

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط -

معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

عنوان المذكرة :

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية
دراسة ميدانية لنوادي الأغواط الصنف أ وسط

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر التربية البدنية و الرياضية

إشراف الأستاذ:

عبد الله بافة

إعداد الطالبين:

عبد القادر يوسف

نورالدين زرقاط

السنة الجامعية 2015 - 2016

كلمة شكر وعرّفان

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا

الجهد المتواضع.

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

نتقدم بالشكر والعرّفان للأستاذ الفاضل بافة عبد الله المشرف على بحثنا والذي لم

يتوان بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان

وزملاء، وخاصة أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة

الجامعية.

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة

.....

الاهداء

قال تعالى: ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربني ارحمهما كما ارباني

صغيرا﴾.

إلى أبي وأمي حفصهم الله

إلى كل إخوتي: أحمد، محمد، مصطفى، بلقاسم، مباركة وأصغرنا خالد.

إلى جميع من يحمل لقب يوسفني

إلى أعمامي وعماتي ، أخوالي وخالاتي

إلى كل الأساتذة الذين درسوني خلال مشواري الدراسي.

إلى جميع الأصدقاء والصديقات الذين عشت معهم أحلى وأمر أيام الجامعة.

one heart

W E D D I N G S

إهداء

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل.

**إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
والدتي الحبيبة إلى القلب الناصع بالبياض**

إلى من عمل بكدا في سبيلي و علمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه أبى الكريم أدامه الله لي.

إلى جدتي الغالية اطال الله في عمرها وكل افراد عائلتي من صغيرهم الى كبيرهم.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي ونور قلبي, إلى إخوتي و أخواتي

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني إلى عمراني محمد فهد, مصباح الشيخ, يعقوب نور الدين, تقار يحي يوسف, شاهد مصطفى, اسحاق, وليد, شويكة محمد, عبد الله, سعد, زكرياء, عبد الهادي.

إلى كل من سقط من قلمي سهوا

مقدمة

مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلاً.

ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمال، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

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

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا 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 وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل

بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها. وقسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى أربع فصول الرئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودافع النشاط الرياضي، نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى القلق تعريفه وأسبابه وأعراضه والنظريات المفسرة له، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى المنافسة الرياضية تعريفها، أنواعها، الخصائص السيكولوجية لها، المتغيرات المؤثرة في انفعاليتها ومظاهر الانفعالات أثناءها. وفي الفصل الرابع تطرقنا إلى لاعب كرة اليد، لمحة تاريخية عن كرة اليد تعريفها، الأبعاد التربوية لميادين كرة اليد، مميزات لاعب كرة اليد. أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

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 قوته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما أدى إلى إثارة الإشكال التالي:

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية؟.
- هل يرجع ذلك إلى شخصية اللاعب؟.
- هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟.
- هل يرجع ذلك إلى سوء التحكيم؟.
-

2- الفرضية العامة:

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد.

- الفرضيات الجزئية:

- يرجع ذلك الى العناصر المميزة لشخصية اللاعب .
- يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة "الصراع من أجل الفوز".
- يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكيم.

3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

4- أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.

- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب- أسباب موضوعية:

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه الظاهرة، والمسببات الرئيسية لها خاصة في المجال الرياضي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.¹

6-2- الدوافع:

الدافع هو حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من حدة التوتر، ولإعادة توازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة.²

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 18.
² - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1994، بدون صفحة.

6-3- كرة اليد *Hand-ball*:"

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.¹

6-4- المنافسة *Compétition*:"

المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.²

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 أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم.³

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة بالرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن بينها:

- مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

¹ - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، مصر، 2001، ص 22.
² - كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدرى سيد مرسى وعماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص 345.
³ - د. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص 211.

- الجهة التي قامت بالدراسة: من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبية.
- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- أهداف الدراسة: - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.
- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.
- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- نتائج الدراسة:

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

• مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي

المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".

- الجهة التي قامت بالدراسة: الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

1- إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟.

2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟.

- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألعاب الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

الجانب النظري

الفصل الأول:
دوافع ظهور القلق

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي والمدرّب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة ماهية الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودوافع النشاط الرياضي ونماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.

1- مفهوم الدافعية:

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى."¹

ونجد الدافع عند مصطفى عشوائي، أنه حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة.²

¹ - صالح محمد على أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر، ص 22.
² - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص 83.

ويرى *THOMAS. R*: " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف."¹

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة."²

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

2- وظائف الدوافع:

أن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد،

ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن

للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

2-1- مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات، فالدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكاملها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

¹ - THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif, Ed, Vigot, 1991, P 32 -

² - مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، بدون طبعة، القاهرة، 1974، ص 144.

2-2- أداء وظيفة الإختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.¹

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيمايلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديده.

¹ - حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984، ص 94، 95.

- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.¹

• 3- تطبيق وتقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج SAGE " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال الحصر:

- فوس وتروپمان *Furosse et Troppman* عام 1981.

- ليولن وبلوكز *Liewelin et Blucker* عام 1982.

- محمد علاوي عام 1983.

- سنجر *Singer* عام 1984.

- دورش هارس *Drothy Harris* عام 1984.

3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستصنعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول

¹ - حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، مرجع سابق، ص 95.

على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

3-1-2- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.¹

إن نغني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

3-2- تقسيم الدوافع:

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1990، ص 38.

وتنقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

3-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية

تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب

والحاجة إلى الراحة أو الحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

3-2-2- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ.¹

4- الدوافع والحاجات النفسية:

¹ - محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987، ص 05.

يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان متكبيرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسُّوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كآآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.

- حاجة التفوق.

- حاجة التبعية.

- حاجة التعلم والمعرفة.¹

4-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.²

4-2- خصائص الدوافع النفسية:

¹ - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص 83.

² - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، نفس المرجع، ص 86.

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية

ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.¹

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين

يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.²

6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

¹ - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، نفس المرجع، ص 90.

² - Gérard, B et Gros. G, in "l'entraînement de Basket-ball", ed, Vigo, Paris, 1985, P 223.

يشير "MACOLIN" إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب"¹، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء)}$$

الرياضية

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

7-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

7-2- اتجاه الجهد:

¹- MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe, N° 02, Spécial sport, février 1988, P 12.

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ... الخ.

8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:

8-1-1- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار الناشئ لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

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

8-1-3- المثابرة:

ويعني قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ

الهدف، ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر

في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموائية.¹

8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

تعبّر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص فقد أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان تلك

المفاهيم المختلفة هما: - هدف الاتجاه نحو الأداء.

- هدف الاتجاه نحو الذات.²

من خلال ما تم التكلم عنه دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج

أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب، واجب معقد)

قدر كبير من الفاعلية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

1- ماذا تقرر أن تفعل؟: اختيار نوع الرياضة.

2- ما مقدار تكرار العمل؟: كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

3- كيفية إجادة العمل؟: المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب نوع

النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون

¹ - د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص 47.

² - د. صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998، ص 11.

مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.¹

9- دوافع النشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة".

9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- 1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- 2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- 3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- 4- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- 5- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

¹ - د. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص 25.

9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب

ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

2- يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً.¹

كما قامت "وداد الحامي" بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها RUDI K مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- الترويح، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

¹ د. محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص 208.

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد، فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين، حيث قام "محمد صالح علاوي" سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية.

- التمثيل الدولي.

- تحسين المستوى.

- التشجيع الخارجي.

- اكتساب نواحي اجتماعية.

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.

- اكتساب سمات خلقية.

- الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه إلى حد كبير عند جميع الأفراد

باختلاف أعمارهم.¹

10- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

10-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة:

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية

تفسر أسباب انسحاب النشء من الرياضة.

¹ - محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987، ص 165.

10-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ، يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

10-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ، يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث أنه من المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه، يميل إلى الانسحاب من حد النشاط بحثاً عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

10-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات، أو كنتيجة لافتقاد الناشئ القدرة على تخفيض التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

10-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقعية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية

ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي، والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.¹

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، مرجع السابق، ص 27.

أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها: تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقعية التي تمثل إشراك الناشئ في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب، روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.

خلاصة:

نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع، فمن خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم، وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية، حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

الفصل الثاني:

القلق في المجال الرياضي

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تتفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق¹، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

¹ - كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص 05.

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 هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.¹

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.²

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.³

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2- أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1-2- القلق الموضوعي:

1 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994، ص 281.

2 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 282.

3 - كاستانيدا، ماك كاتدرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مرجع سابق، ص 05.

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.¹

2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد 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 أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.²

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.³

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.⁴

2-5- قلق السمة:

1 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278.

2 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 278.

3 - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391.

4 - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985، ص 389.

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.¹

3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.²

3-2- 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.³

4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

1 - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 389.

