



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

التدريب الرياضي

تحت عنوان:

# أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعب كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17)

بحث مسحي أجري على لاعبي كرة اليد لولاية مستغانم .

تحت إشراف:

\* أ.د/ رمعون ملامد

إعداد الطالبان:

● شمام بلقاسم

● شنتير ملامد

السنة الجامعية 2014/2015

# تشكرات

## بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرَی اللّٰه عَمَلْکُمْ وَرَسُولِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾ صدق الله العظيم

سورة التوبة الاية 105

بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله

نتقدم بالشكر الجزيل إلى

المشرف والموجه والأستاذ الدكتور "رمعون" على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير

دليل ومنبر لنا في هذا الطريق

كما نتقدم بجزيل الشكر

إلى من حملوا أقدم رسالة في الحياة ومهدوا لنا طريق العلم والمعرفة وطاقوا لنا من

علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام لهم منا كل

التقدير والاحترام .

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى سيدي وحببي محمد رسول الله ﷺ

إلى من قال فيما سبحانه وتعالى : " وقل ربي إرحمنا كما ربياني صغيرا "

إلى أمي العزيزة أطال الله في عمرها

إلى الذي بذل كل ما في وسعه لأكون ناجحا في العلم والعمل أبي العزيز رحمه الله

إلى كل من قاسموني ربحي أمي

إلى كل أصدقائي وأحبائي أينما كانوا وحيثما وجدو خاصة "هواربي ، حمودة ، محمد ، عبد

القادر "

وإلى كل من نسيه قلبي ولم ينساه قلبي.

شاه بلقاسم

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى سيدي وحببي محمد رسول الله ﷺ

إلى من قال فيما سبحانه وتعالى : " وقل ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى أمي العزيزة أطال الله في عمرها

إلى الذي بذل كل ما في وسعه لأكون ناجحا في العلم والعمل أبي العزيز

أطال الله في عمره إلى كل من قاسموني رجو أمي

إلى كل أصدقائي وأحبائي أينما كانوا وحيثما وجدو خاصة " خالد ، مصطفى ، عبد القادر ، بلقاسم "

وإلى كل من نسيه قلبي ولم ينساه قلبي.

شنتبير محمد

# قائمة المحتويات

\* تشكرات

\* إهداء

\* فهرس الجداول

\* فهرس الأشكال

## الجانب التمهيدي

01	..... 1 - المقدمة
02	..... 2 - المشكلة
03	..... 3 - الفرضية العامة
03	..... 4 - الفرضيات الجزئية
04	..... 3- أهمية الدراسة
04	..... 4- أهداف الدراسة
04	..... 5 - أسباب اختيار الموضوع
05	..... 6 - مصطلحات البحث
08	..... 7- الدراسات المشابهة
11	..... 7-1- التعليق على الدراسات

## الجانب النظري

### الفصل الأول: دور الدافعية في المجال الرياضي

14	..... تمهيد
15	..... 1- مفهوم الدافعية

15	..... 2- تقسيم الدافعية
17	..... 3- الدافعية وأهميتها
19	..... 4- نظرية الدافعية
19	..... 4-1- النظرية الانسانية
20	..... 4-2- نظرية التحليل النفسي
20	..... 4-3- نظرية التعلم الاجتماعي
20	..... 4-4- نظرية الاثارة المنشطة
20	..... 5- وظيفة الدافعية وحالاتها
21	..... 5-1- حالات الدافعية
24	..... 6- تقنيات دراسة الدافعية
25	..... 7- الدافعية في المجال الرياضي
26	..... 8- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
27	..... 9- فوائد الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية
32	..... خلاصة

## الفصل الثاني: الاداء المماري في كرة اليد

34	..... تمهيد
35	..... 1- طبيعة الأداء المماري في كرة اليد الحديثة
35	..... 2- مفهوم المهارات الأساسية
36	..... 3- أقسام المهارات الأساسية في كرة اليد
36	..... 3-1- المهارات الأساسية المجموية
36	..... 3-1-1- مهارة إستقبال الكرة
37	..... 3-1-2- مهارة تمريرة الكرة
38	..... 3-1-3- مهارة التصويب
38	..... 3-1-4- مهارة التنطيط
39	..... 3-1-5- مهارة الخداع
40	..... 3-2- المهارات الأساسية الدفاعية
41	..... 4- طرق و مراحل التعلم الأداء المماري

41	..... مفهوم التعلم	1-4
43	..... نظريات التعلم	2-4
43	..... نظرية التعلم الشرطية	1-2-4
44	..... نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ	2-2-4
48	..... نظرية التعلم بالاستبصار	3-2-4
48	..... مراحل تعلم الأداء المهارى	3-4
49	..... مرحلة التعلم الخام للحركة ( التوافق البدائى )	1-3-4
50	..... مرحلة التعلم الجيد للمهارة (التوافق الجيد)	2-3-4
51	..... مرحلة التعلم الآلى للمهارة (التوافق الآلى)	3-3-4
52	..... طرق تعلم الأداء المهارى	4-4
52	..... الطريقة الجزئية	1-4-4
53	..... الطريقة الكلية	2-4-4
55	..... الطريقة الكلية - الجزئية ( المختلطة )	3-4-4
56	..... أخطاء الأداء المهارى و إصلاحه	5-4
56	..... أخطاء الأداء المهارى	1-5-4
57	..... إصلاح أخطاء الأداء المهارى	2-5-4
58	..... خلاصة	

## الفصل الثالث: الفئة العمرية فئة أقل من 17 سنة (U17) .

60	..... تمهيد	
61	..... مرحلة المراهقة أقل من 17 سنة	1
62	..... خصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة)	2
64	..... اهتمامات المراهق	3
64	..... علاقة الرياضة بالمراهق	4
65	..... دور الرياضة عند الفئة (أقل من 17 سنة)	5
67	..... خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق	6
67	..... أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق	7

68	..... 8- تطور مختلف الصفات عند فئة أقل من 17 سنة
72	..... 9- التطور البدني لدى المراهقين
73	..... خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

76	..... I- تمهيد
77	..... 1- الدراسة الاستطلاعية
78	..... 2- المنهج
78	..... 3- المجتمع والعينة
79	..... 4- مجالات البحث
79	..... 1-4- المجال المكاني
79	..... 2-4- المجال الزمني
79	..... 3-4- المجال البشري
80	..... 5- متغيرات البحث
81	..... 6- أدوات الدراسة
81	..... 7- الاستبيان
82	..... 8- الأسس العلمية
83	..... 9- الدراسات الإحصائية
84	..... 10- صعوبات البحث
86	..... خلاصة

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

88	..... عرض وتحليل النتائج الدراسة
115	..... الاستنتاجات

116	..... مقارنة النتائج بالفرضيات
116	..... 1- مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الجزئية الأولى
118	..... 2- مقارنة نتائج المحور الثاني بالفرضية الجزئية الثانية
120	..... 3- مقارنة نتائج المحور الثالث بالفرضية الجزئية الثالثة
122	..... الخلاصة العامة
123	..... الاقتراحات والتوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
(أ)	يوضح عناصر تشكيل الدافعية	23
01	جدول يمثل إجابات حول بذل اللاعب للجهد للوصول إلى الأفضل .	88
02	جدول يمثل إجابات حول تأثير ارتكاب الأخطاء على الأداء المهاري في المنافسة .	89
03	جدول يمثل إجابات حول تحسين سوء الأداء أثناء المنافسة .	90
04	جدول يمثل إجابات حول ثقة اللاعب في أدائه المهاري للوصول إلى الأهداف .	92
05	جدول يمثل إجابات حول ما إذا كان اللاعب يتدرب على إتقان المهارة تماما .	93
06	جدول يمثل إجابات أين يكون الأداء الأفضل في المباراة الصعبة أم السهلة .	94
07	جدول يمثل إجابات إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي يقدمه اللاعب .	95
08	جدول يمثل إجابات حول تأثير التدريب الشاق والطويل في رفع الأداء المهاري .	97
09	جدول يمثل إجابات هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطاء المدرب .	98
10	جدول يمثل إجابات حول تقرب اللاعب من مدربه خاصة عندما تواجه بعض المشكلات	99
11	جدول يمثل إجابات هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطائه أم أخطاء المدرب .	100
12	جدول يمثل إجابات حول تدريب اللاعب بمفرده بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية .	102
13	جدول يمثل إجابات حول مدى تنفيذ اللاعب لكل ما يطلبه المدرب .	103
14	جدول يمثل إجابات حول ردة فعل اللاعب عندما يخضع إلى برنامج تدريبي قاسي .	104
15	جدول يمثل إجابات حول مساهمة الأداء المهاري في الفوز في المنافسة .	106
16	جدول يمثل إجابات على مدى تحسين اللاعب لأدائه المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة .	107
17	جدول يمثل إجابات حول مدى تنافس اللاعب عندما يكون منهزم في المنافسة .	108
18	جدول يمثل إجابات حول استعداد اللاعب لعدم الاستسلام في المنافسة حتى ولو كان منهزم	110
19	جدول يمثل إجابات حول تأثير نتيجة المباراة على الأداء المهاري .	111
20	جدول يمثل إجابات حول مدى توظيف اللاعب لمهاراته الحقيقية أثناء المنافسة .	112
21	جدول يمثل إجابات حول متى يكون أداء اللاعب أفضل في المباراة أو التدريب .	113
22	جدول يمثل إجابات المحور الأول الحوافز النفسية تأثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد	116
23	جدول يمثل إجابات المحور الثاني قابلية التدريب والعلاقة مع المدرب تأثر على الأداء المهاري	118
24	جدول يمثل إجابات المحور الثالث النجاح والدفع تأثر على الأداء المهاري	120

## قائمة الأشكال

الرقم	إسم الشكل	الصفحة
أ	شكل يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء.	17
ب	شكل يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية.	24
01	شكل يمثل معرفة مدى طموح اللاعب للوصول إلى الأفضل .	88
02	شكل يمثل مدى تأثير ارتكاب الأخطاء على الأداء المهاري في المنافسة .	89
03	شكل يمثل مدى تحسين سوء الأداء أثناء المنافسة .	91
04	شكل يمثل مدى ثقة اللاعب في أدائه المهاري للوصول إلى الأهداف .	92
05	شكل يمثل ما إذا كان اللاعب يتدرب على إتقان المهارة تماما .	93
06	شكل يمثل معرفة أين يكون الأداء الأفضل في المباراة الصعبة أم السهلة .	94
07	شكل يمثل معرفة إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي يقدمه اللاعب .	96
08	شكل يمثل مدى تأثير التدريب الشاق والطويل قي رفع الأداء المهاري .	97
09	شكل يمثل معرفة هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطاء المدرب .	98
10	شكل يمثل مدى تقرب اللاعب من مدربه خاصة عندما تواجه بعض المشكلات.	99
11	شكل يمثل معرفة هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطائه أم أخطاء المدرب .	101
12	شكل يمثل إجابات حول تدريب اللاعب بمفرده بالإضافة إلى أقات التدريب العادية .	102
13	شكل يمثل مدى تنفيذ اللاعب لكل ما يطلبه المدرب .	103
14	شكل يمثل إجابات حول ردة فعل اللاعب عندما يخضع إلى برنامج تدريبي قاسي .	105
15	شكل يمثل مدى مساهمة الأداء المهاري في الفوز في المنافسة .	106
16	شكل يمثل مدى تحسين اللاعب لأدائه المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة .	107
17	شكل يمثل إجابات حول مدى تنافس اللاعب عندما يكون منهزم في المنافسة .	109
18	شكل يمثل استعداد اللاعب لعدم الاستسلام في المنافسة حتى ولو كان منهزم .	110
19	شكل يمثل تأثير نتيجة المباراة على الأداء المهاري .	111
20	شكل يمثل مدى توظيف اللاعب لمهاراته الحقيقية أثناء المنافسة .	112
21	شكل يمثل إجابات حول متى يكون أداء اللاعب أفضل في المباراة أو التدريب .	114

موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد فعلماء النفس يرون أن وراء كل سلوك دافع ووراء كل دافع رغبة . ويشير الدافع أو الدافعية إلى حالة داخلية تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحالة على تنشيط أو إستثارة السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة (د-حسين أبو رياش ،د- أميمة عمور ،د- عبد الحكيم الصافي ،د-سليم شريف، 2006، صفحة 59) وتعتبر الدافعية في المجال الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء الرياضيين ، ومن الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم.

وقد يتراءى للبعض أن الجانب النفسي منفصل عن باقي الجوانب الأخرى الضرورية لأداء اللاعب أو الفريق خلال التدريب أو المباراة وهذه وجهة نظر خاطئة توضح مدى القصور المعرفي لمتطلبات الأداء في كرة اليد فوجود مستوى عال من اللياقة البدنية يساعد على ثبات الاداء المهاري ،وكلاهما يستخدمان في تمثيل الخطط الموضوعة، ولكن في نفس الوقت لكل جانب من الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إيطار التكوين النفسي للاعب (أ-د- محمد حسن علاوي،أ-د- كمال الدين عبد الرحمان درويش، أ-د- عماد الدين عباس أبو زيد، 2003، صفحة 29) .

فالمدرسين هم أكثر الناس يقينا بأن الدافعية موضوع يصعب فهمه، وإن أمكن فهمه فمن الصعب إيجاد العصا السحرية التي يمكن أن تدفع اللاعبين وتمنحهم مستوى عال من هذه الدافعية التي تضمن لهم الامتياز في الانشطة التنافسية المتمثلة في الالعاب الرياضية المختلفة . (أ-د-مصطفى حسين باهي ،د-

أمينة إبراهيم شلبي ، 1999)

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد ، محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة والتي نأمل أن تكون هذه الدراسة المتواضعة قد أضافت ولو لبنة في مسرح التدريب الرياضي .

## 1- المشكلة:

رغم التطور الذي شهده الإعداد البدني والتكتيكي والخططي في المجال الرياضي وتحديدًا في كرة اليد من جميع النواحي إلا أنه يتطلب من المعنيين مواكبة ومسايرة هذا التطور في إعداد اللاعبين نفسيًا وتحريك الرغبة في داخلهم من أجل تحقيق الإنجازات ، وهذا ما نلاحظه الآن خاصة في أكبر النوادي العالمية أنهم يعطون أولوية كبيرة للتحضير النفسي إيمانًا بأنه أفضل وسيلة لتحقيق الإنجازات فللاعب في كرة اليد بحاجة إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية، وإلى تنمية وتطوير مهارته وقدراته التي تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك، التفكير، التصور، وذلك ما تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة جيدة ومقبولة .

و يشير واقع الرياضة في كرة اليد إلى اهتمام المدربين أكثر بالنواحي المهارية و البدنية و الخططية دون إعطاء اعتبار كبير للجانب النفسي للاعبين رغم أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية و بدنية و خططية و كذلك مهارات نفسية و من بين هذه الأخيرة الدافعية فقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات في الرياضة الدولية و العالمية .

ومن هنا اخترنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق إلى الدفاعية و هي صفة نفسية و الأداء المهاري وهو جوهر العمل و الانجاز ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

ما هي أهمية الدفاعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

وعلى ضوء هذا التساؤل العام قمنا بطرح التساؤلات الجزئية التالية؟

- 1- هل الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟
- 2- هل قابلية التدريب وتأثير المدرب يدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أدائه المهاري؟
- 3- هل النجاح والدفع لكسب المنافسة يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

2- الفرضية العامة :

للدفاعية تأثير في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- 1- الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- 2- قابلية التدريب والعلاقة مع المدرب يدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أدائه المهاري .
- 3- النجاح والدفع لكسب المنافسة يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

### 3- أهمية الدراسة :

يكتسب طابع البحث الأهمية البالغة لأنه يتناول الواقع الذي تعرفنا الدفاعية الرياضية والدور الذي يمكن أن تلعبه في التأثير على الأداء المهاري للرياضيين كرة اليد وخاصة المراهقين ( U17 ) وإيماننا بالدور الذي تلعبه الدفاعية الرياضية في تحسين الأداء المهاري و معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد .

### 4- أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف بحثنا في ما يلي :

- كشف على مدى تأثير الدفاعية على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد .
- التعرف على ما إذا كانت دفاعية لاعب كرة اليد ترفع من أدائه المهاري .
- مدى مساهمة الحوافز النفسية في الدفع بلاعب كرة اليد إلى تحسين أدائه المهاري.
- التعرف على الدور الذي يلعبه المدرب (الدفع و التحفيز ) على لاعبي كرة اليد .

### 5- أسباب اختيار الموضوع :

من خلال ملاحظتنا الميدانية لقللة الاهتمام بموضوع الدفاعية في كرة اليد ، دفعنا للاهتمام بجانب منه يتمثل في "دراسة أهمية الدفاعية في تحسين الأداء المهاري في كرة اليد " ، بالإضافة إلى وجود أسباب أخرى والمتمثلة في :

## 5-1- الأسباب الموضوعية :

- قلة البحوث التي تناولت موضوع أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- تعريف المدرب واللاعبين بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لتقديم نتائج أفضل .

## 5-2- الأسباب الذاتية :

- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.
- تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.
- الاستفادة بمعلومات من موضوعنا هذا ضمن مشوارنا الرياضي .
- تقديم الملاحظة وإبراز أهمية الموضوع لكل من الفرق وأندية كرة اليد .

## 6- مصطلحات البحث:

### 6-1- الدافعية :

إن ما جاء في قاموس علم النفس ( Le dictionnaire de la proychalogie ، 1989، صفحة 179)، حول مفهوم الدافعية هي أن الدافعية هي مجموعة من العوامل تحدد سلوك الفرد، نستطيع إذا اعتبار الدافعية إنها العنصر الأول الذي يؤدي بالفرد إلى سلوك ما، فهي التي تجعل الجهاز العضوي في حركة، لكن تدوم هذه الدافعية حتى انخفاض الشدة.

ومن بين الذين اهتموا بدراسة الدافعية "بيار شازو Pierre ) "Pierre Chazauo

Chalourd، صفحة 25)، الذي يرى أن الدافعية هي مجموعة العوامل التي تؤدي بعض الأهداف.

وهناك بعض العلماء يعرفون الدافعية كما يلي:

"دونالد لندزي Donald Lendezi 1957م" (طلعت منور، إبراهيم قشقوش، 1999، صفحة

137)، إنها مجموعة من القوى التي تحرك السلوك و توجهه و تقوده نحو هدف معين.

و يعرفها "أسامة كامل راتب" ( أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1999، صفحة 137)،

إنها استعدادات الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين قد يكون النجاح دافعا للشخص لكي

يصل إلى مستوى تعليمي معين بينما الخوف دافع بيولوجي يدعو إلى المحافظة على النفس و الدافعية ترتبط

بالمحيط الخارجي وتخضع إلى الحوافز والمؤثرات الخارجية وهناك علاقة وطيدة بين هذه المؤثرات وهكذا يمكننا

أن نعبر عن الأداء الرياضي بهذه المعادلة:

■ الأداء الرياضي = التعلم + الدافعية.

**2-6- الأداء المهاري:**

**6-2-1- مفهوم الاداء المهاري :**

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي

للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية

لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة

(عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر ، 2004 ، صفحة 40)

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة .

## 6-2-2- الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له ، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

## 6-4- كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية، ومن احدث الألعاب الرياضية الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والهوكي وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يعود لعام 1877 ببرلين، ولهذا تعتبر جديدة في العالم كله، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة من حيث تعلمها والتقدم فيها وقانونها المبسط، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين (أشن هشام ، مبطح سليم : ،مذكرة ليسانس ، 2000-2001، صفحة 06).

## 6-5-المراهقة (أقل من 17 سنة) :

إن المراهقة مصطلح ، وصفني لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني .

يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (د. حامد عبد السلام زهران، 1977، صفحة 289)

ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده أن طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية (محمد عماد الدين إسماعيل ، 1982م، صفحة 20)

## 7- الدراسات المشابهة:

من بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد :

- الدراسة الاولى : مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في ميدان نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ،تخصص تدريب رياضي بعنوان ""علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية "" دراسة متمحورة حول أندية الدرجة الأولى.

من أعداد الطالب : علي أحمد علي

نوع الدراسة: دراسة وصفية متمحورة حول أندية الدرجة الأولى.

الموسم الجامعي: 2009/2008

عينة الدراسة : تمثل كل لاعبي كرة اليد (أندية الدرجة الأولى ) من محافظات الجمهورية اليمنية البالغ عددهم 108 .

أهم استنتاج: وجود علاقة إرتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

أهم اقتراح : ضرورة الاهتمام بالإنجازات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بحالتهم البدنية ودافعية إنجازهم الرياضي .

