

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

دور التدريب الرياضي في زيادة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد

دراسة مسحية أجريت على لاعبي كرة اليد لولاية وهران 14-16 سنة

الأستاذ المشرف:

كح/د/كحلي كمال

من إعداد الطالب:

كح/بلعالم أمين

السنة الجامعية: 2018-2019

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى سيد الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، إلى الذي ختمت به السنين، وأعليت درجته في عليين، ووضعته في كتاب المبين فعلت وأنت أصدق القائلين: "وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين"، وإلى التي أشرفت حياتي بنورها وسعدت أيامي بوجودها، يا من أمدتني من نور قلبها يوم أرضعتني حليبها، إلى من كانت الجنة تحت أقدامها، إلى منبع الحب والحنان أُمي الغالية والحبيبة أطال وبارك الله في عمرها، إلى من يعجز اللسان أمامه عن الشكر، إلى رمز العطاء ومصدر الأمان إلى القدوة الأولى لدربي الطويل، إلى سندي في هذا الوجود من تعلمت على يديه معاني الحياة والدي العزيز حفظه الله وأطال في عمره في طاعة الله ورسوله، إلى من قاسموني الحياة بكل ما فيها وشاركوني سقف البيت إخوتي، إلى كل الأصدقاء ورفقاء الدرب خاصة قادوش أمين نيني شريف لكحل محمد بحري أمة بطيشه غالي قاسم فتحة ، إلى كل من لم تتسع لهم المذكرة واتسعت لهم سرايين القلب أصدقاء طفولتي وشبابي.

ونسأل الله عز وجل أن ينفعنا بهذه الشهادة في الدنيا والآخرة.

# التشكرات

الشكر كل الشكر لله عز وجل ثم نتقدم بجزيل تشكراتنا إلى الأستاذ والدكتور -كمال

كحلي -الذي لم يبخل علينا بعلمه وجهده إرشادا وإشرافا حتى أنهينا بفضل الله

ورعايته هذا الجهد المتواضع، كما لا ننسى السادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة

وكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وطلبتة وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا

شكر "الوالدين الكريمين حفظهما الله فأطال عمرهما في طاعة الله ورسوله، الذين

كانوا خير عون لي من بداية الطريق إلى آخره"

والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

## - ملخص البحث بالعربية:

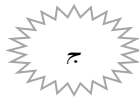
تتناول الدراسة الحالية دور التدريب الرياضي في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد، وبذلك فهو يهدف إلى توضيح وتبيان دور التدريب الرياضي في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد وإظهار العلاقة التي تربط بين ممارسة التدريب الرياضي وبناء شخصية سليمة ومتزنة ومتكيفة مع المشاكل النفسية وكذلك معرفة ومدى تأثير ممارسة التدريب الرياضي على الثقة في النفس لدى لاعبي كرة اليد، وتكمل أهمية هذه الدراسة في التأكيد على دور التدريب الرياضي في زيادة الثقة في النفس وتحقيق دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، وهذا الأخير الذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وتقته في نفسه، فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة التدريب الرياضي ومدى تأثيرها في زيادة الثقة في النفس وتحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية:

❖ وهي أن التدريب الرياضي يساهم التدريب الرياضي في تحقيق الذات وزيادة الثقة في النفس.

❖ يساهم التدريب الرياضي في جعل لاعبي كرة اليد الرغبة والمواصلة في النجاح في مسارهم الرياضي.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على نوع واحد من الأدوات والمتمثل في الاستبيان الخاص باللاعبين، وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن السؤال المطروح في بحثنا، ويحتوي هذا الاستبيان على أسئلة مغلقة، وقد تبنت الإجابة المنهج الوصفي، وذلك لتلائمه مع موضوعنا، لدى عينة قوامها 160 لاعب موزعة على أربع أندية، وقمنا باختبار اللاعبين الممارسين بطريقة مقصودة، كما اعتمدنا على النسبة المئوية للحساب:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} * 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$



وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- يوجد دور كبير للتدريب الرياضي في تحقيق زيادة الثقة في النفس وتحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد، كما أن له دورا في تقليل الشعور بالعزلة، وتحقيق الذات، وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها وهي زيادة الاهتمام بمختلف المنافسات وتشجيع اللاعبين المراهقين على ممارستها والاهتمام بالفئة الموهوبة، وتشجيعها على الانضمام لرياضة النخبة، وتوفير الإمكانيات المادية وبرنامج تدريبي موحد بين مختلف الولايات، وإعطاء أهمية بالغة للمراهقين والاهتمام بهم.
- في الأخير نستطيع القول أن ممارسة التدريب الرياضي يلعب دورا هاما في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.



**- ملخص البحث بالفرنسية:**

La présente étude porte sur le rôle de l'entraînement sportif pour atteindre la motivation de réussite des joueurs de handball, et vise ainsi à clarifier et clarifier le rôle de la formation sportive dans la réalisation de la motivation de réussite pour les joueurs de handball et à montrer la relation entre la pratique de l'entraînement sportif et la construction d'une personnalité saine, équilibrée et adaptative aux problèmes psychologiques ainsi qu'aux connaissances. Et l'ampleur de l'impact de la pratique de l'entraînement sportif sur la confiance en soi chez les joueurs de handball, et l'importance de cette étude complète l'accent mis sur le rôle de l'entraînement sportif dans l'augmentation de la confiance en soi et la motivation pour la réussite chez les joueurs, ces derniers pouvant souffrir de pressions sociales et psychologiques, ajoutent En plus des diverses raisons pressantes qui l'affectent et paralysent sa pensée et son désir en lui-même, il est important de connaître l'efficacité et le rôle de la pratique de l'entraînement sportif et l'étendue de son impact dans l'augmentation de la confiance en soi et la réalisation de la motivation des joueurs de handball, et nous avons posé les hypothèses suivantes:

□ C'est que l'entraînement sportif contribue à l'entraînement sportif pour atteindre la confiance en soi et augmenter la confiance en soi.

L'entraînement athlétique contribue à faire des joueurs de handball. Le désir et le succès continu de leur parcours athlétique

Nous nous sommes appuyés sur cette recherche sur un type d'outils, qui est représenté dans le questionnaire pour les joueurs, en collectant les résultats obtenus pour atteindre la réponse à la question posée dans notre recherche, et ce questionnaire contient des questions fermées, et la réponse a adopté l'approche descriptive, afin de l'adapter à notre sujet, avec un échantillon

de sa force 160 joueurs répartis en quatre clubs, et nous avons délibérément testé les joueurs pratiquants, en nous appuyant sur le pourcentage du compte:  $\text{Pourcentage} = \frac{\text{Nombre d'itérations}}{\text{échantillon total}} \times 100$

Les résultats de l'étude sont les suivants

-L'entraînement sportif joue un rôle important dans l'accroissement de la confiance en soi et la motivation à la réussite des joueurs de handball, car il contribue à réduire les sentiments d'isolement et de réalisation de soi, et certaines recommandations doivent être mentionnées, à savoir accroître l'intérêt pour diverses compétitions et encourager les adolescents à pratiquer et à prêter attention à la catégorie. La douance, l'encourageant à rejoindre les sports d'élite, fournissant des capacités matérielles et un programme de formation unifié entre les différents États, et accordant une grande importance et un intérêt aux adolescents.

Enfin, on peut dire que la pratique de l'entraînement sportif joue un rôle important dans la réalisation

Motivation à la réussite des joueurs de handball..

## ملخص البحث بالإنجليزية:

The current study addresses the role of sports training in achieving the motivation of achievement for handball players, and thus it aims to clarify and clarify the role of sports training in achieving the motivation of achievement for handball players and show the relationship between sports training practice and building a healthy, balanced and adaptive personality to psychological problems as well as knowledge And the extent of the impact of sports training practice on self-confidence among handball players, and the importance of this study completes the emphasis on the role of sports training in increasing self-confidence and achieving motivation for achievement among players, the latter of which may suffer from social and psychological pressures, add In addition to the various pressing reasons that affect him and paralyze his thinking and his longing in himself, it is important to know the efficacy and role of sports training practice and the extent of its impact in increasing self-confidence and achieving achievement motivation for handball players, and we have set the following hypotheses:

□ It is that sports training contributes to sports training in achieving self-confidence and increasing self-confidence.

Athletic training contributes to making handball players the desire and continued success in their athletic course.

We have adopted in this research on one type of tools and is represented in the questionnaire for players, by collecting the results obtained to reach the answer to the question posed in our research, and this questionnaire contains closed questions, and the answer has adopted the descriptive approach, in order to fit it with our topic, with a sample of its strength 160 players divided into four clubs, and we deliberately tested the practicing

players, as we relied on the percentage of the account:  $\text{Percentage} = \frac{\text{Number of iterations} * 100}{\text{Total sample}}$

The results of the study are as follows :

-There is a large role for sports training in achieving increased self-confidence and achieving achievement motivation for handball players, as it has a role in reducing feelings of isolation and self-realization, and there are some recommendations that must be mentioned, namely increasing interest in various competitions and encouraging teenage players to practice and pay attention to the category Giftedness, encouraging her to join elite sports, providing material capabilities and a unified training program between different states, and giving great importance to and interest in adolescents.

Finally, we can say that the practice of sports training plays an important role in achieving

Achievement motivation for handball players.

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
65	جدول رقم(1) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (1)	01
66	جدول رقم(2) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (2)	02
67	جدول رقم(3) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (3)	03
69	جدول رقم(4) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (4)	04
70	جدول رقم(5) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (5)	05
71	جدول رقم(6) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (6)	06
72	جدول رقم(7) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (7)	07
73	جدول رقم(8) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (8)	08
74	جدول رقم(9) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (9)	09
75	جدول رقم(10) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (10)	10
77	جدول رقم(11) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (11)	11
78	جدول رقم(12) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (12)	12
79	جدول رقم(13) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (13)	13
80	جدول رقم(14) يمثل إجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (14)	14

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
15	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
18	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
65	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 01	03
66	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 02	04
67	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 03	05
68	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 04	06
70	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 05	07
71	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 06	08
72	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 07	09
73	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 08	10
74	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 09	11
75	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 10	12
76	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 11	13
77	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 12	14
78	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 13	15
79	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 14	16

الصفحة	قائمة المحتويات
2_1	المقدمة
2	01-الإشكالية
3	02 -الفرضية العامة والجزئية
4	03-أهمية البحث
5	04-أهداف البحث
5	05-تحديد المصطلحات والمفاهيم
7	06-الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: التدريب الرياضي
16	تمهيد
16	1- تعريف التدريب الرياضي
16	2- مفهوم التدريب الرياضي
17	3- خصائص التدريب الرياضي
17	3-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية



18	3-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
19	3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
20	4-3 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
20	4- واجبات التدريب الرياضي
20	4-1 الواجبات التربوية للتدريب
21	2-4 الواجبات التعليمية للتدريب
21	3-4 الواجبات التنموية للتدريب
21	5- الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي
21	1-5 الاعداد البدني
21	2-5 الاعداد المهاري
22	3-5 الاعداد الخططي
22	4-5 الاعداد التربوي والنفسي
22	6- أهداف التدريب الرياضي
23	7- قواعد التدريب الرياضي
23	1-7 العمل بوعي
24	2-7 التنظيم



24	3-7 الايضاح
25	4-7 التدرج
25	5-7 الاستيعاب
26	6-7 الاستمرار
26	8- مراحل التدريب الرياضي
27	9- طرق التدريب الرياضي
27	1-9 التدريب الهوائي
27	2-9 التدريب اللاهوائي
28	1-2-9 طريقة التدريب المستمر
28	2-2-9 طريقة تدريب الفارتاك
28	3-2-9 طريقة التدريب الفتري
28	4-2-9 طريق التدريب التكراري
29	5-2-9 طريقة تدريب تزايد السرعة
29	6-2-9 طريقة التدريب اللعب
30	7-2-9 طريقة التدريب الدائري
30	10- حمل التدريب



30	10-1 تعريف حمل التدريب
30	10-2 مكونات حمل التدريب
31	10-3 مستويات حمل التدريب
31	11-معنى أخلاقيات التدريب
31	12-تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
	<b>الفصل الثاني: دافعية الإنجاز</b>
34	تمهيد
35	1-مفهوم الدافعية
35	2-أهمية الدافعية في المجال الرياضي
38	3-النظريات التي فسرت دافع الإنجاز
44	3-1-مناقشة النظريات التي فسرت دافع الانجاز
46	4-أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للناشئ (المراهق)
46	4-1-اختيار النشاط
46	4-2-الجهد من أجل تحقيق الأهداف
46	4-3-المثابرة
46	4-4-مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي



48	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: كرة اليد والمرحلة العمرية (14-17 سنة)</b>
50	تمهيد
50	1- لمحة تاريخية عن كرة اليد
52	2- مفهوم كرة اليد
52	3- الأبعاد التربوية لكرة اليد
53	4- أهمية كرة اليد
54	5- ميادين كرة اليد
55	5-1 كرة اليد للميدان
55	5-2 كرة اليد للصالة
56	6- مميزات لاعب كرة اليد
56	6-1 مرحلة الشباب من 18 سنة الى 24 سنة
56	6-1-1 النمو البدني والحركي
57	6-1-2 النمو العقلي
57	6-1-3 النمو الانفعالي
58	6-1-4 النمو الاجتماعي



58	2-6 دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب
60	1- المرحلة العمرية (14-17) سنة
60	2-1 تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة
60	3-1 خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة
60	1-3-1 الخصائص المعرفية
61	2-3-1 الخصائص النفسية
61	3-3-1 الخصائص الحركية والجسمية
62	4-3-1 الخصائص الاجتماعية
62	5-3-1 الخصائص الانفعالية
62	4-1 احتياجات الطفل خلال المرحلة العمرية (14-17) سنة
62	1-4-1 الاحتياجات المعرفية
63	2-4-1 الاحتياجات البدنية
63	3-4-1 الاحتياجات النفسية والحركية
64	4-4-1 الاحتياجات الاجتماعية
64	5-1 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
66	6-1 الخلاصة



	<b>الباب الثاني: الجانب الميداني للموضوع</b>
	<b>الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية</b>
69	1- الدراسة الاستطلاعية
69	2- المنهج المتبع (منهج البحث)
70	3- مجتمع وعينة البحث
70	4- العينة الاحصائية وكيفية اختيارها
71	5- أدوات البحث وكيفية ومراحل تصميمها
71	6- تحديد متغيرات الدراسة
72	7- خطوات جمع المعلومات
72	8- مجالات البحث
	<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج</b>
75	1- تمهيد
76	2- تحليل ومناقشة النتائج
91	3- مناقشة الفرضيات
92	4- الاستنتاج العام
94	5- الاقتراحات والتوصيات

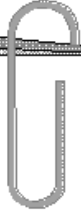


## قائمة المحتويات

---

95	6- خلاصة عامة
96	7- قائمة المراجع والمصادر
103	8- قائمة الملاحق والمرفات





المعرفة باليد

## مقدمة:

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى ليتفتح تفتحاً كاملاً.

