



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

ميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: التدريب النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

بحث وصفي أجري على مدربي أندية كرة اليد لولاية مستغانم

تحت إشراف:

• د/ حمزاوي حكيم

من إعداد الطالب:

▪ لخضر إبراهيم

السنة الجامعية: 2021-2020

إهداء

اهدي تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

أخي وأخواتي الأعزاء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاح ، عائلتي وأصدقائي وزملائي

والشكر الكبير لأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهدي تخرجي

إلى الأستاذ المشرف " الدكتور حمزاوي حكيم "

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم

ربّي بعينه التي لا تنام.

إبراهيم

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا

.. محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد

فإننا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله

الحمد أولاً وآخرًا .

ثم نشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي

مقدمتهم الأستاذ المشرف على الرسالة فضيلة الأستاذ الدكتور/ " حمزاوي

حكيم " الذي لم ييخل علينا بنصائحه وإرشاداته، فله من الله الأجر ومنا كل

. تقدير حفظه الله وتمّعه بالصحة والعافية ونفع بعلمه

كما أشكر القائمين على معهد التربية البدنية والرياضية

و إلى كل من قدم لنا يد العون

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد، و كان الفرض من الدراسة أن دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة متعددة و مختلفة تكويني عينة الدراسة من 90 لاعبا لأندية كرة اليد لولاية مستغانم، و اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي و تمثلت أداة الدراسة في استبيان من إعداد الطالب الباحث تم توزيعه على عينة البحث، و بعد تحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها توصل الطالب الباحث إلى دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد مختلفة و متعددة و أبرزها ضغط الجماهير و سوء التحكيم و طبيعة المنافسة و في الأخير اقترح الطالب الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين و تأهيل المدربين في التحضير النفسي لتكوين اللاعبين بغرض كبح الضغوط النفسية التي تعيق من مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرياضية

الكلمات المفتاحية:

- القلق
- كرة اليد
- المنافسة

Résumé de l'étude :

L'étude visait à mettre en évidence les motifs de l'émergence de l'anxiété chez les handballeurs, et l'hypothèse de l'étude était que les motifs de l'émergence de l'anxiété chez les handballeurs pendant la compétition sont multiples et différents, l'échantillon de l'étude était composé de 90 joueurs pour clubs de handball de la wilaya de Mostaganem, et nous nous sommes appuyés dans nos recherches sur l'approche descriptive. motifs de l'émergence de l'anxiété chez les handballeurs différents et multiples, notamment la pression des masses, le mauvais arbitrage et la nature de la compétition et enfin Le chercheur a suggéré la nécessité de prêter attention à la préparation psychologique des handballeurs et de réhabiliter les coachs dans la préparation psychologique à la formation des joueurs afin de freiner les pressions psychologiques qui entravent leur niveau de performance lors des compétitions sportives.

les mots clés:

- anxiété
- handball
- La compétition

Abstract

The study aimed to highlight the reasons for the emergence of anxiety in handball players, and the hypothesis of the study was that the reasons for the emergence of anxiety in handball players during competition are multiple. and different, the study sample was composed of 90 players for handball clubs in the wilaya of Mostaganem, and we used the descriptive approach in our research. reasons for the emergence of anxiety in different and multiple handball players, including pressure from the masses, bad refereeing and the nature of the competition and finally The researcher suggested the need to pay attention to the psychological preparation of handball players and to rehabilitate the coaches in the psychological preparation for the training of the players in order to slow down the psychological pressures which hamper their level of performance during the sports competitions.

keywords:

- anxiety
- handball
- The competition

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يمثل توزيع عينة البحث	01
57	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01)	02
58	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02)	03
59	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03)	04
60	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)	05
61	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	06
62	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)	07
63	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01)	08
64	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02)	09
65	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03)	10
66	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)	11
67	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	12
68	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)	13
69	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01)	14
70	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02)	15
71	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03)	16
72	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)	17
73	يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	18

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	01
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	02
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	03
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	04
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	05
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	06
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	07
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	08
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	09
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	10
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	11
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	12
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	13
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	14
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	15
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	16
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	17

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ط	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
04	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة
08	7. تعقيب على الدراسات السابقة:
	الإطار النظري
	الفصل الأول: كرة اليد
12	تمهيد
13	1 1. ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر:
14	1 2. مراكز اللعب في كرة اليد:
14	1-2-1. لاعب الدائرة
14	1-2-2. لاعب الجناح
15	1-2-3. لاعب الظهيرة
16	1-2-4. صانع الألعاب
16	1-2-5. حارس المرمى
17	1 3. المهارات الأساسية في كرة اليد
17	1-3-1. الاستقبال و التمهير

20	1-3-2. التصويب:
22	1-3-3. تنطيط الكرة:
23	1 4. متطلبات الأداء في كرة اليد:
23	1-4-1. المتطلبات البدنية:
24	1-4-2. المتطلبات المهارية:
25	1-4-3. المتطلبات الخططية:
25	1-4-4. المتطلبات النفسية:
26	1-4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:
28	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: القلق و المنافسة الرياضية

32	تمهيد
33	2-1. تعريف القلق
33	3-2. أنواع القلق
33	3-2-1. القلق الموضوعي
34	3-2-2. القلق العصبي
34	3-2-3. القلق الذاتي العادي
34	3-3. أعراض القلق:
34	3-3-1. الأعراض النفسية
35	3-3-2. الأعراض الجسمية الفيزيولوجية
35	3-4. مكونات القلق
35	3-4-1. مكونات انفعالية
35	3-4-2. مكون معرفي
35	3-4-3. مكون فيزيولوجي
36	3-5. مفهوم المنافسة
36	3-6. الخصائص السيكلوجية للمنافسات الرياضية
36	3-6-1. الخصائص السيكلوجية العامة
37	3-6-2. الخصائص السيكلوجية الايجابية

37	3-6-3. الخصائص السيكولوجية السلبية
38	3-7. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
39	3-8. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
40	3-9. تعريف القلق في المنافسة الرياضية:
41	3-10. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
41	3-11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
49	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

52	1-1. منهج البحث
52	1-2. مجتمع وعينة البحث
53	1-3. مجالات البحث
53	1-4. ادوات البحث
53	1 5. الدراسة الإستطلاعية
54	1-6. الدراسة الإحصائية
55	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

57	2-1. عرض و تحليل النتائج
74	2-2. مناقشة الفرضيات
75	2-3. الإستنتاجات
76	2-4. الإقتراحات و التوصيات
78	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه. ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة اليد، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية.

ولقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم الموضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. (راتب، 2000)

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي، 2004).

ويشير فوزي (2003) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والحفاظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنّة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

لذا يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي ال تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه. كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأسسها والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يجد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال بدنياً

ومهاريا وخططيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العالقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة به.

2. مشكلة البحث:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

ولعل السبب في ذلك القلق النفسي الذي يؤثر على مستوى اللاعبين و خاصة في كرة اليد، حيث تتغير ملامح المباراة في فترة وجيزة، وهذا نظرا لسرعة تسجيل الأهداف و تقلب النتيجة ، مما يخسر كثير من اللاعبين من المباريات بسبب الخوف أو التوتر أو العصبية، ولذلك اراد الباحث الوقوف على الدوافع و العوامل التي تساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد، ومن هنا تبادر إلى ذهننا التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل هناك دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يعتبر ضغط الجمهور أحد الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد ؟
- هل يعتبر التحكيم أحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة ؟

- هل تعتبر طبيعة المنافسة أحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة ؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- هناك دوافع مختلفة و متعددة لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- ضغط الجمهور أحد الدوافع المساهمة في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد
- التحكيم أحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة
- طبيعة المنافسة أحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

4. أهداف البحث:

- توضيح أسباب ودوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

5. مصطلحات البحث:

القلق:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية (حسن فايد، 1985).

المنافسة الرياضية :

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة للتدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي ، 2002).

قلق المنافسة الرياضية:

الميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب، 1997).

كرة اليد

و هي إحدى الألعاب الجماعية التي اتخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت إلى أن أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية، ولعبة كرة اليد أحد الأنشطة الرياضية المنظمة لها مهارات وقواعد تتطلب مساحات وأدوات لممارستها كما أنها تتطلب مواصفات خاصة في ممارستها حتى تضمن استجابة كاملة للمحتوى المهارى والبدني بشكل فعال .

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (نصيف، 1993، صفحة 371).

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بكري رابح بعنوان: "القلق الدافع قبل المنافسة الرياضية وتأثيره على أداء لاعبي

كرة القدم" مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف - المسيلة (2016).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين المتغيرين لدى عينة الدراسة وكذا معرفة درجة كل بعد من أبعاد

السلوك القيادي و أيهما أكثر فعالية والتزاما لدى اللاعبين

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في ضوء أهداف الدراسة و من خلال عرض ومناقشة النتائج تم

استخلاص مايلي:

■ كلما انتهج المدرب الرياضي السلوك التدريبي كلما كان هناك التزام رياضي لدى لاعبي كرة القدم

■ كلما كان السلوك القيادي فعال كلما كانت درج الالتزام لدى اللاعبين عالية .

