

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي  
الموضوع :

مصادر القلق و أثرها على لاعبي كرة اليد قبل  
المنافسات الرسمية 17 – 19 سنة

دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة ( فئة الأواسط)

إشرافه الدكتور:  
زاوي عبد السلام

إعداد الطالب:  
عباس يوسف

السنة الجامعية 2014/2015

## شكر وتقدير

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك...  
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك نشرك اللهم على توفيقك لنا في هذا العمل المتواضع  
كما متقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى اللذين حملوا أقدس رسالة في الحياة،  
إلى اللذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.  
وأخص بالتقدير والشكر الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث الأستاذ الدكتور زاوي عبد السلام  
الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى وسلم: "إن الحوت في البحر، والطير في السماء،  
ليصلون على معلم الناس الخير". شكرا إلى من علمنا التفاؤل  
والمضي إلى الأمام، إلى من وقف إلى جانبنا عندما ضللنا الطريق.  
وكذلك نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة  
وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث،  
ونخص بالذكر كل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية دفعة 2015/2014.  
إلى كل المدربين واللاعبين اللذين أجريت بهم اختبارات البحث،  
وإلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة.

يوسف

## اهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه.

الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل فلا هادي الا هو ولا موفق سواه.

أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي هذه الى:

التي تحت أقدامها الجنان وبرضاها يرضى خالق الأكوان.

الى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان.

الى أغلى ما في الوجود أمي الغالية طول الله في عمرها.

الى الذي كان دوما الى جانبي صاحب الفضل ومصدر الرعاية.

الى الذي لا يسعني أن أقف أمامه احتراما وعرفانا وطاعة وحباً.

الى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي أطال الله في عمره.

الى اخوتي جعفر ، غانية ، عبد الرحيم حماهم ورعاهم الله.

الى خالاتي وأولادهن.

الى أعمامي وأولادهم، الى عماتي وأولادها.

الى كل أصدقائي الأوفياء وفقهم الله جميعاً. (ادريس ، زوبير ، لونيس ، عبد الوهاب ، عادل ، طارق)

الى الأساتذة الكرام وخاصة المشرف على هذه المذكرة الدكتور "زاوي عبد السلام".

الى الزملاء والزميلات وفقهم الله جميعاً.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل ولو بكلمة طيبة.

يوسف

ب

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر و تقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ث	- قائمة الجداول.
و	- قائمة الأشكال.
خ	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
<b>مدخل عام التعريف بالبحث</b>	
02	1- الاشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات و المفاهيم.
<b>الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات السابقة</b>	
<b>الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة</b>	
تمهيد	
<b>المحور الأول : القلق مفهومه و تصنيفاته</b>	
10	1-1-1- تعريف القلق.
10	1-1-2- أنواع القلق.



11	1-1-3- أعراض القلق.
12	1-1-4- مستويات القلق.
12	1-1-5- مكونات القلق.
13	1-1-6- أسباب القلق.
<b>المحور الثاني : القلق في المجال الرياضي</b>	
16	1-2-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي.
16	1-2-2- تأثير القلق في المجال الرياضي.
16	1-2-3- قلق المنافسة الرياضية.
16	1-2-4- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
17	1-2-5- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
17	1-2-6- علاج القلق.
18	1-2-7- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.
19	1-2-8- القلق و الأداء الرياضي.
<b>المحور الثالث : كرة اليد</b>	
21	1-3-1- نبذة تاريخية.
22	1-3-2- تعريف كرة اليد.
22	1-3-3- المبادئ الأساسية لكرة اليد.

23	1-3-4- متطلبات الأداء في كرة اليد.
24	1-3-5- أهداف كرة اليد.
<b>المحور الرابع : فئة الأواسط</b>	
26	1-4-1- التعريف بفئة الأواسط.
26	1-4-2- مميزات فئة الأواسط.
28	1-4-3- أهمية الرياضة بالنسبة لفئة الأواسط.
28	1-4-4- الصفات البدنية عند فئة الأواسط.
29	1-4-5- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط.
<b>خلاصة</b>	
<b>الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>-تمهيد</b>	
33	2-1-1- الدراسة الأولى.
33	2-1-2- الدراسة الثانية.
34	2-1-3- الدراسة الثالثة.
35	2-1-4- الدراسة الرابعة.
36	2-1-5- التعليق على الدراسات.
<b>-خلاصة</b>	

<b>الجانب التطبيقي : الدراسات الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية</b>	
40	-تمهيد.
41	3-1-1- الدراسة الاستطلاعية.
41	3-1-2- مجالات البحث.
41	3-1-3- متغيرات البحث.
41	3-1-4- مجتمع البحث.
42	3-1-5- عينة البحث.
42	3-1-6- المنهج المتبع.
43	3-1-7- أدوات البحث.
44	3-1-8- الأسس العلمية للأداة.
45	3-1-9- عرض الوسائل الاحصائية.
46	-خلاصة.
<b>الفصل الرابع : عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
48	- تمهيد.
49	4-1-1- عرض و تحليل نتائج المحور الأول للاستبيان الموجه للاعبين.
57	4-1-2- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني للاستبيان الموجه للاعبين.

64	4-2-1- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
64	4-2-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
65	4-2-3- عرض و تحليل نتائج المحور الأول الخاصة بالمدرسين.
66	4-2-4- عرض و تحليل نتائج المحور الأول الخاصة بالمدرسين.
68	- خلاصة.
69	- استنتاج عام.
70	- خاتمة.
71	- اقتراحات و فروض مستقبلية.
73	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم (01)
02	- الملحق رقم (02)



## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الأولى من الاستبيان الموجه للاعبين	01
49	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الثانية من الاستبيان الموجه للاعبين	02
50	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الثالثة من الاستبيان الموجه للاعبين	03
51	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الرابعة من الاستبيان الموجه للاعبين	04
52	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الخامسة من الاستبيان الموجه للاعبين	05
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة السادسة من الاستبيان الموجه للاعبين	06
54	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة السابعة من الاستبيان الموجه للاعبين	07
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الثامنة من الاستبيان الموجه للاعبين	08
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة التاسعة من الاستبيان الموجه للاعبين	09
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة العاشرة من الاستبيان الموجه للاعبين	10
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الحادي عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	11
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الثانية عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	12
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الثالثة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	13
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الرابعة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	14
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا <sup>2</sup> للعبارة الخامس عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	15

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الأولى من الاستبيان الموجه للاعبين	01
49	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الثانية من الاستبيان الموجه للاعبين	02
50	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الثالثة من الاستبيان الموجه للاعبين	03
51	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الرابعة من الاستبيان الموجه للاعبين	04
52	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الخامسة من الاستبيان الموجه للاعبين	05
53	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة السادسة من الاستبيان الموجه للاعبين	06
54	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة السابعة من الاستبيان الموجه للاعبين	07
55	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الثامنة من الاستبيان الموجه للاعبين	08
56	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة التاسعة من الاستبيان الموجه للاعبين	09
57	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة العاشرة من الاستبيان الموجه للاعبين	10
58	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الحادي عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	11
59	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الثاني عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	12
60	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الثالث عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	13
61	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الرابع عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	14
62	تمثيل بياني يمثل النسب المئوية للعبارة الخامس عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	15

## ملخص البحث:

**عنوان الدراسة :** مصادر القلق و أثرها على لاعبي كرة اليد قبل المنافسات الرسمية.

**هدف الدراسة :** يوضح البحث كيفية اثبات وجود المصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين ، و امكانية معالجتها و تجنب تأثيرها السلبي بإيجاد حلول مناسبة و من ثم ضمان التكيف للرياضي مع هذه المصادر .

**مشكلة الدراسة :** ما هي مصادر القلق و أثرها على مستوى أداء لاعبي كرة اليد قبل المنافسات الرسمية؟

**فرضيات الدراسة :**

**الفرضية العامة :** للقلق أثر سلبي على أداء اللاعبين قبل المنافسات الرسمية.

**الفرضيات الجزئية :**

1- ظهور مستويات عالية للقلق.

2- نقص امكانيات التحضير تؤثر سلبا على نفسيات اللاعب.

**الدراسة الميدانية :** قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية البويرة "صنف أوسط" و هذا راجع لقرب المسافة و ربح الوقت حيث كان الهدف وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية .

**العينة :** إن اختيار الباحث لم يكن عشوائيا و كانت عينة منتظمة و متجانسة لكونها تمثل مجموعة لاعبي كرة اليد التي هي منتقاة وفق معايير موحدة و شروط عامة ، و قد كان عدد مفردات مجتمع البحث (40) لاعبا و التي عبر من خلالها اللاعبون عن مختلف حالاتهم النفسية قبل المنافسات الرسمية.