مع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة.

وإذا ما رجعت إلى الوراثة قليلاً وإلى التاريخ فإننا نجد أن الإنسان البدائي كان يمارسها تلقائياً ضماناً لإشباع حاجاته الأولية ويظهر ذلك جلياً في الرسوم والنقوش التي تمثل المصريين القدماء إذ كانت نمطاً من أنماط الحياة والبقاء، فالاستمرارية تبنى على منهج الاستعداد للقتال والدفاع والذات يستلزمان إعداداً بدنياً متكاملاً وهذا ما كان في عهد الإغريق وبابل والفرس وغيرهم من الحضارات القديمة.

أما في عصرنا هذا فإن التدريب الرياضي يعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.

وانطلاقاً من الدور الذي يلعبه التدريب الرياضي في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع ومنه فإن التدريب الرياضي الذي يعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ويتجه أساساً نحو لاعبي الفرق حيث يعمل على وضع الخطوات الأولى للاعب على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضياً بارزاً ومشهوراً وعليه يقوم ببناء المنتخبات الوطنية ويساهم في تمثيل بلاده في المحافل الدولية والإقليمية أحسن تمثيل.

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين والمربين حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمورفولوجيا الاجتماعية والنفسية من شأنها أن تؤثر سلبا على توازنه وثقته في نفسه ، وهذا ما يخلف الصراع بينه وبين نفسه، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومما لا شك فيه أن عدم وجود الدافعية اللازمة تجعل الفرد غير متزن في انفعالاته وتفكيره وآرائه واختياراته ومن هنا قد يؤثر عليه سلبا حيث أن الدوافع تساعد في ضبط وتوجيه سلوكهم إلى وجهات وأهداف معينة من خلال تهيئة بعض المواقف الخاصة التي من شأنها أن تثير فيهم دوافع معينة تحفزهم إلى القيام بالأعمال التي نريد منهم أداءها ومنعهم من القيام ببعض الأعمال الأخرى التي لا نريد منهم أداءها لذلك تظهر أهمية دراسة الدوافع في مختلف الميادين العلمية التطبيقية كميدان التربية والصناعة والعلاج النفسي والرياضة خاصة وغيرها.

## 01 - الإشكالية:

لقد قدر العلماء أهمية الرياضة ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا وصحيا واجتماعيا وكذا ثقافيا.

ولهذا فإن دقة الأداء الرياضي يتطلب عدة عوامل أساسية والتي تساهم وتلعب دورا هاما في الأداء الفردي أول أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية، والدافعية التي تعتبر من أهمهم من حيث التأثير على أداء اللاعب ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية حيث يعرف (لندري) الدافعية بأنها " مجموعة القوى التي تحرك السلوك وتوجهه نحو هدف من الأهداف".

(الداهري، علم النفس العام، 2005، صفحة 95)

ويذكر أسامة راتب " أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات، وثانياً للتدريب عليها بغرض صقلها واتقانها كما أن مفهوم الدافعية يشمل عدة مفاهيم من الاستشارة والحاجة والحافز والهدف وهي حالة داخلية في الكائن الحي تستشير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين ". (معايطة، 2000، صفحة 86)

ودافعية الإنجاز الرياضي هي التي تؤدي إلى أفضل مستوى من الأداء وهذا ما أشار إليه "محمود عنان" ومصطفى باهي بـ " أنه إذا تساوى لاعبان في القدرة ولكنهما لم يتساويا في دافعية الإنجاز فإن اللاعب ذا دافعية الإنجاز الأكبر يقدم الأداء الأفضل"، كما يوضح "وامام النجمي أسامة رياض" إن دوافع الاشتراك في المباريات متعددة التنوع ومن الممكن وجود أكثر من دافع للاشتراك في المباراة وذلك أدى بنا إلى طرح الإشكالية التالية:

### الإشكالية:

#### 01 - الإشكالية العامة:

❖ هل للتدريب الرياضي دور في تقوية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد؟

#### ❖ 2-1 الإشكاليات الجزئية:

❖ 1- هل يساهم التدريب الرياضي في تحقيق الذات وزيادة الثقة في النفس لدى لاعبي كرة اليد؟

❖ 2- هل يساهم التدريب الرياضي في جعل لاعبي كرة اليد الرغبة والمواصلة في النجاح في مسارهم الرياضي؟

#### 02- الفرضيات:

#### 2-1- الفرضية العامة:

للتدريب الرياضي دور تقوية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

## 2-2-الفرضيات الجزئية:

1-يساهم التدريب الرياضي في تحقيق الذات والثقة في النفس لدى لاعبي كرة اليد.

❖ 2-يساهم التدريب الرياضي في جعل لاعبي كرة اليد الرغبة والمواصلة في النجاح في مساهمهم الرياضي.

### 03-أهمية البحث:

إن التدريب الرياضي يلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبح التدريب الرياضي عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج اللاعبين عن طريق ممارسة التدريبات للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما يحققه التدريب الرياضي من مردود صحي وجسمي ونفسي للاعبين.

- ومن هنا حاولنا من خلال هذه الدراسة البحث عن دور التدريب الرياضي في تقوية دافع إنجاز اللاعب وثقته بنفسه في لعبة كرة اليد لمساعدة المدربين للنهوض بهذه اللعبة ومن خلال متابعة الباحثين لمباريات كرة اليد لفئة الشباب لاحظ وجود ضعف الدافع لأداء الحركات الأساسية لدى أغلب اللاعبين، وقلة الاهتمام الكافي بها من قبل بعض المدربين، علما أنها من المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد، مما جعل الباحثين الولوج في هذه المشكلة وإعداد بحث حول أهمية دافعية الإنجاز الرياضي من أجل إعطاء اللاعب الجرعة الأساسية التي تحفزه وتعطيه الثقة في أداء الحركات والمهارات الأساسية في اللعبة.

ومما سبق تتضح أهمية البحث في كونه محاولة للتعرف على دور التدريب الرياضي لتقوية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد وكذلك الاستفادة من النتائج في توجيه نظر العاملين في المجال الرياضي وعلى رأسهم المسؤولين والأجهزة الإدارية بضرورة الاهتمام بهذا الجانب، والذي شهد إهتماما متزايدا في الفترة الأخيرة في الدول الأجنبية لما له من

دور هام في مداومة واستمرار اللاعب في ممارسة النشاط وبذل الجهد إلى أن يصل إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي.

#### **04-أهداف البحث:**

إن الهدف الرئيسي من إجراء هذا البحث هو:

❖ **1.4-معرفة وتبيان دور التدريب الرياضي في تقوية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.**

**2.4-معرفة مدى تأثير ومساهمة التدريب الرياضي في تحقيق الذات وزيادة الثقة في النفس لدى لاعبي كرة اليد.**

❖ **3.4-معرفة مدى تأثير ومساهمة التدريب الرياضي في جعل لاعبي كرة اليد الرغبة والمواصلة في النجاح في مسارهم الرياضي.**

#### **05-تحديد المصطلحات والمفاهيم:**

##### **1.5-التدريب الرياضي:**

"يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (حماد، 2001)

##### **2.5 تعريف الدافعية:**

-لغة : تعني الدافعية حسب ما جاء في معجم الوسيط من معاني دفع ما يلي:

دفع إلى فلان دفعا، انتهى إليه، ويقال طريق يدفع إلى مكان كذا أي ينتهي إليه، ودفع شيء، أي نحاه وأزاله بقوة، ويقال دفع عنه الأذى والشر ودفع إليه الشيء رده، ويقال دفع القول: رده بالحجة، دافع عنه مدافعة ودفاعا: حامى عنه وانتصر له، ومنه الدفاع في القضاء، ودفع عنه الأذى: أي

بعده ونحاه. (الاساتذة ط1، ج1، 1988، صفحة 289)

### -التعريف الإجرائي:

من خلال المحددات الداخلية هي عبارة عن استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.

**تعريف الإنجاز الرياضي:** هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة، وهو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عالي للمستوى المطلوب. ( [www.arabscoach.com](http://www.arabscoach.com)، 2014/11/30، صفحة لا يوجد صفحة )

### -التعريف الإجرائي:

هو ذلك الإجراء الذي بفضلها يصل الرياضي إلى أفضل مستوى كحد أقصى من الأداء والمهارات الرياضية ورفع المستوى في مختلف الخصائص (البدنية والمهارية والجسمية).

### تعريف دافعية الإنجاز الرياضي:

إن دافعية الإنجاز الرياضي أو الحاجة للإنجاز يقصد بها طبقاً لمفهوم "ميوراى" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين. (الويدود، 2014/11/30، لا يوجد صفحة)

### -التعريف الإجرائي:

دافعية الإنجاز الرياضي هي تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق.

### 3.5-كرة اليد:

يعرفها محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل

مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (إسماعيل،  
2001)

#### 4.5-الفئة العمرية:(14-17 سنة):

كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني  
Adolescele وتعني الاقتراب من النضج (بهاور، 1980 )

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية  
حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد،2002).

#### 06-الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمثابفة هناك بعض الدراسات التي تناولت  
موضوع علاقة التدريب الرياضي بدافعية الإنجاز

**الدراسة السابقة 1:** الرضا الحركي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة.

**نوع المذكرة:** مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسونس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدني والرياضية «تخصص تدريب رياضي».

**عنوان المذكرة:** علاقة الرضا الحركي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة  
الطائرة -فئة أصاغر-

**من إعداد الباحث:** بوطالب علي

**السنة:** 2016-2017

**الفرضية العامة:** هناك علاقة بين الرضا الحركي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي  
الكرة الطائرة .

## الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين الرضا الحركي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

2-توجد علاقة بين الرضا الحركي وبعد دافع النجاح لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

3-توجد علاقة بين الرضا الحركي وبعد دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة

## -أهداف البحث :

تكمن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي يلعبها دافع الإنجاز لدى اللاعبين، ودورها في تنمية مختلف جوانب المهارية خاصة الجانب والحركي ومختلف المهارات الأساسية في الرياضة المتخصص بها، بالإضافة إلى الأهداف التالية:

1-العلاقة بين الرضا الحركي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

2-العلاقة بين الرضا الحركي وبعد دافع النجاح لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

3-العلاقة بين الرضا الحركي وبعد دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

**منهج البحث:** وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

## 1.6 الدراسة السابقة 2:

نوع المذكرة: مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية «تخصص تدريب رياضي».

عنوان المذكرة: علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بعض بتحسين أداء المهارات الحركية في كرة الدائرة-فئة أكابر -

من إعداد الباحث: مخازني سيدعلي

السنة: 2014-2015

الفرضية العامة: هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

الفرضيات الجزئية:

- لدافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين علاقة بالمواظبة على التدريبات.
- لدافعية الإنجاز الرياضي علاقة بتحسين مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين.
- لدافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين علاقة بتحسين مستوى أداء المهارة بدقة عالية.

الأهداف والمنهج والأدوات والعينة:

أهداف البحث:

- الربط بين دافعية الإنجاز الرياضي وبين مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين.
- محاولة التعرف ما إذا كانت دافعية الإنجاز الرياضي تساهم بالرفع من درجة المواظبة على التدريبات.
- محاولة التعرف على العلاقة الموجودة بين دافعية الإنجاز وبين تحسين الأداء المهاري عند اللاعبين.

- ترسيخ مفهوم دافعية الإنجاز لدى اللاعبين ومحاولة معرفة مستوى معرفتهم بها.
- معرفة مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين.
- التعرف على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضة الجامعية.
- التعرف على مدى تأثير دافعية الإنجاز على أداء المهارة بدقة عالية.
- محاولة التعرف ما إذا كانت دافعية الإنجاز تؤثر بصورة كبيرة على دقة أداء المهارة الأساسية.

منهج البحث: وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

والمتمثل في أندية الكرة الطائرة الذين ينشطون في رابطة الجزائر وسط المتكونة من 12 فريق، عينة البحث والمتمثلة في 40 لاعبا من أندية الكرة الطائرة لولايي البويرة وبومرداس والجزائر و 7 مدربين من نفس الولاية.

إجراءات البحث الميدانية:

المجال المكاني ولقد شملت الدراسة على أندية الكرة الطائرة لولايي البويرة وبومرداس والجزائر "التي تنشط في رابطة الجزائر وسط للكرة الطائرة الواقعة مقرها في الجزائر انحصرت الحدود الزمنية للبحث من أوائل شهر جانفي إلى أواخر شهر مايو، وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، أما أدوات الدراسة فتم استخدام مقياس دافعية الإنجاز للاعبين واستمارة الاستبيان للمدربين.

-أهم الاستنتاجات والتوصيات:

-الاستنتاجات: فتم استخلاص مجموعة من النتائج ومن أهمها أنه عند انعدام دافعية الإنجاز له دور في إنخفاض أدائهم المهاري، دافعية الإنجاز الرياضي تدفع اللاعب على أداء مهارة عالية وجهد مرتفع في كل المنافسات، تشجيع وتحفيز اللاعبين مهم لإعادة الثقة

للاعبين والتوازن للفريق، العمل على تجنب التفكير الدائم في النتائج السلبية المسجلة سابقا وتركيز انتباه اللاعبين على المنافسة.

**-التوصيات:** أهمها الأخذ بعين الاعتبار النصائح التي يقدمها المدرب للاعبين، التفرغ أكثر للتدريب على المهارات الأساسية ومحاولة تعلمها، التركيز على الجانب النظري وخاصة فيما يخص دافعية الإنجاز، توعية اللاعبين بأهمية الدافعية ودورها في الرفع من مستواهم المهاري، ضرورة إجراء مقابلات ودورات ودية للمراقبة والتقويم وهذا لتعويد اللاعبين على المنافسات والتغلب على الخوف والقلق بالإضافة إلى رفع المستوى وكسب الخبرة، على اللاعب أن يسعى إلى فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز، يجب على اللاعب أن يضع لنفسه أهدافا تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف ذات المدى البعيد، وأخيرا يجب أن يهتم بالإنجاز في ضوء المعايير ومستويات يضعها لنفسه، إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره، وبهذا تزداد قوة الدافعية لديه، يجب على اللاعب التميز والتفوق من أجل التفوق ذاته، وليس من أجل مكاسب ومكافئات خارجية.

## **2-6 الدراسة الثالثة:**

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطالب بن عبد الرحمان سيد علي 2008-2009.

### **1-أهداف البحث:**

تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

-تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني.

-إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية.

-معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.

-إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب.

