

جامعة ألكي محند أوحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

إنعكاس الضغط الجماهيري على أداء
لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أواسط
من 17 إلى 19 سنة

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة اليد- صنف أواسط – بالبويرة

إشراف الدكتور
ساسبي عبد العزيز

من إعداد الطالبة :
- حملاوي سارة.

السنة الجامعية:

2015 - 2014

شكر و تقدير

رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

الى الذي لما أعطى ما نجل, ولما وهب ما قطع, ولما سئل ما منع, اليك سبحانك تعالى شأنك

أحمدك بمنك وانعامك علي وتوفيقك لي باتمام هذا البحث الذس هو بين أيديكم

واقثناء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

عرفانا وامتنانا, معان صادقة لا حروف زائفة, أتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ

المحترم "ساسى عبد العزيز" الذي كان شرفا لي أن أنجز البحث تحت اشرافه, علمني معنى
العمل فكان المصحح والموجه حين الخطأ, والمساند المشجع حين الصواب دون أن أنسى
عائلته الكريمة

احتراما فائقا للاساتذة أعضاء اللجنة على قولهم مناقشة موضوعي باقة ورد: أغصانها
احترام, أوراقها تقدير الى كافة أساتذتنا الشموع التي لا تذوب والمنبع الذي لا ينفذ, ونخض
بالذكر الاساتذة "شريفى مسعود, مزارى فاتح, رامى عز الدين, فرنان عبد المجيد

الى كل أستاذ حمل شمعة في يده وجال بها في شوارع تنعدم فيها الأضواء كما أتوجه بالشكر
الى كل من قدم لي يد العون ماديا أو معنويا من قريب أو بعيد

سارة

إهداء

الحمد لله الذي تتم بفضل الصالحات وتنال بكرمه أعلى الدرجات
الإهداء الى من قال فيهما الله جل جلاله "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربني
ارحمهما كما ربياني صغيرا"

الى من كانت جنة مليئة بورود، الى الياسمين الذي يعطر الدرب، القمر الذي ينير الحياة
والبلسم الذي يشفي الجراح، الى الوجه الذي يشع بالحنان التي حملتني جنينا
وأرضعتني طفلة ورعتني شابة التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حق رعايتها منذ
وجودي

نبح الحنان أمي الحبيبة

الى رمز العطاء والكفاح والصبر، رمز الحب والمثل الأعلى في الحياة الذي غرس في
الحب حب العمل والأمانة، الذي احترق كالشمعة وواجه الصعاب وجابه المخاطر بهدف
سعادتي الى الكنز الثمين الذي ملكته

أعظم الرجال أبي المحترم

الى اخوتي أميرة وعبد الصمد الذين تقاسموا معي حب الوالدين وطاعتهم فكانوا
عنوانا صادقا في الطاعة والاحترام الى من جعلوا البيت جنة يهنى في جنباتها من
أضناه سهر الليالي فكانوا بلسما يدرأ الهم عني ويغرس في نفسي شعاع أمل تزهو به
الحياة من حولي الى من تقاسمت معهم عشر عمر كامل بخلوها ومرها

اخوتي الأعزاء

الى كل عائلة حملاوي وعائلة عساس

الى عائلتي الثانية: دهيليس

الى رفاق دربي وأصدقاء عمري: سفيان، علي، سميرة، محمد، مولود، عبدو، سارة، اسيا
الى محمد الغالي له كل الحب والتقدير لما قدمه لي من دعم وتشجيع لانجاح هذا العمل
وكان هو سندي الوحيد في الحياة هو الذي علمني معنى الحياة وزرع بداخلي الصبر
والأمل ووقف معي في الشدائد

الى الحبيب والغالي محمد

الى كل من مدني يد العون ولو بكلمة طيبة والى كل من فاتني ذكرهم مع عذري
واعذاراتي أهدي ثمرة جهدي مع كل الحب والاحترام الى أعز ما ملك قلبي

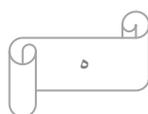
سارة

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ي	- قائمة الجداول.
ك	- قائمة الأشكال.
ل	- ملخص البحث
ن	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
02	2- الفرضيات.
02	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
07	- تمهيد.
المحور الأول: الضغط والضغط الجماهيري	
09	1-1-الضغط
09	1-1-1- مفهوم الضغط

09	أ- تعريف الضغط لغويا
09	ب- تعريف الضغط اصطلاحا
09	1-2- الية حدوث الضغط
09	1-2-1- مرحلة الانذار
10	1-2-2-1- مرحلة المقاومة
10	1-2-3-1- مرحلة الانهك
10	1-3- علاقة الضغط ببعض المفاهيم
10	1-3-1- التوتر (tension)
10	1-3-2- الانفعال (emotion)
11	1-3-3- الاثارة (stimulation)
11	1-4- أسباب الضغط
11	1-4-1- أسباب اجتماعية
11	1-4-2- أسباب مرتبطة بالمهنة
12	أ- القسم الأول
12	ب- القسم الثاني
12	1-5- طرق الوقاية والتخفيف من الضغط
12	1-5-1- طرق التقليدية
12	1-5-2- طرق حديثة
13	1-5-3- طرق التخفيف من الضغط وعلاجه
13	أ- الاسترخاء الذهني والاسترخاء الجسدي
13	ب- العلاج النفسي الاجتماعي
14	1-6- اثار الضغط
14	1-6-1- الاثار السيكولوجية
14	1-6-2- الاثار السلوكية
14	1-7- الضغط الجماهيري
14	1-7-1- العناصر
15	1-7-2- مفهوم الضغط الجماهيري
15	أ- تعريف الاجرائي
15	ب- الضغط الجماهيري كعنصر مواجهة
15	1-7-3- أصناف الضغط الجماهيري
15	أ- جمهور سلبي
15	جمهور سلبي متهور

15	ت- الجمهور المحايد
المحور الثاني: الأداء الرياضي	
17	2-1- الأداء الرياضي
17	1-2-1- مفهوم الأداء الرياضي
17	1-2-2- أنواع الأداء الرياضي
17	أ-الأداء بمواجهة
17	ب- الأداء الدائري
17	ت- الأداء في محطات
17	ث- الأداء في مجموعات
17	ج- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم
18	ح- الأداء الرياضي و الجهاز العصبي
18	1-2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
19	1-2-4- القلق و الأداء الرياضي التنافسي
19	1-2-5- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
20	1-2-6- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
21	1-2-7- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
21	أ-المكسب والأداء الجيد
21	ب-المكسب ولكن الأداء ضعيف
21	ت- الخسارة لكن الأداء جيد
22	ث- الخسارة واللعب ضعيف
المحور الثالث: كرة اليد.	
24	1-3- ماهية وقواعد كرة اليد
24	1-3-1- ماهية كرة اليد
24	أ-نبذة تاريخية عن كرة اليد
24	ب- تعريف كرة اليد
25	1-3-2- قواعد اللعب
25	أ-الملعب
25	ب- مرمى الهدف
25	ت- منطقة المرمى
25	ث- منطقة تبديل اللاعبين



26	ج- زمن المباراة
26	ح- الحكام
26	خ- اللاعبين والبدلاء الاداريون
26	ء- الاعبون
27	ذ- الكرة
27	ر- حارس المرمى
27	1-3-1- خطط اللعب والمهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
27	1-3-1- خطط اللعب
27	أ-اللعب الهجومي
28	ب- الهجوم السريع الفردي
28	ت- الهجوم السريع الجماعي
28	ث- الهجوم المنظم(هجوم المراكز)
28	ح- اللعب الدفاعي
29	1-3-2- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
29	أ-مسك الكرة
29	ب- تمرير الكرة
29	ت-استقبال الكرة
29	ث- تنطيط الكرة
30	ج- الخداع
30	ح- التصويب
المحور الرابع: فئة الأواسط(17-19)	
32	1-4- تحديد وتعريف فئة الأواسط
32	1-4-1- مميزات فئة الأواسط
32	أ- النمو الجسمي
32	ب- النمو العقلي
33	ت- النمو الاجتماعي
33	ث- النمو الحركي
33	ج- النمو الانفعالي

33	1-4-2- حاجات فئة الأواسط
34	1-4-3- الصفات البدنية عند فئة الأواسط
34	أ- القوة
34	ب- السرعة
34	ت- المرونة
34	ث- التحمل
35	1-4-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط).
35	1-4-5- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط
35	أ- الشروط الجسدية
35	ب- الشروط الذاتية
35	ت- الشروط المادية
36	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
38	- تمهيد.
39	2-1- عرض الدراسات
39	2-1-1- الدراسات المحلية
39	1-دراسة منصورى محمدالأمين 2009-2010
41	2-دراسة محفار بومدين 2012-2013
43	3-دراسة رايسى عبد القادر 2010-2011
45	4-دراسة شرفة محفوظ 2009-2010
49	2-2- التعليق على الدراسات المرتبطة
49	1- من حيث الهدف
49	2- من حيث المنهج
49	3- من حيث الأداة
49	4- من حيث النتائج
50	خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

53	- تمهيد.
54	3-1- الدراسة الاستطلاعية
54	3-2- أهداف الدراسة الميدانية
54	3-3- الدراسة الأساسية
54	3-3-1- المنهج المتبع
54	3-3-2- تعريف المنهج الوصفي
54	3-4- متغيرات البحث
54	3-4-1- المتغير المستقل
54	3-4-2- المتغير التابع
54	3-5- مجتمع (مجتمع الدراسة)
55	3-6- العينة
55	3-7- مجالات البحث
55	3-7-1- مجال بشري
55	3-7-2- مجال مكاني
55	3-7-3- مجال زمني
56	3-8- أدوات البحث
56	أ- الاستبيان
56	1- الأسئلة المغلقة
56	2- الأسئلة نصف مفتوحة
56	النصف الأول
56	النصف الثاني
56	3-9- المقابلة
56	3-9-1- أنواع المقابلة
56	1- المقابلة الحرة
56	2- المقابلة المقننة

56	3-المقابلة التأثيرية
57	3-10- الأسس العلمية للأداة(سيكومترية الأداة)
57	3-10-1 صدق وموضوعية الأداة
57	3-11- الوسائل الاحصائية
58	الخلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
60	- تمهيد.
79	4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
82	4-2- عرض وتحليل اجابات المقابلة مع المدربين
83	4-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
84	خلاصة
85	الاستنتاج العام
86	الخاتمة
87	اقتراحات وفروض مستقبلية
89	الببليو جرافيا
	الملاحق
	الملحق رقم(01)
	الملحق رقم (02)
	الملحق رقم(03)
	الملحق رقم (04)

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل تعرض اللاعبين إلى الضغط من طرف المناصرين	61
02	يمثل تأثير الضغط الجماهيري على اللاعبين	62
03	يمثل تأييد الأنصار في خرجاتهم	63
04	يمثل شعور اللاعبين عند سماعهم أهزيج الجمهور	64
05	يمثل تصرف الجمهور أثناء انهزامهم	65
06	يمثل طريقة مناصرة الجمهور	66
07	يمثل تأثر اللاعبين عند سماعهم لانتقادات الجمهور	68
08	يمثل فقدان التركيز لدى اللاعبين بسبب الأهزيج السلبية للجمهور	69
09	يمثل تأثر اللاعبين بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المدرجات أثناء المباريات	70
10	يمثل زيادة تأثير العدد الجماهيري في ازدياد الضغط على اللاعبين	71
11	يمثل إجابة اللاعبين حول أسباب الهزيمة في المباراة	72
12	يمثل رأي اللاعبين حول التحضير النفسي	74
13	يمثل خضوع اللاعبين للدروس النظرية التي تحضرهم نفسيا قبل المباراة	75
14	يمثل كلام المدرب مع لاعبيه على الضغط الجماهيري	76
15	يمثل نسبة محور كلام المدرب للاعبيه على الضغط السلبي للجمهور	77
16	يمثل نسبة رأي اللاعبين حول إمكانية توفر المحضر النفسي في الفريق	78
17	يمثل إجابة اللاعبين عن من يقوم بالتحضير النفسي في حالة عدم وجود المحضر النفسي	79

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تبين تعرض اللاعبين إلى الضغط من طرف المناصرين	61
02	دائرة نسبية تبين نسبة تأثير الضغط الجماهيري على اللاعبين	62
03	دائرة نسبية تبين نسبة تأييد الأنصار في خرجاتهم	63
04	دائرة نسبية تبين نسبة شعور اللاعبين عند سماعهم أهازيج الجمهور	64
05	دائرة نسبية تبين نسبة تصرف الجمهور أثناء انهزامهم	65
06	دائرة نسبية تبين نسبة طريقة مناصرة الجمهور	66
07	دائرة نسبية تبين نسبة تأثر اللاعبين عند سماعهم لانتقادات الجمهور	68
08	دائرة نسبية تبين نسبة فقدان التركيز لدى اللاعبين بسبب الأهازيج السلبية للجمهور	69
09	دائرة نسبية تبين نسبة تأثر اللاعبين بالأحداث التي يخلقها الجمهور في المدرجات أثناء المباريات	70
10	دائرة نسبية تبين نسبة زيادة تأثير العدد الجماهيري في ازدياد الضغط على اللاعبين	71
11	دائرة نسبية تبين نسبة إجابة اللاعبين حول أسباب الهزيمة في المباراة	72
12	دائرة نسبية تبين نسبة رأي اللاعبين حول التحضير النفسي	74
13	دائرة نسبية تبين نسبة خضوع اللاعبين للدروس النظرية التي تحضرهم نفسيا قبل المباراة	75
14	دائرة نسبية تبين نسبة كلام المدرب مع لاعبيه على الضغط الجماهيري	76
15	دائرة نسبية تبين نسبة محور كلام المدرب للاعبيه على الضغط السلبي للجمهور	77
16	دائرة نسبية تبين نسبة رأي اللاعبين حول إمكانية توفر المحضر النفسي في الفريق	78
17	دائرة نسبية تبين إجابة اللاعبين عن من يقوم بالتحضير النفسي في حالة عدم وجود المحضر النفسي	79

ملخص البحث:

من الموضوعات المهمة في المجال الرياضي انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أواسط 17-19 سنة من هذا المنطلق جاءت دراستي والتي هدفها معرفة العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري وأثره على أداء اللاعبين من هنا قمت بطرح الإشكال التالي هل للضغط الجماهيري اثر على أداء اللاعبين الأواسط في كرة اليد أثناء المقابلة وكحل مسبق لهذا الإشكال قمنا بطرح الفرضيات التالية.

الفرضية العامة: يتعرض لاعب كرة اليد إلى ضغط جماهيري أثناء المباريات و يؤثر هذا الضغط على أدائه.

الفرضيات الجزئية:

1- هناك اثر ايجابي للجمهور على أداء اللاعبين.

2- يفقد اللاعب فعاليته في أداء دوره بسبب الضغط السلبي للجماهير

3- يلعب التحضير النفسي الجيد للاعبين دورا فعالا في التقليل من التأثير بالضغط السلبي للجماهير.

قمت بالإجراءات الميدانية التالية:

مجتمع البحث إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي أريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار والمناسب لهذه الدراسة فقد كان مجتمع هذه الدراسة يتمثل في مجموع فرق رابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أواسط للموسم الكروي 2014/2015 وتمثل مجتمع دراستي في لاعبي القسم الولائي لكرة اليد من فئة الأواسط والمقدر عددهم ب138 لاعب موزعين على 09 فرق أنتت كالاتي:

OS Ghozlane-GSS Ghozlane-DRB Kadiria-CA M'chedallah-OSA Aghbalou-MH Bouira-AA Bessam

أما عينة البحث فكانت كالتالي لقد تم اختياري للعينة الخاصة بهذه الدراسة بأخذ 03 فرق من مجموع الفرق الرياضية لفئة الأواسط لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد واشتملت على 36 لاعب موزعة كما يلي:

12 لاعب من فريق آمال عين بسام.

12 لاعب من فريق أولمبيك البويرة.

12 لاعب من فريق رائد شباب القادرية.

فكان اختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، وذلك كونها من أبسط الطرق لاختيار العينة، حيث أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد العينة والتي ضمت في دراستي هذه 36 لاعب وهذا كمرحلة نهائية. أما مجالات البحث فتمثلت في المجال البشري حيث تمثلت عينة الاستبيان على مجموعة من اللاعبين كرة اليد لفئة العمرية الأواسط 17-19 سنة والمتمثلة في 36 لاعبا تم اختيارهم من 03 فرق بحيث تم أخذ 12 لاعبا من كل فريق، تم توزيع الاستبيان على تلك العينة المتمثلة إجماليا في 36 لاعب ينشطون على مستوى فرق الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة.

كما تشمل على 36 لاعب من أصل 138 أي ما يعادل 25% من المجتمع الأصلي والمجال المكاني تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة على مستوى ثلاثة (03) أندية مختلفة تابعة لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد وهي:

- فريق آمال عين بسام.

- فريق أولمبيك البويرة.

- فريق رائد شباب القادرية

المجال ألزمني تم إجراء هذا البحث من أواخر شهر ديسمبر 2014 إلى غاية شهر مارس 2015 بالنسبة للجانب النظري، أما بالنسبة للجانب التطبيقي فكانت ابتداء من 01 مارس إلى غاية 30 أبريل أما المنهج المتبع في بحثي هذا المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي. قمت باستخدام الاستبيان بحيث الاستبيان يوجه إلى اللاعبين والمقابلة توجه إلى المدربين وذلك لكون هذه التقنية من بين أنجح التقنيات والطرق للتحقيق في الإشكالية التي قمت بها ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن الضغط الجماهيري يلعب دور أساسي لدى اللاعب ويساعده على تطوير أدائه كما أنه لا يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة ويلعب التحضير النفسي دور فعال في مجابهة الضغوطات والحالات المؤرقة وهذا من طرف المحضر النفسي. من أهم الاستنتاجات:

إن الضغط الجماهيري الإيجابي يلعب دوراً أساسياً لدى اللاعب و يساعده ذلك على تطوير أدائه فقد اجمعوا بذلك على ضرورة وجوده و انتقاله معهم سواء داخل الديار أو خارجها وغير أنهم تجددهم مترددين بشأن انقلاب الجمهور عليهم و يحيد عن مساره فيحدث ذلك لديهم نرفزة و قلق تأثر سلبي و تقيد عملية تطوير الأداء و يعكس ذلك بشكل سلبي على مردود الفريق وكاقتراحات و فرضيات مستقبلية وأن يكون تأطير الجمهور في لجان خاصة بكل فريق تحت تصرف القانون ومن يخالف ذلك يقصى منها.

