



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



قسم التدريب الرياضي

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

بعنوان:

دور التحضير النفسي للمنافسات الرياضية لدى  
لاعبي كرة اليد لأقل من 14 سنة

دراسة ميدانية أجريت في ولاية سعيدة

تحت إشراف:

د/ حمزاوي حكيم

إعداد الطالبان:

- حشلافي براهيم

- بن عيسى وليد

السنة الجامعية: 2019 / 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر و عرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من اصطنع اليكم معروفا فجازوه فان عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى تعلموا أنكم قد

شكرتم فان الشاكر يحب الشاكرين" -رواه الطبراني-

وعليه لا يسعنا ونحن نقدم هذه المذكرة الا أن نرفع أيدينا متضرعين بالدعاء والشكر لله

تعالى ان وفقنا لأنها على هذه الصورة واعتازا لأهل الفضل بفضلهم.

نوجه خالص الشكر والتقدير لأستاذنا الفاضل المشرف الدكتور "حمزاوي" على حسن دعمه

وجميل صبره.

وجزيل الشكر والعرفان الى أساتذة التربية البدنية والرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا بجزيل الشكر والعرفان

شكرا....

## هداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم،

سيدنا وحبیبنا محمد عليه أزكى الصلاة والسلام.

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب وفقنا

إلى إنجاز هذا العمل المتواضع.

قال تعالى: "وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

صدق الله العظيم.

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى

نبع الحنان سر الوجدان أمي أمي..... أمي.

إلى من قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوما: "إن بالعلم نكون أشرف الرجال

لا ممن يشتري العزة والكرامة بالمال" إلى من علمني أن الحياة أولها كفاح وآخرها نجاح،

إلى أبي العزيز.

إلى رفاق دربي أصدقائي الذين كان لهم دور كبير في إتمام مشروع المذكرة مشكورين

إلى إخوتي و أخواتي دون استثناء و أخص بالذكر وليد الذي كان له دور هام في هذا البحث و كل

معلمي في الأسرة الأمنية. ولا ننسى عائلة حشلافي و بن عيسى وإلى كل من ساعدني من قريب أو

من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى كل من أحبوني وأحببتهم، وإلى كل من سعتهم ذاكرتي ولم تسعهم

مذكرتي، إليك أنت يا قارئ هذا الهداء

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : " دور التحضير النفسي للمنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 14". دراسة ميدانية أجريت في ولاية سعيدة".

هدف الدراسة: معرفة تأثير كثافة المنافسة الرياضية على الصفات النفسية للاعبين كرة اليد والإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها على اللاعبين.

مشكلة الدراسة:

التساؤل العام:

. هل المرحلة العمرية أقل من 14 سنة مناسبة للتحضير النفسي للاعبين كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

. هل يعتمد المدرب على متطلبات التحضير النفسي للاعبين كرة اليد في المنافسات الرياضية؟

. هل لتكوين المهني للمدرب دور في التحضير النفسي للاعبين؟

. هل يعتمد المدرب على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية التحضير النفسي للاعبين؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- المرحلة العمرية أقل من 14 سنة مناسبة للتحضير النفسي للاعبين كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يعتمد المدرب على متطلبات التحضير النفسي للاعبين كرة اليد في المنافسات الرياضية.

- لتكوين المهني للمدرب دور في التحضير النفسي للاعبين.

- يعتمد المدرب على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية التحضير النفسي للاعبين.

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 15 مدرباً من مستويات مختلفة، وقد راعينا في إختيار العينة نسبة 10%.

المجال المكاني الزمني: القاعات المتعددة الرياضات.

وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر جانفي 2020 إلى غاية نهاية شهر سبتمبر 2020.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة، المقابلة.

النتائج المتوصل إليها:

- التحضير النفسي المنظم و المستمر يساهم في الحد من القلق للاعبين.  
- الممارسة المستمرة و المنظمة لكرة اليد تعمل على تحسين المستوى الخلقى والعقلي للاعب.

- نقص التحضير النفسي من العوامل التي تزيد من قلق و تهور اللاعبين.

الإقتراحات:

- تشجيع وتحفيز المدربين على الاهتمام بالفئات العمرية الأقل من 14 سنة من اجل الاستفادة من قدراتهم في تحضيرهم نفسيا لبناء الفرق الرياضية.
- الاعتماد على المدرب او المحاضر النفسي ذوي الخبرة والمعارف الجيدة في التحضير النفسي للاعبين.
- تكوين محاضر نفسي والرياضية أثناء الخدمة في مجال الرياضة.

## **Résumé de l'étude**

**Le titre de l'étude: « Le rôle de la préparation psychologique aux compétitions sportives pour les joueurs de handball de moins de 14 ans" Etude sur le terrain des 'willaya de Saida' ».**

**L'objectif de l'étude: Connaître l'effet de l'intensité de la compétition sportive sur les qualités psychologiques des joueurs de handball et les répercussions que l'intensité et l'intensité de la compétition engendrent sur les joueurs.**

**Problème d'étude :**

**Question générale :**

**L'âge de moins de 14 ans est-il adapté à la préparation psychologique des joueurs de handball pendant la phase de compétition sportive ?**

**Sous-demandes :**

**L'entraîneur dépend-il des exigences de préparation psychologique des joueurs de handball dans les compétitions sportives ?**

**La formation professionnelle d'un entraîneur a-t-elle un rôle dans la préparation psychologique des joueurs ?**

**L'entraîneur s'appuie-t-il sur les séances d'entraînement qui lui sont allouées dans le processus de préparation psychologique des joueurs ?**

**Hypothèses d'étude :**

**Hypothèse générale :**

**-La tranche d'âge de moins de 14 ans est adaptée à la préparation psychologique des joueurs de handball lors de la phase de compétition sportive.**

**Hypothèses partielles :**

**-L'entraîneur dépend des exigences de préparation psychologique des joueurs de handball dans les compétitions sportives.**

**-Pour la formation professionnelle de l'entraîneur un rôle dans la préparation psychologique des joueurs.**

**–L'entraîneur dépend des séances d'entraînement qui lui sont allouées dans le processus de préparation psychologique des joueurs.**

**Procédures d'étude :**

**L'échantillon: un échantillon aléatoire et il était composé de 15 formateurs de niveaux différents, et nous avons pris en compte 10% dans la sélection de l'échantillon.**

**Domaine spatio-temporel: salles multisports.**

**Cela a été fait pendant la période allant de la fin janvier 2020 à la fin septembre 2020.**

**Approche utilisée: l'approche descriptive.**

**Outils utilisés dans la recherche: Formulaire de questionnaire avec les –  
–formateurs comprenant des questions fermées, ouvertes et semi  
ouvertes, entretien.**

**Résultats :**

**Une préparation psychologique régulière et continue contribue à réduire l'anxiété des joueurs.**

**La pratique continue et organisée du handball améliore le niveau moral et mental du joueur.**

**Le manque de préparation psychologique est l'un des facteurs qui augmentent l'anxiété et l'insouciance des joueurs.**

**Suggestions :**

**Encourager et motiver les entraîneurs à prêter attention aux groupes d'âge de moins de 14 ans afin de bénéficier de leurs capacités à les préparer psychologiquement à constituer des équipes sportives.**

**–S'appuyer sur un entraîneur ou un reporter psychologique ayant une bonne expérience et des connaissances dans la préparation psychologique des joueurs.**

**–Formation d'un dossier psychologique et sportif tout en servant dans le domaine du sport.**

**Summary of the study :**

**Title of the study:** « The role of psychological preparation for sports competitions for handball players under 14" Field study of 'wilaya of saida ».

**The objective of the study:** To know the effect of the intensity of sports competition on the psychological qualities of handball players and the repercussions that the intensity and intensity of competition have on the players.

**Study problem :**

**General question :**

Is the age of under 14 suitable for the psychological preparation of handball players during the competitive phase of sport ?

**Sub-requests :**

Does the coach depend on the psychological preparation requirements of handball players in sports competitions ?

Does the professional training of a coach have a role in the psychological preparation of players ?

Does the coach rely on the training sessions allotted to him in the process of psychological preparation of the players ?

**Study hypotheses :**

**General hypothesis :**

The age group under 14 is suitable for the psychological preparation of handball players during the phase of sports competition.

**Partial assumptions :**

The coach depends on the psychological preparation requirements of handball players in sports competitions.

For the professional training of the coach a role in the psychological preparation of the players.