-معرفة واقع ممارسة الألعاب شبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية.

كما استخدم الباحث هذه الدراسة "المنهج الوصفي" وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أما اللعبة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد، غير الممارسين للألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.

## 2-النتائج التي توصل إليها:

- الألعاب شبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

- نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة.

- تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

- تلعب الألعاب شبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

- للألعاب شبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح.

نقد الدراسات:


لقد تطرقت الدراسة السابقة والمثابهة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالدوافع ودافعية الإنجاز الرياضي ولقد تناولتها من عدة جوانب، حيث ركزت الدراسة على الأهداف والدور الذي تلعبه الدافعية في تطوير الإنجاز والقدرات الحركية وكذا عدة جوانب أخرى للاعبين كرة اليد للمدربين والطلبة.

وعلى هذا الأساس درس الباحثون الدافعية من عدة جوانب، وقد استفاد من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بالإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي: الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لها. وبناءً على الدراسات السابقة اتضح لنا أهمية التدريب الرياضي في تقوية وتعزيز دافعية الإنجاز في بناء دقة أداء المهارات الأساسية وأداء الرياضي وخاصة الجانب الحركي من خلال عملية تدريب اللاعبين بطرق علمية منظمة وتفادي النتائج العشوائية التي تتركز على صيغة الصدفة والمفاجآت.



الباب الأول :

الباب النظري



الفصل الأول :

التدريب الرياضي

**تمهيد:**

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق لشخصية الفرد ويعتبر أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

**1- تعريف التدريب الرياضي:**

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية (2009, edu.net-)

**2- مفهوم التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو: «العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (حماد، 1998)

وهو أيضاً «العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (سكر، 2002)

كما يعرف التدريب: «على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة". (علاوي، 2002)

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (حسين، 1997)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (علاوي، 2002)

### 3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

### 3-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي، والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم". (علاوي: 2002)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه

التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الخواجا، 2005)

### 2-3 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (علاوي، 2002)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- 1998)

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

### 3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكانه التأثير في شخصية اللاعب وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي (علاوي، 2002)

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة اليد بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (عبد، 2001)

**3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:**

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام، فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة لتنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (حماد، 1998)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (علاوي، 2002)

**4- واجبات التدريب الرياضي:**

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب، وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

**4-1 الواجبات التربوية للتدريب:**

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (مختار، 2000)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكن مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغفه والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

#### 2-4 الواجبات التعليمية للتدريب:

- \_ التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- \_ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- \_ تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- \_ تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (حماد، 2001)

#### 3-4 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (علاوي:2002)

#### 5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

حتى يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي يجب أن يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (علاوي م، 2002)

#### 1-5 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

#### 2-5 الإعداد المهاري:

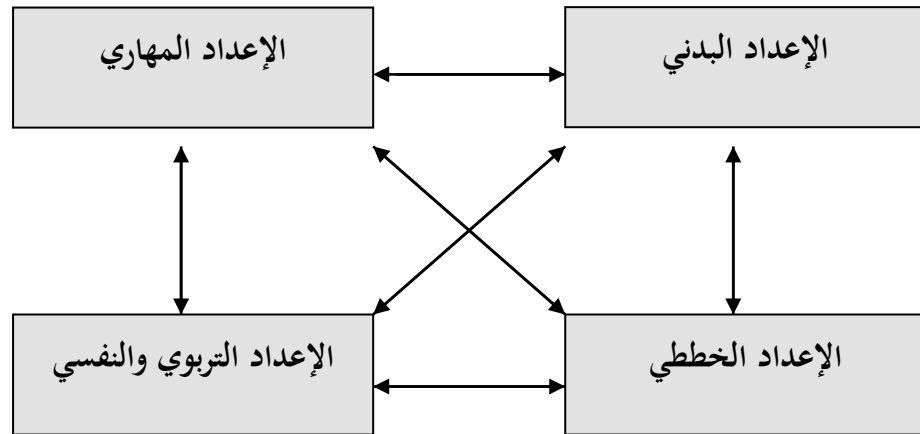
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

### 3-5 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

### 4-5 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.

**6-أهداف التدريب الرياضي:**

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
  - محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ. (البساطي، 1998)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (حماد، 1998)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (سكرناهد، 2000)

**7-قواعد التدريب الرياضي:**

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي (مختار، 2002)

**7-1 العمل بوعي:**

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف إلى:

-تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية

-إلى جانب تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا، كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل، ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهارى، ويقوموا هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات.

هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

## 2-7 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب إذ تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع وشهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسابيع إلى أسابيع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة. (مختار، 2002)

## 3-7 الإيضاح :

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر

المدرّب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرّب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدرّبين وفيها يقوم المدرّب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرّب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمرّ خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم. (مختار، 2002)

#### 4-7 التدرج:

يضع المدرّب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة اليد، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاجبها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول. (مختار، 2002)

#### 5-7 الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبيين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح

عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات. (مختار، 2002)

## 6-7 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وثبات وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي، فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديديتين، فمن تكرار التمرين ستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت. (مختار، 2002)

## 8-مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب. (حسين، 1997)

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة. (حماد، 1996)

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
  - 2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.
- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
  - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
  - مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.
- بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا). (حسين، 1997)

## 9- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

## 9-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جداً (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

**2-9 التدريب اللاهوائي:**

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

**1-2-9 طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة.

**2-2-9 طريقة تدريب الفار تلك:**

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

**3-2-9 طريقة التدريب الفتري:**

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين، الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

**تشكيل الحمل الفتري:**

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

○ عدد مرات التدريب الأسبوعية. (البساطي، 1998)

### 9-2-4 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

### ✚ تشكيل حمل التدريب التكراري:

يحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب... الخ). (Manno, 1998)

### 9-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

### 9-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات

(شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

### 9-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفكري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان أدانسون **MORGAN Adanson**، بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل. (البساطي، 1998)

### 10- حمل التدريب:

#### 1-10 تعريف حمل التدريب:

يعرف "**Harare**" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (علي، 1999)

في حين يفرق "**مات فيف**" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "**اوختوميكي**" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة

الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استثارة عمليات الاستشفاء. (الفتاح، 1998)

### 2-10 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- **شدة المثير الحركي:** وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- **عدد مرات تكرار المثير الحركي:** وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- **كثافة المثير الحركي:** ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة (مختار، 2002).

### 3-10 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع. (الفتاح، 1998)

### 11- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:


- ❖ نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- ❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- ❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- ❖ قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

**12-تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:**

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز-الجمال-ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئاً.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافؤ بالحياة والخاسر بالموت.

أما عند الولايات المتحدة الأمريكية فليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده (حماد، 2000).



الفصل الثاني :

دافعية الإنجاز

**تمهيد**

إن دراسة دوافع السلوك الإنساني أو الحيواني تزيد من فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الأشخاص، وذلك لأن معرفتنا بأنفسنا تزداد كثيرا إذا عرفنا الدوافع المختلفة التي تحركنا أو تدفعنا إلى القيام بأنواع السلوك المتعددة في سائر المواقف والظروف، كما أن معرفتنا بالدوافع التي تدفع الآخرين إلى القيام بسلوكهم تجعلنا قادرين على فهم سلوكهم وتفسيره كما تساعدنا دراسة الدوافع كذلك على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل، فإذا عرفنا دوافع شخص ما، فإننا نستطيع أن نتنبأ بسلوكه في ظروف معينة.

كما نستطيع أن نستخدم معرفتنا بدوافع الأشخاص في ضبط وتوجيه سلوكهم إلى وجهات وأهداف معينة من خلال تهيئة بعض المواقف الخاصة التي من شأنها أن تثير فيهم دوافع معينة تحفزهم إلى القيام بالأعمال التي نريد منهم أداءها ونمنعهم من القيام ببعض الأعمال الأخرى التي لا نريد منهم أداءها لذلك تضح أهمية دراسة الدوافع في مختلف الميادين العلمية التطبيقية كميدان التربية والصناعة والعلاج النفسي وغيرها. (غباري، الصفحات 13-14)

**1. مفهوم الدافعية:**

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى ". (صالح محمد علي أبو جادو، صفحة 22)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة ". (مصطفى عشوي، 1990، صفحة 83) ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف ". (Thomas , 1991, p. 3)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان وتبقي الجسم في حالة نشاط.

**2- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:**

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً. في سنة 1908م، اقترح " وود ورث " (Wood Worth) في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Motivation al psychologie " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م، تنبأ " فاينكي " (Foy Niki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية. (حسن حسن عبده "مقياس الدافعية الرياضية"،

سبتمبر 1991 ، الصفحات 131-147)

وفي سنة 1982م، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في

كتابيهما:

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية، أن استئارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:  
إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة.

#### - مفهوم دافعية الانجاز:

تعددت الآراء و وجهات النظر حول مصدر دافعية الانجاز إذ يرى بعضا" من علماء النفس انها سمة شخصية شبة ثابتة لدى الأفراد وهي ذات منشأ داخلي ويعد موراي من أبرز أولئك الذين تبنو وجهة النظر هذه إذ يؤكد ان لدى جميع الكائنات البشرية مجموعة من الحاجات الفسيولوجية والنفسية التي يكافحون من أجل أشباعها وقد وصف موراي (28) حاجة نفسية وفسيولوجية، ويعد أن الحاجة الى الانجاز من أكثر الحاجات أهمية في حياة الكائن البشري ويرى موراي ان الأفراد مدفوعون للانجاز وتحقيق النجاح في المهمات المختلفة ليس من أجل دافع الحصول على التعزيز أو المكافأة و انما من أجل الانجاز ذاته.  
(محمد أبو جادو "علم النفس التربوي"، 1998، صفحة 134)

والانجاز هو النوع الأخير من الدوافع الداخلية الفردية وهو على خلاف دافعي حب الاستطلاع والكفاءة ويقتصر على الكائنات الحية البشرية كما انه كان موضوعا لبحوث مكثفة أكثر مما هو الأمر بالنسبة لدافعي حب الاستطلاع والكفاءة والمقصود بالدافعية للإنجاز هو كفاح الفرد لتبوء مكانة عالية حسب امكانياته وقدراته في الانشطة التي يمارسها التي يحقق بها معايير التفوق على أقرانه (معاوية أبو غزال "علم النفس التربوي"، 1988، صفحة 134)

وفي منتصف الستينات قدم اتكنسون نظرية شاملة في الدافعية للإنجاز والسلوك يفترض  
اتكنسون أن ميل الفرد لتحقيق هدف ما يتحدد بناء على محصلة ثلاثة عوامل هي:

1- الحاجة الى الانجاز أو دافع النجاح.

2- احتمال النجاح.

3- القيمة الحافزية للنجاح.

ومن ناحية أخرى فإن المواقف التحصيلية غالباً ما يستثار فيها لدى الفرد الخوف من  
الفشل لذلك فإنه يوجد في مثل هذه المواقف ميل لتجنب الفشل وهو أيضاً محصلة لثلاثة  
عوامل هي (الدافع لتجنب الفشل، احتمالية الفشل، القيمة الحافزية للفشل). (أحمد يحي الزق "علم

النفس"، 2009، صفحة 237)

ونظراً لكون دافع الانجاز يتأثر بممارسات التنشئة الاجتماعية فمن المنتظر ظهور  
فروقات واضحة بين أفراد طبقات المجتمع الواحد وما بين أفراد الثقافات المختلفة وذلك  
لاختلاف ممارسات التنشئة من طبقة اقتصادية أو اجتماعية الى طبقة أخرى ومن ثقافة الى  
ثقافة أخرى وعموماً فإن الطبقات والثقافات التي تشجع على الاستقلالية وتعزز ذلك منذ  
السنوات الباكرة في الطفولة تنزع إلى ان تنتج أفراد يتمتعون بدافع مرتفع للإنجاز ويعمل ذلك  
في كثير من الاحيان على التعويض على القدرة العقلية العامة. (عبد الرحمن عدس و محي الدين توك "

المدخل الى علم النفس"، 2009، صفحة 246)

ويعد دافع الانجاز إحدى المتغيرات الأساسية التي تحدد نشاط ما يقوم به الفرد من أداء  
 ويفترض ان الفرد حين يبدأ بممارسة أي نشاط فإنه يهدف من ذلك الوصول الى درجة من  
الانجاز وإن غياب الشعور بالإنجاز وتحقيق الهدف يمكن أن يطور مشاعر سلبية كالإحباط

والانسحاب. (والتطبيق"، ثائر غباري "الدافعية والنظرية، 2008، صفحة 187)

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار ان موقف المنافسة الرياضية من بين أهم مواقف الانجاز  
ويعد بمثابة (موقف انجازي نوعي أو خاص) لذا يرى الباحثين في علم النفس الرياضي  
استخدام مصطلح (التنافسية) للإشارة الى دافعية الانجاز الرياضي وبذلك تعرف دافعية

الإنجاز الرياضي أو التنافسية بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة موقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من المعايير أو المستويات التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي"مدخل في علم النفس الرياضي"، 2009، صفحة 252)

ويرى الباحث ان دافعية انجاز اللاعب تكمن في مدى ما يحققه من أشباع الحاجات من خلال ممارسته لأنماط سلوكية معينة تؤدي الى التدريب والمنافسة أي هناك حاجات لدى اللاعبين ينبغي أن تشبع وعلى المربي الرياضي أن يتحقق ما اذا كان اللاعب يجيد اشباعا لهذه الحاجات من خلال ممارسته للنشاطات الرياضية المختلفة.

### 3- النظريات التي فسرت دافع الانجاز:

إن قوة دافع الانجاز عند الأفراد تختلف مثلما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه المواقف، وللتعبير عن هذا الدافع، ويترتب ان نأخذ بعين الاهتمام كل العوامل الشخصية والعوامل البيئية عندما نحاول تفسير قوة دافع الانجاز بالنسبة لشخص معين يواجه تحديا محدودا في حالة معينة، إذ جاءت وجهات نظر عديدة فسرت دافع الانجاز ومكوناته وكل نظرية فسرت دافع الانجاز من زاوية معينة اختلفت أو اتفقت فيه مع النظريات الأخرى.