**المنهج المتبع :** يستعمل المنهج الوصفي العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة و الوصول عن طريق البحث الى حقيقة علم من العلوم .

**النتائج المتوصل اليها :**

- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب .

- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.

-معظم اللاعبين يزداد حماسهم و أداءهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

-لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك و أداء اللاعبين سواء إيجابيا أو سلبيا.

-المباريات العامة تزيد من حماس اللاعبين.

-أهمية المباريات تؤثر تأثيرا سلبيا على حضور و تركيز اللاعب أثناء المباراة.

**الاقتراحات و التوصيات :**

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا و من أهمها:

-التركيز على التحضير النفسي للاعبين.

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

- على المدرب توجيه و إرشاد اللاعبين خلال الحصة التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي .
- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص و الخبرة .

# مقدمة

## مقدمة :

منذ القدم تعرض الإنسان الى تحديات من طرف الطبيعة و كان يتصدى لها و الى كل ما يعيقه لتحقيق الراحة و الرفاهية ، فنتج عن ذلك مجموعة من العلوم نشأت من خلال القيام بمجموعة من الأنشطة التي ازدهرت و تطورت عبر العصور المختلفة خاصة في عصرنا الحالي ، حيث تعيش ثورة كبيرة في مجالات العلم المختلفة و المتكاملة من أجل الوصول الى أعلى و أرقى مستويات التحضر .

و من هذه العلوم ما كان حديثا و منها ما لازم حياة البشر منذ نشأتهم كالرياضة مثلا التي كانت من الأنشطة الثانوية و حبيسة مجال الترفيه ، ثم تحولت الى علم من علوم التربية تشغل تفكير العديد من الباحثين و المفكرين و المختصين في مجالها ، فنشأت لها معاهد و أقيمت لها مراكز التوثيق و اختبارات رياضية و أصبح للتدريب الرياضي مجال أوسع و خضع لأسس منهجية و علمية مدروسة تستند على المادة العلمية مما توصل اليه العقل البشري من نظريات مختلفة سواء في الطب أو الميكانيكا الحيوية ، أو في علم الحركة أو علم النفس الرياضي هادفة من ذلك الى ضمان أحسن النتائج في المجال الرياضي و لكن هناك ما شكل عائقا في طريق المدربين و الرياضيين و هو الجانب السيكولوجي فلم يتوصل الى الطريقة المنهجية ذات المعايير الموحدة للتحكم في هذا الجانب و إعداداته فتباينت الطرق و تعددت المناهج لتعدد و اختلاف السمات المميزة لكل شخصية عن أخرى و كيفية تفاعلها مع اللعب أثناء المنافسات مما جعلنا نولي اهتماما أكبر للانفعالات النفسية و نضعها على طاولة الترشيح مسلطين الضوء على كل ما من شأنه أن يحدد لنا أسباب و عوامل الفشل .

فلهذه الانفعالات دور يمكنه أن يغير النتيجة من ايجابية الى سلبية و هذا اذا لم يتم التحكم في العناصر المسببة و هنا بين هذه الانفعالات عنصر القلق و هو "انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر".

إن القلق في المجال الرياضي اعتبره المختصون في الميدان سلاحا ذو حدين ، فقد يكون قلقا ميسرا و يلعب هنا دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدره و بالتالي يهيئ نفسه بدنيا و مهاريا للتغلب عليه كما يمكن أن يكون قلقا معرقلا يعمل على اعاقة العمل و الانجاز الرياضي من خلال تأثيره السلبي على ذات الرياضي ، كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه و أسسه و الأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة مصادر و أسباب نوع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة ، و ذلك عن طريق الإعداد الجيد و الكامل بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا .

من هذه المعطيات و إحساسا من الباحث بأهمية هذا الجانب جعله يتطرق الى طرح هذا الإشكال الذي يقف حجر عثرة في وجه مدربيننا و رياضيينا ، ليهدم كل ما تم بناؤه في فترات متعاقبة من خلال هفوة قد

تقع سهوا فإثارة هذا الجانب بوضع حد للإشكال المطروح عبر مختلف مراحل البحث الذي يتناول فيه دراسة نفسية رياضية محاولا معرفة و إبراز تأثير القلق على مردودي لاعبي النخبة لكرة اليد. إن الموضوع يكتسي أهمية بالغة و يعتبر التحكم في عناصره نتيجة ايجابية فورية و نظرا لمواصفاته تطلبت دراسته اتباع المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لكونها الأنجح لجمع وقائع و معلومات موضوعية عن ظاهرة القلق لدى جماعة معينة مبتغاها واحد و هو الإنجاز الأفضل. كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية و ملائمة تسير المنهج المتبع و جاء كل ذلك حسب درجة و نسبة التحكم التقني المرتكز على استخدام أنجع الطرق و المناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح و بالتالي الوصول الى أرقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة و العمل المنهجي العلمي الجاد. (الاعدادية، 2010-2011)



مدخل عام التعريف

بالبحر

## 1- الإشكالية :

يعتمد الاعداد الرياضي الصحيح و السليم على معارف و تقنيات توصل الى وضع استراتيجيات التخطيط و الاعداد بأسلوب علمي يساهم في تنمية المستوى الرياضي الى أبعد الحدود و يوصل اللاعب الى أعلى المستويات ، فيعمل بأقصى ما يمكن أن تسمح به قدراته الفردية أو مع الجماعة.

و من أهم العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في ميداننا الرياضي "علم النفس" نظرا لما يمدده من نظريات تعمل على تهيئة الرياضيين نفسيا و الحد من الضغط النفسي أثناء المنافسات كي يظهروا بمستواهم المطلوب ، و يظهروا مهاراتهم دون أي عائق بتجنب مختلف الانفعالات من الخوف ، القلق و التوتر.

و اذ ما أدركنا مصدر هذه الانفعالات كالقلق مثلا فانه يمكن تجنبها بل و التحكم فيها لجعلها عاملا ايجابيا بدلا من اعتبارها ظاهرة سلبية ، فعلماء النفس يرون القلق سلاحا ذو حدين فأما أن يكون محفزا للاعب حيث يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه ، و اما أن يلعب دور المعرقل و يضر بمستوى الأداء ليهدم بذلك كل ما بناه المدرب و اللاعب معا. (الأزرق، 1993، صفحة 123)

فمن الضروري معرفة العوامل و المصادر المسببة التي ينشأ عنها القلق و نبحت فيهل لإبراز و اثبات أنواعها ، و قصد توضيح معالم هذا البحث نطرح الإشكالية و نجزئها الى مجموعة من التساؤلات تستدعي حلول تبعد الالتباس و الغموض.

و في المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر اليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين ، و تعتبر رياضة كرة اليد من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف الثقافات و في مختلف البلدان ، و بعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة و من جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين و هذا ما يجعل مباريات كرة اليد مليئة بالإثارة و الانفعالات التي تؤدي الى قلق اللاعبين . (الصفار، 1983، صفحة 98)

و نتساءل عن درجات القلق ، مصادره و مستواه ، و لماذا نلمس تأثيرها السلبي بدلا من الايجابي ؟

**2- فرضيات البحث :****2-1 الفرضية العامة :**

- للقلق أثر سلبي على أداء اللاعبين قبل المنافسات الرسمية.

**2-2 الفرضيات الجزئية :**

- ظهور مستويات عالية للقلق.

- نقص امكانيات التحضير تؤثر سلبا على نفسيات اللاعبين.

**3- أسباب اختيار الموضوع :**

- قلة الاهتمام بالجانب النفسي عند اللاعبين.

- زيادة درجات القلق عند اللاعبين خاصة قبل المنافسات الرسمية.

- انخفاض مستوى الأداء المناسب للاعبين مما يؤدي الى تقليص المردود.

- عدم مراعاة الجانب النفسي و الخططي أثناء الأداء.

**4- أهمية البحث :**

أن موضوعنا يتمثل في الدراسة التحليلية للعلاقة المتكاملة التي يجب توفرها في الرياضي ذو قيمة عالية للمعرفة العلمية ، لأنه يهتم بكل الصفات و العناصر اللازمة لتكوين لاعب متكامل من حيث (الجانب البدني ، المهاري ، الخططي و النفسي).

و هو موضوع يجيب عن اشكالية تطرح كثيرا في عصرنا الحالي و لكن يزيح الغموض و التساؤل جاء مركب من شقين (نفسى و رياضى) كل منهما معتمد على ما وصلت اليه أخر البحوث العلمية فمن الجميل أن نعرف جانبا من جوانب علم ما و من الأجمل أن ندرك أن التمازح بين العلوم (كعلم النفس و الرياضة) ينتج ثمرة أخرى أنفع و أكثر فعالية. كل ذلك جعل الموضوع يكتسي أهمية ميدانية بالغة ، فالجانب النفسى يتولاه علم النفس الذى يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسى و الحالات التى يتصف بها الانسان كونه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة أثناء تعامله و تفاعله مع البيئة.