– الدراسة الثانية:

دراسة تحت عنوان: أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى الاداء

إعداد : مدحت صالح

السنة: 1989

هدف الدراسة: المقارنة بين مجموعتين مجموعة المتفوقين (المستوى الأعلى) ومجموعة غير متفوقة (مستوى ادنى)،

عينة الدراسة : شملت الدراسة عينة تتكون من (64) لاعب .

نوع الدراسة : دراسة وصفية .

إستنتاج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة على وجود فروقا جوهرية ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين

المتفوقين واللاعبين غير متفوقين لصالح مجموعة المتفوقين

– الدراسة الثالثة:

تحت عنوان : دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة أشبال –

من إعداد : قزولة أحمد، رقيوة لخضر، عبد الحفيظ حميد

السنة الجامعية : 2008/2007

نوع الدراسة : دراسة وصفية لأندية ولاية مسيلة .

عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة في مجموعة من لاعبي كرة القدم (المتمثلة في 60 لاعبا). صف أشبال

(14-16) سنة من ثلاث أندية على مستوى ولاية المسيلة (أمل بوسعادة ، مولودية المسيلة ، وفاق

المسيلة ) وذلك بـ 20 لاعب من كل نادي ، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية

أهم الاستنتاجات :

– التقرب من اللاعبين ومحاولة معرفة انشغالاتهم وتشخيص مشاكلهم والعمل على حلّها من الواجبات

التي تقع على عاتق المدرب، وهي من الأمور الأساسية التي من اللازم توفرها لدى المدرب.

– احترام تعليمات وقرارات المدرب من أساسيات النجاح والتفوق سواء بالنسبة على الصعيد الشخصي

للاعب أو بالنسبة للفريق ككل.

## أهم الاقتراحات:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.

- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.

### 1-7- التعليق على الدراسات :

يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي يتم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى الدراسة (تاجموت عبد الحق، ثابت حسان، 2014/2013)، فلا يمكن إجراء بحث دون اللجوء إلى الدراسات المشابهة والاستعانة بها، حيث يتضح من خلال الاطلاع عليها (الدراسات السابقة) وتحليل ما تناولته من مواضيع ومن تواصل إلى أوجه الاختلاف والتشابه حيث اتفقت أغلب الدراسات على أن الدافعية لها دور فعال في المجال الرياضي وهذا ما جاء في الدراسة الأولى التي اهتمت بعلاقة دافعية الانجاز بالحالة البدنية أما الدراسة الثانية فقد اهتمت بأبعاد الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء أما بنسبة للدراسة الثالثة دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية ويتضح لنا من خلال هذه الدراسات اشتراك في النقاط المختلفة حيث انتهجت المنهج الوصفي واستخدام الاستمارة وقد اختلفت في نقاط مختلفة ومنها العينة فهي تختلف في الحجم الجنس والمستوى التعليمي وكيفية إختيارها فمنهم من إختارها بشكل عشوائي ومنها من إختارها بشكل مقصود. ومن خلال هذه الدراسات نرى أنه لا توجد دراسة تناولت أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري ولهذا قمنا بهذه الدراسة أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري في كرة اليد .

تهيد:

تلعب الدافعية دوراً كبيراً في حياة الإنسان لسلوكه وأنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك.

وتكمن أهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات: لماذا يسلك الإنسان هذا السلوك ؟

ويعني هذا أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئاً مادياً يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

كما سبق ذكره فإن أي أداء حركي مهما كان هدفه لا يتحقق إلا بوجود دافعية تتغير وتتطور هذه الدافعية خلال تطور الإنسان في سلم نمو حياته.

ولقد وردت عدة تعاريف لمصطلح الدافعية اختلفت فيها علماء النفس باختلاف تخصصاتهم (علم النفس الرياضي، علم النفس التربوي.... إلخ) تختلف في المصطلحات ولكن تتفق في المعنى ونحاول إعطاءها هذه التعاريف في هذا الفصل الثاني.

## 1- مفهوم الدافعية:

إن كلمة " الدافعية " تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالباً يكون غامضاً إذا أننا لا

نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعي بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.

- تأخر خارجي مثل القول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني لمباشرة فعالية ما.

- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما مثل القول كنت راغباً جداً ما متحمساً لدرجة كبيرة

(R.S.WEINBERG. D. GOULD، 1997، صفحة 18)

- فالدافعية ليس لها تقنين محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات الغريزة، ولقد

جمع " Low " سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية فتوصل إلى التعريف

التالي تحت مصطلح الدافعية تفهم على أنها نسيج مركب من الدوافع و القوى المحركة متعددة الأنواع و التي

تنشأ في عملية داخلية و نشترط سلوك الإنسان (سلوك إنجازي و اجتماعي) (محمد حسن أبو عبيدة ،

1997 ، صفحة 143) ، في حين قال السيد " خير الله " 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن

الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العال الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة

وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة.

## 2- تقسيم الدافعية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين

في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها

إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

## 2-1- الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

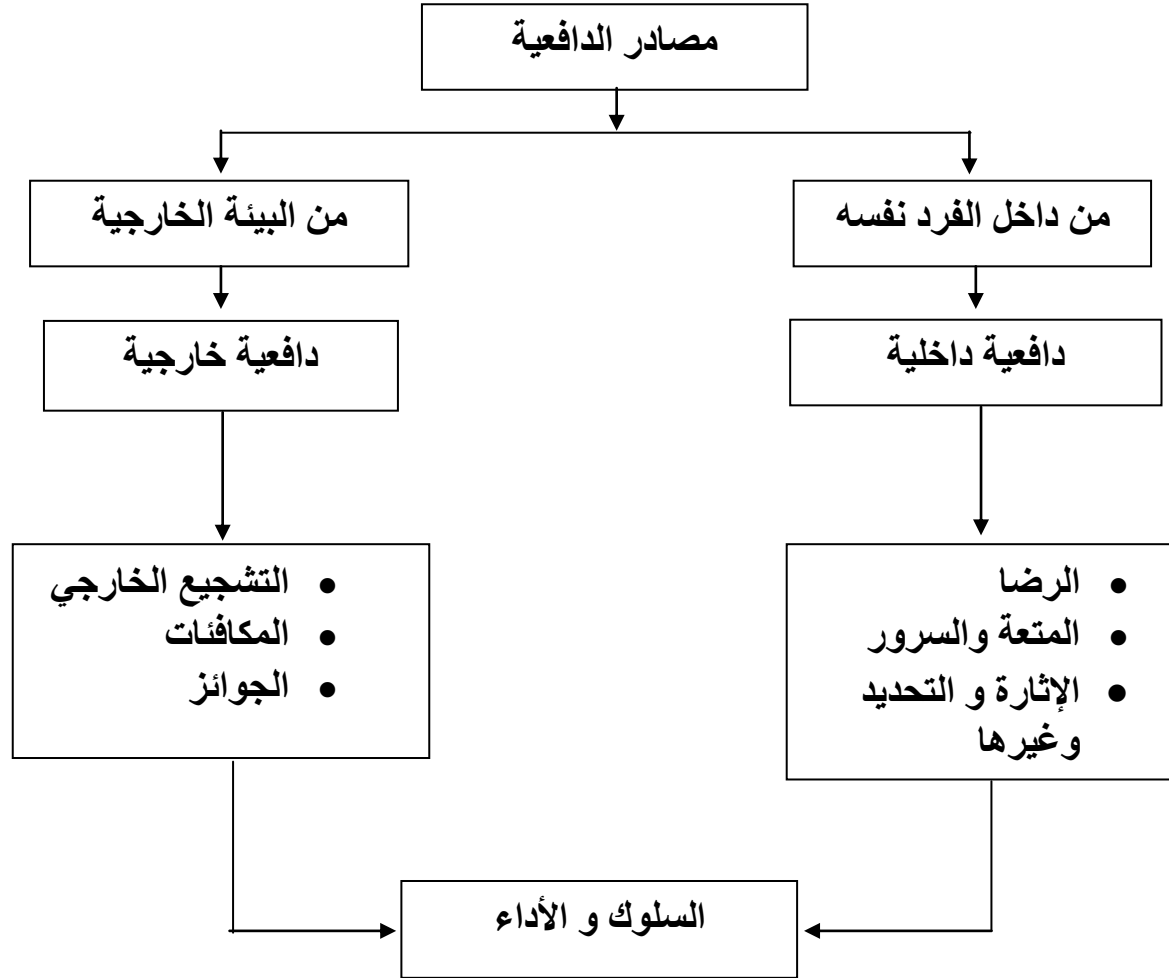
فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته.

## 2-2- الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية متخلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التمديم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و الياقة وغيرها.

شكل رقم (أ): يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء (محمد حسن عنان ، 2007 ، صفحة 76)



### 3- الدافعية و أهميتها:

موضوع الدافعية MOTIVATION يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين

في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم. وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم

هو:

(You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink)

أي "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه يشرب من تلقاء نفسه

عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب"

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي:

يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجربه على الإجابة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية. (محمد حسن علاوي،

2006 ، صفحة 211)

وموضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي و أكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهيم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي و المواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة و الاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً في علمهم التربوي الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية. المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية و اللا شعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيهه واستمرار السلوك، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته. (محمد حسن عنان ، 2006 ، الصفحات 211-212)

#### 4- نظرية الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية وتمثل في النظرية الإنسانية نظرية التحليل النفسي، نظرية التعلم الاجتماعي، نظرية الإثارة و المنشطة.

#### 4-1 النظرية الإنسانية:

يكمن أساس النظرية الإنسانية في ما يسمى بهرمية الحاجات التي أشار إليها إبراهيم ماسلو ويمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).
- حاجات الأمن (دوافع الأمن).
- حاجات الانتماء ودوافع التقبل و التواد.
- حاجات التقدير (دوافع المكانة والانتماء).
- حاجات تقدير الذات ( تحقيق الفرد لما يكون قادراً على تحقيقه و يجب أن يحدث إشباع ولو جزئياً

عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد) ويرى الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية أن تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص.

#### 4-2 نظرية التحليل النفسي:

صاحب هذه النظرية سيجموند فرويد للدافعية بأنها تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للربغبات العدوانية و الجنسية والتي يعبر عنها بطريقة صحيحة أو في بعض الصور الرمزية مثل الأحلام أو زلات اللسان.

#### 4-3 نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير علماء هذه النظرية إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء إلى نتائج إيجابية أو سلبية ومن ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة و الخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي فقد يكون التعلم بملاحظة بعض الأشخاص الآخرين الناجحين أو الفاشلين كافياً لاستثارة حالات الدافعية و علاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخلياً أو خارجياً.

#### 4-4 نظرية الإثارة المنشطة:

تفترض هذه النظرية أن أي كائن لديه مستوى معين و مناسب و خاص به للاستثارة و بالتالي فالسلوك سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى و أن هذا يعني أنه إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك محاولة تخفيض الإثارة وإذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الإثارة. (ارنوف وبيتيج : ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، 1994 ، الصفحات 126-127).

#### 5- وظيفة الدافعية وحالتها :

تتضمن وظيفة الدافعية للإجابة عن تساؤلات ثلاث :

ماذا نقرر أن نعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة.

ماذا مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيفية إيجاد العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار المنافسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل ؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة النشيطة وللاستثارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستثارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة. ( أسامة كامل راتب رابع ، 1995 ، الصفحات 83-89)

### 5-1- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع و الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل و الاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

#### 5-1-1- الدافع :

حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

#### 5-1-2- الحاجة:

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء).

5-1-3- الغريزة :

يقصد حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

5-1-4- الحافز:

يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

5-1-5 - الباعث :

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

5-1-6- الميل:

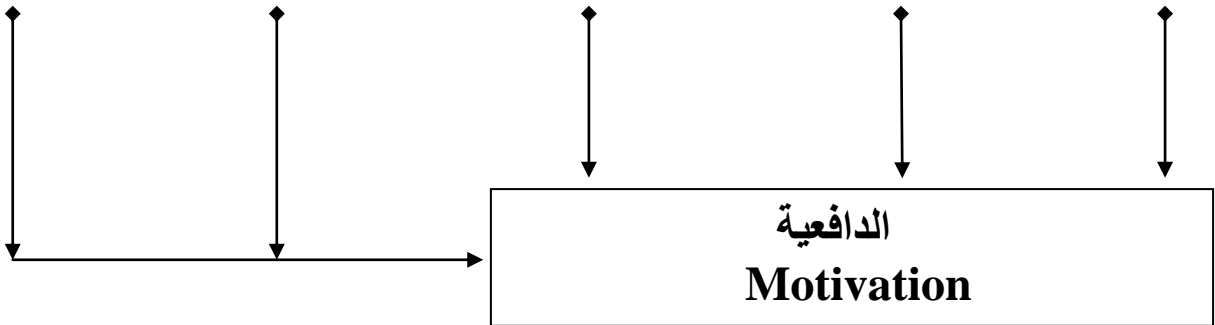
يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه. (محمد حسن علاوي ، 2004 ، صفحة 213)

5-1-7- الاتجاه :

ينظر للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيّئة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات.

جدول (أ): يوضح عناصر تشكيل الدافعية:

التوقع	الأهداف	الباعث	الحافز	الدافع
Expectation	Goals	Incentive	Dove	Motive
توقع مقدار النجاح	الأهداف الواقعية	- تفسير لنشاط اللاعب	يرتبط بقوة دافعة للعمل	حالة داخلية
يحدد مقدار الدافع	الغريبة المباشرة	- التوجيه لإشباع الدافع قد	ويعمل المنشط للسلوك	مصحوبة بالتوتر
في الأداء نحو إنجاز الأهداف	والبعيدة طويلة المدى	يكون مادي أو مغري	ويرتبط الحافز بمثير معين	تثير السلوك في
			( مثير الحافز) قد تكون	ظروف معينة
			مشيرات الحافز أولية	وتوجهه وتؤثر
			ثانوية	عليه



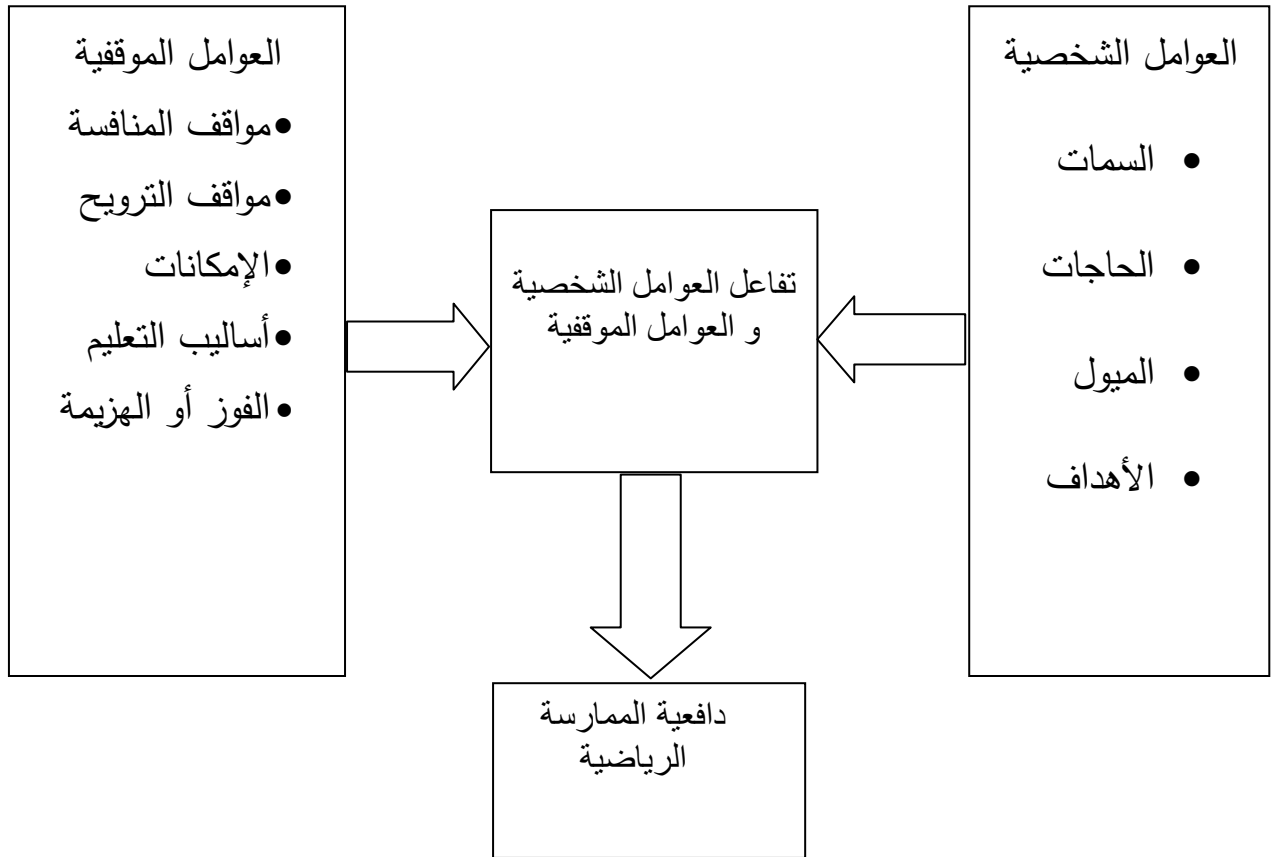
عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 ( سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس الأعلى

للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة.

ويمكن الإشارة إلى العناصر التي تشكل الدافعية في الرياضة كما هو مبين في الشكل السابق. (محمود عبد

الفتاح عنان ، د مصطفى حسين باهي ، 2001 ، صفحة 96).

الشكل رقم (ب): يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية



النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عن : واينبرج و جولد 1995. (محمد حسن علاوي، 2006 ، صفحة 235).

#### 6- تقنيات دراسة الدافعية:

يرى علماء النفس أن هناك عدة تقنيات لدراسة الدافعية نذكر منها فيما يلي:

#### 6-1- تقنيات الحوار الموجه:

تكون نحو موضوع معين بحيث أن المقابلة تساعد على المحافظة أو الاستقرار مثل التقنية المساعدة في العلاج

النفسي لكارل وجرس 1966 والذي يركز على مبادئ منها القبول، التفاهم التعاطف، الاحترام أي أخذ

بعين الاعتبار كل ما يقوله أو يصدر عنه.

## 6-2- تقنية التعاليق المثارة:

وتكون عن طريق مقابلات فردية أو جماعية مثل ديناميكية الفريق أو الجماعة حيث يقوم الأفراد بتحليل الوضعية فيعبرون عن آرائهم فيما يبدي الآخرون اتفاقات ومعارضات و التي تظهر من خلال موضوع التحليل ويندرج ذلك في رد فعل لفظي أو غير لفظي.

## 6-3- تقنيات الحوار الجماعي:

وهي عبارة عن ظاهرة جماعية ( تتكون من 8-12 فرد أو عضو) لديناميكية الجماعة حيث ينبغي تقييم موضوع الحوار مسبقاً كما ينبغي أيضاً للمحاور أن يتقن النشاط الجماعي مثل المناادة للمشاركة، الدعوة لتكملة المعلومة.

## 6-4- تقنية العرض:

يستخدم الشخص متركزاً على ميكانيزمات العرض بحيث تترجم العناصر المؤثرة التي تعطي الموضوع ميزة خاصة وتوجد علاقة بين التحضير و تحليل الشخصية كما أن التحفيز يعرف لعدة مستجدات ENTER SITLATIONNELLE مثل الحاجة إلى النجاح يعتبر موضوعاً لتحليل الشخصية وعندما تنخفض الدوافع يكون الحديث عن الدافعية.

## 7- الدافعية في الميدان الرياضي:

إن القضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي كيف أرفع أداء وسلوك اللاعبين، وربما يكون هدف المدرب ارتفاع سلوكهم مثل: الوصول إلى مستوى لياقة بدنية معينة عن طريق الجري لأميال أكثر أو تصويب ضربات حرة بدقة أكثر أو توجيه سلوكهم للحضور إلى التدريب بانتظام.

ويرى علم النفس أن الدافعية ذات بعدن بعدين **الشدة والتوجيه** ويقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية وبمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف. ( مصطفى حسن باهي وأمينه شلي ، 1998 ، صفحة 07 )

ويمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجد الإشارة إلى ثلاث عناصر هامة هي :

- **الدافع**: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- **الباعث**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

- **التوقع** : مدى احتمال تحقيق الأهداف.

### 8- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي

وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك

يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى

العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

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

### 9- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها « سون 1991 SUINN ، محمد علاوي 1991 ، و روبرتس 1991 Rbertes » تم التوصل على تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجة على النحو التالي:

### 9-1 اللياقة البدنية و الصحية:

\* اكتساب اللياقة البدنية.

\* اكتساب صفات بدنية معينة.

\* الارتفاع بالمستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم.

\* القوام الجيد.