■ هناك علاقة بين السلوك الديمقراطي والالتزام الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها:

■ العمل على تنمية درجة الالتزام و الجدية في العمل لدى اللاعبين اتجاه التدريبات والمنافسات .

■ تسهيل عملية الاتصال بين المدرب واللاعبين ،حتى يتسنى للمدرب نقل الأفكار والتوجيهات و

الإرشادات للاعبين.

■ التأكيد على أهمية الالتزام الرياضي لدى اللاعبين وخاصة في ظل الاحتراف الرياضي ،والذي يعتبر من

أهم متطلباته التزام اللاعب الرياضي بالانتظام والاستمرار في ممارسة كرة القدم للفريق الرياضي المتعاقد

معه.

الدراسة الثانية: دراسة أ.محمد زعيلق أ. طاهر بوجمل أ.عيسى زعيلق بعنوان: " تقدير الذات وعلاقته

بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "، مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة

العلوم و التكنولوجيا محمد بوضيف وهران، العدد الخامس - ديسمبر (2018)

إن الهدف العام لهذه الدراسة هو معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، وقد شمل بحثنا على عينة من لاعبي كرة القدم لأندية القسم الجهوي الثاني وعددهم 80 لاعب، واعتمادا على الإشكالية العامة التالية: هل من الممكن أن تكون هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم تم صياغة الفرضية العامة وهي كالتالي: هناك علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا في دراستنا على عدة أساليب إحصائية وهي النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، أسلوب جوتمان، الأسلوب الإحصائي T، الأسلوب الإحصائي ك²، محصورين بالاطار المكاني والزمان،.اضافة الى ذلك تم الاعتماد على أدوات جمع البيانات وهي مقياس تقدير الذات ل عبد الرحمان صالح الأزرق، ومقياس قلق المنافسة الرياضية لمارتينز (تعريب أسامة كامل راتب). وقد تم التوصل إلى النتائج التالية وهي: إن أفراد العينة يملكون تقدير ذات عالي، وكذلك يملكون قلق منافسة مرتفع، وأيضا علاقة المتغيرين كانت في اتجاه واحد وهو ايجابي أي كلما زاد تقدير الذات زاد قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم وأن هذه العلاقة محدودة ضمن الحدود النفسية للاعب.

الدراسة الثالثة: دراسة محمود حسني الأطرش بعنوان: " مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة

القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني " قسم التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية (فلسطين)

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري

الفلسطيني، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات الدراسة على مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم

للمحترفين بالدوري الفلسطيني، ولتحقيق هدف الدراسة تم إعداد استبانته والتأكد من صدقها، ومعامل ثباتها،

وبعد عملية جمع البيانات، تم ترميزها وإدخالها للحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS)، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (61) من لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني

للمحترفين، يتضح من نتائج الدراسة أن مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري

الفلسطيني كانت بدرجة متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في

تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني

للمحترفين من وجهات نظرهم تعزى لمتغيرات مكان السكن، مركز اللعب، الخبرة، اللاعب، ومن أهم التوصيات

التي يوصي بها الباحث ضرورة العمل على تنمية مهارات ضبط النفس والتغلب على القلق لدى لاعبي كرة القدم،

بغرض تعزيز القدرات النفسية لديهم، وإجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق

النفسي والاداء لدى اللاعبين.

7. التعقيب عن الدراسات السابقة:

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجم لها بالقلق و المنافسة الرياضية ، وربطتها بعدة متغيرات حسب نوع

الدراسة، حيث نجد كل الدراسات التي تم عرضها لها علاقة مباشرة ببحثنا كما أفادتنا في بناء الجانب النظري

ومساعدتنا في بناء الاستمارة وفهم وتحميل المعامل والأبعاد المختلفة لظاهرة الانتقاء لدى المدربين في حين يحاول

الباحثان تناول هذه العلاقة بشيء من التفاصيل.

الإطار النظري

الفصل الأول:

حركة اليد

تمهيد:

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم .

فلقد كان لزيادة إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة، كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اومبيا.

..

1 4. ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11 لاعب، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، و مما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930. 1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية . و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق التالية:

- فريق omse saint augain بولوغين .
 - فريق الراسينغ بجامعة الجزائر
 - فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين
 - فريق نادي الجزائر H.B.C.A
 - فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران
- و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E
- 1963 م و الكأس 1964 م (الاستاذ دادي عبد العزيز، 2006-2007)

1 2. مراكز اللعب في كرة اليد:

1-2-1. لاعب الدائرة: لاعب الدائرة والذي يرمز له حاليا بالرمز (L) أي لاعب الخط المتحرك. الذي يعتبر

في كرة اليد الحديثه من أهم المراكز المؤثر بشكل كبير جدا في تحديد نتيجة المباراة و ترجيح كفه أي فريق.

اللعب الهجومي المنظم يعتمد بشكل كبير جدا على تحركات لاعب الدائرة الصحيحة وما يمتلكه من اثر خططي

حيث يؤثر بشكل مباشر في طرق الدفاع المختلفة. أما بالنسبة للهجوم الخاطف فلاعب الدائرة هو العنصر

الأساسي والأسرع في تنفيذ هذا الهجوم الخاطف.

لاعب الدائرة الجيد يجب أن يتقن ما يلي:

- تخلص نفسه دائما واستعداده لاستلام الكرة في أي لحظة.
- أن يتمتع بسرعة الاستجابة.
- الجري من خلف المدافعين ومن أمامهم.
- أن يكون متجانس في علاقته مع بقية اللاعبين المراكز الأخرى.
- قدرته على استلام وسط المدافعين وتحت ضغط من المدافعين.
- القدرة على التصويب من وضع الطيران أو السقوط.
- قدرته على متابعة الكرة المرتدة من الحارس أو المنافس أو العارضة.
- إتقانه لمهارة الخداع البسيط و المركب باستخدام اليد اليسرى أو اليمنى. إتقانه لمهارة الحجز لتسهيل مهمة الخط الخلفي أو لنفسه (دبور، 1992، صفحة 165).
- سرعة الانطلاق من الدفاع إلى الهجوم الخاطف

1-2-2. لاعب الجناح: أصبح الجناح في كرة اليد الحديثة هما أخطر لاعبان في الملعب لأن الدفاع الضاغط

يحدد من حركة المهاجمين في منطقة منتصف الملعب وبالتالي يزداد أهمية الجناحان في إنهاء الهجمات بعيدا عن

الكثافة الدفاعية في منتصف الملعب لذلك يجب أن يتميز الجناحان بإجادة الخداع بالكرة وبدوها، وذو قدرة قتالية عالية وأن يتميز أدائهم بقوة و سرعة، ومن أهم الواجبات التي يجب أن يمتلكها الجناح هو قيانه بالحجز للظهر، أو تبادل المراكز مع المراكز المحاورة للزيادة العديدة وخلخلة الدفاع، كما يجب أن يتميز الجناحان بألعاب الهواء الالتقاط الكرات من الهواء داخل منطقة الـ 6 م، ويجب أن تتميز تصويبات الأجنحة بتوقيت مختلف ومفاجئ وبطرق مختلفة ويلعب الجناح ولاعب الدائرة أدوارا مهمة جدا في تنفيذ الأداء الخططي كما يلعب الجناح دورا مهم جدا في تنفيذ الهجوم الخاطف ومن أهم الأهداف الخططية الحديثة للاعب الجناح ما يلي:

■ التعاون المستمر و الإيجابي مع لاعب الخط الخلفي.

■ قدرة في فتح الثغرات الهجومية واستغلالها.

القدرة على الاختراق بين المدافعين.

إتقان الخداع بالجسم مع القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء أثناء التصويب.

دقة عالية في توجيه التصويبة إلى الزوايا القريبة والبعيدة والساقطة والملفوفة (دبور، 1992، صفحة 180).

1-2-3. لاعب الظهيرة: أصبحت طرق الدفاع الحديثة "الضاغطة" مؤثرة في تحديد خطورة التصويب من

الظهيرة من خارج الـ 9 م، لذلك يجب أن يتم تغيير أسلوب الهجوم من الخط الخلفي بحيث تعمل على كسر

خط الدفاع أو

العمل زيادة عددية وهي أول مهمة للاعب الخط الخلفي، ووسيلته في استخدام أنواع مختلفة ومتعددة من

الخداعات بالكرة وبدون كرة كما يجب أن يتقن الواجبات التالية:

إتقان جميع التمريبات الغير نمطية مثل التميرير باللمس و الذي يتم أثناء التلاحم مع المدافعين.