2 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 386.

3 - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991، ص 263.

4-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.¹

¹ - محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280.

5- مكونات القلق:**5-1- مكونات انفعالية:**

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

5-2- مكون معرفية:

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

5-3- 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 وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.¹

6- أسباب القلق:**6-1- أسباب وراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون

¹ - محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280

من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في استعداد للمرضى.¹

6-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب

نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريلين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.²

6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.³

6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق

1 - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980، ص 80.
2 - كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت، ص 311.
3 - فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983، ص 97.

والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.¹

6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد

بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.²

6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.³

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.⁴

¹ - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979، ص 397.

² - بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص 76.

³ - نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190.

⁴ - بهج شعبان: التقلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت، ص 24.

6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.¹

7- القلق في المجال الرياضي:

7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم². كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

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

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.³

7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ.⁴

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

¹ - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، مرجع نفسه، ص 24.

² - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون سنة نشر، ص 13.

³ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 157.

⁴ - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص 14.

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

عند الرياضي على سبيل المثال:

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

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

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

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

8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

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

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسدي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.¹

8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.
- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.²

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 299.
² - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 199.

9- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج

القلق بـ:

9-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبت في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

9-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك لتقليل من التوتر العصبي.

9-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة

بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.¹

9-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

¹ - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.

9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.¹

10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين.²

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.³

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

¹ - فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، مرجع سابق، ص 76.

² - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 201.

³ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع نفسه، ص 203.

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاوننا له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.¹

11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001، ص 149.

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباحة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب

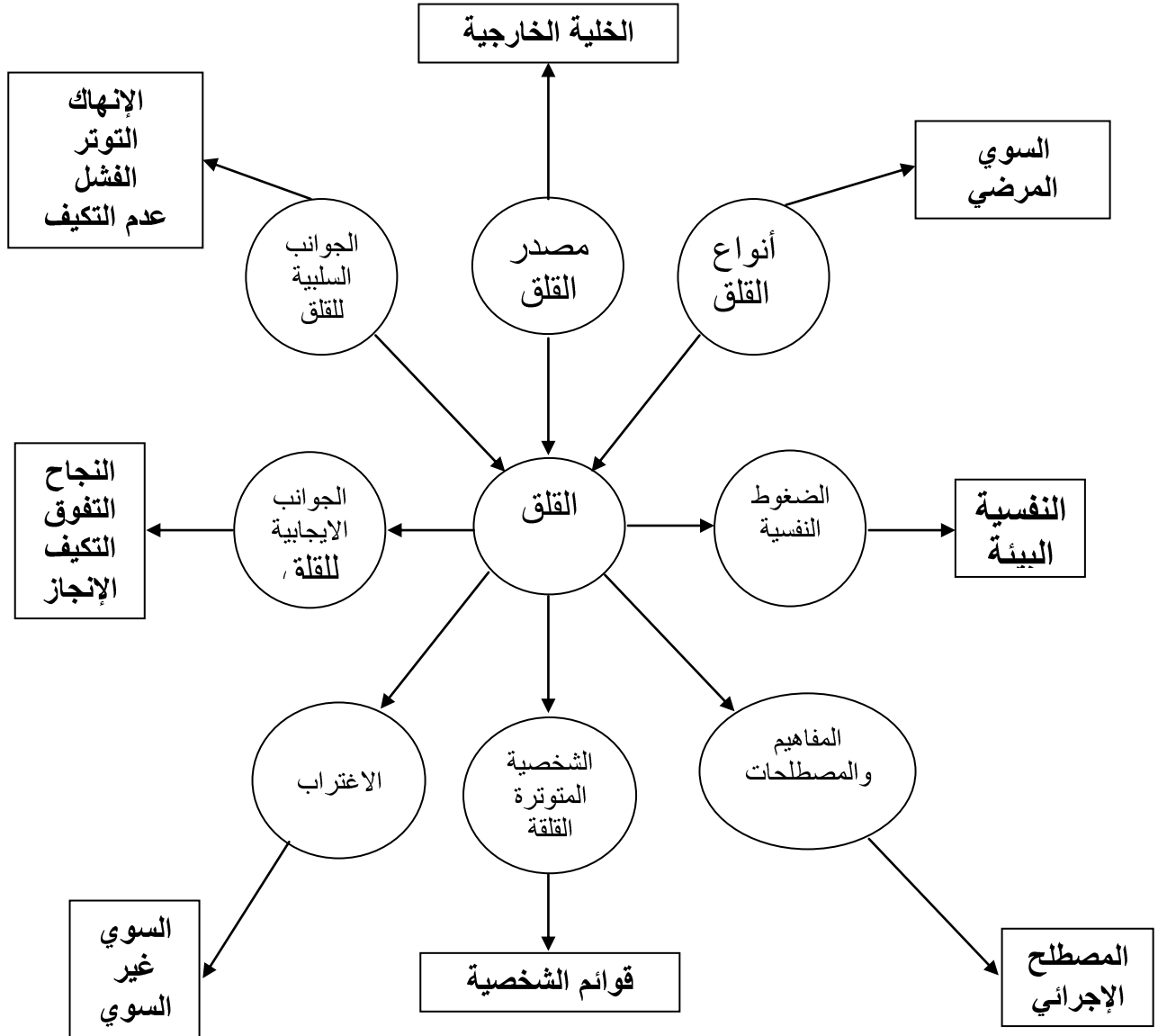
الذي يساعد الرياضي

على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات.¹

12- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 252.



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق +¹

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 17.

الخلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء 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، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثالث:

كرة اليد ولأعب كرة اليد

تمهيد:

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

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

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

1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

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

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

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هاندبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا.¹

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس

¹ - إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000، ص 75.

هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجميز أثناء برنامج التدريب الشتوي إجماء سريعاً وكافياً، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

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

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

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

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

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقى الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ"18 لـ12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية.¹

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

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

2- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم

¹ إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدجي لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، مرجع سابق، ص 76.

صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د x 2).¹

كما يقول محمد صبحي حسانيين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد."²

3- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسّمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

¹- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 17.

²- محمد صبحي حسانيين وكمال عبد الحميد اسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.

وتعتبر كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحكمة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة.¹

4- أهمية كرة اليد:

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

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة

الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية هو:

- 1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- 2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- 3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
- 4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- 5- أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد.²

¹ - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق ، ص 14.

² - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع نفسه، ص 40.

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

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

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

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.¹

وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

¹ - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 41.

- 1- التمرينات 6- الألعاب 11- رفع الأثقال. 16- الانزلاق.
- 2- الرقص 7- الرحلات والسياحة 12- المنازلات 17- الخماسي الحديث
- 3- الجمباز 8- الأنشطة الشتوي 13- رياضة السيارات والدراجات 18- الشطرنج النارية
- 4- ألعاب 9- صيد الأسماك 14- الدراجات 19- الرماية القوى والحيوانات
- 5- السباحة 10- الطيران 15- الفروسية 20- رياضة المعاقين الرياضي

21- التجديف والمراكب الشراعية

- وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة.... الخ وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:
- ألعاب القوى.
 - الجمباز.
 - الألعاب المائية.
 - الألعاب الكبيرة.
 - الألعاب الصغيرة.
 - الانزلاق.
 - الألعاب الفردية والزوجية

وتقد كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... الخ

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة القاعدة وكرة اللبس وكرة السرعة... الخ.¹

5- ميادين كرة اليد:

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

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فرداً"

- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد"

5-1- كرة اليد للميدان:

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

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

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس

¹ - محمد صبحي حساتين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق ، ص 42.

المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات. وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة.¹

5-2- كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد

للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا. وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول. وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة.

¹ - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 30.

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

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن.¹

6- مميزات لاعب كرة اليد:

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

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد ترتبط بسن اللاعبين، فالمراحل

العمرية للاعب كرة اليد تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب: من 17 سنة إلى 24 سنة

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

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

6-1-1-6 - مرحلة الشباب من 17 سنة إلى 24 سنة:

6-1-1-6 - النمو البدني والحركي:

¹ - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، نفس المرجع، ص 31.

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جداً، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة. نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة. تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة. إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.¹

6-1-2- النمو العقلي:

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

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه

¹ - د- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 71.

في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع.¹

6-1-3- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقاً حميماً لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطه وهو غالباً ما يكون شريكاً له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يرجئ تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوماً في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماؤه شديداً في

هذه المرحلة، ويظهر

¹ - د- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 72.

بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالباً ما يكون قريباً من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.¹

6-1-4- النمو الإجتماعي:

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

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

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

¹ - د- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 73.

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

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا.¹

6-1-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإساعده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية.²

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

¹ - د. احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، نفس المرجع ، ص 74.
² - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، مرجع سابق ، ص 48.