\* الشعور بالسعادة البدنية.

### 9-2 الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي):

\* الموافقة الوالدين (العائلية).

\* موافقة الزملاء والأصدقاء.

\* تشجيع المدرس أو المدرب.

\* موافقة الجنس الآخر.

\* تشجيع الدولة.

9-3 التفوق الذاتي:

- \* الشعور بفاعلية الذات و كفاءة الذات و الثقة.
- \* تحقيق تحكم العقل على الجسم.
- \* المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية.
- \* الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم.
- \* التفوق في الأداء الحركي.

9-4 الصداقة والمزاملة الشخصية:

- \* مع الزملاء في الفريق.
- \* مقابلة منافسين آخرين في المباريات.
- \* التعرف على لاعبين مشهورين.
- \* تكون علاقات اجتماعية وصدقات.
- \* التفاهم المشترك مع الآخرين.

9-5 المكاسب المادية:

- \* منح دراسية رياضية.
- \* درجات للتفوق الرياضي.
- \* السفر وزيارة المزيد من البلدان.
- \* جوائز رياضية.
- \* فرص أكبر لحياة أفضل.

9-6 النجاح و الانجاز:

- \* تحقيق نجاحات في منافسات هامة.
- \* الاشتراك كأساسي في المنافسات الهامة.
- \* تحقيق أهداف رياضية شخصية.
- \* وضع أهداف أكبر لانجازها.
- \* تحقيق بطولات وانتصارات معينة.

9-7 المنافسة:

- \* المنافسة ضد الوقت (كما في العد و مثلاً).
- \* مع زملاء الفريق.
- \* ضد فرق منافسات أحر.
- \* الفوز على منافسين آخرين.
- \* متعة المنافسة.

9-8 الميل الرياضي:

- \* الميل نحو نشاط رياضي معين.
- \* حب الرياضة والتحمس لها.
- \* عدم وجود هويات أفضل لممارستها.
- \* الاختيار الموجه من الآباء.
- \* الممارسة الرياضية منذ الصغر.

9-9 التفرغ الانفعالي:

\* الإحساس بالهدوء و الراحة.

\* الإحساس بتفريغ الإنفعالات.

\* ترك الحرية لمشاعر الفرد.

\* الشعور بالراحة النفسية.

\* الشعور بالانتعاش.

9-10 الخوف من الفشل :

\* احتلال مركز متأخر.

\* الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز.

\* تقسيم الآخرين للأداء.

\* التعليقات الناقدة من الآخرين.

\* النقد الذاتي.

9-11 الاعتراف :

\* من الزملاء و الأصدقاء.

\* من أشخاص معينين.

\* من الجماهير.

\* من المدرب أو إدارة النادي.

9-12 المكانة :

\* نظرة الآخرين لك على أنك أكثر أهمية.

\* وضع الآخرين لك في مستوى أكثر ارتفاعاً.

\* معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراماً.

### 9-13 الوعي الذاتي:

\* تركيز الوعي في أسلوب حياتك.

\* المزيد من الشعور بفعالية الذات.

\* المزيد من الشعور بالثقة في النفس.

\* الشعور بذاتك كشخص فاعل.

### 9-14 اشتراطات المتفرجين:

\* المنافسة أمام مشجعين متحمسين.

\* تركيز المشاهدين على مشاهدتك في المنافسات.

\* الاعتقاد بأنك المفضل لدى المشاهدين.

\* الاعتقاد بأن المشاهدين يشجعونك.

\* المنافسة في وسط هتافات المتفرجين. (محمد حسن علاوي، 2006، الصفحات 220-221-222-

(223

خلاصة:

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكولوجية نظرياً تطبيقياً فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالاً لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية و الميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية و الآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين و الإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي... الخ.

سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلاً: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسياً أو جسماً أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس و المنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل.

تمهيد:

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه ، فتعلم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المنافسة لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية

## 1- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد الحديث :

كرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك مستمر و عنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية و الدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يجب أن تتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية و الكفاية و التكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد و تحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز بتناسق و تسلسل و دقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التمير و التصويب و بدرجة عالية من الفاعلية و الانجاز لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة (Harst Kasler, 1996, p. 125) من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة و المطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم و دقة و إقتصاد و سرعة لإنجاز أفضل النتائج.

## 2- مفهوم المهارات الأساسية :

تعتبر المهارات الحركية الأساسية تعبيراً إيجابياً لحركات الجهاز الحركي للإنسان، فهي تتم بصورة مفاجأة و إنما لها أسبابها و دوافعها كما أن لها بداية و نهاية، فهي تفاعل إيجابي للاعب مع ما يحيط به. و تعرف المهارات الأساسية على أنها المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية و جوهرية لإجادة أو إتقان أي نشاط ما، مثل الجري، و الوثب و الرمي،، إلخ، و هي بمفهوم آخر مزج متوافق من الحركات الأساسية (الدكتور كمال إسماعيل، أ/د محمد صبحي حسنين، 2002، صفحة 21).

و المهارات الحركية تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية.

ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسي فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على فترات التدريب (منير جرجس إبراهيم ، 2004، صفحة 93)

مما سبق نقول أن المهارات الحركية الأساسية هي القاعدة و المنطلق لبناء الحركة و الأداء في كرة اليد، كانت هذه المهارات الحركية دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها.

### 3- أقسام المهارات الأساسية في كرة اليد :

لكل نشاط رياضي مهاراته الحركية الرياضية التي تختلف في مكوناتها و طبيعتها عن المهارات الحركية الرياضية في الأنشطة الأخرى، و يرجع ذلك إلى إختلاف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث طبيعة المهارات و نوعها و عددها هذا بالإضافة إلى الإختلافات الواضحة في القانون و طرق التحكيم و عدد أفراد الفريق و خطط و طرق اللعب و طبيعة ممارسة المهارة ذاتها داخل لعبة كرة اليد .

و تنقسم المهارات في كرة اليد إلى ما يلي :

#### 3-1- المهارات الأساسية الهجومية :

##### 3-1-1- مهارة إستقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في حالة لعب، و

كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على إستقبال

الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الإشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة إستقبال الكرة إلى ما يلي :

1- لقف الكرة      2- إيقاف الكرة      3- إلتقاط الكرة

3-1-2- مهارة تمريرة الكرة :

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على مستوى الفريق، و التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأنها تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب .

و يختلف التمرير في اللعب إلى (Harst Kasler, 1996, p. 54) :

- التمرير القوي : كما في حالة التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي

للمهاجمين على المدافعين أو التمرير بجد إلى زميل ليصعب الإعاقاة بواسطة المدافع كما هو عند التمرير لمهاجمي الدائرة.

- مسافة التمرير : التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب الجاور، أما التمرير طويل المدى

فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لأخر.

- إتجاه التمرير : التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الإبتعاد عن التمرير

المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية .

و إتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في إتجاهه مباشرة، أما اللاعب القاطع تكون في إتجاه الجري مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب .

- إرتفاع التمرير : يؤدي التمرير غالبا في مستوى الرأس، و بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض خلال المدافعين .

- توقيت التمرير : التمرير السريع لإجهااد المنافسين، أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت

### 3-1-3- مهارة التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل أن المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى .

إذا لو تتوح في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

### 3-1-4- مهارة التنطيط :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

كما تؤدي حركة التنطيط في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل المراقب و ذلك لتحديد فترة الثلاث ثواني أو ثلاث خطوات. و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ

اليد مع مراعاة إرتخائه و مرونته، تدفع الكرة لليد المفتوحة لتنطيطها بعد إرتدادها من الأرض (ابراهيم توفيق السامرائي، 1987، صفحة 63).

و يختلف إرتفاع الكرة أثناء تنطيطها ففي حالة الجري السريع يكون تنطيط الكرة عاليا، أما إذا تصدى مدافع لمهاجم فعليه إستخدام تنطيط المخافض لحماية الكرة لوضع جسمه بينها و بين المدافع .

### 3-1-5- مهارة الخداع :

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسيه و يعتبر من المهارات الحركة الهامة التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

و للخداع نوعان (منير جرجس إبراهيم ، 2004 ، صفحة 132) :

- الخداع بدون كرة. - الخداع بالكرة.

-الخداع بالجسم :يغلب استخدامه في الملعب الكبير، ويهدف إلى تخطي المهاجم - ومعه الكرة -مدافعه

إما بطريقة الخداع البسيط أو المركب كما سبق ذكره مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم بها و مدة بقاء

الكرة باليد لا تتعدى الثلاث خطوات أو ثلاث ثواني المسموح بها

- مع حماية الكرة من المدافع خلال الأداء .

-الخداع قبل التمرير :في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التمرير ، أما الحركة

الخداعية فقد تكون حركة تمرير أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم . وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل

التمرير إلى مايلي :

1- الخداع بالتمرير ثم التمرير

2- الخداع بالتصويت ثم التمرير

3- الخداع بالجسم ثم التمرير

- الخداع قبل التصويب : في هذا النوع من الخداع تشتمل الحركة الحقيقية - التالية لحركة الجذع - على حركة التصويت على الهدف ، أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمرير ، أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم كما هو الحال بالنسبة للخداع السابق ( الخداع قبل التمرير ).

1- الخداع بالتمرير ثم التصويب .

2- الخداع قبل التصويب ثم التصويب .

3- الخداع بالتمرير ثم التصويت .

### 2-3 - المهارات الأساسية الدفاعية :

يعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة ، وحينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع

عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الخطط الهجومية أو التطور المحمومي لمحاولة تسجيل

الأهداف، و يجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة الذي يستحوذ على الكرة و ذلك من خلال اللاعب الذي فقد

الكرة أو أقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع.

و لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب

المهاجم من تسجيل هدف على مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف

مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل إستلامه لها أو عند إستحواذه عليها ، و ذلك لإفساد التصور

الخططي للمهاجم، و إجباره على ارتكاب خطأ فني أو قانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع الاستحواذ على الكرة و التحول السريع إلى الهجوم و محاولة تسجيل الأهداف.

إن وجود المدافع المتميز بمهارات دفاعية أساسية تعتبر عصب الأداء الدفاعي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل، فكما يذكر منير جرجس 1976 " إن العبرة ليست باختيار أسس الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس، بل الأفضل هو العناية بالمدافع، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما -مهما كانت- فستكون أبح بكثير من إختيار أنسب الطرق الدفاعية دون أن نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ " (منير جرجس إبراهيم ، 2004، صفحة 161)

كما ذكرنا سابقا أن الفريق يصبح مدافعا بمجرد إستحواذ لاعبي الفريق المنافس على الكرة.

و من تحليلنا للمتطلبات الفنية سواء المهارية أو الخططية للعبة كرة اليد، نجد أن هناك (أ/د- كما درويش وأخرون ، 1999، الصفحات 17-19):

- مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة.

- مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة.

#### 4- طرق و مراحل التعلم الأداء المماري :

##### 4-1- مفهوم التعلم :

يعتبر التعلم محور الإهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه " جيتكس " بأنه تغيير في السلوك

له صفة الإستمرار و صفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى إستجابة ترضي دوافعه

و تحقق غاياته (إبراهيم وحيد محمود ، 1995 ، صفحة 07).

و يعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية معقدة و مركبة و لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم . و التعلم بصف عامة أساسي في حياة الفرد و في تطوير الشخصية الإنسانية (محمد حسن علاوي، 1992 ، صفحة 333).

و يضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة و أن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو و التعب لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية و الوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة من أداء الفرد في تعلمه و من هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كافي وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة و الخبرة (أحمد زكي صالح ، بدون سنة ، الصفحات 20-40).

و يرى مفتي إبراهيم حمادة بأن التعلم هو التغير الدائم في السلوك و الأداء بمرور الوقت. و يضيف بأن التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات و التي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات و مهارة الأداء (مفتي إبراهيم حمادة، 1996 ، صفحة 130).

و يعتبره محمد صبحي حسنين هو التغير في تبني سلوك نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أو تعديل السلوك عن طريق الممارسة (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، صفحة 65) .

وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه ، و كذلك من خلال رؤيته للشيء أو ملاحظته له ، و يطلق مفهوم التعلم على ذلك النشاط

الذي يؤدي إلى إكتساب الخبرات الجديدة . ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد ، و ذلك بعد المرور بمرحلة الممارسة و التدريب المستمر للشيء الذي يسعى إلى تعلمه و إدراكه .

#### 4-2- نظريات التعلم :

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكولوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية و تعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي و هي وسيلة من وسائل التعلم وبناء النتائج العلمية . ويرى محمد حسن علاوي أنه هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال تعلم المهارات الحركية الرياضية و هي (محمد حسن علاوي، 1992، الصفحات 346-348) :

\* نظرية التعلم الشرطية. \* نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ.

\* نظرية التعلم بالإستبصار.

#### 4-2-1- نظرية التعلم الشرطية :

يفسر بافلوف عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساساً تكوين نوع من الإرتباط العصبي بين المثير و الإستجابة (محمد حسن علاوي، 1992، الصفحات 346-348)

و يؤكد حسن علاوي بأن إكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما أقرن ذلك بمتغيرات شرطية معينة ، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف بالإقتران الوقوف في مكان معين أو شرط اللعب السلوك التعاوني مثلاً ، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية و الأنماط المطلوبة بالتكرار و الإقتران.

كما يرى بافلوف " إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الإرتباط بين المثير والإستجابة ، و لكن الإرتباط هنا لا يحدث بين المثير و الإستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير و الإستجابة بالمثير الأصلي ، هذه الإستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي هي الإستجابة الشرطية (إبراهيم وحيد محمود ، 1995 ، الصفحات 176-177) .

#### 4-2-2- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ :

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي بالمحاولة و الخطأ حيث يرى ثرونديك : " إن التعلم سواء في الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة و الخطأ، فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الإستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الإستجابات الصحيحة (محمد حسن علاوي، 1992، الصفحات 351-352).

و يضيف محمد حسن علاوي لذلك حيث يذكر ما يلي : " في حالة تعلم الفرد لمهارة التصويب أو التمرير نجد أن الأداء يتسم في البداية بكثير من الأخطاء و يرتبط بالحركات الزائدة غير الضرورية و بموالة التدريب تنقص هذه الأخطاء " (محمد حسن علاوي، 1992، الصفحات 351-352).

و في هذا المجال " إن نظرية المحاولة و الخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرب و اللاعب حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرب مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيبا تارة و مخطأ تارة أخرى، إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة (عمر بشير الطويي ، 1991، صفحة 116).

و يذكر إبراهيم وحيد محمود في هذا المجال : " إن تعلم هذه المواقف يتم بالتدرج بمعنى أن تكرر المحاولات يؤدي إلى نقل تدريجي نحو السيطرة على المواقف و تعلم الإستجابة الصحيحة (إبراهيم وحيد محمود ، 1995، صفحة 158).

و هناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم هي :

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لإستشارة حاجة عنده.
- وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف.
- ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف بإستجابات متعددة.
- ضرورة وجود الإثارة التي تحددتها الإستجابة.
- يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئ و بعضها صائب حتى يصل إلى الهدف.

و من أهم هذه القوانين التي استنتجت من هذه الطريقة هي :

\* قانون الأثر. \* قانون الاستعداد. \* قانون التدريب.

أولا : قانون الأثر :

يتلخص هذا القانون بأن الكائن الحي سواء كان إنسان أو حيوان، يميل إلى تكرار الإستجابات التي تلبى الإشباع في الرغبة، حيث أن الإستجابة الصحيحة الناتجة تؤدي إلى الشعور بالسعادة و السرور و الرضا، و على العكس من ذلك فإن الإستجابات الخاطئة و الفاشلة يصحبها الشعور بالضيق و عدم السرور و، و

هذا يؤدي بالتالي في الحالة الأولى إلى تقوية العلاقات بين المثير و الإستجابة الصحيحة في حين يؤدي الضيق في الحالة الثانية إلى ضعف هذه العلاقة (عبد المنعم سليمان إبراهيم ، 1995 ، صفحة 416).

و يقول ثورنديك أنه أثناء المحاولات المتتالية تظهر روابط بين المواقف و عدد من الإستجابات، و أن عامل السرور و الإرتياح الحادة نتيجة عمل بعض الإستجابات أو الحركات، يعمل على تقوية الرابط بين الأثر الحادث و بين الإستجابات أو الحركات المؤدية إليه (إبراهيم وحيد محمود ، 1995 ، صفحة 158).

أما ما يخص عملية تعلم قانون الأثر، يري بسطويسي أحمد و عباس أحمد صالح أن قانون الأثر لثورنديك مردود إيجابي على التعلم، و قانون الأثر يتمثل في خلق المواقف الإيجابية عند المتعلم نحو المادة التي يتعلمها و التي تعمل على سعادته.

و على ذلك فلمعلم التربية الرياضية دور كبير في ذلك و الذي يتمثل في إيجاد جو مناسب يعطي المتعلم الفرصة بالمشاركة أولاً و تذوق النجاح أخيراً (بسطويسي أحمد ،عباس أحمد صالح ، 1984 ، صفحة 53).

#### ثانيا : قانون الإستعداد :

و يقضي هذا القانون بأن الفرد يتعلم أسرع و أحسن إذا لديه الإستعداد و النضج الكافيان إذا كان هناك إحساس بالحاجة إلى التعلم (تشارلز بيوكر ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، بدون سنة ، صفحة 417).

و يوضح ثورنديك هذا القانون بحالة الإستعداد العامة للفرد نتيجة الإستعداد و تهيئة الإرتباطات و العلاقات العصبية المناسبة للقيام بعمل و إتمامه، مما يبعث على الرضا و السرور، و عدم القدرة على العمل بسبب الضيق (عبد المنعم سليمان إبراهيم ، 1995 ، صفحة 416).

و يضيف بسطومي أحمد و عباس أحمد صالح في هذا المجال أن قانون الإستعداد يمثل في مجال التعلم

الحركي بالنسبة للمهارات و الفعاليات الرياضية ركيزة هامة،

فالمتعلم يتعلم المهارة بصورة أفضل إذا توفرت لديه الإستعدادات الخاصة و التي تتمثل في :

- إمكانية جسمية مناسبة لنوع المهارة .

- رغبة و حاجة إلى تعلم المهارة المعينة.

و على ذلك فعند وضع البرنامج التدريسي للتربية الرياضية يجب على المدرس الأخذ بعين الإعتبار النقاط

التالية :

- أن المستوى البدني للمتعلم يمكنه من تقبل المهارات و إستيعابها.

- ضرورة توفر الخبرة اللازمة عند المتعلم لإكتشاف المهارات الحركية.

- إن المرحلة التعليمية المناسبة لمرحلة العمر بالنسبة للمتعلمين (عباس محمد السامرائي ، بسطويسي أحمد ،

1984، الصفحات 52-53).

ثالثا: قانون التدريب :

إن التدريب يؤدي إلى تقوية الربط بين المثير و الإستجابة مع إرتباط ذلك بالأثر و نتائج الإستجابة.

إن مجرد التدريب على المهارات الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات بل يجب أن يرتبط ذلك الشعور

بالإرتياح، و عدم التدريب و الممارسة إلى إضعاف الربط بين المثير و الإستجابة و بالتالي إلى توقف و عدم

تقدمه (سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، 1997، صفحة 271) .

## 4-2-3- نظرية التعلم بالاستبصار :

دلت التجارب التي قام بها كوهلر على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجيء للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، و حل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبر و النضج، و يعتبر التعلم بهذه الطريقة البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبر و النضج، و يعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم (إبراهيم عصمت مطاوع، 1995، صفحة 156).

و عليه و مما تم ذكره أنفا يخلص الباحث أن نظريات التعلم كل واحد منها له مبادئ تقوم عليها و لا يمكن إعتبارها مسلمات يعتمد عليها، و لكن على المدرس و المدرب الناجح أن يوظفها في العملية التدريبية حسب مقتضيات أهداف البرامج و الوحدات التدريبية في تعلم المهارات الأساسية و المعارف و المعطيات النظرية .

## 4-3- مراحل تعلم الأداء المهاري :

يرى MANIELLE أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل و الإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها (كورت مايتل ترجمة عبد علي نصيف، 1987، صفحة 136).

- المرحلة الأولى : مرحلة التعلم الخام للحركة.
- المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- المرحلة الثالثة : مرحلة التوافق الآلي للحركة.

## 4-3-1- مرحلة التعلم الخام للحركة ( التوافق البدائي ) :

و عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها. و يعني هذا أن تكون الحركة غير إقتصادية في الجهد كما هو مطلوب.