يجب أن يتحرك في المكان الحالي "المسافة البينية" بين المدافعين مع عدم الذهاب إلى المدافع الأداء الخداع أمامه

حيث أن ذلك من الأخطاء الشائعة التي يقوم بها مهاجم الخط الخلفي.

إتقان الخداع بالتصويب ثم التصويب، والتصويب بالوثب وبخطوة الارتكاز ومن الجري ومن أسفل مستوى الحوض وبالارتقاء بخطوة اقتراب واحدة والتصويب بالوثب من خلال المساحات الدفاعية الضيقة (دبور، 1992، صفحة 181).

1-2-4. صانع الألعاب: تتمثل مهام صانع الألعاب فيما يلي :

- هو الذي يقود العمل الخططي ويشكل اللعب.
- هو الذي ينظم العمل الفردي أو الأعمال الفردية في قالب جماعي للفرد.
- كذلك هو مفتاح المواقف الخططية.
- هو همزة الوصل بين نصف الملعب الأيمن و الأيسر من خلال طبيعة مركزية.
- من خلاله يحافظ على هدوء الملعب واتزانه و تجديد الدفاعية للأداء. يجب أن تكون له أفكار خططية ذاتية ليكون قادرا على التصرف بتلقائية وطلاقة.
- إدراكه و استشعاره لقدرات ورغبات زملائه من لاعبي الفريق حتى يستطيع مساعدتهم على استخدام قدراتهم للوصول لإشباع رغبتهم إلى أقصى قدر ممكن (دبور، 1992، صفحة 190).

1-2-5. حارس المرمى: إن حارس المرمى يعتبر أهم خطوط أو مراكز اللعب في كرة اليد، فهو آخر خط

دفاعي وآخر مركز في الفريق يقرر مصير الهجمة التي تنتهي بالتصويب، كما أنه غالبا أول من يقود الهجمات لفريقه، وأحيانا عندما يكون حارس المرمى متميزا قد ينهي الهجمة بتصويب الكرة مباشرة في مرمى الفريق المنافس وتسجيل الهدف، وذلك عندما يكون حارس مرمى الفريق المنافس متقدما. (درويش، 2008، صفحة 209).

هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى أثناء حمل الكرة أو تنطيطها وفي داخل منطقة المرمى يسمح للحارس بملامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه كما أنه له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي وفي تلك

الحالة، يمكن استبداله بلاعب آخر إذا كان فريقه يستخدم هذه الخطة لزيادة عدد لاعبي الدفاع عن العدد المسموح به، وما دام أن هذا اللاعب قد اختير كحارس مرمى على أرض الملعب، فعليه أن يرتدي قميصا مختلفا يميزه عن باقي زملائه في الفريق، وإذا صوب حارس المرمى الكرة بعيدا عن الخط الخارجي للمرمى، فستظل الكرة في حوزة فريقه، وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم المعروفة. ويستأنف حارس المرمى اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمى (وهذا ما يعرف برمية حارس المرمى)، وفي حالة قيام أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس مرمى فريقه، فيحق للخصم خطف الكرة ويعد رمي الكرة نحو رأس حارس المرمى وهو ثابت في مكانه مخالف لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (باستخراج الكارت الأحمر) (رعد، 2010، صفحة 67).

1 3. المهارات الأساسية في كرة اليد:

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

1-3-1. الاستقبال و التمير:

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولا أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها، و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير

و استقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع (منير جرجس إبراهيم، 2004، الصفحات 93-94)

استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب. و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها. كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها. و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

. لقف الكرة - إيقاف الكرة - التقاط الكرة.

■ لقف الكرة:

و يتكون من:

اللقف باليدين و اللقف بيد واحدة.

اللقف باليدين: لقف الكرات العالية. الكرات المنخفضة. الكرات العالية باليدين.

اللقف بيد واحدة: تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين، و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها.

إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة

اللقف الصحيح للكرة.

التقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى، وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري.

تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب، و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها (كمال عبد الحميد، زينب فهمي، 1987، صفحة 143)، و ينقسم التمرير إلى:

أ- التمريرة الكراجية:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما:

■ **التمرير من الارتكاز:** و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

■ **التمرير من الجري:** يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب، و يتميز بالسرعة

بمقارنته بالتمرير من الارتكاز (منير جرجس ابراهيم، الصفحات 101-103)

ب- التمريرة البندولية: (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة البندولية إلى الأمام .
- التمريرة البندولية إلى الخلف .
- التمريرة البندولية إلى الجانب (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، صفحة 153).

ج- التمريرة الصدرية:

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما:

باليدين: تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب، و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين، بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

بيد واحدة: تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام.

1-3-2. التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف .

هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل:

- المسافة: فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.
- التوجيه: و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب، و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه.
- السرعة: من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب.

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات: بعيدة المدى . التصويبات القريبة، رمية الجزاء، الرمية الحرة المباشرة.

التصويب البعيد:

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى، و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب (منير جرجس ابراهيم، الصفحات 106-107) .

التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع، و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه و ليس قوة التصويب، و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

رمية الجزاء:

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما، و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب اليها، و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد، و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم .و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي:

❖ التصويبة الكبراجية (تصويبة الكتف)

❖ التصويبة بالوثب

❖ التصويب بالسقوط

❖ التصويب بالطيران

❖ التصويب الخلفي

❖ التصويبة الحرة المباشرة (منير جرجي ابراهيم، الصفحات 108-109)

1-3-3. تنطيط الكرة:

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

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته، و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع: يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى: خداع بدون كرة:

❖ . الخداع البسيط بالجسم

❖ . الخداع المركب بالجسم

❖ . خداع بالكرة:

❖ . الخداع بالتمرير ثم التمرير

❖ . الخداع بالتصويب ثم التمرير

❖ . الخداع بالجسم ثم التمرير

❖ . الخداع بالتمرير ثم التصويب

❖ . الخداع بالوثب ثم التصويب (منير جرجس ابراهيم ، الصفحات 139-145)

1 4 . متطلبات الأداء في كرة اليد:

1-4-1 . المتطلبات البدنية:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، و الأسبوعية، و الفترية، و السنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و

الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمد حسنت علاوي و آخرون، 2002، الصفحات 29-30)

1-4-2. المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد.

1-4-3. المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في:

- . متطلبات خططية هجومية .
- . متطلبات خططية دفاعية .
- . المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى .

1-4-4. المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس و المبادئ العالية. حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية.

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، و الثقة، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما و رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، و المهاري، و الخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لحوض غمار المنافسات الرياضية، و لذلك أصبح لزاما على المدربين و المتخصصين، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات (محمد حسن علاوي و آخرون، الصفحات 39-40)

1-4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما

نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد (اسامة رياض، 1999، الصفحات

89-90)

خلاصة الفصل:

على الرغم من التطور الهائل لعلم التدريب الرياضي في الفترة الأخيرة إلا أن معظم الأنشطة الرياضية في
قطرنا لا تزال تعاني الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيره تطورها وبلوغ الأهداف المنشودة، والتمسك ببعض
الأفكار القديمة التي اثبت العلم عدم صحتها، ومنها أساليب تدريب كرة اليد في بحاجة إلى إجراء البحوث العلمية
والتطبيقية والتي من شأنها ثقل الباحثين والمدربين بالكيف للمعلومات والأساليب والطرق الصحيحة لإعداد الفرق
وفق مناهج تدريبية متطورة لمواكبه التطور

الفصل الثاني:

القلق و المناقسة

الرياضية

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

2-1. تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (الطيب، 1994)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية" (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون، 1987) .

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: "إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر " .

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

3-2. أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

3-2-1. القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن

في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي " (الطيب، 1994).

3-2-2. القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

3-2-3. القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991).

3-3. أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

3-3-1. الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، صفحة 386).

3-3-2. الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.

3-4-4. مكونات القلق:**3-4-1. مكونات انفعالية:**

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

3-4-2. مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3-4-3. مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (فوزي، 2003،

3-5. مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 211)

3-6. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

3-6-1. الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

3-6-2. الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من

خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على

سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من

الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (علاوي، صفحة

280)

3-6-3. الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية

نذكر منها:

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

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

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

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (فوزي، 2003، الصفحات 213-214)

3-7. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

3-8. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرصية. (عادل، 1965، صفحة 65)

3-9. تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهتدة أو المتوقعة للخطر". (فوزي، 2003، صفحة 243)

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (راتب، صفحة 157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق." (راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1990، صفحة 112)

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة

يدركها الفرد كاشيء ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء

عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد

تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع

الآخرين. (علاوي م.، 2002، الصفحات 379-402)

3-10. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

3-11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

3-11-1. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين

المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في

الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي, حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة ,وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي .

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال , والمشاكل الخاصة باللاعبين. (الحفيظ، 2002، الصفحات 148-149)

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

3-11-2. تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (فوزي، 2003، صفحة 233)

3-11-3. الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فان اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو

أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (علاوي م.، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، صفحة 333)

الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات : (علاوي م.، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، الصفحات 334-335)

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

الخوف من المنافس:

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

الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي

سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- **مرحلة القبول وإعادة التنظيم** : يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكثاب

ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (الحفيظ، 2002، صفحة 181)

الحالة النفسية للاعبين: (علاوي م.، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، الصفحات 82-84-94)

قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفرغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

5- تصور الفرد لما سيحري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات،

والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر

لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة

التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

1 بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من

لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة ، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده

لتقبل الزيادة في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبملاؤه الإحساس

بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلا المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل:

القلق، الاكتئاب، الإدمان. (بدران)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية

1 4. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخيّر الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحاتٍ وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدةً للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

1 2. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في أندية كرة اليد لأندية ولاية مستغانم، تمثلت عينة البحث في 90 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من فرق مدينة مستغانم لأندية كرة اليد من صنف الأكبر ، والجدول الموالي يوضح توزيع عينة البحث.

1الفريق	أمل بلدية مزهران	جمعية عين بودينار	جمعية نجمة الرياضية لحاسي مماش
عدد اللاعبين	30	30	30

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث

1 3. مجالات البحث:

المكاني: تمت الدراسة بصالات أندية كرة اليد بمدينة مستغانم (مزهران - حاسي مماش - عن بودينار)

الزمني: امتدت الدراسة من 2021/02/01 إلى غاية 2021/09/15.

1 4. أدوات البحث:

الإستمارة

تم إعداد استمارة وزعت على اللاعبين و احتوت على 18 سؤالاً ، و اعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة حسب الإقتراحات و تكونت من عدة محاور على الشكل التالي:

- المحور الأول: ضغط الجمهور أحد العوامل المساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد
- المحور الثاني: التحكم كأحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة
- المحور الثالث: طبيعة المنافسة كأحد عوامل ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

1 5. الدراسة الاستطلاعية:

توجهنا إلى القاعات المتعددة الرياضات و صالات كرة اليد للوقوف على أثر حصص الإنتقاء في كرة اليد، و ثم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة للمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

1.6. الدراسة الإحصائية:

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل

الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد}}$$

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})}{\text{تكرار المتوقع}}$$

خلاصة:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم

وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمد الباحث على جمع بيانات الإستمارة للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها

ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: ضغط الجمهور أحد العوامل المساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد

س1. هل تكون نفسيتك مضطربة عند دخول الملعب للمنافسة بوجود الجمهور؟

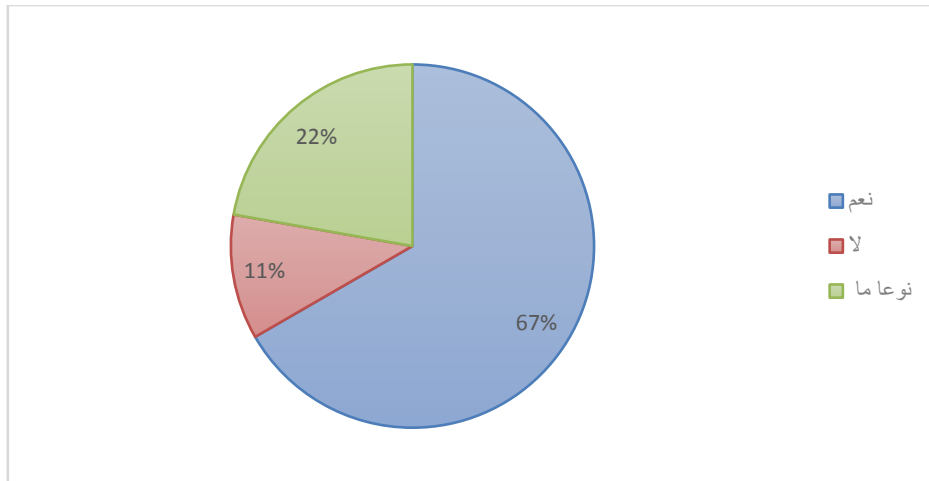
الجدول رقم (02): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	46.66	66.66	60	نعم
			11.11	10	لا
			22.22	20	نوعا ما
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 60 لاعبا أجاب بنعم بنسبة بلغت 66.66%، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 11.11%، اما من أجابوا بنوعا ما فقد بلغت نسبتهم 22.22%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 46.66 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن نفسية اللاعبين تكون مضطربة عند دخول المنافسة بوجود الجمهور.

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02)



الجدول رقم (03): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02):

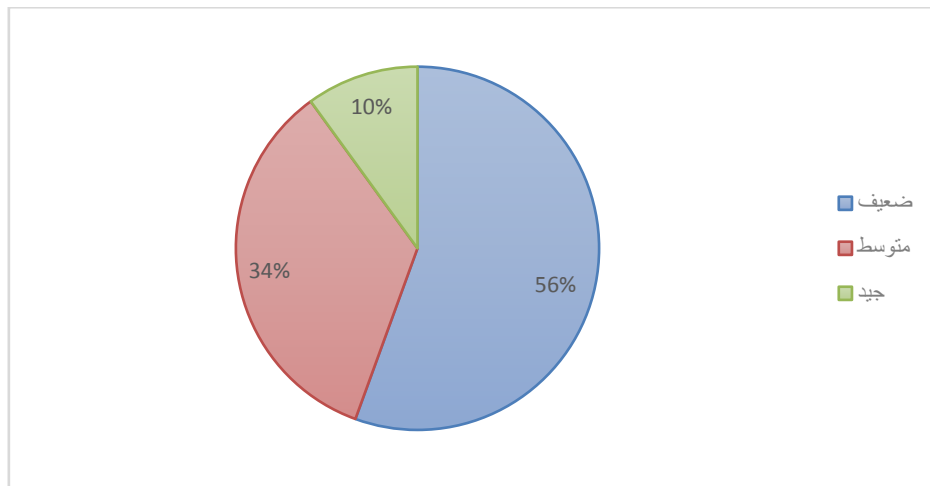
س2. كيف يكون أداءك أمام جمهور الفريق المنافس أثناء المنافسة؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	28.06	55.55	50	ضعيف
			34.44	31	متوسط
			10.00	09	جيد
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 50 لاعبا أجاب بضعيف بنسبة بلغت 55.55%، و 31 لاعبا أجابوا بمتوسط بنسبة بلغت 34.44%، اما من أجابوا بجيد فقد بلغت نسبتهم 10%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 28.06 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن جل اللاعبين يضعف مستواهم أمام ضغط جمهور المنافس أثناء المنافسة

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)



الجدول رقم (04): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03):

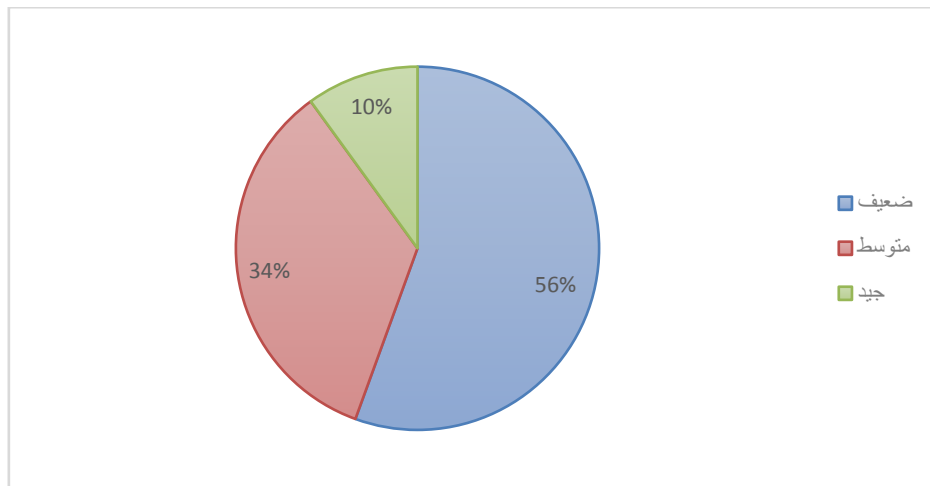
س3. كيف يكون اداءك أما جمهور فريقك أثناء المنافسة ؟

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	17.53	08.88	08	ضعيف
			28.88	26	متوسط
			62.22	56	جيد
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 80 لاعبين أجابوا بضعيف بنسبة بلغت 08.88%، و 26 لاعبا أجابوا بمتوسط بنسبة بلغت 28.88%، اما من أجابوا بجيد فقد بلغت نسبتهم 62.22%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.53 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الثالثة.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يتحسن أدائهم خلال المنافسة بوجود جماهير فريقهم.