أما الجانب الرياضى فهو ميدان هام من ميادين التربية و يعد الفرد اعدادا صالحا وفق نظم و قواعد سليمة، ان الواقع الميداني هو الذى فرض علينا معالجة مثل هذه الأشكال ، فالإعداد النفسى للاعبين و ما يثبت أهمية الاعداد السيكولوجى المستوى الذى يظهر عليه اللاعب فى الميدان ، فلا يجوز أن يهمل الجانب النفسى اذ تعد الانفعالات فيه من أعنف المؤثرات على مردود الرياضى ، و قد سلطنا الضوء بالتحديد على أهم انفعال (ظاهرة القلق) فلماذا القلق بالذات و ما هي الجوانب التى تؤثر فيها هذه الظاهرة ؟

ان تأثير القلق غير محصور فى الجانب النفسى ففي معظم الأحيان يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية اضافة الى أنه يؤثر على أهم جهاز فى الجسم و قد يجر القلق كذلك الى اصابة اللاعب بأمراض عديدة كالقرحة المعدية و ارتفاع ضغط

الدم و تعد ذات تأثيرات سلبية على المهارات الجيدة للاعب ، كإصابة بالتشنج أو الخوف من المنافسة أو من الخصم و الشعور بالضعف لفقد الثقة بالنفس فلا يكون للتدريب و التحضير البدني دور في اعادة كل ذلك لشخصية اللاعب.

#### 5- أهداف البحث :

مما لا شك فيه أن هذا البحث يساهم في رفع كفاءة صاحبه و يعود في تكوينه العلمي بالإيجاب بل و يزيد من توسيع ثقافته في المجال الرياضي ، فهو يحمل فائدة نظرية و علمية تجعل أفق صاحبه أوسع و أعلى مستوى.

و أهداف البحث واضحة كونه عبارة عن دراسة دقيقة للجانب النفسي الرياضي ، و نقطة ارتكازها هي ظاهرة القلق و تأثيرها على نفسية الفرد الرياضي ، فهي محور الموضوع و صلبه و يمكن حصر تلك الأهداف فيما يلي :

- يوضح البحث كيفية اثبات وجود المصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين ، و امكانية معالجتها و تجنب تأثيرها السلبي بإيجاد حلول مناسبة و من ثم ضمان التكيف للرياضي مع هذه المصادر.

- الالمام بهذه الظاهرة يوصلنا الى الطريقة المثلى لمعالجة الجانب النفسي لأن معرفة مستويات القلق تسهل عملية اعداد رياضي متزن قادر على اقتحام ميدان المنافسة دون أي عقدة أو احساس بالنقص ، فمثلا المستوى الكبير للقلق يعمل كدافع و محفز ، أما المستوى المنخفض فيشير الى ضعف التحضير ما يجعل المدرب يعمل أكثر لرفع درجات التحفيز عاليا و بالتالي يثبت البحث ضرورته في التحفيز النفسي و اعداد الرياضي.

#### 6- تحديد المصطلحات و المفاهيم :

##### 6-1- القلق :

هو شعور ذاتي بالخوف أو التهديد يلزمه أحيانا ارتفاع الاستشارة الفيزيولوجية (حسين، 1980، صفحة 396)

##### 6-2- كرة اليد :

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى و غرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين.

##### 6-3- المنافسة الرياضية :

توجد عدة تعريفات يمكن أن تعطينا المعنى الحقيقي للمنافسة ، و المتداول لدى الجديع و نأخذ هذه التعريفات على أساس أن المنافسة هي صراع بين فردين أو مجموعتين من الأفراد للوصول الى هدف معين و هناك نوعين من المنافسة :

##### 6-3-1 منافسة مباشرة :

هي منافسة بين فردين أو مجموعتين من الأفراد للوصول الى هدف معين.

##### 6-3-2 منافسة غير مباشرة :

هي تحدي الرياضي الى أرقامه أو نتائجه المتحصل عليها و محاولة تحسينها مثل : ألعاب القوى، القفز الطويل، سباقات السرعة.

#### **6-4- تعريف فئة الأواسط :**

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (16-19) 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 من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة و

الدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية

للدراسة



**تمهيد :**

يوصف العصر الحديث بصفة عامة بأنه عصر القلق و التوتر الفردي و الجماعي لما يبدو عليه إنسان هذا العصر الحديث عصر العلم و التكنولوجيا ، و أنه ليس أكثر سعادة من إنسان الأمس القديم لما تراه من شواهد كثيرة حوله تدعو إلى الاهتمام بحاله و تشير إلى أن العلاقات الإنسانية مهددة بالاضطراب و الخوف ، و بالرغم أن ظاهرة القلق مرتبطة بتاريخ الإنسان ارتباطا وثيقا و تختلف عنفا من زمن إلى زمن فهو عند الصفوة من المفكرين يظهر بوضوح في طرائق مجادلتهم ، و أصبحت كلمة القلق في حضارتنا أكثر تداولاً . (القيومي، 1985، صفحة 18).

المحور الأول  
القلق مفهومه  
و تصنيفاته

**- تعريف القلق :****1-1- التعريف اللغوي:**

هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديدا دقيقا و أنه حالة نفسية تظهر على شكل توتر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدده و مثل هذا الخطر قد يكون موجود فعلا أو يكون متخيلا لا وجود له في الواقع .

و قد يكون مبعث هذا الخوف و التهديد الذي يؤدي بالفرد الى القلق الداخلي كالصراعات او الأفكار المؤلمة أو خارجية كالخشية من شرور مرتقب ككارثة طبيعية أو وجود عائق خارجي يؤدي الى الاحباط. و غالبا ما يصاحب القلق الحاد بعض التغيرات الفسيولوجية كارتفاع ضغط الدم و ازدياد معدل خفقان القلب ، كما تتبدى مظاهر القلق في الشرود الذهني و صعوبة تركيز الانتباه و تدهور القدرة على التفكير الموضوعي فقد السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل اضافة الى التوتر العضلي مما يؤدي بالفرد بالاعياء و سوء التوافق .

قلق الامتحان هو حالة نفسية تعاني منها شريحة واسعة و كبيرة من الطلبة على مختلف مراحلهم الدراسية و هذا الأمر ينعكس على سلوكهم و توافقهم الشخصي.(حمودة ، الطفولة و المراهقة ، 1991 ، صفحة 120).

**1-2- التعريف الاصطلاحي:**

يعتقد علماء النفس بعد دراسات كثيرة و تجارب عديدة قاموا بها ، لأن القلق من أخطر الأمراض التي يتعرض لها إنسان هذا العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية. (منصور، 1980، صفحة 154).

**2- أنواع القلق :**

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما : القلق الموضوعي و القلق العصابي و يضيف الى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

**2-1- القلق الموضوعي :**

يرى فرويد "أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق . يكمن في العالم الخارجي ، و كما يمكن تسميته بالقلق العادي. (internet.h.t.t.p://la phobie.com)

**2-2- القلق العصابي :**

و هو أعقد أنواع القلق ، حيث أن سببه داخلي غير معروف و يسميه بعض السيكلوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت ، و يعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو (حمودة، يعرفه ، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب. الغريزي في الشخصية. الطفولة و المراهقة، 1991، صفحة 263)

**2-3- القلق الذاتي العادي :**

و فيه يكون القلق داخليا ، كخوف الفرد من تأنيب الضمير اذا أخطأ. (الطيب، مرجع سابق، صفحة 282)  
**-2-4- قلق الحالة :**

(علاوي، و هو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الانسان و تتغير بمشاعر ذاتية من التوتر و التوجس. يدركها الفرد العادي و يصاحبها نشاط في الجهاز العصبي علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 278)  
**-2-5- قلق السمة :** عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق ، أي تشير الى الاختلافات بين الناس (الرحمان، في ميلهم الى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركوها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع في شدة القلق. 1985، صفحة 398)

**-3- أعراض القلق :** ان صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية و جسمانية.

**-3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية :** تظهر الأعراض الجسمانية في تصيب العرق و ارتعاش اليدين ، ارتفاع ضغط الدم ، توتر العضلات ، النشاط الحركي الزائد ، الدوار و الغثيان ، فقدان الشهية ، اضطراب في النوم ، الأزمات العصبية . (علاوي، مرجع سابق، صفحة 280)

**-3-2- الأعراض النفسية:** هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية و ترقب حدوث مكروه مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض . (الطيب، مرجع سابق، صفحة 386)

**-4- مستويات القلق :** يرى بعض علماء النفس أن أداء و سلوك الانسان و خاصة المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد ، و هناك على الأقل ثلاثة مستويات هي :

**-4-1- المستوى المنخفض :** في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده و تأهيله لمجابهة مصادر الخطر و يشار الى هذا المستوى من القلق بأنه علامة انذار لفظ وشيك الوقوع.

**-4-2- المستوى المتوسط :** يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و يتولى (الطيب، الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة ، و يحتاج الفرد الى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة. مرجع سابق، صفحة 388)

(علاوي، **-4-3- المستوى العالي :** يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. مرجع سابق، صفحة 280)

**-5- مكونات القلق :**

**-5-1- مكونات انفعالية :** يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف ، الفرع ، التوتر ، الانزعاج و الهلع الذاتي .

5-2- مكونات معرفية : يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الادراك السليم للموقف و الانتباه ، التركيز ، التذكر و التفكير الموضوعي .

5-3- مكونات فيزيولوجية : يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل ، مما ينجر الى (غالبا، تغييرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس و العرق و ارتفاع ضغط الدم. 1984، صفحة 87)

6- أسباب القلق :

6-1- أسباب وراثية : أحدث الدراسات التي قام بها علماء النفس على العائلات من أباء و

أبناء يعانون من القلق و لقد وجد "شليز و شلدز" أن القلق في التوائم متشابهة. (دباغ، 1983، صفحة 97)

6-2- أسباب فيزيولوجية : ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين السمثاوي و الباراسمثاوي خاصة السمثاوي و الذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس و هو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال ، في الدم (دباغ، 1983، صفحة 98) هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين و النواد ريالين فينتج مضاعفات التي يزداد نسبتها. .

6-3- أفكار و مشاعر مكبوتة : أن يتبنى الانسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه ، كأن يظهر الأمان و التمسك بالأخلاق ، فيعتقد الناس فيه الخير و الصلاح. (دباغ، 1983، صفحة 99)

المحور الثاني  
القلق في المجال  
الرياضي

## - القلق في المجال الرياضي :

**1-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي :** القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك

(راتب، الانسان و يسبب له الكثير من الكدر ، الضيق و الألم كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس

أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.2000، صفحة 123)

**1-2- تأثير القلق في المجال الرياضي :** يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها من انفعالات و

(راتب، 2000، سلوكات ، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطوير البنية البدنية و المهارية فقط ، بل تتأثر أيضا.

بعوامل نفسية مثل الدوافع و التفكير و القلق.صفحة 124)

- كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي :

**1-2-1- النوع الأول :** عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز و المسعد للرياضي في معرفته و

ادراكه لمصدر القلق و بالتالي يهيئ نفسه.

**1-2-2- النوع الثاني :** عندما يكون القلق معرقلا و يؤثر سلبا على نفسه.

**1-3- قلق المنافسة الرياضية :** يقسم قلق المنافسة الرياضية الى قلق الحالة التنافسية و قلق السمة

(راتب، التنافسية و يعرف قلق الحالة التنافسية بالميل الى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة و أن

الرياضي يستجيب الى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشدة و الخوف.2000، صفحة 125)

أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافه عن طريق الخبرة و ترجع

الفروقات الفردية في سمة القلق التنافسية ، و من جانب آخر يعبر قلق الحالة التنافسية في مستوى رد

الفعل الذي يحدث نسبة الى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية

، و تعد الحالتين متداخلتين لأنه يفترض على الفرد الذي يتميز بمستوى أعلى من قلق السمة التنافسية.

أن يستجيب للخبرات التي تعد مصدر القلق. (الكامل، 1980، صفحة 14)

**2- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية :** يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات

مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على



(راتب، 2000، صفحة 175) درجة القلق ، فان البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبيا خاصة أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة (4) مصادر أساسية تسبب حدوث القلق هي :

**-2-1-1- الخوف من الفشل :** تشير نتائج البحوث الى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية و الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق و العصبية ، و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من الخسارة (راتب، 2000 ، في المباراة ، فمثلا رياضي مثل كرة القدم ، كرة السلة ، طرة اليد يميلون الى استخدام.. الأسلوب الدفاعي و لا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.صفحة 176)

**-2-2- الخوف من عدم الكفاية :** يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، و يتركز هذا (راتب، 2000 ، النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه.صفحة 191)

**-2-3- فقدان السيطرة :** يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها ، و بأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية، و هذا يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الداخلية و الخارجية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة (راتب، 2000، صفحة 192) بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف و يقلل من فرص زيادة القلق

**-2-4- الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية :** تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية و تسبب في زيادة التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك و من (الزرد، 2000، تلك الأعراض اضطراب المعدة و الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين ، زيادة نبضات القلب.صفحة 76)

3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين : من ملاحظة المدرب لسلوكيات أثناء الأداء ، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال :

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

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

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

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا للقلق. (الحفيظ، 2001، صفحة 149) .

4- علاج القلق : حسب الفرد و شدة القلق يختلف علاج القلق ، و حسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق ب :

4-1- العلاج النفسي : يعتمد على اعادة المريض الى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي و (عثمان، ذلك يبث في نفسه بعض الآراء و التوجيهات ،و بالتالي تساعد على تخفيض ما يعانیه من التوتر النفسي ، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.1980، صفحة 123)

4-2- العلاج الاجتماعي : ابعاد المريض من مكان الصراع النفسي و عن المؤثرات المسببة للألم و الانفعالات.

4-3- العلاج الكيميائي : تولى أهمية بالغة و ذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة و المهدئة في بادئ الأمر ثم بعد الراحة الجسمية و ذلك لتقليل من التوتر العصبي. (عثمان، 1980، صفحة 123)

4-4- العلاج السلوكي للقلق : يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق. (1980، صفحة 124)

4-5- العلاج الكهربائي : أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تقيد في علاج القلق النفسي ، الا اذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابيه شديدة و هنا سيختفي الاكتئاب .

5- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية : يجب أن يكون المدرب قادرا على

استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق و التوتر لدى اللاعبين و منها :

أ- أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة و كحالة تنافسية و نوع القلق ، كما يلاحظ المدرب و يسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- يجب أن يسعى الى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي و تاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة.

د- أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ، و يعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة .

هـ- أن يعد المدرب لاعبيه اعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل و بعد المنافسة.

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

ي- التعاون التام مع الجهاز الطبي و الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة.

## 6- القلق و الأداء الرياضي :

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي ، و أسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على اظهار أفضل أداء للرياضي ، فقد يؤدي مستوى معين من القلق الى مباحة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له ، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق الى اعاقه الرياضي أخر عن تحقيق الانجاز المتوقع ، و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه الشخصي الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية و كذلك ادراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه و كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الاعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم ، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة ، فالقلق

(الغفار، 1985، لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في حياته و نمطا سلوكيا يعتمد عليه و حالة القلق لا يفيدده في التنافس.صفحة 199)

و من جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتنابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث معهم و قد يصابون بالغثيان و هذه الظواهر هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس ، و غياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.(عيسوي، 1980، صفحة 12)

و يمكن القول أنه لا بد من وجود الأخصائي النفسي الرياضي الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي و الذي يساعده على اصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات .

المحور الثالث

كرة اليد

## 1- تعريف كرة اليد:

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة. (المولي، 1985، صفحة 09)

## 2- المبادئ الأساسية لكرة اليد:

كرة اليد كأي لعبة أخرى من الألعاب لها مبادئها الأساسية المعتمدة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب وقد اتفق الجميع على أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة.

إن فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي التمريرات على اختلاف أنواعها بدقة وسرعة وبتوقيت صحيح، ويصوب نحو الهدف بإحكام، ويتحرك بخفة وتصميم وتحاور بالكرة عند اللزوم بمهارة ويستعمل حركات القدمين في أوسع مدى للخداع والحيلة ولاعب كرة اليد، تختلف تماما عن لاعب كرة القدم مثلا فهذا الأخير يمكن أن يتخصص في إتقان اللعب في مركز معين حتى يقال أنه لاعب ممتاز، أما في كرة اليد فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع (ماعداد حارس المرمى) وهذا مبدأ أساسي في اللعبة.

وكرة اليد لعبة جماعية، وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات، والتي يتوقف مدى فعاليتها على الاتفاق الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية للعبة. (رشاد، 2006، صفحة 250)

والمبادئ الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة، وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول اللاعب والفريق إلى درجة الامتياز والنجاح، لهذا يجب توجيه الاهتمام الكلي إلى مرحلة تعليمها وتذليل الصعاب مما يجعل هذه المرحلة صعبة وغير محببة للاعبين، فيكون التدريب عليها في قالب منافسة مسلية ما أمكن، وتتنوع التشكيلات الخاصة بالتدريب وتحللها فترات تعطي فيها تدريبات غير مجهد، بالإضافة إلى اتباع خطوات التعليم التربوي من حيث الابتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب بحث يبني كل تدريب على أسهل منه وألا تستعجل النتيجة. ([www.handball.com/http](http://www.handball.com))

والمبادئ الأساسية لكرة اليد متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدى قصير، كما يجب الاهتمام بهذا دائما، عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء وفي اللعب ويستحسن بل يجب إدخالها ضمن ألعاب صغيرة إعدادية، هذه الألعاب تعتبر عنصرا هاما

تساهم مساهمة فعالة في اتفاق المبادئ الأساسية خاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل وتثير فيهم المرح وتحرك عامل المنافسة.

وتقسم المبادئ الأساسية للعبة كرة اليد إلى ما يلي :

-مسك الكرة.-تمرير الكرة -استقبال الكرة -المحاورة بالكرة -حركات القدمين -التصويب -الخداع -الرمية الجانبية -حراسة المرمى.

**3- متطلبات الأداء في كرة اليد:**

**3-1- المتطلبات المورفولوجية:**

**3-1-1- النمط الجسمي:** إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي والذي يتميز بطول

الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كتف اليد وطوله، كذلك سلامة الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن

النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات. (محمد، 1997، الصفحات 240-243)

**3-1-2- الطول:** عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء كذلك في الدفاع خلال الصد واسترجاع الكرات.

**3-2- المتطلبات الفيزيولوجية والبدنية:** يمكن حصر المتطلبات الفيزيولوجية والبدنية فيما يلي:

-سرعة تنفيذ كبيرة.

-قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء الرمي والقفز بفعالية كبيرة.

-قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة خلال المقابلة وذلك بتأثير ظهور أعراض التعب.

-ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية عالية. (qatar-handball.com/qha/rules/document2.pdf)

-بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة أي تمارين لا تتعدى 10 ثا، هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية ولا حمضية.

-لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن، ويظهر في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبياً ووقت راحة قصير جداً) مثل الهجمات المضادة والدفاع الفردي.

**3-3- المتطلبات الحركية:**

**3-3-1- التوازن:** ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.

**3-3-2- الرشاقة:** ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

**3-3-3- التنسيق:** مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز، الوثب والرمي.

3-3-4- التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة ومعنى ذلك أنه يفرق بين ما سيفعله بيده وما سيفعله برجله مثلا (الجري، الرمي)، (الجري، الشد).

4- أهداف كرة اليد: يمكن حصر أهدافها فيما يلي:

-تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة.

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكور فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.

-تتمي عند الشباب روحا تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.

-تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

-تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

-تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ:

-تمتص ما لديه من فائض الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعنوانية والتي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

-تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.

-تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي.



المحور الرابع

فئة الأواسط

## 1-4-1- التعريف بفئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (16-19) 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 من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

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

## 1-4-2- مميزات فئة الأواسط:

أ- النمو الجسدي: إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهقة ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يكتسبها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشتمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشتمل على النمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة و"29 سنتمتر" بالنسبة للتطول.

ويؤدي النمو الجسمي على 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 قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب (الحافظ، 1990، صفحة 48).

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 يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (علاوي، 1992، صفحة 147)

ب- النمو العقلي: من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا 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 إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤلاته، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق لأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثير المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع ان إدراك المراهق يمتد عقليا الى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض لاستخدامه الاستنتاج والاستدلال (الحافظ، 1990، صفحة 69).

**ج- 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 محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التقطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة (مختار، 1982، صفحة 33)

**د- 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 متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، 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 توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " زمن الرجوع" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة (زهران، صفحة 339)

**هـ- النمو الانفعالي:** في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تنزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

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

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

-الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحزن ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

-الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

-مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

-التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

-كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو كبيرة.

### 1-4-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة أواسط):

إن الرياضة عملية تسلية وترويج لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القمم 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 تكييف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا ويستلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيها لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

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

أ- القوة: تزداد القوة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40% وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا 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.

ج- المرونة: تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

د- 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 (خريبط، 1998، الصفحات 34-39).

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

أ- الشروط الجسدية: ويتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتان، 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.

ج- الشروط المادية: تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري (رزيق، 1986، صفحة 15).

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

بالبحث

**تمهيد:**

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم و لقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة و كيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، و أهم الاقتراحات، و في الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة و كيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، و أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

## الدراسات المرتبطة بالبحث:

## 1-الدراسة الأولى:

دراسة "بن علي مصطفى" لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية و التي تهدف الى معرفة مصادر و تأثير القلق عند لاعبي كرة القدم قبل و بعد المنافسات الأكثر أهمية من خلال ممارسة التربية البدنية و الرياضية و علاقاتها بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في معهد التربية البدنية و الرياضية "قاصدي مرياح بورقلة" سنة 2011-2012 و تكمن أهمية الدراسة في البحث عن مصادر القلق لدى اللاعبين في المدارس و ذلك من خلال حصر المحددات التي يكمن وراءها القلق خاصة في ميدان التربية البدنية و الرياضية و لا يتم ذلك الا من خلال توفير الجو الملائم أثناء الحصة التعليمية و التدريبية كل هذا يدخل ضمن العمل في اكتشاف مصادر و آثار القلق على اللاعبين قبل و بعد أي منافسة من جهة و الانعكاس الايجابي للقلق أحيانا على اللاعبين و من بين أهداف هذه الدراسة :

- يهدف هذا البحث الى معرفة مصادر القلق من خلال ممارسة التربية البدنية و الرياضية بالتفوق التنافسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- القاء الضوء على موضوع حساس و هو القلق من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني و الرياضي على التفوق التنافسي لدى الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية.

## 2-الدراسة الثانية:

أعدّها الطالب "بوداوود عبد اليمين" ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بمعهد سيدي عبد الله للرياضة عام 2007 بالجزائر، وهي تحت عنوان "تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل و بعد المنافسة"، وهي دراسة ميدانية للأندية الجزائرية للقسم الوطني الأول والثاني لكرة القدم، حيث تضمنت إشكالية بحثه :

"ما هو تأثير القلق على الأداء الجيد للاعبين و مصادره قبل و بعد المنافسات الرسمية كمنافسة الكأس و البطولة؟"

## الفرضية العامة:

-التأثير الكبير للقلق و مصادره على المردود الجيد للاعبين قبل و بعد المنافسات الرسمية.

أما الفرضيات الجزئية فكانت على النحو التالي:

- ظهور آثار سلبية للقلق على أداء اللاعبين.

- السبب في المستوى العالي للقلق لدى اللاعبين يعود الى ظهور القلق المعرقل للأداء الجيد.



### المنهج:

اتبع الطالب المنهج الوصفي في إنجاز هذه الدراسة وعمد في أدوات البحث إلى الاستبيان، وتكونت العينة من 22 رياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

### النتائج:

-عدم إخضاع اللاعبين إلى برامج نفسية وبدنية علمية حديثة للحصول على نتائج طبية من أجل تعديل الحالة النفسية والتقليل من الإصابات البدنية والصدمة النفسية.

-عدم وجود طبيب مختص في علم النفس الرياضي على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم ذو المستوى العالي.

-نقص وتراجع مستوى لاعب كرة القدم الفني والبدني والتقني مع عدم تقبله للإصابة.

-وعي الرياضي المصاب بخطورة القلق قبل و بعد المنافسات مما يؤدي الى فقدان في بعض الأحيان الى التركيز الجيد.

### 3-الدراسة الثالثة:

أعدّها الطالب "عبد الحكيم عبد القادر" في إطار إعداد شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بمعهد سيدي عبد الله للرياضة عام 2008 بالجزائر، وهي تحت عنوان "مصادر القلق و تأثيرها على اللاعبين و المدرب" هي عبارة عن دراسة ميدانية لمجموع الرياضيين الذين راجعوا مركز الطب النفسي ، تضمنت إشكالية بحثه : "مدى تأثير القلق على الأداء الجيد للاعبين؟".

### الفرضية العامة:

-للقلق تأثير ايجابي على أداء اللاعبين.

### الفرضيات الجزئية:

-ارتفاع و انخفاض مستويات القلق لدى اللاعبين و ما هي تأثيرها.

-الحلول المناسبة وراء ظهور مستويات القلق.

### المنهج:

اتبع الطالب المنهج الوصفي في إنجاز هذه الدراسة واعتمد فيها على الاستبيان كأداة للوصول إلى صحة الفرضيات ونتيجة للإشكالية المطروحة، تكونت عينة البحث من 120 رياضي راجعوا المركز الطبي النفسي وتم اختيارهم بطريقة عمدية من مجموع الرياضات الفردية منها أو الجماعية.

### توصل إلى النتائج التالية:

-للقلق تأثيرات سلبية على مردود اللاعبين نفسيا و بدنيا.

-يعتبر توجهات المدرب من العوامل المساعدة على القلق.

-أوضحت النتائج أن معظم اللاعبين لديهم مشاكل نفسية مما أدى الى ظهور القلق.

## 4- الدراسة الرابعة :

أعدّها الطالب "مجدي محمد" في إطار إعداد شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بمعهد سيدي عبد الله للرياضة عام 2009 بالجزائر، وهي تحت عنوان "مستويات القلق و أثرها على لاعبي الطور الثانوي" وهي عبارة عن دراسة ميدانية لثانويات ولاية المدية (الأقسام النهائية) و تضمنت إشكالية بحثه في :

"هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات القلق و أثرها على اللاعبين في الطور الثانوي الذين سبقوا و أن تعرضوا لحالة القلق ؟"

## الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات القلق و آثارها على لاعبي الطور الثانوي الذين سبقوا و أن تعرضوا لحالة قلق المنافسة.

## الفرضيات الجزئية:

- يؤثر القلق سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لحالة قلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- للقلق دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- يؤثر القلق سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- يلعب القلق دورا هاما في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لقلق المنافسة الرياضية.

## -المنهج المتبع:

اتبع هذا الطالب المنهج الوصفي واعتمد فيها على الاختبار والاستبيان كأدوات للوصول إلى صحة الفرضيات والإشكالية المطروحة، وقد كانت المقابلة أولا مع أساتذة التربية البدنية والرياضية للأقسام النهائية والمسؤولون عن مكتب الصحة النفسية المدرسية لخمس ثانويات وكان الهدف منها إحصاء عدد التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لحالة القلق ، وثانيا مقابلة جماعية مع تلاميذ الأقسام النهائية أثناء حصة التربية البدنية وقد طرح عليهم السؤال التالي: "هل سبق لكم وأن تعرضتم لحالة قلق المنافسة سواء داخل الوسط المدرسي أو خارجه؟

وقد تكونت العينة في النهاية من 80 تلميذ مصاب.

## -توصل إلى النتائج التالية:

-أن القلق يؤثر سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لحالة القلق أثناء حصة التربية البدنية.

-يعمل القلق على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة.

- يؤثر القلق سلبا على مستوى التنافس عندهم.

- يعمل القلق على تخفيض من رغبتهم في النجاح وتجنب الفشل.

- الإقتراحات والتوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك عن

طريق التوعية بدور هاته الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.

- ضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل

التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية.

- العمل على زيادة حجمها الساعي (عدد الساعات اللازمة) في مرحلة التعليم الثانوي.

- العمل على تنمية دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية.

- ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ - تلميذ) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- يُنصح بأن يؤخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه.

- ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات النفسية مثل القلق على الصحة النفسية للتلميذ.

- التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للقلق وذلك بإخضاعهم

لبرامج التأهيل النفسي.

- ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة النفسية (القلق).

### 2-3- التعليق على الدراسات:

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتم

بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد

تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل ، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب و

بذلك تتشكل هذه الدراسات.

و من خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث لموضوعنا "مدى انعكاس حالة التوتر على

أداء موزع الكرة أثناء المنافسة" اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي و التجريبي بأدوات مختلفة

متمثلة في الاستبيان، اختبارات و مقاييس وتبين النتائج المتوصل إليها إلى أهمية و دور التحضير

النفسي قبل أو بعد الدخول في المنافسة و بالتالي يجب إعطائه أهمية و ذلك لما يترتب عليه على

نفسية اللاعب إن لم تعطه حقه كما يجب يجعل الرياضي في اضطرابات نفسية كالخوف و الشعور

بعدم القدرة على الأداء الجيد أحيانا و قد وجد التدريب النفسي بأهداف و إجراءات و أدوات تحد من

أثر هذه المشاكل بحيث يجب الرفع من شأن التحضير النفسي فهو جزء من التدريب الرياضي

الحديث و من بين المشاكل التي يعالجها : حالة التوتر و القلق في المنافسة قبلها أو بعدها الذي له

أثار و انعكاسات على أداء اللاعب و على تماسك الفريق و نتائجه و هذا يعني أن المشاكل النفسية (التوتر) له أسباب و عوامل مرتبطة و له سوابق و خلفيات يجب تحديدها و معالجتها بطرق علمية مضبوطة ، و التغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط شامل وفق استراتيجية مدروسة في التحضير النفسي و التي تعني بدورها توفر التكوين الجيد و معرفة ذات مستوى عالي للمدربين . و الهدف من كل هذا هو التوصل إلى نقاط أساسية مشتركة بين الدراسات السابقة و المشابهة خلاصتها أن محاربة " التوتر و القلق " تتركز على تكوين المدرب في التحضير النفسي بشكل أساسي للتركيز على هذا الجانب بشكل أكبر لمواجهة القلق الذي يعتبر من أكبر المشاكل التي يعاني منها اللاعبون بصفة عامة.

## خلاصة :

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد و البحث فيه و بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة و التي تطرقنا إليها أظهرت أن التحضير النفسي له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى ( الإعداد البدني ، التقني و التكتيكي) مما يدفع اللاعبين إلى التحرر النفسي و يجب على كل فريق مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك و المنشط و القوة الدافعة للفريق و اللاعبون نحو النجاح و لا تأتي ديناميكية التألق الرياضي فقط على تقنية مكيفة و أساليب بدنية جديدة و إنما تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج متكامل للتحضير النفسي.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث و

اجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها ، و يتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، و ذلك بإتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة ،حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر و يعمل على تشخيصها و كشف جوانبها المختلفة.

و يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ،الفصل الأول و يمثل الطرق المنهجية للبحث و التي تشمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال الزماني والمكاني و كذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة و كذلك إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على غرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.



### 1-الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية البويرة "صنف أوسط" و هذا راجع لقرب المسافة و ربح الوقت حيث كان الهدف وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية و مقرها و طبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها و تم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة. و اعتبارا لكون الموضوع المقترح للدراسة ببالغ الأهمية و خاصة الجانب التطبيقي منه.

#### 1-1- المجال المكاني و الزماني:

- **المكان** : تمت الدراسة على مستوى ثلاثة أندية من ولاية البويرة "صنف أوسط" و هم على التوالي :

-نادي شباب أغبالو -النادي الرياضي لبلدية الشرفة.

- نادي شباب امشدالة

- **الزمان** :

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر أبريل إلى غاية شهر ماي حيث تم تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

#### 1-2-ضبط متغيرات البحث:

##### 1-2-1-تعريف المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

-تحديد المتغير المستقل: و هو مصادر القلق.

##### 1-2-2-تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

-تحديد المتغير التابع : هو "أداء لاعبي كرة اليد قبل المنافسات الرياضية "

##### 1-2-3-المتغير الوسيط: و هو لاعبي كرة اليد.

#### 1-3- مجتمع البحث : هو عبارة عن نوادي اعتمدت عليها في مذكرتي و التي تشمل ثلاث نوادي من ولاية

البويرة كل منها عينة تشمل عدد اللاعبين .

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
01	شباب الرياضي للهواة اغبالو	13
02	شباب الرياضي أغبالو	14
03	الشباب الرياضي شرفة	13
المجموع	03 فرق	40 لاعبا

### 2-3- عينة البحث :

إن العينة هي النموذج الألي الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية و الرياضة و تكون العينة هي الإنسان.

لذا فإن اختيار الباحث لم يكن عشوائيا و كانت عينة منتظمة و متجانسة لكونها تمثل مجموعة لاعبي كرة اليد التي هي منتقاة وفق معايير موحدة و شروط عامة ، و قد كان عدد مفردات مجتمع البحث (40) لاعبا و التي عبر من خلالها اللاعبون عن مختلف حالاتهم النفسية قبل المنافسات الرسمية. (عثمان، 1996، صفحة 18)

**1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة :** حتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى ثم ضبط المتغيرات لأفراد العينة (اللاعبين) من حيث الجنس ، السن و الجنس هم الذكور.

متوسط السن: 17-19 سنة

**جدول رقم(1):** يمثل متوسط السن

السن	19-17 سنة	المجموع
التكرار	40	40%
النسبة المئوية	100%	100%

### 2- المنهج المتبع :

يستعمل المنهج الوصفي العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة و الوصول عن طريق البحث الى حقيقة علم من العلوم ، و يعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة للحصول على المعارف و المعلومات الحديثة النافعة و الحقائق التي تخص المجال الرياضي و التي لنا امكانية تطوير القدرات الإنسانية فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تتطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة من الظواهر لدى اللاعبين و هي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، و كشف جوانب القوة و الضعف فيها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية و ذلك في وضع و تحت تأثير معين أي يتم من خلاله تجميع المعلومات اللازمة عن الظاهرة . (أخرون، صفحة 23)

كل هذه المعطيات يتم تحليلها و تنظيمها قصد الوصول الى أسباب و مسببات هذه الظاهرة للقلق و العوامل التي تتحكم فيها ، و هذه المواصفات هي أساس المنهج الوصفي الذي تطلب منها دراسة مسحية شاملة استنادا الى منهجية أهمها :

**2-1- أدوات البحث :** يستعمل المنهج الوصفي العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة و الوصول عن طريق البحث الى حقيقة علم من العلوم ، و يعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة للحصول على المعارف و المعلومات الحديثة النافعة و الحقائق التي تخص المجال الرياضي و التي لنا امكانية تطوير القدرات الإنسانية فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تتطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة من الظواهر لدى اللاعبين و هي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، و كشف جوانب القوة و الضعف فيها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليمية المعلومات اللازمة عن الظاهرة اجتماعية و ذلك في وضع و تحت تأثير معين أي يتم (أخرون، صفحة 24) أو نفسية أو من خلاله تجميع

### 2-1- المقابلة :

تعتبر المقابلة استبياناً شفويًا، فهي (محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول الى حقيقة أو موقف معين، يسعى الباحث للتعرف عليه من اجل تحقيق اهداف الدراسة) واذا كانت المقابلة الشخصية واحدة من اكثر الوسائل الفعالة في الحصول على البيانات والمعلومات الضرورية، فقد تبدو هذه الوسيلة سهلة بالنسبة للشخص الذي لا خبرة له بهذا الاسلوب، في حين ان اسلوب المقابلة ليس مجرد الالتقاء بعدد من الناس، وسؤالهم لبعض الاسئلة الغرضية، انما تقوم على أسس، ولها أنواع ومزايا وعيوب، فبعض الناس يفضلون تقديم المعلومات الشفوية على تقديمها كتابيا، وتجري لأغراض عدة منها البحث ومنها التوجيه والعلاج وأحيانا تتكرر على عدة فترات منظمة أو غير منظمة، فردية أو جماعية مفيدة أو حرة. (دويدري، 2002، صفحة 323)

- المحور الأول: يتضمن هذا المحور (8) أسئلة للاعبين.

- المحور الثاني: يتضمن هذا المحور (7) أسئلة للاعبين.

**2-2- طريقة الاستبيان:** حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة و بكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي و تتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة نصف مغلقة مفتوحة) و يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالأجراء الأولي ثم يقوم بجمعها و دراستها و تحليلها ثم استخلاص النتائج منها و قد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات و تحليلها بسهولة و قلة تكاليفها. (مراد عبد الفتاح ، 2000، صفحة 807).

**3-1- الطريقة الإحصائية:** تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات و النتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، و قد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، و ذلك لاستخراج و الحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال. (دويدري، 2002، صفحة 323).

$$\text{عدد التكرارات} = \frac{\text{النسبة المئوية} - 100 \times}{\text{المجموع الكلي}}$$

1-4-4- صلاحية و مصداقية أدوات البحث :

1-4-4-1- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

- **الثبات:** يتم حساب درجة ثبات الأدوات المستعملة من اجل التأكد انه يمكن الحصول على نفس النتائج أو نتائج مشابهة في حالة إعادة توزيع المقاييس أكثر من مرة، بمعنى انه لا يوجد تباين كبير بين الأجوبة، بعد ترتيب العبارات وتحليلها عن طريق حزمة البرامج الإحصائية .

حيث تعتبر هذه القيمة عالية، مما يجعلنا نتأكد أن هذه الأدوات ثابتة صالحة لان تستعمل في أغراض هذه الدراسة.

- **الصدق:** يتم حساب درجة صدق الأدوات المستعملة من أجل التأكد الاختبار يقيس ما وضع لقياسه و قد تحصلنا على درجة الصدق الاستبيان .

- **الموضوعية:** لقد تم قياس موضوعية الاستبيان عن طريق عرضه على بعض الأساتذة من أجل تحكيمه وإفادتنا بكل المعلومات المتوفرة، وهم:

\* الدكتور: زاوي عبد السلام.

\* الدكتور: شريفي مسعود.

\* الدكتور: فرنان عبد المجيد.

1-4-4-2- **الوسائل الإحصائية:** من اجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الاجابات على الاسئلة، اعتمدنا على طريقة من الطرق الاحصائية وهي طريقة النسب المئوية والكاف التربيعي.

عدد التكرارات \* 100

قانون النسب المئوية =

المجموع الكلي للعينة

س \_\_\_\_\_ %100

ع \_\_\_\_\_ ص % منه: ص = ع / 100 / س

حيث أن:

س: عدد افراد العينة

ع: عدد التكرارات (الاجابات)

ص: النسبة المئوية.

اختبار الكاف التربيعي:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة او اختبار التطابق النسبي وهو من اهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة او التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة اخرى من

البيانات. (السيد، 1998، صفحة 34)

مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)<sup>2</sup>

= ك<sup>2</sup>

التكرارات المتوقعة

## خلاصة:

تعتبر تعاليم إجراءات البحث الخطوة الأساسية التي يجب الانطلاق منها لحل المشكلة المطروحة، ويمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية، التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل، يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. وتناولنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات والوسائل المستعملة من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الرابع

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

**تمهيد:**

إن عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة يعتمد على الوسائل الإحصائية، وهنا يجب تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبّر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مرابطة و متماسكة، وهنا نركز على كيفية عرض النتائج كل على حدا من أجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد على مقارنة النتائج بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.



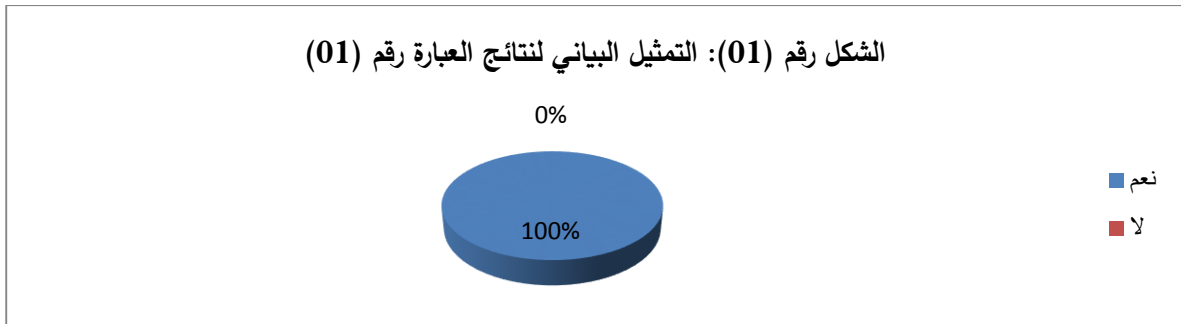
1-4- عرض و تحليل النتائج:

1-1-4- عرض و تحليل نتائج المحور الأول: مستويات القلق

العبارة 01: هل توفير الامكانيات أو نقصها يعد مصدر قلق و يؤثر على مستوى الأداء ؟  
الهدف من العبارة 01: معرفة أهمية الامكانيات في مستوى الأداء .  
جدول 1-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 01.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	20	40	100%	نعم
				00	00%	لا
				40	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 1-4: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا نعم، اي كل اللاعبين المستجيبين يؤكدون على أن توفر الامكانيات ضروري للمساعدة في اكتساب النتائج اثناء المنافسة فهم يرون أن للإمكانيات دور كبير في الحصول على نتائج ايجابية في المنافسة، في حين انه لا يوجد أي لاعب ينكر دور الامكانيات في تحقيق النتائج. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي انه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج: نستنتج بوضوح أن للإمكانيات أهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة ونقصها يؤدي الى الشك في الذات (مما يعوق الاداء ويزيد القلق، ويضعف من التركيز و يسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة).