**The coach depends on the training sessions that are allocated to him – in the process of psychological preparation of the players.**

**Study procedures :**

**The sample: a random sample and it was composed of 15 trainers of different levels, and we took into account 10% in the selection of the sample.**

**Spatio-temporal domain: multisport halls .**

**This was done during the period from the end of January 2020 to the end of September 2020.**

**Approach used: the descriptive approach .**

**Tools used in the research: Questionnaire form with trainers including closed, open and semi-open questions, interview.**

**Results :**

- Regular and continuous psychological preparation helps reduce players' anxiety.**
- The continuous and organized practice of handball improves the moral and mental level of the player.**
- Lack of psychological preparation is one of the factors that increases player anxiety and recklessness.**

**Suggestions :**

- Encourage and motivate coaches to pay attention to age groups under 14 in order to benefit from their abilities to prepare them psychologically to form sports teams.**
- Rely on a coach or a psychological reporter with good experience and knowledge in the psychological preparation of players.**
- Formation of a psychological and sporting file while serving in the field of sport.**

الفهرس

## الفهرس

\* البسمة

\* كلمة شكر

\* الإهداء

\* الملخص

\* قائمة المحتويات

\* المقدمة..... أ-ب-ج

### الإطار المنهجي للدراسة

- 1- الإشكالية..... 03
- 2- التساؤلات..... 04
- 3- الفرضيات..... 04
- 4- أهمية البحث..... 05
- 5- أهداف البحث..... 05
- 6- أسباب إختيار الموضوع..... 05
- 7- منهجية البحث..... 06
- 8- تحديد المفاهيم و المصطلحات..... 06
- 9- الدراسات السابقة و المشابهة..... 08

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: التحضير النفسي للمنافسة الرياضية

- تمهيد..... 12
- 1- مفهوم علم النفس الرياضي..... 13
  - 2- تعريف التحضير النفسي..... 13

- 3- أهمية ودور التحضير النفسي.....14
- 4- عوامل التحضير النفسي.....15
- 5- التحضير النفسي طويل المدى.....15
- 6- التحضير النفسي قصير المدى.....16
- 7- تحليل المدرب لفسية اللاعب.....17
- 8- خطة الإعداد النفسي للمنافسة.....17
- 9- الاعداد النفسي الخاص .....17
- 9-1 مراحل الاعداد النفسي الخاص .....18
- 10- دور المتخصص النفسي.....19
- 11- مفهوم المنافسة الرياضية.....20
- 12- طبيعة المنافسة.....21
- 14-1 المنافسة الرياضية كعملية.....22
- 14-1-1 الموقف التنافسي الموضوعي.....22
- 14-1-2 الموقف التنافسي الذاتي.....23
- 14-1-3 الاستجابة.....23
- 14-1-4 النتائج.....24
- 14-2 أنواع المنافسات الرياضية.....24
- 14-2-1 المنافسة التمهيدية.....24
- 14-2-2 المنافسة الاختيارية.....24
- 14-2-3 المنافسة التجريبية.....24
- 14-2-4 المنافسة الانتقاء.....24
- 14-2-5 المنافسات الرئيسية.....24

24	15- نظريات المنافسات.....
24	15-1 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال.....
25	15-1-1 المنافسة كشرط ايجابي.....
25	15-1-2 المنافسة كوسيلة للتطور.....
25	15-1-3 المنافسة كوسيلة للتقييم.....
25	15-2 أهمية المنافسة الرياضية.....
27	15-2-1 قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.....
28	15-3 أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب.....
28	15-4 الاعداد النفسي للمنافسة.....
28	15-5 تدريب و تنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية.....
29	15-6 أهمية الاعداد النفسي للمنافسة.....
30	15-7 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.....
32	15-8 طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسة الرياضية.....
33	15-9 تحليل الأداء التنافسي للرياضي.....
33	16- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.....
34	خلاصة.....

### الفصل الثاني: كرة اليد للفئة العمرية أقل من 14 سنة

35	تمهيد.....
36	1- مدخل للعبة كرة اليد.....
36	2- إنتشار رياضة كرة اليد.....
37	3- تعريف كرة اليد.....
37	4- خصائص لعبة كرة اليد.....

37	1-4 أرضية الميدان.....
38	2-4 المرمى.....
38	3-4 الكرة " المادة، الحجم".....
38	5- مميزات كرة اليد.....
39	6- أهداف كرة اليد.....
40	7- متطلبات لاعبي كرة اليد.....
40	1-7 المتطلبات البدنية.....
40	2-7 المتطلبات مهارية.....
41	3-7 المتطلبات الخطية.....
42	4-7 المتطلبات النفسية.....
43	5-7 المتطلبات المرفولوجية.....
44	6-7 المتطلبات الفسيولوجية.....
45	7-7 المتطلبات الحركية.....
45	8- المراقبة.....
45	1-8 لغة.....
46	2-8 اصطلحا.....
46	9- مرحلة المراقبة المبكرة.....
47	1-9 الخصائص الفئة العمرية 12-14 سنة.....
47	1-1-9 النمو الجسمي.....
47	2-1-9 النمو العقلي.....
48	3-1-9 النمو الانفعالي.....
49	4-1-9 النمو الاجتماعي.....

50	.....5-1-9 النمو الجنسي.....
50	.....6-1-9 النمو الحركي.....
51	.....2-9 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق.....
51	.....1-2-9 دوافع مباشرة.....
51	.....2-2-9 دوافع غير مباشرة.....
52	.....10- دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....
52	.....1-10 تنمية الكفاءة البدنية.....
52	.....2-10 تنمية الكفاءة الحركية.....
53	.....3-10 تنمية الكفاءة العقلية.....
53	.....4-10 تنمية العلاقات الاجتماعية.....
53	.....11- التطور البدني لدى فئة المراهقين.....
54	.....12- خصائص الموهوبين في هذه المرحلة.....
54	.....1-12 الخصائص الجسمية.....
54	.....2-12 الخصائص الاجتماعية و الاقتصادية.....
55	.....3-12 الخصائص العقلية.....
55	.....4-12 الخصائص الانفعالية و الاجتماعية.....
56	.....خلاصة.....

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

58	.....تمهيد.....
59	.....1- الدراسة الاستطلاعية.....
60	.....2- الاسس العلمية المستخدمة.....

60	1-2 الصدق.....
60	2-2 الثبات.....
60	3-2 الموضوعية.....
61	3- منهج البحث.....
61	4- مجتمع و عينة البحث.....
61	1-4 مجتمع البحث.....
62	2-4 العينة الاحصائية.....
62	5- ضبط متغيرات البحث.....
62	1-5 المتغير المستقل.....
62	2-5 المتغير التابع.....
63	3-5 المتغيرات العشوائية.....
63	6- مجالات البحث.....
63	1-6 المجال البشري.....
63	2-6 المجال المكاني.....
63	3-6 المجال الزمني.....
63	7- أدوات جمع البيانات.....
65	8- الدراسة الاحصائية.....

## الفصل الثاني: الدراسة الاستطلاعية

66	تمهيد.....
76	1- الدراسة الاستطلاعية.....
76	1-1 تعرف التجربة الاستطلاعية.....
77	1-1 اهداف التجربة الاستطلاعية:.....

2- أهم خطوات الدراسة الاستطلاعية..... 77

3- نموذج من التجربة الاستطلاعية:..... 87

4- النتائج وتفسير هذا التطبيق..... 87

- قائمة المراجع

- الملاحق

المقدمة

إن الرياضات الجماعية بأسلوبها الحديث واحدة من الأمثلة الحية التي تحتل اليوم شعبية جارفة، و ذلك من خلال ما قدمه الباحثون المختصون من بحوث علمية و دراسات في تنمية الجوانب المهارية و الخططية لهذه الرياضات و كذا تطوير أساليب اللعب، واكتشاف المواهب الرياضية مبكرا و العمل على استثمارها في إثراء هذه الرياضات، وذلك من خلال تنشئة خاصة ومتابعة منذ الصغر لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية من الناحية الجسمية والمعنوية مع التنبؤ بإمكانية امتلاكه المتطلبات الخاصة بالعبة لتحقيق النتائج المطلوبة في مرحلة الطفولة.

وتعتبر عملية التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية والطرق الحديثة من أبرز العوامل التي ساعدت في التطور الحاصل في هذه الرياضات، فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة، محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين من خلال تكوين واتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة، ومن بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي الثقة بالنفس، الهدوء، روح المصارعة، لهذا فإن عملية إعداد التلاميذ للمشاركة في المنافسات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل النفسي ولا ننسى البدني.

كما تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

فالمراقبة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية

وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته

وفي هذا النوع من البحوث أجريت العديد من الدراسات منها دراسة " رشيد بن عيسى، سفيان خليفة، وليد عبد القادر بوخنيفر" (مذكرة ماستر سنة 2017/2016) في " تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة"، ودراسة " بوصافرة حمزة، غواث يحيى " (مذكرة ماستر سنة 2014/2013) في " مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية)".

فبالرغم من هذه الدراسات غير أننا وجدنا انفسنا لإجراء دراسة مشابهة وذلك في اختصاص لعبة كرة اليد لما لها من اهمية قصوى في المجال الرياضي وفي بلادنا على وجه الخصوص أين تعتبر رياضة كرة اليد الرياضية الثانية شعبيا.

الإطار المنهجي

لِلدِّرَاسَةِ

1- مشكلة البحث:

إن تطور الملحوظ في كافة الرياضات راجع للأداء الجيد للرياضي النخبة الذين كانت لهم تنشئة خاصة ومتابعة منذ الصغر لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية من الناحية الجسمية والمعنوية.

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: " 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 العامة لكرة اليد". (محمد صبحي حسانين، وكمال عبد الحميد اسماعيل، 2001)

وايضا بأن الأداء في منافسات كرة اليد لا يتوقف على البناء البدني والفني والخططي للعبة وحسب، وانما يستلزم عنصرا في غاية الأهمية، يراه اغلب المدربين ألا وهو التحضير النفسي.

فالتحضير النفسي له دور هام في تطوير العمليات النفسية للاعبين، وتنمية ذكائهم ومزاجهم والتحكم في أسلوب حياتهم .... الخ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر الفرص الناجحة في المنافسة الرياضية.