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها وإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة،...)
- توفير فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.
- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.
- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع.¹

6-2- مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

¹ - د- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي ، مرجع سابق، ص 75.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضاً الزيادة في الدقة الحركية.¹

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق

الإنجازات العالية.²

6-3- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

¹ - بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص 189.
² - مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002، ص 70.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عن غير المدربين، حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغيير الظروف.¹

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل إلى حدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تتخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابلات الحركية الرياضية عند غير المدربين.²

خلاصة:

¹ - بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، مرجع سابق، ص 192.
² - مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، مرجع سابق، ص 82.

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها جعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها أخذت مكانا أوليا من حيث النتائج والاهتمام.

الفصل الرابع:
المنافسة وأثرها على
الرياضي

الجانب التطبيقي

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل النمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالاً في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة، كما تطرقنا إلى المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة ومظاهر الانفعالات أثناءها.

1- مفهوم المنافسة:**1-1- المنافسة لغويا:**

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* وهي تعني *Which person compete activity in* أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ.¹

1-2- المنافسة اصطلاحا:

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 أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.²

2- تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين، والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإلتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في

¹ - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، مرجع سابق، ص345

² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 211.

المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك. وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات.¹

2-1- أنواع الدورات:

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجيمباز، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة منها كرة القدم وكرة السلة والجيمباز والسباحة وخلافه، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة العراق مثلاً. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية، وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيق وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيق وتتوسع أيضاً بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها.²

2-2- أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشيع بها بعض دوافعه ورغباته، وفي مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي تعلم المهارات الفنية الفردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002، ص 09.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، مرجع نفسه، ص 09.

لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها، في منافسة ذات أهمية بالنسبة له، وهذه الحاجة نفسية صحيحة...

ويجب علينا كمدرّبين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفة العوامل التي قد يساء استخدامها:

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات تربوية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيراً إيجابياً فعالاً إذ أحسن تنظيمها وإدارتها.

ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها.¹

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.
- الاهتمام بالمهارات العقلية.
- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة.
- تنمية النضج الانفعالي.
- حسن قضاء الوقت الحر.

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 11.

3- أنواع المسابقات:

- مسابقات فردية.
- مسابقات الفرق.
- المسابقات المشتركة (فرق - فردية).¹

3-1- طرق تنظيم المسابقات:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.
- خروج المغلوب من مرتين.
- الدوري الكامل.
- نصف الدوري.
- طريقة السلم.
- الطرق الهرمية.
- طريقة النمط.

4- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قذري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

4-1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة

¹ - إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003، ص 29.

بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.¹

4-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.²

4-3- تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن.³

5- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

5-1- الخصائص السيكولوجية العاملة:

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

¹ - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، مرجع سابق، ص 347.

² - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: مرجع نفسه، ص 347.

³ - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: مرجع نفسه، ص 347.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.¹

5-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.²

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة.³

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 212-213.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 212.

3 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 213.

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية.¹

5-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

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

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

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 214.

- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.

- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويحب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.¹

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى بالأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.²

6- أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 214-215.
² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع نفسه، ص 215.

6-1- المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائماً موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تتعرض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.¹

6-2- المعلومات :

تمثل المعلومات أمراً هاماً ومؤثراً في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دوراً رئيسياً وهاماً في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحدثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.

¹ - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع سابق، ص 347-348.

- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.¹

- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.

- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهتها.

- المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.

- أنواع المعلومات:

1- معلومات عن القواعد والشروط والتنظيم.

2- معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات والمهارات واللياقة... الخ، وهل تمثل معلومات هامة للاختبار ووضع البرامج.

3- المعلومات عن الإمكانيات البشرية والمادية والكافية... الخ.

4- معلومات عن الجوانب السلبية والإيجابية في المواقف التنافسية.

ومن جميع ما سبق نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد باعتبارها مركزا لضبط

التخطيط والتنظيم

والتعديل لتحقيق أفضل النتائج.

¹ - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع سابق، ص 348.

3-6- الأساليب والطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في استراتيجية المنافسات.

حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف.¹

4-6- التقييم:

بالرغم من أن عملية التقييم نضعها كأحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تتدرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقييم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقييم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة.²

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.

- التعليم والتعلم.

¹ - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع سابق، ص 349.
² - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، القياس والتقييم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع نفسه، ص 350-351.

- التثقيف والتثقف.¹

7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

7-1- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

7-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.²

¹ - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع نفسه، ص 350-351.
² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 215-216.

7-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

7-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.¹

7-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

7-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي

يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب

من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع نفسه، ص 216-217.

7-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.¹

7-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

7-9- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

7-10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.²

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي مرجع سابق، ص 216-217.
² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 217.

7-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.¹

7-12- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده 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 رياضيا.²

8- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.³

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 218.

² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 223.

³ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 223.

ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء زملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جداً.¹

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 224.

الخلاصة:

تعتبر النتائج التي يتحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقع جنيها من التدريب كما يمكن تقييم مستوى اللاعب بالنسبة للآخرين ومنه نعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة، كما تعود على الاحتكاك مع المنافسين له والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

تمهيد:

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية، والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

- من المعلوم أن دراسة العلمية تنطلق بدءاً من أهداف محددة، وبتحديد هذه الأهداف يمكننا حصر موضوع دراستنا، وكذا تحديد مختلف الوسائل والطرق التي يتم بواسطتها البحث، ويمكن تلخيص أهداف دراستنا الميدانية فيما يلي :
- تدعيم الجانب النظري للدراسة.
- التأكد من صحة الفرضيات أو نفيها بعد تحليل ومناقشة النتائج.
- الخروج بنتائج عامة حول موضوع الدراسة.
- فتح المجال أمام دراسات أخرى حول نفس الموضوع أو مواضيع مشابهة.

1-1- المجال الزماني والمكاني:

بالنسبة لمكان الذي تم توزيع فيه استمارات الاستبيان للاعبين في:

- نادي ترجي حاسي الرمل .
- نادي وئام الأغواط.
- نادي رائد الأغواط
- نادي نجمة الأغواط
- نادي شباب تاجموت

- نادي وداد حاسي رمل

أما المجال الزمني فقد بدأت الدراسة منذ اعتماد العنوان وتم ملء الاستمارات من طرف لاعبي الفرق المذكورة، وقد امتدت الدراسة من 15 مارس إلى غاية 30 أبريل 2016.

1-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

لقد كان اختيار العينة بطريقة مسحية شاملة، وذلك راجع إلى صغر مجتمع البحث

الكلي

1-3- خصائص العينة ومميزاتها:

تشمل عينة الدراسة 120 لاعبا من صنف أوسط، تتراوح أعمارهم ما بين 16 و18 سنة، وقد كان اختيارنا لهؤلاء اللاعبين بطريقة حاولنا فيها إشراك كل لاعبي النوادي.

وتمت دراستنا على 6 فرق واقتصرنا على صنف الأواسط لما تتميز به هذه الفئة من نشاط واسع لهاته الرياضة، مما يسهل لنا معرفة الدوافع التي تؤدي إلى ظهور القلق لديهم.

2- المنهج المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.¹

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات

¹ - محمد أزهري السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، 1980، ص 42.

إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

3- أساليب وطرق البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة تسهل علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة، وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة ولقد لجأنا في بحثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والمتمثلة في:

3-1-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي:

تتميز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات من المكتبات والمراجع التاريخية ثم بعد ذلك تحلل هذه البيانات ونستخلص منها النتائج.

3-1-2- طريقة الاستبيان:

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية، وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي، ويتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة أو نصف مغلقة أو مفتوحة أو اختيارية.

ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، ثم يقوم بجمعها فدراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها، وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة. ويكون تعريف هذه الأنواع من الأسئلة كما يلي:

أ- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عدم الموافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحدة منها.

ب- الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء أساتذة في المجتمع.

ج- الأسئلة الاختيارية:

هذا المبحث يجد جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهدا فكريا، كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى ممكنة.

د- الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.¹

3-1-3- الطريقة الإحصائية:

¹ - خير الدين علة عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997، ص 55.

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيانات على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

وفيما يلي قانون القاعدة الثلاثية:

ن: النسبة المئوية.

س: العدد الفعال.

ت: المجموع التكراري.

$$ن = س \times 100 / ت$$

واعتمدنا كذلك على نفس الطريقة "الطريقة الثلاثية" وهذا لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المحصل عليها.

ب - اختبار (كا²) أي (X²) (2):

$$x^2 = \sum_{i=1}^h \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

حيث:

(O_i) = التكرار المشاهد

(E_i) = التكرار المتوقع

∑ = مجموع نتائج المحسوبة لكل خانة

تمهيد :

سوف نقوم في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج والتعقيب عنها ، واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث وكذلك تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وأبرزتها المعالجة الاحصائية للبيانات المحصل عليها .