مقدمة

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط، بل تحولت إلى ممارسة نفسية، فأنشئت لها معاهد مختصة في تكوين المدربين واللاعبين والإطارات المتخصصة حيث تشمل هذه المعاهد علوم الرياضة منها علم النفس الرياضي، علم التشريح... إلخ ومن بين هذه الرياضات، رياضة كرة اليد التي اتفق جميع خبراء الرياضة والمؤرخين على أنها من الرياضات الأكثر شعبية.

وهناك واقع مسلم أنّ لكرة اليد أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث تأتي ضمن الرياضات الأكثر إقبالا عليها في السنوات القليلة الماضية وشعبيتها في تزايد مستمر أصبحت محل اهتمام أصحاب الأموال والشركات العالمية، ووسائل الإعلام باختلاف أنواعها كما يتجلى هذا الاهتمام في الكم الهائل من المشاهدين الجماهير لمختلف المحافل الدولية (كأس العالم والكؤوس القاريّة).

ويحكم طبعها الخاص تعتمد كرة اليد على اللياقة الشاملة للفرد والجانب التكتيكي، كذلك الجانب النفسي، حيث أنّ هذا الأخير له مظاهر وحالات يتعرض لها الرياضي كالضغوطات الجماهيرية قد تؤثر فيه وفي أداءه، وقد يصبح مشكلا عويصا يقف أمام الرياضي في أداء أدوارهم وتطوير مستواهم.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة بحثي محاولة مني إبرازو توضيح معنى انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أوسط 17-19 سنة.

وتكمن أهمية البحث والهدف منه في دراسة موضوع الضغط الجماهيري على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة اللاعب الإضافي في الميدان، والمشكلة التي يدور حولها الموضوع والتي بني من أجلها الموضوع هي: هل للضغط الجماهيري أثر على أداء اللاعبين الأواسط في كرة اليد أثناء المقابلة؟

من كل ما سبق ذكره قمت ببناء بحثي هذا متتبعه خطوات منهج البحث العلمي فقسمت هذا البحث إلى جانبين الأول نظري والجانب الثاني تطبيقي، فالجانب النظري مخصص للخلفية النظرية لبحثي وتتضمن فصلين الفصل الأول يركز على أربعة محاور هي الضغط الجماهيري والأداء الرياضي وكرة اليد وصنف الأواسط والفصل الثاني تناولت فيه الدراسات المرتبطة بالبحث حيث اعتمدت على أربع دراسات، أما الجانب التطبيقي الذي يمثل الدراسة الميدانية للبحث قسمته إلى فصلين الثالث الذي تناولت فيه منهج البحث كتصميم منهجي للدراسة ومجالات البحث أما الفصل الرابع شمل عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال عرض مختلف البيانات والمعلومات الكمية والنوعية وتحليلها إحصائيا لاستخراج المعلومات الكيفية.

وتفسير تلك المعلومات الكمية والكيفية التي تحمل في طياتها دلالة معنوية للوصول إلى إثبات أو نفي الفرضية وبالتالي استخلاص الاستنتاجات وتقديم الاقتراحات ولتحقيق أهداف بحثي استخدمت المنهج الوصفي لأن المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة.

وقد شملت عينة بحثي على 36 لاعبا لفئة الأواسط لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد ومن أدوات جمع البيانات والمعلومات التي اعتمدت عليها في دراستي المصادر والمراجع للإلمام بالجانب النظري والمقابلات الشخصية مع بعض المؤطرين واعتمدت على الاستمارة الاستبائية وكانت النتيجة العامة المتوصل إليها.

وتختم دراستي بالخاتمة العامة التي أراها مناسبة كحوصلة نهائية أن لاعبو كرة اليد صنف أواسط بحاجة إلى الجماهير من أجل الرفع من معنوياتهم وأن الضغط الجماهيري يلعب دورا أساسيا لدى لاعبي كرة اليد ويساعدهم على تطوير أداءهم فقد أجمعوا بذلك على ضرورة وجوده وانتقاله معهم سواء داخل الديار أو خارجها.

كما أن التحضير النفسي يلعب دورا فعالا في مجابهة الضغوطات والحالات المؤرقة وهذا بأخذ دروس ونصائح قبل المباراة أو البطولات من طرف المحضر النفسي إن وجد أو يقوم بذلك المدرب.

1- الإشكالية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر شيوعاً في العالم حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين وهذا يظهر جلياً من خلال البطولات والدورات العالمية لهاته الرياضة وتطورها الملحوظ من دورة لأخرى من حيث القوانين والطرق التدريبية والتكوين سواء فيما يخص اللاعب والعوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب.

وتتميز كرة اليد كغيرها من الرياضات ببطولات حسب الفئات العمرية ومن بين هذه الفئات العمرية بطولة فئة الأواسط ففيها اللاعبون يندفعون في اللعب ويبدلون جهداً كبيراً ويرفعون التحدي بحيث يوحى ذلك بعدم استسلامهم ويتطلعون دائماً لإبراز دورهم في الميدان نظراً لخصائصهم النفسية التي تترك المراهق يتطلع نحو التجديد والاستقلالية وخصائصهم الفيزيولوجية حيث يتطورون مرفولوجياً.

وإذا كان كل هذا يحفزهم فما بالك وان اللاعب يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور والذي لا يكن عن تشجيعه ومساندته لهم في مراحل الفراغ أثناء المباراة أو المنافسة فهذا يرفع للاعب من عزيمته ويأخذ تشجيع المنصرين كهدف يتطلع إلى تحقيقه فينعكس ذلك على أدائه.

وبما ان ضغط الجمهور يكون كبيراً على اللاعبين خاصة وان المنافسة التي تحول بين اللاعب والجمهور قصيرة أدى ذلك إلى تحضير اللاعبين نفسياً من طرف المدرب قبل المباراة، حيث أصبح المدربون لا يركزون فقط على إعداد اللاعب من ناحية الجانب البدني والتكتيكي بل أصبح اهتمامهم الكبير على الجانب النفسي. وعليه نطرح التساؤل التالي:

- هل للضغط الجماهيري أثر على أداء اللاعبين الأواسط في كرة اليد أثناء المقابلة؟ ومنه تدرج أسئلة جزئية تتمثل فيما يلي:
- هل هناك تأثير للجمهور على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة؟
- ما تأثير الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين؟
- هل للتخضير النفسي دور في التقليل من تأثر اللاعب بضغطات الجماهير؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة

الفرضيات الجزئية:

- للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة

- الضغط الجماهيري يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة

يلعب التخضير النفسي الجيد للاعبين دوراً فعالاً في التقليل من التأثير بالضغط السلبي للجماهير.

3- أسباب اختيار الموضوع:

لقد قمت باختيار الموضوع بسبب ما نسمعه في وسائل الإعلام، وحتى عند اللاعبين والمدربين فيما يتعلق بضغط الجمهور، ورغبة مني في التأكيد على هذا الجانب والكف عن مدى تعرض اللاعب حقيقة للضغط. - الرغبة في معرفة العلاقة الموجودة بين الجمهور واللاعبين ومدى تأثيرها على أدائهم.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في دراسة موضوع الضغط الجماهيري على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة اللاعب الإضافي في الميدان، وكذلك لما له من نصيب في حديث الرأي العالمي وإكثارهم من التحليل في هذا الجانب بحيث أنهم دائماً يحاولون من الحد من الضغط على اللاعبين.

5- أهداف البحث:

- العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري وأثره على أداء اللاعبين.
- مدى تأثير الضغط على مستوى الأداء الإيجابي عند اللاعبين.
- دور التحضير النفسي في تحضير اللاعب للمباراة.

6- تحديد المصطلحات:

1- **الضغط (الضغط لغة):** الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى

جزأين (Stresse) تعني الضغط و (Déstresse) وتعني البؤس. (Dictionnaire Encyclopédie de psychologie, 1980)

1-1 **اصطلاحاً:** الضغط هو عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد، كما ان الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان للتكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي في الوضع والحالة التي هو فيها.

2- الضغط الجماهيري:

هي تلك التشجيعات التي يقوم بها المناصرون أو وسائل الإعلام فصد الرفع من معنويات اللاعبين قبل أو أثناء المنافسة لقيام اللاعبين بأدوارهم بشكل جيد.

3- كرة اليد:

هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 07 لاعبين يمررون ويستقبلون ويرمون ويروغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق ان يسجل اكبر عدد من الأهداف، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة.

وتجرى المباراة بشوطين مدتهما 30 دقيقة لكل شوط، و وقت راحة بينهما 10 دقائق. (WWW-google.com.)

4- **الأداء لغة:** أدى (تأدية) الدين سدده، الصلاة قام بها في وقتها، الأمانة أدى بها إليه، الشيء أوصله إليه.

1-4 **اصطلاحاً:** يرى فيرمان أن مصطلح الأداء يطلق بصورة عامة على أي شيء يفعله الفرد بشكل علني

وصريح سواء استخدم في ذلك اللغة أم لم يستخدمها. (رضا فجة، 2002، صفحة 51)

2-4 **الأداء إجرائياً:** هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

5- المقابلة:

هي موقف أو حدث رياضي محدود ولوائح وأنظمة معترف بها وفيما يحاول الرياضي أو الفريق إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات لمحاولة تحقيق الفوز على المنافس.

6- الأواسط:

عبارة عن فئة عمرية تقال أو تعمل في المجال الرياضي وهي فئة ما قبل فئة الأكبر التي هي آخر فئة.
(رضا فجة، 2002، صفحة 51)

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الاول: الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يعتبر المجال الرياضي من أهم المجالات التي تسبب الضغط نظرا لأهميته و مكانته في حياة الشعوب ففيه تقضي هذه الأخيرة معظم أوقاتها و من بين الرياضات التي تعتبر أكثر شعبية كرة اليد التي أصبحت تلقى تلقى العناية من طرف الإعلام و حتى المنتديات أدى ذلك إلى ظهور لاعبين مشهورين يتقنون بديهيات اللعبة مما أثر سلبا و ذلك من خلال وجود بعض السلبيات كالضغط الجماهيري

المحور الأول:
الضغط والضغط الجماهيري

1-1- الضغط :

لقد أصبح الضغط مشكلة العصر خصوصا العشرية الأخيرة وبعد التطورات المتتابة العديدة والمتنوعة في كل الميادين خاصة التقنية منها، ومما يفرض على الأفراد تكيفا سريعا ومستمر مع المعطيات الجديدة والمتجددة والتي تملئها مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية حيث تختلف درجة التكيف والتوافق مع المعطيات والمتغيرات من فرد إلى آخر ومن فئة لأخرى حسب الوضعية الاجتماعية والنفسية والمعنوية.

1-1-1- مفهوم الضغط :

أ- تعريف الضغط لغويا:

الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزأين (Stresse) تعني الضغط و (Déstresse) تعني البؤس.

ومصدر كلمة (Stresse) منشق من كلمة لاتينية (Strengere) والتي تعني الشد بقوة Etreindere وقد كانت الأساس في ميلاد هذه الأخيرة، والتي تعني الإحاطة بالجسم والأعضاء إذ يمكن الضغط على قلب أو الصدر شخص ما، وأيضا خنقه ومما يؤدي أيضا إلى إيقاف التنفس، القلق، الاضطرابات مع الشعور بالحزن الذي ينتاب القلب والتنفس والذي يؤدي بالشخص إلى الإحباط.

كلمة أخرى كان أصلها (Stringer) وهي الشعور بالغرابة والوحدة والضغط الذي ينتاب الفرد في مواقف حساسة (كالحاجة، الخطر، وكذا المعانات). (فاروق، بليط، 2009-2010، صفحة 11)

ب- تعريف الضغط اصطلاحا:

تعرف الضغوط إجمالا بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.

كذلك الضغط (Stress) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها.

وأشار سيلبي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراف تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الترحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط. (ماجد بهاء الدين سيد لعبيد، صفحة 26)

1-2- آلية حدوث الضغط:

انطلاقا من وجهة نظر العالم "هانس سيلبي" فإن آلية حدوث الضغط تتمثل فيما يلي:

1-2-1- مرحلة الإنذار:

تبرز بظهور يقظة مفردة التي بدورها تثير السياقات العقلية المتمثلة في الانتباه، التركيز، الذاكرة، وبحكم تغيرات النفس سلوكية تساهم في تقييم الوضعية الضاغطة ووضع إستراتيجية أولية للاستجابة العضوية الناجمة عنها.

1-2-2 - مرحلة المقاومة:

تتميز بإعداد إستراتيجية ثابتة ولكنها مرنة قابلة التكيف حسب تطور الوضعية الضاغطة الهدف منها هو التحكم النسبي في الوضعية من أجل التحصل على توازن حديد للعضوية مع المحيط.
(تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 11)

1-2-3 - مرحلة الإنهاك:

أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عنه في صحة الجسم كالأمرض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية كالقلق والانفعال. (Figaro Magazine, 1980, p. 04)

1-3-3 - علاقة الضغط ببعض المفاهيم:

إن مفهوم الضغط مفهوم مجردا ومتشعبا، يجعل تدخله مع مفاهيم أخرى أمرا طبيعيا بل وقد يصعب في أحيان كثيرة الفصل بينهما وإيجاد العلاقات التي تربط به. ومن بين المفاهيم التي تتكرر كثيرا في موضوع الضغط باعتبارها كمفردات له نجد:

1-3-1 - التوتر: (Tension)

يعتبر البعض أن الضغط هو حالة من التوتر (سلي، فافر، وولف) بل وأن ما يقابل كلمة (Stress) في القواميس الاسبانية هي كلمة (Tension) أي التوتر، وهو شعور بالشدة والتعصب يؤدي إلى اختلال التوازن لتهيئة الفرد لتغيير سلوكه لمواجهة مواقف مصدرة (بحجم علم النفس والتحليل النفسي) كما أنه - التوتر - بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي والفيزيولوجي مما يؤدي به إلى التوازن أو فقدانه .Dictionnaire psychologie

يتضح من خلال هذا مدى ارتباط المفهومين لدرجة يصعب معها التمييز بينهما لذلك أصبح يعرف بالتوتر، غير أن كل ضغط يمكن اعتباره توترا وليس كل توتر هو بالضرورة ضغطا، لأن التوتر أوسع من الضغط ويشمل بالإضافة إلى عدة مفاهيم أخرى كما أنه لا يمكن اعتبار أنه الضغط هو مرادف تماما للتوتر لأن مستوى معين منه فقط يمكن اعتباره كذلك. (ليندة موساوي، 2000-2001، صفحة 13)

1-3-2 - الانفعال: (Emotion)

يعبر كل من الضغط والانفعال عن استجابة الجسم النفسية والفيزيولوجية في محاولة للتكيف مع المواقف (Dictionnaire psychologie) والفرق بينهما يكمن في درجة ومدة شيوخ حركة وسرعة زواله وخطورة نتائجه.

فالانفعال ما هو إلا ضغط ضعيف الشدة كما يعتبر تكرار حركة من أهم أسباب حدوثه والذي يولد بدوره انفعالا جديدا، إن العلاقة بين الانفعال والضغط يمكن شبيهها بحلقة مفرغة إذ أن كليهما يمكن أن يؤدي إلى الآخر، لهذا يعتبر البعض الانفعال سببا للضغوط ويعتبره البعض نتيجة له والبعض الآخر كأحد مكوناته.

1-3-3- الإثارة: (Stimulation)

الإثارة في حالة توتر نفسية، عصبية ناتجة عن أي تعبير داخل أو خارج العضوية وتكون بشدة كافية لتحظى بالاستقبال الحسي للفرد (سلي، بستوني، رينو) Dictionnaire psychologie. وتعتبر الإثارة عن وضعية الحث من أجل الاستجابة (Arousse le petit) فهي إذا ليست سوى جانبا واحدا من جوانب الضغط.

كما يمكن اعتبار الإثارة سببا للضغط عندما تأخذ قيما متطرفة، مع أن (سلي) يرفض ذلك ويعتبر أن كل إثارة بالضرورة تولد ضغطا لأن أي شيء يترك أثر حسي ولو كان طفيفا جدا هو بمثابة ضغط. (ليندة موساوي، 2000-2001، صفحة 14)

1-4- أسباب الضغط:

كثيرا ما يتعرض الإنسان إلى مشاكل عديدة وصراعات مختلفة على المستويات سواء تعلق الأمر بحياته الاجتماعية والمهنية ويمكن أن تكون هذه المستويات كمناخ للضغط.