#### أولاً: نظرية هنري موراي (1938):

يرجع الفضل الى هنري موراي في إدخال مفهوم (الحاجة للإنجاز) الى التراث السيكلوجي منذ عام (1938) (ثائر الغباري "الدافعية والنظرية"، 2008، صفحة 193)، إذ ورد بين عدد من الحاجات البشرية التي صنفها البالغة (28) حاجة في كتاب له بعنوان (استكشافات في الشخصية) الذي نشر عام (1938) ومفهوم الحاجة للإنجاز عند موراي يعني تحقيق شئ والتغلب على المعوقات والحصول على مستوى عال والمنافسة والتفوق على الآخرين واستيعاب وتدبير وتنظيم الأشياء المادية أو الناس أو الأفكار (داون شلتز "نظريات الشخصية"، 1983، صفحة 190)، ان

تصور موراى للحاجة ينبثق من تصوره الكلى للشخصية فهى عنده تكوين فرضى يمثل قوة تنظيم الإدراك و التعقل والنزوع والفعل بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع إلى اتجاه الإشباع أو تخفيف التوتر ويعرف موراى الدافع بأنه " تحقيق الاشياء التى يراها الاخرون انها صعبة والسيطرة على البيئة الفيزيائية و الاجتماعية و التحكم فى الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة وكان أهم أدوات القياس التى بنيت عليها الدراسات التى قام بها موراى وجماعته فى ذلك الوقت اختبار تفهم الموضوع (تيت) (دوان شلتر "تظريات الشخصية" ، 1983 ، صفحة 192).

### ثانيا: نظرية ماكيلاند (1953):

تعد نظرية دافع الانجاز الدراسى إحدى التفسيرات التى لاقت نجاحا هائلا وقبولاً لدى الباحثين لفهم الدوافع الحقيقية لدى الطلاب نحو الانجاز فى البيئة المدرسية وبعد ماكيلاند رائداً فى هذا الاتجاه فقد تركزت أبحاثه فى بدايتها حول طبيعة دافعية الانجاز وطرائق قياسها وعلاقتها ببعض العوامل الثقافية وقد تأثر ماكيلاند بنظرية التحليل النفسى عند فرويد وجمع فى منهجه بين التحليل الأكلينيكيالفرويدى للدافعية وصرامة المنهج التجريبي فى علم النفس (ثائر غباري "الدافعية والنظرية"، 2008 ، صفحة 226).

وتوصل ماكيلاند فى دراساته الى أهمية التمييز بين الدوافع اللاشعورية والقيم الشعورية اذ هما محددان مختلفان للسلوك ولفحص الدوافع وكيفية تأثيرها فى السلوك فى أربعة أنواع رئيسية هى (محمد أبو جادو "علم النفس التربوي"، 1998 ، صفحة 143):

- الدافع الى الإنجاز .
- الدافع الى التسلط.
- الدافع الى الانتماء.
- الدافع الى التجنب.

وفسر دافعية الانجاز على أساس ان بعض الأفراد لديهم نزعة عالية للانجاز والعمل الجيد من اجل الوصول إلى أهداف محددة وهذه النزعة العالية تخلق رغبة طموحة في النجاح على وفق معايير ذاتية للعمل المتقن الجيد والمثابرة و الاستقلالية و قد لجأ ماكلياند الى استخدام عدة صور من اختبار (تيت) الذي وصفه موراي فالشخص الذي يتمتع بدافع انجاز عال يسرد قصصا هائلة وتصورات وأفكار حول الانجاز ثم استنتج ماكلياند ان القصص الناجمة عن اختبار (تيت) يمكن استعمالها كمقياس صحيح للحاجة للتحصيل وهذه الأداة الأساسية لاختبار زبائن ذوي حاجة للتحصيل العالية و الواطئة لبرنامج بحثه الواسع(داون شلتز "نظريات الشخصية"، 1983، الصفحات 417-418).

**ثالثاً: نظرية أتكسون (1964):**

طور اتكسون أنموذج ماكلياند فضلا عن العاملين الذين ذكرهما ماكلياند والخاصين بالشخصية فان هناك متغيرين خاصين بالموقف أو العمل يجب أخذهما بالحسبان وهما(تأثير غباري"الدافعية والنظرية"، 2008، صفحة 221):

- احتمال نجاح العمل: وهويشير الى صعوبة العمل على انها أحد المحددات للقيام بالمجازفة ومن الممكن تحديد هذا التوقع بواسطة قدرات الفرد نفسه.

-أما المتغير الثاني الخاص بالعمل الذي يؤثر في الأداء فهو حافز العمل للنجاح ويشير الى الاهتمام والشغف الذي يحمله العمل نفسه، ويلاحظ أن حافز العمل للنجاح يشير الى العوامل الدافعة لتحقيق عمل صعب وليس لمحتوى العمل الذي يمكن عده حافزا من حوافز العمل الداخلية وقد وضع اتكسون ثلاثة عوامل مهمة تثير دافع الانجاز وتنتج التحصيل وهي(عبد الرحمن عدس و محي الدين توك" المدخل الى علم النفس"، 2009، صفحة 248):

- 1-استعداد أو دافع ثابت نسبيا لبلوغ النجاح أو تجنب الفشل.
- 2-احتمالات أو توقع النجاح أو الفشل.
- 3-جاذبية أو قيمة الحافز الخارجي للنجاح أو قيمة الحافز السالب للفشل وعند تفاعل هذه العوامل الثلاثة يتحدد نوع الفرد في كونه من ذوي الأمل في النجاح أو الخوف من الفشل.

ويرى اتكنسون ان الدرجة الواطئة لدافع الانجاز قد تعني الفشل أقوى من دافع الانجاز لدى الفرد وعليه فإن الدافع للانجاز يحمل بين طياته الجانب الايجابي وهو الرغبة في الأداء والجانب السلبي هو الرغبة في تجنب الفشل فإذا تساوت حالة الرغبة في النجاح والخوف من الفشل فان النتيجة تكون ايجابية وتقدم الفرد على الأداء والعمل الجيد(عبد المجيد نشواني" علم النفس التربوي"، 2005، الصفحات 210-211)•

#### رابعاً: نظريات العزو:

لقد تمخضت عن النظرية التي جاء بها ماكلياند وأتكسون الكثير من البحوث والتجارب التي أدت الى ظهور نماذج وإضافات عديدة ومتطورة عن الأنموذج الأصلي كأضافات وغيرها فظهرت النظريات التي تعتمد عزو السببية المتعلقة بالنجاح والفشل وهي(أحمد يحي الزق "علم النفس"، 2009، صفحة 237):

#### أ-نظرية روتر (1954):

وهي نظرية تصنف الدافعية الى أسباب داخلية وأسباب خارجية وقد استندت هذه النظرية على مفهوم الضبط التي في ضوءها يرجع الأفراد نجاحهم أو فشلهم في الحياة الى أسباب يتحملون مسؤوليتها وهؤلاء هم الذين يكون لديهم موقع الضبط داخليا أما الأفراد الذين يرجعون نجاحهم الى أسباب خارجية فيبحثون عن تفسيرات خارج أنفسهم وهؤلاء يكون موقع الضبط لديهم خارجيا. ان هذه النظرية تفسر دافعية السلوك على أساس موقع الضبط وتحاول ان تفهم السلوك الاجتماعي للإنسان وتكشف عن العوامل المؤثرة فيه وهي محاولة الجمع بين اتجاهين في علم النفس هما الاتجاه السلوكي القائم على أساس (المثير- الاستجابة) والاتجاه المعرفي(فاضل محسن"علم النفس التربوي"، 1991، صفحة 237)•

#### ب-نظرية هايدر (1958):

أما بالنسبة لهايدر فقد قدم تطور علميا لنظرية روتر إذ عرف بعدا ثالثا للسببية أدخل ضمن حقل الانجاز يسمى (بالقصدية) إذ قال لابد أن يوجد بعض التفاعل بين الأسباب الشخصية

والدافعية بالقصد والنية وأكدت النظرية أن السلوك لا يعد مدفوعا داخليا أو خارجيا ما لم يكن الكائن يقصد أو ينوي الوصول الى هدف معين وهكذا أصبح القصد أو التوقع مفاهيم أساسية في الاتجاه المعرفي لتفسير السلوك (لظفي محمد فطيم "تظريات التعليم المعاصرة" ، 1996، صفحة 70)

**ج-نظرية فينر (1966):**

تنص نظرية (برناند فينر ) على ان ردود الأفعال للفشل تعتمد على مستوى الدافع للإنجاز عند الفرد فعندما يكون هذا الدافع مرتفعا يزداد مستوى الأداء عند الفشل و يتدهور مستوى الأداء في حالة انخفاضه و قد يعزى ذلك الى اختلاف أدراك الفرد لأسباب الفشل أو النجاح الشخصي و يفترض فينر ان يتميز بدافع مرتفع للإنجاز يعزى فشله الى الافتقار للجهد ومن يتميز بدافع انجاز منخفض يعزى فشله الى الافتقار للقدرة ان هذه التفسيرات الإدراكية تتوسط العلاقة المستنتجة بين مستوى الحاجة للإنجاز وما يتبع الفشل من تنشيط للأداء أو تعطيله (لظفي محمد فطيم "تظريات التعليم المعاصرة" ، 1996).

وأوضح (فينر) أن دافع الإنجاز والخلق مظهران متداخلان لعملية التنشأة الاجتماعية إذ يصبح الإنجاز في غياب الخلق أو المعايير الاجتماعية المتفق عليها مدمرا للفرد أو المجتمع وقد صاغ (فينر) نظريته بواسطة مصطلحات معرفية وإنمائية إذ أفترض ثلاثة تكوينات أو أبعاد توجه الحكم الخلقى على الإنجاز وهي (لظفي محمد فطيم "تظريات التعليم المعاصرة" ، 1996):

1-القصد أو النية.

2-الجهد أو القدرة.

3-النتيجة أو العائد.

**خامسا:نظرية راينر روبن (1971):**

تؤكد هذه النظرية التوجه المستقبلي الذي يشترط فيه لأداء المرحلة القادمة النجاح في المرحلة السابقة وفي ضوء هذه النظرية يكون أداء الأفراد من ذوي دافع الإنجاز العالي أفضل من ذوي دافع الإنجاز المنخفض وقد يحدث العكس إذ لم يتضمن الأداء تتابعا كما هي الحال في دراسة الموضوعات التي ليست لها علاقة بالمستقبل وقد قام (راينر) بتجربته

على طلبه احدى الكليات وكانت نتائج هذه التجربة ان الانجاز عند ذوي الدافع القوي أكبر من ذوي الدافع الضعيف عندما كان للعمل علاقة بفعل لاحق ولم يكن هناك فرق واضح عندما لم يكن للعمل علاقة بالمستقبل وتعد هذه النظرية صياغة جديدة لفلسفة اتكنسون. والتي تظهر ما يتميز به الأفراد من ذوي دافع الانجاز العالي من نظرة مستقبلية قائمة على الطموح والمثابرة والتفاؤل وتقدير الذات العالي (محمد عبد الله (واخرون). "علم النفس التربوي وتطبيقاته"، 2001، صفحة 169).

### سادسا: نظرية كيوكلا (1972):

تنبأت نظرية (اندي كيوكلا) بان من يتمتع بنتائج انجاز مرتفع سوف يؤدي أفضل ممن يتمتع بنتائج انجاز منخفض في حال أدراك ان العمل صعب ألا ان ذلك سيكون أسوأ عندما يدرك أن العمل سهل وهنا تساوى ناتج الدافع للانجاز بمفهوم القدرة المدركة فعندما يعتقد الأفراد ان قدرتهم عالية نسبيا سيقرون في هذه الحالة أن ثمة جهدا بسيطا يمكن بذله لضمان النجاح لكن من يتميزون بانخفاض ناتج دافعهم للانجاز (الذين لديهم تقدير متدني لقدراتهم) يتوقع منهم أن يبذلوا جهدا أكبر للنجاح أما اذا كانت القدرة المدركة عند المجموعتين متكافئة فان منخفضي الانجاز في حال أدراك أن العمل سهل سوف يؤديون أفضل من مرتفعي الانجاز.

### سابعا: نظرية لدسي ورايان (1985):

هذه النظرية تفرق بين ثلاث فئات موسعة للسلوك والعمليات النفسية المرتبطة بالدافعية:

- السلوك المستقبل.

- السلوك المنضبط -العائد العزم.

- السلوك غير المتأثر.

فالأنماط السلوكية الاستقلالية تتم المبادرة بها و تنظيمها من خلال خيارات يقوم أساسها على وعي الفرد بحاجته وأهدافه الموحدة فالأفراد الذين يؤديون وظائفهم على نحو استقلالي يفترض بهم ان يبحثوا عن خيار وان يخبروا سلوكهم بأنهم يتم المبادرة به ذاتيا أما الأنماط السلوكية

المنضبطة العاقدة العزم فتنم المبادرة بها وتنظيمها من خلال الضوابط في البيئة مثل نيل المكافآت أو من خلال الالتزامات التي تعمل على ضبط الفرد داخلها وتشير إلى كيف ينبغي أو يتوجب على الفرد ان يكون تصرفه فالأفراد الذين يتوجهون نحو الضبط يتوقع منهم ان يبحثوا عن الضوابط ويسعون من أجل الوصول إليها وان يفسر بيئتهم أيضا ان المبادرة بها وتنظيمها يقع خارج سيطرتهم القصدية ويعتقد بأنهم لا يمكنهم السيطرة على سلوكهم ويمكن وصف سلوكهم بأنه عاجل (نقص في الواقع) ومنبئ بالاضطرابات في تقدير الذات (تأثير الغباري "الدافعية والنظرية"، 2008، صفحة 196)

### 3-1- مناقشة النظريات التي فسرت دافع الانجاز:

إن الصياغات الأولية لنظرية دافع الانجاز قد طرحت من قبل ماكلياند التي كانت رائدة لدراسات وبحوث نتج عنها نظريات أخرى مهمة كنظرية (اتكنسون) و(فينر) وغيرهم فنظرية ماكلياند تفسر الدافعية لدى الأفراد على أسس وجود نزعة للانجاز والعمل الجيد من أجل الوصول إلى الهدف وهذه النزعة تخلق رغبة طموحة في النجاح على وفق معايير ذاتية للعمل الجيد والمثابرة والاستقلالية وهؤلاء يتميزون بدافعية عالية للانجاز وقسم الدوافع الى أربعة أنواع وهي: الدافع للإنجاز، والدافع للانتماء، الدافع للتجنب، والدافع للتسلط. وأكدت أن الدوافع قائمة على أساس الحوافز الطبيعية وهذا يفسر لماذا يجب ان تقسم الدوافع إلى أنواع وكيفية تأثير هذه الأنواع على السلوك ولماذا ترتبط الدوافع ارتباطا وثيقا بالانفعالات. وقد حققت هذه النظرية قوة وتقديرا كبيرة يمكن في كونها من النظريات الرائدة في مجال دافع الانجاز بل لأنها أثارت الكثير من التساؤلات وأثارت الكثير من الباحثين وحثتهم على إجراء المزيد من الدراسات لغرض المزيد من الفهم والتعمق في دراسة هذا المفهوم.

أما اتكنسون فقد أشار إلى أن النزعة لإنجاز النجاح استعداد مكتسب وهي التي تحدد قدرة الفرد على الانجاز من خلال ثلاثة مكونات أو متغيرات تتمثل بالدوافع، وتجنب الفشل ومستوى احتمال النجاح والقيمة الباعثة للنجاح ويعتمد دافع الانجاز على خبرة الشخص في

مواقف معينة سواء كانت خبرات نجاح أو خبرات فشل. وتعد هذه النظرية ونتائجها مقدمات و اتجاهات جديدة لتفسير دافع الانجاز فظهرت نظرية العزو لكل من (روتر، هايدر، وينر) إذ قام (روتر) بتصنيف الدافعية إلى سببين (دافعي-خارجي) أما (هايدر) فقد أضاف بعدا ثالثا للمسببية القصدية أو النية، أما (وينر) فقد قام بتقسيم أسباب الدافعية إلى (داخلية، خارجية) وأضاف أبعاد لهذا التقسيم (كالقدرة والجهد والحظ) فضلا عن أنه قدم ثلاثة مبادئ وأشار إلى أنه يجب ان تحتوي هذه المبادئ على نظرية تهدف الى تفسير السلوك وهذه المبادئ تجتمع على المدى الكامل للعملية المعرفية وتشتمل على المدى الكامل للانفعالات وعلى السلوك المنطقي وغير المنطقي وأضاف أيضا ان دافعي الانجاز والخلق مظهران متداخلان لعملية التنشئة الاجتماعية. وتأتي نظرية (كيوكلا) التي قامت بتفسير الدافعية على أساس القدرة المدركة أي ان الأفراد عندما يدركون العمل على انه سهل ويعتقدون ان قدراتهم عالية نسبيا سيقروون في هذه الحالة أن ثمة جهدا بسيطا يمكن ان يبذل لضمان النجاح والعكس صحيح بالنسبة للأفراد الذين يعتقدون بتدني قدرتهم فأنهم يتوقع منهم ان يبذلوا جهدا أكبر للنجاح أما في حالة تساوي القدرة عند المجموعتين فأن ذوي الانجاز المنخفض في حالة أدراك العمل على أنه سهل سوف يؤدون العمل أفضل من ذوي الانجاز المرتفع كذلك أشارت النظرية إلى أثر القدرة وأدراك الصعوبة للعمل وما يحتاج إليه من مثابرة على بذل الجهد و التحمل من أجل الوصول إلى الهدف أو إلى النجاح من مظاهر تكوين دافع الانجاز.

أما نظرية التوجه نحو المستقبل التي قام بصياغتها كل من (راينر روبن) فإنها تعد صياغة جديدة لنظرية اتكنسون إذ ركزت على تتابع العمل والنجاح فيه وفي المستقبل يتطلب نجاحا في هذا العمل في المرحلة المستقبلية وان الدافعية المستثارة تتأثر بتوقع الأهداف المستقبلية. وبعد عرض النظريات التي تناولت تفسير دافع الانجاز لوحظ اتفاق أغلب الباحثين والمنظرين في نظرياتهم علة تكوينات رئيسية لدافع الانجاز مثل مستوى العمل والمثابرة، والطموح التي جاء بها ماكيلاند قبل غيره من المنظرين وعليه فان الباحث تبنى نظرية

ماكلياند لتفسير دافع الانجاز الرياضي باعتباره موقف المنافسة الرياضية من أهم مواقف الانجاز ورغبة اللاعب في التفوق التميز وخاصة في موقف المنافسة الرياضية.

#### 4- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للناشئ (المراهق):

4-1- اختيار النشاط: يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

#### 4-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

#### 4-3- المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات

الموالية (أسامة كامل راتب،، 1997، صفحة 47)

#### 4-4- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي:

تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما:

- هدف الاتجاه نحو الأداء.

- هدف الاتجاه نحو الذات.

- من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

**-خلاصة:**

في الحقيقة إن موضوع الدافعية هام وحساس إذ يتصل بالدرجة الأولى بدراسة دوافع السلوك البشري من جهة ومن جهة أخرى كيفية استخدام العاملين في قطاع التدريب الرياضي لهذا الموضوع الهام.

ومن خلال ما تم ذكره في هذا الفصل نستخلص أهمية الدافعية في التدريب الرياضي ودافعية الإنجاز بالأخص لدى الرياضي الذي يعتبر عاملا مهما في نجاحه وتفوقه في المجال الرياضي وغيره وتطوير وزيادة قدراته البدنية والعقلية والمهارية لأقصى حد ممكن وبتعزيز دافعية الإنجاز يمكن للفرد أن يقدم على أداء مهمة ما بنشاط وحماس كبيرين لاكتساب خبرة النجاح الممكن وتجنب الفشل ويكمن دافع الإنجاز وراء التباين في مستويات أدائه وإنجازه.

الفصل الثالث :

( كرة اليد والمرحلة العمرية ) 14-17 سنة

**تمهيد:**

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

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذه اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لأعلى مستوى.

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

**1-لمحة تاريخية عن كرة اليد:**

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

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

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هاندبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم

"أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا. (مقران، 2000)

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

وقد اقتصر آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين، وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويون على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا.

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا.

وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية.

وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك.

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقى الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ"18 لـ 12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعها "11 لاعبا

و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية. (مقران، 2000)

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيجواك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

## 2- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرون فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فال مباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30x2). (إبراهيم، 1990)

## 3- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على

التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيديا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحكمة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة. (إسماعيل، 1990)

#### 4- أهمية كرة اليد:

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

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

تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية هو:

- 1-أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- 2-أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- 3-أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
- 4-أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- 5-أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد. (إسماعيل، 1990)

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

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

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

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين. (إسماعيل، 1990)

### 5- ميادين كرة اليد:

تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فرداً"
- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد"

**5-1-كرة اليد للميدان:**

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة. (ابراهيم، 2000)

**5-2-كرة اليد للصالة:**

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

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

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

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونخ عام 1972 وما زالت حتى الآن. (ابراهيم، 2000)

### 6-مميزات لاعب كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع كل الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، ولاعب كرة اليد شخص رياضي له مميزات وخصائص يتميز بها منها بدنية مورفولوجيا وتكتيكية وفكرية.

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد صنف أكابر الميزة الفكرية التي يرتبط بسن اللاعبين، فالمرحلة العمرية للاعب كرة اليد صنف أكابر تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب: من 18 سنة إلى 24 سنة

- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة.

- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

### 6-1-مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

### 6-1-1-النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية. (فوزي، 2002)

### 6-1-2- النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة، بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريباً، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماماً من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد السن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (فوزي ، 2002)

### 6-1-3- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقاً حميماً

لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطه وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك. (فوزي، 2002)

#### 6-1-4- النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشاب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (فوزي، 2002)

#### 6-2- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب

بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (زهران، 2002)

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما أتيحت الفرص التالية للشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها وإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة)،
- توفير فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.
- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.
- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطويرهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع. (فوزي ، 2002)

**1- المرحلة العمرية (14-17) 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 مرحلتَي الطفولة والرشد.

**1-2 تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة:**

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا.

وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج (بهاور، 1980 )

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد، 2002)

ويرى دوروتي روجرز DaratiRogers أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ". (أسعد، 1999 )

وحسب اليزابيت هيرلوك (1973) المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر (

**1-3 خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة:****1-3-1 الخصائص المعرفية:**

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنا إلا أن بعض المراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات.

ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (زهران، 1995)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل (زهران، 1995)

### 1-3-2 الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في قدر أبيه وأمه، ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. (المنعم، 1983)

في مرحلة الطفولة هذه خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة والجنوح.

### 1-3-3 الخصائص الحركية والجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة، ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية و حجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

**4-3-1 الخصائص الاجتماعية:**

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرّد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به (فهيم، 1974)

**5-3-1 الخصائص الانفعالية:**

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأنفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلاً:
- الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (فهيم، 1974)

**4-1 احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة:****1-4-1 الاحتياجات المعرفية:**

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب

حسّين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدني (حسين، 1998).

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطالب يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فإن ذلك يتحقق بأن تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة (منصور، 1989).

### 1-4-2 الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حولها تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير للمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة (حسين، 1998).

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى (HARRE-1979) إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة حتى تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرجت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (مختار، 1997).

### 1-4-3 الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، ونمو متناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس. وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها (حسين ت، 1991).

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير... الخ، ويستطيع خلال الحركة أن يلتزم وأن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها الحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (روبي، 1996)

#### 1-4-4 الاحتياجات الاجتماعية:

يرى (Frobel) أن الطفل هو المعنى الذي يتضمنه "استمرارية التكوين الاجتماعي" بحيث تضم النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من لحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة والفرح والابتسام" تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في العلاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة (كيلان، 1993) وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية. إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

#### 1-5 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية التسلسلية والترويج لكلا الجنسين، حيث تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره

فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول ويضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر والنواهي.

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية مع توفير الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبتث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي. (زيات،

(1996)

**6-1 خلاصة:**

تعتبر رياضة كرة اليد اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فقد أصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات وعملت على تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

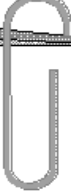
وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة اليد وتكوين اللاعبين والمدرّبين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.



الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع



# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين مختار، 1995)
- فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.
- وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:
- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه
- التأكد من صلاحية أداة البحث والاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
- أ- وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.
- ب- التأكد من وضوح التعليمات.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

**2- المنهج المتبع:**

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، وطبيعة الموضوع المقترح، لجأنا إلى المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا، وهو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة. (د. حسن احمد الشافعي، 1994)

تعريفه: عبارة عن استقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (رابح تركي، 1984)

### 3- مجتمع وعينة البحث:

#### 1-3 مجتمع الدراسة والبحث:

وهي المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد إجراء الباحث دراسته عليهم، وبما أن بحثنا يركز حول دراسة أثر ممارسة التدريب الرياضي ودوره في تقوية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد، فتمحور مجتمع بحثنا حول لاعبي أندية كرة اليد، والتي يبلغ عددها ثلاث أندية وهي:

\_ نادي سريع قديل URG

\_ النادي الهاوي لكرة اليد Castor

\_ الشباب الرياضي لبلدية حاسي بونيف

#### 4- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها:

إن الهدف من اختبار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة.

(إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000)

- لقد حددنا عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة حقيقية للميدان المدروس، شملت عينة البحث لاعبي كرة اليد على مستوى أندية ولاية وهران، البالغ عددهم 160 لاعب، وقد تم اختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي الخاصة بلاعبي كرة اليد بطريقة وبشكل عشوائي، وتمت عملية اختيار العينة بتوزيع استمارات على اللاعبين عشوائياً، وتمت عملية اختيار العينة بمساعدة مدربي كرة اليد.

**5- أدوات البحث وكيفية ومراحل بنائها وتصميمها:**

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والمتمثل في الاستبيان خاص باللاعبين وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا، كما يعرف أنه أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث، ويحتوي الاستبيان الذي أعدناه على:

● **الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا "، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها، لأنه لا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها وإحصائها، ومن عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريده (سامي عريف وآخرون، 1999)

**6- تحديد متغيرات الدراسة:**

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وأوجب علينا تحديد هذه المتغيرات وهي كالاتي:

- **المتغير المستقل:** هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج.

- **المتغير التابع:** هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي

تتأثر بالمتغير المستقل. (سامي عريف وآخرون، 1999)

1. **المتغير المستقل:** التدريب الرياضي.

2. **المتغير التابع:** دافعية الإنجاز

**7- خطوات جمع المعلومات:**

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في المجال من أجل توفير المعطيات اللازمة والإلمام بالموضوع من جميع النواحي.

وبعد الدراسة النظرية ومحاولة الإلمام بالنقاط والعناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر، حيث قمنا بإعداد الاستبيان وتوزيعه على اللاعبين لمدة زمنية محدودة.

وبعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على اللاعبين قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات والنسبة المئوية لمجموع الإجابات حيث:

عدد التكرارات x 100

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

**8- مجالات البحث:**

1- المجال المكاني: أجري هذا البحث في ولاية وهران وعلى مستوى ثلاث (03) أندية وهي كالتالي:

\_ نادي سريع قديل

\_ النادي الهاوي لكرة اليد Castor

\_ الشباب الرياضي لبلدية حاسي بونيف

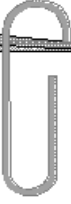
2-المجال الزمني: تتحدد هذه الدراسة من 2019/02/29 إلى غاية 2019/10/15

**الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

لقد قمنا بعرض أداة البحث " استمارة الاستبيان " على عدد من المحكمين، وقد تم إرفاق الاستبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث، والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة.

وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان، ومدى أهمية كل عبارة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملاءمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية، ومدى ملاءمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس)، وبالتالي إثبات بأن الاستبيان صالح لدراسة موضوع البحث.

وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا وملاءمة للفرضيات التي وضعت من أجلها.



# الفصل الثاني :

## عرض و تحليل النتائج

**1- تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث، وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديددها، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستثمار الخاصة بخصائص العينة، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل خصائص بعض العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على اللاعبين وترجمة النتائج المتحصل عليها بتفريغها في جداول إحصائية، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة.

2- تحليل ومناقشة النتائج:

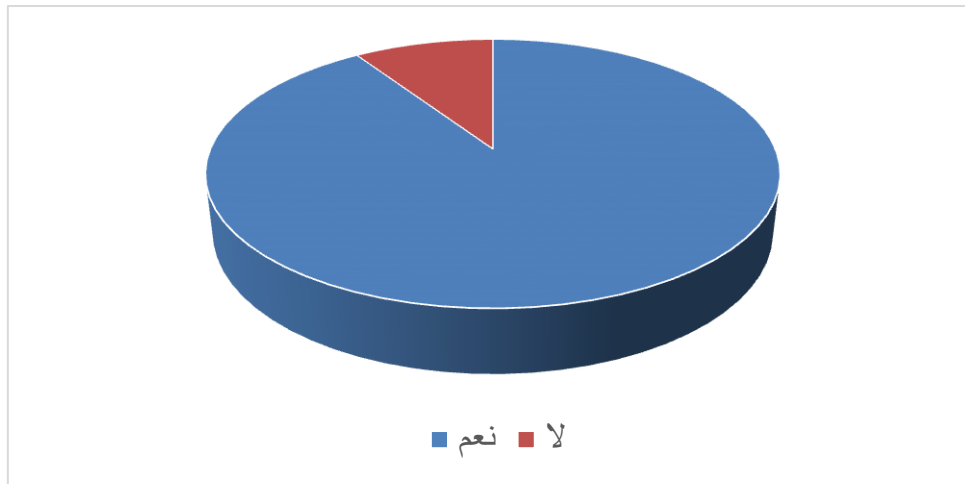
-عرض ومناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

**السؤال الأول:** هل تظن أن ممارسة التدريب الرياضي له دور في إزالة الشعور بالخجل لديك وزيادة الثقة بالنفس؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما إن كان للتدريب دور في إزالة الشعور بالخجل وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	145	15	160
النسبة المئوية	90.62	9.37	%100

جدول رقم: 01



التمثيل البياني رقم: 01

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن نسبة 90.62% من اجابات أفراد العينة تظن أن للتدريب الرياضي دور في ازالة الشعور بالخجل وزيادة الثقة بالنفس في حين أن نسبة 9.37% تظن عكس ذلك.

ومنكل هذا نستنتج أن: للتدريب الرياضي دور في إزالة الشعور بالخجل وزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد.

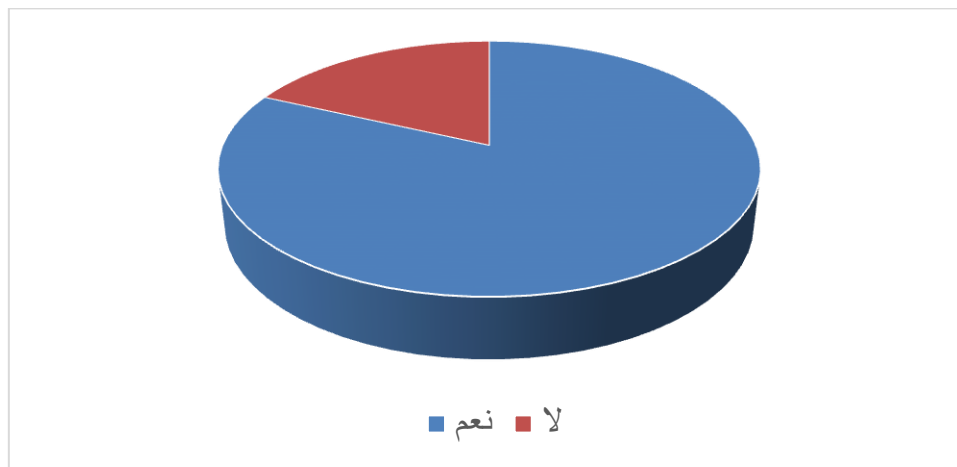
### السؤال الثاني:

يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما إن كان للتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى لدى اللاعب.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	131	29	160
النسبة المئوية	81.87	18.12	%100

جدول رقم: 02



التمثيل البياني رقم: 02

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن نسبة 81.87% من إجابات أفراد العينة تظن أن للتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى لدى اللاعب. في حين أن نسبة 18.12% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: للتدريب الرياضي دور في تحسين المستوى لدى اللاعب.

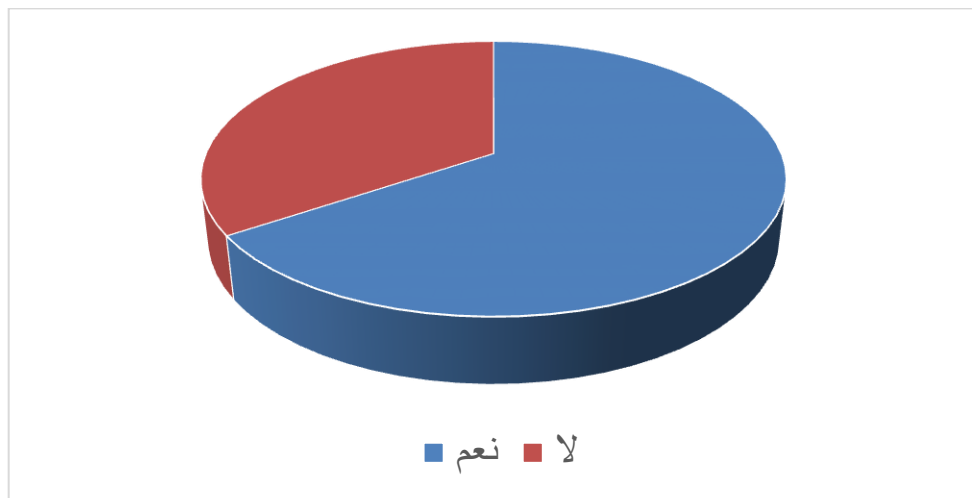
### السؤال الثالث:

هل التدريب الرياضي يساعدك عندما ترتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما إن كان للتدريب الرياضي يساعد اللاعب عندما يرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة لكي ينسى هذا الخطأ.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	105	55	160
النسبة المئوية	65.62	34.37	%100

### الجدول رقم: 03



### التمثيل البياني رقم: 03

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن نسبة 65.62% من إجابات أفراد العينة تظن أن التدريب الرياضي يساعد اللاعب يساعد اللاعب عندما يرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة لكي ينسى هذا الخطأ وتقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة به، في حين أن نسبة 34.37% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: التدريب الرياضي يساعد اللاعب عندما يرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة لكي ينسى هذا الخطأ ويتقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة به.

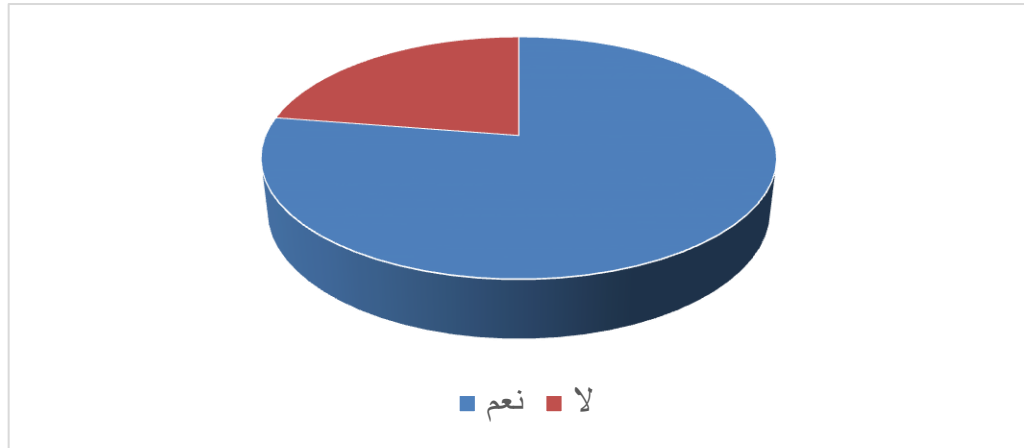
#### السؤال الرابع:

هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تشعر أن الامتياز في الرياضة يعتبر من أهدافك الأساسية؟

**الغرض منه:** ومعرفة ما إن كان للتدريب الرياضي دور في جعلك تشعر أن الامتياز في الرياضة يعتبر من أهدافك الأساسية؟

المجموع	لا	نعم	الإجابات
160	36	124	التكرار
%100	22.5	77.5	النسبة المئوية

#### جدول رقم: 04



#### التمثيل البياني رقم: 04

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن نسبة 77.5% من اجابات أفراد العينة تظن أن التدريب الرياضي يجعل اللاعب يشعر أن الامتياز في الرياضة يعتبر من أهدافه الأساسية. ، في حين أن نسبة 22.5% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: التدريب الرياضي يجعل يشعر أن الامتياز في الرياضة يعتبر من أهدافه الأساسية.

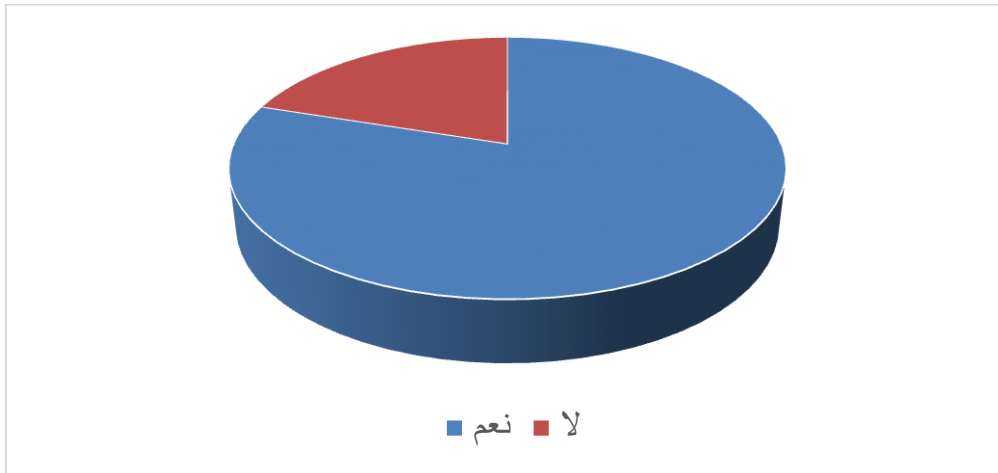
#### السؤال الخامس:

هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تتخلص من الخوف قبل اشتراكك في المنافسة مباشرة. ؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما إن كان للتدريب الرياضي دور في جعلك تتخلص من الخوف قبل اشتراكك في المنافسة مباشرة.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
160	32	128	التكرار
%100	20	80	النسبة المئوية

#### الجدول رقم: 05



التمثيل البياني رقم: 05

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن نسبة 80% من اجابات أفراد العينة تظن أن للتدريب الرياضي دور في جعل اللاعب يتخلص من الخوف قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة. ، في حين أن نسبة 20% تظن عكس ذلك.

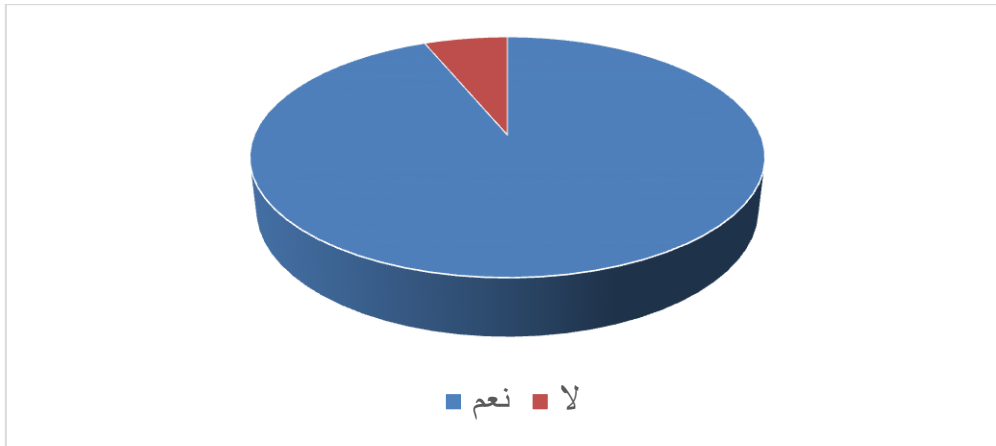
ومنه نستنتج أن: للتدريب الرياضي دور في مساعدة اللاعب للتخلص من الخوف قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة.

#### السؤال السادس:

في رأيك هل ممارسة التدريب الرياضي يشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟  
الغرض منه: ومعرفة ما إن كان التدريب الرياضي يشعر اللاعب الممارس له بأنه مسؤول عن مساعدة زملائه.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	150	10	160
النسبة المئوية	93.75	6.25	%100

الجدول رقم: 06



### التمثيل البياني رقم: 06

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 93.75% من اجابات أفراد العينة تظن أن التدريب الرياضي يشعر اللاعب بأنه مسؤول عن مساعدة زملائه، في حين أن نسبة 6.25% تظن عكس ذلك.

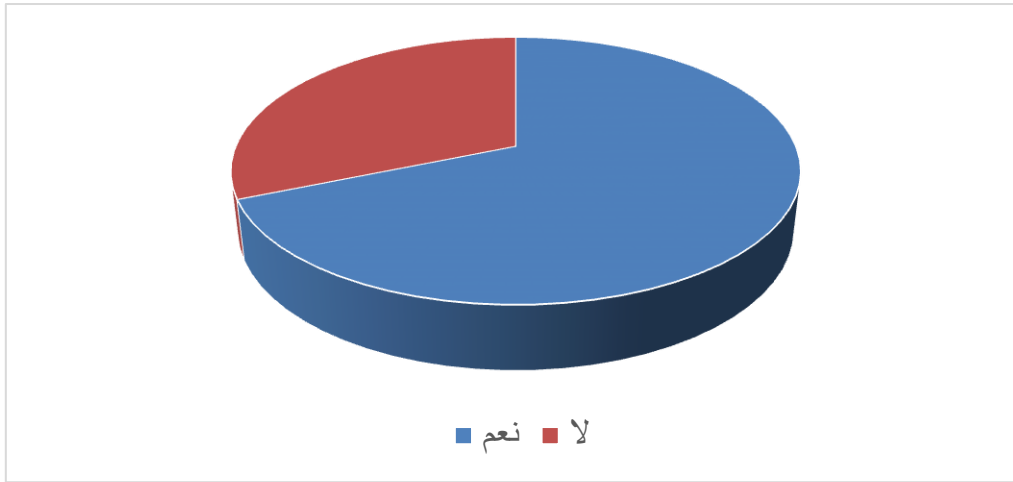
ومنه نستنتج أن: التدريب الرياضي يشعر اللاعب بأنه مسؤول عن مساعدة زملائه.

### السؤال السابع:

هل تخشى الهزيمة في المنافسة وتشعر بالحرَج عندما يقوم أحد زملائك بانتقادك نقد سلبي؟  
الغرض منه: ومعرفة ما إن كان اللاعب يخشى الهزيمة في المنافسة ويشعر بالحرَج عند انتقاده سلبيًا.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	110	50	160
النسبة المئوية	68.75	31.25	%100

### الجدول رقم: 07



التمثيل البياني رقم: 07

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن نسبة 68.75% من اجابات أفراد العينة تظن أن اللاعب يخشى الهزيمة ويشعر بالحرج عند انتقاده سلبيا، في حين أن نسبة 31.25% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: اللاعب يخشى الهزيمة ويشعر بالحرج عند انتقاده سلبيا.