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول:

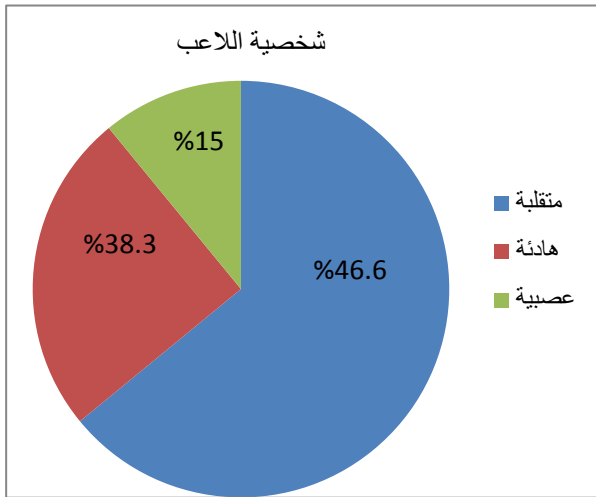
- الفرضية الجزئية الأولى:

- المحور الأول : "يرجع ظهور القلق إلى العناصر المميزة لشخصية اللاعب"

عرض نتائج السؤال 01:

- كيف هي شخصيتك؟

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة شخصية اللاعب



الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
عصبية	18	15%
هادئة	46	38.3%
متقلبة	56	46.6%
المجموع	120	100%

الجدول "1" يمثل شخصية اللاعب

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	15.05

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 46.6% من اللاعبين أجابوا ب: متقلبة أي أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم شخصية واضحة و تليها نسبة 38.3% أجابوا ب: هادئة أي أنه من الصعب استشارتهم و نسبة 15% أجابوا ب: عصبية أي من السهولة استفزازهم بصورة واضحة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت كا² المحسوبة (15.05) وهي أكبر قيمة كا² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة دلالة (02) .

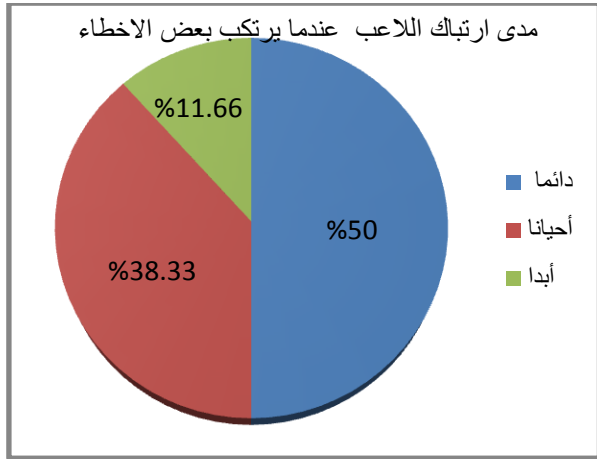
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية اللاعبين يتميزون بشخصية متقلبة أي أن ليس من السهولة التعامل معهم و ذلك لأن ليست لديهم شخصية واضحة.

عرض نتائج السؤال 02 :

- أرتبك عندما أرتكب بعض الأخطاء

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى ارتباك اللاعب عندما يرتكب بعض

الاطء



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائما	60	50%
أحيانا	46	38.33%
أبدا	14	11.66%
المجموع	120	100%

الجدول "2"مدى ارتباك اللاعب عندما

يرتكب بعض الاخطاء

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	41.60

تحليل و مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا بـ: دائما أي

أن أغلبهم يرتكبون عندما يرتكبون بعض الاخطاء وتليها نسبة 38.33% أجابو

بـ:أحيانا أي أنه ليس بمجرد ارتكاب بعض الاخطاء يجعلهم يرتكبون و نسبة

11.66% : أبدا أي أنهم لا يرتكبون عندما يرتكبون بعض الاخطاء

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، إذا بلغت χ^2 المحسوبة (41.60)

وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02).

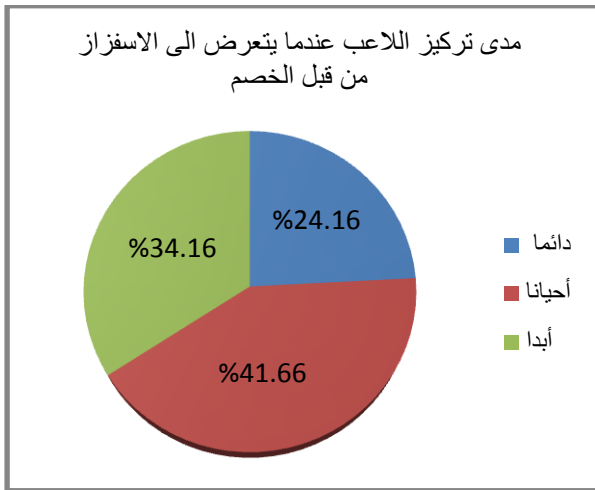
نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أن الارتباك هنا يظهر بقوة أي أنه أغلبية اللاعبين يرتكبون عندما يرتكبون بعض الأخطاء

عرض نتائج السؤال 03:

- يقل تركيزي عندما أتعرض الى الإسفزاز من قبل الخصم

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى تركيز اللاعب عندما يتعرض الى

الاسفزاز من قبل الخصم



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائماً	29	24.16%
أحياناً	50	41.66%
أبداً	41	34.16%
المجموع	120	100%

الجدول "3" مدى تركيز اللاعب عندما

يتعرض الى الاسفزاز من قبل الخصم

حساب χ^2

الدرجة	الحرية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة
دال	2	5.99	7.80

تحليل و مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 41.66% من اللاعبين أجابوا بـ: أحيانا أي أنه في بعض الأحيان يتميز اللاعبون بقلّة التركيز عندما يتعرضون الى الاسفزاز من قبل الخصم وتليها نسبة 34.16% أجابوا بـ: أبدا أي أن بعض اللاعبين لا يقل تركيزهم عند الاسفزاز ونسبة 24.16% أجابوا ب : دائما أي ان قلة من اللاعبين يقل تركيزهم عندما يتعرضون الى الاسفزاز من قبل الخصم

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، إذا بلغت كالمحسوبة)

(7.80

وهي أكبر من قيمة كالمجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة

الحرية (02)

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك بعض اللاعبين يعانون من قلة

التركيز عندما يتعرضون الى الاسفزاز من قبل الخصم

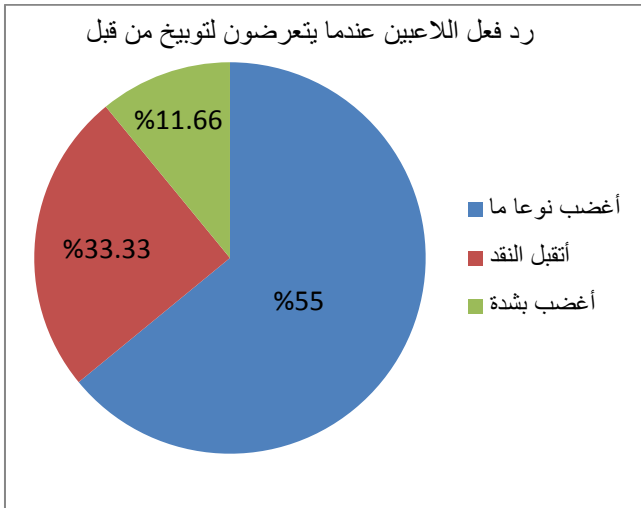
عرض نتائج السؤال 04 :

- ما هو رد فعلك عندما تتعرض لتوبيخ من قبل المدرب؟

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرف رد فعل اللاعبين عندما يتعرضون لتوبيخ من

قبل المدرب

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
33.33%	40	أقبل النقد
55%	66	أغضب نوعا ما



أغضب بشدة	14	11.66%
المجموع	120	100%

الجدول "4" يمثل رد فعل اللاعبين عندما يتعرضون لتوبيخ من قبل المدرب
حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	14.60

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا ب: أغضب نوعا ما أي أنهم يرون في نقد المدرب نوعا من الإستفزاز ونسبة 33.33% من اللاعبين أجابوا ب : أقبل النقد وتليها نسبة 11.66% أجابوا ب: أغضب بشدة
توجد فروق ذات دلالة إحصائية , إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (14.60) و هي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (2).

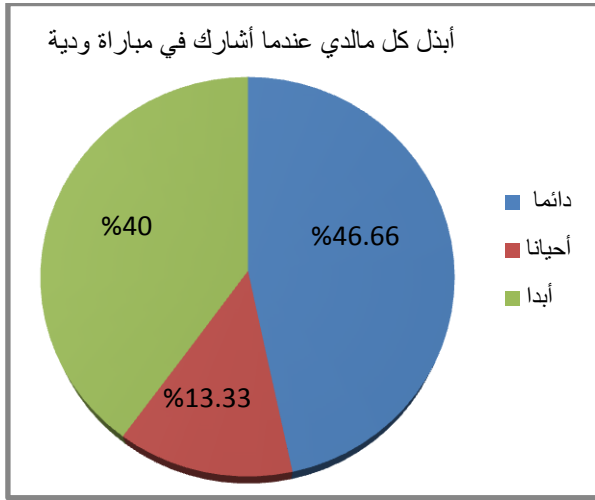
نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالغضب نوعا ما عندما يتعرضون للنقد من قبل المدرب

عرض نتائج السؤال 05:

أبذل كل مالدي عندما أشارك في مباراة ودية.