و عليه فإن أهمية هذه المرحلة تتضح في الآتي :

- تشكيل الأساس الأول لتعلم الحركة و إرتقائها .
- تهدف إلى إكتساب الفرد مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي و البصري و الحركي حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء و الممارسة.
- إستثارت دوافع اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها (د/ وجدي مصطفى الفتح، د/ محمد لطفي السيد ، 2002، صفحة 155).
- إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة إرتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب و كان التصور لها و استيعابها أسرع، و يجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي واضحا و مناسبا مع المستوى الفكري للاعبين، و يجب على المدرب ملاحظة تبسيط الموافق التعليمية حتى يتمكن اللاعبين من استيعاب المهارات (عصام عبد الخالق ، 1992، صفحة 178).

عند تعليم مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها و من هنا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية :

- عمل نموذج الحركة و إن أمكن إستخدام الصور و الأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة و شاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك من خلال عمل نموذج الحركة.

- يقوم اللاعبون بأداء المهارة و من تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، و يزداد توافقهم العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، الصفحات 137-138).

#### 4-3-2- مرحلة التعلم الجيد للمهارة (التوافق الجيد) :

في غضون هذه المرحلة يمكن إستخدام مختلف الوسائل المعنية على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب، و تحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة و التي يمكن بواسطتها ممارسة و أداء المهارة الحركية و التدريب عليها ككل و كأجزاء، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية (د/ محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 64).

إن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث التدرج في التقدم بالأداء المهارى الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين و مستواهم الفني، و يجب على المدرب العمل على إكساب اللاعب خبرات الأداء السليمة للمهارة، و ذلك بإختيار التمرينات

المناسبة التي تحقق هذا الغرض، و في هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام، كما يتضح دور ربط تمرينات الأداء السليمة للمهارة، و ذلك بإختيار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض، و في هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام، كما يتضح دور ربط تمرينات الأداء المهارى ببعض القواعد الخططية البسيطة (د/ وجدي مصطفى الفتاح، د/ محمد لطفي السيد ، 2002، صفحة 162).

و مما سبق يتضح أن هدف هذه المرحلة تطوير الشكل الأول للحركة حتى يصل إلى الشكل الجيد لها، و يتم ذلك تدريجيا و بعدة طرق و وسائل مختلفة، فعن طريق التوجيه و تكرار الأداء و إصلاح الأخطاء يمكن أن تأخذ الحركة الشكل الجيد لها و تصبح إقتصادية .

#### 3-3-4- مرحلة التعلم الآلي للمهارة (التوافق الآلي) :

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما و إنسانية يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان و الثبوت و التكامل و التي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة و يتصف بالسيطرة و التوافق و الإنسجام فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية و القدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف (التكامل)، و يصل اللاعب إلى هذه المهارة إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم و إستخدام التمرينات المتنوعة و التي تتميز بتغيير الإشتراطات.

و العوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر، و كذلك في المباريات التجريبية، مع إصلاح الخطأ تحت الظروف المتعددة و المتنوعة، فالأداء المهارى في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن

يؤدي المهارة آليا و بدون تفكير أثناء المباراة، و ترتبط هذه الآلية بالدقة و الإتقان و التكامل التام للمهارة (د/ وجدي مصطفى الفتح، د/ محمد لطفي السيد ، 2002، صفحة 164).

#### 4-4- طرق تعلم الأداء المهاري :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة و لكل واحدة منها الأساليب التي يمكن إستخدامها،

و يحدد مفتي إبراهيم حمادة و بصورة عامة ثلاث طرق رئيسية و هي :

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات
- الطريقة الكلية لتعلم المهارات
- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات ( الطريقة المختلطة ) (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، الصفحات 138-139).

#### 4-4-1- الطريقة الجزئية :

و هي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الجزاء المعقدة، و تناسب المهارات التي

يمكن تقسيمها إلى أجزاء و هذا على حسب (عصام عبد الخالق ، 1992، صفحة 180).

ما يضيفه مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول و بعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه و بعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث.

و هكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، و بعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

و إن إستخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الإشتراطات التالية (عباس محمد

السامرائي، بسطويسي أحمد ، 1984، صفحة 43) :

- عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء .
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة .
- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة و السيطرة على كلا الأجزاء ثم المهارة ككل.
- عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
- عندما يكون المتعلمون صغار في السن .

#### 4-4-2- الطريقة الكلية :

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت و يكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها و من خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك و التذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة. و مهارات كرة اليد تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري و الوثب و الرمي و اللقف بإستخدام الكرة.

لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جدا لتعلم المهارات الخاصة في كرة اليد، لأنها تتيح التعلم في ظروف متناسب و متطلبات كرة اليد لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة لأن التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية و لكن كيفية استخدامها في مواقف و أوقات اللعب المختلفة و مع المنافسين لأن كلية الأداء تعتمد على التفاعل و

التناسق بين الحركات و المهارات التي يتضمنها الموقف، و الإستراتيجية تعتمد على التوقيت السليم لإختيار المهارات المناسبة تبعا لسرعة حركات المنافس و الزملاء لأن المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة و درجة نفع و إفادة اللاعب لفرقه لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق (د/ ياسر محمد حسن دبور ، 1996، صفحة 22).

و تذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي و هكذا (عفاف عبد الكريم ، 1989 ، صفحة 280).

و بخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث يذكر :  
على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبيين أساسيين :  
أولا : درجة تعقيد المهارة الحركية .

ثانيا : درجة تكامل و ترابط أجزاء المهارة .

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد و مرتفعة في درجة تكامل و ترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، و إذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة و درجة تكامل و ترابط أجزائها منخفضة فإن من الأفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، الصفحات 139-140).

و إن إستخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الإشتراطات التالية (عباس محمد السامرائي ، بسطويسي أحمد ، 1984 ، صفحة 43) :

- أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.
- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة و ذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التحليل الحركي.
- أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة و مناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية.
- عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

#### 4-4-3- الطريقة الكلية - الجزئية ( المختلطة ) :

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما و عيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل إستخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الإستفادة من مزايا كل منهما، و في نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، الصفحات 138-139).

و بهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطا للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء و يكون التقدم هنا ( كلي - جزئي - كلي )

و عند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية :

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء (عفاف عبد الكريم ، 1989، صفحة 282).

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين بإكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه و عليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة و مؤثرة. و كذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه و الإرشاد و إصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء و محاولة الارتقاء به حتى يستطيع إكتساب الأداء و التوافق الجيد، و هذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية و التدريبية للناشئين.

#### 4-5- أخطاء الأداء المهارى و إصلاحه :

#### 4-5-1- أخطاء الأداء المهارى :

يرى محمد حسم علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهارات الحركية بشكل عام ما يلي (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 266) :

- التصور الخاطئ أو سوء فهم المهارات الحركية.
- عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
- انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
- عدم مناسبة الأجهزة و الأدوات المستخدمة.
- الإحساس بالتعب و الإرهاق أو الخوف و عدم الثقة بالنفس .
- الانتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها و إتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.

## 4-5-2- إصلاح أخطاء الأداء المهارى :

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، صفحة 127):

- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ و يصبح عادة لديه.
- البدء في إصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح للمهارة.
- إستخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.
- إستخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة.
- قد يتطلب الأمر الرجوع لخطوة سابقة في عملية التعلم المهارى لإتقانها حتى يتسنى تفادي الخطأ الحادث.
- عدم مطالبة الناشئ بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء.

## الخلاصة :

يحتل تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد الحديثة أهمية خاصة في عملية التدريب، إذ يهدف إلى إكساب الفرد المهارات الحركية و إتقانها بحيث يمكنه إستخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسة.

المهارات الأساسية تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل و المتكامل للاعب كرة اليد الناشئ، و لا يأتي هذا إلا من خلال البرامج المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية التعلم و إتقان المهارات الأساسية و الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة اليد الحديثة، محترمين بذلك الخصائص و الصفات النفسية، و الفهم المتبادل بين اللاعبين و بتوافق كامل مع أداءاتهم و فعاليتهم في كرة اليد الحديثة.

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة – المراهقة – تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

## 1 -مرحلة المراهقة أقل من 17 سنة:

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد .

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " . (مikhail إبراهيم أسعد ، 1999 ، صفحة 91)

وهذه المرحلة تكون مرفقة بدفعة "poussée" ثانية للنمو، فيظهر ذلك من خلال الزيادة النسبية لوزن الجسم حيث يمكن ملاحظة ذلك قبل عامين عند الإناث قبل الذكور، وذلك راجع إلى تأثير مختلف المهورات الجنسية الذكرية التي لها تأثير، فمع بداية المراهقة قدرة التدريب تزداد بصفة ملحوظة فبين 13 و 15 سنة الذكور يصلون إلى 60% من قدرة الرياضي البالغ.

## 2- خصائص المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة):

## 1-2- الخصائص الجسمية:

## 2-1-1- النمو الجسمي:

تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك يؤدي سرعة النمو هذه إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي لدى المراهق، كذلك يلاحظ

زيادة إفرازات بعض الغدد وضعف بعضها الأخر، فالغدة النكفية يزداد إفرازها ويؤدي إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب. (عبد الرحمن كيسوي، صفحة 41).

"وتبدأ معظم زيادة معظم زيادة الطول في الساقين أولاً ثم بعد ذلك في الجذع وتحدث هذه الزيادة أولاً في اليدين والرأس والأقدام، أما آخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهي الأكتاف. (محمد عماد إسماعيل، 1986، صفحة 38)

"وكذلك تنمو الأجزاء العليا للجسم قبل الأجزاء السفلى، فتزداد المساحة السطحية كجبهة المراهق في إبعادها الطويلة والعريضة وينحصر كمدة الشعر إلى الوراء ويغلظ الأنف ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ". (جان بلير، ومشهورات جونز، ترجمة: أحمد عبدالعزيز، 1970، صفحة 110).

ويتوجب على المراهق أن يكون ملماً بالعوادات الصحية وأن يمارسها فعليه الإهتمام بالراحة والطعام حتى لا يعوق نموه، حيث تبرز أهمية كل منهما بالنسبة لما تتميز به هذه الفترة من سرعة النمو وبالتالي فالصحة تعد أمراً هاماً في هذه الفترة نظراً لتداخل المشكلات التي يواجهها المراهق ويعايشها وما يمكن أن يترتب عنها.

## 2-1-2- النمو الحركي:

يرى الدكتور عماد الدين إسماعيل أن التغيرات السريعة التي تحدث في الطول والوزن بنسب متفاوتة هي عظام الجسم المختلفة قد تنشأ عنها بعض الإضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات أو المهارات الحركية التي اكتسبها المراهق في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة" (عماد الدين إسماعيل، 1982، صفحة 43) أو بعبارة أخرى وجب تعبيرها على حساب المتغيرات الجديدة التي ظهرت على الأعضاء ولا في المظاهر الخارجية ويظهر التذبذب الإنفعالي في سطحية الإنفعال وفي تقلب سلوك وتصرفات

الكبار أو قد يلاحظ النقائص الإنفعالي كما يحدث بتذبذب الإنفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف أو حين يتذبذب المراهق بين الإنشراح والإكتئاب وبين التبين والإتحاد وبين الإنعزالية والإجتماعية، الحماس واللامبالاة، ويلاحظ الخجل والميول والإنطواء ومنه وجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ومن هناك قد تختلف تلك الركونة العادية التي تشهد فيه، وقد يكون هذا الأخير تعليقات من الآخرين تؤدي إلى خجل المراهق هذه التغيرات.

## 2 2 الخصائص الفيزيولوجية:

إن الكلام عن الخصائص الفيزيولوجية يمر حتما بالكلام عن النمو الغدي والذي سنشير إليه بإختصار "تضم الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نتيجة كنشاط الغدد الجنسية، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة، حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الدرقية بالنضج الجنسي، فتزداد في بدء المراهقة، ثم تقل بعد ذلك بقرب نهايتها".

ففي هذه المرحلة يقاس نمو الأجهزة الداخلية بمدى قدرتها على تحويل وتمثيل المواد الغذائية إلى دم وخلايا جديدة، وإصلاح الخلايا التالفة وتزويد الجسم بالطاقة الحيوية الضرورية له.

وتبدو آثار الجهاز الدوري في نمو القلب والشرايين، ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة في زيادة سريعة في سعة القلب، تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين، حيث يؤثر هذا الضغط في كلا الجنسين وتبدو آثاره في حالات الإغماء والأعباء والصداع والتوتر والقلق.

ويضيف الدكتور زهران: "إن النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة يتابع تقدمه نحو النضج، حيث تقل

ساعات النوم عن ذي قبل، لتزداد الشهية والإقبال على الأقل، كما يرتفع ضغط الدم تدريجياً وتقص نبضات القلب". (زهران حامد عبد السلام زهران، 1983)

### 3- اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعموماً نجد طبيعة الفرد، ذكائه، واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك لما تحتوي نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضية والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي. وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. ( محمد سمير، أبي إسماعيل، 2000/1999، الصفحات 38-42)

### 4- علاقة المراهق بالرياضة:

يتفق ريتشلرد ادلمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط، ومن شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تفسير وتقييم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالإنفصال المؤقت من الواقع بحثنا عن صدى واقعي.

كما يرى منجر Moninjer (1942) أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة بإعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الإندماج قصد التكيف الإجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال: "إريك اريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم والمشكلات الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها. (محمد محمد الأفندي، 1965، الصفحات 444-445)

#### 5- دور الرياضة عند الفئة (أقل من 17 سنة):

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة كفلا وجسما وجدانا، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الإنفعال والتصرف وإزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والإجتماعية، والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه فعلا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الفرد وقسمتها ووضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته و إنفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداداته الصحي حتى تصل إلى الهدف وضعت ضمن أغراضه العامة والتي ندرجها حسب: علي بشير الفاندي:

- تنمية الكفاءة البدنية.

- تنمية الكفاءة الحركية.

تنمية الكفاءة العقلية. (علي بشير الفاندي، إبراهيم رحمانية زايد، فؤاد عبد الوهاب، 1983، صفحة 16)

## 5-1- تنمية الكفاءة البدنية:

والمقصود بما أن يكون الجسم سليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي العضلي وسلامة العظام والمفاصل، وأن يكون خاليا من التشوهات الجسمانية أو مصاب بأمراض وراثية أو مكتسبة، وأن يراعي النظام الصحي في التغذية والنظافة وأن يعد الجسم بما يناسبه من تمارين وتدريبات وتناسب مع المرحلة السنوية لتنمي وتقوي العضلات والمفاصل وتنمي القدرة الوظيفية للأجهزة.

## 5-2- تنمية الكفاءة الحركية:

ويرجع تنمية هذه القدرة للأثر ما قدمناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم بأن يؤدي جميع حركاته في كفاءة منقطعة النظير وأثر ما اكتسب الجسم من خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة وتحمل وسلامة آلية التنفس والجهاز الدوراني وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي.

"وقد رعى كذلك وضع تنمية القدرة الحركية في إطار محدد العمر والجنس وما يستطيع أن تحمله القدرة العضلية ككل مرحلة من الجهد حتى يعد له برنامج الخاص بذلك ومن هنا فإن القدرة الحركية وسيلتها الوحيدة وهي التدريب العضلات عن طريق ممارسة الرياضة". (علي بشير الفاندي، إبراهيم رحمانية زايد، فؤاد عبد الوهاب، 1983، صفحة 16).

## 5-3- تنمية الكفاءة العقلية:

إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، فالفترة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير

العميق لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما تماما، حيث أن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة، وإن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تصاحبها عمليات والتي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب، كل هذه الأمور تتطلب تفكيرا عميقا وتشغيعا للعقل.

#### 6- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية

وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى.

وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة

و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية

وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ( محمد سمير، أبي إسماعيل، 2000/1999، صفحة 38)

#### 7- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق :

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية

وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق.

بحيث تهيئ له نوعا من التعويض النفسي والبدني ، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا. وما ذكرناه حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وثقة في الحياة.

#### 8- تطور مختلف الصفات عند هذه الفئة أقل من 17 سنة:

إن المراهق في سن أقل من 17 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود، إذا كان الخطر متعلقا بتحسين وتعديل مهارته الرياضية وتنمية إستعداداته ومواهبه. وفي حدود سن 14 يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية لتوجه نحو الرياضة مثل الكرة الطائرة، كرة اليد، التنس، ... إلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجد دائما يهتم أكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة. فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة للمراهقة وهي المرحلة التي يزيد فيها إبعاد المراهق عن السلبيات المهمة وغير الواضحة، دون أن نوفر له أو نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للإهتمام باللعب، ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي توحد الجسد مع العقل حيث أن PARLEBAS المفكر الإجتماعي يرى أن الرياضة تربية حركية نفسية وحركية إجتماعية.

إن أداء برنامج تدريبي وتربوي سواء على المدى القصير والطويل لا يمكن أن يتم بدون دراسة تحليلية

كمختلف العناصر التي تكون اللياقة البدنية والتي تتمثل في الصفات البدنية وهي:

أ - التنسيق.

ب - المرونة.

ج- السرعة

د- التحمل.

فمعرفة مدى تأثير هذه الصفات خمس تعتبر كمفتاح لتدريب الطفل والمراهق وهي بمثابة الطريق الوحيد

الذي يسلكه المراهق للحصول على تطوير منسجم. ( Hadj. Sahraoui Hameni , F.A.A ,

1995)

أ - التنسيق: عموما التنسيق يعرف أنه حركة مزدوجة بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي من أجل

أداء حركة رياضية صحيحة وحقيقية.

وفي سن أقل من 17 سنة يمكن ملاحظة تباطئ فيما يخص التطورات القدرات التنسيقية وهذا بفعل

تدخل عوامل بدنية شرطية.

ب-المرونة: وتسمى أيضا ليونة المفاصل وتعرف بأنها امتداد الحركات الإدارية الممكنة بالنسبة للمفصل

أو عدة مفاصل حيث هذه الأخيرة تتعلق بمختلف خصائص الجهاز الحركي (العضلات، الأوتار،

المفاصل....إلخ)

فيما يخص الأداء الرياضي عامل الليونة يعمل على:

تحقيق تسارع طويل معمق (مثال: رمي الرمح).

تحقيق التقنية الحركية (مثال: تجاوز الحواجز).

تساعد على تجنب الإصابات.

ج- القوة: الميدان الرياضي تعرف القوة بأنها تشريح و فيزيولوجية "Physiologique Anatomic"

التي تتجلى بقدرة مقاومة خارجية وتكون على ثلاثة أنواع:

قوة التحمل.

القوة الانفجارية.

القوة البحتة.

\*قوة التحمل: وهي قدرة الرياضي على مقاومة قوة خارجية كمدة زمنية طويلة.

\*القوة الانفجارية: وتسمى أيضا بالإرتقاء وهي صفة حركية مهمة جدا، حيث كلما كان مستواها عال كان

الرياضي له القوة والعقل إلى مستوى أحسن.

\*القوة البحتة: تتناسب القوة التي تضمنها عضلة أو مجموعة من العضلات أو إلى وزن أو كتلة عظمى يمكن

نقلها أو رفعها كمدة 2 "إلى 3 ثواني وهي نوعان:

قوة ستاتيكية.

قوة ديناميكية.

بالنسبة للفئة 10-15 سنة تتميز القوة بتنشيط عام أو متعددة الجوانب لمختلف المجموعات العضلية مع استخدام وزن الجسم وضم الأعمال الصغيرة ،أما مع بداية 16-17 سنة يبدأ الاستعمال بمختلف التمارين بالعارضة وبأعمال مختلفة (50 إلى 60 مت وزن الجسم) وهذا قصد تقوية البدنية العظيمة.

**د-السرعة:** يمكن ذكر ثلاثة تعاريف للسرعة وهي:

- تعريف بدني.

- تعريف نفسي (بسيكولوجي).

- تعريف جيولوجي.

< بالنسبة للتعريف البدني: السرعة هي القدرة على جري مسافة قصوى في أقل زمن ممكن.

< بالنسبة للتعريف السيكولوجي:السرعة هي تظهر في حالة الجهاز العضلي.

< بالنسبة للتعريف البيولوجي:السرعة بقدرة كبيرة تكون فطرية

فالمختصون في الميدان الرياضي يعرفون السرعة بأنها سرعة بدنية غالبا ما تكون فطرية، والتي تتطور

وتتحسن بصعوبة أثناء التدريب ، ففي بعض الأحيان يرون للحصول على تحسين معتبر لا بد من تدريبات

مناسبة ومنظمة خلال سن مبكر.

فتطور هذه الصفة يكون ملائما في الفترة الممتدة بين 10-12 سنة وذلك بالزيادة في توازن الحركات والتي

تشرط الزيادة في السرعة مع أحست أداء تقني وذلك عبر ألعاب شبه رياضية والتي تنمي صفة السرعة.