فالباحثون منهم من يؤكد على الجانب النفسي والتفاعل الذي يحدث بين الفرد والمحيط أما البعض الآخر يرجع السبب الرئيسي إلى المحيط ومحتواه، كما نجد بعض الباحثين قد عملوا على إبراز العلاقة الموجودة بين الحالة الاجتماعية وظهور الضغط، وانطلاقا من كل هذا يمكن تلخيص أسباب حدوث الضغط فيما يلي:

1-4-1- أسباب اجتماعية:

لقد أصبحت الحضارة العالمية حضارة معرفة وإعلام وأصبح تطوير وسائل الإعلام وتقنيات الاتصال أهمية أولية وصارت الحرب اليوم حرب كلمة ودعاية وهذا ما يؤكد أن القوة التي حركت أعظم الانهيارات التاريخية والسياسية هي وسائل الإعلام والضغط الذي تمارسه على المجتمع عامة والفرد خاصة وصعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية التي ترجع إلى صعوبة التنظيم والرقابة وأخيرا يمكن جمع هذه العوامل في التفاعل بين محيط العمل ومحتواه (أي طبيعة الظروف من جهة ومن جهة أخرى القدرات الثقافية وظروف الحياة العامل خارج محيط العمل) هذه العوامل المؤثرة على صحة العامل وأداءه. (فاروق، بليط، 2009-2010، صفحة 14)

1-4-2- أسباب مرتبطة بالمهنة:

تعتبر الحياة في العمل من العناصر الهامة لإحداث الضغط وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمحيط العمل كعدم الرضا في العمل.

فقد قام فارمو وجماعة تشيرز، بيراي، فارنير، بيليافين، وهويسبي بتجربة في إنجلترا تشمل العينة على ضباط مراقبة الملاحة الجوية، وتقدير لأثار هذه العوامل على الصحة الجسدية والنفسية وكذلك تقييم دور العوامل الوسيطة مثل الإستراتيجية المقاومة ومتغيرات الشخصية ولقد تفرعت دراسة فارمو وجماعته إلى قسمين:

أ- القسم الأول:

يتكون من استبيان يحتوي على مؤشرات الضغط الناتجة عن العمل الذي قام به كل من (كوبر، سلون، ولياس) والذي يشمل على سلسلة من الأسئلة التي لها علاقة بمصادر الضغط كخصائص الفردية، استراتيجيات المقاومة وأثر الضغط على الفرد والمنظمة.

ب- القسم الثاني:

يتمثل في استبيان ثاني للمعلومات السابقة ويشمل المعلومات ببيولوجرافية أخرى عن المصادر الأساسية للضغط كما احتوت على أسئلة أخرى عن نوعية النوم. (فاروق، بليط، 2009-2010، صفحة 15)

1-5-1 طرق الوقاية والتخفيف من الضغط:

1-5-1-1 طرق التقليدية:

إن بعض الأدوية التقليدية كالحليب ودواء الأرق، حليب التريبتوفان "حامض الأميني" لتنظيم النوم، ويمكن للتعب الشديد والإنهاك أن يسبب ضغطا كبيرا لدى الأفراد عامة والعمال خاصة بسبب فقدان الطاقة، فيلجأ هؤلاء عندئذ إلى تناول الشوكولاتة للسكر المتواجد فيها الذي يحرض الجسم على تناول الأنسولين.

كما للقهوة دور فعال في زيادة شدة التركيز والانتباه لدى الأشخاص (مادة الكافيين) ولكن الإدمان عليها يحدث اضطرابات على مستوى نبضات القلب وآلاما في الرأس وتوترا في العضلات كما تحدث الأرق. (تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 18)

1-5-2-1 طرق حديثة:

تعتبر الأساليب الأكثر استعمالا في المجتمعات الصناعية.

☞ **الفيتامينات المقاومة للتعب:** مثل الفيتامين "ب" و "ث" حيث تستهلك هذه

الفيتامينات في حال تعرض الشخص لعملية جراحية.

☞ **تناول المنومات والمهدئات:** فهي تؤثر على الدماغ وتوفر إحساسا بالاسترخاء

ولكنها تحمل أضرارا فيزيولوجية ونفسية على الفرد الذي يتناولها فتعتبر عندئذ مخدرا، فتجعل متعاطيها أسيرا لها، فيتزايد تعطيل دورات النوم وبالتالي عدم الإحساس بالراحة أثناء العمل فيحدث انخفاض في الإنتاج.

ومن أهم الأساليب المستخدمة في إنهاء الضغط المهني أنه علينا أن نعتقد في تحقيق نجاحنا، إذا اخترنا مهنة ما. معني ذلك أن مؤهلاتنا قادرة على ممارسة ما وقع اختيارنا عليه والخيبة التي نلاقها من وراء اختيار خاطئ تكاد تقتل ثقتنا وتشل جهودنا وإذا كان العمل الذي اخترناه طويلا وشاقا وجب تقسيمه إلى مراحل. (تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 19)

1-5-3- طرق التخفيف من الضغط وعلاجه:

أ- الاسترخاء الذهني والاسترخاء الجسمي:

كما تعمل تمارين استرخاء الجسم على خفض إيقاع نبضات القلب، ويقل من مخاطر ارتفاع الضغط والتشنج العضلي وتقلص من ألام الظهر مما يساهم في تخفيف القلق والانهيار عن الشخص المتعرض للضغط، سواء في الحياة اليومية أو في المهنة التي يقوم بها طوال النهار أو حتى في الليل، ومن بين هذه التمارين نجد: تمارين تقليص العضلات وإرخائها، وتمارين الإيروبيك (رياضة تنشط التنفس وتساعد في أكسد الأنسجة عن طريق حركات سريعة تصاحبها الموسيقى).

نجد رياضة اليوغا أيضا التي كانت تمارس منذ القديم، تساعد في التخفيف من نبضات القلب وكذا التغلب على النعاس الناجم عن التعب.

كما يمكن للشخص المضطرب نفسيا بسبب الضغط الناجم عن المهنة التي يقوم بها مثلا أن ينام بصفة مريحة على الظهر، وتمديد الأيدي على طول الجسم وغلق العينين وتنفس بعمق والإحساس بمرور الهواء عبر الأنف وبهذا يمكن للفرد أن يرفع من أدائه ويجعل العامل أكثر رضا عن عمله. (تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 20)

ب- العلاج النفسي الاجتماعي:

يلجأ بعض الأشخاص المعرضين للضغط النفسي إلى الأخصائيين النفسانيين وإلى المحللين في هذا المجال وإلى الأطباء السيكوسوماتيين للتخفيف من حدة القلق والانهيار وبعض الاضطرابات الجسدية وذلك عندما لا يمكنهم المقاومة النفسية الفردية، أي لا يمكنهم مقاومة الضغط المتعرضين له لوحدهم.

ويعتمد العلاج النفسي على التفسير والإيحاء والتوجيه والاستماع إلى صراعات المريض ومحاولة حلها، وهذه الطريقة تتطلب جهدا كبيرا ووقتا طويلا، ويمكن العلاج الاجتماعي في إبعاد المريض عن مكان الصراع، فأحيانا يتطلب الأمر تعبير الوضع الاجتماعي سواء في العائلة أو في العمل. (مجدي أحمد، محمد عبد الله، صفحة 165)

كما يمكن التطرق إلى العلاج السلوكي وهو تمرين المريض على الاسترخاء ثم تعرض عليه المنبهات أقل من أن تصدر قلقا أو تسبب ألما، ثم زيادة المنبه بالتدرج حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف وبذلك يتحقق له الشفاء. (تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 21)

1-6-6- آثار الضغط:

1-6-1- الآثار السيكولوجية:

يشعر غالبا بالقلق أو التذمر أو الشعور بفقدان الثقة عندما يكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو قليلة أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل مبالغ فيها أو نقص التحفيز وكذا عدم صراعات محتملة بعدة أدوار تقوم بها, يمكن أيضا أن نشعر بالرغبة في حياتنا اليومية عدم الشعور بالرضا وسرعة الانفعال.

نجد كذلك الإحساس بالذنب, والشعور الملل, وهذا الشعور هو الدليل الذاتي على التغيرات الجسمية الكاملة والقدرة القليلة الواهنة وقد يصاحب الشعور بالتعب وعدم الثبوت, عدم الاستقرار وأحوال الانفعالية مضطربة كما يؤدي بدورها إلى اضطرابات في علاقات الفرد الاجتماعية كما يعمل على التعبير عن حاجة أو انفعال ما يساعده على تحقيق توازن الشخصية أثناء تفاعلها مع المحيط لهذا الفرد والذي ساعد على تحقيق توازن مادي واجتماعي ولكن هذا التفاعل مع البيئة عبارة عن عملية أو جملة من الخبرات والتجارب التي تتأثر بعدة متغيرات وعوامل تتعلق بحياة الفرد العائلية والاجتماعية والمهنية البيئية, المادية. (مصطفى عشوي, 1990, صفحة 145)

1-6-2- الآثار السلوكية:

عندما يعاني الفرد من الضغط فيمكن أن نلاحظ اختلال في سلوكه وتتحكم في هذا الاختلال عدة عوامل فيزيولوجية كإفراز الغدد الصماء, وعوامل نفسية كادراك الموقف والخبرات السابقة وعوامل اجتماعية كالتسامح وكذا التعاطف واللامبالاة حيث أن معظم الأشخاص يدخنون أكثر من 30 سيجارة في اليوم الواحد, الشيء الذي سبب لهم الإصابة بداء السرطان الرئوي إلى جانب هذا تعاطيهم الكحول يخلق لهم التهابات في الكبد كما لوحظت عملية الانتحار عند بعض الأشخاص, بحيث أن الإحصائيات أثبتت بأنه مثلا 200 شخص ينتحرون سنويا من مجموع سكان السويد الذي يقدر ب 3.8 مليون نسمة إلى جانب 20 ألف محاولة انتحار, فاستجابات الضغط في هذه الحالة تعد قطعة من زاوية الصحة والمرض وزاوية الحياة والموت. (يوسف مراد, 1978, صفحة 32)

1-7-1- الضغط الجماهيري:

1-7-1- المناصر: "المناصر الذي لا يصدك, فإنه ومن دون شك قابلته مثله أما المناصر الحقيقي الذي يناصر ويساند ويصرخ في المدرجات هو المناصر ضحية جنونه لكرة اليد, ولكن في نفس الوقت فهو غريب الأطوار وخطيرا أيضا لأنه لا يتحمل أي شيء يكون ضد فريقه أو نادي رياضي في نفس الوقت مدينته فهو بحد ذاته لا يعرف لماذا".

1-7-2- مفهوم الضغط الجماهيري:

أ-تعريف الإجرائي: يتمثل الضغط الجماهيري في تلك التشجيع الجماهيرية للاعبى فريقهم قصد تحفيزهم ورفع معنوياتهم من أجل القيام بأدوارهم والدفع بهم إلى تحقيق نتائج إيجابية.

ب-الضغط الجماهيري كعنصر مواجهة:

لا يمكن إعطاء مفهوم لكلمة الضغط الجماهيري دون الأخذ في الحسبان بعض عناصر المواجهة الرياضية حيث أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال أن نتصور إجراء مقابلة بدون الجماهير, فإن دور الجمهور لا يقل أهمية عن دور اللاعب والمدرّب والحكم.

"وإذا كانت التسمية المجازية للجمهور لكونه اللاعب رقم اثنا عشر ليست احتياطية.

واعتراف صريح بأنه أحد رموز المعادلة الرياضية, يؤثر ويتأثر بها وهو على النحو الضروري لأي مواجهة لأن ما يعرف بالضغط الجماهيري له سلبياته وإيجابياته كذلك. (يوسف مراد، 1978 ، صفحة 32)

1-7-3- أصناف الضغط الجماهيري:

أ- جمهور إيجابي مشجع:

يوصف بأنه يتحلى بقدر معين من الروح الرياضية رغم ميله المفرط لفريقه وهو أمر عادي, ويتعاطى مع الوضع بطريقة عادية.

وللمناصر الإيجابي دور بارز ومحدد في تمويل الفرق وتنشيط المدرجات الشيء الذي اللاعب يقوم بتقديم أحسن ما لديه من الأداء فوق الملعب.

ب-جمهور سلبي متهور:

يمكن القول أن هذا النوع يمثل تماما عكس الجمهور الإيجابي, فهو يتعاطى من نتائج المقابلات بنفس الذهنية والسلوكيات وخروجه عن النص يحدث في حالة الفوز أو الانهزام على حد سواء حيث تعبر عن غضبها وفرحتها بنفس الأسلوب أو بصفة دائمة.

"هناك بعض الجمعيات ولجان الأنصار تميل إلى الفوضى والعنف"

ت-الجمهور المحايد:

هو ذلك الجمهور الذي يذهب إلى الفرجة وقضاء وقت فراغ قصد الترفيه فلا هو معني ولا النتيجة تعني فنجدهم يصفقون للأداء الجيد والفوز للفريق. (تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 25)

المحور الثاني:
الأداء الرياضي

1-2-1- الأداء الرياضي:

1-2-1- مفهوم الأداء الرياضي:

ويعرف عصام عبد الخالق 1992م الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا". (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 168)

1-2-2- أنواع الأداء الرياضي: تتمثل أنواع الأداء في:

أ- الأداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

ب- الأداء الدائري:

طريقة هادفة من طرف الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متتالية.

ت- الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام أكمل الحل.

ث- الأداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في المجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

ج- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها، يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى انقباض ثابت وهذا ما يفسر وضع الجسم والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

* انعكاسات ثابتة وتنقسم إلى: انعكاسات عامة وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة.

* انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركة رياضية أو عادية ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

ح-الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً. (صاغي سعيد، زافور طاهر، 2012/2011، الصفحات 31-32)

1-2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعتبر ثبات الأداء لدى اللاعب احد المؤشرات الهامة المعبرة عن اتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

*درجة الثبات الانفعالي في المنافسات.

*كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

*الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها:

*الصفات العقلية ودرجة ثباتها:التذكير للإنسان،سرعة رد الفعل،الانتباه والتصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

*الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات والاستقرار أو الإنزال العاطفي للاعب مستوى أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب ومستوى نمو العليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

*القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت(صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي،المنتظر يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

*العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء، الثبات للفريق المتمثلة في درجة التهام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

*القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده،الاعتراف وعدم التهاون

بإمكانات المنافسين. (محمد حسن علاوي، 1987، الصفحات 30-32)

1-2-4- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لا بد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابياً عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي ويمكن أن يكون مصدرها سلبياً عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدراً مرتفعاً ومتساوياً من هذه الاستشارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإثارة فقد تكون استشارة الأول نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

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

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين، أن 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 اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتتابههم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص.

بالرغم من أن كل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق، يتناسب مع طبيعة كل أداء فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق.

1-2-5- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

* لكل وحدة تدريبية هناك هدف لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحقيق هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

* ان يكون هناك تسجيل لسلبيات وايجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا لم يتحقق؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

1-2-6- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

* إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى من الأداء ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق أو النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

* تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتساهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

* تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

* تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد وبذلك يجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

* وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.

1-2-7- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

أ- المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وتمنح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

ب- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوز بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا بالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

ت- الخسارة لكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

ث- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزي الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد الحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسن. (د. أسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 405-407)

المحور الثالث:
متطلبات كرة اليد

1-3- ماهية وقواعد كرة اليد:

كانت تمارس كرة اليد منذ القديم ومرت بعدة مراحل عرفت من خلالها عدة تغييرات في قواعد اللعب وعليه سنتعرف على لعبة كرة اليد وقواعدها.

1-3-1- ماهية كرة اليد:**أ- نبذة تاريخية عن كرة اليد:**

ترجع فكرة لعبة كرة اليد إلى الإغريق إذ تشير النقوش الأثرية التي ترجع إلى 300 عام قبل الميلاد إلى أن بنات الملوك كن يلعبن الكرة بأيديهن مع وصيفاتهن كما أن جدران المعابد والمقابر الفرعونية تبرز للشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهن.

وسرعان ما انتشرت لعبة كرة اليد في ألمانيا ثم ما لبثت أن انتقلت إلى الدول الأوروبية المجاورة وأقيمت المباريات المحلية والعالمية التي كان أولها عام 1915م بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي كل فريق إحدى عشر لاعبا وأقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة وفي عام 1927م أسس الإتحاد الدولي لكرة اليد ومقره أمستردام بهولندا الذي وضع لوائح كرة اليد وطرق ممارستها في العلم أجمع.

وفي عام 1928م عقد أول مؤتمر للإتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة دوليا في الدورة الأولمبية ببرلين عام 1936م أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لكن اللجنة الأولمبية الدولية ألغتها إلا أنها عادت وأدرجت كلعبة أولمبية في عام 1972م فتنافست الدول عليها مرة أخرى في دورة ميونخ الأولمبية في ألمانيا بعد أن أصبح عدد لاعبي الفريق سبعة فقط.

ب- تعريف كرة اليد:

هي واحدة من الألعاب الفرعية التي يتم فيها رمي الكرة قدر الإمكان من هدف المنافس في حين يحاول الفريق المنافس وحامي الهدف إيقاف الكرة وإعاقتها وتلعب في ملعب صغير أو كبير داخل الصالات أو خارجها في الهواء الطلق.

وحسب تعريف آخر لكرة اليد، فهي من الرياضات الجماعية المقننة، تتطلب وجود فريقين من سبعة لاعبين لكل منهما بما فيهم حارس المرمى، في ملعب محدد المعايير بحيث تكون الهجمات موجهة بالكرة ضد مرمى الخصم من أجل تسجيل النقاط بتجاوز الكرة خط المرمى، مع محاولة المدافعين إعاقة مرور الكرة وحماية مرماهم من هجمات الخصم. تنتقل الكرة بين اللاعبين باستعمال الأيدي فقط مع منع ملامسة الكرة أرجل اللاعبين إلا حارس المرمى في حالات منع الكرة من دخول المرمى، وكل هذا تحت إدارة حكمين الواحد منهما رئيسي والثاني مساعد مع وجود طاولات تحكيم لضبط الوقت وإدارة المباراة.

1-3-2- قواعد اللعب:

أ- الملعب:

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر (40 × 20 متر)، ويقع الخط في المنتصف ويوجد في الملعب مرميان كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريبا تعرف بمنطقة المرمى، والتي تتحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى، كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط "خط الرمية الحرة"، وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعزيزها.

ب- مرمى الهدف:

كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها 3 متر وارتفاعها 2 متر، وينبغي أن يثبت المرمى بالملعب أو بالحائط من الخلف، وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها مثل الحديد، وتكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتيمتر، وينبغي أيضا طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخليفة، وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه، وكل مرمى يحتوي على شبكة ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفا إلى الخارج مباشرة، وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بالمرمى.

ت- منطقة المرمى:

يحاط مرميا الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى، وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ 6 أمتار وخط وصول موازي لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار، ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض، وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة، إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعا أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم، وبالمثل إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولا اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

ث- منطقة تبديل اللاعبين:

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب، وعادة ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد، يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبوا الاحتياط والموقوفون، وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق، وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز

خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 متراً بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

ج- زمن المباراة:

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق، وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد، وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالاتي:

♣ 2 × 25 دقيقة من سن 12 إلى 16

♣ 2 × 20 دقيقة من سن 8 إلى 12

ح- الحكام:

يقود مباراة كرة اليد حكمان رئيسيان يقومان باتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظتهما لسير المباراة كما هناك أيضاً مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام بتسجيل الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها وإعلان انتهاء الوقت الرسمي لها كما يقومان بمراقبة البدلاء حتى يتسنى لهما إخبار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث عند استبدال اللاعبين، يجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين. يقف حكما الملعب في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب حتى يتسنى لهما مراقبة سير المباراة ويحدث تبادل تلقائي بين الحكمين عندما يفقد أحد الفريقين الكرة.

كما يقوم الحكام باستعمال 18 إشارة يدوية حتى يكون هناك اتصال مع اللاعبين ويخرج الحكام البطاقة الصفراء لإنذار اللاعب الذي ارتكب مخالفة يمكن التسامح فيها، بينما يخرج البطاقة الحمراء لطرده اللاعب الذي ارتكب خطأ جسيماً.

خ- اللاعبون والبدلاء والإداريون:

يتألف كل فريق لكرة اليد من 7 لاعبين أساسيين و 7 لاعبين احتياطيين على الأكثر يجلسون على مقاعد الاحتياط، ويعين من كل فريق لاعب لحراسة المرمى يرتدي زياً مختلفاً عن بقية لاعبي الفريق، وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبين، كما أن عملية التبديل تحدث في أي وقت على مدار وقت مباراة، وينبغي أن يحدث الاستبدال على خط التبديل المخصص لذلك.

ء- اللاعبون:

يسمح للاعبي كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بدايةً من الركبة وحتى الرأس، فاللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة 3 ثواني فقط، ولا يحق له أن يمشي بالكرة أكثر من 3 خطوات، وبالتالي يتعين عليه تصويت الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو تنطيطها، وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من 3 خطوات، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة، ويسمح للاعب بتنطيط أكثر من مرة، وعلى اللاعب بعد ذلك تمرير الكرة أو

تصويبها نحو الهدف لأنه إذا استمر في مسك الكرة أو تنطيطها، يحق للخصم خطف الكرة من يده نتيجة لقيام اللاعب بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة، مثل ارتكاب عمل حاجز غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمي بمسافة 6 أمتار.

ذ- الكرة:

كرة اليد عبارة عن كتلة كروية مادتها الخارجية لامعة أو ملساء، تتراوح وزنها بين 425-475غ ومحيطها يتراوح بين 57-60 سم أما الكرة التي تستعملها السيدات فتتراوح وزنها 325-400غ ويتراوح محيطها بين 54-56 سم وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط، فإن الأحجام المتعارف عليها رسمياً تختلف تبعاً لسن وجنس الفرق المشاركة.

ر- حارس المرمي:

حارس المرمي هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمي، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمي في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها، وفي داخل منطقة المرمي يسمح للحارس بلامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه، كما أنه له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي، وما دام أن هذا اللاعب قد اختير كحارس مرمي على أرض الملعب فعليه أن يرتدي قميصاً مختلفاً يميزه عن باقي زملائه في الفريق، وإذا صوب حارس المرمي الكرة بعيداً عن الخط الخارجي للمرمي فستظل الكرة في حوزة فريقه وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم المعروفة، ويستأنف حارس المرمي اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمي (وهذا ما يعرف برمية حارس المرمي) وفي حالة قيام أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس مرمي فريقه، فيحق للخصم خطف الكرة ويعد رمي الكرة نحو رأس حارس المرمي وهو ثابت في مكانه مخالفة لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (باستخدام الكارت الأحمر

1-3-1- خطط اللعب والمهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

1-3-1- خطط اللعب:

خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز المنافس، وتتأسس خطط الفردية والجماعية وهي تنقسم:

أ- اللعب الهجومي :

وهناك ثلاثة أنواع للهجوم في كرة اليد والتي تختلف فيما بينها في السرعة وهذه الهجمات الثلاثة يتم ترتيبها تنازلياً تبعاً لنسبة نجاحها كالتالي:

ب-الهجوم السريع الفردي:

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعي الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى، وتكون نسبة نجاحه كبيرة للغاية حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز الهدف وفي حالة فقدان الاحتفاظ بالكرة من جانب أحد لاعبي الخصم، يقوم أي من هذين اللاعبين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم ولذا يختص لاعبو هذين المركزين بمهارة فائقة في الجري.

ت-الهجوم السريع الجماعي:

وفيه يتقدم باقي اللاعبين للأمام من خلال تمريرات سريعة حتى يسد الثغرات الموجودة في صفوف مدافعي فريقهم، وإذا تمكن أي لاعب من الفريق الخصم من التقدم إلى حدود المرمى أو الإمساك بالكرة في هذه النقطة فلا يمكن إيقافه من التقدم وإحراز هدف طبقاً لقوانين اللعبة، ويتمكن اللاعب من إحراز هدف ولقد أصبح الهجوم من هذا النوع أكثر أهمية من وجود قاعدة "الرمية السريعة الطائرة".

ث-الهجوم المنظم (هجوم المراكز):

وفي الهجوم المنظم يستخدم المهاجمون أساليب هجوم معروفة والتي عادة ما تتضمن تمرير الكرة بين المدافعين الذين يقومون بعد ذلك بتمرير الكرة من خلال فجوة إلى لاعب الارتكاز أو يصبون الكرة نحو الهدف من خلال القفز عالياً من المنطقة الخلفية للمرمى أو يحاولون إبعاد دفاع الخصم عن الجناح.

ج-اللعبة الدفاعي:

في العادة يكون التشكيل خط الدفاع لفريق كرة اليد على أرض الملعب، حيث يصطف جميع لاعبي الدفاع بين خط 6 متر وخط 9 متر لتكون حائط صد، وقد يكون التشكيل (5-1) حيث يقوم أحد اللاعبين بتصويب الكرة نحو المرمى عندما يتحرك خارج خط 9 متر، بينما يظل بقية لاعبي الدفاع الخمسة مصطافين عند خط 6 متر. أما التشكيل الأقل استخداماً في كرة اليد فهو (4-2) عندما يتقدم اثنان من المدافعين خارج خط الدفاع وتستخدم الفرق التي يتمتع لاعبوها بمهارة فائقة في الجري التشكيل الدفاعي (3-3) الذي يشبه وضع مراقب على كل لاعب، ومما لا شك فيه أن الأسلوب الخاص بتشكيل اللاعبين من مهاجمين ومدافعين على أرض الملعب يختلف بدرجة كبيرة من دولة لأخرى، حيث أن لكل دولة خطة اللعب الخاصة بها وفي بعض الأحيان يطلق على التشكيل (6-0) "الدفاع المباشر"، بينما يطلق على باقي أنماط التشكيل "الدفاع الهجومي".

1-3-2- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملاً أساسياً لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات ومن الممكن أن نقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

أ- مسك الكرة:

مسك الكرة أحد أهم الحركات الأساسية وبدون إتقان هذا المبدأ لن يستطيع اللاعب أن يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة، ولذلك فإن ظروف اللعب تقتضي بأن يستلم اللاعب الكرة من زميل ويخطفها من خصمه، وعليه أن يحسن مسكها بسهولة ليستطيع من هذا التصويب حسب ما تقتضي الظروف في كرة اليد عكس كرة السلة، حيث يكون مسك الكرة في أغلب الحالات بيد واحدة مع الإشارة إلى ما تقتضيه الظروف مسكها باليدين.

ب- تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقاً لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل مستخدماً في ذلك أياً من أنواع التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثامن الفريق نظراً لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.

ت- استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يتمكن بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما يمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر بها كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أو يتخذ مكانة بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها وتشثيتها وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

لقف الكرة. - إيقاف الكرة. - التقاط الكرة.

ث- التنطيط:

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو من اليدين لاتجاه الأرض متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين واللاعب على الأرض (في حالة سكون أو حركة) أو هو في الهواء من مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها ويتميز تنطيط الكرة وفقاً لما يلي:

☞ تنطيط الكرة مرة واحدة.

☞ تنطيط الكرة باستمرار.

ج-الخداع:

ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه وتشمل هذه الحركة على مرحلتين حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع على مسابرتة في حركته تليها مباشرة أداء المهاجم للحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعا والخداع نوعان هما الخداع بالكرة والخداع بدون كرة.

ح-التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ويعتبر التصويب على المرمى من أهم العناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين صغار السن وللتصويب عدة أنواع

- ☞ تصويب الكراباجي بالارتكاز والجري.
- ☞ التصويب الكراباجي من مستوي (الرأس, فوق الرأس, الكتف, الحوض, الركبتين).
- ☞ التصويب من السقوط (الأمامي والجانبى).
- ☞ التصويبة الخلفية (من فوق مستوي الرأس أو الحوض ومن مستوي الحوض).

المحور الرابع:
فئة الأواسط (17-19)

1-4 - تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-21) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد، وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب عن المرحلة السابقة وتأكيد لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً ان يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه مع هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

1-4-1- مميزات فئة الأواسط:

أ- النمو الجسمي:

يؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية.

ب- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة ان الحدث يسيطر في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو سيمر في هذا العقد الثاني من عمره من اكتساب القابلية وتقويمها، كما ينمو أيضاً في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير، وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بما تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها

ت- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولاً التخلص من الخضوع الكلي للأسرة، ويصبح قادراً للانتماء للجماعة.

وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه صفة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

ث-النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي MOTOR DEVELOPMENT ACADIMY التي قدمت تعريف النمو أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

ج-النمو الانفعالي:

في هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

* الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية، فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تتطور وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

*النشاط الذاتي: يظهر ذلك في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السلبية والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، حب الغير، حرية التعبير عن آرائه.

1-4-2- حاجات فئة الأواسط:

- الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوازنة.
- إعطاء المزيد من المعلومات الصحية عن فترة النمو الجنسي.
- تجنب المقارنة بين الأفراد نظراً لأن الفروق الفردية تلعب دوراً هاماً في معدلات النمو.
- الاهتمام بالتربية الصحية.
- الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية.
- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسي.
- الاهتمام بالتربية الاجتماعية.
- الاهتمام بالقيم التربوية.

- التوازن بين النمو العقلي والجسمي.
- الاهتمام بالهرمون والعمل على تنمية وصقل هذه المواهب.
- استثمار طاقة المراهقين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- الاهتمام بالعادات الصحية السليمة.
- مساعدة المراهق على استعادة التوازن الانفعالي.
- تنمية الذكاء الاجتماعي لدى المراهق.
- تشجيع الرغبة على التحصيل.
- معاملة المراهق معاملة الكبار.

1-4-3- الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

- أ- القوة: تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40%، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوجرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضاً كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.
- ب- السرعة: ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.
- ت- المرونة: تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية، وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة الناشطة دائماً ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.
- ث- التحمل: يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة، وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تستند إلى استخدام ثلاث أنواع من مصادر تكون الطاقة اللاأسيديّة اللاغازية، أسيديّة لاغازية وغازية.

1-4-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو تكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا، ويستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيها لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

1-4-5- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:

أ- الشروط الجسدية:

وتتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم، العضلات، الطول، الوزن، الحالات الغذائية الجهاز العصبي.

ب- الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد "ميله ورغبته" في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

ت- الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، الجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري.

خلاصة

يبدو أن الضغط يتمركز في شتى الميادين و مجالات حياة الإنسان فمهما حاولنا تجنبه لما له من تأثير في حياتنا إلا أننا مدربين و لذلك فإنه عن فائدة كل واحد أن يحاول الحد من تأثيرات الضغط باتباع الطرق التي أتاحتها علماء النفس و الأطباء ، فلعل مقولة "الوقاية خير من العلاج" خير دليل لذلك.

الفصل الثاني:
الدراسات المرتبطة بالبحر

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإثراء بحثه، وهي تعالج نفس الموضوع وتعتمد على نفس المتغيرات، حيث تستعمل للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي، وفي حدود إمكانية الباحث تحصل على دراسات سابقة ودراسات مشابهة للموضوع والتي أخذت من بعض الباحثين منها قام أصحابها ببنائها واختيار صدقها وثباتها ولقد رعى الباحث الاهتمام ببعض الاتجاهات العربية والأجنبية التي استخدمت النسبة المئوية واختيار بارصون كما كوسيلة لقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

فيه استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس النسبة المئوية واختيار بارصون كما كأداة لقياس انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أوسط (17-19) ومنه سأحاول في هذا الجزء أن أتناول بعض من هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعي هذا ونذكر من بينها:

2-1- عرض الدراسات :

2-1-1- الدراسات المحلية:

1- دراسة موضوع "مدى تأثير الضغوطات المهنية والنفسية على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية".

اسم ولقب الباحث: منصور محمد الأمين.

عنوان البحث: مدى تأثير الضغوطات المهنية والنفسية على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

تاريخها: السنة الجامعية 2010/2009.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: ما مدى تأثير الضغوطات النفسية والمهنية على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟.

هدف البحث: يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخصصه منشطا ومربيا بالدرجة الأولى حيث يجب عليه ان يتميز دائما عن باقي أساتذة المواد الأخرى وهذا عقب نظرة المجتمع التعليمي له، لذا يجب ان يتوفر لديه ما يقال عنه شبه الإمام بالكثير من المهارات الإنسانية والكفاءات في ميدان تخصصه.

- التعرف على أهم الدوافع والحوافز التي يمتلكها أستاذ التربية البدنية والرياضية التي تعكس مدى حصوله على المعارف والمعلومات والخبرات الخاصة بالتدريب.

- الكشف عن الجوانب والأسباب التي من شأنها ان تؤثر على فعالية الأداء التدريبي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كما يحددونها بأنفسهم من حيث أهميتها.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- مدى تأثير الضغوطات النفسية والمهنية والعوامل المحيطة بالأستاذ على دافعية انجازه.

الفرضية الجزئية الأولى:

- للضغوطات النفسية والمهنية تأثير على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الجزئية الثانية:

- يمكن أن تختلف دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية باختلاف الضغوطات النفسية والمهنية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

- يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من هذه الضغوطات المطروحة.

منهج البحث:

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة المشكلة ويعتبر هذا المنهج أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ويهتم البحث الوصفي المسحي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، و وصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد

الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

العينة وكيفية اختيارها:

تشكل عينة البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية ذكور وإناث المدرسين للسنوات الأولى والثانية والثالثة من التعليم ثانوي، ببعض ثانويات دوائر وبلديات ولاية بجاية الشرقية والذين كانوا على رأسهم خلال السنة الدراسية 2010/2009 ولكي تحدد عينة البحث الذي سيقوم بها استلزم عليه ان يقوم بتوزيع الاستبيان المصمم في دراسته حسب المحاور المنشأة وفقا للفرضيات ويتكون هؤلاء الأساتذة من مختلف الجنسين ومن المعنيين من طرف مديرية التربية الوطنية لولاية بجاية حيث تم إحصائهم من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها خلال دراسته.

وبعد ما حصل على هوية المؤسسات التي سيقوم بإجراء بحثه فيها والدوائر الموجودة فيها هذه الثانوية تحصل على العينة المقصودة وهي مجموع الأساتذة الذين يعملون بهذه المؤسسات وقد بلغ عددهم (30) أستاذ من بينهم ذكور وإناث.

أدوات البحث:

من أهم الوسائل المستعملة لانجاز البحث هذا التقنية السائدة وهي الاستبيان الذي وجدته أنجع طريقة للتحقيق في إشكاليته التي هو بصدد دراستها كما ان هذه الوسيلة مكنة من جمع المعلومات المراد الحصول عليها بسهولة، هذا انطلاقا من الفرضيات السابقة الذكر وهي عبارة عن استمارة استبائية تتضمن مجموعة من الأسئلة.

أ/ أسئلة مغلقة:

تكون الإجابة عليها في غالب الأحيان محددة بـ <<نعم>> أو <<لا>>.

ب/ أسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة نصف من السؤال مغلق وتكون الإجابة عليه بـ <<نعم>> أو <<لا>> والنصف الآخر فيه الحرية في إبداء الرأي الخاص بالصراحة.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

لأشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق أو بالأحرى الوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تبحث عن الإجابة من خلال التساؤلات التي شكلت الإشكالية المطروحة قصد معرفة أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية وما هي العوامل التي تؤدي إليها وعلاقتها بالحالة الاجتماعية للأستاذ المتمثلة في الجنس، السن، الحالة العائلية، المستوى التعليمي والاقدمية في التدريس.

فقد أسفرت الدراسة الحالية على مايلي:

- التلاميذ مصدر من مصادر الضغوط النفسية.
- احتلال العلاقات بين جماعة العمل وأستاذ التربية البدنية والرياضية تشكل ضغوط على الأستاذ.
- سوء ظروف العمل التي يعمل فيها أستاذ التربية البدنية والرياضية من نقص الوسائل والعتاد الرياضي من مسببات الضغط.
- ضعف الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على نفسية الأستاذ.

أهم الاقتراحات:

- لقد كانت دراسة الباحث متواضعة وفي حدود الإمكانيات المتوفرة لديه يود ان تكون هذه الدراسة بمثابة نقطة البداية لبحوث أخرى في هذا المجال الواسع والحساس لكونه يمس مستقبلنا باعتبارنا أساتذة في التربية البدنية والرياضية.
- وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراسته الميدانية، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول التي يمكن من خلالها التخفيف من معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية وتحقيق دافعية انجاز أفضل.
- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر حصص المواد الأخرى.
- تحسين الظروف التي يعمل فيها الأساتذة، ذلك عن طريق توفير الوسائل وصيانتها ومن خلال هذه التحسينات يمكن لهؤلاء الأساتذة انجاز عملهم بسهولة وبالتالي نقص إحساسهم بالضيق والحصر النفسي.
- إتاحة الفرصة لهم باختيار المكان والموقف الملائم للمساحات المخصصة للنشاطات الرياضية في الثانويات لإنجاح مثل هذه الأحداث.
- تحسين أساتذة المواد الأخرى للتلاميذ يحثهم عن أهمية التربية البدنية والرياضية وذلك تطبيقا للمثل القائل "العقل السليم في الجسم السليم".

2- دراسة موضوع: "أثر ضغوطات العمل على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط".
اسم ولقب الباحث: محفار بومدين.

عنوان البحث: اثر ضغوطات العمل على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

تاريخها: السنة الجامعية 2012/2013.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: هل لضغوطات العمل اثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية داخل المتوسطات؟.

هدف البحث: يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مختلف الضغوط التي تقف في وجه أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تأديته مهامه.
- وضع مادة التربية البدنية والرياضية تحت اهتمام الإدارة والوسط التربوي وجعلها من الأولويات.
- التعرف على أهم مسببات ومصادر ضغوط العمل الأكثر تأثيرا على أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- التوصل إلى تشخيص المشاكل والصعوبات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية ومعرفة مصادرها.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- لضغوطات العمل اثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية داخل المتوسطات.

الفرضيات الجزئية:

- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ لها أثر على أدائه.
- غياب الدعم الإداري لأستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أدائه.
- عدم ملائمة ظروف العمل لها اثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية في تأدية عمله.
- الراتب الشهري الذي يتحصل عليه أستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أداء عمله.

منهج البحث:

إن استخدام الباحث في دراسته منهجا وصفيا تحليلي لأنه ملائم ومناسب لهذه المشكلة.

العينة وكيفية اختيارها:

لقد اعتمد الباحث على العينة المقصودة من حيث المتوسطات والتوزيع على الأساتذة كان عشوائيا.

أ- عينة الأساتذة:

تمثلت في 56 استاذ حيث لكل متوسطة أستاذين

أدوات البحث:

من أهم الوسائل المستعملة لانجاز البحث هذا التقنية السائدة وهي الاستبيان الذي وجده أنجع طريقة للتحقيق في إشكاليته التي هو بصدد دراستها كما ان هذه الوسيلة مكنة من جمع المعلومات المراد الحصول عليها بسهولة، هذا انطلاقا من الفرضيات السابقة الذكر وهي عبارة عن استمارة استبائية تتضمن مجموعة من الأسئلة.

أ/ أسئلة مغلقة:

تكون الإجابة عليها في غالب الأحيان محددة بـ <<نعم>> أو <<لا>>.

ب/ أسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة نصف من السؤال مغلق وتكون الإجابة عليه بـ <<نعم>> أو <<لا>> والنصف الآخر فيه الحرية في إبداء الرأي الخاص بالصراحة.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

لأشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق أو بالأحرى الوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة في بداية الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تبحث عن الإجابة من خلال التساؤلات التي شكلت الإشكالية المطروحة قصد معرفة أثر ضغوطات العمل على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط وما هي العوامل التي تؤدي إليها وعلاقتها بالحالة الاجتماعية للأستاذ المتمثلة في الجنس، السن، الحالة العائلية، فقد أسفرت الدراسة الحالية على مايلي:

- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ لها أثر على أدائه.
- غياب الدعم الإداري لأستاذ التربية البدنية الرياضية له أثر على أدائه.
- عدم ملائمة ظروف العمل لها أثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية في تأدية عمله.
- الراتب الشهري الذي يتحصل عليه أستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أداء عمله.

أهم الاقتراحات:

- من خلال ما توصل إليه أثناء قيامه ببحثه هذا استطاع التوصل إلى بعض الأفكار التي لها صلة بأثر ضغوطات العمل على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية، وانطلاقاً من ذلك يمكنه الخروج بالاقتراحات التالية:
- ضرورة مراعاة نظام الرواتب لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظراً للتأثير السلبي الواضح للوضع الاقتصادية وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.
- على مديري المؤسسات الابتعاد على الأساليب التسلطية في تسيير الموارد البشرية بالخصوص في تعاملهم مع أستاذ التربية البدنية والرياضية بما يكفل رفع مردود عملهم.
- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاط مادة التربية البدنية والرياضية خاصة بما يعني المنشآت والمرافق الرياضية داخل المتوسطات.
- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء الأمور بأهمية التربية البدنية والرياضية وربط هذه المادة بالمواد الأخرى.
- وأخيراً نوهي بضرورة الاهتمام بالأستاذ اهتماماً يليق بمكانته في الأوساط التربوية باعتباره المعلم والمربي والمرشد.

3- دراسة موضوع: "أثر الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي والاجتماعي".

اسم ولقب الباحث: رابيسي عبد القادر.

عنوان البحث: أثر الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي والاجتماعي".

تاريخها: السنة الجامعية 2010/2011.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: كيف للضغوط النفسية أن تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية؟.

هدف البحث: يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة أهم الضغوطات وأثرها على مدرسي التربية البدنية والرياضية.

- إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه الضغوطات.

- استخلاص مجموعة من التوصيات لتحقيقها مستقبلاً.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- ان وجود الضغوطات النفسية والاجتماعية لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية تضعف وتؤثر على الواجب المهني والتربوي والجانب النفسي للمدرس وتدخل فيها أسباب وعوامل متعددة.

الفرضية الجزئية الأولى:

- إن اختلاف العلاقات مع أستاذ التربية البدنية والرياضية يعيق السير الحسن لدرس التربية البدنية والرياضية

الفرضية الجزئية الثانية:

- ان معاناة مدرس التربية البدنية والرياضية بسبب الظروف البيئية والمناخية أثناء أدائه لمهامه شكل عليه ضغوطات شتى أنواعها تعيق السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

- قلة المنشآت والأجهزة الرياضية وعدم صلاحيتها يشكل ضغطا على مدرس التربية البدنية والرياضية.

منهج البحث:

يعرف المنهج على الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق، أو تحقيق الهدف الذي يقصد إليه من إعداد البحث.

حيث يعتبر اختبار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات والبيانات حول الموضوع المدروس، لذا فان منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع وانطلاقا من موضوع دراسته اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، باستخدام أداة لجمع البيانات وهي الاستبيان.

العينة وكيفية اختيارها:

تحتوي عينة البحث على 30 مدرس تم اختيارهم عشوائيا دون مراعاة عوامل خاصة منها: السن، الأقدمية... الخ حيث كان البحث يشمل ثانويات ولاية الاغواط وضواحيها فاخذ 5 ثانويات من الولاية و5 ثانويات من أفلو.

أدوات البحث:

الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أهم أدوات المادة العلمية وتحقيق الفرضيات فهو أوسع هذه الأدوات انتشارا واقلها جهدا ذهنيا، وان كان أكثرها جهدا بدنيا.

أ- الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

في هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقة ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً، ويستخدم هذا النوع عندما لا تكون للباحث معلومات كافية عن موضوع الدراسة ويرغب في الحصول على معلومات موسعة وتفصيلية وعميقة حول الظاهرة أو المشكلة ويمتاز هذا النوع بأنه لا يقيد المبحوث بإجابات محددة مسبقا بل يعطيه الحرية في كتابة ما يريد من المعلومات.

ب- الأسئلة المغلقة:

ويتضمن فقرات أو أسئلة تتطلب إجابات محددة يضعها الباحث أمام كل سؤال وما على المجيب إلا ان يختار بديلا من البدائل التي يضعها أمام كل فقرة أو سؤال.

ج- الأسئلة المغلقة المفتوحة:

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالا مغلقا، أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحوث باختيار الإجابة، ثم يتبعه سؤال مفتوح يطلب فيه من المبحوث توضيح أسباب اختياره للإجابة المعينة ويمتاز هذا النوع من الأسئلة بأنه يجمع بين إجابات الأسئلة المغلقة والمفتوحة.

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث

توصل الباحث من خلال الدراسة الميدانية، انه توجد ضغوطات مهنية مختلفة على مدرس التربية البدنية والرياضية تؤثر على الجانب المهني التربوي والجانب النفسي للمدرس وتدخل فيها أسباب وعوامل متعددة ذكر منها جزء في الجانب النظري وتم استنتاج جزء كبير منها في الجانب التطبيقي والتي من شأنها التأثير السلبي على المدرس.

أهم الاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراسته الميدانية، تتجلى لنا بعض التوصيات والاقتراحات والحلول التي يمكن من خلالها التخفيض من معاناة مدرس التربية البدنية والرياضية وتتجلى هذه التوصيات على النحو التالي:

- الحد من الاكتظاظ الزائد وذلك لتسهيل عملية ضبط النظام داخل القسم وتسهيل عمل المدرس.
- على مدرس التربية البدنية والرياضية ربط علاقات حسنة مع مدرس المواد الأخرى لان هذا يساعد بالفتح على محلات عملية أخرى.
- يجب تفهم طبيعة المهنة من طرف أساتذة المواد العلمية الأخرى، وتقديم يد العون لمدرس التربية البدنية والرياضية من خلال تشجيعهم له، واحترام مهنته وتقدير أبعادها بالنسبة للتلاميذ.
- يجب إمداد المدرس بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من اجل مسايرة التطورات الحديثة خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا وتوظيفها في المهنة.

4- دراسة موضوع: "مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر".

اسم ولقب الباحث: شرفة محفوظ.

عنوان البحث: مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

تاريخها: السنة الجامعية 2010/2009.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: ما مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" أثناء المنافسة؟

هدف البحث: الهدف من الدراسة هو تحقيق ما يلي:

- إبراز أهمية الإعداد النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.

-التعرف على كيفية التأثير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
-تحديد المسئول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم فئة أكابر وطريقة تطبيقه.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-للإعداد النفسي تأثير بالغ الأهمية على مردود لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" أثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

-للإعداد النفسي دور فعال في تحسين الأداء الرياضي للاعبين وتحقيق النتائج المرضية.
-يساهم الاهتمام بالجانب النفسي في التحقيق من حدة الاضطرابات النفسية التي قد تحدث للاعبين أثناء المنافسة.
-الإعداد النفسي الرياضي يتم من طرف مدرب الفريق بطريقة عشوائية.

منهج البحث:

إن المنهج المتبع خلال دراسة الباحث هو المنهج الوصفي الذي يسمح له بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات فيما يخص مدى تأثير الإعداد النفسي على أداء لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" وذلك بالاعتماد على طريقة الاستبيان الذي يعتبر وسيلة لجمع المعلومات ويستعمل كثيرا في العلوم الاجتماعية وخاصة في البحوث الميدانية.

العينة وكيفية اختيارها:

لقد قام باختيار 10 فرق من أصل 26 فريق أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة(الصندوق الأسود) وهي الشباب الرياضي برج اخريص،شباب بلدية المزور،النجم الرياضي لشباب تاقديت،جمعية الهاشمية،الشباب الرياضي لامشده،الشباب الرياضي ديرة،أولمبي الرافور و الشباب الرياضي لبلدية القادرية،الشباب الرياضي عين الترك، شباب بلدية الحاكمة.

بالاعتماد على طريقة سيبرز(10%) تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد اشتملت على 50 لاعب من أصل 200 لاعب تضمها 10 فرق المختارة ومنها كذلك تم اختيار عينة المدربين التي ضمت 10 مدربين والجدول

التالي يوضح توزيع عينة البحث على الفرق

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
01	- الشباب الرياضي برج اخريص.	05
02	- شباب بلدية المزدور.	05
03	- النجم الرياضي لشباب تاقديت.	05
04	- جمعية الهاشمية.	05
05	- الشباب الرياضي لامشده.	05
06	- الشباب الرياضي ديرة.	05
07	- أولمبي الرافور.	05
08	- الشباب الرياضي لبلدية القادرية.	05
09	- الشباب الرياضي عين الترك.	05
10	- شباب بلدية الحاكمة.	05
المجموع	10 فرق	50 لاعب

أدوات البحث:

في هذا البحث تناول تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قام بطرحها، كما يسهل جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة، ويتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة حيث قام باستخدام 03 أنواع وهي:

1- الأسئلة المفتوحة:

تعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة كما يشاء.

الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة بـ "نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تطمح للوصول إليها.

الأسئلة النصف مفتوحة: وتنقسم إلى صنفين:

* النصف الأول يكون مغلق بـ "نعم" أو "لا".

* النصف الثاني تعطي فيه الحرية للمستجوب.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (03) محاور للمدربين و(03) للاعبين يجاب عليها بوضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع.

صدق الاستبيان:

للتأكد من صدق الاستبيان قام بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض الآخر وكذا إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

واستخلاصا لما سبق اتضح أن للتحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة وفي تنمية وتطوير مكونات الجانب النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الأساسية أو المهارات العقلية الأساسية التي تساعد اللاعب من مواجهة وضبط السلوكات والاضطرابات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة على السلوكات الإيجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنوية اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن والعكس ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدنية والفنية والتكتيكية، فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب لاستغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه. كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية التربوية النفسية ومدى قدرة المدرب على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الإعداد النفسي الرياضي ففعالية التحضير النفسي المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال.

ومما يساعد اللاعب على تطوير جانبه النفسي هو التحضير النفسي الذي يتلقاه من مدربه أثناء التدريب أو من خلال العمل الذي يقوم به الأخصائي النفسي للفريق حيث أن لهذا الأخير دور بارز في توجيه اللاعبين وإرشادهم فهو بمثابة الأداة التي تسير اللاعب نحو تحقيق أداء أفضل.

أهم الاقتراحات:

- إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- التركيز على الجانب النفسي موازنة مع الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدربين.
- العمل على إدراج التحضير والإعداد النفسي لبرنامج الإعداد البدني وما من شأنه تقليل من حدة الضغط والتوتر عند اللاعب.
- التحضير النفسي للاعبين يكون بشكل مستمر وبطرق منهجية علمية مدروسة.
- تجنب المعاملة والأساليب القاسية والمسلطة من طرف المدربين على اللاعبين.
- إدراج التحضير النفسي ضمن برنامج التحضير والإعداد العام للاعبين.
- العمل على توظيف أخصائي نفسي داخل الفريق نظرا للدور الهام الذي يقوم به.
- إضافة تخصصات في هذا المجال.

2-2-2- التعليق على الدراسات المرتبطة: من اهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات التي تناولتها يتعلق من خلال مراجعة ما سبق عرضه من الدراسات السابقة ان للضغوطات تأثير ايجابي وسلبى على اللاعبين والمدربين كما يتضح لنا قلة الدراسات الخاصة بالضغط الجماهيري، وبخصوص دراستي الحالية هناك أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة من حيث الأهداف، المنهج المستخدم والأدوات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها سنقوم بمناقشتها كالآتي:

(1) من حيث الهدف:

اتضح ان معظم تلك الدراسات حاولت التعرف على أسباب الضغوطات، ومن الملاحظ ان جميع تلك الدراسات اختارت دراسة هدفها من خلال عينة من بينها ومن هنا حاولت دراسة مدى انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أواسط (17-19 سنة) من خلال اختياري لفرق رابطة ولاية البويرة.

(2) من حيث المنهج:

اتفقت معظم تلك الدراسات على استخدام "المنهج الوصفي" ان لم تكن جميعها، بحيث ان الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على مدى انعكاس الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين، في حين تستوجب على الباحث هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي، وهو يعود لطبيعة هذه الدراسة.

(3) من حيث الأداة:

لقد استخدمت اغلب الدراسات السابقة مقياس النسبة المئوية واختيار بارصون كما لقياس تأثيرات الضغط، وذلك ما يتفق مع الدراسة الحالية الذي استخدمت فيها مقياس النسبة المئوية واختيار بارصون كما لقياس مدى انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد.

(4) من حيث النتائج:

اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية على وجود ضغوطات مؤثرة على الأفراد عامة واللاعبين خاصة.

خلاصة:

إن الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لأنها تمكنه من مقارنة دراسته مع بعض الدراسات التي تكون مشابهة لها أو لها نفس المتغير كما أنها تزود الباحث بأفكار وتحريات الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يريد معالجتها ووجدت أنها قليلة بالنسبة لموضوع دراستي لأنه قليل الدراسة ومهم خاصة للعبة كرة اليد.

الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحر

الفصل الثالث:
نهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد أن أخطت بموضوع دراستي من الجانب النظري، نأتي الآن إلى إحاطته من الجانب التطبيقي الذي قسمته إلى فصلين، الأول استهليته بفصل منهجي قمت من خلاله بتقديم منهجية البحث التي تضمنت أهداف الدراسة الميدانية وصعوباته ومجالاته والمنهج المتبع وأدواته، وتعريف العينة والمجال الإحصائي له. أما الفصل الثاني والذي يساعدني أكثر في إثبات أو عدم إثبات الفرضيات التي وضعناها سابقاً، قصد تحقيق هذا الهدف ارتأيت إلى توزيع استمارة على اللاعبين ثم قمت بعرض وتحليل نتائجها. وأخيراً تناولت في هذه الدراسة خلاصة البحث ومع إعطاء اقتراحات موجهة لكل الجهات المعنية.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في عملية توزيع الاستبيان على عينة بحثي من خلال دراسة استطلاعية بجمع المزيد من المعلومات والمعطيات التي يمكن أن توضح جوانب لم نأخذها في الحسبان، وبعد ذلك قمت بتحضير استبيان أولي تم توزيعه على مجموعة من الأساتذة وبعد ذلك قمت بتوزيعه على مجموعة من اللاعبين والمدربين من عينة البحث، وبعد تعديله والتحقق من صدقه وثباته بتغيير بعض عباراته قمت بتوزيعه على عينة بحثي.

3-2- أهداف الدراسة الميدانية:

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة في اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا من أجل المساهمة ولو بشيء قليل في الخروج بتوصيات التي نرجو من المسؤولين على فرق الأواسط وحتى الجمهور أن يأخذها بعين الاعتبار.

وقصد تحقيق الهدف استعملت بعض الوسائل لجمع المعلومات.

3-3- الدراسة الأساسية: وهي تتكون من ما يلي:**3-3-1- المنهج المتبع:**

اخترت في بحثي هذا المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي.

3-3-2- تعريف المنهج الوصفي:

"طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منضم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية" (إحسان محمد الحسن، 1982، صفحة 157)

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر "هو عبارة عن استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية التي يحدد العلاقة بين عناصرها والعلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها بحيث يصف الظواهر المدروسة وتحويرها علمياً عن طريق جميع المعلومات المستخلصة من المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الحديثة". (محمد عوض البيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 206)

3-4- متغيرات البحث:

غالبا ما يكون طرح الفرضيات على شكل مصطلحات ومفاهيم، إذ يتعلق الأمر الآن بتحديد المتغيرات المستعملة وبالأحرى جعلها عملية بمعنى آخر، أو لا تقوم بتغيير المتغيرات المستعملة التي تبحث في قياس النتائج، ثم المتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها.

3-4-1- المتغير المستقل: يتمثل في الضغط الجماهيري.**3-4-2- المتغير التابع: يتمثل في أداء لاعبي كرة اليد.****3-5- المجتمع (مجتمع الدراسة):**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي أريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار والمناسب لهذه الدراسة فقد كان مجتمع هذه الدراسة يتمثل في مجموع فرق رابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أواسط للموسم الكروي 2014/2015 وتمثل مجتمع دراستي في لاعبي القسم الولائي لكرة اليد من فئة الأواسط والمقدر عددهم بـ 138 لاعب موزعين على 09 فرق أتت كالاتي:

OS Ghozlane-GSS Ghozlane-DRB Kadiria-CA M'chedallah-OSA Aghbalou-MH Bouira-AA Bessam

3-6- العينة:

هي النموذج التي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني، وبالنسبة لموضوع بحثي هذا تكون العينة هي الفريق حيث أنه كلما كان الفريق محترفا كلما كانت النتائج المتوصل إليها قريبة من الصدق ويرى علم الإحصاء أن العينة المختارة تقدر ب10% من المجتمع الإحصائي". (وجيه محبوب، 1988 ، صفحة 219)

لقد تم اختياري للعينة الخاصة بهذه الدراسة بأخذ 03 فرق من مجموع الفرق الرياضية لفئة الأواسط لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد واشتملت على 36 لاعب موزعة كما يلي:

12 لاعب من فريق آمال عين بسام.

12 لاعب من فريق أولمبيك البويرة.

12 لاعب من فريق رائد شباب القادرية.

فكان اختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، وذلك كونها من أبسط الطرق لاختيار العينة، حيث أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد العينة والتي ضمت في دراستي هذه 36 لاعب وهذا كمرحلة نهائية

3-7- مجالات البحث:

3-7-1- مجال بشري:

تمثلت عينة الاستبيان على مجموعة من اللاعبين كرة اليد للفئة العمرية الأواسط 17-19 سنة والمتمثلة في 36 لاعبا تم اختيارهم من 03 فرق بحيث تم أخذ 12 لاعبا من كل فريق، تم توزيع الاستبيان على تلك العينة المتمثلة إجماليا في 36 لاعب ينشطون على مستوى فرق الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة. كما تشمل على 36 لاعب من أصل 138 أي ما يعادل 25% من المجتمع الأصلي.

3-7-2- مجال مكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة على مستوى ثلاثة (03) أندية مختلفة تابعة لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد وهي:

- فريق آمال عين بسام.

- فريق أولمبيك البويرة.

- فريق رائد شباب القادرية.

3-7-3- مجال زمني:

تم إجراء هذا البحث من أواخر شهر ديسمبر 2014 إلى غاية شهر مارس 2015 بالنسبة للجانب النظري، أما بالنسبة للجانب التطبيقي فكانت ابتداء من 01 مارس إلى غاية 30 أبريل.

3-8- أدوات البحث:

قمت باستخدام الاستبيان بحيث أنه يوجه إلى اللاعبين والمقابلة توجه إلى المدربين وذلك يكون هذه التقنية من بين أنجح التقنيات والطرق للتحقيق في الإشكالية التي قمت بها.

أ/ الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة في البحوث الميدانية وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة المتنوعة يقوم الباحث بتوزيعها وجمعها من عند المبحوثين بعد الإجابة عليها وقد اخترت في بحثي الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات الدقيقة الخاصة بموضوع البحث، ويعرف الاستبيان أنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد، تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها تمكن التواصل إلى حقائق جديدة من الموضوع والتأكد من

معلومات متعارف عليها لكن غير مدعمة للحقائق" (عمار بوحوش، محمد محمود الذبيان، صفحة 56)

وكانت الأسئلة المطروحة تعالج محاور الفرضيات التي حددتها أين تكون الإجابة كما يستلزم الطريقة.

ب/ طريقة الاستبيان تحتوي على 03 أنواع من الأسئلة:

1/ الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة لها طرق بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في الإجابة "نعم" "لا" وقد تتضمن الأجوبة المحددة على المستجوب اختيارا واحدا منها.

2/ الأسئلة نصف مفتوحة: تحتوي على نصفين:

النصف الأول: يكون مغلقا إلى إجابات تكون فيه مقيدة "نعم" و"لا".

النصف الثاني: تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.

3-9- المقابلة:

تعتبر المقابلة وسيلة من الوسائل الهامة بجمع البيانات وأكثرها استخداما نظرا لتمييزاتها المتعددة ومرونتها ومن مظاهر هذه المرونة عدم تقييدها باستمارة مقننة لذلك فإن المقابلة أداة أكثر صلاحية للكشف عن الجوانب الموضوعات التي لا نعرف عنها ما يكفي لاختيار الأسئلة التي توجه أو طريق صياغتها، والمقابلة هي عملية

اتصال شخصي منظم بين فرد وفرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين. (بوداود عبد اليمين، 2010، صفحة 40)

3-9-1- أنواع المقابلة:

1- المقابلة الحرة.

2- المقابلة المقننة.

3- المقابلة التأثيرية.

3-10-10- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

3-10-1- صدق وموضوعية الأداة:

للتأكد من صدق الأداة (الاستبيان) وموضوعيتها قمت باستخدام صدق المحكمين بمعيار للتأكد من الاستبيان يقيس ما عدا لقياسه، حيث قمت بتوزيع الاستبيان على مجموعة الأساتذة، ليحكموا مدى وضوح العبارات وشكلها، ومدى كفاءة الأسئلة لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة.

واستناداً إلى ملاحظاتهم وتوجيهاتهم، قمت بتعديل صياغة العبارات التي اتفق عليها المحكمين، حيث تم تعديل الاستبيان، وذلك بإضافة بعض العبارات لتوجيهات المحكمين على تثبيت المصطلحات التي تتماشى مع الموضوع بالإضافة إلى اقتراحاتهم من تعديل صياغة العبارة أو حذفها أو عبارات جديدة.

3-11- الوسائل الإحصائية:

اعتمدت على طريقة الإحصاء باستعمال النسبة المئوية من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها بعد عملية تفرغ الاستمارات وفرز الأسئلة المطروحة على العينة.

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

* اختيار كاف تربيع "كا²" يسمح لنا هذا الاختيار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

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

ت ن

* كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختيار.

* ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية)، (المشاهد)

* ت ن: عدد التكرارات النظرية

* درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" a = 0,05

* درجة الحرية ن = 1 حيث "0" تمثل عدد الفئات.

خلاصة:

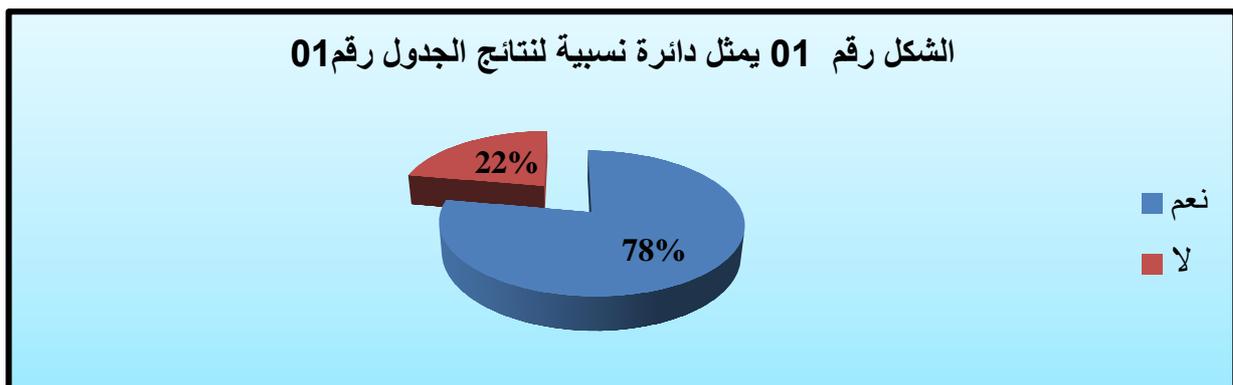
تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمت بها متماشية مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته، تطرقت إلى المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، أدوات البحث وأخيرا الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع:
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

السؤال (01): هل تتعرضون إلى الضغط من طرف المناصرين؟
 الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتعرضون للضغط من طرف المناصرين.
 الجدول رقم (01): يمثل تعرض اللاعبين من طرف المناصرين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	77.77%	11	3.84	0.05	01	دالة
لا	08	22.22%					
المجموع	36	100%					



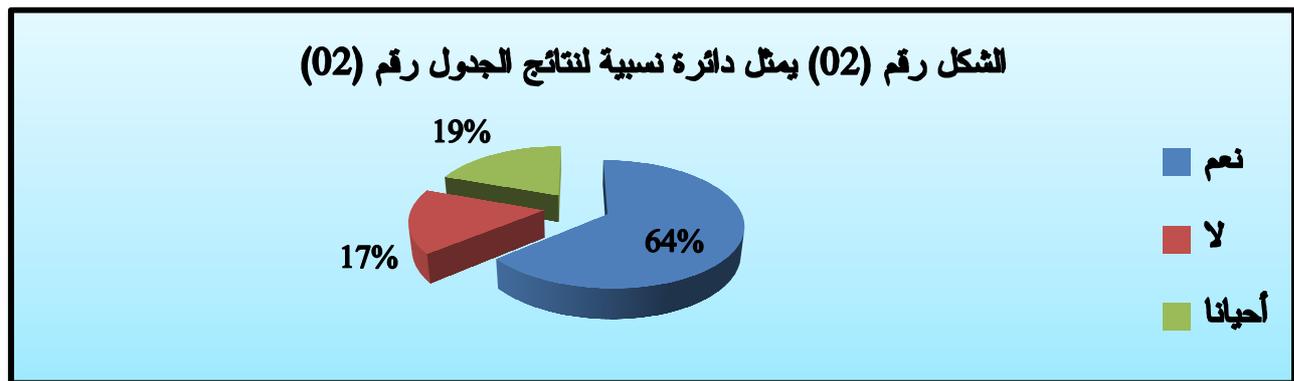
تحليل و مناقشة:

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الأول تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 77.77% من عيّنة البحث أجابوا بأنهم يتعرضون حقاً إلى ضغط من طرف المناصرين وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (01) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرّيّة 1، حيث كانت قيمة كا² المجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 11 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أنّ هناك حقاً ضغط يتعرض له اللاعبين من طرف المناصرين قصد تشجيعهم. (فاروق، بليط، 2009-2010، صفحة 11)

السؤال (02): هل يؤثر الضغط الجماهيري فيكم؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان الضغط الجماهيري يؤثر في اللاعبين.
الجدول رقم (02): يمثل تأثير الضغط الجماهيري على اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	63.88%	15.16	5.99	0.05	02	دالة
لا	08	16.66%					
أحيانا	07	19.44%					
المجموع	36	100%					



تحليل و مناقشة :

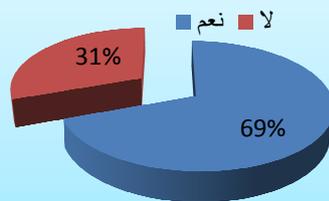
من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الثاني تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 63.88% من عينة البحث أجابوا بأنهم يتأثرون بالضغط الجماهيري وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (02) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحريّة 2، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 5.99 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 15.16 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ اللاعبين يتأثرون من الضغط الجماهيري عليهم. (ماجد بهاء الدين سيد لعبيد، صفحة 26)

السؤال (03): هل تؤيدون انتقال المناصرين معكم؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يؤيدون انتقال الأنصار معهم.
الجدول رقم (03): يمثل تأييد اللاعبين لانتقال الأنصار معهم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	69.44%	5.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	11	30.55%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم (03) يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم (03)



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الثالث تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 69.44% من عينة البحث أجابوا بأنهم يؤيدون انتقال الأنصار معهم وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (03) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 5.44 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ اللاعبين يؤيدون انتقال الأنصار معهم لتشجيعهم.

السؤال (04): عند سماعكم لأهازيج الجمهور، كيف يكون شعوركم؟

الغرض منه: معرفة شعور اللاعبين أثناء سماع أهازيج الأنصار.

الجدول رقم (04): يمثل شعور اللاعبين عند سماعهم لأهازيج الجمهور.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الحماس	26	72.22%	45.55	7.82	0.05	03	دالة
القلق	07	19.44%					
الخوف	03	8.33%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم (04) يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم (04)



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الرابع تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 72.22% من عيّنة البحث أجابوا بأنهم يتحمّسون عند سماعهم لأهازيج الجمهور وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (04) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، حيث كانت قيمة كا² المجدولة 7.82 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 45.55 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ شعور اللاعبين يزيد حماسا عند سماعهم لأهازيج الجمهور قصد إعطاء المزيد.

(ليندة موساوي، 2000-2001، صفحة 13)

السؤال (05): هل سبق وأن ساندكم الجمهور أثناء المباراة رغم انهزامكم في النتيجة؟
الغرض منه: معرفة تصرف الجمهور عند انهزام فريقهم.
الجدول رقم (05): يمثل إجابة اللاعبين في تصرف الجمهور أثناء انهزامهم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	69.44%	5.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	11	30.55%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم (05) يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم (05)



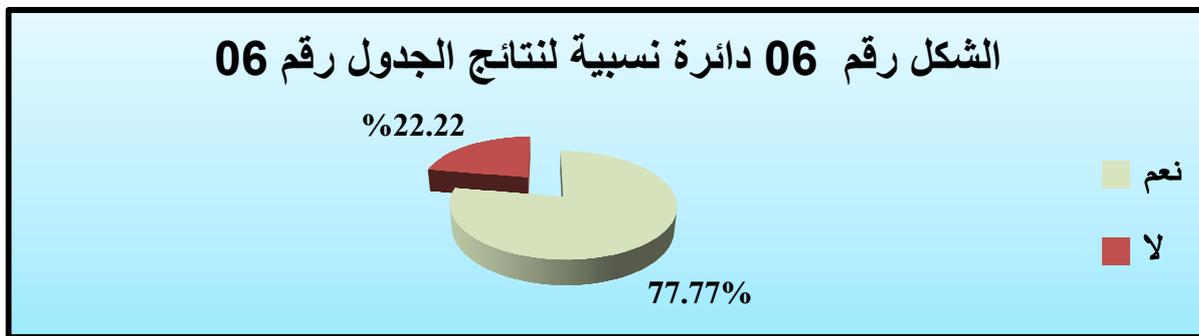
تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الخامس تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 69.44% من عينة البحث أجابوا بأنّ الجمهور ساندكم أثناء المباراة وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (05) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 5.44 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ما سبق نستنتج أنّ الجمهور يساند اللاعبين أثناء المباراة رغم انهزامهم في النتيجة. (لينده موساوي، 2000-2001، صفحة 14)

السؤال (06): هل طريقة مناصرة الجمهور لكم بصفة عامة حضارية؟
الغرض منه: معرفة الطريقة التي يناصر بها الجمهور.
الجدول رقم (06): يمثل طريقة مناصرة الجمهور.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	77.77%	11	3.84	0.05	01	دالة
لا	08	22.22%					
المجموع	36	100%					



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال السادس تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 77.77% من عينة البحث أجابوا بأنّ الجمهور يناصر بطريقة حضارية وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (06) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 11 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ هناك حقّاً طريقة حضارية لمناصرة الجمهور.

(تكالين عبد الحليم، 2011-2012، صفحة 18)

السؤال (07): ما هي نظرتك تجاه الجمهور؟

الغرض منه: معرفة وجهة نظر اللاعب تجاه الجمهور.

لقد جاءت إجابات اللاعبين فيما يخص نظرتهم تجاه الجمهور على شكل آراء وقصد إعطاءها صبغة علمية نظرا لصيغة السؤال الذي لا يحتمل الحسابات المؤوية ارتأيت أن نجمع كل هذه الآراء ونقدتها على صيغة مقالة. يرى اللاعبون في حضور الجمهور بالضروري ويؤيدون حضوره الدائم، نظرا لا يمثله هذا الجانب في مبارياتهم.

فهم يعتبرونه كصورة معاكسة لهم، ففي حال أنهم يسمعون أو يلاحظون أن الجمهور راض فهذا يمنحهم مباشرة ثقة ويفهمون أنهم أدوا ما عليهم، كما يعتبرونه كالحل الأمثل بالإضافة لأدوارهم في معادلة الفوز فهو بمثابة الروح الخفية لهم والتي تثبت فيهم ثقافة الانتصار.

وما تشجيعاته المتواصلة وتوجيهاته من فوق المدرجات ما هي إلا تدعيمات نفسية قصد إعطاء المزيد.

ويبقى الجمهور بالنسبة للاعبين بمثابة المايسترو الذي يعرف ماذا يفعل وكيف في الوقت المناسب.

السؤال (08): هل تتأثرون عند سماع انتقادات الجمهور؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يتأثر عند سماعه لانتقادات الجمهور.
الجدول رقم (08): يمثل تأثر اللاعبين عند سماعهم لانتقادات الجمهور.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	75%	14.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	09	25%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 08 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 08



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الثامن تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 75% من عيّنة البحث أجابوا بأنهم يتأثرون عند سماعهم لانتقادات الجمهور وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (08) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 أصغر كا² المحسوبة والتي تقدر بـ 14.44 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ انتقادات الجمهور تؤثر في اللاعبين. (مجدي أحمد، محمد عبد الله، صفحة 165)

السؤال (09): هل تفتقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجمهور؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يفتقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجمهور.
الجدول رقم (09): يمثل فقدان التركيز لدى اللاعبين بسبب الأهازيج السلبية للجمهور.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	83.33%	16	3.84	0.05	01	دالة
لا	06	16.66%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 09 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 09



تحليل و مناقشة :

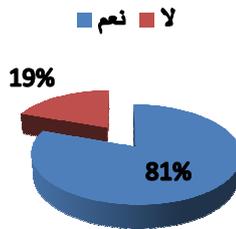
من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال التاسع تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 83.33% من عيّنة البحث أجابوا بأنهم يفتقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية للجمهور وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (09) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² المجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 16 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ اللاعبين يفتقدون للتركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية للجمهور. (مصطفى عشوي، 1990، صفحة 145)

السؤال (10): هل تتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات في مبارياتكم؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات في المباريات.
الجدول رقم (10): يمثل تأثر اللاعبين بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات أثناء المباريات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	29	%80.55	13.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	07	%19.44					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 10 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 10



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال العاشر تبين أنّ نسبة كبيرة وهي %80.55 من عينة البحث أجابوا بأنهم يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور أثناء مبارياتهم وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (10) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ 13.84 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

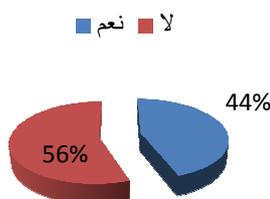
الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ اللاعبين يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات أثناء مبارياتهم.
(يوسف مراد، 1978، صفحة 32)

السؤال (11): هل يزداد عليك الضغط كلما زاد عدد الجماهير؟
الغرض منه: معرفة تأثير زيادة عدد الجماهير في ازدياد الضغط.

الجدول رقم (11): يمثل مدى زيادة تأثير عدد الجماهير في ازدياد الضغط على اللاعبين.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	16	44.44%	0.44	3.84	0.05	01	غير دالة إحصائياً
لا	20	55.55%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 11 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 11



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أن نسبة الإجابات حول السؤال الحادي عشر تبين أن نسبة كبيرة وهي 55.55% من عينة البحث أجابوا بأنّ ضغط الجماهير لا يؤثر فيهم وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (11) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² المجدولة 3.84 أكبر من كا² المحسوبة والتي تقدّر 0.44 وهذا ما يدلّ على أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

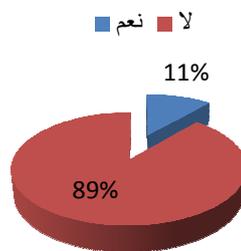
الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أن زيادة عدد الجماهير لا يزيد من الضغط على اللاعبين. (عصام عبد الخالق، 1992،

صفحة 168)

السؤال (12): هل ضغط الجماهير يسبب انهزامكم في المباراة؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان ضغط الجمهور سبب من أسباب الانهزام في المباراة.
الجدول رقم (12): يمثل إجابة اللاعبين حول أسباب الهزيمة في المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	04	%11.11	21.77	3.84	0.05	01	دالة إحصائياً
لا	32	%88.88					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 12 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 12



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الثاني عشر تبين أنّ نسبة كبيرة وهي %88.88 من عيّنة البحث أجابوا بأنهم لا يعتبرون الضغط الجماهيري من أسباب الهزيمة في المباراة وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (12) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 21.77 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ الضغط الجماهيري لا يعتبر سبباً من أسباب الهزيمة في المباراة. (صاغي

سعيد، زافور طاهر، 2012/2011، الصفحات 31-32)

السؤال (13): كيف ترى الضغط السلبي الممارس من طرف الجمهور أثناء المقابلة؟
الغرض منه: معرفة وجهة نظر اللاعب تجاه الضغط السلبي للجمهور.

نفسه الأمر بالنسبة لوجهة نظر اللاعبين تجاه الضغط السلبي للجمهور ونفسه ما قمت به في السؤال السابع، سأطرح إيجابيات اللاعبين التي أتت بدورها كإجابات مباشرة جدًا على شكل مقالة قصد إضفاء الصبغة العلمية عليها.

إنّ الضغط السلبي الذي يمارسه الجمهور على اللاعبين يؤدي إلى فقدان التركيز والفعالية في الأداء. فعند سماعهم للنسب والشتم والعنف الذي يشاهدونه من حولهم يؤدي لا محالة إلى فقدان التوازن ويحدث ذلك نرفزة عند اللاعبين يؤدي إلى حدوث ارتباك لديهم وإثارة حالات القلق التي تؤثر بدورها على المعنويات وتجعلها منحطة، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى تكبّد خسارة كانوا في غنى عنها، وتبقى هذه الظاهرة حسب اللاعبين كالمؤرق الوحيد أثناء تأديتهم لمبارياتهم في ظل تجاهل الجمهور لخصوصيات كل لاعب.

السؤال (14): كيف ترى التحضير النفسي قبل المباراة؟
الغرض منه: معرفة رأي اللاعب فيما يخص التحضير النفسي قبل المباراة.
الجدول رقم (14): يمثل رأي اللاعبين حول التحضير النفسي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مهم	11	30.55%	16.66	7.82	0.05	03	دالة
مهم جدا	17	47.22%					
عادي	08	22.22%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 14 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 14



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أنّ نسبة الإجابات حول السؤال الرابع عشر تبين أنّ نسبة كبيرة وهي 47.22% من عينة البحث يرون بأنّ التحضير النفسي مهم جدا قبل المباراة وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل رقم (14) وهو ما يؤكّد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، حيث كانت قيمة كا² الجدولة 7.82 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدّر بـ 16.66 وهذا ما يدلّ على أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج أنّ التحضير النفسي له دور مهم جدا لدى اللاعبين قبل مبارياتهم. (محمد حسن علاوي،

1987، الصفحات 30-32)

السؤال (15): هل تخضعون لدروس نظرية تحضركم قبل المقابلة؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يخضعون لدروس نظرية تحضرهم نفسياً قبل المباراة.
الجدول رقم (15): يمثل خضوع اللاعبين للدروس النظرية التي تحضرهم نفسياً قبل المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	36	100%	36	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	00%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 15 يمثل دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 15



تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول يتضح أن نسبة الإجابات حول السؤال الخامس عشر تبين أن نسبة مطلقة وهي 100% من عينة البحث يؤكدون خضوعهم لدروس نظرية تحضرهم نفسياً قبل المباراة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (15) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا² المجدولة 3.84 أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ 36 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومما سبق نستنتج خضوع اللاعبين للدروس النظرية التي تحضرهم نفسياً قبل المباراة (د.أسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 405-407)

4-2- عرض وتحليل إجابات المقابلة مع المدربين:

يوم: 05/ 05/ 2015 قمت باجراء المقابلة مع المدربين على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة

المحور الأول: هناك اثر ايجابي للجمهور على أداء اللاعبين.

السؤال رقم (01): ما مدى تأثير الضغط الإيجابي في المباراة على الأداء العام للاعبين في ناديكم؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الضغط الايجابي في المباراة يؤثر على الاداء العام للاعبين

تحليل الإجابة: عند مقابلة المدربين و طرح عليهما هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير الضغط الايجابي في المباراة على الاداء العام للاعبين اجابة المدربين تتمحور حول ان الضغط

الايجابي يزيد فعلا من اداء اللاعبين وذلك من خلال زيادة مستوى الدافعية لديهم

الاستنتاج:بناء على ما أدلى به المدربين يمكن القول ان الضغط الايجابي للاعبين يزيد من مستوى

الأداء من خلال رفع الدافعية نحو تحقيق الفوز

السؤال رقم (02): ما مدى تأثير المناصرة الإيجابية على أداء و مردود لاعبيكم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المناصرة الايجابية

تحليل الإجابة: . عند مقابلة المدربين و طرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير المناصرة الايجابية فكانت اجابة المدربين تصب في قالب واحد و هو ان المناصرة الايجابية

ترفع من معنويات اللاعبين و بالتالي زيادة مردودهم خلال المباراة

الاستنتاج: من خلال ما سبق يمكن القول أن المناصرة الايجابية للاعبين تزيد من مردودهم خلال

المباراة من خلال رفع معنوياتهم و دافعتهم

المحور الثاني: يفقد اللاعب فعاليته في أداء دوره بسبب الضغط السلبي للجماهير.

السؤال رقم (03): ما مدى تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين

تحليل ومناقشة: عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين فاتفقت اجابات المدربين على ان الضغط السلبي ينتج

عنه انخفاض في الأداء البدني للاعبين و بالتالي الفريق ككل

الاستنتاج: من هذا المنطلق يمكن القول ان الضغط السلبي ينعكس سلبا على أداء اللاعبين وبالتالي

على النتائج و هذا ما أكده المدربين

السؤال رقم(04): ما مدى تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين

تحليل ومناقشة : عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين فاتفقت اجابات المدربين على ان الضغط السلبي

يولد تدهور في الحالة النفسية مما ينتج عنه نرفزة وقلق للاعبين خلال مواقف المباراة

الاستنتاج:بناءا على ما سبق يمكن التأكيد على أن الضغط السلبي ينعكس سلبا على الحالة النفسية

للاعب ويظهر ذلك في قلقه وتوتره خلال المباراة

المحور الثالث: يلعب التحضير النفسي الجيد للاعبين دورا فعالا في التقليل من التأثير بالضغط السلبي للجماهير.

السؤال رقم (05): هل تعطي أهمية للتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعاة واعتماد المدربين على التحضير النفسي للاعبين

تحليل ومناقشة : عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

مراعاة واعتماد المدربين على التحضير النفسي للاعبين اشتركت اجابات المدربين في نقطة مهمة وهي

أن التحضير النفسي له أهمية بالغة في تهيئة اللاعبين للدخول بمعنويات مرتفعة للمباراة و بالمقابل

التخلص من مظاهر القلق والتوتر

الاستنتاج: انطلاقا من كل هذا وبناءا على ما أدلى به المدربين يمكن القول أن للتحضير النفسي أهمية

بالغة من حيث الدعم النفسي للاعب وتهيئته للخوض في المباراة

السؤال رقم (06): هل أنتم متخصصون في علم النفس أم لديكم مختص في علم النفس؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان للمدربين علاقة باختصاص علم النفس وهل يتوفرون على

مختص في هذا المجال

تحليل ومناقشة : عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة ما اذا

كان للمدربين علاقة باختصاص علم النفس وهل يتوفرون على مختص في هذا المجال يظهر من خلال

أفكار وآراء المدربين أنهم يعيدون كل البعد عن تخصص علم النفس رغم علمهم بأهمية هذا الأخير

كركن أساسي في تماسك الفريق بالمقابل لا يتوفرون على مختص في هذا المجال مما يبرز العمل

العشوائي والغير البيداغوجي للمدربين و المسيرين

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين لا يملكون شهادات اختصاص في علم النفس رغم علمهم

بأهمية هذا الأخير وبالمقابل لا يملكون مختصين في ذات المجال الأمر الذي يكشف الستار عن حقيقة

العمل العشوائي والذي لا يستند للعمل العلمي والبيداغوجي

4-2- عرض وتحليل إجابات المقابلة مع المدربين:

يوم: 05/ 05/ 2015 قمت باجراء المقابلة مع المدربين على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة

المحور الأول: هناك اثر ايجابي للجمهور على أداء اللاعبين.

السؤال رقم (01): ما مدى تأثير الضغط الإيجابي في المباراة على الأداء العام للاعبين في ناديكم؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الضغط الايجابي في المباراة يؤثر على الاداء العام للاعبين

تحليل الإجابة: عند مقابلة المدربين و طرح عليهما هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير الضغط الايجابي في المباراة على الاداء العام للاعبين اجابة المدربين تتمحور حول ان الضغط

الايجابي يزيد فعلا من اداء اللاعبين وذلك من خلال زيادة مستوى الدافعية لديهم

الاستنتاج:بناء على ما أدلى به المدربين يمكن القول ان الضغط الايجابي للاعبين يزيد من مستوى

الأداء من خلال رفع الدافعية نحو تحقيق الفوز

السؤال رقم (02): ما مدى تأثير المناصرة الإيجابية على أداء و مردود لاعبيكم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المناصرة الايجابية

تحليل الإجابة: . عند مقابلة المدربين و طرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير المناصرة الايجابية فكانت اجابة المدربين تصب في قالب واحد و هو ان المناصرة الايجابية

ترفع من معنويات اللاعبين و بالتالي زيادة مردودهم خلال المباراة

الاستنتاج: من خلال ما سبق يمكن القول أن المناصرة الايجابية للاعبين تزيد من مردودهم خلال

المباراة من خلال رفع معنوياتهم و دافعيتهم

المحور الثاني: يفقد اللاعب فعاليته في أداء دوره بسبب الضغط السلبي للجماهير.

السؤال رقم (03): ما مدى تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين

تحليل ومناقشة: عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين فاتفقت اجابات المدربين على ان الضغط السلبي ينتج

عنه انخفاض في الأداء البدني للاعبين و بالتالي الفريق ككل

الاستنتاج: من هذا المنطلق يمكن القول ان الضغط السلبي ينعكس سلبا على أداء اللاعبين وبالتالي

على النتائج و هذا ما أكده المدربين

السؤال رقم(04): ما مدى تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين

تحليل ومناقشة : عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين فاتفقت اجابات المدربين على ان الضغط السلبي

يولد تدهور في الحالة النفسية مما ينتج عنه نرفزة وقلق للاعبين خلال مواقف المباراة

الاستنتاج:بناءا على ما سبق يمكن التأكيد على أن الضغط السلبي ينعكس سلبا على الحالة النفسية

للاعب ويظهر ذلك في قلقه وتوتره خلال المباراة

المحور الثالث: يلعب التحضير النفسي الجيد للاعبين دورا فعالا في التقليل من التأثير بالضغط السلبي للجماهير.

السؤال رقم (05): هل تعطي أهمية للتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعاة واعتماد المدربين على التحضير النفسي للاعبين

تحليل ومناقشة : عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة مدى

مراعاة واعتماد المدربين على التحضير النفسي للاعبين اشتركت اجابات المدربين في نقطة مهمة وهي

أن التحضير النفسي له أهمية بالغة في تهيئة اللاعبين للدخول بمعنويات مرتفعة للمباراة و بالمقابل

التخلص من مظاهر القلق والتوتر

الاستنتاج: انطلاقا من كل هذا وبناء على ما أدلى به المدربين يمكن القول أن للتحضير النفسي أهمية

بالغة من حيث الدعم النفسي للاعب وتهيئته للخوض في المباراة

السؤال رقم (06): هل أنتم متخصصون في علم النفس أم لديكم مختص في علم النفس؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان للمدربين علاقة باختصاص علم النفس وهل يتوفرون على

مختص في هذا المجال

تحليل ومناقشة : عند مقابلة المدربين وطرح عليهم هذا السؤال الذي كان الغرض منه معرفة ما اذا

كان للمدربين علاقة باختصاص علم النفس وهل يتوفرون على مختص في هذا المجال يظهر من خلال

أفكار وآراء المدربين أنهم يعيدون كل البعد عن تخصص علم النفس رغم علمهم بأهمية هذا الأخير

كركن أساسي في تماسك الفريق بالمقابل لا يتوفرون على مختص في هذا المجال مما يبرز العمل

العشوائي والغير البيداغوجي للمدربين و المسيرين

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين لا يملكون شهادات اختصاص في علم النفس رغم علمهم

بأهمية هذا الأخير وبالمقابل لا يملكون مختصين في ذات المجال الأمر الذي يكشف الستار عن حقيقة

العمل العشوائي والذي لا يستند للعمل العلمي والبيداغوجي

4-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث للاستمارة الاستبائية والمقابلة المقدمة للاعبين كرة اليد توصلت إلى ما يلي:

الفرضية الأولى: من خلال الفرضية الأولى التي تدور حول الضغط الجماهيري، وهذا حسب الجداول (1-7) يتضح لي أن معظم اللاعبين مع وجود الجمهور إلى جانبهم لما له من انعكاسات إيجابية على أدوارهم فوق الميدان أثناء المقابلة، فذلك يشعرهم بالراحة والحماس حيث لاحظت أنهم نادرا ما يخشون منه. وهذا إن دلّ على شيء فهو يدل على أن للجمهور أثر إيجابي على اللاعب ومن هنا أجد أن فرضية البحث الأولى قد تحققت من خلال دراستي التطبيقية.

الفرضية الثانية: من خلال الفرضية الثانية التي تدور حول تأثير لاعب كرة اليد أثناء المقابلة وهذا حسب الجداول (8-13) يتضح لي أن أغلبية اللاعبين الأواسط يتأثرون سلبا وبشكل مباشر أثناء مبارياتهم، ويفقدون التركيز والأداء عندما يكون الجمهور سالبا معهم، وما ظهور حالات النرفزة والقلق خير دليل على ذلك، وهذا ما يثبت أن للجمهور السلبى أثره على أداء اللاعب ويدعم بذلك فرضيتي الثانية حول الأثر السلبى على أداء اللاعبين أثناء المقابلة ومن هنا أجد أن فرضية البحث الثانية قد تحققت من خلال دراستي التطبيقية.

الفرضية الثالثة: من خلال الفرضية الثالثة التي تتمحور حول دور التحضير النفسى في التقليل من تأثير اللاعب بضغوطات الجماهير وهذا حسب الجداول (14-19) يتضح لي أن الأغلبية المطلقة من اللاعبين الأواسط على دراية بالأمور التي تخصّ الضغط الجماهيري خاصة الجانب السلبى فهم بذلك محضرون نفسيا وذهنيا قبل وبداية المقابلة وهو الشيء الذي من شأنه أن يقلل من حالات التأثير السلبى، وهذا ما يدعم الفرضية الجزئية الثالثة بأن التحضير النفسى له دور في التقليل من الضغط السلبى الجماهيري على اللاعبين أثناء المقابلة ومن هنا أجد أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت من خلال دراستي التطبيقية.

خلاصة

من خلال نتائج المقابلة مع اللاعبين ونتائج الاستبيان الموجه لهم يمكن استخلاص ما يلي:

- عند مقارنة بين نتائج المحور الأول في الاستبيان والفرضية الأولى يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت حيث تنص هذه الفرضية على أن معظم اللاعبين مع وجود الجمهور إلى جانبهم لما له من انعكاسات إيجابية على أدوارهم فوق الميدان أثناء المقابلة فذلك يشعرهم بالراحة والحماس ومن هنا أجد أنّ فرضية البحث الأولى قد تحققت.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في الاستبيان بالفرضية الثانية يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت حيث تنص هذه الفرضية على أن أغلبية اللاعبين الأواسط يتأثرون سلبا وبشكل مباشر أثناء مبارياتهم، ويفقدون التركيز والأداء عندما يكون الجمهور سالبا معهم، وما ظهور حالات القلق والنرفزة، وهذا ما يثبت أن للجمهور السلبى أثره على أداء اللاعب ومن هنا أجد أنّ فرضية البحث الثانية قد تحققت.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في الاستبيان بالفرضية الثالثة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت حيث تنص هذه الفرضية على أن الأغلبية المطلقة للاعبين الأواسط على دراية بالأمور التي تخص الضغط الجماهيري خاصة جانبه السلبى فهم بذلك محضرون نفسيا وذهنيا قبل بداية المقابلة ومن هنا أجد أنّ فرضية البحث الثالثة قد تحققت

الاستنتاج عام:

من خلال دراستي هذه وبفضل النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقابلة التي قمت بها شخصيا مع عدد من المدربين واعتمادي على أبحاثي المشتقة من الاحتكاك باللاعبين بدراسة انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أواسط.

توصلت إلى تحقيق نتائج إيجابية تتمثل في:

➤ إن الضغط الجماهيري الإيجابي يلعب دورا أساسيا لدى اللاعب ويساعده ذلك على تطوير أداءه فقد

أجمعوا بذلك على ضرورة وجوده وانتقاله معهم سواء داخل الديار أو خارجها.

➤ غير أنهم تجدهم مترددين بشأن إنقلاب الجمهور عليهم ويحيد عن مساره، فيحدث ذلك لديهم نرفزة وقلقا

يؤثران سلبا ويقيدان عملية تطوير ويعكس ذلك بشكل سلبي على مردود الفريق.

➤ ولكي يتجنب اللاعبون هذا التأثير السلبي توضح لي أنهم يأخذون دروسا وحصصا في التحضير النفسي

الذي يعتبرونه الحل الأمثل لمثل هذه الحالات المؤرقة.

ويتمثل بحثي هذا في ثلاث فرضيات فالأولى تتحدث على الجانب الإيجابي للجمهور أما الثانية تتمحور حول

تأثير الجمهور السلبي على أداء اللاعب والثالثة تدور حول التحضير النفسي للحد من الضغط السلبي للجمهور،

وبالمقارنة مع النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ فرضيات بحثي تحققت

الختامة :

ومن خلال بحثي هذا الذي قمت به والدراسة الميدانية تبين لي أنه توجد فعلا ضغوطات الجمهور على اللاعبين، فهي بمثابة معادلة التأثير التي يفرضها الجمهور والتأثر في الأداء التي يعيشها اللاعب. فغالبا ما يكون ذلك التأثير إيجابيا لدى اللاعب ولكن يحدث أن يكون تأثر اللاعب سلبيا عندما يكون الجمهور سلبيا ومن هنا تبرز أدوات علم النفس المتمثلة في جانب التحضير النفسي الذي يمكن له أن يخفف من معاناة اللاعب في مثل هذه الحالات السلبية.

وفي الأخير نقول أنّ الضغط الجماهيري رغم سلبياته فإنه يعتبر عنصرا مهما في المعادلة الكروية لدى اللاعب وفي الختام فإنّ موضوع الدراسة انعكاس الضغط الجماهيري شاسع لا يمكن الإحاطة به في دراسة أو أكثر

اقتراحات وفروض مستقبلية:

يجب عليّ الإشارة إلى أنّ إحاطة موضوع الضغط الجماهيري بكثير من الدراسات والتحليلات من شأنها أن تؤطر بصفة عامة هذا الجانب المهم والخطير في نفس الوقت لأنه هو بحد ذاته صفة اجتماعية فمثلا اقترح:

❖ أن يكون تأطير الجمهور في لجان خاصة بكل فريق تحت تصرف القانون ومن يخالف ذلك يقصى منها.

❖ فتح مدارس خاصة بتعليم أجيال التشجيع خاصة بالمناصرين قصد الحد من سلبياتهم.

❖ انتقاء نوعية الجمهور الضروري وعدم السماح للمتعبين بالدخول الى الملعب.

❖ فتح مجالات التواصل بين الجماهير بمختلف الأندية للحد من حدة التشاحن بينهم مما قد يفرض على اللاعب القيام بشيء لأن الجمهور أراد ذلك ضد فريق معين.

❖ شخصية اللاعب لها دور في الحد من التأثير السلبي من الجماهير.

❖ وضع طاقم من المحضرين النفسانيين في متناول اللاعبين لمساعدتهم خاصة أثناء مراحل المرافقة

البيبيو غر افيا

قائمة المراجع باللغة العربية :

- (1) إحسان محمد الحسن. (1982). الإيس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي. دار النشر.
- (2) بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2000). فيزيولوجية التدريب. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (3) بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- (4) تكالين عبد الحليم. (2011-2012). الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس. جامعة الجزائر.
- (5) حامد عبد السلام زهران. علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: علم الكتب.
- (6) د.أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضية)المفاهيم-التطبيقات. (مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
- (7) رضا فجة. (2002). أداء العامل في التنظيم الصناعي. شركة باتنت للمعلوماتية والنشر.
- (8) ريسان خريبط محمد. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي. دار النشر.
- (9) صاغي سعيد، زافور طاهر. (2011/2012). مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين ورفع أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة-مذكرة ليسانس غير منشورة. الجزائر: جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم.
- (10) ضامن بوبكر، معزوزي حسان. (2011-2012). دور سرعة رد الفعل على أداء مهارة الهجوم المضاد في كرة اليد، مذكرة ليسانس. جامعة الجزائر.
- (11) عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (12) عمار بوحوش، محمد محمود الذبيان. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،، الجزائر . 1995 : ديوان المطبوعات الجامعية.
- (13) فاروق بليط. (2009-2010). أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة , مذكرة ليسانس. جامعة الجزائر
- (14) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. القياس في كرة اليد. مصر: دار الفكر العربي.
- (15) ليندة موساوي. (2000-2001). علاقة الضغط المهني بين المتغيرات المهنية والفردية عند المرضين، رسالة ماجستير
- (16) ماجد بهاء الدين سيد لعبيد. الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. مصر: دار المعرفة.
- (17) مجدي أحمد، محمد عبد الله , .علم النفس المرضي. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (18) محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. مصر: دار المعارف القاهرة.

- (19) محمد حسن علاوي. (2010). الاصابات الرياضية. القاهرة: دار المعرفة.
- (20) محمد عوض البيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1992). ،نظريات وطرق البدنية. ديوان المطبوعات الجزائرية
- (21) محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (22) مصطفى حسين باهي. (2002). علم النفس التربوي في المجال الرياضي. مصر: طبعة محمد عبد الكريم حسان
- (23) مصطفى عشوي , . (1990). مدخل إلى علم النفس. الساحة المركزية بن عكنون: ديوان المطبوعات الجامعية
- (24) معروف رزيق. (1986). خطايا المراهقة. دمشق: دار الفكرية.
- (25) منير جرجس إبراهيم. (2004). كرة اليد لجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. مصر: دار الفكر العربي.
- (26) نور الحافظ. (1990). المراهقة. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- (27) وجيه محبوب. (1988). طرائف البحث العلمي ومناهجه. دار الكتب للطباعة والنشر الموصل.
- (28) ياسر دبور. (1997). كرة اليد الحديثة. مصر: نشأة المعارف.
- (29) يوسف مراد. (1978). ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية. مصر: دار المعارف، الجزء الثاني.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 30) Dictionnaire Encyclopédie de psychologie. (1980).
- 31) Figaro Magazine. (1980). *Le Stresse et les soies*. Paris .
- 32) http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball. (s.d.).
- 33) WWW-google.com. (s.d.). *Histoire de hand ball*.

الملاحق

الملحق رقم (1)

الملحق رقم (2)

الملحق رقم (3)

الملحق رقم (4)

المطلق الأول

المعلق الثاني

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

في إطار مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تحت عنوان انعكاس الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة صنف أواسط 17-19 سنة.

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ الاستمارة مقدمة بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (x) في خانة الإجابة المختارة.

- إشراف (أ.د.):

ساسبي عبد العزيز

- إعداد الطالبة:

حملوي سارة

السنة الجامعية: 2015/2014

- 1- هل تتعرضون إلى الضغط من طرف المناصرين؟ نعم لا
- 2- هل يؤثر الضغط الجماهيري فيكم؟ نعم لا أحيانا
- 3- هل تؤيدون انتقال المناصرين معكم؟ نعم لا
- 4- عند سماعكم لأهازيج الجمهور كيف يكون شعوركم؟ الحماس القلق الخوف
- شيء آخر

- 5- هل سبق وأن ساندكم الجمهور أثناء المباراة رغم انهزامكم في النتيجة؟ نعم لا
- 6- هل طريقة مناصرة الجمهور لكم بصفة عامة حضارية؟ نعم لا
- 7- ما هي نظرتك تجاه الجمهور؟
.....

- 8- هل تتأثرون عند سماع انتقادات الجمهور؟ نعم لا
- 9- هل تفقدون التركيز في الأداء بسبب الأهازيج السلبية الكبيرة للجمهور؟ نعم لا
- 10- هل تتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات في مبارياتكم؟ نعم لا
- 11- هل يزداد عليك الضغط كلما زاد عدد الجماهير؟ نعم لا
- 12- هل ضغط الجماهير يسبب انهزامكم في المباراة؟ نعم لا
- 13- كيف ترى الضغط السلبي الممارس من طرف الجمهور أثناء المقابلة؟
.....

14- كيف ترى التحضير النفسي قبل المباراة؟

مهم مهم جدا عادي شيء آخر

- 15- هل تخضعون لدروس نظرية تحضركم قبل المقابلة؟ نعم لا
- 16- هل يكلمكم مدربكم على الضغط الجماهيري؟ نعم لا

17- إذا كانت نعم هل تدور حول الضغط الجماهيري السلبي الممارس؟ نعم لا

18- هل لديكم محضر نفسي في الفريق؟ نعم لا

19- إذا كانت إجاباتكم بلا هل المدرب يقوم بالتحضير النفسي؟ نعم لا

أسئلة المقابلة الخاصة بالمدرسين

- 1_ ما مدى تأثير الضغط الايجابي المباراة على الأداء العام للاعبين في ناديتكم ؟
- 2_ ما مدى تأثير المناصرة الإيجابية على أداء و مردود لاعبيتكم؟
- 3_ ما مدى تأثير الضغط السلبي على الأداء البدني للاعبين؟
- 4_ ما مدى تأثير الضغط السلبي على الوضعية النفسية للاعبين؟
- 5_ هل تعطي أهمية للتحصير النفسي؟
- 6_ هل أنتم متخصصون في علم النفس أم لديكم مختص في علم النفس؟

Résumé de recherche:

Un des sujets importants dans le domaine de la réflexion de sport pression du public sur la performance des joueurs de handball lors de la classe correspondante milieu 17-19 ans à partir de cette perspective est venu mon études Walt connaissance objective de la relation existant entre la pression du public et son impact sur la performance des joueurs d'ici vous poser la problématique suivante est l'impact de la pression du public sur la performance Alooasit joueurs de handball lors de l'entrevue et comme une condition préalable pour cette confusion, nous avons lancé les hypothèses suivantes.

Hypothèse générale: joueur de handball exposée à la pression du public pendant les jeux et cette pression affectent sa performance.

Hypothèses partielles:

1-Il est un impact positif au public sur la performance des joueurs.

-2 Perd de son efficacité dans l'exécution de son joueur de rôle en raison de la pression négative des masses preparation

3-psychologique pour les bons joueurs à jouer un rôle actif dans la réduction de la vulnérabilité à la pression négative des masses.

Vous champ les mesures suivantes:

Trouver la communauté devrait étudier la population représente une classe sociale que je veux établir une étude de terrain en fonction de l'élue et approprié pour ce programme d'études a été une société de cette étude est de totaliser la province de Bouira Association Handball classe escadrons saison mi-foot 2014/2015 et représente la communauté mes études à la section des joueurs ÉTAT handball catégorie de Alooasit et estimée 138 distributeurs joueur sur les équipes 09 est venu comme suit:

OS Ghozlane-GSS Ghozlane-DRB Kadiria-CA M'chedallah-OSA Aghbalou-MH Bouira-

AA Bessam

L'échantillon de l'étude étaient les suivants m'a choisie pour l'échantillon de cette étude en prenant le total des 03 équipes des équipes sportives à la catégorie de l'Association des Alooasit Bouira province, le handball et comprenait 36 joueurs répartis comme suit:

12 joueurs de l'équipe espoirs nommés Bassam.

12 joueurs de l'Olympique de Bouira

12 Joueur de l'équipe dirigeante de la jeunesse Qadiriya.

La sélection de l'échantillon de la communauté d'origine au hasard, et que d'être l'une des façons les plus simples de choisir un échantillon, où ils donnent l'égalité des chances à la plupart des répondants, qui comprenaient dans mes études cette 36 joueur ce stade zones Nhaih.oma de recherche étaient: le domaine humain était où l'échantillon questionnaire sur un groupe de Joueurs groupe d'âge de handball Alooasit 17-19 ans et de 36 joueurs ont été sélectionnés parmi 03 équipes donc ça a été pris 12 joueurs de chaque équipe, il était le questionnaire distribué à ceux échantillon sur un total de 36 joueurs actifs sur l'Association de l'Etat du handball Bouira niveau des équipes.

Il comprend également 36 joueurs sur 138, ce qui équivaut à 25% de la communauté d'origine et de la recherche spatiale sur le terrain a été menée au niveau de la province de Bouira au niveau trois (03) différents clubs affiliés à l'Association de la province de Bouira, handball, à savoir:

- Les espoirs nommés équipe Bassam.
- Olympique Bouira.
- Team leader jeunes Qadiriya

Sphère temporelle Cette recherche a été menée à partir de la fin de Décembre 2014 à le mois de Mars 2015 pour le côté théorique, mais pour le côté pratique a été à partir du 1er Mars au 30 Avril,

L'approche adoptée dans cette approche descriptive de la recherche, car il est l'approche appropriée à l'étude du phénomène et donner une explication d'une manière scientifique. Vous utilisez le questionnaire afin que le questionnaire adressé aux joueurs et l'entrevue est allé aux entraîneurs et au fait que cette technique est parmi les techniques et les méthodes les plus efficaces pour enquêter sur le problème que vous avez fait et les résultats les plus importants obtenus:

Que la pression publique joue un joueur de rôle clé et je l'ai aidé à développer sa performance comme il ne réduit pas le rendement des joueurs lors de l'entrevue et la préparation psychologique joue un rôle actif dans la réponse aux pressions et aux situations et cette hantise par fiche Alnevsam conclusions les plus importantes:

La pression républicain positif joue un rôle clé avec le joueur et l'aider à développer sa performance a Rassemblez ainsi la nécessité de sa présence et de son déménagement avec eux à l'intérieur de la maison ou à l'extérieur et ils

les trouver réticents à coup public eux et dévier de la voie qui mène à leurs
chocottes et de préoccupation affectée et contraindre le développement de
processus et de la performance reflète négativement sur l'équipe de retour et
de l'avenir que des suggestions et hypothèses et être encadrées dans une
audience privée avec tous les comités de l'équipe à la disposition de la loi est
autrement exclus d'eux