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة اذا ما بذل اللاعب كل ما لديه عندما

يشارك في مباراة ودية



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائما	56	46.66%
أحيانا	16	13.33%
أبدا	48	40%
المجموع	120	100%

الجدول "5" يمثل بذل اللاعب كل ما لديه

عندما يشارك في مباراة ودية

حساب كا²

الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	25.65

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 46.66% من اللاعبين أجابوا ب: دائما أي

أن أغلبهم يبذلون كل ما لديهم اثناء المباراة الودية و تليها نسبة 40% من اللاعبين أجابوا

ب: أبدا أي انهم لا يبذلون اي جهد يذكر في المباراة و نسبة 13.33% أحيانا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت قيمة كا²

المحسوبة (25.65) و هي أكبر قيمة من قيمة كا² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند

مستوى الدلالة (0,05) درجة الحرية(02) .

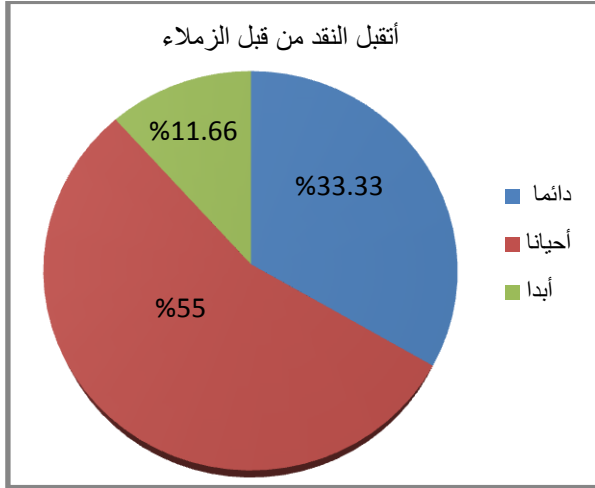
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عاليها أن أغلبية اللاعبين يبذلون كل ما لديهم

اثناء المباريات الودية .

عرض نتائج السؤال 06:

- أتقبل النقد من قبل زملاء

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى تقبل اللاعب النقد من قبل زملائه



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائما	40	33.33%
أحيانا	66	55%
أبدا	14	11.66%
المجموع	120	100%

الجدول "6" مدى تقبل اللاعب النقد من

قبل زملائه

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	14.60

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا اي أنهم غالبا ما يرفضون النقد من طرف زملائهم و نسبة 33.33% من التلاميذ أجابوا ب : دائما أي يشعرون بالإهانة عندما يتعرضون للنقد من طرف زملائهم وتليها نسبة 11.66% أجابوا ب: أبدا أي أن هاته الفئة تتقبل النقد بكل روح رياضية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية , إذ بلغت قيمة كاسي المحسوبة (14.60) و هي أكبر من قيمة كاسي الجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (2).

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية اللاعبين لا يتقبلون النقد من طرف زملائهم

الفرضية الأولى: يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب

من نتائج الجداول (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6) نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما يقر به الكاتب فاروق السيد عثمان: " أنه يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على طبيعة الشخصية وطبيعة الموقف."

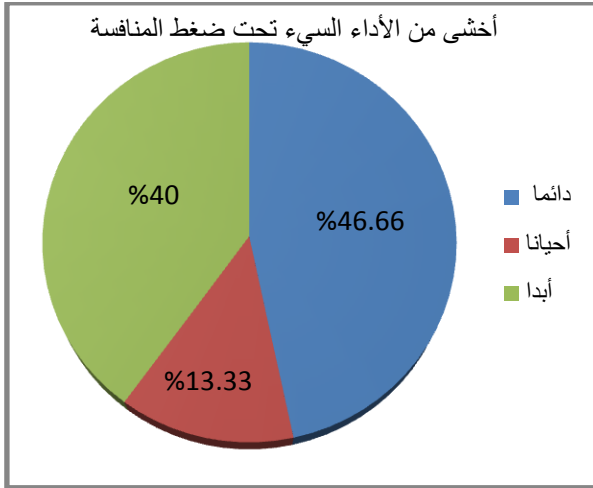
عرض نتائج السؤال 07:

أخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة معرفة مدى سوء اداء اللاعبين تحت

ضغط المنافسة

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
46.66%	56	دائماً
13.33%	16	أحياناً
40%	48	أبداً



المجموع	120	%100
---------	-----	------

الجدول "7" معرفة مدى سوء أداء اللاعبين تحت ضغط المنافسة
حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	25.65

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 46.66% من اللاعبين أجابوا ب: دائما أي أن أداءهم يكون سيءا عند تعرضهم للضغط أثناء المنافسة و تليها نسبة 40% من اللاعبين أجابوا ب: أبدا أي أن أداءهم يكون جيدا بالرغم من تعرضهم للضغط أثناء المنافسة و نسبة 13.33% أحيانا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (25.65) و هي أكبر قيمة من قيمة كا² الجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) درجة الحرية (02) .

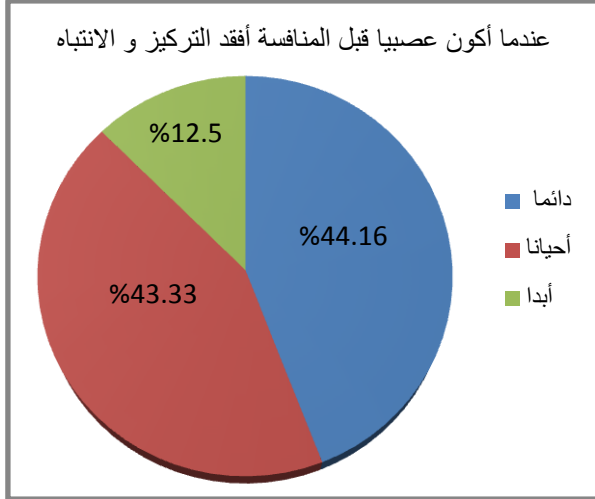
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلب اللاعبين يصبح أداءهم سيءا أثناء تعرضهم للضغط أثناء المنافسة

عرض نتائج السؤال 08:

عندما أكون عصبيا قبل المنافسة أفقد التركيز و الانتباه

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى تركيز و الانتباه عندما يكون اللاعب

عصبي قبل المنافسة



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائما	53	44.16%
أحيانا	52	43.33%
أبدا	15	12.5%
المجموع	120	100%

الجدول "8" يمثل مدى تركيز و الانتباه عندما يكون اللاعب عصبي قبل المنافسة

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	40.95

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 44.16% و 43.33% من اللاعبين عرضة

لفقدان التركيز و الانتباه عندما يكونون عصبين قبل المنافسة و تليها نسبة 12.5% من

اللاعبين لا يفقدون القدرة على التركيز و الانتباه عندما يكونون عصبين قبل المنافسة

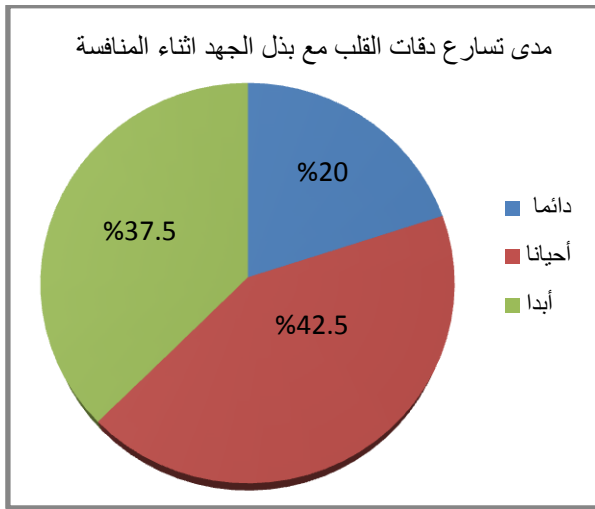
توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى ك² المحسوبة (40.95) و هي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية 02.

نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها أن معظم اللاعبين لا يستطيعون التركيز و الانتباه عندما يكونون عصبين قبل المنافسة

عرض نتائج السؤال 09:

عندما تزداد دقائق قلبك بتتنفس أسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعدني على بذل أقصى جهد في المنافسة.

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى تسارع دقائق القلب مع بذل الجهد اثناء المنافسة.



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائماً	24	20%
أحياناً	51	42.5%
أبداً	45	37.5%
المجموع	120	100%

الجدول "9" مدى تسارع دقائق القلب مع بذل الجهد اثناء المنافسة

حساب ك²

الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة
دال	2	5.99	10.05

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 42.5% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا 37.5% من اللاعبين أجابوا ب: أبدا أي أن تسارع دقات القلب لا يؤثر على جهودهم اثناء المنافسة و 20% أجابو : دائما
توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت كا² المحسوبة (10.05) وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (02) .