بالنسبة للمسافات الطويلة، السرعة تشترط تطوير كبير لصفة (التحمل المميزة للسرعة) هذه الأخيرة تمثل قدرة الحفاظ على السرعة القصوى إلى غاية نهاية المسافة المحددة.

بالنسبة للمسافات التقنية، يكفي فقط تطوير سرعة أداء الحركة، هذه الأخيرة تسمى بالسرعة الخاصة، وتتجلى تأثيرها خلال أداء الحركات المعقدة والمركبة.

### 9- التطور البدني لدى المراهقين: (F.A.A , 1995 ,Hadj. Sahraoui Hameni )

إن رياضة المستوى تتطلب تدريباً إجبارياً وأكثر تعقيداً لمبدأ التدرج الحملّي للتدريب، هنا يمكننا طرح السؤال التالي:

إلى أي حد يمكننا الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا أن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصلين، هذا النظام سريع والتغيرات تظهر جلياً هناك ثلاثة عوامل تؤثر في النمو.

#### 9-1- عوامل محددة بعامل النضج:

كمثال فالتغيرات المورفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

#### 9-2- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط:

كمثال النمو العظمي التي لا تنتج إلا في أثناء وجود حمل متزن وكافي.

#### 9-3- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط:

كمثال التعليم النسبي لبعض الحركات المعقدة بالنسبة للمدرب من الضروري تبديل العاملين الأولين إنما

بالعكس يجب معرفة بأي طريقة تتم عملية النمو الطبيعية فبدون تدريب خاص نتجاهل مركبات هذه

الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون أنسب.

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي تمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير.

وفيها تكون شخصيته وتحدده مكونات كلمة المراهقة تحل على مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة والرشد الذي سبب كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية حتى أنه يشار إلى هذه الفترة بأنها فترة أزمة.

يتم في هذه الفترة النضج البيولوجي والفيزيولوجي والجسمي عموما كما يبلغ الفرد فيها الطفولة النهائية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهها وأنواعها، فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة حيث أن المنهج الصحيح لحل أي مشكلة يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة، هذا ما دفع الطالب إلى اختيار أنسب المناهج لحل مشكلة هذا البحث، وأكثرها وضوحا في عملية الإعداد الخطوات الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية متبعا في ذلك أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث، إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة البحث .

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته . (حسنين، 1995، صفحة 194)

قمنا بدراسة استطلاعية، من خلال زيارة بعض أندية كرة اليد لولاية مستغانم وهي "أمل بلدية مزهران (A.B.M) جمعية عين بودينار لكرة اليد، جمعية نجمة الرياضية حاسي مماش لكرة اليد" .

أين قمنا بتوزيع الاستبيان الأولي على مجموعة من اللاعبين كرة اليد، من أجل الوقوف على النقائص وتغيرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي .

وكذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة التي لم يتم الإجابة عليها بطريقة واضحة ومفهومة .

توصلنا من خلال الدراسة الميدانية إلى ما يلي :

\* جمع معلومات كافية التي تخدم موضوع بحثنا.

\* تحديد المنهج المناسب لطبيعة الموضوع وأداة جمع البيانات .

\* تحديد مجتمع البحث بدقة

\* اختيار العينة .

\* إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بطريقة مفهومة وواضحة حتى تصبح في متناول المبحوثين .

## 2- المنهج:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى نتائج التي حققها، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع .

ويعرف على أنه "استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها والكشف عن جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها " (رابح تركي ، 1984 ، صفحة 23)

عرف المنهج الوصفي بأنه "طريقة من طرق التحليل والتفسير للظواهر بشكل علمي، أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات مقننة عن مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة " (شفيق، 1985)

## 3- المجتمع والعينة:

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة . فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة .

و قد تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17) و الذي من ضمنهم كانت عينة البحث والتي كان إختيارها بشكل عشوائي و المتمثلة في 30 لاعب بأندية ولاية مستغانم وهي "أمل بلدية مزهران (A.B.M) جمعية عين بودينار لكرة اليد ،جمعية نجمة الرياضية حاسي مماش لكرة اليد" .

#### 4-مجالات البحث:

##### 4-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17) وكان عددهم 30 لاعب بأندية ولاية مستغانم وهي "أمل بلدية مزهران (A.B.M) ، جمعية عين بودينار لكرة اليد ،جمعية نجمة الرياضية حاسي مماش لكرة اليد" .

##### 4-2- المجال الزمني :

المجال الزمني للبحث هو الفترة التي قضاها الباحث في إجراء الدراسة الميدانية بدءا من إعداد الإطار المنهجي وجمع البيانات وتحليلها وصولا إلى النتائج والتوصيات .  
وعليه يمكن تقسيم فترة الدراسة إلى :

\* المرحلة الأولى :وتتمثل في وضع خطة الدراسة الميدانية ووضع الإجراءات المنهجية وتصميم الاستمارة في صورتها الأولية وعرضها على مجموعة من المحكمين ،كان ذلك في الفترة الممتدة من 2015/04/18 إلى غاية 2015/05/04 تم إجراء التعديلات اللازمة وصياغتها في صورتها النهائية وفي نفس الوقت بتوزيعها على المبحوثين .

\* المرحلة الثانية : تم في هذه المرحلة توزيع الاستمارة وجمع البيانات من المبحوثين ،حيث استغرقت هذه المرحلة حوالي 15 يوم حيث امتدت من 2015/05/05 إلى غاية 2015/05/20 وبعدها تم تفرغ البيانات وتحليلها .

#### 4-3- المجال البشري:

أجريت الدراسة على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17) وكان عددهم 30 لاعباً بآندية ولاية مستغانم وهي "أمل بلدية مزغران (A.B.M) ، جمعية عين بودينار لكرة اليد ،جمعية نجمة الرياضية حاسي مماش لكرة اليد" .

#### 5-متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة

ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (علاوي، 1999، صفحة 58)

تحديد المتغير المستقل:الدافعية

5-2- المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل فهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (علاوي، صفحة 219).

تحديد المتغير التابع: الأداء المهاري للاعبي كرة اليد

## 6- أدوات الدراسة:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبائية موجهة للاعبين كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17).

-الاستبيان : يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات و التفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

- الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم واتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم وتأتي أهمية الاستبيان كأداة عملية وعلمية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات. (سامي عريفج و آخرون، 1999، صفحة 67).
  - يتحلى الاسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث والاستبيان يتضمن نوع واحد كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة (باهر، 2000، صفحة 83)
- ويعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته.

## مواصفات الاستبيان :

و تكون الاستبيان من ثلاث محاور :

- 1 -الحوافز النفسية وتأثيرها على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد: وتضمن 7 أسئلة .

- 2 - قابلية التدريب وتأثير المدرب وتأثيرها على الأداء المهاري لاعبي كرة اليد : و تضمن 7 أسئلة .
- 3 - النجاح والدفع إلى كسب المنافسة وتأثيرها على الأداء المهاري لاعبي كرة اليد : و تضمن 7 أسئلة .

### 7- الأسس العلمية للأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه .

كما يقصد بالصدق ،شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (فاطمة عوض صابر ،ميرفت علي خفاجة، 2002، الصفحات 167-168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف وقمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية مستغنام و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون ،قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغتها .

## جدول رقم (1) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الاسم و اللقب	الرقم
مقراني جمال	1
عبد الدائم	2
ميم مختار	3
صيان محمد	4
عتوتي نور الدين	5

## 8- الدراسات الإحصائية :

تعتبر الوسيلة الإحصائية من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عديدة يكمن توظيفها في التحليل ، لذا تطرقنا إلى استخدام النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد تكرارات رأي من الآراء تتمكن من الفصل بينهما وكذلك اختبار كاف تريبع لبيان الدلالة الإحصائية.

## 8-1- المعالجة الوصفية :

النسبة المئوية = عدد التكرارات  $\times 100 \div$  عدد العينة

## 8-2- المعالجة التحليلية :

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{ت ح} - \text{ت ن})}{\text{ت ن}}$$

- ك<sup>2</sup>: تمثل القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .
- ت ح : عدد التكرارات الحقيقية ( الواقعية) .
- ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة ) ،ينم حساب عدد التكرارات النظرية من خلال المعادلة التالية :

$$ت ن = \frac{ن}{-}$$

حيث ن : يمثل العدد الكلي لأفراد العينة .

و : يمثل الاختبارات الموضوعية للأسئلة .

- مستوي الدلالة  $0.05 = \alpha$

- درجة الحرية  $ن = ه - 1$  حيث ه تمثل عدد الاحتمالات .

يسمح هذا الاختبار بتحديد الفروق بين الإجابات ،إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا ،وذلك من أجل الكشف عن " أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17).

### 9- صعوبات البحث :

إن رسالة العلم نجد فيها صعوبات، وإنما لنقر بأنه قد صادفتنا في مسيرتنا هذه عدة صعوبات في الميدان ونحصرها فيما يلي :

- أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية صادفتنا بعض المشكلات تمثلت في كثرة التساؤلات للاعبين جعلنا نقوم ببعض التغيرات على مستوى طريقة العمل .
- صعوبات في توزيع المقاييس في بعض الفرق والأندية من بعض مسؤوليها .
- عدم احترام النوادي للمواعيد المتفق عليها لتوزيع المقاييس .

خلاصة :

حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد مجموعة من النقاط لضبط إجراءات البحث، وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث وحجم العينة وكيفية اختيارها، ثم مجالات البحث والأهداف والأدوات المستعملة، وطريقة تصحيح المقياس والاختبار والتي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث، كما تطرقنا أيضا إلى اختيار الطرق والوسائل الإحصائية التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

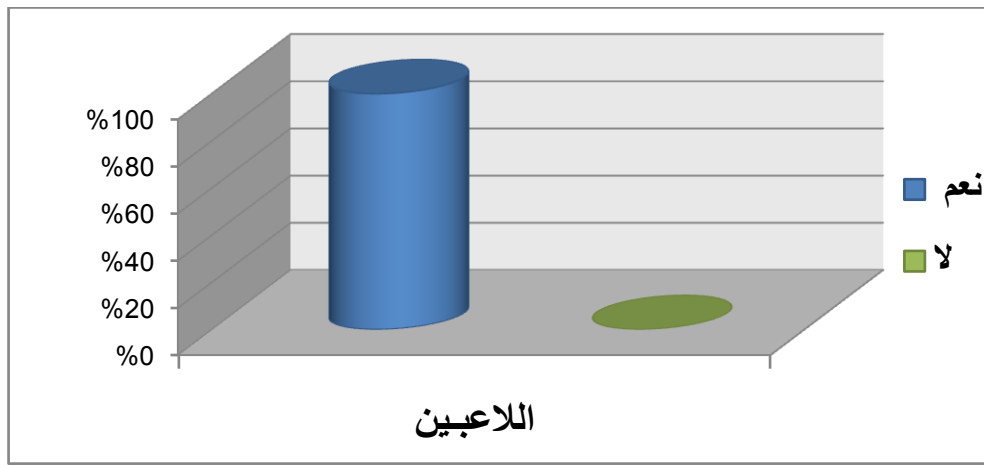
المحور الأول : هل الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

السؤال الأول: هل تبذل قصار جهدك في سبيل أن تكون أفضل لاعب ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى طموح اللاعب للوصول إلى الأفضل .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	30	100%	15	3.84	دال	0.05	01
لا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (01): يمثل إجابات حول بذل اللاعب للجهد للوصول إلى الأفضل .



الشكل البياني رقم (1): يمثل معرفة مدى طموح اللاعب للوصول إلى الأفضل .

عرض وتحليل نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 100% لهم كانت إجاباتهم بأن

اللاعب يبذل قصار الجهد للوصول إلى أفضل لاعب حيث كانت الإجابات الأخرى 00%.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (15) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (1) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

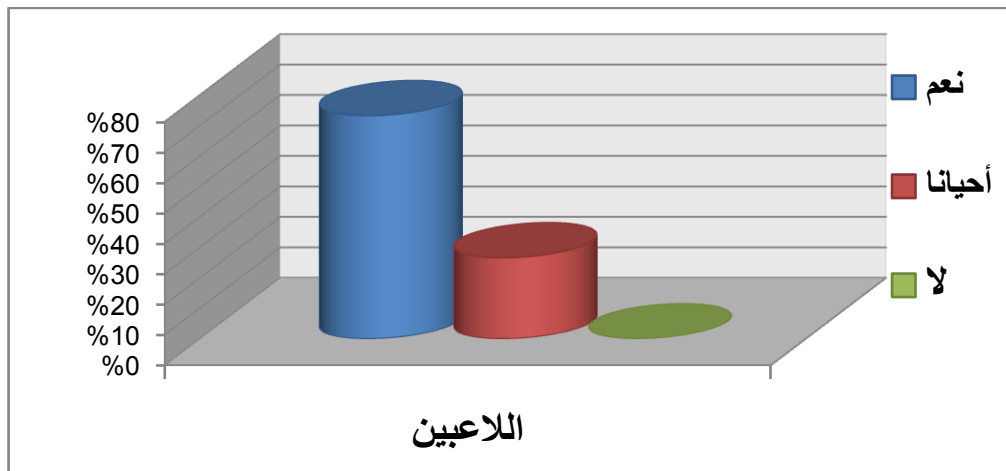
الاستنتاج من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين يبذلون أقصى جهد للوصول إلى أفضل لاعب .

السؤال الثاني: عندما ترتكب الأخطاء في المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك المهاري ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير ارتكاب الأخطاء على الأداء المهاري في المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	22	73.33%	14.80	5.99	دال	0.05	02
لا	00	00%					
أحيانا	8	26.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (02): يمثل إجابات حول تأثير ارتكاب الأخطاء على الأداء المهاري في المنافسة .



الشكل رقم (02) يمثل مدى تأثير ارتكاب الأخطاء على الأداء المهاري في المنافسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 73.33% يرى أن ارتكاب الأخطاء في المنافسة يؤثر على الأداء المهاري تليها نسبة 26.66% يرون أنها تؤثر أحيانا فقط أما نسبة 00% للإجابات بلا .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (14.80) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

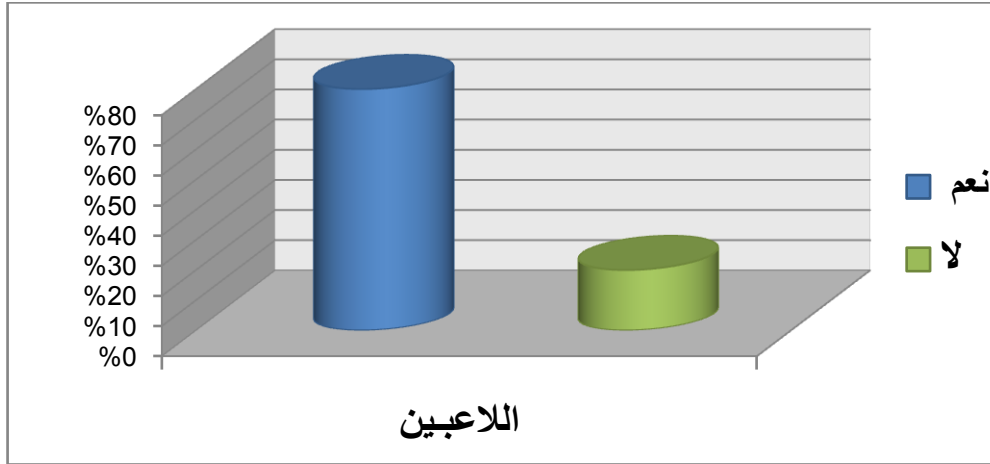
الاستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن الأداء المهاري يتأثر بنسبة كبيرة من ارتكاب الأخطاء في المنافسة .

السؤال الثالث: أحسن من سوء أدائي أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحسين سوء الأداء أثناء المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	24	80%	10.80	3.84	دال	0.05	01
لا	6	20%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (03) : يمثل إجابات حول تحسين سوء الأداء أثناء المنافسة .



الشكل الجدول رقم (03) : يمثل مدى تحسين سوء الأداء أثناء المنافسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 80% كانت إجاباتهم بنعم تليها نسبة 20% من اللاعبين كانت إجاباتهم بلا .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (10.80) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

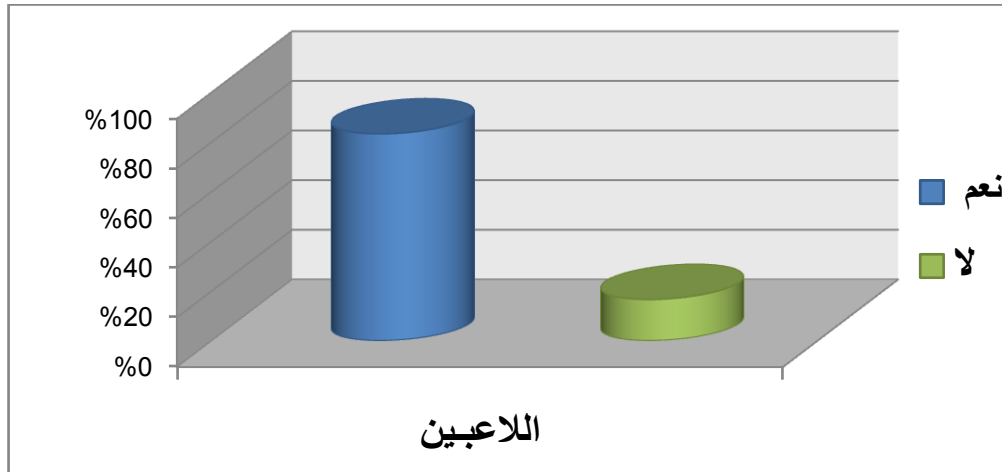
الإستنتاج : من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج من الجدول والأعمدة البيانية أن أغلبية اللاعبين يتحسن أدائهم المهاري أثناء المنافسة .

السؤال الرابع: أثنى في أدائي المهاري للوصول إلى تحقيق الأهداف ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى ثقة اللاعب في أدائه المهاري للوصول إلى الأهداف .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	83,33%	13.33	3.84	دال	0.05	01
لا	5	16,66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (04): يمثل إجابات حول ثقة اللاعب في أدائه المهاري للوصول إلى الأهداف .



الشكل رقم (04): يمثل مدى ثقة اللاعب في أدائه المهاري للوصول إلى الأهداف .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(04) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 83.33% يثقون في أدائهم للوصول إلى تحقيق الأهداف تليها نسبة 16.66% لا يثقون في أدائهم المهاري.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (13.33) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

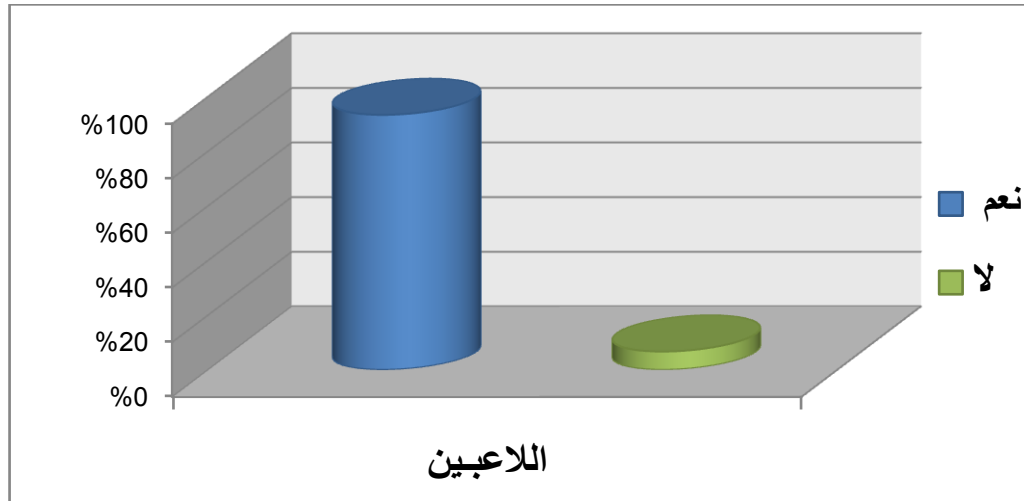
الاستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يثقون في أدائهم المهاري للوصول إلى تحقيق الأهداف .

السؤال الخامس: عندما أتعلم المهارة فإنني أتدرب على إتقانها تماما .

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان اللاعب يتدرب على إتقان المهارة تماما .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	28	93.33%	22.53	3.84	دال	0.05	01
لا	2	6.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (05): يمثل إجابات حول ما إذا كان اللاعب يتدرب على إتقان المهارة تماما .