إن في هذا المجال وجب على المدرب التنسيق بين التحضير البدني والفني والتحضير النفسي لوصول إلى الأداء الجيد وبفضل هذا الأخير تحقيق النتائج الايجابية والوصول إلى القمة أثناء المنافسات الرياضية.

ومن خلال تجارب الطالبان الباحثان في تخصص كرة اليد والتجارب المكتسبة بممارسة هذه اللعبة الجماعية بأكثر من 12 سنة كخبرة في كرة اليد، تأتي دراستنا للكشف عن أهمية التحضير النفسي في المرحلة العمرية أقل من 14 سنة للاعب الرياضي.

ومن جهة أخرى تحاول دراستنا إبراز دور المدرب الكفاء و الملم بخبايا الرياضات الجماعية و خاصة كرة اليد في رفع و تطوير النتائج الرياضية في الوسط المدرسي، و ذلك بإتباعه للمتطلبات الخاصة بكرة اليد و تحكمه الأمتل في التحضير النفسي. ومنه نطرح المشكلة التالية :

• كيف يكون التحضير النفسي للاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية مناسبة للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة ؟

### التساؤلات:

- هل يعتمد المدرب على متطلبات التحضير النفسي للاعبي كرة اليد في المنافسات الرياضية؟.

- هل لتكوين المهني للمدرب دور في التحضير النفسي للاعبين؟.

- هل يعتمد المدرب على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية التحضير النفسي للاعبين؟

### 2- الفرضية الرئيسية :

- يكون التحضير النفسي للاعبي كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية مناسباً للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة .

### الفرضيات الجزئية:

- يعتمد المدرب على متطلبات التحضير النفسي للاعبي كرة اليد في المنافسات الرياضية.

- لتكوين المهني للمدرب دور في التحضير النفسي للاعبين.

- يعتمد المدرب على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية التحضير النفسي للاعبين.

### 3- أهمية البحث:

- إن التحضير النفسي يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي له دور كبير في العمليات العقلية التي لها تأثير كبير على السلوك الحركي للاعب.
- والذي أدى إلى الإعداد النفسي وأهميته البالغة في الارتقاء بالأداء الرياضي للاعب كرة اليد.
- نظرا للأثار التي يتركها القلق والخوف عند الرياضي تتعكس سلبا على أدائه، فيرتكب الأخطاء ويعجز عن إنجاز المهام المكلف بها.
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي.
- كما تطرقنا إلى فئة المراقبة هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراقبة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات، حيث حاولنا معرفة الأهمية و الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة، لتحقيق و تنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

### 4- أهداف البحث:

- إبراز مدى تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة أثناء المنافسة.
- الإلمام بخصائص سن مرحلة العمرية أقل من 14 سنة بمختلف جوانبها.
- التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة اليد للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة أثناء المنافسة.
- تشجيع وتحفيز المدربين وجميع المسيرين على الاهتمام بالمرحلة العمرية من أجل الاستفادة من قدراتهم النفسية في بناء الفرق الرياضية ومختلف المنتخبات.

### 5- أسباب إختيار الموضوع:

- نقص الدراسات في هذا الموضوع رغم وجود بعض الدراسات السطحية.

إنتشار العديد من الحالات القلق والخوف و التوتر لدى اللاعبين قبل و أثناء وبعد المنافسة الأمر الذي يمكن أن يكون له تأثير على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على إستغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسة الرياضية: الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من الحالات النفسية.

- سبب موضوعي يتمثل في توضيح مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي

للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

### 6- منهج البحث:

حتى نتمكن من الإجابة ولإمام بهذا الموضوع، واختبار الفرضية المعتمدة، اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي فب الجانب النظري والوصفي التحليلي وذلك باستخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة واستعراض ومناقشة الأفكار والدراسات وتفسير العديد من العلاقات والظواهر المختلفة في الجانب التطبيقي.

### 7- التعاريف الإجرائية :

- التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 21) .

- المنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وإنفعالية من أجل تأكيد

إملاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم (كمال الدين عبد الرحمان دروسين، صفحة 345) .

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه.

### - كرة اليد:

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

### - المراهقة:

هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد (ميشيل مان)، وذلك في الفترة العمرية الممتدة من سن 15 إلى 25 وقد تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر وعلى حسب الجنس فالانثى تبلغ قبل الذكر وتتضح قبله ، البيئة والظروف المحيطة بالشخص. فقد تبدأ مرحلة المراهقة من سن 13 وقد تنتهي في سن 19 ، ولربما تبدأ اساسا من سن 15 وتنتهي في سن 25 تقريبا ، كحد أقصى. لكن هناك مجتمعات قد تعتبر الاشخاص من هم اقل من سن 18 أطفالا بينما الأشخاص الأكبر هم المراهقون الشباب فعليا وهناك مجتمعات تؤمن بأن الأشخاص في سن العشرات و العشرين هم مراهقين باختلاف بداية المرحلة ونهايتها، لأن البعض لا يؤمن بمصطلح المراهقة فيعد مرحلة الشباب بجميع أنواعهم مراهقين مالم يبلغوا سن الرشد وهو الأربعين كما ذكر أيضا في القرآن، ولكن

قسم العلماء سن المراهقة لثلاثة أقسام هي المراهقة المبكرة، المراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة. (المراهقة، خصائص المرحلة ومشكلاتها نسخة محفوظة، 15 فبراير 2018)، وهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان، وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته الممتدة، حيث أن مستقبل الإنسان وحضارة الأمم تتأثر كثيراً بمراهقة أفرادها.

### 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

أ-دراسة: من اعداد الطلبة (رشيد بن عيسى، سفيان خليفة، وليد عبد القادر بوخنيفر) سنة 2016/2017.

**عنوان المذكرة:** تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة.

**اشكالية البحث:** ما هو تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال ؟

**فرض البحث:** تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال.

### أهداف البحث:

- إبراز مدى تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال.

- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

**منهج البحث:** تطبيق المنهج الوصفي التحليلي.

**العيننة:** اعتمدت على عينة حجمها 85 مدرب تم إختيارهم بطريقة عشوائية

**أدوات البحث:** الدراسة النظرية، الإستبيان.

### أهم النتائج والتوصيات:

- الحث على أخذ الجانب النفسي بعين الإعتبار قبل وأثناء وبعد المنافسة لأنه له تأثير كبير على فاعلية اللاعب ومردوده.

- تشجيع وتحفيز المدربين وجميع المسيرين على الاهتمام بالمرحلة العمرية من أجل الإستفادة من قدراتهم النفسية في بناء الفرق الرياضية ومختلف المنتخبات.

ب-دراسة: من اعداد الطلبة (دراجي ياسر) سنة 2016/2015.

عنوان المذكرة: الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

اشكالية البحث: هل توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة؟

فرض البحث: توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة.

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة اليد..

- التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد. -

منهج البحث: تطبيق المنهج الوصفي طريقة العلاقات الارتباطية.

العينة: اعتمدت على عينة حجمها 18 لاعب كرة اليد.

أدوات البحث: الدراسة النظرية، الإستبيان.

أهم النتائج والتوصيات:

- إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى برامج أخرى مكمله للوحدة التدريبية.

- على المدربين العمل على إستخدام طرق و أساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية.

ج-دراسة: من اعداد الطلبة (بوصافرة حمزة، غواث يحيى ) سنة 2014/2013.

عنوان المذكرة: مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

أثناء المنافسة الرياضية.

اشكالية البحث : إلى أي مدى يؤثر التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

فرض البحث: يؤثر التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء

المنافسة الرياضية.

### أهداف البحث:

- تسليط الضوء على أهمية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
- إبراز دور و أهمية الصفات الشخصية لدى لاعب كرة القدم.

### منهج البحث : اعتمدنا على المنهج الوصفي

**العينة:** اعتمدت على عينة حجمها 22 لاعب كرة القدم.

**أدوات البحث :** الإستبيان و القياس.

### أهم النتائج والتوصيات:

- إعداد برنامج التحضير النفسي بالإضافة إلى برامج أخرى مكملة للوحدة التدريبية.
- على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية الاداء لدى لاعبي القدم.

### -التعليق على الدراسات:

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم تحليلها ودراستها ومعظمها يرتبط بالتحضير النفسي والمنافسة الرياضية والبعض الآخر يرتبط بإعداد المدرب ونشاط كرة اليد والرياضة المقترحة في شتى المجالات.

ومن خلال تحليل النتائج والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة "العنوان" فقد تبين للباحثان أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة المسحية والتحليلية كما أن المقابلة الشخصية والاستبيان والملاحظة وتحليل الوثائق كانت من أكثر وسائل جمع البيانات استخداما نظرا لطبيعة تلك الدراسات في التعرف على أداء اللاعب في التحضير النفسي.

أما فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير التحضير النفسي المقترحة فقد استفاد الباحثان من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي والوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالصفات القلق والخوف عبر المراحل العمرية.

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحثان من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحثان من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحثان في الدراسات السابقة، و بالتالي تكون له دعم للبحث كما تم الاستفادة من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع التقويم للاعب الرياضي والتي تبين أن معظم البحوث قد تركزت فقط حول التحضير البدني والمشكلات الخاصة بعملية التدريب للمنافسة الرياضية وعدم تناول أدوار وواجبات المدرب ومسؤوليته نحو كل ما يحيط به من جوانب مختلفة لتحضير النفسي الفئات الصغرى.