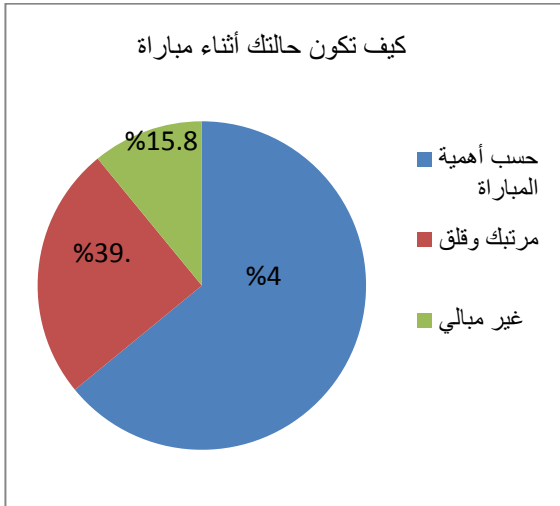
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن تسارع دقات القلب يمكن أن يؤثر على جهد بعض اللاعبين أثناء المنافسة

عرض نتائج السؤال 10:

كيف تكون حالتك أثناء مباراة رسمية

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة كيف تكون حالت اللاعبين أثناء مباراة

رسمية



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
غير مبالي	19	15.83%
مرتبك وقلق	47	39.16%
حسب أهمية المباراة	54	45%
المجموع	120	100%

الجدول "10" يمثل كيف تكون

حالت اللاعبين أثناء مباراة رسمية

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
غير دال	2	5.99	13.55

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 45% من اللاعبين أجابوا ب: حسب أهمية المباراة, و تليها نسبة 39.16% من اللاعبين أجابوا ب: مرتبك وقلق أي يفقدون أعصابي بسهولة و نسبة 15.83% أجابو : غير مبالي

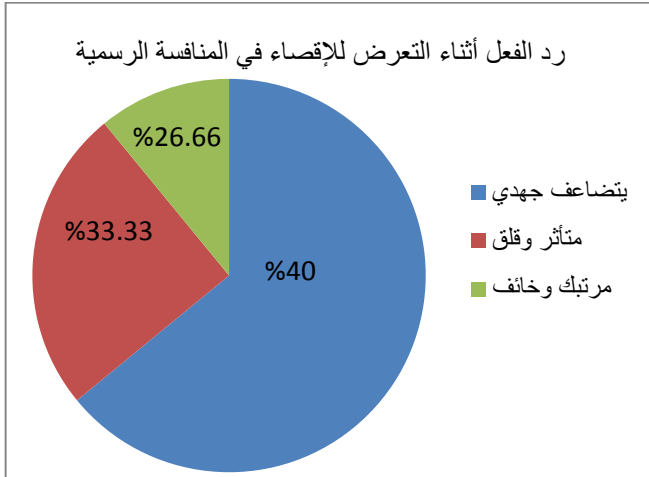
توجد فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت كا² المحسوبة (13.55) و هي أكبر من قيمة من كا² الجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (02)

نستنتج من النتائج المتوصل إليها من السؤال المطروح أن أكثر اللاعبين يتأثرون حسب أهمية المباراة لديهم

عرض نتائج السؤال 11:

في مباراة رسمية حدث أن تعرض فريقك للعديد من الإقصاءات في أوقات متتالية كيف كانت حالتك حينها؟

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة رد الفعل للاعبين أثناء التعرض للإقصاء في المنافسة الرسمية



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
يتضاعف جهدي	48	40%
متأثر وأقلق	40	33.33%
مرتبك وخائف	32	26.66%
المجموع	120	100%

الجدول "11" رد الفعل للاعبين أثناء التعرض للإقصاء في المنافسة الرسمية

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	16.80

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 40% من اللاعبين أجابوا ب: يتضاعف جهدي أثناء تعرضهم للإقصاء في المنافسة الرسمية و 33.33% ب: متأثر وقلق و أي أنهم لا يتقبلون الإقصاء، و تليها نسبة 26.66% من التلاميذ : مرتبك وخائف

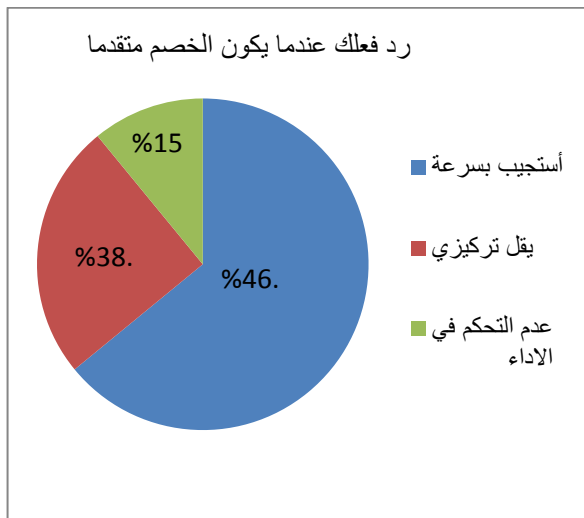
توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت χ^2 المحسوبة (16.8) وهي أكبر قيمة χ^2 المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة دلالة (02) .

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية اللاعبين يتضاعف جهدهم أثناء التعرض للإقصاء في المنافسة الرسمية أي أنهم يزدادون اصرار و عزيمه.

عرض نتائج السؤال 12:

كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدما عليك في النتيجة أثناء لحظات الحاسمة من المنافسة المصيرية.

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة رد فعل اللاعبين عندما يكون الخصم متقدما عليهم.



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
عدم التحكم في الاداء	12	15%
يقل تركيزي	46	38.3%
استجيب بسرعة	56	46.6%
المجموع	120	100%

الجدول 12" رد فعل اللاعبين عندما يكون الخصم متقدما عليهم

حساب χ^2

الدالة	درجة الحرية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة
دال	2	5.99	15.05

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 46.6% من اللاعبين أجابوا ب: أستجيب بسرعة أي أنهم لا يتأثرون بنتيجة المباراة و تليها نسبة 38.3% أجابو ب: يقل تركيزي أنهم عرضة للإحباط و نسبة 15% أجابو ب: عدم التحكم في الاداء أي يفقدون السيطرة

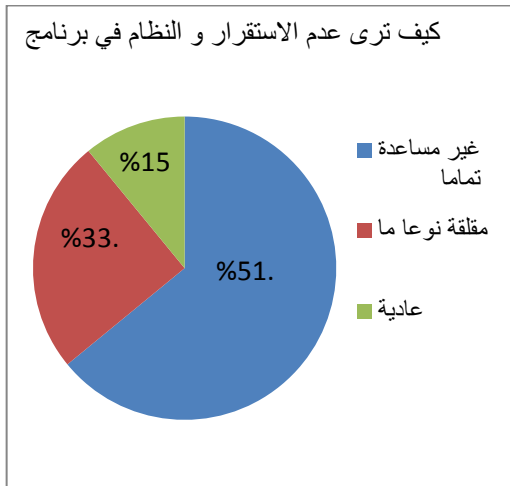
توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت ك² المحسوبة (15.05) وهي أكبر قيمة ك² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة دلالة (02) .

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أعلى نسبة من اللاعبين لديهم القدرة على الاستجابة بسرعة و مواصلة المباراة مهما تقدم عليهم الخصم

عرض نتائج السؤال 13:

كيف ترى عدم الاستقرار و النظام في برنامج ورنزامة المنافسات لفريقك؟
الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة رأي اللاعبين في عدم الاستقرار و النظام في

برنامج ورنزامة المنافسات لفريقك



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
عادية	18	15%
مقلقة نوعا ما	40	33.33%
غير مساعدة تماما	62	51.66%
المجموع	120	100%

الجدول "13" يمثل كيف يرى اللاعبون عدم الاستقرار و النظام في برنامج ورزنامة المنافسات لفريقك

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	15.80

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 51.66% من اللاعبين أجابو : غير مساعدة تماما أي أن برنامج و رزنامة المنافسات فريقهم لاتساعدهم على تقديم أداء جيد و تليها نسبة 33.33% من اللاعبين أجابو : مقلقة نوعا ما أي يعترضون على ما جاء في الرزنامة و نسبة 15% أجابو : عادية أي أن أداءهم لا يتأثر بالرزنامة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت كا² المحسوبة (15.80) و هي أكبر من قيمة الجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) درجة الحرية (02).

نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها أن أغلبية اللاعبين يرون أن برنامج و رزنامة المنافسات لفريقهم تعود سلبا على أدائهم أثناء المباراة.