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04)



الجدول رقم (05): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (04):

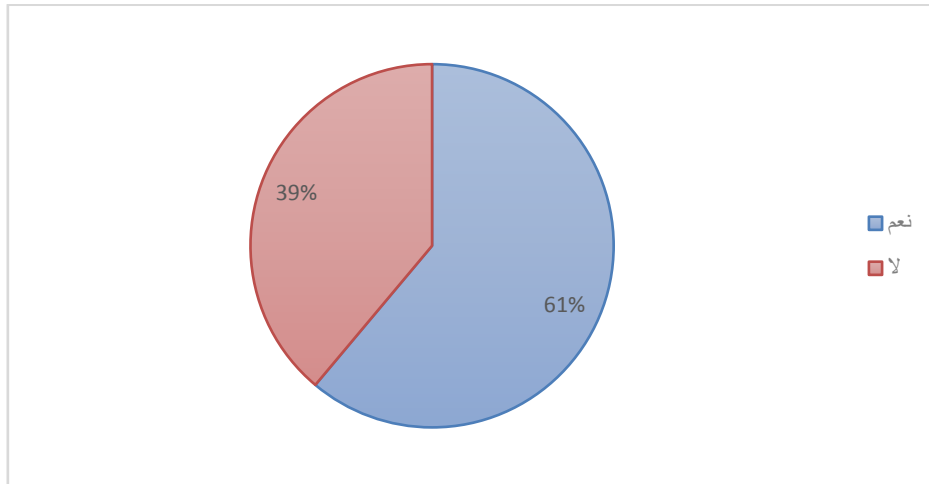
س4. هل تفضل لعب المنافسة بدون جمهور؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	4.44	61.11	55	نعم
			38.88	35	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 55 لاعبا أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 61.11% من إجمالي عينة البحث، و 35 لاعبا أجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 38.88%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.44 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإقتراح الأول.

ومنه نستنتج أن عدد كبير من اللاعبين يفضل لعب المنافسة بدون جماهير.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)



الجدول رقم (06): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

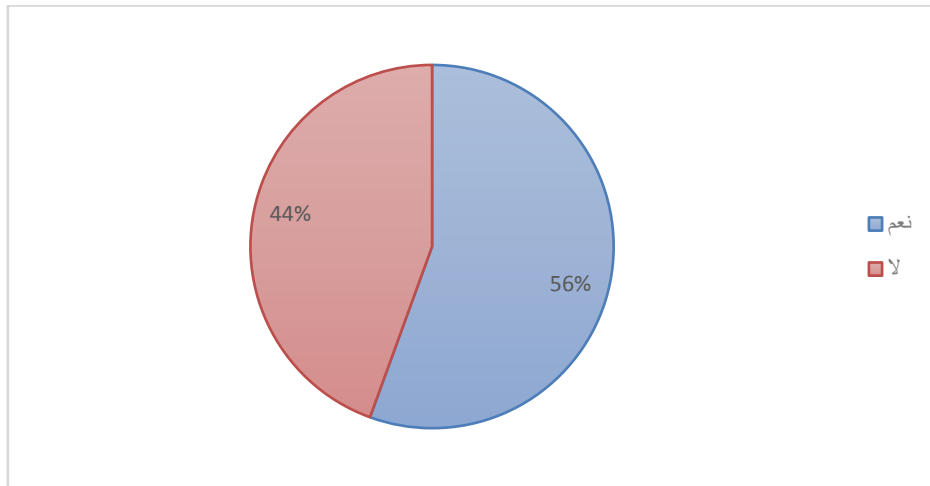
س5. هل تستطيع تجاهل ضغط الجمهور أثناء المنافسة؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	1.12	55.55	50	نعم
			44.44	40	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 50 لاعبا أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 55.55% من إجمالي عينة البحث، و 40 لاعبا اجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 44.44%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.12 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين لا يستطيعون ضغط جماهير الخصم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)



الجدول رقم (07): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (06):

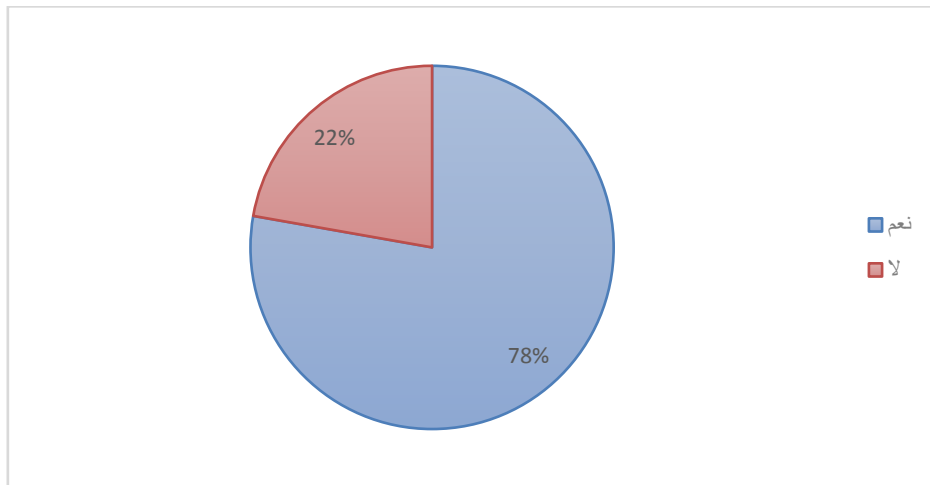
س6. هل يرتفع أداءك خلال تشجيعات الجمهور لك أثناء المنافسة ؟

مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	27.78	77.77	70	نعم
			22.22	20	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 70 لاعبا أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 77.77% من إجمالي عينة البحث، و 20 لاعبا أجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 22.22%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك² المحسوبة 27.78 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يتحسن أدائهم خلال تشجيع الجمهور لهم.

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)



المحور الثاني: التحكيم كأحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

الجدول رقم (08): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (01):

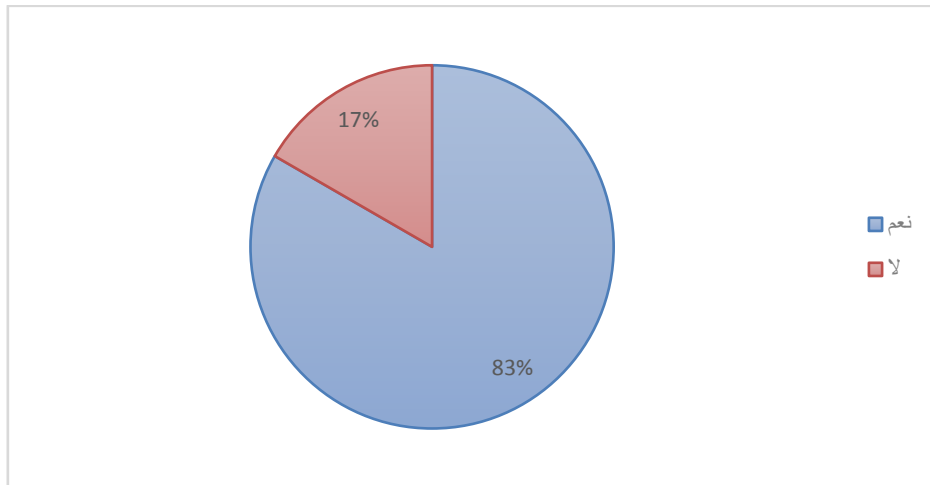
س1. هل التحكيم الجيد أثناء المنافسة يساهم في انخفاض سمة القلق لديك ؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	40.00	83.33	75	نعم
			16.66	15	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 75 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 83.33% من إجمالي عينة البحث، و 15 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 16.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة 40.00 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن التحكيم الجيد أثناء المنافسة يخفض من نسبة القلق.