### نقد الدراسات:

من خلال هذه الدراسات تطرقنا إلى ما يلي:

- وضع معايير محددة لاختيار الموهوبين لكل الرياضات وخاصة كرة اليد.
- الاهتمام بالمرحلة العمرية المراهقة لأنها تمثل القاعدة المستقبلية لأي رياضة في مجال التدريب في المنافسة الرياضية.
- الاخذ بعين الاعتبار المعايير المعتمدة في عملية التحضير النفسي وبالخصوص الخصائص القلق، الخوف، التوتر والابتعاد عن المنهج العشوائي في اعداد اللاعبين للمنافسة.
- الاعتماد على الأسلوب العلمي والمتمثل في المعايير والمقاييس العلمية الدقيقة وترك الأسلوب الذاتي والمتمثل في الملاحظة وإجراء الدورات.

**الباب الأول:**

**الجانب النظري**

# الفصل الأول:

التحضير النفسي للمنافسة

الرياضية

## تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونه، كما هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

## 1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته ، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية (المرتبطة بالنشاط الرياضي) للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في الوقت الحالي لم يعد علم نفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 26).

## 2- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة، محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين من خلال تكوين واتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة، ومن بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي الثقة بالنفس، الهدوء، روح المصارعة.

كما يعني أيضا مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة و التدريب (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 26).

## 3- أهمية و دور التحضير النفسي:

إن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى التوجه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابتهم للمشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها سلمياً.

إن الإعداد النفسي للاعب يمكنه من أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا يكون عائق لأدائه أثناء المباراة.

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:

- الطموح لتحسين الذاتي لنشاط.
- تكون إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط:

فالتحضير النفسي السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة والمناسبة للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.

## 4- عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسات الرياضية والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

- المكونات النوروبولوجية: وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل : التذكر والتعلم.

- المكونات العقلية النفسية: تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية والتحفيز للموضوع، إذن تخطيطا لإرادتها بالفوز.

- المكونات الاجتماعية: وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة، وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية ولكن دون إهمال الرياضات الفردية.

## 5- التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة اتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، حيث أنه بمقابل التعليم البدني والمهاري والخططي الذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للإعداد النفسي.

يجب أن يكون الإعداد النفسي أو فترة الإعداد النفسي طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة من المستوى العال، وهذا يعني أن الإعداد النفسي يكون لعدة شهور أو سنوات قبل موعد المنافسة كما يسعى لخلق وتنمية الاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين

. (نزار مجيد، كامل طه لويس، صفحة 249)

كما يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى للرياضيين مايلي:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة في المباراة الرياضية.

- الجودة للاشتراكات وظروف المنافسة.

. - الفرح للاشتراك في المنافسة

- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.

- مراعات الفروق الفردية.

6- التحضير النفسي قصير المدى:

يبدأ هذا التحضير من التأكد من مشاركة الفريق في منافسة وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس، أما المهام التي يجب التطرق إليها فيه هي:

- تعويد اللاعبين على شروط المحيط.

- إجراء لقاءات مع فريق قريب المستوى من الفريق الذي سيجري معه اللقاء.

- معرفة الغاية الموجودة، مشاعر اللاعبين، بحيث أن كل ما شيء واحد يعمل من أجل مصلحة الفريق ويجب أن تختفي المصلحة الشخصية.

- تقييم واضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي، كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس، أثناء تحضيره لكل ما يحيط بالرياضي يجب أن يؤثر بالإيجاب على الرياضي (نزار مجيد، كامل طه لويس، الصفحات 249-250).

## 7- تحليل المدرب لنفسية اللاعب:

(المصرف جلال البادي، العزاوي أباد ، الصفحات 129-130)

أ- ما هي مميزات الشخصية، سماته العقلية، سماته الوجدانية و الانفعالية، سماته الدافعية وسماته الاجتماعية؟

- طبيعة حياته وتصرفاته وسلوكاته في الحياة.

- أثناء الوحدات التدريبية.

- أثناء المشاركة الخارجية.

- في المباريات الودية التجريبية.

كما أن طول المدة التي يعيشها المدرب مع لاعبيه ، وانسياقه واندفاعه برغبة لدراسة حالاتهم وميزاتهم وتحليل نفسياتهم وفق طرق ومناهج وأساليب علمية تؤدي إلى كشف الحقائق المكبوتة لديهم وبالتالي توضح المعالم لكيفية معالجة مختلف حالاتهم.

## 08- الاعداد النفسي الخاص:

ويهدف إلى تهيئة الحالة النفسية المتزنة للاعب في مسابقة رياضية يعينها بحيث يكون إعداد ذلك قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفعالية والثبات والتحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الإنجازات الرياضية ، وذلك عن طريق توفير مستوى معين من الانفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الاشتراك في المنافسة.

## 1-8 مراحل الإعداد النفسي الخاص:

يبدأ الإعداد النفسي لأي منافسة من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو حتمية اشتراكه في تلك المنافسة حتى الاشتراك الفعلي فيها وينقسم هذا الإعداد الى:

المرحلة الأولى: وبدايتها من لحظة تلقي معلومات مفصلة عن المنافسة الحالية والمشملة على:

جدول المنافسات، قرعة التصنيفات، أرقام المنافسين ان استلزم ذلك، الشكل الذي سيتم فيه تنظيم البطولة و ترتيب الأجهزة المستخدمة.

المرحلة الثانية: وتبدأ من لحظة معرفة نتيجة قرعة المنافسات التمهيدية حتى بداية المرحلة الأولى للمنافسات والمشملة على التصنيفات والمحاولات التمهيدية.

المرحلة الثالثة: وتكون بدايتها من لحظة الاشتراك في المنافسات التمهيدية حتى نهاية المنافسة عموماً.

والمراحل الثلاثة تختلف فيما بينها فيما يلي:

- من حيث كم ونوع المعلومات الواردة للمتنافس، والوقت المستغرق في تجميعها.

- الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي.

- الوسائل و الطرق المحققة لأهداف علمية من الإعداد النفسي

(عزت محمود كاشف ، 1991 ، الصفحات 95-96-97).



- بالنسبة للفريق:

حل الصراعات، تعليم ارق ارق فهم وتحمل جماعيا متطلبات نجاح الفريق، مساعدة ارق ارق تسيير ارق، رار رار نأن آل أرد ارق ارق...ارق.

- في حالة الشك:

ارق ارق القرار حوارات، أحاديث لجماعة في مواضيع مختارة تستطيع أن تقام وهذا بعد الطلب، وهذ للابتعاد قليلا عن تطبيقاتهم ووضعية المدربين المنفصلة مع اللاعبين، الفرق.

#### 10- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 28).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (Matviev، 1997، صفحة 23).

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (P-swienberg,d,gould، 1997، صفحة 125)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

### 11- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة (محمود عبد الفتاح عثان، 1995، صفحة 422).

**1-11- المنافسة الرياضية كعملية:** أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

#### 1-1-11 الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ (أمين أنور الخولي، صفحة 204).

#### 2-1-11 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 190).

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (محمد حسن علاوي، الصفحات 30-31).

وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 11-1-3 الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

### 11-1-4 النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31).

### 11-2- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية "الرسمية".

#### 11-2-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

#### 11-2-2 المنافسة الإختيارية:

وتستخدم المنافسة الإختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

#### 11-2-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

## 11-2-4 منافسات الإنتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

## 11-2-5المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، الصفحات 25-26).

## 12- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار .

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 204).

## 13- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية (يحي إسماعيل الحلوي، 2004، صفحة 145).

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين (نبيل محمد إبراهيم، 2004، الصفحات 3-4).

#### 14- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:
- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب (عزت محمود الكاشف، 1991، صفحة 12).

#### 14-1 الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال

التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الإنتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة (كمال يحي الريفي، 2004، صفحة 116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم (يحي إسماعيل الحلوي، 2004، صفحة 145).

#### 14-2 تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

#### 14-3 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام...)

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.

**14-3 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية (كمال مقاق، 2007/2006، صفحة 87):**

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

\* المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

\* مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

\* المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية

وننتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

\* المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

\* تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها البعض الآخر.

\* المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية.

14-4 طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهّم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية (مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا، 2005، صفحة 237).

#### 14-5 تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي. فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي،

ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة (نبيل محمد إبراهيم، 2004، صفحة 02).

#### 15- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 35).

## خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

## الفصل الثاني:

كرة اليد للفئة العمرية أقل من

14 سنة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد فنعطي تعريف كرة اليد ثم خصائص لعبة كرة اليد ومتطلبات اللاعبين وبالأخص النفسية كرة اليد، وتكلم عن الفئة العمرية (تعريف وخصائصها)، ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية أقل من 14 سنة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

## 1- مدخل للعبة كرة اليد:

كما هو معروف أن لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية وتحتل مرتبة مميزة بين الرياضات الأخرى من حيث المشاركة في الجزائر. ولعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي ذلك التطور المذهل والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار التي يشهدها العالم، بحيث كثر الاهتمام بالرياضة هذا ما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع الأنشطة الرياضية ومن جهة أخرى إلى التغير العجيب والمستمر في الوسائل والمنشآت، القوانين والتي تفرزها المخابر والمؤسسات المختصة في ذلك وهذا ما يستلزم منافي هذا الفصل أن نلقي ونسلط الضوء على انتشار والمميزات والابعاد التربوية لرياضة كرة اليد.