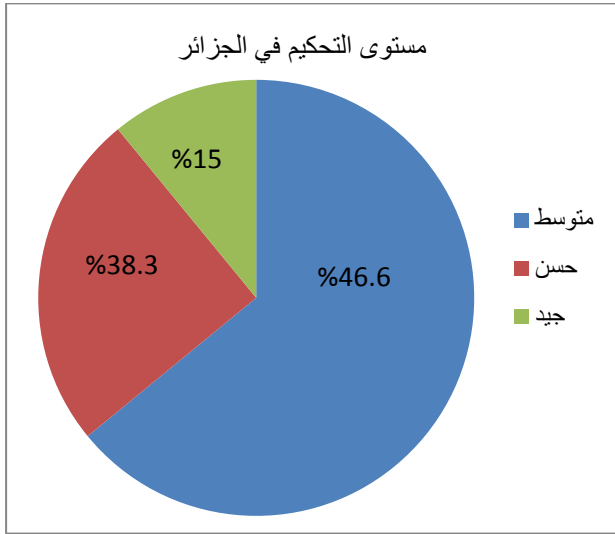
الفرضية الثانية: يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة

من نتائج الجداول (7)، (8)، (9)، (10)، (11)، (12)، (13)، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية، وهذا ما يقر به الكاتب كمال الدين عبد الرحمان درويش: " أن الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه."

عرض نتائج السؤال 14:

كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر؟

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مستوى التحكيم في الجزائر



النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
15%	18	جيد
38.3%	46	حسن
46.6%	56	متوسط
100%	120	المجموع

الجدول "14" مدى مستوى التحكيم في الجزائر

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	15.05

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 46.6% من اللاعبين أجابوا ب: متوسط

الجزائر و 38.3% أجابوا ب: حسن و نسبة 15% أجابوا ب: جيد أي أنهم موافقون على

مستوى التحكيم في الجزائر

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت χ^2 المحسوبة (15.05) وهي أكبر قيمة χ^2 المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة دلالة (02) .

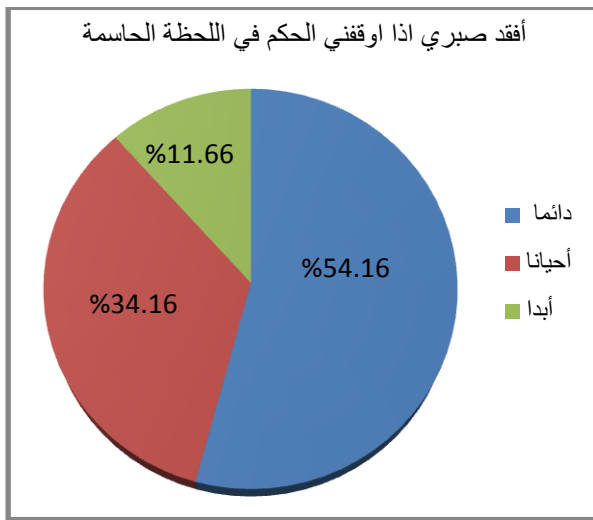
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية اللاعبين يرون أن مستوى التحكيم في الجزائر متوسط و يحتاج الكثير من التعديلات.

عرض نتائج السؤال 15:

أفقد صبري اذا اوقفني الحكم في اللحظة الحاسمة؟

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة ما مدى فقدان اللاعب لصبره اذا اوقفه الحكم

في اللحظة الحاسمة



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائماً	65	54.16%
أحياناً	41	34.16%
أبداً	14	11.66%
المجموع	120	100%

الجدول "15" يمثل مدى فقدان اللاعب لصبره اذا اوقفه الحكم في اللحظة الحاسمة

حساب χ^2

الدالة	درجة الحرية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة
دال	2	5.99	46.85

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 54.16% من اللاعبين أجابو :دائماً أي أنهم يفقدون أعصابهم بمجرد إيقافهم من طرف المدرب في اللحظة الحاسمة و نسبة 34.16% من اللاعبين : أحيانا 11.66% أجابو ب: أبدا أي أن إيقاف الحكم لهم في اللحظة الحاسمة لا يثير أعصابهم و يتقبلون الأمر

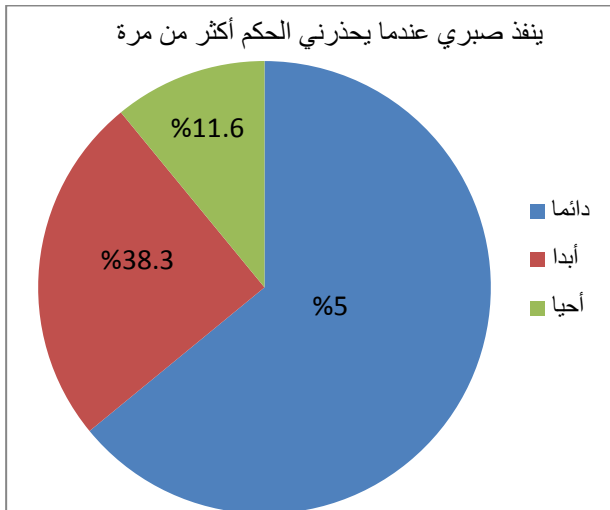
توجد فروق ذات دلالة إحصائية، إذ بلغت ك² المحسوبة (46.85) وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة دلالة (02)

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية اللاعبين يستشيطنون غضبا عندما يتم إيقافهم من طرف المدرب في اللحظة الحاسمة.

عرض نتائج السؤال 16 :

ينفذ صبري عندما يحذرني الحكم أكثر من مرة

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى صبر اللاعب عندما يحذره الحكم أكثر من مرة



الجدول "16" مدى صبر اللاعب

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائماً	60	50%
أحيانا	14	11.66%
أبدا	46	38.33%
المجموع	120	100%

عندما يحذره الحكم أكثر من مرة

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	41.60

تحليل و مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا بـ: دائما أي أنهم يفقدون صبرهم عندما يحذرهم الحكم أكثر من مرة وتليها نسبة 38.33% أجابوا بـ: أحيانا أي أن ليس بمجرد تحذير الحكم للاعبين ينفذ صبرهم و نسبة 11.66% أجابوا ب: أبدا أي لا ينفذ صبرهم من التحذير المتكرر لهم توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، إذا بلغت كا² المحسوبة (41.60)

وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02).

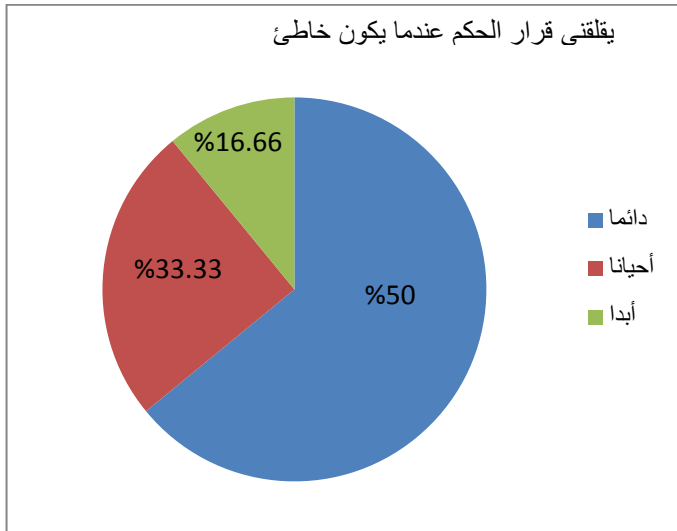
نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أن التحذير المتكرر للاعبين من طرف المدرب يجعل نسبة كبيرة منهم عصبيين و ينفذ صبرهم

عرض نتائج السؤال 17 :

يقلقني قرار الحكم عندما يكون خاطئ

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة مدى قلق اللاعبين من قرار الحكم عندما يكون خاطئ

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
50%	60	دائما
33.33%	40	أحيانا



أبدا	20	16.66%
المجموع	120	100%

الجدول "17" يمثل مدى قلق اللاعبين من قرار الحكم عندما يكون خاطئ

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	20

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا ب: دائما أي أن اللاعبين ينزعجون من قرار الحكم عندما يكون خاطئ 33.33% ب: أحيانا أن قرار الحكم يمكن أن يقلقهم ونسبة 16.6% أبدا

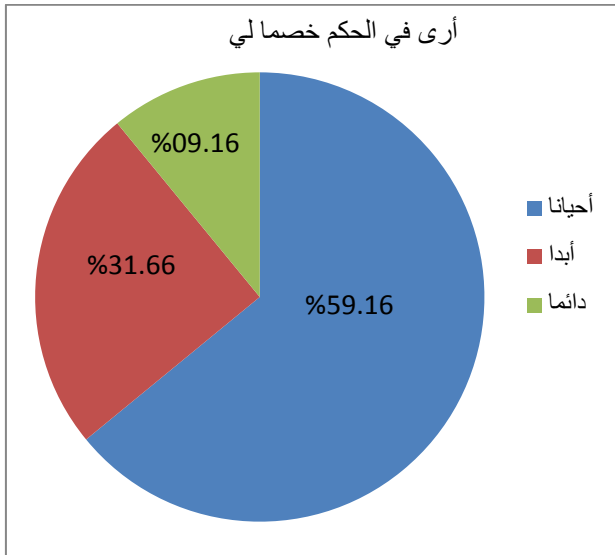
توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت كا² المحسوبة (20) وهي أكبر قيمة كا² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة دلالة (02) .