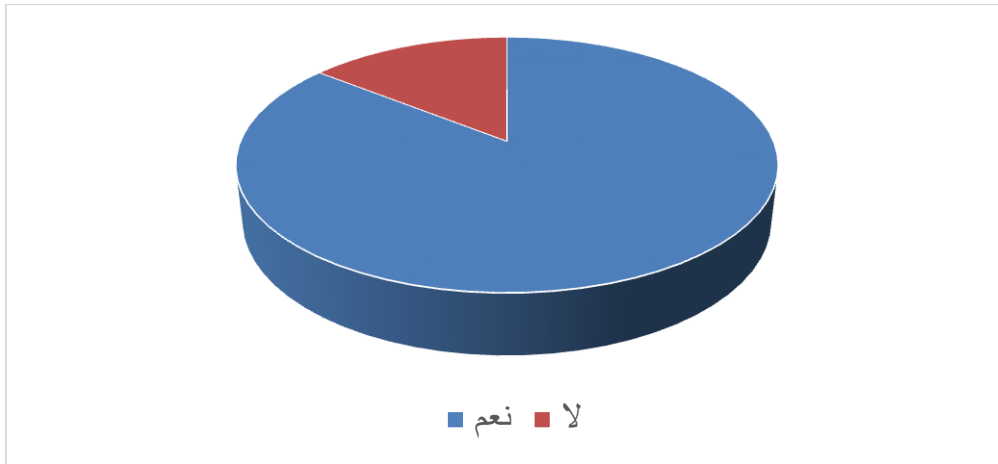
#### السؤال الثامن:

في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.

**الغرض منه:** هو معرفة ما إن كان التدريب الرياضي يساعد اللاعب في التخلص من الندم أثناء الخسارة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	123	37	160
النسبة المئوية	85.62	14.37	%100

جدول رقم: 08



التمثيل البياني رقم: 08

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن نسبة 85.62% من اجابات أفراد العينة تظن أن التدريب الرياضي يساعد يساعد اللاعب في التخلص من الندم أثناء الخسارة. في حين أن نسبة 14.375% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: التدريب الرياضي يساعد اللاعب في يساعد اللاعب في التخلص من الندم أثناء الخسارة.

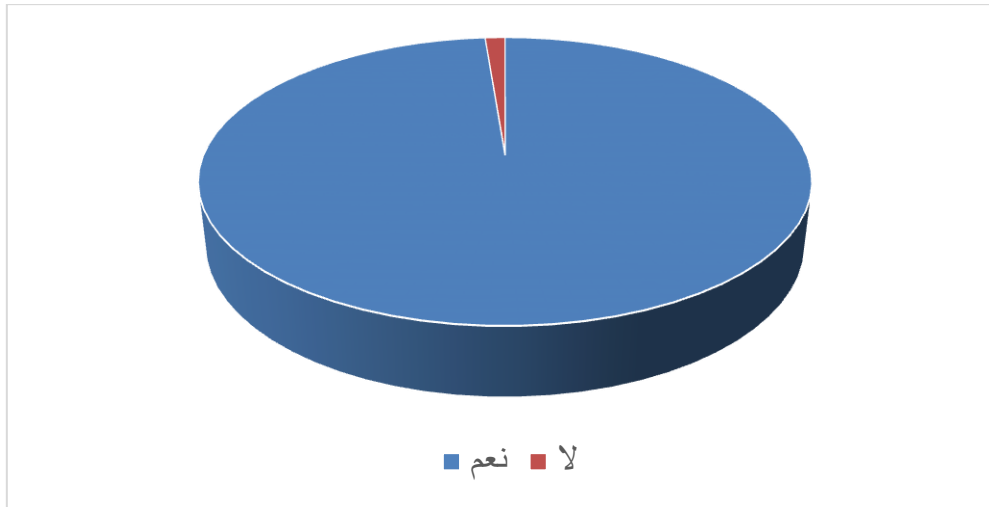
#### السؤال التاسع:

هل تستمتع بممارستك للتدريب الرياضي؟

الغرض منه: هو معرفة شعور اللاعب الممارس للتدريب الرياضي ما إذا كان يستمتع بممارسته له أولاً.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	158	2	160
النسبة المئوية	98.75	1.25	%100

جدول رقم: 09



### التمثيل البياني رقم: 09

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن نسبة 98.75% من اجابات أفراد العينة تستمتع بممارستها للتدريب الرياضي، في حين أن نسبة 01.25% تظن عكس ذلك. ومنه نستنتج أن: اللاعبين يستمتعون أثناء أدائهم للتدريب الرياضي.

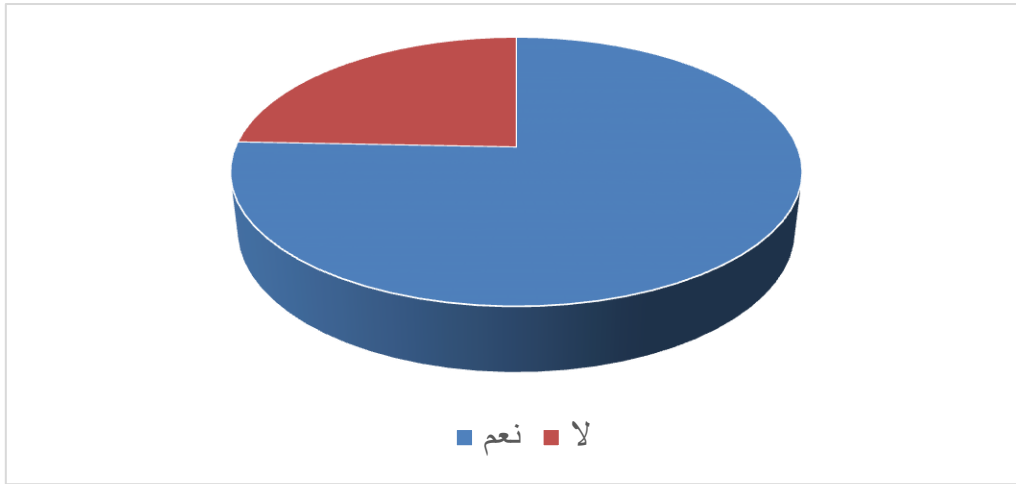
### السؤال العاشر:

هل لديك استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي تتجح في رياضتك؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما ان كان للتدريب الرياضي دور في جعل اللاعب يشعر بالرغبة في النجاح في مساره الرياضي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	121	39	160
النسبة المئوية	75.62	24.37	%100

### جدول رقم: 10



التمثيل البياني رقم:10

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 75.62% من اجابات أفراد العينة تقول ان التدريب الرياضي يجعل اللاعب يشعر بالرغبة في النجاح في مساره الرياضي. في حين أن نسبة 24.37% تظن غير ذلك.

ومنه نستنتج أن: التدريب الرياضي يجعل اللاعبين يشعرون بالرغبة في النجاح في مسارهم الرياضي.

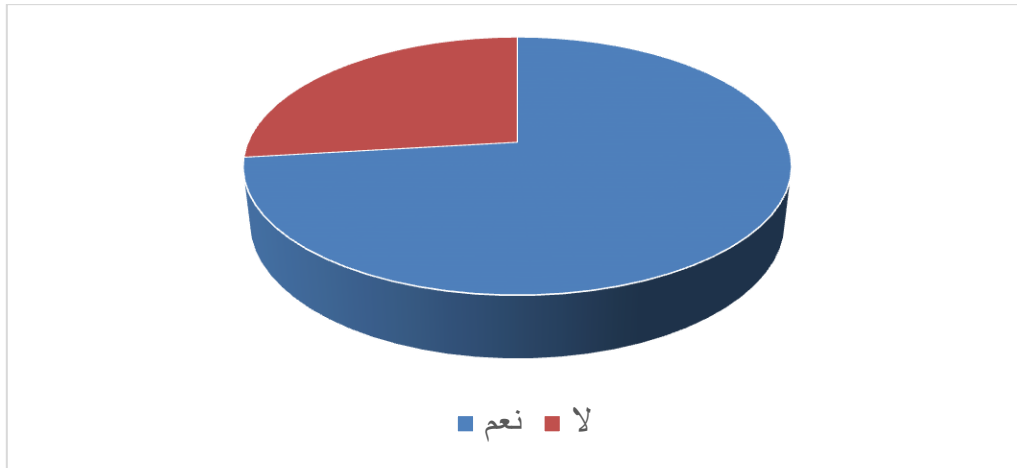
#### السؤال الحادي عشر:

هل ممارسة التدريب الرياضي يجعلك شخص منطلق ومتفتح؟

الغرض منه: هو معرفة ما إن كان للتدريب الرياضي دور في جعل اللاعب شخص منطلق ومتفتح.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
160	43	117	التكرار
%100	26.87	73.12	النسبة المئوية

جدول رقم: 11



**التمثيل البياني رقم: 11**

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 73.12% من اجابات أفراد العينة تقول ان التدريب الرياضي يجعل اللاعب بأنه شخص منطلق ومتفتح، في حين أن نسبة 26.87% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: التدريب الرياضي يجعل اللاعب بأنه شخص منطلق ومتفتح عن غيره.

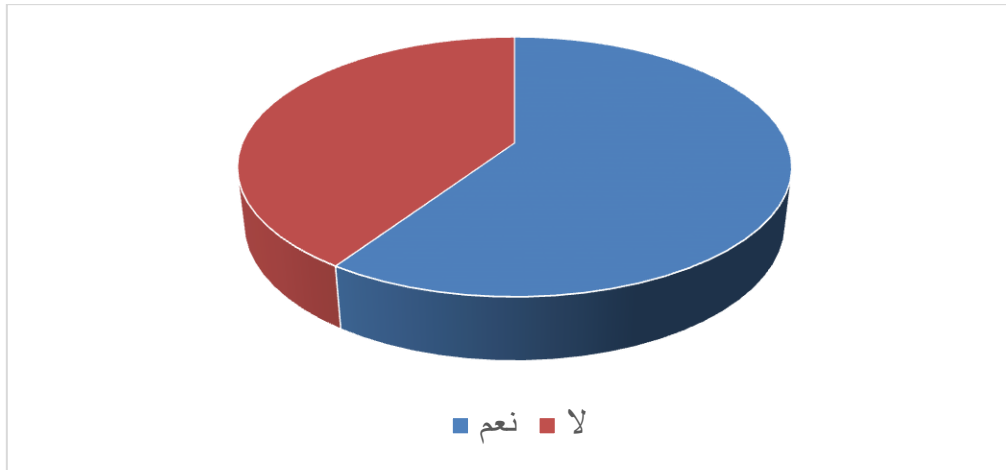
### السؤال الثاني عشر:

هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تتخلص من التوتر قبل المنافسة الرياضية؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما ان كان للتدريب الرياضي دور في جعل اللاعبين يتخلصون من التوتر قبل المنافسة الرياضية.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
160	65	95	التكرار
%100	40.62	59.37	النسبة المئوية

**جدول رقم: 12**



### التمثيل البياني رقم: 12

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 59.37% من اجابات أفراد العينة تقول ان التدريب الرياضي له دور في جعل اللاعب يتخلص من التوتر قبل المنافسة الرياضية، في حين أن نسبة 40.62% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: للتدريب الرياضي دور في جعل اللاعب يشارك زملاءه اهتماماته وأفكاره. يتخلص من التوتر قبل المنافسة الرياضية.

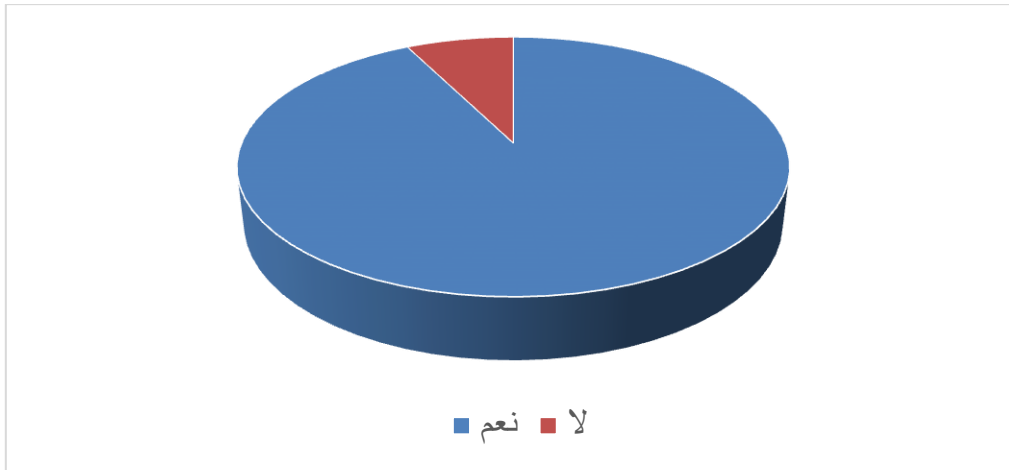
### السؤال الثالث عشر:

هل ممارسة التدريب الرياضي يساعدك بأن تكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة؟

الغرض منه: هو معرفة ما إن كان لممارسة التدريب دور في جعل اللاعب هادئاً قبل اللحظات التي تسبق المنافسة؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	148	12	160
النسبة المئوية	92.5	7.5	%100

### جدول رقم: 13



### التمثيل البياني رقم: 13

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 92.5% من اجابات أفراد العينة تقول ان لممارسة التدريب الرياضي دور في جعل اللاعب هادئاً قبل اللحظات التي تسبق المنافسة؟، في حين أن نسبة 7.5% تقول عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: لممارسة التدريب الرياضي دور في جعل اللاعب هادئاً قبل اللحظات التي تسبق المنافسة؟

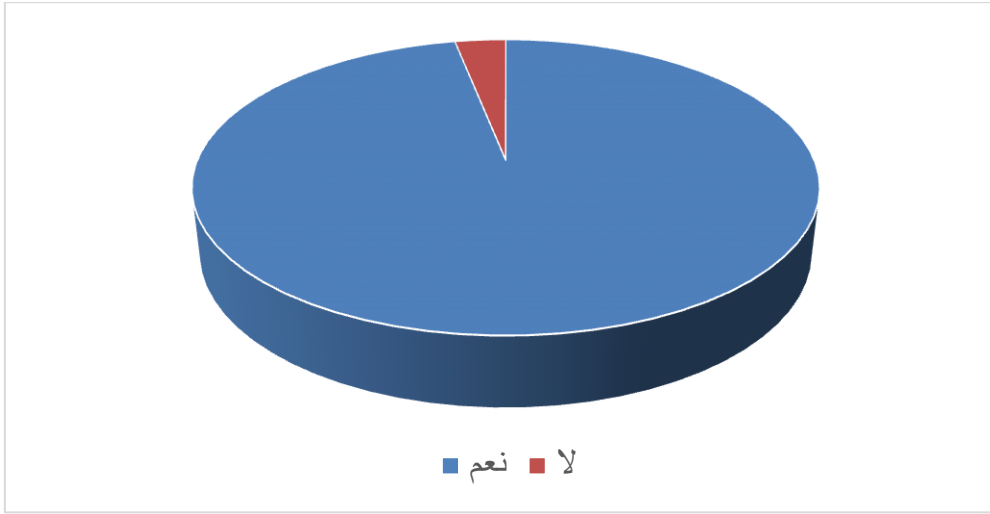
### السؤال الرابع عشر:

هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تحاول بكل جهدك أن تكون أفضل لاعب؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما إن كان للتدريب الرياضي دور في جعلك تحاول بكل جهدك أن تكون أفضل لاعب؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	155	8	160
النسبة المئوية	96.87	3.12	%100

جدول رقم: 14



**التمثيل البياني رقم:14**

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 96.87% من اجابات أفراد العينة تقول ان للتدريب الرياضي دور في جعل اللعب المحاولة بكل جهده أن يكون أفضل لاعب، في حين أن نسبة 3.12% تقول عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن: للتدريب الرياضي دور في جعل اللاعب تحاول بكل جهده أن يكون أفضل لاعب.