## 2- انتشار رياضة كرة اليد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا واقبالا شديدا من الاطفال والشباب، فرغم عمرها القصير نسبيا . - إذا قورنت ببعض الالعاب الاخرى - فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول ( كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1980، صفحة 19)

ولقد كان إدراج رياضة كرة اليد ضمن المبياد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 18)

## 3- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (عداد جميل نصيف، صفحة 371).

## 4- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التتطيط، التصويب.

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تتطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

## 4-1- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين. كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 م من منتصف الملعب.

## 4-2- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية ( يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط لرمى).

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسمك 08سم×08سم مربع مقطع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

## 4-3- الكرة (المادة، الحجم):

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60سم ووزنها من 450 إلى 470غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50سم ووزنها من 325 إلى 400غ (منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 03 و334).

## 5- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد (كمال درويش عماد الدين وآخرون، صفحة 59).

- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:
  - ✓ حجم التدريب مرتفع.
  - ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
  - ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
  - ✓ إطارات تقنية مؤهلة (ياسر ديور، 1996، صفحة 19).

#### 6- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الايجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:

- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.

- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناحية.

- تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعنوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي (كمال درويش وآخرون، 1999، صفحة 75).

#### 7- متطلبات لاعبي كرة اليد:

##### 7-1 المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة.

**السرعة:** ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.

• **المداومة (الحمل):** ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.

• **القوة:** ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.

• **المرونة:** تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها (محمد صبحي حسنين، 1996، صفحة 220).

7-2 **المتطلبات المهارية:** المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعب الميدان.
- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب الميدان.
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى.

7-3 **المتطلبات الخطئية:** عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

\* **المتطلبات الخطئية الهجومية:** وتتضمن ما يلي:

- خطط هجومية فردية.
- خطط هجومية جماعية.

- خطط هجومية للفريق.
  - خطط هجومية للحالات الخاصة.
  - \* المتطلبات الخططية الدفاعية: وتشمل على:
    - خطط دفاعية فردية.
    - خطط دفاعية جماعية.
    - خطط دفاعية للفريق.
  - \* المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلي:
    - تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).
    - الاشتراك في الهجوم.
  - \* المتطلبات الخططية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على:
    - اللعب الدفاعي لحارس المرمى.
    - التعاون مع المدافعين.
    - الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.
- 4-7 المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية

الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات (محمد حسن علاوي وآخرون ، 2003، صفحة 29 و33 و38 و39).

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

\* **المواجهة والمثابرة للانتصار:**

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم (منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 337).

\* **التحكم في كل انفعالاته:**

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهنيا وبدنيا في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

\* **الدافعية:**

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز ( claud Bayer, 1995, p. 20).

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية (منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 337).

7-5 المتطلبات المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

**\* النمط الجسماني:**

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب (منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 337).

كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات (كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 25).

**\* الطول:**

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

**\* الوزن:**

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب (منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 336).

**6-7 المتطلبات الفسيولوجية: وتتمثل في:**

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.

- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
  - نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.
- 7-7 المتطلبات الحركية:

تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:

\*التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات

\*الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.

\*التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء (كمال درويش عماد الدين وآخرون، صفحة 156).

8-المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) ( عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد، دون تاريخ، صفحة 49)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

8-1 لغة: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والحنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنا منه (محمد السيد محمد الزعبلوي، 1998، صفحة 14)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الإقتراب والنمو والحنو من النضج والإكمال (البهي فؤاد السيد، 1975، صفحة 275).

8-2 اصطلاحاً: تعد المراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، 1973 ، صفحة 301)، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" (محمد مصطفى زيدان، 1995، صفحة 31).

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة (محمد مصطفى زيدان، صفحة 152 و158).

#### 9- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضاً اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر (عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد، دون تاريخ، صفحة 51).

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريباً، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع

الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (رمضان محمد القذافي، صفحة 353 و354)

9-1 خصائص الفئة العمرية (12-14) سنة :

9-1-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها ( مجدي احمد محمد عبد الله، 2003، صفحة 256).

9-1-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير....الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

### 9-1-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .

- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية ( مجدي احمد محمد عبد الله، 2003، صفحة 257 و259)

#### 9-1-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران ، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة ، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا ، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه ، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها ، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار

على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال. (هدى محمد قناوي ، صفحة 19)

9-1-5 النمو الجنسي: من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر ، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر ، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمنااء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون ( مجدي احمد محمد عبد الله، 2003، صفحة 259).

#### 9-1-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه

الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة (هدى محمد قناوي ، صفحة 29)

#### 9-2 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

#### 9-2-1 دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

#### 9-2-2 دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس ، انقباض الوزن الزائد

- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي (caga- Etleill.R.Thomas, 1993, p. 227).
- 10- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية - تنمية القدرة الحركية - تنمية الكفاءة العقلية - تنمية العلاقات الاجتماعية

#### 1-10 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة.

#### 2-10 تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس

وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

### 10-3 تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الآن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

### 10-4 تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، انكار الانانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. (زعيتر بهاء الدين ، وآخرون ، 2007 ، صفحة 16)

### 11-التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟ إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انصب (زعيتر بهاء الدين ، وآخرون ، 2007 ، صفحة 16).

12- خصائص الموهوبين في هذه المرحلة:

1-12 الخصائص الجسمية:

يقول 'فؤاد نصحي' في دراسة 'بترمان' أن الاطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة من غيرهم من الأطفال من حيث الطول والوزن وقوة الساقين وقوة قبضة اليد والقدرة على القيام بالحركات المختلفة وأيضا من نضجهم السريع وصحة جسمهم '.  
ومنه يمكن القول أن النمو الجسمي يعتبر من أكبر الخصائص التي تسمح للفرد باعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي يمارسها وتعطي للمتتبع فكرة كبيرة عن امكانيات هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والالتحاق بها.

12-2 الخصائص الاجتماعية والاقتصادية:

الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر ومن أسرة لأخرى، فبالرغم من أن الرياضة تساهم في تطوير العلاقات الاجتماعية إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشي للطفل الغني ليس كالطفل الفقير.

ويقول 'فؤاد نصحي' " فقد وجد مثلا في أمريكا أن الأطفال الموهوبين يأتون من الطبقات فوق المتوسطة أكثر من الطبقات الأخرى كما وجد أنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوروبية الشمالية من غيرها من السلالات، ومنه فإن العامل الاجتماعي

والاقتصادي دور في مستوى نضج وتطور هذا الطفل وقدرته على المعيشة والنضج بكل صحة واتزان.

### 12-3 الخصائص العقلية:

يبدأ عند الموهوبين نضج على مستوى القدرات الذهنية والعقلية كالتركيز والذكاء والتذكر والانتباه وكذلك قدرة الاستيعاب والذاكرة وسرعة العمليات العقلية وسرعة رد الفعل ودقة الملاحظة والمهارات الحركية والقدرة على الابتكار.

يقول 'عفاف عبد الكريم' في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج (بن قوة علي ، 1997 ، صفحة 20).

### 12-4 الخصائص الانفعالية والاجتماعية:

يتمتع الأطفال الموهوبين بالنضج والدقة والتحليل الجيد للحركات والألعاب التي تحتاج إلى تحليل لصعوبة القيام بها.

يقول 'فؤاد نصحي' هم أكثر نضجا في الألعاب المعقدة ولهم قدرة على القيام بتحليلها' أما من الناحية الاجتماعية نجدهم يشكلون مجموعات ويهتمون بها كثيرا ويجعلون لهم أصدقاء معينين.

ويقول 'فؤاد نصحي' في دراسة 'بترمان' أن التكيف الاجتماعي للموهوبين أعلى منه لدى العاديين كما تدل على ذلك النسبة المختلفة لتكيفهم الاجتماعي وهذا لأنه يستطيع تفهم الأشخاص الآخرين والاندماج في وسطهم وبسرعة وبالتالي هم أكثر توافقا وأقل تعرضا للمشاكل (بن قوة علي ، 1997 ، صفحة 21)

**خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الأداء جيد فإن التلميذ الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية وال نفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة التلميذ الرياضي، وحسب العناصر المذكورة في هذا الفصل نكون قد أعطينا نظرة شاملة عن كرة اليد، إضافة إلى ذلك فإن لعنصر: متطلبات لاعبي كرة اليد علاقة وطيدة بالمنافسة وخاصة النفسية.

**الباب الثاني:**

**الجانب التطبيقي**

# الفصل الأول:

منهجية البحث والدراسة

الميدانية

## تمهيد:

بعدما تطرقنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وهذا بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق الاستبيان والمقابلة، أما الاستبيان فقد وزع على 15 مدربا والمقابلة أجريت مع مدرب ذو مستوى عالي و لديه خبرة كبيرة في مجال التدريب في كرة اليد مختص في هذا المجال و مع محضر نفسي ذو خبرة كبيرة أيضا ورئيس الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية سعيدة.