الشكل (05) : يمثل ما إذا كان اللاعب يتدرب على إتقان المهارة تماما .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 93.33% عند تعلمهم للمهارة فإنهم يتدربون على إتقانها تماما و تليها نسبة 6.66% أجابوا بأنهم لا يتدربون على إتقان المهارة التي تعلموها .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22.53) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

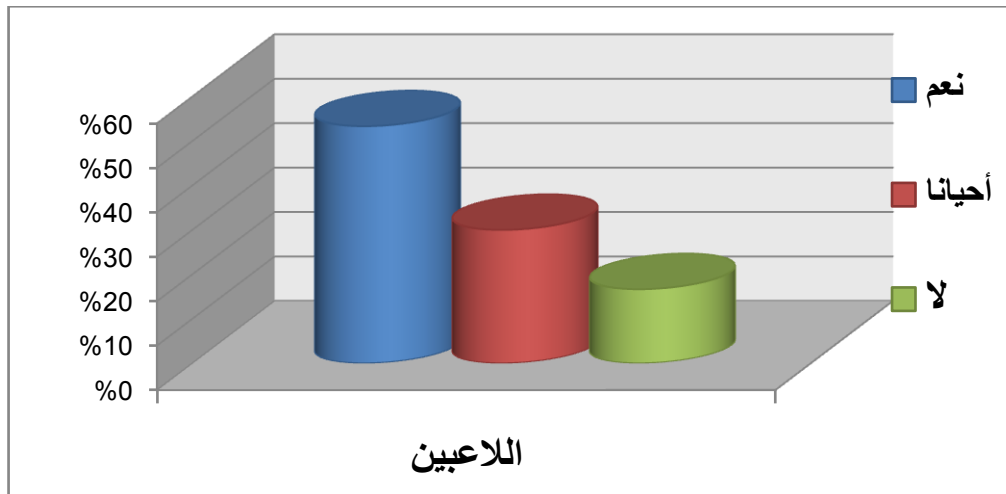
الإستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين عند تعلمهم للمهارة يسعون إلى التدريب على إتقانها تماما .

السؤال السادس: يكون أدائي أفضل في المباراة الأكثر صعوبة من المباراة السهلة .

الغرض من السؤال: هو معرفة أين يكون الأداء الأفضل في المباراة الصعبة أم السهلة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	16	53.33%	6.2	5.99	دال	0.05	02
لا	05	16.66%					
أحيانا	9	30%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (06): يمثل إجابات أين يكون الأداء الأفضل في المباراة الصعبة أم السهلة .



الشكل (06): يمثل معرفة أين يكون الأداء الأفضل في المباراة الصعبة أم السهلة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 53.33% كانت إجاباتهم بأن الأداء الأفضل يكون في المباراة الأكثر صعوبة من المباراة السهلة و تليها نسبة 16,66 % نفوا ذلك وكانت نسبة30 % من الإجابات أحيانا يكون الأداء أفضل في المباراة الصعبة من السهلة .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.20) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

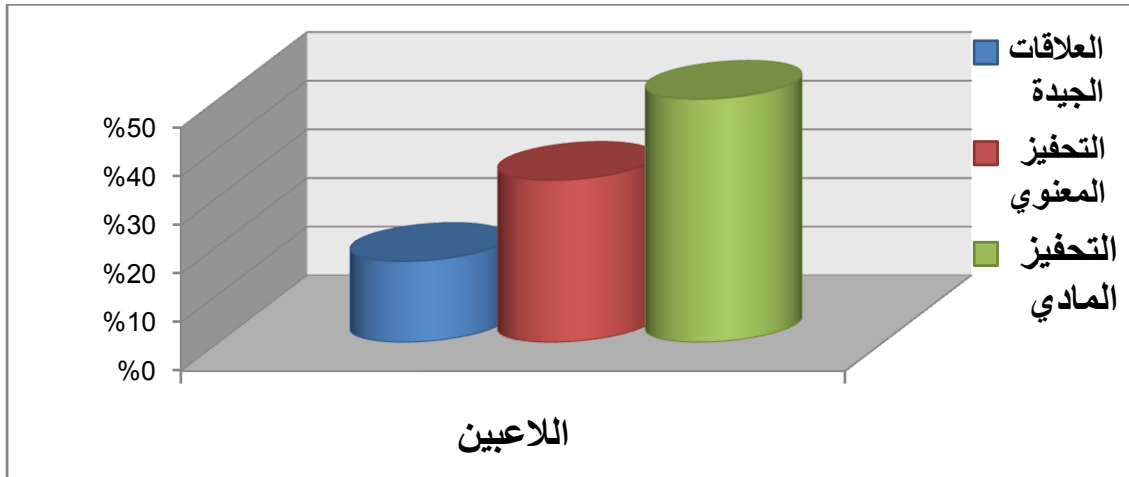
الإستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن الأداء يكون أفضل في المباريات الصعبة من المباريات السهلة .

السؤال السابع: إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي تقدمه ؟

الغرض من السؤال: معرفة إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي يقدمه اللاعب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
العلاقات الجيدة	5	16.66%	5	5.99	غير دال	0.05	02
التحفيز المعنوي	10	33.33%					
التحفيز المادي	15	50%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (07): يمثل إجابات إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي يقدمه اللاعب .



الشكل رقم (07): يمثل معرفة إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي يقدمه اللاعب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(07) أن نسبة 50% يرون أن المردود المهاري الذي يقدمونه راجع إلى التحفيز المادي وتليها نسبة 33.33% يرجعوها إلى التحفيز المعنوي بينما نسبة قليلة 16.66 % أجابوا بأنه راجع إلى العلاقات الجيدة .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (05) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن المردود المهاري راجع إلى التحفيز المادي بدرجة أولى.

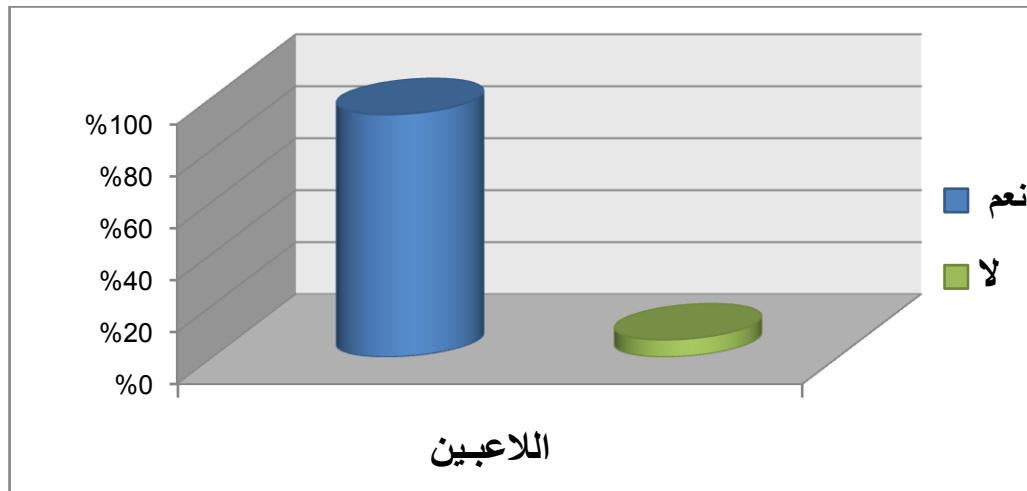
المحور الثاني: هل قابلية التدريب وتأثير المدرب يؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة اليد

. السؤال الثامن: هل التدريب الشاق لفترات طويلة يرفع من درجة أدائك المهاري ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التدريب الشاق والطويل في رفع الأداء المهاري .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
01	0.05	دال	3.84	22.53	93.33%	28	نعم
					6,66%	2	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (08): يمثل إجابات حول تأثير التدريب الشاق والطويل في رفع الأداء المهاري .



الشكل رقم (08): يمثل مدى تأثير التدريب الشاق والطويل في رفع الأداء المهاري .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 93,33% يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة يرفع من درجة الأداء المهاري و تليها نسبة 6,66% من اللاعبين نفوا ذلك.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22.53) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات

دلالة إحصائية .

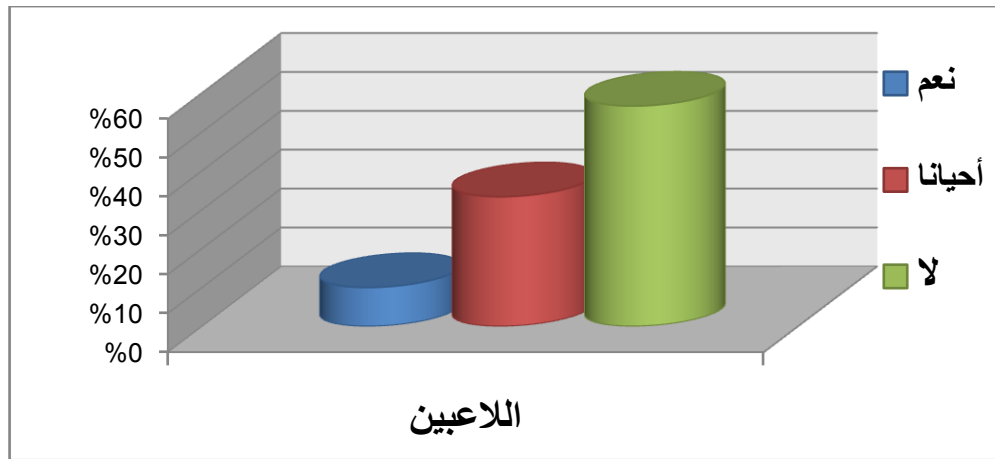
الاستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن التدريب الشاق لفترات طويلة يرفع من درجة الأداء المهاري.

السؤال التاسع: هل هبوط مستوى أداء اللاعب هو نتيجة أخطاء المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطاء المدرب .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
02	0.05	دال	5.99	7	10%	3	نعم
					56.66%	17	لا
					33.33%	10	أحيانا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (09): يمثل إجابات هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطاء المدرب .



الشكل رقم (09): يمثل معرفة هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطاء المدرب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 56.66% يؤكدون أن مستوى أداء اللاعب ليست له علاقة بأخطاء المدرب ، تليها نسبة 33.33% من اللاعبين الذين يرون أن في

بعض الأحيان هبوط مستوى الأداء يكون نتيجة أخطاء المدرب أما نسبة 10 % يرجعون هبوط الأداء نتيجة أخطاء المدرب .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (7) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

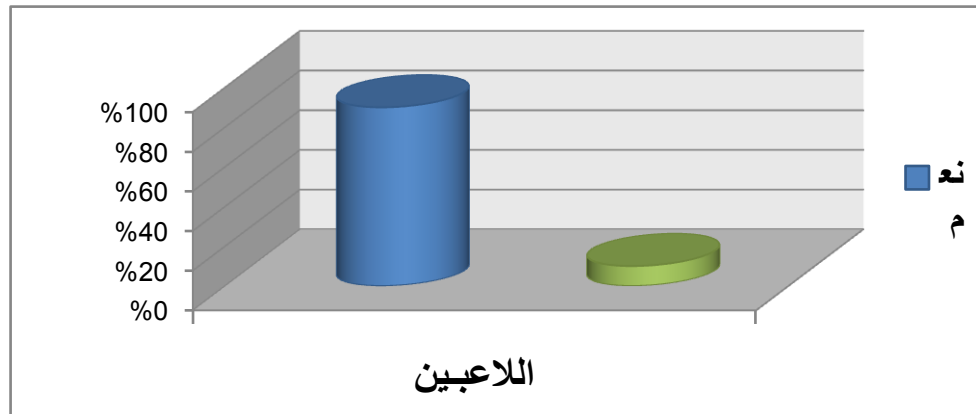
الإستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا أن هبوط مستوى الأداء اللاعب يكون عموماً نتيجة أخطاء المدرب .

السؤال العاشر: هل تستشير مدريك عندما تواجه بعض المشكلات ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تقرب اللاعب من مدربه خاصة عندما تواجه بعض المشكلات .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
01	0.05	دال	3.84	12.8	90%	27	نعم
					10%	3	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (10): يمثل إجابات حول تقرب اللاعب من مدربه خاصة عندما تواجه بعض المشكلات



الشكل رقم (10): يمثل مدى تقرب اللاعب من مدربه خاصة عندما تواجه بعض المشكلات.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 90% يستشيرون مدرهم عندما تواجههم بعض المشكلات و تليها نسبة 10 % يرون العكس.

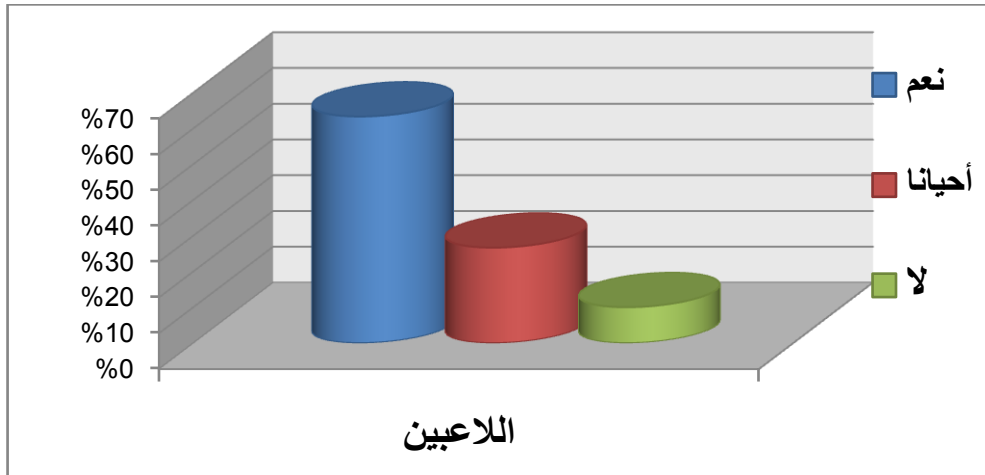
وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (12.8) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني يتضح لنا أن الأغلبية من اللاعبين يستشيرون المدرب عندما تواجههم بعض المشكلات .

السؤال الحادي عشر: هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة أخطاء اللاعب وليست أخطاء المدرب؟  
الغرض من السؤال: معرفة هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطائه أم أخطاء المدرب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	19	63.33%	13.4	5.99	دال	0.05	02
لا	3	10%					
أحيانا	8	26.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (11): يمثل إجابات هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطائه أم أخطاء المدرب.



- الشكل رقم (11): يمثل معرفة هل هبوط مستوى أداء اللاعب ناتج عن أخطائه أم أخطاء المدرب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 63.33% يرون أن هبوط المستوى لدى اللاعب يكون نتيجة الأخطاء التي يرتكبها اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب وتليها نسبة 26,66% من اللاعبين الذين يرون أن في بعض الأحيان أخطاء اللاعب تؤدي إلى هبوط مستواه، أما نسبة ضئيلة من اللاعبين ترى العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (13.40) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

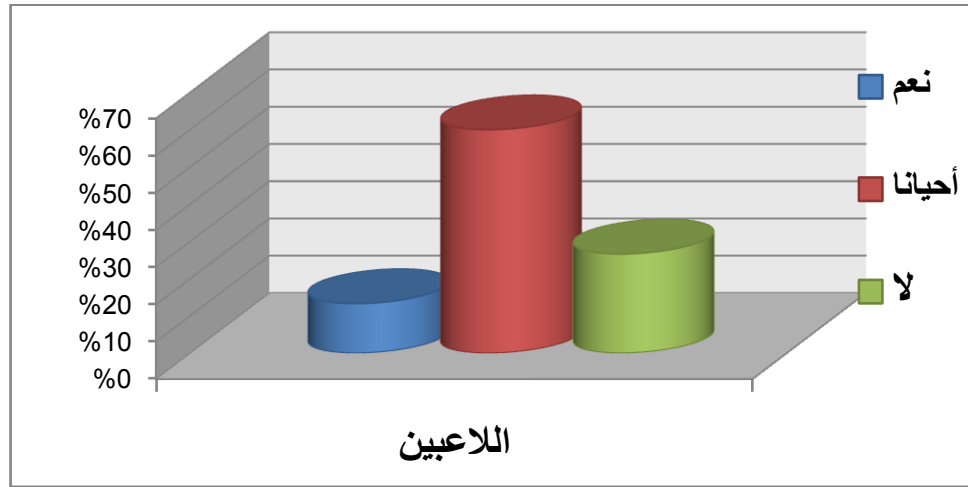
الإستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني تتضح لنا أن هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة أخطائه وليست نتيجة أخطاء المدرب .

السؤال الثاني عشر: أتدرب بمفردتي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تدرّب اللاعب بمفرده بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	4	13.33%	10.4	5.99	دال	0.05	02
لا	8	26.66%					
أحيانا	18	60%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (12): يمثل إجابات حول تدرّب اللاعب بمفرده بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية.



الشكل رقم (12): يمثل إجابات حول تدرّب اللاعب بمفرده بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(12) أن أغلبية اللاعبين 60% أجابوا بأنهم يتدربون أحيانا بمفردهم إضافة إلى أوقات التدريب العادية وتليها نسبة 26.66% أجابوا بلا، أما نسبة ضئيلة 13.33% أجابوا بأنهم يتدربون بمفردهم إضافة إلى أوقات التدريب العادية .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (10.4) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

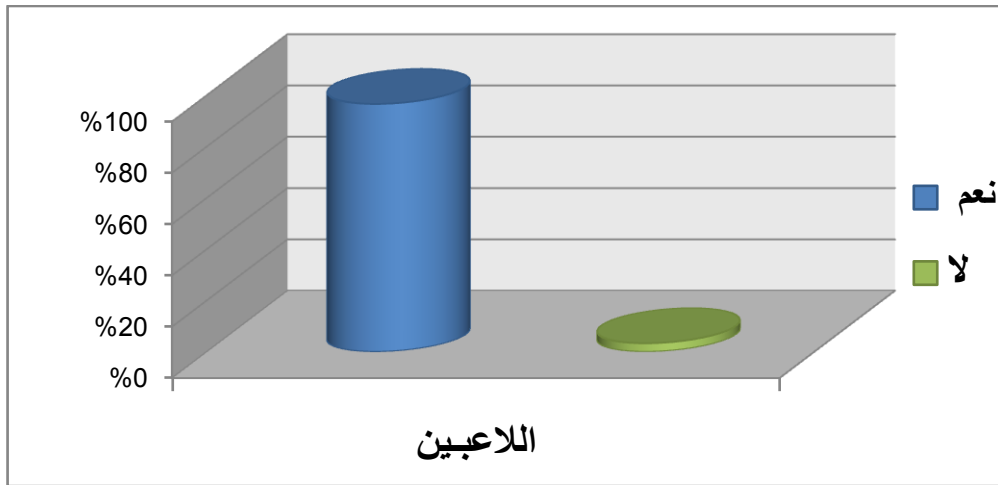
الاستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن أكثرية اللاعبين يتدربون بمفردهم في بعض الأحيان فقط إضافة إلى أوقات التدريب العادية .

السؤال الثالث عشر: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تنفيذ اللاعب لكل ما يطلبه المدرب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	29	96.66%	26.13	3.84	دال	0.05	01
لا	1	3.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (13): يمثل إجابات حول مدى تنفيذ اللاعب لكل ما يطلبه المدرب . .



الشكل رقم (13): يمثل مدى تنفيذ اللاعب لكل ما يطلبه المدرب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 96,66% كانت إجاباتهم بنعم أي أن اللاعب ينفذ بدقة كل ما يطلبه المدرب وتليها نسبة 3.33% كانت إجاباتهم عكس ذلك. وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (26.13) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

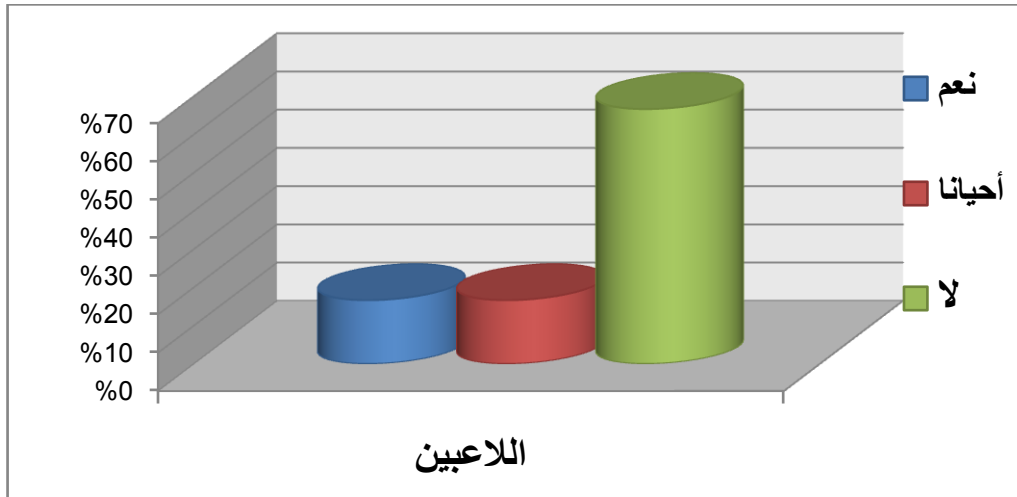
الاستنتاج: من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن اللاعبين ينفذون بدقة كل ما يطلبه المدرب .

السؤال الرابع عشر: إذ طلب مني أن أخضع إلى برنامج تدريبي قاسي فإنني أتذيق ؟

الغرض من السؤال: معرفة ردة فعل اللاعب عندما يخضع إلى برنامج تدريبي قاسي .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	5	16.66%	15	5.99	دال	0.05	02
لا	20	66.66%					
أحيانا	5	16.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (14): يمثل إجابات حول ردة فعل اللاعب عندما يخضع إلى برنامج تدريبي قاسي .



الشكل رقم (14): يمثل إجابات حول ردة فعل اللاعب عندما يخضع إلى برنامج تدريبي قاسي .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(14) نجد نسبة كبيرة من اللاعبين 66.66% لا يتذايقون إذا طلب منهم الخضوع إلى برنامج تدريبي قاسي وتليها نسبة 16.66% من اللاعبين الذين يتذايقون من البرنامج التدريبي القاسي ونفس النسبة السابقة 16.66% أجابوا بأحيانا .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (15) أكبر من كا2 الجدولية(5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج : من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتذايقون إذا طلب منهم الخضوع إلى برنامج تدريبي قاسي .

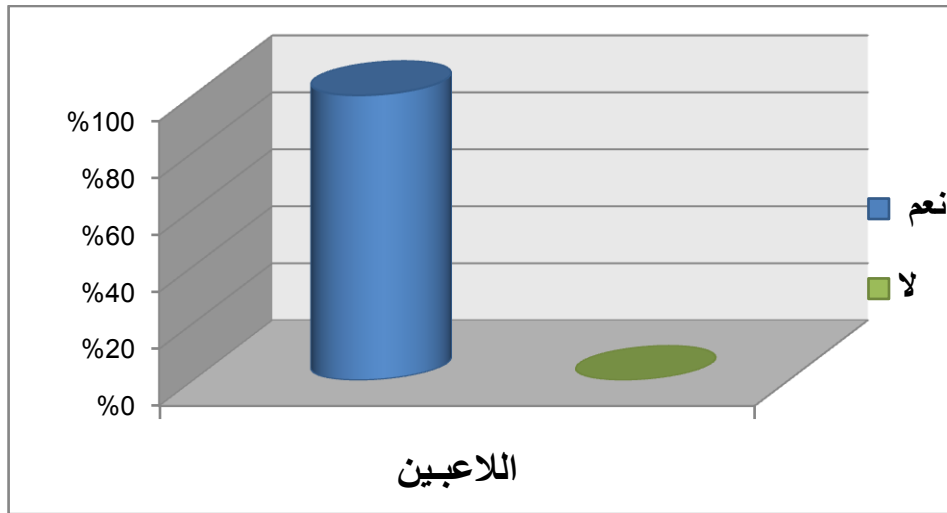
المحور الثالث: النجاح والدفع إلى كسب المنافسة يحسن من الأداء المهاري للاعب .

السؤال الخامس عشر: هل هناك دور للأداء المهاري الجيد للظفر بالمباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة الأداء المهاري في الفوز في المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	30	100%	15	3.84	دال	0.05	01
لا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (15): يمثل إجابات حول مساهمة الأداء المهاري في الفوز في المنافسة .



الشكل رقم (15): يمثل مدى مساهمة الأداء المهاري في الفوز في المنافسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 100% يؤكدون أن هناك دور

كبير للأداء المهاري في الفوز بالمباراة، بينما كانت نسبة الإجابات بلا 00% .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (15) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

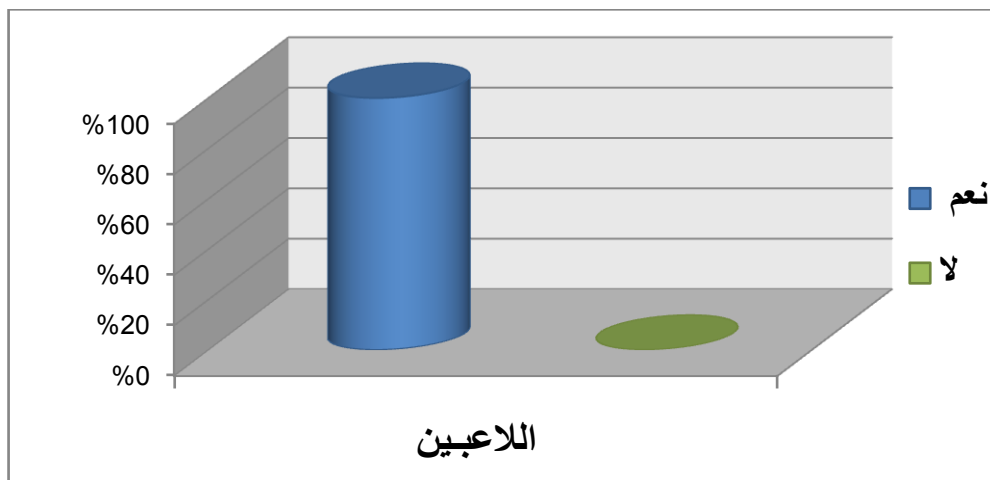
الاستنتاج : يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن أغلبية اللاعبين يرون أن للأداء المهاري دور كبير في كسب المباراة .

السؤال السادس عشر: أحسن من أدائي المهاري حتى لا أخزم في المنافسة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تحسين اللاعب لأدائه المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	30	100%	15	3.84	دال	0.05	01
لا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (16): يمثل إجابات على مدى تحسين اللاعب لأدائه المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة



لشكل رقم (16): يمثل مدى تحسين اللاعب لأدائه المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 100% يحسنون من أدائهم المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة بينما كانت نسبة الإجابات بلا 00%.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (15) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرة (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

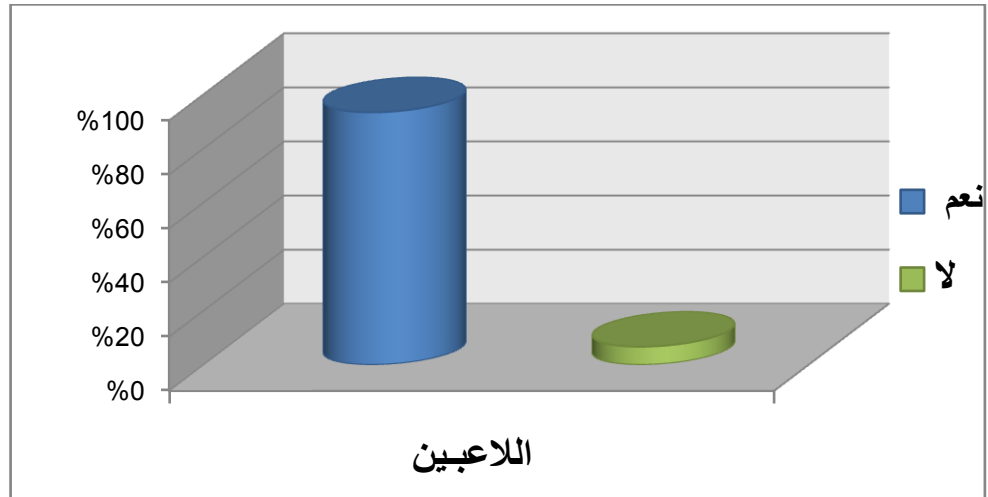
الاستنتاج: يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن اللاعبين يحسنون من أدائهم المهاري خوفا من الانهزام في المنافسة .

السؤال السابع عشر: أتنافس بأقصى جهدي عندما أكون منهزم في المنافسة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تنافس اللاعب عندما يكون منهزم في المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	28	93.33%	22.53	3.84	دال	0.05	01
لا	2	6.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (17): يمثل إجابات حول مدى تنافس اللاعب عندما يكون منهزم في المنافسة .



الشكل رقم رقم (17): يمثل إجابات حول مدى تنافس اللاعب عندما يكون منهزم في المنافسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 93.33% أجابوا بأنهم يتنافسون بأقصى جهد عندما يكونون منهزمين في المنافسة و تليها نسبة 6.66% أجابوا عكس ذلك .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كاسي (22.53) أكبر من كاسي الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن اللاعبين يتنافسون بأقصى جهد عندما يكونون منهزمين في المنافسة .

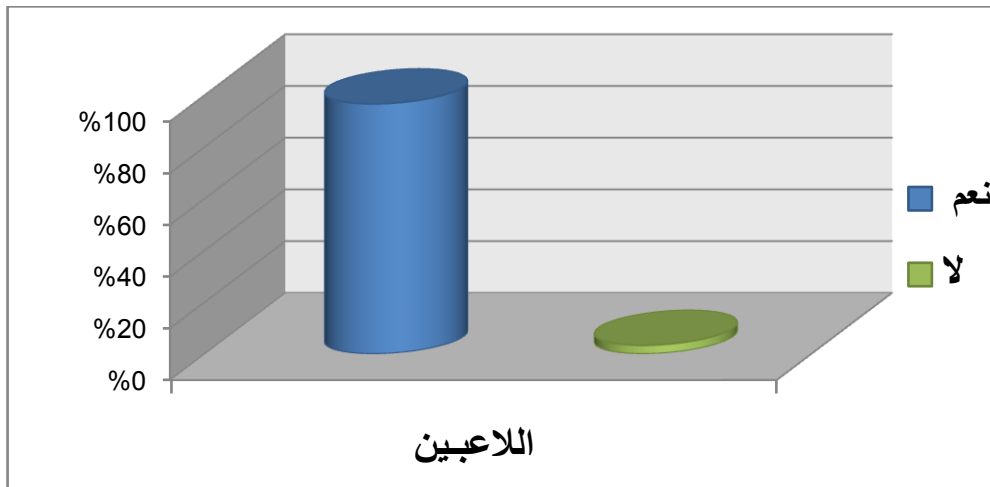
السؤال الثامن عشر: أنا من النوع الذي لا يمكن أن أستسلم في المنافسة حتى ولو كنت منهزماً .

الغرض من السؤال: معرفة مدى استعداد اللاعب لعدم الاستسلام في المنافسة حتى ولو كان منهزماً .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	29	96.66%	26.13	3.84	دال	0.05	01
لا	1	3.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (18): يمثل إجابات حول استعداد اللاعب لعدم الاستسلام في المنافسة حتى ولو كان

منهزماً .



الشكل رقم (18): يمثل استعداد اللاعب لعدم الاستسلام في المنافسة حتى ولو كان منهزماً .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 96.66% أجابوا بأنهم من النوع الذي لا يمكن أن يستسلموا في المنافسة حتى ولو كانوا منهزمين و نسبة 3.33% أجابوا عكس ذلك. وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (26.13) أكبر من كا<sup>2</sup>

الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

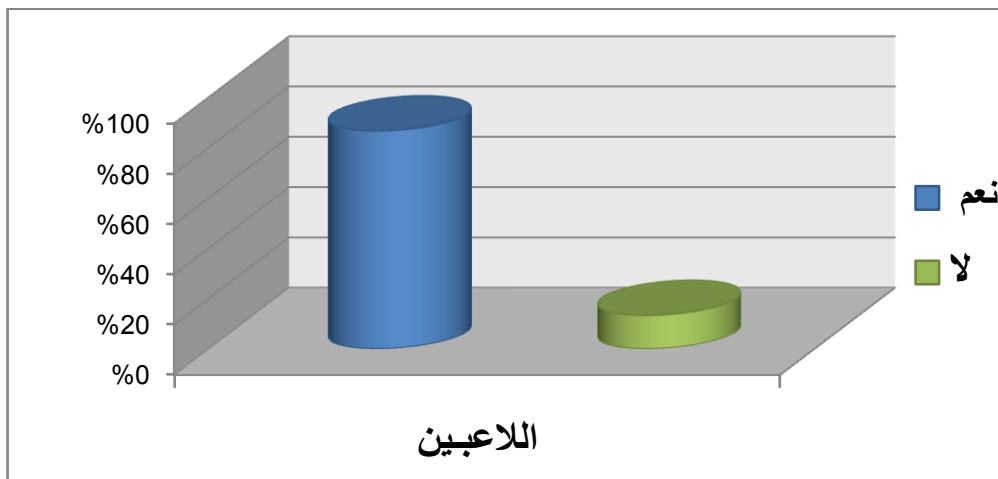
الاستنتاج: يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن أغلبية اللاعبين من النوع الذي لا يستسلم في المنافسة حتى ولو كان منهزماً.

السؤال التاسع عشر: أدائي المهاري أفضل عندما يكون فريقتي متقدم في المباراة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة تأثير نتيجة المباراة على الأداء المهاري .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	26	86.66%	16.12	3.84	دال	0.05	01
لا	4	13.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (19): يمثل إجابات حول تأثير نتيجة المباراة على الأداء المهاري .



الشكل رقم (19): يمثل تأثير نتيجة المباراة على الأداء المهاري .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(19) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 86.66% يرون أن أدائهم المهاري أفضل عندما يكون فريقهم متقدم في المباراة بينما كانت نسبة 13.33% يرون عكس ذلك. وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.12) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

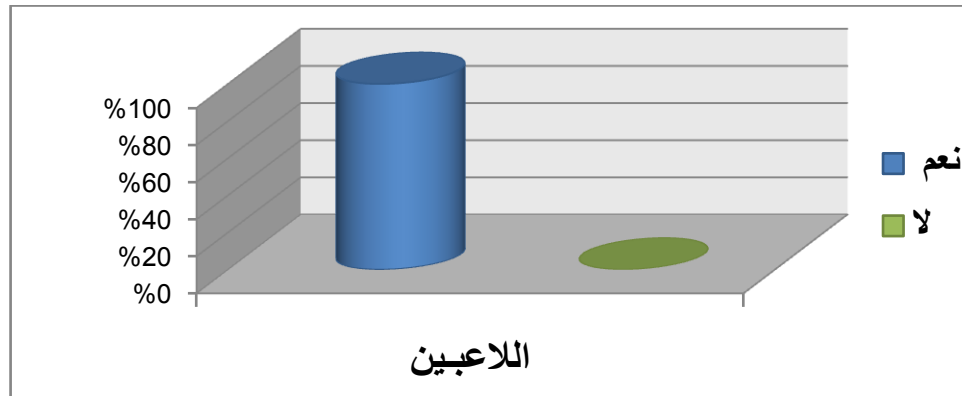
الاستنتاج: يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن أغلبية اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم أي أن أدائهم المهاري أفضل عندما يكون فريقهم متقدم في المنافسة .

السؤال العشرون: هل توظف جميع قدراتك ومهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى توظيف اللاعب لمهاراته الحقيقية أثناء المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	30	100%	15	3.84	دال	0.05	01
لا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (20): يمثل إجابات حول مدى توظيف اللاعب لمهاراته الحقيقية أثناء المنافسة .



الشكل رقم (20): يمثل مدى توظيف اللاعب لمهاراته الحقيقية أثناء المنافسة .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(20) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 100% يوظفون جميع قدراتهم ومهاراتهم الحقيقية أثناء المنافسة بينما كانت نسبة الإجابات بلا 00%. .

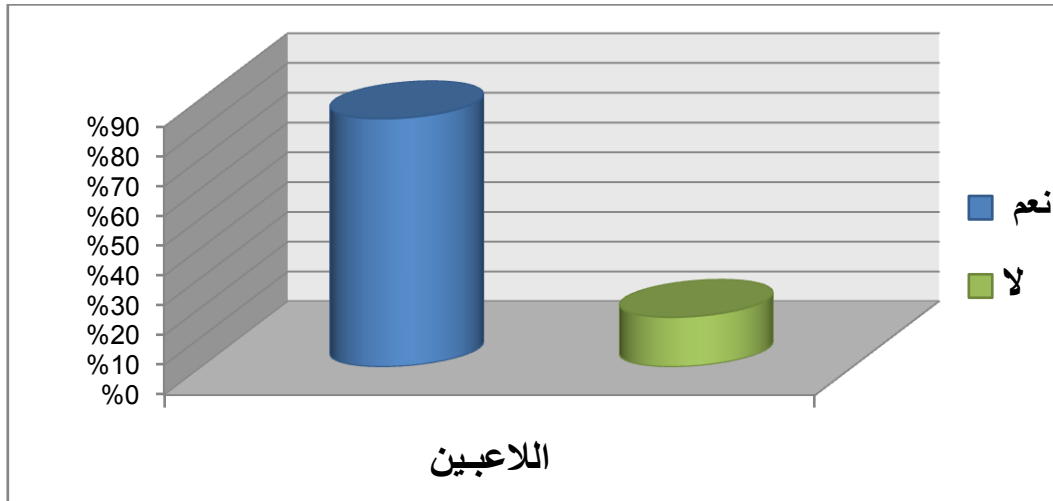
وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (15) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن اللاعبين يوظفون جميع القدرات والمهارات الحقيقية أثناء المنافسة .

السؤال الواحد والعشرون: هل أدائك في المباراة أفضل من أدائك أثناء التدريب ؟  
الغرض من السؤال: معرفة متى يكون أداء اللاعب أفضل في المباراة أو التدريب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	83,33%	13.33	3.84	دال	0.05	01
لا	5	16,66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (21): يمثل إجابات حول متى يكون أداء اللاعب أفضل في المباراة أو التدريب .



الشكل رقم (21): يمثل إجابات حول متى يكون أداء اللاعب أفضل في المباراة أو التدريب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(21) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 83.33% يرون أن أدائهم في المباراة أفضل بكثير من أدائهم أثناء التدريب وتليها نسبة 16.66% يرون بأن الأداء الأفضل لا يكون في المباراة فقط .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (13.33) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: يتضح لنا من خلال عرضنا للجدول والرسم البياني أن الأغلبية من اللاعبين يرون أن أدائهم يكون أفضل في المباراة أكثر من الأداء أثناء التدريب .

### الاستنتاجات :

- إن الهدف من كل جهد فكري أو عملي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم وإثراء بحوثهم بمعلوماتنا والاستفادة منها ولو بقدر قليل .
- ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل بيانات الدراسة الميدانية تمكنا من التوصل إلى النتائج التالية :
- \* معرفة أهم الدوافع (الحوافز النفسية ،قابلية التدريب وتأثير المدرب،النجاح وكسب المنافسة) التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري .
- \* من خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز النفسية فلاعب كرة اليد عندما يكتسب قدر وفير من الثقة في نفسه و رضا الآخرين فيحسن من أدائه.
- \* هناك دور بالغ الأهمية يلعبه المدرب في الدفع و التحفيز لاعبي كرة اليد لتحسين أدائهم المهاري .
- \* كلما كان تفعيل العلاقة بين المدرب واللاعبين أفضل تتحسن متطلبات المستوى المهاري مما يخدم لعبة كرة اليد.
- \* عندما تكون الدافعية لدى لاعبي كرة اليد عالية يكون مستوى أداءهم المهاري أفضل .



## 1- مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى :

"الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد"

رقم العبارة	المعلومات	الاجابة	النسبة المئوية	الحسوبة <sup>2</sup> كا <sup>2</sup>	الجدولية <sup>2</sup> كا <sup>2</sup>	الدلالة
01	هل تبذل قصار جهدك في سبيل أن تكون أفضل لاعب	نعم	100%	15	3.84	دال
		لا	00%			
		المجموع	100%			
02	عندما ترتكب الأخطاء في المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك المهاري	نعم	73.33%	14.80	5.99	دال
		لا	00%			
		أحيانا	26.66%			
		المجموع	100%			
03	أحسن من سوء أدائي أثناء المنافسة	نعم	80%	10.80	3.84	دال
		لا	20%			
		المجموع	100%			
04	أثق في أدائي المهاري للوصول إلى تحقيق الأهداف	نعم	83.33%	13.33	3.84	دال
		لا	16.66%			
		المجموع	100%			
05	عندما أتعلم المهارة فإنني أتدرب على إتقانها تماما	نعم	93.33%	22.53	3.84	دال
		لا	6.66%			
		المجموع	100%			
06	يكون أدائي أفضل في المباراة الأكثر صعوبة من المباراة السهل	نعم	53.33%	6.2	5.99	دال
		لا	16.66%			
		أحيانا	30%			
		المجموع	100%			
07	إلى ماذا يرجع المردود المهاري الذي تقدمه	العلاقات الجيدة	16.66%	5	5.99	غير دال
		التحفيز المعنوي	33.33%			
		التحفيز المادي	50%			
		المجموع	100%			



من خلال نتائج المتحصل عليها نجد أغلبية اللاعبين كانت نتائج إجاباتهم تصب في الفرضية الجزئية الأولى وهي أن "الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد" .

ويتضح هذا من خلال العبارة رقم ( 01) فلاعب كرة اليد يبذل قصار الجهد في سبيل أن يكون أفضل لاعب وكانت نسبتها 100 % وفي العبارة رقم ( 03) نجد أن أغلبية اللاعبين وبنسبة 80% تدفعهم المنافسة إلى التحسين من سوء أدائهم .