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية اللاعبين يرون القرار الخاطيء للحكم دائما يقلقهم.

عرض نتائج السؤال 18: أرى في الحكم خصما لي

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة إذا ما كان اللاعبون يعتبرون الحكم خصما

لهم



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دائما	11	9.16%
أحيانا	71	59.16%
أبدا	38	31.66%
المجموع	120	100%

الجدول "18" يمثل إذا ما كان اللاعبون

يعتبرون الحكم خصما لهم
حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	24.35

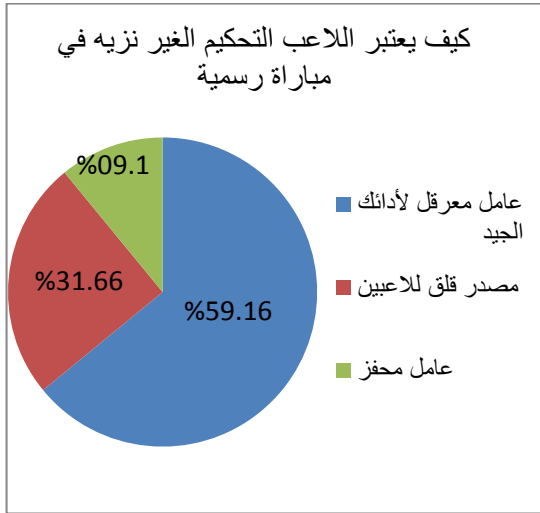
تحليل و مناقشة النتائج: يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن نسبة 59.16% من اللاعبين أجابوا ب: أحيانا أي أنه ليس بالضرورض أن يعتبرو الحكم خصما لهم, و تليها نسبة 31.66% من اللاعبين أجابوا ب: دائما أي أن الحكم خصم لهم أيضا و نسبة 9.16% أجابو ب: أبدا أي أنهم لا يجدون في الحكم أية خصومة توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت كا² المحسوبة (24.35) و هي أكبر قيمة من كا² المجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (02) .

نستنتج من النتائج المتوصل إليها أن أكبر نسبة من اللاعبين أحيانا ما يعتبرون حكم المباراة خصما لهم

عرض نتائج السؤال 19: حدث لك وان عشت في مباراة رسمية تحكيم غير نزيه كيف

تعتبر هذا التصرف

الهدف من طرحنا هذا السؤال هو معرفة رأي اللاعب في التحكيم الغير نزيه في مباراة رسمية



الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
عامل معرفل لأدائك الجيد	61	59.16%
مصدر قلق للاعبين	38	31.66%
عامل محفز	11	9.16%
المجموع	120	100%

الجدول "19" كيف يعتبر اللاعب

التحكيم الغير نزيه في مباراة رسمية

حساب كا²

الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
دال	2	5.99	24.35

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن نسبة 59.16% من التلاميذ أجابوا ب: عامل معرفل لأدائك الجيد أي أن من المحبط أن يكون الحكم غير نزيه أثناء المباريات, و تليها نسبة 31.66% من اللاعبين أجابوا ب: مصدر قلق للاعبين أي أن عدم نزاهة الحكم تزعجهم و نسبة 9.16% أجابوا ب: عامل محفز وذلك لأنهم يزدادون إصرارا رغم التحكيم الغير نزيه

توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى , إذ بلغت كا² المحسوبة (24.35) و هي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي تبلغ (5.99) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (02) .

نستنتج من النتائج المتوصل إليها أن جل اللاعبين يعتبرون التحكيم الغير نزيه في المباريات عامل معرقل للأداء الجيد.

الفرضية الثالثة: يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكيم.

من نتائج الجداول (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19) نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة، وهذا نتيجة لعلاقة الخصومة الموجودة بين اللاعب والحكم، وإرجاع النتائج السلبية إلى ضعف التحكيم.

خلاصة الفصل:

من خلال استقرائنا لواقع كرة اليد الجزائرية وبالأخص الجهة الجنوبية، توصلنا فعلا إلى أن لقرارات الحكم الخاطئة دافع لظهور القلق لدى اللاعبين بحيث أن ضعف التحكيم وعدم التحكم في المقابلة وتحويل نتيجة المقابلة للخصم عن طريق القرارات الخاطئة دافع رئيسي لظهور القلق.

كما يمكننا القول أن دوافع ظهور القلق عند اللاعبين لا يتحملها الحكم وحده، وإنما ترجع كذلك لشخصية اللاعب في حد ذاته سواء من خلال بعض الأفكار المسبقة عن التحكيم وضغوطات المنافسة من جهة، وكذلك الفروق السنوية للاعبين من جهة أخرى.

كما أن الطابع التنافسي في كرة اليد وصراع اللاعبين من أجل الفوز دافع أساسي

لظهور القلق.

خاتمة

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين .

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي ورعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل.

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- ترقية الشخصية والرفع من مستواها.
- الرفع من مستوى التحكيم.
- ضرورة تماشي مستوى الحكام مع تطور كرة اليد في العالم.
- وضع قوانين تعاقب الحكام المنحازين والمرتكبين للأخطاء.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

قائمة المصادر المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ- باللغة العربية:

- 1- إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- 2- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
- 4- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 6- إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.
- 8- بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 9- بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- 10- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.
- 11- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
- 12- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.

- 13- خير الدين علة عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.
- 14 - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.
- 15- صالح محمد لى أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.
- 16- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 17- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 18- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
- 19- فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- 20- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.
- 21- كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 22- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 23- محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1980.
- 24- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.
- 25 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 26- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- 27- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.

28- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، مصر، 2001.

29- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.

30 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.

31- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.

32- مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.

33- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.

34- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.

35 - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.

36 - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والحجل، منشورات دار الهلال، 1980.

37- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.

38 - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.

39- نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995.

ب- باللغة الفرنسية:

1- Gérard, B et Gros. G, in "*l'entraînement de Basket-ball*", ed, Vigo, Paris, 1985. N° 02, spécial sport, février 1988.

2 -MACOLIN (revue), *les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe*,

3 -THOMAS. R: *Préparation Psychologique Du Sportif*, Ed, Vigot, 1991.

ملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان

لتحضير مذكرة ماستر بعنوان:

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية.

عزيزي الرياضي:

قصد معرفة بعض الدوافع التي تؤدي إلى ظهور القلق، المطلوب منك عزيزي

اللاعب الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة التالية:

بوضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك

من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

أسئلة عامة

- كم عمرك؟
- كم من سنة مارست كرة اليد؟

1- كيف هي شخصيتك؟

- عصبية
- هادئة
- متقلبة

2- ارتبك عندما ارتكب بعض الاخطاء

- دائما
- احيانا
- ابدا

3- يقل تركيزي عندما اتعرض الى الاستفزاز من قبل الخصم

- دائما
- احيانا
- ابدا

4- ما هو رد فعلك عندما تتعرض للتوبيخ من قبل المدرب؟

- أتقبل النقد
- أغضب نوعا ما
- أغضب بشدة

5- ابدل كل مالدي عندما أشارك في مباراة ودية

- دائما
- احيانا
- ابدا

6- اتقبل النقد من قبل زملاء

دائما

احيانا

ابدا

7- اخشى من الأداء السيء اثناء تحت ضغط المنافسة

دائما

احيانا

ابدا

8- عندما أكون عصيبا قبل المنافسة افقد التركيز و الانتباه

دائما

احيانا

ابدا

9- عندما تزداد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعدني على بدل اقصى

جهدي في المنافسة

دائما

احيانا

ابدا

10- كيف تكون حالتك اثناء لعب مباراة رسمية؟

غير مبالي

مرتبك وقلق

حسب أهمية المباراة

11- في مباراة رسمية، حدث أن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية فكيف

كانت حالتك حينها؟

يتضاعف جهدي

متأثر وقلق

مرتبك وخائف

12- كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدما عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة المصيرية ؟

عدم التحكم في الأداء

يقل تركيزي

استجيب بسرعة

13- كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك؟

عادية

مقلقة نوعا ما

غير مساعدة تماما

14- كيف ترى مستوى التحكم في الجزاء؟

جيد

حسن

متوسط

15- افقد صبري ادا اوقفني الحكم في اللحظة الحاسمة

دائما

أحيانا

ابدا

16- ينفذ صبري عندما يحدري الحكم اكثر من مرة

دائما

أحيانا

ابدا

17- يقلقني قرار الحكم عندما يكون خاطيء

دائما

أحيانا

ابدا

18- أرى في الحكم خصما لي

دائما

أحيانا

ابدا

19- حدث لك وإن عشت في مباراة رسمية، تحكيم غير نزيه، كيف تعتبر هذا التصرف؟

عامل معرقل لأدائك الجيد

مصدر قلق للاعبين

عامل محفز

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب

