : يوضح كون عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات.

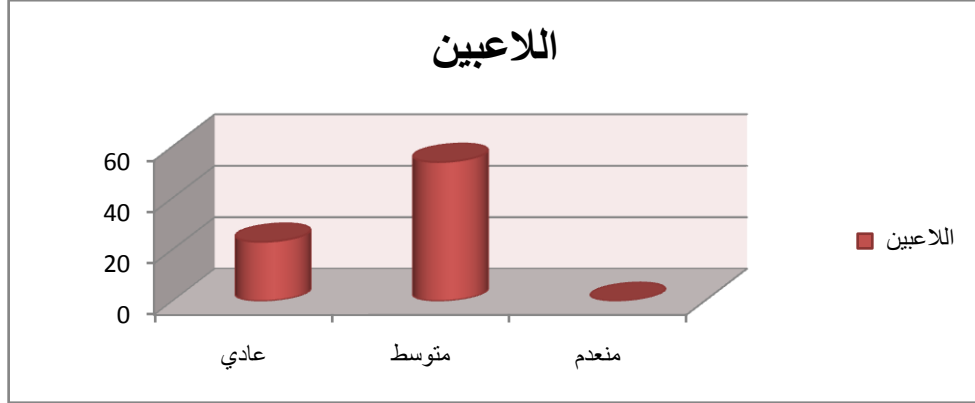
عادي	متوسط	منعدم	
23	27	00	عدد اللاعبين
46%	54%	00%	النسبة المئوية
11,32			كا 2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
0.05			مستوى الدلالة

تحليل الجدول :

يبين لنا الجدول رقم (17) أن نسبة 54% من اللاعبين أن عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقكمتوسط، في حين تشعر نسبة 46% عادية وأخيرا نسبة 00% بالانعدام، كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (11,32) أكبر من كا2 الجدولية (5,99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح متوسط .

الاستنتاج :

نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين حالتهم النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقهممتوسطة. الشكل رقم (17) : يوضح كون عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك.



الاستنتاج : من خلال الرسم يتضح لنا أن عدد كبير من اللاعبين حالتهم النفسية أثناء وجود ضغط عليهم تكون متوسطة

2-استنتاجات :

- نستنتج ان اغلب الاعبين يصيبيهم التوتر والقلق قبل الدخول في المنافسة، حيث تصيبيهم تغيرات فيزيولوجية ونفسية. كما اشاروا ان هذه التغيرات تؤثر على نشاطهم الجسمي والبدني وعلى الاداء عموما ولا تسمح لهم بالظهور بمستواهم الحقيقي اثناء المنافسات والتي تستلزم من اللاعب ان يكون حاضرا نفسيا وبدنيا
- كما اشار معظم الاعبين ان النقص في التحضير النفسي من العوامل التي تزيد من قلقهم وتوترهم اذ يؤكد جلهم محدودية وعدم فعالية الاساليب المستخدمة في التحضير النفسي
- كما نستنتج ان الاعداد البدني له دور هام في نجاح الفريق ويقلل من حدة السلوكيات السلبية للاعبين التي تطرا اثناء المنافسة

-وكما اشار بعض الاعبين الى ان النقص في الاعداد البدني يؤدي الى سوء الاداء اثناء المنافسة وفقدان القدرة على التركيز وعدم التحكم في الاعصاب.
-كما نستنتج ان الاعبين (الواسط) وحسب آرائهم ان لديهم تخوف كبير من الخصم. لان الفريق الخصم يولد درجة ضغط عالية على نفسية اللاعبين والذي يؤدي الى حالة القلق. بالإضافة الى عامل ضغط الجمهور الذي يعتبر من العوامل الكبرى التي تؤثر على مردود واداء اللاعب اثناء المنافسة.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الجزئية الاولى:

وهي النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الاولى، وذلك من خلال الاجابات المتحصل عليها من طرف لاعبي كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها وبناء على الفرضية التي انطلقت اساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول أن التحضير النفسي الجيد للفريق يحد من حالة القلق قبل المنافسة . من خلال نتائج الجدول رقم 06 يتبين لنا أن التحضير الجيد من الناحية النفسية يقلل من حالة القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسة.

الفرضية الجزئية الثانية:

وهي النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية، وذلك من خلال الاجابات المتحصل عليها من طرف لاعبي كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها وبناء على الفرضية التي انطلقت اساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول أن الإعداد البدني الجيد للفريق يحد من حالة القلق أثناء المنافسة . من خلال الجدول رقم 13،11،09 يتبين لنا أن عدد بير من اللاعبين يتأثرون بالإعداد البدني الجيد تأثيرا ايجابيا فالإعداد البدني الجيد يحد من حالة القلق أثناء وقبل المنافسة للاعبين.

الفرضية الجزئية الثالثة:

وهي النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية، وذلك من خلال الاجابات المتحصل عليها من طرف لاعبي كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها وبناء على الفرضية التي انطلقت اساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول أنالتخوف من الفرق الخصم يؤدي إلى حالة القلق من خلال الجدول رقم 14،15،16، يتبين لنا أن اللاعبين في حالة مواجهاتهم لفريق خصم قوي يؤدي إلى زيادة حالة القلق.

3- الخلاصة العامة:

من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في التحضير الرياضي للمنافسة عوامل بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية . ولقد انصب اهتمامنا على الجانب النفسي للاعب كرة اليد صنف أواسط لأنه يعتبر العامل والفاصل الوحيد في تحقيق التفوق الرياضي الذي هدفوا اليه الا بالتخفيف من حدة المشاكل النفسية والتوتر والقلق وغيرها من الاضطرابات النفسية التي يواجهها اللاعبون قبل مواجهة الخصم ولمعرفة الحالة النفسية (صنف أواسط) قبل واثناء المنافسة الرياضية اثبتت نتائج جداول الاستبيان ان مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كانت كبيرة. وذلك يرجع الى ظهور الدرجات الكبيرة التي افرزها الاستمارة والمكونة من 17 سؤال مقسم على ثلاثة محاور اساسية طلب فيها من اللاعبين (صنف أواسط) تحديد اتجاهاتهم والادلاء بأرائهم عن احساسهم وحالاتهم النفسية اتجاه كل عنصر بوضوح. وكانت رغبة الباحث في الاستبيان الكشف عن العوامل المؤثرة في نفسية اللاعبين. والتي تعتبر وجودها مثيرا ومنبها لمختلف الانفعالات كالخوف والتوتر والقلق. ومن خلال تحليل ومناقشة عناصر الاستبيان والتي اعتبرت نظريا بمثابة مصادر القلق جاءت النتائج كالتالي.

- نستنتج ان اغلب اللاعبين يهتمون بالمنافسة اهتماما كبيرا وهذا راجع الى حماس اللاعبين

4-التوصيات والاقتراحات.

ان دراسة هذا الموضوع ومن خلال النتائج المحصل عليها والتي اثبتت فعالية الدور السلي لظاهرة انفعالية تعيق اللاعبين اثناء المنافسات. حصرناها في عنصر القلق جعلتنا نكتشف نقائص كثيرة من الاهمية ما يعيق العمل مهما كان نوعه اردنا صياغتها في شكل توصيات واقتراحات لعلها تجد نوعا من العناية والاهتمام لتبرز فعاليتها ويمكن تلخيصها.

-اعطاء الاهمية البالغة لتكاملية واخذها بعين الاعتبار وخاصة في ميدان الرياضة لكونها مركب متكامل من العديد من الاختصاصات .

-اتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الانشطة الذهنية البديلة وكذا الترفيه البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من اجل التخفيف من حالات القلق

-يجب تخصيص نفسانيين لأعداد الفرق والمنتخبات وذلك قصد التحضير المتكامل والجيد للاعب

-يستلزم على المختصين في علم النفس الرياضي وضع برامج مخططات لكيفية إعداد اللاعبين تتوافق مع مختلف المراحل الزمنية (حسب الاصناف)

-خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية .

قائمة المراجع

- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، مبادئ علم النفس الرياضي
 - أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1997
 - إخلاص محمد عبد الحفيظ ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ط2 القاهرة 2002
 - الزين محمود محمد ، سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية 1978-1979
 - أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ط1 ، عالم المعرفة 1996
 - جوزيف عبود كبه ، مناهج التربية ، دار منشورات عوينات ، بيروت
 - حسان الصالح ، تخلص من القلق مقالة في الانترنت موقع www.sehha.com
 - حنيفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين
 - حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي طبعة4 دار العالم العربي القاهرة 1977
 - سيد حمود فرويد ، تراجمه الدكتور محمد عثمان النجاتي ، الكف والعرض والقلق ، الجزائر بدون نشر
 - زهير الخشاب وآخرون كرة القدم ط2 جامعة الموصل 1999
 - سعيد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي والرياضي ، دار المعارف القاهرة ، ط4 ، 1975
 - عبد العزيز عبد المجيد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 205
 - عماد الزبير محاضرات الدورة التدريسية بخماسي كرة القدم كلية التربية الرياضية بغداد 2000
 - فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية
 - فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي 1997
 - فريدة كامل أبوزينة ، منهج البحث العلمي ، الكتاب الثاني ، الإحصاء
 - فيصل محمد النيراد ، الأمراض العصبية والاضطرابات السلوكية الطبعة الأولى ، دار القلم بيروت 1984
 - محمد عبد الله شاشور ، القلق والتوتر النفسي مقالة في الانترنت sahha.com
 - محمد حسن علاوي ، مدخل الى علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
 - محمد حسن أبو عيبة ، المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المصارف الاسكندرية 1997
 - محمد عبد الطاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية
 - محمد عبد الرحمان حمودة ، الطفولة والمراهقة ، المشكلات النفسية والعلاج ، مركز الطب العصبي ، بدون طبعة
- 1991
- محمد محمد عبد الله ، علم النفس الرياضي ، دراسة الشخصية بين السواء المريض دار المعرفة الجامعية 1995

- محي الدين مختار ، محاضرات علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982
- مصطفى غالب ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة الهلال ط1 بيروت 1979
- مالك سليمان مخول ، علم النفس المراهقة والطفولة ، مطابع مؤسسة الوحدة ' دمشق.
- ميخائيل خليل معوض ، مشكلات المراهقين في الدين والارياف ، دار المعارف القاهرة ، 1971
- محمود عبد الرحمان حمودة :الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج ' القاهرة ط1 ، 1991
- محمد محمود الافندي : علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب القاهرة ، 1965
- محمد ازهر السماك : الاصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل 1980
- محمد محمود دنيبات : منهج البحث العلمي وطريقة اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1995
- دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط1 الأردن 2000
- نوري الحافظ ، المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ط2 1990

باللغة الفرنسية

- **WEINECK – manueled'entrainement – edvigot،paris،1983**

1- كم من سنة و أنت تمارس كرة اليد

2- قبل دخولك المنافسة أو المباراة بماذا تشعر؟

قلق و توتر خوف فقدان الثقة

شعور عادي

3- ماهي الإنفعالات التي تنجم عن النقص في الإعداد النفسي للاعب؟

زيادة القلق الارتباك الأداء السيء
شيء آخر

4- هل التخوف من الخصم يؤدي إلى حالة القلق؟

نعم

لا

5- هل تخشى الخسارة؟

نعم

لا

6- هل تخشى عدم رضى المدرب على أدائك؟

نعم

لا

7- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك و القليل من الانفعالات السلبية؟

نعم

لا

8- عندما ترتبك بعض الاخطاء في بداية المنافسة هل ترتبك لفترة طويلة ؟

نعم

لا

9- هل للاعداد البدني الجيد دور هام في التقليل من حدة السلوكات السلبية التي تطرأ أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

10- هل تشعر بالنرفزة و التوتر أثناء المنافسة؟

نعم

لا

11- هل تشعر بأن جسمك مشدود أثناء المنافسة؟

نادرا أحيانا بدرجة متوسطة

بدرجة كبيرة

12- عندما تزداد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد، فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟

نعم

لا

13- هل تخشى من سوء الأداء نتيجة نقص الإعداد البدني أثناء المباراة ؟

نعم

لا

14- كيف تكون درجة الضغط عليك في حالة مواجهتك لخصم قوي؟

عادي متوسط منعدم

15- هل تخشى فقدان القدرة على التركيز أثناء المنافسة؟

نادرا أحيانا بدرجة متوسطة

بدرجة كبيرة

16- كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك؟

منعدم

متوسط

عادي

17- كيف ترى عدم الاستقرار و النظام في برنامج و رزنامة المنافسات لفريقك؟

غير مساعدة تماما

مقلقة نوعا ما

عادية

Resume

*Titre de l'étude: L'effet de l'anxiété avant et pendant la compétition sportive au niveau de la performance pour les joueurs de handball - la classe moyenne -

* Objectifs de l'étude:

- La relation existant entre l'anxiété et son impact sur la performance des joueurs de handball

- L'importance de la préparation psychologique Alaosit la classe de pratiquer le handball.

- Connaissance de la situation psychologique rencontrés par les sportifs pendant la compétition.

* Étudier le problème:

- Dans quelle mesure l'anxiété affecte la performance sportive dans le cas de préoccupation croissante pour les joueurs?

* Hypothèses de l'étude:

- Une bonne préparation psychologique pour l'équipe limite l'état d'anxiété avant la compétition

- Une bonne préparation physique de l'équipe limite l'état d'anxiété pendant la compétition.

- La peur de la réduction conduit à l'anxiété.

* Les procédures d'étude sur le terrain:

- Extrait: Nous avons testé un échantillon aléatoire (.. Équipes MzgranHassi Sidi Ali fornakaMamac Et AïnTedles..).

- Le domaine du temps: nous avons mené notre étude, le début du mois de Février au mois d'Avril.

- Domaine spatial: les stades pour les clubs mentionnés ci-dessus.

* Conclusions et suggestions:

- L'importance du sport de compétition un grand rôle en influençant le comportement et les performances des joueurs, que ce soit positif ou négatif.

- Matches importants du Hamas plus que les joueurs.

- Le manque de préparation psychologique des facteurs qui augmentent leur anxiété et leur stress.

- Le manque de préparation physique pour conduire à une mauvaise performance pendant la compétition et la perte de la capacité à se concentrer.

ملخص البحث

* عنوان الدراسة: تأثير القلق قبل و أثناء المنافسة الرياضية على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد - صنف أواسط -
* أهداف الدراسة:

- العلاقة الموجودة بين القلق و مدى تأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد
- أهمية التحضير النفسي لدى فئة الاواسط لممارسة كرة اليد.
- معرفة الحالة النفسية التي يواجهها الرياضي أثناء المنافسة.

* مشكلة الدراسة:

- الى أي مدى يؤثر المنافسة الرياضية في زيادة حالة القلق لدى اللاعبين؟

* فرضيات الدراسة:

- التحضير النفسي الجيد للفريق يحد من حالة القلق قبل المنافسة
- معرفة مدى أهمية الاعداد البدني الجيد للفريق يحد من حالة القلق أثناء المنافسة.
- التخوف من الخصم يؤدي الى حالة القلق .

* إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: قمنا باختبار عينة عشوائية (فرق مزگران . حاسي ماماش . سيدي علي . فرناكة . و عين تادلس).
- المجال الزمني: قمنا بإجراء، دراستنا بداية من شهر فيفري إلى شهر أفريل.
- المجال المكاني: الملاعب الخاصة بالأندية المذكورة اعلاه.

* إستخلاصات واقتراحات:

- لأهمية المنافسة الرياضية دور كبير في التأثير على سلوك واداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا .
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين .
- النقص في التحضير النفسي من العوامل التي تزيد من قلقهم وتوترهم .
- النقص في الاعداد البدني يؤدي الى سوء الاداء أثناء المنافسة وفقدان القدرة على التركيز .