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)



الجدول رقم (09): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02):

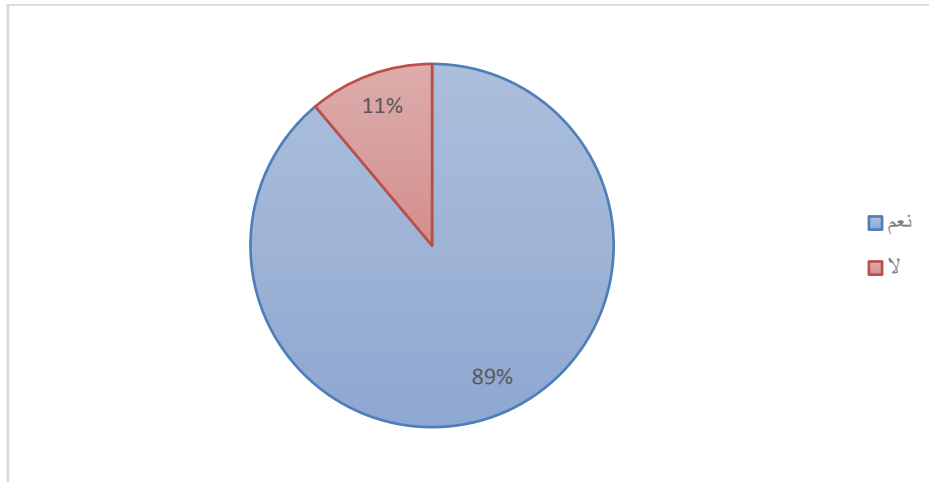
س2. هل تقلق في حالة عدم التناسق بين الحكام أثناء المنافسة؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	54.44	88.88	80	نعم
			11.11	10	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 80 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88% من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 11.11 وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 54.44 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج جل اللاعبين يشعرون بالقلق من عدم وجود تناسق بين الحكام أثناء المنافسة.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09)



الجدول رقم (10): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

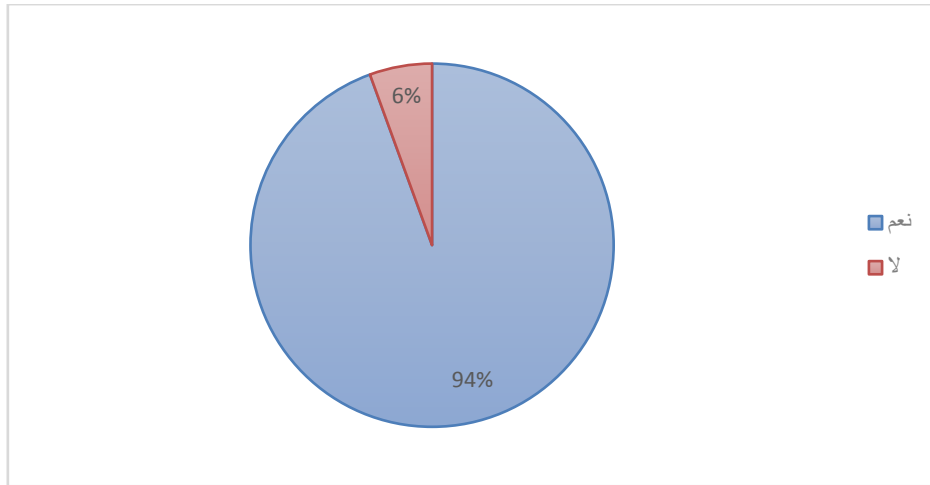
س3. هل الحكم المتحيز للفريق المنافس يسبب لك القلق أثناء المنافسة؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	71.12	94.44	85	نعم
			05.55	05	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 85 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 94.44% من إجمالي عينة البحث، و05 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 5.55%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 71.12 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن انحياز الحكم للفريق المنافس يسبب القلق لدى لاعبي كرة اليد.

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10)



الجدول رقم (11): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04):

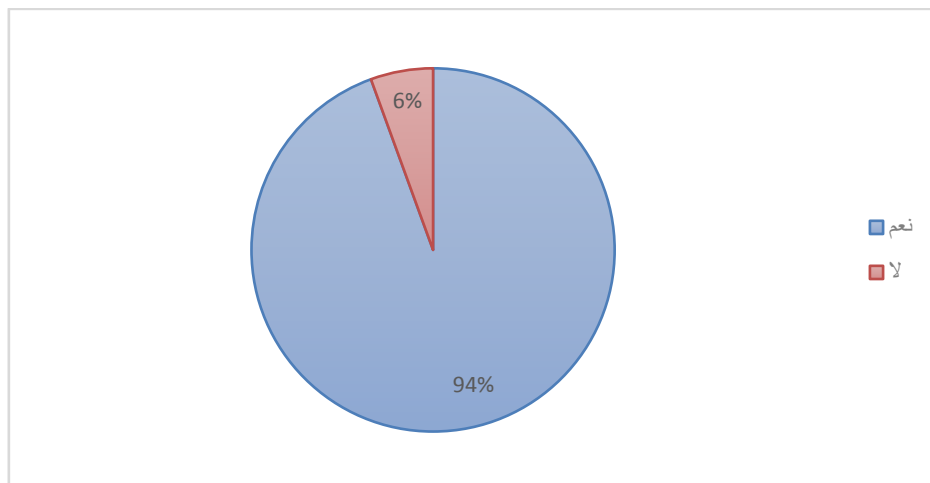
س4. هل الحكم السيء يسبب لك القلق أثناء المنافسة؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	71.12	94.44	85	نعم
			05.55	05	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 85 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 94.44% من إجمالي عينة البحث، و 05 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 5.55%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 71.12 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن سوء التحكيم يسبب القلق لدى لاعبي كرة اليد.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)



الجدول رقم (12): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

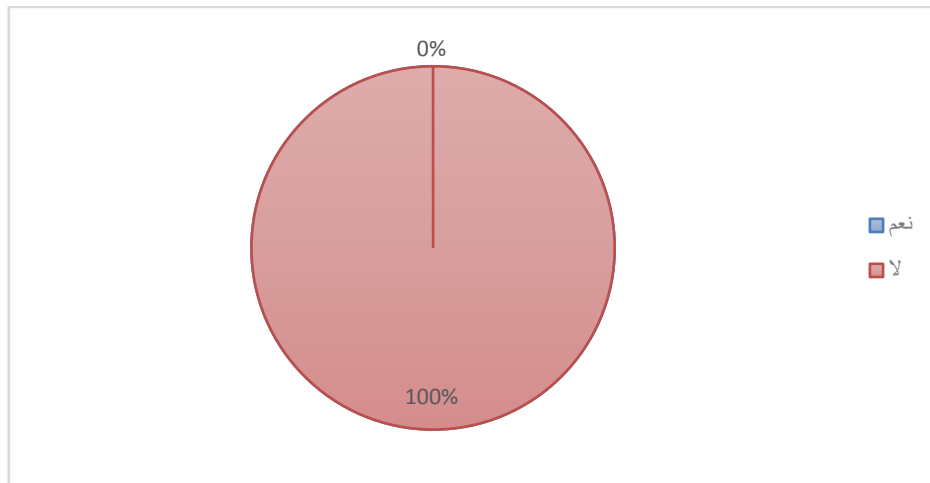
س5. هل تتعرض للقلق بسبب طردك المتكرر لمدة دقيقتين أثناء المنافسة ؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	90.00	100	90	نعم
			00.00	00	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 90 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 100% من إجمالي عينة البحث، ولا لاعبا أجابوا بلا بنسبة معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 90 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج لاعبي كرة اليد يشعرون بالقلق نتيجة الطرد المتكرر لمدة دقيقتين أثناء المنافسة.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)



الجدول رقم (13): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (06):

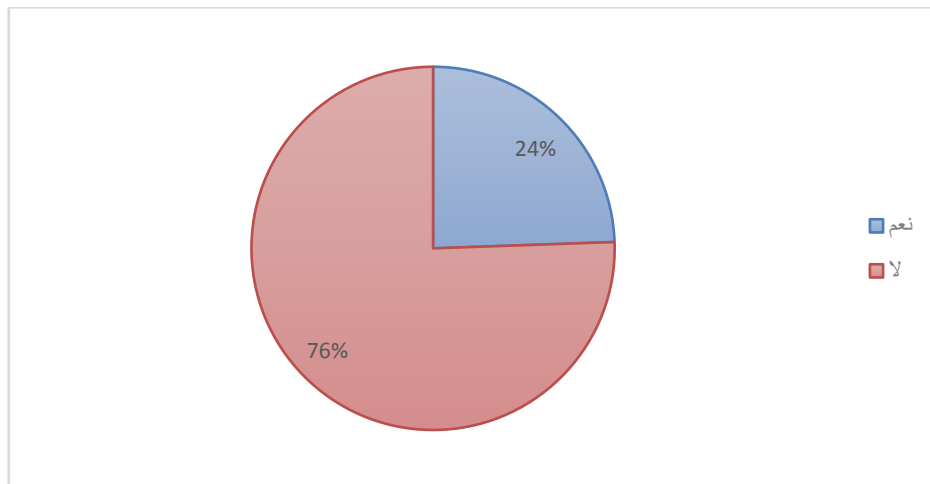
س6. هل تتعرض للقلق في حال انحياز الحكم لفريقك أثناء المباراة ؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	23.52	24.44	22	نعم
			75.55	68	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 22 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 24.44% من إجمالي عينة البحث، و 68 لاعبا أجاب بلا بنسبة بلغت 75.55%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 23.52 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بالقلق عند انحياز الحكم لفريقهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13)



المحور الثالث: طبيعة المنافسة كأحد عوامل ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