كما سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى إصلحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعنا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدربين للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المدربين، وهذه بعض الأسئلة:

- ماهي الاعدادات الأكثر ملائمة في عملية التحضير النفسي للاعبين كرة اليد لفئة أقل من 14 سنة؟

- هل تلقيتم تكويننا خاصا بكيفية التحضير النفسي؟

- هل تقومون بإجراء حصص تدريبية بشكل دوري ومتواصل؟

## 2- الأسس العلمية المستخدمة:

2-1 الصدق: يشير مفهوم الصدق إلى ما إذا كان الباحث يقيس أو يصف بالفعل ما يود أن يقيسه أو يصنفه، فمقياس الطول، على سبيل المثال، يقيس بوصات أو أقداما ولكنه لا يقيس جرامات أو أرطالا.. **Source spécifiée non valide.**

وفي بحثنا هذا استخدمنا نوعين من الصدق الأول صدق المحكمين وذلك لاتفاق بينهم وموافقتهم، فقمنا بعرض الاستبيان على لجنة من المحكمين متكونة من 05 دكاترة مشهود لهم بمستوى علمي على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وهذا من أجل التأكد من صدق الاستبيان ومدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية لل فقرات وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين.

واستخدمنا الصدق الذاتي حيث قمنا بإيجاد معامل الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي للثبات كما هو موضح بالجدول.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لقد قمنا بعرض أداة البحث " إستمارة الإستبيان " على عدد من المحكمين ، وقد تم إرفاق الإستبيان بإستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و عنوان البحث و الإشكالية المراد حلها، و الفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث، و الفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة . و تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و استطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان، و مدى أهمية كل عبارة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه ( درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية، و مدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس )، و بالتالي إثبات بأن الإستبيان صالح لدراسة موضوع البحث .

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

2-2 الثبات: الاختبار الثابت هو " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة". **Source spécifiée non valide.**

ففي بحثنا استخدمنا الثبات فقمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث الاستطلاعية الذي كان عددهم 15مدربا، وبعد فترة زمنية وزعناه أيضا مرة أخرى على نفس العينة الأولى وقارنا النتائج القبلية والبعديّة، وقمنا بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح بالجدول.

3-2 الموضوعية: الموضوعية أن يتصف الاختبار بالوضوح في التعليمات وكذلك إعطاء الدرجة حيث يتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف

المقيمون.. **Source spécifiée non valide.**

## 3- منهج البحث:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " دور التحضير النفسي للمنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 14 سنة "

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، صفحة 66) ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج". (شير صالح الرشدي، 2000م، صفحة 59)

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تنتم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

## 4- مجتمع و عينة البحث :

## 4-1 مجتمع البحث :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترطيب في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (قاعات- فرق- لاعبين- كتب- سكان- أو أية وحدات أخرى) .

## 4-2 العينة الإحصائية:

إن الهدف من إختبار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي إنتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالإختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة ( إ خلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي، 2000 ، صفحة 129 )

لقد حددنا عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلا 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 15 مدربا وشملت العينة أيضا ومحضر نفسي مختص في هذا المجال و رئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة، وقد تم إختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي الخاصة بالمدرسين بطريقة وبشكل عشوائي لأنها الطريقة الأبسط في إختيار العينات.

## 5- ضبط متغيرات البحث :

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

5-1 المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج ( Delandesheever ، 1976 ، صفحة 20). هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج، و المتمثل في بحثنا هذا " المنافسات "

5-2 المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها و هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها ، و هي تتأثر بالمتغير المستقل . (سامي عريف و آخرون ، 1999 ، صفحة 70)

و الممثل في بحثنا هذا " التحضير النفسي "

3-5 المتغيرات العشوائية: هي متغيرات ثانوية بين متغيرات الدراسة وهو أقل تأثير عن بقية

المتغيرات وهما:

- كرة اليد.

- الفئة العمرية.

6-مجالات البحث:

6-1المجال البشري:

شمل مدربين كرة اليد ومحضر نفسي ورئيس الرابطة الولائية لكرة اليد ولاية سعيدة.

6-2 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في القاعات المتعددة الرياضات.

6-3 المجال الزمني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين

المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من

(بداية جانفي إلى غاية منتصف فيفري 2020).

المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان

للفرق المعنية وذلك بتاريخ 16فيفري 2020 وتم استرجاعها بتاريخ 17 فيفري 2020.

7- أدوات جمع البيانات:

الاستبيان:

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والممثل في الاستبيان خاص بالمدرين

و محضر نفسي ومقابلة برئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة وذلك مجمع 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:

و هي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، و من مزايا هذا النوع من الإستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها ، لأنه لا يتطلب وقتاً و جهداً كبيرين ، و يسهل عملية تصنيف البيانات و تحليلها و إحصائها ، و من عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريده . (سامي عريف و آخرون ، 1999 ، الصفحات 67-68)

الأسئلة المفتوحة :

و تكون الإجابة على أسئلة حرة مفتوحة ، حيث يحتوي الإستبيان على عدد من الأسئلة و بإمكان المجيب الإجابة عليها بطريقته و لغته الخاصة ، و يهدف هذا النوع من الأسئلة إلى إعطاء المجيب فرصته يكتب رأيه و يذكر تبريراته للإجابة بشكل عام و صريح . (سامي عريف و آخرون ، 1999 ، صفحة 69)

المقابلة:

تتطلب هذه الدراسة إجراء مقابلة شخصية مع المدرب و المحاضر النفسي ورئيس الرابطة الولائية لولاية سعيدة خدمة للفرضيات، حيث ستجرى مقابلة نصف مغلقة، وقد كان الهدف الرئيسي من إجراء هذه المقابلة هو التعرف بدقة على محددات التحضير النفسي و تأثيرها في المنافسات للاعبين كرة اليد لفئة أقل من 14 سنة.

والمقابلة هي تفاعل لفظي بين شخصين في موقف مواجهة حيث يحاول أحدهما وهو الباحث القائم بالمقابلة أن يستشير بعض المعلومات أو التغييرات لدى الآخر وهو المبحوث. (جودة محفوظ وظاهر الكلالدة، 1997، الصفحات 95-96)

## 8- الدراسات الإحصائية:

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 الأساتذة لمدتين زمنيتين محدودتين.

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

النسبة المئوية = عدد التكرارات \* 100 / مج العينة

كما اعتمدنا على كا2 و هي على النحو التالي:

$$كا2 = \text{مج (ك.ش - ك.م)} / \text{ك.م}$$

حيث: ك.ش هو التكرار المشاهد.

ك.م هو التكرار المتوقع.

الفصل الثاني:

الدراسة الاستطلاعية

نعتذر لعدم انجازنا لعرض ومناقشة

وتحليل النتائج

يسبب الجائحة العالمية لفيروس

كورونا

الذي لم نتمكن من تقسيم واسترجع

الاستمارات

**تمهيد**

"يعتبر البحث العلمي واحداً من أهم الأدوات العلمية التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الدقيقة الكفيلة بتسليط الضوء بشكل مفصل على قضية معينة، ولغرض حل مشكلة من خلال التعرف على كافة العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بها، وذلك من خلال اللجوء إلى الطرق الحديثة في الحصول على المعلومات من مصادرها المتعددة، وتحليلها، ودراستها بعمق للوصول إلى النتائج المختلفة. وقبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف و الإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له، والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني و ذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث، وهذا ما لفت انتباهنا في تسليط الضوء على الدراسة الاستطلاعية أو التجربة الاستطلاعية لمعرفة بعض جوانبها فما هي وما خلاصة القول هو أن الدراسة الاستطلاعية تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي و تعريفها للظروف التي سيتم فيها."

ونعتذر لعدم انجازنا لعرض ومناقشة وتحليل النتائج

يسبب الجائحة العالمية لفيروس كورونا

الذي لم تتمكن من تقسيم واسترجع الاستثمارات

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

وتسمى أيضا بالبحث الكشفي أو الصياغي وفيه يلجأ الباحث لإجراء دراسة استطلاعية ويقوم الباحث في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة صغيرة تختار بطريقة صحيحة وعدد ملائم من نفس المجتمع وتعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد. ومن خلالها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات حيث ان هناك نوعين من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار وتتضمن شرحا وافيا للتجربة واجراءاتها بالتفصيل. والثانية لتوجيه المختبرين وتتضمن فكرة مبسطة عن الاختبار والهدف من وراء تطبيقه ومن هذه التجربة يطلع الباحث على .

- طريقة الاستجابة.
- زمن الذي يستغرقه الاختبار.
- مدى ملائمة المكان.
- التأكد من صلاحية الاختبار (معامل الصعوبة والسهولة والصدق والثبات والموضوعية
- الاستقرار على الترتيب الامثل للاختبارات. (الخفاجي، سنة 2017. )

## 1-2 تعرف التجربة الاستطلاعية:

- هي تلك التجربة التي يمر بها الباحث بعد معرفة كل السلبيات التي قد تواجهه لأجرائها من خلال اجراء التجربة الاستطلاعية المصغرة التي قام بها.
- هي تلك التجربة التي تسبق التجربة الرئيسية وتكون لها فوائد كثيرة للباحث وللبحث. وقد تكون اهم من بعض الإجراءات لأنها تعدد كيفية الحصول على النتائج البحثية التي يسعى لها الباحث وقد يحتاج الباحث لأجراء أكثر من تجربة استطلاعية
- (وهي تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجرى في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية).