**3- مناقشة الفرضيات:****مناقشة الفرضية الأولى:**

- يساهم التدريب الرياضي في تحقيق دافعية الإنجاز وتحقيق الذات وزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة التي حددت من (1-7) والخاصة بالفرضية الأولى والتي تبين لنا أن ممارسة التدريب الرياضي تساهم في تحقيق الذات للاعبين بتأكيد الفرد لذاته، ويحقق هويته ورفض الخضوع، والاستسلام وزيادة الثقة بالنفس إلى جانب البساطة، والتلقائية والسلوك، وهذا ما يتأكد من خلال النتائج الإحصائية المشاهدة في الجداول (1-2-3-4-5-6-7) والتي تتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه ومؤمن في قدراته الذاتية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

**مناقشة الفرضية الثانية:**

- يساهم التدريب الرياضي في جعل اللاعبين في تعزيز الطموح والرغبة في النجاح في المسار الرياضي لدى لاعبي كرة اليد من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة والتي حددت من رقم (8-14)، والخاصة بالفرضية الثانية، والتي تبين من خلالها أن التدريب الرياضي يساعد اللاعبين في الرغبة بالنجاح في المسار الرياضي، وذلك بمساعدتهم على مواصلة التدريب بدون انقطاع وتوفير كل الوسائل والإمكانيات التي تجعلهم يشعرون بالاستمتاع وهم يمارسونه، وخاصة من الجانب المادي من تحفيزات والنفسي وهذا ما يتأكد من خلال النتائج الإحصائية المشاهدة في الجداول (8-9-10-11-12-13-14)، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية.

إن التدريب الرياضي يساهم بشكل كبير وفعال في جعل اللاعبين في المواصلة والرغبة في النجاح في المسار الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول إن للتدريب الرياضي دور في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

## 4- الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، فتبين لنا أن ممارسة التدريب الرياضي يساهم في تحقيق دافعية الإنجاز للاعبين في هاته المرحلة الحساسة من حياتهم.

إذ تبين لنا من خلال النتائج الاحصائية المتحصل عليها أن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات وكذا التقليل من الشعور بالعزلة وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وهذا ما تؤكده النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة " للتدريب الرياضي دور في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد ".

فكانت درجة الثقة في النفس ودافع الإنجاز مرتفعة عند اللاعبين، وأيضاً فيما يخص دور التدريب الرياضي مما يلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح.



الإمامة والسياسة

## الإقتراحات والتوصيات:

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي أثبتت أن التدريب الرياضي يساعد المراهق على تحقيق وزيادة دافعية الإنجاز وإدماجه داخل الجماعة والمجتمع وتكوينه تكويناً صحيحاً وسليماً وتنمية قدراته العقلية وتطوير النضج الفكري وثقته هفي نفسه وتنشئته تنشئةً صحيحة من حيث البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذا أفكار بناءة يعمل على النهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وتكيفة مع المجتمع وانسجامه وتقبله ظروف الواقع المعاش ارتأينا أن نقدم بعض الإقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمله الأمر من مسؤولين ومدربين نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار وأن تجد آذانا صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف:

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.
- اعتبار المراهق مركز اهتمام وبؤرة النشاط وقلب العملية التنموية.
- إدراك أهمية التدريب الرياضي في حياة المراهق ودوره في تطوير وتكوين شخصيته.
- تطوير المنشآت الرياضية داخل النوادي للرفع من مستوى الرياضة التنافسية وطنياً ودولياً.
- توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة المتعددة.
- الاستعمال العقلاني للمنشآت الرياضية لقطاع الشباب والرياضة خاصة مع توفير النقل.
- ضرورة توفير مراقبة طبية دورية ومستمرة وهذا بتعيين طبي وشبه طبي خاص بالعملية واستغلال وسائل الصحة.
- الاهتمام بالفئة الموهوبة وتشجيعها مادياً ومعنوياً وكذلك ضمها إلى رياضة النخبة.
- إقامة جلسات وملتقيات منظمة بين المشرفين على التدريب الرياضي حتى يتمكن لهم توجيه المواهب بعد اكتشافها.

## خلاصة عامة:

أصبحت المشاكل الاجتماعية والنفسية ومنها مشكل الدافعية والثقة في النفس الذي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة واللاعب بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية، باعتبارها شيء إيجابي بالنسبة للاعبين عند امتلاكهم للدافعية لأنها ترفع من مستوى اللاعب وتقدم له قوة دفع من أجل الإصرار على تحقيق أهدافه خلال مسيرته الرياضية مستقبلاً، وينبغي كذلك على المدرب أن يبحث عن مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم تأثر المهارات والقدرات الحركية و البدنية للاعبين، وينبغي كذلك على المدرب معرفة وتفهم جميع مشاكل اللاعبين، ودون ضغط أو انفعال عليه في إطار جو أخوي يسمح للاعبين باستقبال النصائح والتعليمات بارتياح كبير، وبالتالي يسهل عليهم الدخول في المنافسات بمعنويات ومهارات مرتفعة، وهذا ما ينعكس بالإيجاب على وحدة الفريق وتماسكه بالإضافة إلى تحقيق نتائج إيجابية. حيث تلعب الدافعية دوراً هاماً في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلاً أو شاباً ذكر أو أنثى، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محدودة، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلاً إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية. لذلك ومن خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا

العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن التدريب الرياضي الذي يساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية قدرات اللاعبين العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما يعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض

بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية و صداقات متينة في وسط اجتماعي.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتدريب الرياضي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد.



# المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 01-أمر الله الباسطي. "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر. 1998.
- 02-إبراهيم زكي قشقوش. " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية. ب ط. مصر. 1980.
- 03-إبراهيم محمد سلامة. "اللياقة البدنية للاختبارات والتدريب. ط2. دار المعارف. القاهرة. 1980.
- 04-إسماعيل مقران. "تأليف مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية". 2000.
- 05-إسماعيل مقران. تأليف مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية. الجزائر: كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الجزائر. 1999-2000.
- 06-حنفي محمود مختار. "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. مدينة نصر. القاهرة. مصر. 2000.
- 07-حامد عبد السلام زهران. " علم النفس الاجتماعي ". ط 5، علم الكتب. القاهرة. 1985.
- 08-حامد عبد السلام زهران. " علم الطفولة والمراهقة ". عالم الكتابة. القاهرة. 1997.
- 09-حسن شحاتة سدقان. " أسمى علم الاجتماع ". دار النهضة العربية. القاهرة. 1956.
- 10-د. احمد أمين فوزي. " تأليف مبادئ علم النفس الرياضي ". 2002.
- 11-حسن السيد أبو عبده. "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم". مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. ط1. الإسكندرية. مصر. 2001.
- 12-حنفي محمود مختار. "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم". دار الفكر العربي. مدينة نصر. القاهرة، مصر. 2000.
- 13-مفتي إبراهيم حماد. "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي. ط1. القاهرة. مصر. 1998.
- 14-محمد حسن علاوي. (2002) " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ". دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 15-مهند حسين الشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجا. "مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر. ط1. عمان. الأردن. 2005.

- 16-مفتي إبراهيم حماد."التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة. دار الفكر العربي. ط2. نصر. القاهرة. مصر. 2000.
- 17-ناهد رسن سكر. "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية". 2000.
- 18-عبد العالي الجسماني. "بسيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية" . دار العربية للعلوم ط1. 1994.
- 19-محمد رفعت. " المراهقة وسن البلوغ ". دار المعارف للطباعة والنشر، لبنان. ط1 1974.
- 20-محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل. تأليف رباعية كرة اليد الحديث" 2000.
- 21-محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل. "تأليف رباعية كرة اليد الحديثة" . 2000
- 22-منير جرجس إبراهيم. تأليف كرة اليد للجميع. القاهرة-مصر: دار الفكر العربي، بدون طبعة. 1990.
- 23-محمد عاطف غيث. قاموس علم الاجتماع. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. 1989.
- 24-محمد عاطف نجيب. " قاموس علم النفس ". دار المعرفة. الإسكندرية. 1989.
- 25-محمد علي. " بيولوجية المراهق ". دار البحوث العلمية. 1990.
- 26-محمد عماد الدين الإسلامي. " النمو في مرحلة المراهقة ". ط 1. دار القلم. الكويت. 1982.
- 27-محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي. " نظريات وطرق التربية البدنية ". 1992. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 28-مصطفى رزيف. " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق. 1960.
- 29-مصطفى غالب. "بسيكولوجية الطفولة والمراهقة ". منشورات مكتبة الهلال. بيروت. ط1 القاهرة. 1987.
- 30-ميخائيل خليل عوض. " مشكلات المراهقة في المدن والريف ". دار المعارض . القاهرة. ط1. 1971.

- 31-مريم سليم. " علم النفس النمو ". دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع. ط1. لبنان. 2002.
- 32-محمود السيد الطوب. " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)". دار المعرفة الجامعية. ب ط. مصر. 1997.
- 33-مهند حسين الشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجا. "مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل للنشر، ط1. عمان. الأردن. 2005.
- 34-ناهد رسن سكر. "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية". دار الثقافة للنشر والتوزيع. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. 2002.
- 35-قاسم حسن حسين. "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ط1. عمان. الأردن. 1997.
- 36-غباري، الصفحات 13-14
- 37-صالح محمد علي أبو جادو، صفحة 22
- 38-مصطفى عشوي، 1990، صفحة 83
- 39-حسن حسن عبده "مقياس الدافعية الرياضية"، سبتمبر 1991، الصفحات 131-147
- 40-محمد أبو جادو "علم النفس التربوي"، 1998، صفحة 134
- 41- معاوية أبو غزال "علم النفس التربوي"، 1988، صفحة 134
- 42- أحمد يحيى الزق "علم النفس"، 2009، صفحة 237
- 43-عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك " المدخل الى علم النفس"، 2009، صفحة 246
- 44- والتطبيق"، ثائر غباري "الدافعية والنظرية"، 2008، صفحة 187
- 45-محمد حسن علاوي «مدخل في علم النفس الرياضي»، 2009، صفحة 252
- 46-ثائر الغباري "الدافعية والنظرية"، 2008، صفحة 193
- 47-داون شلتز "نظريات الشخصية"، 1983، صفحة 190
- 48-الرحمن عدس و محي الدين توك " المدخل الى علم النفس"، 2009، صفحة 248
- 49- أسامة كامل راتب،، 1997، صفحة 47

–قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 01-Alderam (ed) manuel de psychologie de sport, édition, viga, paris ,1990. Delnandsheerg, introduction à la recherche une educationed.acllin, bourreier, paris, 1976
- 02-Fernandez (b) sociologie et compétitions sportive, édition, viga, paris 1977
- 03-Lagaruss.r,patteroesoeajustement third, editioninier national seradeent, editermegranbiukabakusta, lrd 1967 - i – f – s .origineobjectifs structure s 1996. Moucica,angers, linitaiq a la méthodologie des sciences hunains 2eme editoncelinc 1996 .
- 04-Thil(E) Thamas (R) L'éducateur Sportif Préparation Au Brevet D'état – Paris – Vioat, 2000..
- 05-Matuiv (t.p) aspects fandamantanteaus de l'enrainements, édition viga, paris, 1989.
- 06-Waring (h.t.r) psychologie sportive, édition, viga, paris, 1976.
- 07-Saaferl. Fandshabenj. Psychalaayooadjust mentappaach .throu oh –the study of personalities candittantre mal miliaccampbchy new York 1985.
- 08-vanschagen" roi de L'Education physique dans le développement de la personnalité1993 «p.v paris
- 09-JeawduerreFamose, Florance Bulrie, La Confiance en Soi En Psychologie De L'Education Physique Et Sportive, Et Bid.
- 10- Thomas, 1991, p. 3

■ المنشورات الرسمية والوثائق:

- وزارة الشبيبة والرياضة للجمهورية الجزائرية، قانون التربية البدنية والرياضة، المؤرخ في 23 أكتوبر 1976

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، الأمر رقم: (95/09) المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة وتنظيمها وتطويرها، المؤرخ في رمضان 1415 هـ، الموافق لـ: 25 فيفري 1995، ص 09.

- الجريدة الرسمية، الأمر رقم: (97 / 376)، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997م، المتعلق بالتربية البدنية والرياضة وتطويرها.

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، مرجع سابق الذكر 1995، ص 09.

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 95 / 09، المؤرخ في 25 فبراير 1995، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية الرياضية وتطويرها.



الملتقى

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية \_ مستغانم \_

استمارة استبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة، وكلي ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونون قد ساهتمتم في إنجاز هذا البحث الذي أنا بصدد إنجازه والذي موضوعه: "ممارسة التدريب الرياضي ودوره في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد في الأندية الرياضية".

-من إعداد الطالب:

بلعالم أمين

ملاحظة: من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة:

اسم النادي:

## مقياس الدافع إلى الإنجاز

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم

لا	نعم	العبارات
		1 هل تظن أن ممارسة التدريب الرياضي له دور في إزالة الشعور بالخجل لديك وزيادة الثقة بالنفس؟
		2/ يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه؟
		3/ هل التدريب الرياضي يساعدك عندما ترتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة؟
		4/ هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تشعر أن الإمتياز في الرياضة يعتبر من أهدافك الأساسية؟
		5/ هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تتخلص من الخوف قبل اشتراكك في المنافسة مباشرة؟
		6/ في رأيك هل ممارسة التدريب الرياضي يشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟
		7/ هل تخشى الهزيمة في المنافسة وتشعر بالحرج عندما يقوم أحد زملائك بانتقادك نقد سلبي؟
		8/ في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام .
		9/ هل تستمتع بممارستك للتدريب الرياضي؟
		10/ هل لديك استعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي تتجح في رياضتك؟
		11/ هل ممارسة التدريب الرياضي يجعلك شخص منطلق ومتفتح؟
		12 هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تتخلص من التوتر قبل المنافسة الرياضية .؟
		13/ هل ممارسة التدريب الرياضي يساعدك بأن تكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة؟
		14/ هل للتدريب الرياضي دور في جعلك تحاول بكل جهدك أن تكون أفضل لاعب؟