س1. هل تتعرض للقلق أثناء تأخر فريقك في مجريات اللعب أثناء المنافسة ؟

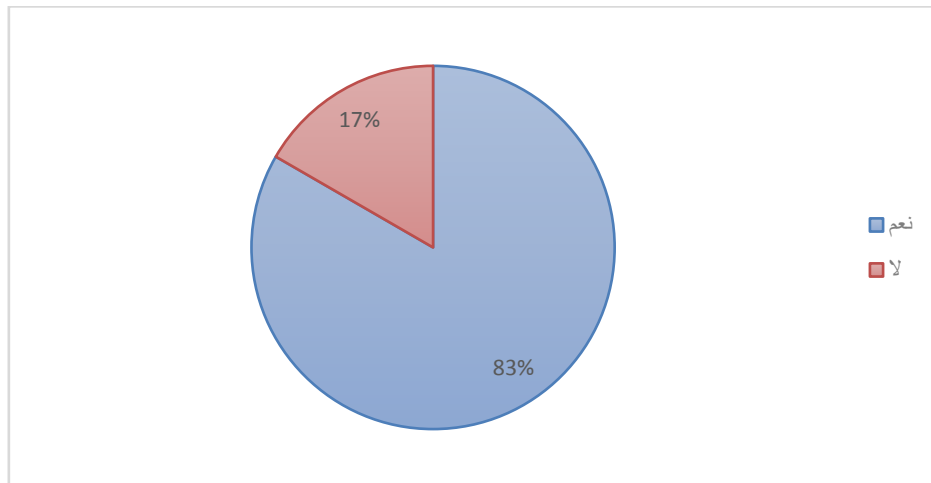
الجدول رقم (14): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	40.00	83.33	75	نعم
			16.66	15	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 75 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 83.33% من إجمالي عينة البحث، و 15 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 16.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 40.00 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل اللاعبين يشعرون بالقلق بسبب تأخر الفريق خلال مجريات اللعب أثناء المنافسة.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14)



الجدول رقم (15): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (02):

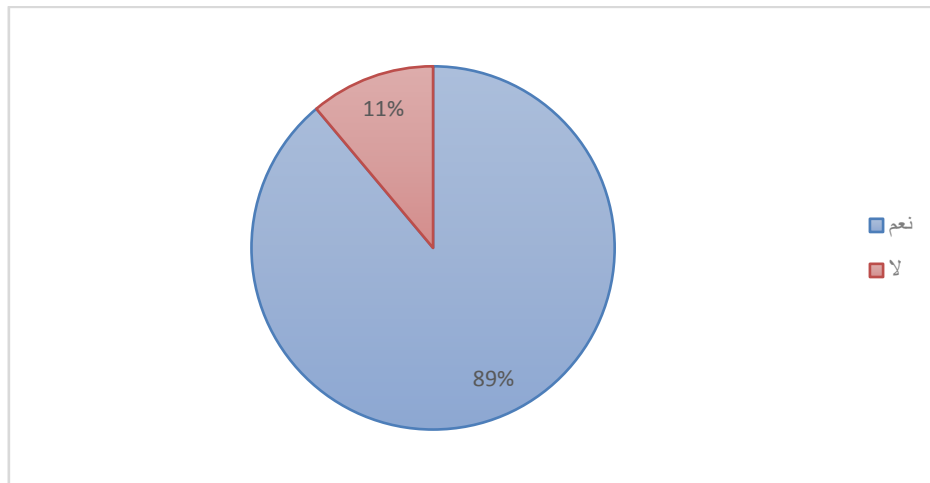
س2. هل تتعرض للقلق من خلال ضغط المدرب عليك أثناء المنافسة ؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	54.44	88.88	80	نعم
			11.11	10	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 80 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88% من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 11.11%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 54.44 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل اللاعبين يشعرون بالقلق نتيجة ضغط المدرب عليهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15)



الجدول رقم (15): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

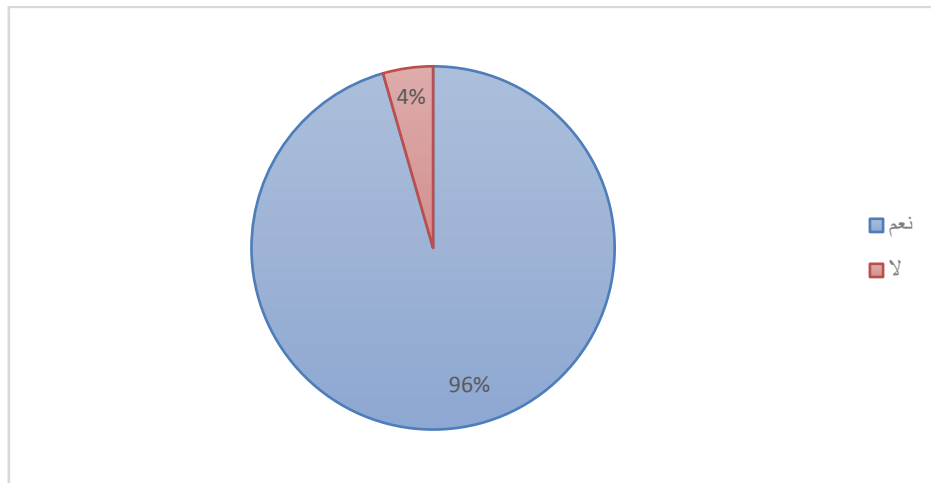
س3. هل تتعرض القلق عند مواجهة فريق منافس أقوى من فريقكم بدنيا و مهاريا ؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	74.72	95.55	86	نعم
			04.44	04	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 86 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 95.55% من إجمالي عينة البحث، و 04 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 4.44% وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 74.72 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بالقلق أثناء تنافسهم مع فرق تفوقهم في المستوى البدني و المهاري.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)



الجدول رقم (17): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (04):

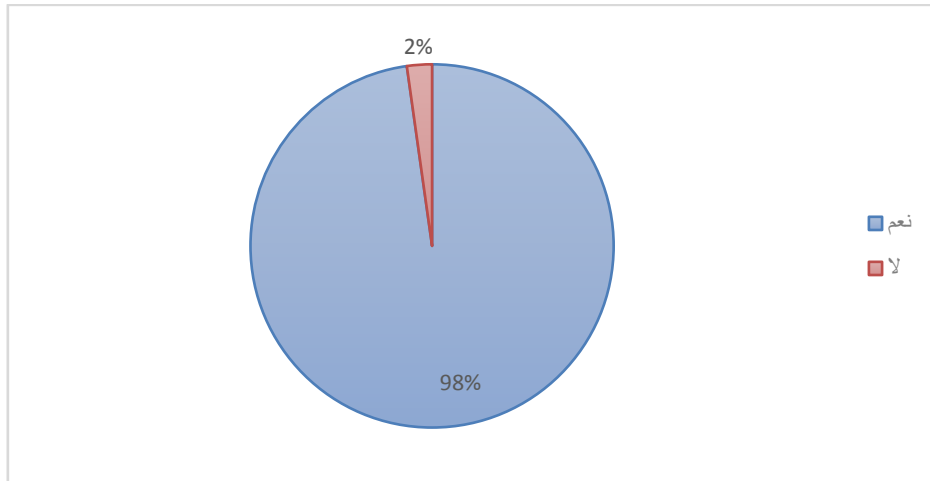
س5. هل تشعر بالقلق عند مشاركتكم في مباراة حاسمة و مصيرية؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	82.18	97.77	88	نعم
			02.22	02	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 88 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 97.77% من إجمالي عينة البحث، و لاعبين إثنين أجابا بلا بنسبة بلغت 2.22%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 82.18 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بالقلق أثناء مشاركتهم في مباراة حاسمة و مصيرية.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17)



الجدول رقم (18): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

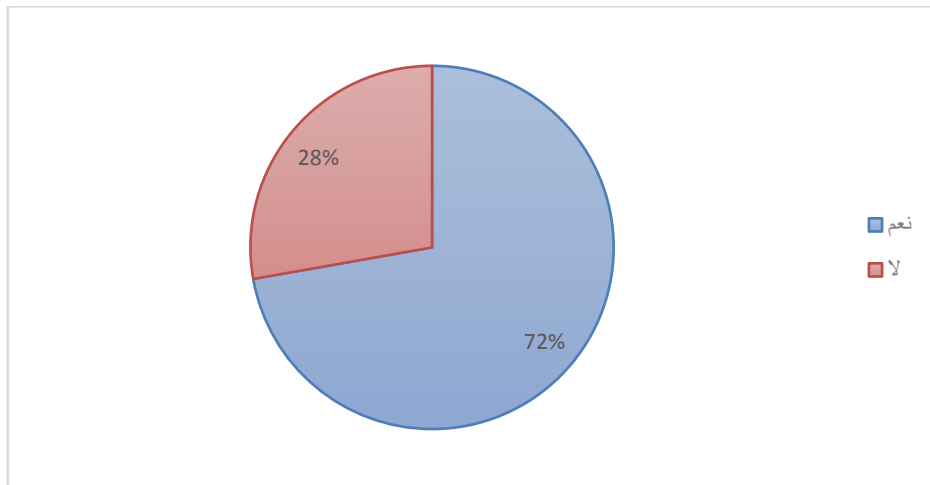
س6. هل تشعر بالقلق بسبب عدم اعتماد المدرب عليك كلاعب أساسي أثناء المنافسة؟