## 3-1 اهداف التجربة الاستطلاعية:

- 1- التعرف على الأخطاء والمعوقات .
- 2- التعرف على إمكانية الكادر المساعد .
- 3- التعرف على صلاحية عمل الأجهزة والأدوات .
- 4- التعرف على إمكانية أفراد العينة على تطبيق الاختبار .
- 5- التعرف على الظروف الجوية القاعات الملاعب ....
- 6- اختبار استمارة التقويم .
- 7- اختبار استمارة القياس .

## 2- أهم خطوات الدراسة الاستطلاعية:

1- تلخيص العلوم والميادين المختلفة ذات الصلة بمشكلة البحث ويقصد بها تلك الأعمال التي قام بإجرائها باحثون آخرون و غالبا ما ينصب اهتمام الباحث في استعراضه على معرفة المنهجية والجوانب النظرية و الفروض المتضمنة في الدراسات السابقة و التي ستساعده حتما في إجراء بحثه.

2- استشارة ذوي الخبرة العلمية والعملية هم أهل المشورة و الرأي، و هم أناس تتاح لهم فرص الوقوف على المؤثرات الهامة في مختلف المواقع و العلاقات و السلوك الإنساني وواجب على الباحث عند اختيارهم أن يراعي على توفر بعض الشروط منها

\* إن تمثل العينة المختارة التي سيقابلها الباحث الفروع والتخصصات ذات الصلة بموضوع بحثه كافة. (الخفاجي، سنة 2017 .)

\* أن يكون أفراد هذه العينة من بين الأشخاص الذين مضوا وقتا طويلا في مجال خدمة البحث.

\* أن يكونوا من ذوي السمعة الحسنة والفكر السديد والحاسم.

- 3- دراسة وتحليل الحالات المثيرة للاستبصار: ويقصد بها الحالات الفردية ( أفراد، جماعات ، مواقف ) والتي يمكن أن تلقي الضوء على مشكلة البحث فيجب على الباحث الحصول على اكبر قدر ممكن من البيانات التي تسمح له بالتمييز بين السمات العامة المشتركة بين عدد كبير من الحالات و من أمثلتها:
- الحالات محدودات المعالم للظاهرة المدروسة.
  - انطباعات الغرباء في المجتمع الجديد.
  - انطباعات الأفراد الهامشيين.
  - الأفراد الذين يشتغلون مراكز اجتماعية متفاوتة.
  - الحالات المرضية.
  - الجماعات في فترات الانتقال. (الريمي، سنة 2013 .)

#### ملاحظات يجب الاهتمام بها في التجربة الاستطلاعية.

- يجب على الباحث استخدام التحفيز في اجراء التجربة الرئيسية للعينة للحصول على معلومات حقيقية.
- التأكد من صلاحية الاجهزة الالكترونية والميكانيكية باستمرار وعدم الاعتماد على التجربة الاستطلاعية اعتمادا كاملا.
- قبول النتائج كما هي ولا يغير بها وعليه اثبات السلبية والايجابية بالطرق العلمية.
- يجب على الباحث عند اجراء التجربة الاستطلاعية التعامل معها كأنها تجربة رئيسية وليست اسقاط فرض.
- لايجوز أهمال التجربة الاستطلاعية والا ستكون هنالك اخفاقات كثيرة للباحث.
- قد تكون التجربة الاستطلاعية احيانا وخصوصا في المختبرات والقاعات المعملية افكار لبحوث جديدة.

- قد يحتاج الباحث أكثر من تجربة استطلاعية لغرض الوصول الى الاختبارات الافضل ومعرفة كل الامور التي تحيط بالتجربة الرئيسية لان المعرفة النظرية تختلف عن التطبيق العملي.

### 3- نموذج من التجربة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 05 مدربين للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة، وقد شرحنا فيما سبق كيفية العثور على العينة ومقابلاتهم.

حبت قمنا بتوزيع الاستمارة ولم نستطيع استرجعها بسبب الازمة المرضية لجائحة كورونا .  
واتفق معهم على ميعاد اللقاء الاسبوعي (مرتين اسبوعياً) ، وأن يكون اللقاء في أوقات الفراغ لدى هؤلاء المدربين ؛

وأستناداً إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أظهرت امكانية تقسيم الاستمارات على العينة لكي يتحقق الباحث من صحة فروضه قام بإجراء مجموعة من الخطوات  
1- قامنا بتجهيز أدوات الدراسة المستخدمة في القياسات: القبلي ، البعدي الأول والبعدي الثاني .

2- الأساليب الإحصائية . (دخيل،، 2018).

### 4- النتائج وتفسير هذا التطبيق.

و خلاصة القول هو أن الدراسة الاستطلاعية تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي و تعريفها للظروف التي سيتم فيها.  
التجربة الرئيسية : وهي التجربة النهائية والأساسية للبحث والتي يتم فيها تطبيق المقاييس او الاختبارات ، والتي يعتمد على نتائجها في البحث .  
وبعد اجراء التجربة الرئيسية يتم عرض نتائج الاختبارات التي تم الحصول عليها.

الشروط الواجب توافرها في اجراء التجربة الرئيسية وتصميمها هي:

- 1- السيطرة على المراحل التجريبية : إضافة للمجموعة الضابطة توجد عدة وسائل أخرى تساعد في دقة الاختبار لتقليل الخطأ من هذه الوسائل :
  - العينات : ( الاختيار العشوائي ، تقارب الأعمار ، توحيد الجنس ، التكافؤ في مستوى القابلية البدنية ، الرغبة والاندفاع لدى أفراد العينة ) (الريمي•، :سنة 2013 .)
  - الأسلوب : ( استخدام الأسلوب العلمي في التجربة )
  - الباحث : يجب ان يمتلك المؤهلات الفنية والعملية لإجراء التجربة
  - الأدوات والأجهزة : دقة عمل الأدوات والأجهزة يعطي نتائج صحيحة.
- 2- ضبط التجربة : وهي عملية ضبط العوامل والمتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من اجل التأكد من ان الأثر الذي نتج عن التجربة يعود للمتغير المستقل فقط . لذا على الباحث ان يتعرف على المتغيرات والعوامل الأخرى التي تؤثر في المتغير التابع .
- 3- العوامل التي يجب ضبطها
  - ضبط المجتمع الأصلي للعينة .
  - ضبط الإجراءات التجريبية .
  - المؤثرات الخارجية على نتائج التجارب العملية لبحثه والمقارنة مع البحوث

## نتائج الدراسة :

- من خلال الدراسة الاستطلاعية توصلنا الى اختبار فرضيات النتائج التالية :  
اختبار الفرضية الرئيسية :
- من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية والميدانية اثبتت ان التحضير النفسي للاعبى كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية مناسباً للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة ويساهم في تحسين أدائه.
- اختبار الفرضيات الجزئية الاولى:  
- من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية توصلنا الى ان المدرب يساهم في تحسين متطلبات التحضير النفسي للاعبى كرة اليد في المنافسات الرياضية.
- اختبار الفرضيات الجزئية الثانية:  
- من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية توصلنا ان المدرب يعتمد على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية التحضير النفسي للاعبين.
- ومنه نستخلص ان اختبار الفرضيات قد اثبت خلال العمل الميداني والدراسات السابقة والاستطلاعية بان:
- التحضير النفسي للاعبى كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية مناسباً للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة ويساهم في تحسين أدائه.
- المدرب الذي يعتمد على الحصص التدريبية المخصصة له في عملية التحضير النفسي للاعبين تساهم في تحسين أدائه.

الخاتمة

في المجال الرياضي يواجه التحضير النفسي للاعب كرة اليد خلال مرحلة المنافسة الرياضية مناسبة للمرحلة العمرية أقل من 14 سنة والعديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالتحضير النفسي سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين. فالتحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الرياضي الحديث وبدونه يستحيل إحراز الإنجازات الرياضية، وفي السنوات الأخيرة اكتساب العوامل النفسية لها أهمية متزايدة، فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب، بل تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً. وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية حسنة لتحقيق نتائج رياضية جيدة ، ولهذا يجب التركيز على هذا الجانب الذي هو أساس تحقيق النجاح. الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتحضير النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة . كما أن التحضير النفسي للرياضي يشكل إحدى الدعائم الأساسية لتفوق الرياضي للتفوق والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية وذلك لان التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التحضير النفسي من حيث انه عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين ،يسير شأنه في ذلك شان التحضير البدني و المهاري والخططي جزءا لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات،

حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.

### استنتاج عام :

- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات العبيه.
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- نصائح وتوجيهات وارشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين دخل الميدان.
- تشجيعات المدرب تزيد من رغبة اللاعبين في الفوز.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف من المنافسة.
- أسلوب تكلم المدرب يزيد حماس اللاعبين
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.
- نقص التحضير النفسي من العوامل التي تزيد من قلقهم و توترهم.
- اغلب المدربين يرجعون النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي.
- اغلب المدربين يؤكدون التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب.
- اغلب المدربين يؤكدون التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية .

## اقتراحات و توصيات:

من خلال تحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية والدارسات السابقة، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أمال في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها: - التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق وارشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات

- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

- توعية الجمهور وتقديم نصائح وارشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

- تشجيع اللاعب وتحفيزه للرفع من مردوده في المنافسات.

- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع بالعربية

- 1- إ خلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي. (2000). تأليف طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي. مصر : مركز الكتاب للنشر.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي. مصر: ط1، دار الفكر العربي.
- 3- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: ط2، دار الفكر العربي.
- 4- أشن هشام، مبطح سليم. (2000-2001). دراسة تأثير درس ت ب ر على صفة القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد لدى الثانويين 16-18 سنة. الجزائر: مذكرة ليسانس، معهد التربية لبدنية و الرياضية جامعة الجزائر.
- 5- المصرف جلال البادي، العزاوي أباد . (بلا تاريخ). علم الاجتماع الرياضي. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 6- أمر الله البساطي . (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر: دار الفكر.
- 7- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع؛ سلسلة عالم المعارف (216). الكويت: المجلس الوطني للفنون والإدارة.
- 8- بن قوة علي . (1997). تأليف تحديد مستويات معيارية لإختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم. مستغانم.
- 9- البهي فؤاد السيد. (1975). تأليف الأسس النفسية للنمو. القاهرة: ط 4 . دار الفكر العربي.
- 10- جودة محفوظ وظاهر الكلالدة. (1997). أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الادارية. عمان.
- 11- حسين عبد الحميد رشوان. (2003). تأليف في مناهج العلوم. الإسكندرية، مصر: مؤسسة شباب الجامعة.
- 12- رمضان محمد القذافي. (بلا تاريخ). تأليف علم نفس الطفولة والمراهقة . الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة.
- 13- زعيتر بهاء الدين ، وآخرون . (2007). تأليف دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين. جامعة مسيلة: مذكرة ليسانس قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية.
- 14- سامي عريف و آخرون . (1999). تأليف مناهج البحث العلمي و أساليبه. عمان: دار مجد لاوي للنشر، ط2.
- 15- شير صالح الرشدي. (2000م). تأليف مناهج البحث التربوي. جامعة الكويت: كلية التربية، ط1.

- 16- عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد. (دون تاريخ). تأليف النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع.
- 17- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي. (1973). تأليف النمو النفسي. ط4 . دار النهضة العربية.
- 18- عداد جميل نصيف. (بلا تاريخ). تأليف موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة.
- 19- عزت محمود الكاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. بيروت: ط2، دار التفكير.
- 20- عزت محمود كاشف . (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. ط1، دار الفكر العربي.
- 21- كمال الدين عبد الرحمان دروسين. (بلا تاريخ). قياس و تقويم و تحليل المباراة في كرة اليد. مصر.
- 22- كمال درويش وآخرون. (1999). تأليف الدفاع في كرة اليد. القاهرة، مصر : مر كز الكتاب للنشر ، ط1.
- 23- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. (1980). تأليف كرة اليد، تدريب، مهارات، قياسات. دار الفكر العربي.
- 24- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. (2001). تأليف رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 25- كمال عبد الحميد. (1997). تأليف اللياقة البدنية ومكوناتها. مصر: دار الفكر العربي، ط3.
- 26- كمال مقاق. (2007/2006). علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية. الجزائر: مذكرة ماجستير غير منشورة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر سيدي عبد الله.
- 27- كمال يحي الريفي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. الأردن: ط2، الجامعة الأردنية.
- 28- مجدي احمد محمد عبد الله. (2003). تأليف النمو النفسي بين السواء والمرض. دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر.
- 29- محمد السيد محمد الزعبلوي. (1998). تأليف خصائص النمو في المراهقة. مصر: ط1 . مكتبة التوبة.
- 30- محمد حسن علاوي . (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة، مصر: بدون طبعة دار الفكر العربي.
- 31- محمد حسن علاوي وآخرون . (2003). تأليف الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1.
- 32- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي. ط1، دار المعارف.

- 33- محمد صبحي حسانين، وكمال عبد الحميد اسماعيل. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة مصر: دار النشر بدون طبعة.
- 34- محمد صبحي حسنين. (1996). تأليف التحليل العاملي للقدرات البدنية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ط2.
- 35- محمد علي محمد. (1986). تأليف علم الاجتماع والمنهج العلمي. الإسكندرية، مصر: دار المعارف الجامعية، ط3.
- 36- محمد مصطفى زيدان. (1995). تأليف علم النفس الإجتماعي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 37- محمود عبد الفتاح عثان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. مصر: ط1، دار الفكر العربي.
- 38- منير جرجس إبراهيم. (2004). تأليف كرة اليد للجميع، التدريب الشامل و التميز المهاري. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 39- مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: ط1، دار وائل للنشر.
- 40- نبيل محمد إبراهيم. (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. الإسكندرية: ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- 41- نزار مجيد، كامل طه لويس. (بلا تاريخ). علم النفس الرياضي. بغداد: جامعة، كلية الرياضة.
- 42- هدى محمد قناوي . (بلا تاريخ). تأليف سيكولوجية المراقبة. دار الفكر للطباعة والنشر.
- 43- ياسر ديور. (1996). تأليف كرة اليد الحديثة . الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 44- يحي اسماعيل الحلوي. (2004). الموهبة الرياضية والإبداع الحركي. مصر: ط1، المركز العربي للنشر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. caga- Etleill.R.Thomas. (1993). تأليف Manuel de ledenciation sport. paris: Evigot.
2. claud Bayer. (1995). تأليف formation des joueurs. paris: ed vigot.
3. Delandesheever . (1976). Introduction à La recherché éducation. paris: EDA:collin bouvillier.
4. Jurgenweinècle . (1997). Manuel d'entraînement. paris : edition4.
5. Matviev. (1997). psychologie sportive. France: ed-vigot .
6. P-swienberg,d,gould. (1997). psychologie du sport de l'activité physique. paris: vigot
7. Rechard b-alderman . (بلا تاريخ). Manuel de psycholoje du sport. paris: Edition vigot.
8. ROBERT(S). WEINBERG 6PR.ET DANIEL GOULD.PHOL. (1997). .ED VIGOT .

**الملاحق**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة ترشيح الاستبيان



في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر ل.م.د تحت عنوان : ( دور التحضير النفسي  
للمنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 14 سنة دراسة ميدانية أجريت في ولاية  
سعيدة )

نرجو منكم أن تفضلوا بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة ونتوخي منكم كل الصدق والدقة و  
الموضوعية حتى نكون في حدود أداء الأمانة العلمية.

مع أسمى عبارات الشكر والتقدير

أ/المشرف:  
د-حمزاوي

الطالبان:  
- حشلافي ابراهيم  
- بن عيسى وليد

• المحور الأول : التحضير النفسي للمنافسات الرياضية:

س1- هل يوجد في فريقكم محضر نفسي؟.

نعم  لا  أحيانا

س2- أثناء المنافسة الرياضية ماهو الشيء الذي يجعل اللاعب أكثر

أداء و رغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب   
تشجيعات الجمهور   
حب الفوز

شيء

آخر.....

س3- هل ترتكب أخطاء كبيرة أثناء المنافسات؟.

نعم  لا  أحيانا

س4- هل يشعر اللاعب بفقدان التركيز و الانتباه أثناء المنافسة؟.

نعم  لا  أحيانا

س5- عندما يستمع اللاعب لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح

أدائه؟.

ضعيف  متوسط  جيد

س6- كيف تكون حالة اللاعب النفسية قبل اقتراب المنافسة؟.

عادي  مرتبك  خائف

## المحور الثاني: التكوين المهني للمدرب

س1- هل يتوجب على المدرب أن يكون؟.

ذو شهادة في التدريب

ذو خبرة في الميدان

س2- هل تلقيتم تكويننا خاصا بكيفية تحضير اللاعب نفسيا؟.

أحيانا

نعم

س3- هل تقوم بعملية التحضير النفسي فرديا أم تستدعي محضر نفسي؟.

بمفردي

أستدعي محضر نفسي للمساعدة

الإثنين معا

س4- هل شاركتكم من قبل في ملتقيات علمية حول التحضير النفسي؟.

نادرًا

أحيانا

لا

نعم

س5- هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك؟.

نادرًا

أحيانا

لا

نعم

• المحور الثالث: إعتداد المدرب على الحصص التدريبية

س1- هل يقوم المدرب بتقديم ارشادات و توجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات السلبية كالقلق؟.

نعم  لا  أحيانا

س2- هل تعطون في حصص التدريب الحجم الزمني الكافي لتحضير اللاعبين نفسيا؟

نعم  لا  أحيانا  نادرا

س3- هل الانتقادات التي يوجهها المدرب تشعر اللاعب بالقلق؟.

نعم  لا  أحيانا  نادرا

س4- هل أسلوب تكلم المدرب مع اللاعب يزيد من خوفه في المنافسة؟.

نعم  لا  أحيانا  نادرا

س5- ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى ان لها علاقة مباشرة مع مستوى أداء اللاعب في المنافسة؟.

أسباب نفسية

أسباب بدنية

أسباب أخرى

شيء آخر.....