ويتضح أيضا في العبارة رقم ( 04) أن اللاعب يثق في أدائه للوصول إلى تحقيق الأهداف بنسبة 73.33% ، كما يسعى إلى التدريب على إتقان المهارات التي يتعلمها وهذا ما توضحه العبارة رقم (05) بنسبة 93.33% .

ومن خلال كل ما سبق وبعد حساب إختبار كا<sup>2</sup> لكل عبارات المحور الأول وجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية ماعدا في العبارة رقم ( 07) وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تؤكد على أن الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، ومنه فإن هذه النتائج تتوافق مع هذه الفرضية الجزئية مما يجعلنا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى "الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد " قد تحققت.



## 2- مقارنة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثاني :

" قابلية التدريب والعلاقة مع المدرب يدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أدائه المهاري "

رقم العبارة	المعلومات	الإجابة	النسبة المئوية	الحسوبة ك <sup>2</sup>	الجدولية ك <sup>2</sup>	الدلالة
08	هل التدريب الشاق لفترات طويلة يرفع من درجة أدائك المهاري	نعم	93.33%	22.53	3.84	دال
		لا	6.66%			
	المجموع		100%			
09	هل هبوط مستوى أداء اللاعب هو نتيجة أخطاء المدرب	نعم	10%	7	5.99	دال
		لا	56.66%			
		أحيانا	33.33%			
	المجموع		100%			
10	هل تستشير مدريك عندما تواجه بعض المشكلات	نعم	90%	12.80	3.84	دال
		لا	10%			
	المجموع		100%			
11	هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة أخطاء اللاعب وليست أخطاء المدرب	نعم	63.33%	13.4	5.99	دال
		لا	10%			
		أحيانا	26.66%			
	المجموع		100%			
12	أنتدرب بمفردى بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية	نعم	13.33%	10.4	5.99	دال
		لا	26.66%			
		أحيانا	60%			
	المجموع		100%			
13	هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب	نعم	96.66%	26.13	3.84	دال
		لا	3.33%			
	المجموع		100%			
14	إذ طلب مني أن أخضع إلى برنامج تدريبي قاسي فإنني أتذيق	نعم	16.66%	15	5.99	دال
		لا	66.66%			
		أحيانا	16.66%			
	المجموع		100%			



من خلال ما أوضحتها وأكدته النتائج المتحصل عليها نجد الأكثرية من اللاعبين كانت نتائج إجاباتهم تصب في الفرضية الجزئية الثانية وهي أن " قابلية التدريب والعلاقة مع المدرب يدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أدائه المهاري ".

فلاعب كرة اليد يرى أن التدريب الشاق لفترات طويلة من العمل يرفع من أدائه المهاري وهذا ما توضحه العبارة رقم (08) بنسبة 93.33% من اللاعبين الذين يؤكدون ذلك، ويتضح أيضا في العبارة رقم (09) أن سوء وتدهور الأداء لا يرجع إلى الأخطاء التي يرتكبها المدرب بنسبة 56.66%، وفي العبارة رقم (11) أغلبية لاعبي كرة اليد بنسبة 63.33% يؤكدون أن هبوط مستوى اللاعب راجع إلى أخطائه، وفي العبارة رقم (12) نجد أيضا أن أكثر اللاعبين أحيانا ما يتدربون بمفردهم إضافة إلى أوقات التدريب العادية بنسبة 60%. بينما كانت نسبة 66.66% من اللاعبين ينفون تذايقهم عند خضوعهم إلى برامج تدريبية قاسية .

ومن خلال كل ما سبق وبعد حساب إختبار كا<sup>2</sup> لكل عبارات المحور الثاني وجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تؤكد على أن قابلية التدريب لدى اللاعب وتأثير مدربه يؤثر على أدائه المهاري، ومنه فإن هذه النتائج تتوافق مع هذه الفرضية الجزئية مما يجعلنا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثانية " قابلية التدريب والعلاقة مع المدرب يدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أدائه المهاري " قد تحققت .



## 3- مقارنة نتائج المحور الثالث بالفرضية الثالثة :

" النجاح والدفع لكسب المنافسة يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد "

رقم العبارة	المعلومات	الإجابة	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة
15	هل هناك دور للأداء المهاري الجيد للظفر بالمباراة	نعم	100%	15	3.84	دال
		لا	00%			
	المجموع	100%				
16	أحسن من أدائي المهاري حتى لا أتهزم في المنافسة	نعم	100%	15	3.84	دال
		لا	00%			
	المجموع	100%				
17	أتنافس بأقصى جهدي عندما أكون منهزم في المنافسة	نعم	93.33%	22.53	3.84	دال
		لا	6.66%			
	المجموع	100%				
18	أنا من النوع الذي لا يمكن أن أستسلم في المنافسة حتى ولو كنت منهزما	نعم	96.66%	26.13	3.84	دال
		لا	3.33%			
	المجموع	100%				
19	أدائي المهاري أفضل عندما يكون فريقتي متقدم في المباراة	نعم	86.66%	16.12	3.84	دال
		لا	13.33%			
	المجموع	100%				
20	هل توظف جميع قدراتك ومهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة	نعم	100%	15	3.84	دال
		لا	00%			
	المجموع	100%				
21	هل أدائك في المباراة أفضل من أدائك أثناء التدريب	نعم	83.33%	13.33	3.84	دال
		لا	16.66%			
	المجموع	100%				



من خلال نتائج إجابات اللاعبين نجد أن الأغلبية تصب في الفرضية الجزئية الثالثة وهي أن

" النجاح والدفع لكسب المنافسة يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد "

ويتضح هذا من خلال العبارة رقم ( 15 ) فلاعب كرة اليد يسعى إلى تحسين أدائه المهاري حتى لا يهزم في المنافسة وكانت نسبتها 100 % وفي العبارة رقم ( 17 ) نجد أن أغلبية اللاعبين وبنسبة 93.33% يتنافسون بأقصى ما لديهم من جهد خوفا من الانهزام في المنافسة ، بينما في العبارة رقم (19) و بنسبة 86.66% يرون أن أدائهم يكون أفضل بكثير عندما يكون فريقهم متقدم في النتيجة ، كما يؤكد اللاعبون على أنهم يوظفون جميع قدراتهم ومهاراتهم أثناء المنافسة وهذا في العبارة رقم ( 20 ) وبنسبة 100 % وأخيرا وفي العبارة رقم ( 21 ) وبنسبة 83.33% يتضح لنا أن أكثرية اللاعبين يؤكدون أن الأداء في المباراة يكون أفضل من الأداء أثناء التدريب .

ومن خلال كل ما سبق وبعد حساب إختبار كا<sup>2</sup> لكل عبارات المحور الثالث وجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تؤكد على أن حب النجاح وكسب المنافسة يحسن من الأداء المهاري للاعب كرة اليد ، ومنه فإن هذه النتائج تتوافق مع هذه الفرضية الجزئية مما يجعلنا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة " النجاح والدفع لكسب المنافسة يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد " قد تحققت .

### الخلاصة العامة :

يعد موضوع الدافعية ( MOTIVATION ) من أكثر موضوعات علم النفس أهمية فدراسة دوافع سلوك تزيد من فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الأشخاص ، وذلك لأن معرفتنا تزداد كثيرا للدوافع المختلفة التي تحركنا أو تدفعنا إلى القيام بأنواع متعددة في سائر المواقف والظروف .

ومن خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت وانطلاقا من مشكلة مطروحة وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص موضوع أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير حيث كان الهدف الأسمى للباحث هو الكشف عن مدى أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ولإنجاز هذا البحث قام الباحثان بإعطاء فرضية عامة وفرضيات جزئية حول أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ولتحقيق صحة أو نفي فرضية البحث عرض الباحثان على عينة البحث استبيان من إعداد الباحثان وبعد فرز نتائج قاما باستعمال النسبة المئوية واختبار حسن المطابقة عن مدى دلالة الأجوبة المتحصل عليها لتأكد من إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة وفي الأخير يتضح جليا تأثير الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية وغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجيا حول الموضوع ، وهذا من أجل العمل على رفع مستوى الرياضة في بلدنا بصفة عامة ، وكرة اليد بصفة خاصة .



### الاقتراحات و التوصيات :

بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج واستنتاجات تخص أهمية الدافعية في

تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، يمكننا الخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات

المستقبلية التي نقدمها إلى الباحثين والعاملين في الأندية الرياضية للوصول باللاعبين إلى الأداء الجيد

حيث كانت هذه الاقتراحات كالتالي :

\* الاهتمام بتنمية وتحسين الدافعية الرياضية للاعبي كرة اليد أثناء الحصص التدريبية .

\* ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة الدافعية لتأثيرها الكبير على حالتهم النفسية

وتعزيز ثقتهم في قدراتهم مهارية .

\* استخدام الدافعية الرياضية ضمن معايير انتقاء اللاعبين للدخول إلى التخصصات الرياضية المختلفة .

\* ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج تحضيرية ، بدنية ، نفسية واجتماعية من أجل تحسين التواصل بين

المدرّب واللاعب .

\* إجراء دراسات تتضمن عينات كبيرة ( كل الأندية على المستوى الوطني) بغرض تحديد أهمية الدافعية .

\* يوصي الباحثان كافة المسؤولين وإطارات الرياضة في المستويات العليا الاهتمام بالرياضة القاعدية

للاعبي وتوجيههم توجيهها صحيحا نحو الاختصاص بالاعتماد على الأسس العلمية في جميع النواحي

خاصة الجانب النفسي (مراعاة الميول والرغبات والدوافع) .

وأخيرا نأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب

المتعلقة بهذا البحث ، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق ، إلا أننا لم

نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أتقنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه

المختلفة .

## قائمة المراجع :

- 1- أبي إسماعيل ،محمد سمير،. مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق. الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي براهيم. 2000/1999.
- 2- أحمد زكي صالح .التعلم - أسسه ، مناهجه ، نظرياته . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية . بدون سنة.
- 3- أ- د- محمد حسن علاوي،أ-د- كمال الدين عبد الرحمان درويش، أ-د- عماد الدين عباس أبو زيد. الإعداد النفسي في كرة اليد -نظريات وتطبيقات-. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ط1. 2003.
- 4- أ- د- مصطفى حسين باهي ،د-أمينة إبراهيم شلبي. الدافعية نظريات وتطبيقات . القاهرة مركز الكتاب للنشر ط1. 1999.
- 5- أشن هشام ، مبطح سليم : ،مذكرة ليسانس. دراسة تأثير درس ت ب ر على صفة القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد لدى الثانويين 16-18 سنة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية .جامعة الجزائر. 2000-2001
- 6- أ/ د- كما درويش وآخرون .الدفاع في كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر -ط1-1999
- 7- إبراهيم توفيق السامرائي.. المبادئ الأساسية لكرة اليد . بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر 1987
- 8- إبراهيم عصمت مطاوع. أصول التربية . القاهرة : دار الفكر العربي . 1995.
- 9- إبراهيم وحيد محمود. تعلم- أسسه ،نظرياته ،تطبيقاته . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية . 1995.
- 10- الدكتور صبحي أحمد قيلان. كرة اليد (مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ط1. 2012 .
- 11- الدكتور كمال إسماعيل ،أ/د محمد صبحي حسنين. رباعيات كرة اليد الحديثة -الجزء الثاني-. القاهرة : مركز الكتاب للنشر -ط1. 2002.

12- بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية . بغداد: جامعة بغداد 1984.

13- تاجموت عبد الحق، ثابت حسان. ممارسن النشاط الرياضي اللاصفي ودوره في تحسين بعض جوانب شخصية تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة). مستغانم : معهد التربية البدنية والرياضية. 2014/2013 .

14- تشارلز بيوكر ترجمة حسن معوض وكمال صالح. تأسيس التربية البدنية . القاهرة . دار الفكر العربي. بدون سنة

15- جان بليز، ومشهورات جونز، ترجمة. أحمد عبد العزيز. سيكولوجية المراهقين. مصر . دار النهضة. 1970.

16- د. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو. القاهرة . عالم الكتب - الطبعة 4. 1977.

17- د/ محمد حسن علاوي . علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة . دار الفكر العربي ط.7. 2002 .

18- د/ وجدي مصطفى الفتح، د/ محمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر . دار الهدى للنشر والتوزيع . ط.1. 2002.

19- د/ ياسر محمد حسن دبورة . كرة اليد الحديثة . الإسكندرية : منشأة المعارف . 1996.

20- د- حسين أبو رياش، د- أميمة عمور، د- عبد الحكيم الصافي، د- سليم شريف. الدافعية والذكاء العاطفي. عمان. الأردن. دار الفكر للنشر والتوزيع ط.1. 2006

21- رابح تركي. مناهج البحث في علوم التربية وعلوم النفس . الجزائر. المؤسسة الوطنية للكتاب ط.1. 1984

22- زهران حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب . 1983.

- 23- سامي عريفج و آخرون. مناهج البحث العلمي و أساليبه. عمان، عمان. 1999.
- 24- سعد جلال، محمد حسن علاوي. علم النفس التربوي. القاهرة: دار المعارف. 1997.
- 25- شفيق. البحث العلمي - الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الإسكندرية. 1985.
- 26- صالح محمد علي أبو جادو. علم النفس التربوي. الأردن: دار الميسرة، ط1. بدون سنة.
- 27- صدقي نور الدين. علم النفس الرياضي. مصر: المكتب الجامعي الحديث. 2004.
- 28- عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد. طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. بغداد : مطبعة جامعة بغداد. 1984.
- 29- عبد الرحمن كيسوي. النمو النفسي ومشكلات الطفولة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية. بدون سنة.
- 30- عبد المنعم سليمان إبراهيم. موسوعة الجذباز العصري. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع. ط1. 1995.
- 31- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة. 1992.
- 31- عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار المعارف. 1989.
- 32- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحمانية زايد، فؤاد عبد الوهاب. المرشد التربوي الرياضي طرابلس: ط1. 1983.
- 34- عماد الدين إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار النفائس. 1982.
- 35- عمر بشير الطوي. الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار. ليبيا: كلية التربية، جامعة الفتح. 1991.

36- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. أسس البحث العلمي . مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ط1. 2002.

37- كورت مايتل ترجمة عبد علي نصيف. التعلم الحركي . بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر. 1987.

38- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. القاهرة : دار المعارف . 1992.

39- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: ط4 ، مركز الكتاب للنشر. 2004.

40- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي . 1995.

41- محمد عماد إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم ، ط1. 1986.

42- محمد عماد الدين إسماعيل . النحو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم. 1982م.

43- محمد محمد الأفندي. علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. عالم الكتاب . القاهرة 1965

44- مصطفى عشوي. مدخل إلى علم النفس. مصر : المكتب الجامعي الحديث. 2004.

45- مفتي إبراهيم حمادة. التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي . 1996.

46- منير جرجس إبراهيم . كرة اليد للجميع ،التدريب الشامل والتميز المهاري. القاهرة :دار الفكر العربي 2004.

47- ميخائيل إبراهيم أسعد . مشكلات الطفولة والمراهقة . لبنان: دار الأفاق الجديدة. 1999.

المراجع باللغة الفرنسية :

- 1 – Harst Kasler. (1996). le hand ball de l'apprentissage a la comp t ion. Paris. vigor.
- 2 – Hadj. Sahraoui Hameni. ( F.A.A , 1995). cuit res d'accès aux qualités du jeune talent.
- 3 –THOMAS. R. (1991 ). preparation psychologique du sportif. vigor.

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

"استمارة استبيان موجهة إلى لاعبي كرة اليد"

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

يشرفنا أن نضع هذا الاستبيان مخصص لدراسة :

## أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17)

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

نتقدم إلى سيادتكم بملأ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون

للبحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في

مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملاء هذه الاستمارة بموضوعية تامة

وأخيرا تقبلوا منا التقدير والاحترام .

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

\* رمعون محمد

من إعداد الطالبان:

- شمام بلقاسم

- شنتير محمد

السنة الجامعية :

2015/2014

- المستوى الدراسي:

ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي

- بداية ممارسة لعبة كرة اليد :

المدرسة  أصغر  أشبال

- مدة الانخراط في الفريق :

سنة  أكثر من سنة  أقل من سنة

المحور الأول : هل الحوافز النفسية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد

01- هل تبذل قصار جهدك في سبيل أن تكون أفضل لاعب ؟

نعم  لا

02- عندما ترتكب الأخطاء في المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك المهاري ؟

نعم  لا  أحيانا

03- أحسن من سوء أدائي لأثناء المنافسة ؟

نعم  لا

04- أثق في أدائي المهاري للوصول إلى تحقيق الأهداف ؟

نعم  لا

05- عندما أتعلم مهارة فإنني أتدرب على إتقانها تماما ؟

نعم  لا

06- يكون أدائي أفضل في المباراة الأكثر صعوبة من المباراة السهلة ؟

نعم  لا  أحيانا

07- هل المردود المهاري الذي تقدمه راجع إلى:

العلاقات الجيدة  التحفيز المعنوي  التحفيز المادي

المحور الثاني: هل قابلية التدريب وتأثير المدرب يؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة اليد

08- هل التدريب الشاق لفترات طويلة يرفع من درجة أدائك المهاري ؟

نعم  لا

9- هل هبوط مستوى أداء اللاعب هو نتيجة أخطاء المدرب ؟

نعم  لا

10- هل تستشير مدريك عندما تواجه بعض المشكلات ؟

نعم  لا

11- هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة أخطاء اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب ؟

نعم  لا  أحيانا

12- أتدرب بمفردتي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية ؟

نعم  لا

13- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

نعم  لا  أحيانا

14- إذا طلب مني أن أخضع إلى برنامج تدريبي قاسي فإنني أتذيق ؟

نعم  لا  أحيانا

المحور الثالث: النجاح والدفع إلى كسب المنافسة يحسن من الأداء المهاري للاعب كرة اليد

15- هل هناك دور للأداء المهاري الجيد للظفر بالمباراة؟

نعم  لا

16- أحسن من أدائي المهاري حتى لا أخزم في المنافسة ؟

نعم  لا

17- أتنافس بأقصى جهدي عندما أكون منهزم في المنافسة ؟

نعم  لا

18- أنا من النوع الذي لا يمكن أن أستسلم في المنافسة حتى ولو كنت منهزما ؟

نعم  لا

19- أدائي المهاري يكون أفضل عندما يكون فريقتي متقدم في المباراة ؟

نعم  لا

20- هل توظف جميع قدراتك ومهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟

نعم  لا

21- هل أداءك في المباراة أفضل من أداءك أثناء التدريب ؟

نعم  لا  أحيانا

## **Résumé :**

le titre de notre étude est : « L'importance de la motivation dans l'amélioration de la performance de compétences parmi les joueurs de handball de la catégorie des moins de 17 ans ( U17 ) »

Le but de cette étude pour illustrer le rôle important joué par la motivation pour améliorer les compétences de performance pour les joueurs de handball et le but était de découvrir les motifs qui rendent le joueur élever le niveau de compétences de performance. L'échantillon de l'étude comprenait un groupe de joueurs de handball, où il était le numéro 30 joueurs de moins de 17 ans catégorie ( U17 ) a été sélectionné par aléatoire .

Nous avons utilisé dans cette étude questionnaire comme un outil parce que la recherche était descriptive et atteinte par cette étude pour les motifs les plus importants (incitations psychologiques , la formation de la capacité et de l'impact de l'entraîneur , le succès et gagner la compétition qui paient le joueur de handball pour améliorer ses compétences de performance » Pour cela, nous avons proposé la nécessité de prêter attention aux tendances psychologiques surtout pour la motivation des joueurs grand impact sur leur état psychologique et d'accroître leur confiance en leurs compétences , ce qui augmente le niveau de développement du sport

## ملخص الدراسة :

كان عنوان دراستنا: " أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة (U17)" وكانت هذه الدراسة تهدف إلى توضيح الدور الكبير الذي تلعبه الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وكان الغرض منها معرفة الدوافع التي تجعل لاعب يرتقي بمستوى أداءه المهاري. وشملت عينة البحث مجموعة من لاعبين كرة اليد حيث كان عددهم 30 لاعب من فئة أقل من 17 سنة (U17) وكان اختيارها عشوائي .

واستخدمنا في هذه الدراسة الإستبيان كأداة لأن البحث كان وصفي وتوصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أهم الدوافع (الحوافز النفسية، قابلية التدريب وتأثير المدرب، النجاح وكسب المنافسة) التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ' ولهذا اقترحنا ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة الدافعية لتأثيرها الكبير على حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم في قدراتهم المهارية مما يزيد في تطوير المستوى الرياضي .