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	17.78	72.22	65	نعم
			27.77	25	لا
			100	90	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 65 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 72.22% من إجمالي عينة البحث، و 25 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 27.77%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.78 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون بالقلق بسبب عدم اعتماد المدرب عليهم كلاعبين أساسيين.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: من خلال نتائج إجابة عينة البحث حول الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول المبينة في الجداول رقم (02)، (03)، (04)، (05)، (06)، (07). بينت النتائج أن نفسية اللاعبين تكون مضطربة عند دخول المنافسة بوجود الجمهور. وأن جل اللاعبين يضعف مستواهم أمام ضغط جمهور المنافس بينما يتحسن أدائهم خلال المنافسة بوجود جماهير فريقهم. او خلال تشجيع الجمهور لهم. كما بينت النتائج أن بعض اللاعبين لا يستطيعون تجاهل ضغط جماهير الخصم أثناء المنافسة. وعدد كبير من اللاعبين يفضل لعب المنافسة بدون جماهير ، ومن خلال ما سبق يتبين لنا جليا عن دور ضغط الجمهور في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة وهذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: من خلال نتائج إجابة عينة البحث حول الأسئلة المتعلقة بالمحور الثاني المبينة في الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11)، (12)، (13). أسفرت النتائج أن التحكيم الجيد أثناء المنافسة يخفض من نسبة القلق. و على العكس تماما فسوء التحكيم يسبب القلق وجل اللاعبين يشعرون بالقلق من عدم وجود تناسق بين الحكّمين أو انحياز الحكم للفريق المنافس و هذا لا يحدث عند انحياز الحكم لفريقهم أثناء المنافسة. كما ان الطرد المتكرر لمدة دقيقتين أثناء المنافسة يعد أيضا من مسببات القلق لدى اللاعبين و هذا ما يؤكد ثبوت و صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن سوء التحكيم يعد دافعا لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: من خلال نتائج إجابة عينة البحث حول الأسئلة المتعلقة بالمحور الثالث المبينة في الجداول رقم (14)، (15)، (16)، (17)، (18) بينت النتائج أن جل اللاعبين يشعرون بالقلق بسبب تأخر الفريق خلال مجريات اللعب أثناء المنافسة. و نتيجة ضغط المدرب عليهم أثناء المنافسة.

إضافة إلى تنافسهم مع فرق تفوقهم في المستوى البدني و المهاري. و أثناء مشاركتهم في مباراة حاسمة و مصيرية. كما دلت النتائج على ان نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون بالقلق بسبب عدم اعتماد المدرب عليهم كلاعبين أساسيين. وبالتالي فإن طبيعة المنافسة تعد من دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد و منا هنا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة تحققت.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

بعد ثبوت صحة الفرضيات و بناء على النتائج المتوصل إليها من خلال إجابة المبحوثين حول الاستمارة بمحاورها الثلاث توضح لنا على أن هناك عدة دوافع تساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة و المتمثلة في ضغط الجمهور و سوء التحكيم علاوة على طبيعة المنافسة التي تزيد من حدة القلق و التي تجتمع فيها كل العوامل في ظل غياب التحضير النفسي الجيد للاعبين و هذا ما يثبت صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الإستنتاجات:

- دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة متعددة و مختلفة.
- يعتبر التحكيم السيء أحد العوامل التي تساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد.
- يعتبر ضغط الجماهير أحد العوامل التي تساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد و خاصة جماهير الفريق المنافس خارج الديار.
- تعتبر طبيعة المنافسة أحد العوامل التي تساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد من خلال ضغط المدرب و قوة الخصم و طبيعة بعض المباريات.

4-2. الإقتراحات و التوصيات:

- تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الأسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين.
- ضرورة اهتمام مدربي كرة اليد بالأعداد النفسي باعتباره أحد أعمدة أعداد اللاعبين ولدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة (المعرفي والجسمي) ضمن حدوده الطبيعية (القلق الميسر) حتى في ظروف ضغط المنافسة.
- دراسة علاقة القلق بمتغيرات اخرى غير التي تناولتها الدراسة الحالية.
- اجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق النفسي والاداء لدى اللاعبين.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. أبو سليمان ، ع .إ. (1993). كتابةُ البحث العلميِّ ومصادر الدراسات الإسلاميَّة . جدَّة : دار الشروق.
2. اسامة رياض .(1999). الطب الرياضي و كرة اليد . ط 1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
3. الاستاذ دادي عبد العزيز .(2006-2007). محاضرات في كرة اليد ، سنة ثالثة ، تربية بدنية . جامعة قسنطينة.
4. الحفيظ ، إ . م . (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ط.1
5. الطيب ، م . ع . (1994) .
6. بدران ، ع . مدرس علم النفس الرياضي www.Hayatnafsa.com/mna3at_fi_ alnafsa.com/sport com pètion .
جامعة المنصورة.
7. دبور ، ي . م . (1992). كرة اليد الحديثة . الإسكندرية - مصر : منشأة المعارف.
8. درويش ، ك . ا . (2008). الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
9. راتب ، أ . ك . (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي، بدون طبعة.
10. راتب ، أ . ك . علم النفس الرياضة (مفاهيم، تطبيقات .)

11. رعد م. م. ع. (2010). الرياضات الكروية. عمان - الأردن: الجنادرية للنشر و التوزيع.
12. عادل م. (1965). خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية، بدون طبعة.
13. علاوي م. علم النفس الرياضي .
14. علاوي م. ح. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط.1.
15. علاوي م. ح. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط.3.
16. فوزي، أ. أ. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط.1.
17. كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون. (1987). مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجوى المصرية . القاهرة.
18. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي . كرة اليد للناشئين .
19. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي . (1987). كرة اليد للناشئين Vol. ط (1) القاهرة: دار الفكر العربي.
20. محمد حسنت علاوي و آخرون . (2002). الاعداد النفسي في كرة اليد Vol. ط (1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
21. محمد حسن علاوي و آخرون . الاعداد النفسي في كرة اليد .

22. محمد عبد الرحمان حمودة (1991). الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج). القاهرة : دار الفكر العربي،.
23. محمد عبد الظاهر الطيب (1994). مبادئ الصحة النفسية، ط 8. الاسكندرية : دار المعرفة.
24. منير جرجس إبراهيم (2004). كرة اليد للجميع. القاهرة : دار الفكر العربي.
25. نصيف، ج (1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. دار الكتب العلمية.

الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

إستمارة إستيبانية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي بعنوان:

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالب:

- د/ حمزاوي حكيم

■ لخضر إبراهيم

السنة الجامعية 2020 - 2021

المحور الأول: ضغط الجمهور أحد العوامل المساهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد

س1. هل تكون نفسيتك مضطربة عند دخول الملعب للمنافسة بوجود الجمهور؟

نعم وعاما

س2. كيف يكون أداءك أمام جمهور الفريق المنافس أثناء المنافسة؟

ضعيف ووسط جيد

س3. كيف يكون اداءك أما جمهور فريقك أثناء المنافسة؟

ضعيف ووسط جيد

س4. هل تفضل لعب المنافسة بدون جمهور؟

نعم

س5. هل تستطيع تجاهل ضغط الجمهور أثناء المنافسة؟

نعم

س6. هل يرتفع أداءك خلال تشجيعات الجمهور لك أثناء المنافسة؟

نعم

المحور الثاني: التحكم كأحد دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

س1. هل التحكم الجيد أثناء المنافسة يساهم في انخفاض سمة القلق لديك؟

نعم

س2. هل تقلق في حالة عدم التناسق بين الحكام أثناء المنافسة؟

نعم

س3. هل الحكم المتحيز للفريق المنافس يسبب لك القلق أثناء المنافسة؟

نعم

س4. هل الحكم السيء يسبب لك القلق أثناء المنافسة؟

نعم

س5. هل تتعرض للقلق بسبب طردك المتكرر لمدة دقيقتين أثناء المنافسة؟

نعم

س6. هل تتعرض للقلق في حال انحياز الحكم لفريقك أثناء المباراة؟

نعم

المحور الثالث: طبيعة المنافسة كأحد عوامل ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

س1. هل تتعرض للقلق أثناء تأخر فريقك في مجريات اللعب أثناء المنافسة؟

نعم

س2. هل تتعرض للقلق من خلال ضغط المدرب عليك أثناء المنافسة؟

نعم

س3. هل تتعرض للقلق عند مواجهة فريق منافس أقوى من فريقكم بدنيا و مهاريا؟

نعم

س5. هل تشعر بالقلق عند مشاركتكم في مباراة حاسمة و مصيرية؟

نعم

س6. هل تشعر بالقلق بسبب عدم اعتماد المدرب عليك كلاعب أساسي أثناء المنافسة؟

نعم