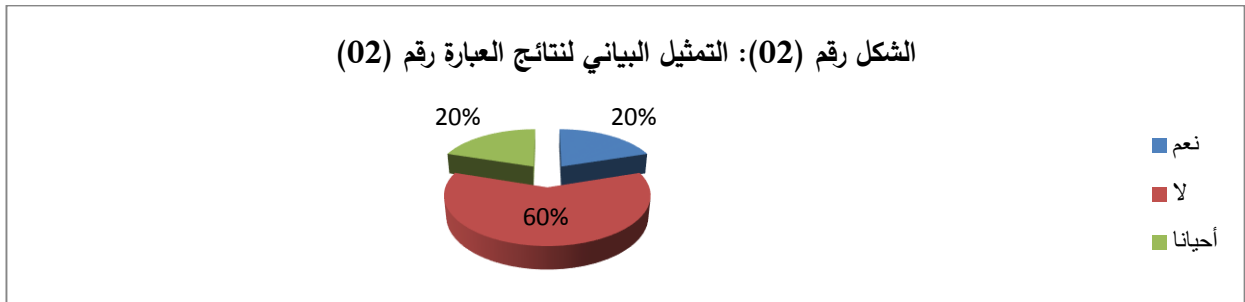
**العبارة 02:** هل يؤثر وحدة و تماسك الفريق تأثيرا سلبيا في المنافسة ؟  
**الهدف من العبارة 02:** معرفة دور تماسك الفريق في تحقيق نتائج ايجابية.

**جدول 2-4:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 02.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	10	10	25%	نعم
				20	50%	لا
				10	25%	أحيانا

**تحليل نتائج الجدول 2-4:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 02، فكانت نسبة 25% من عينة البحث أجابوا ب نعم أما نسبة 50% من اللاعبين أجابوا ب لا ، أما نسبة 25% أجابوا أحيانا، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

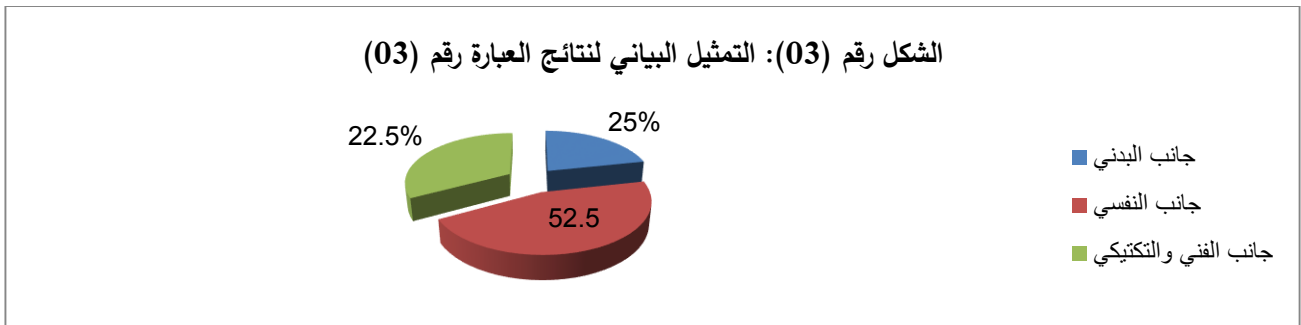
نستنتج أن وحدة و تماسك الفريق لا يؤثر سلبا في كسب النتائج وقلب الموازين فمثلا عندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين (فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يتقون في أنفسهم وفي قدراتهم). (الفتاح، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، 1995، صفحة 34)

**العبارة 03:** اثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه اكبر اهمية؟  
**الهدف من العبارة 03:** معرفة الجانب الذي يعطيه الرياضيون أهمية أكبر أثناء التدريب.  
**جدول 4-3:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 03.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	11.1	10	25%	الجانب البدني
				21	52.5%	الجانب النفسي
				9	22.5%	الجانب الفني والتكتيكي

**تحليل نتائج الجدول 4-3:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 03، فكانت نسبة 52.5% من عينة البحث يعطون أهمية كبيرة للجانب النفسي، أما نسبة 25% من اللاعبين يعطون أهمية للجانب البدني، أما نسبة 22.5% يعطون أهمية للجانب الفني والتكتيكي أثناء التدريب فهم لا يولون الأهمية المعتبرة للجانب النفسي إذ يركزون أثناء تدريبهم على الجانب البدني والفني والتكتيكي فقط. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.1 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

يتجلى من خلال النتائج أن اللاعبين يركزون اهتمامهم على الجانب النفسي، ثم الجانب الفني والتكتيكي فيما لا يحظى التحضير النفسي بالاهتمام اللازم وهذا راجع الى نقص كفاءة المدربين في هذا المجال، حيث ان التسليط الضوء على الجانب الفني والتكتيكي والبدني. (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1985، صفحة 225)

**العبارة 04:** هل تشعرون أن القلق يعمل على خفض من معنوياتكم وكفاءتكم أثناء المنافسة ؟

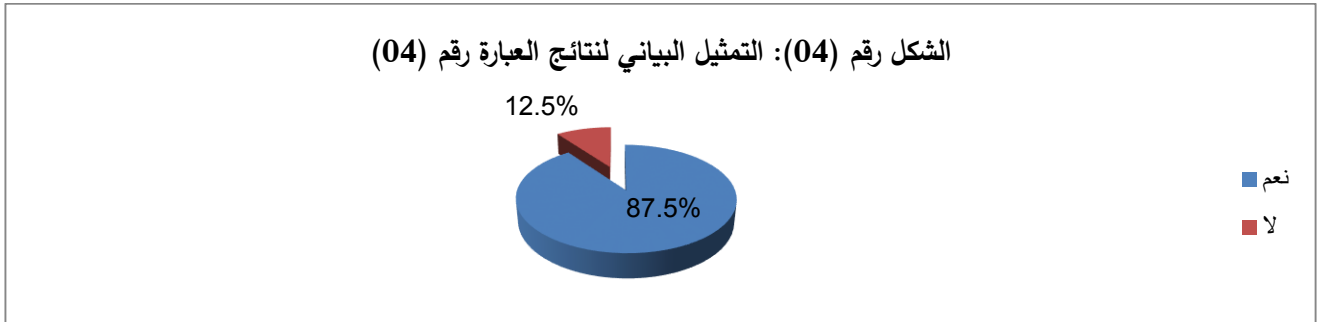
**الهدف من العبارة 04:** معرفة شعور اللاعبين تجاه القلق ومدى اسهامه في الخفض من معنوياتهم وكفاءتهم اثناء المنافسة.

**جدول 4-4:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 04.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	22.5	35	87.5%	نعم
				05	12.5%	لا
				40	100%	مجموع

**تحليل نتائج الجدول 4-4:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 04، فكانت نسبة 87.5% من عينة البحث قد أجابوا نعم، القلق يعمل على الخفض من معنوياتهم وكفاءتهم في حين أن نسبة 12.5% يقولون عكس ذلك. مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 22.5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

نستنتج ان هناك اختلاف بين اللاعبين في نظرهم للقلق أي يعمل على الخفض من معنوياتهم وكفاءاتهم اثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه وعليه: (إن انخفاض مستوى الاستمرارية بقلّة المثابرة وعدم المبالاة وانخفاض مستوى الرغبة، اضافة الى تشتت الانتباه بعيدا عن المهارة التي يتم أدائها ويؤدي تشتت الانتباه الى جعل الرياضي غير قادر ادراك التلميحات الضرورية للأداء الجيد ونتيجة لعدم الاستفادة من التلميحات المتعلقة بالمهارة وتخفيض مستوى أدائه له). (عبية، المنهج في علم النفس الرياضي، 1990، صفحة 193)

**العبارة 05:** هل يلعب الحكم دورا هاما في احراز نتائج ايجابية؟

الهدف من العبارة 05: معرفة إن كان الحكم يلعب دورا هاما في احراز نتائج ايجابية خلال المنافسة.

جدول 4-5: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 05.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	14.4	32	80%	نعم
				08	20%	لا
				40	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-5:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 05، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا نعم فأغلبية اللاعبين يرون أن الحكم يلعب دورا هاما خلال المنافسة اما نسبة 20% المتبقية من اللاعبين يرون عكس ذلك، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.4 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)



الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون بأن الحكم ذو أهمية كبيرة خلال المنافسة.

العبارة 06: هل يؤثر جمهور الخصم على حالتك النفسية ؟

الهدف من العبارة 06: معرفة مدى قدرة تحمل اللاعب للضغط المفروض عليه الناتج عن المنافسة ومدى تحضيره نفسيا لتجاوز هذا الضغط  
جدول 4-6: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 06.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
					ت	%	
دال	01	0.05	3.84	8.1	11	27.5%	نعم
					29	72.5%	لا
					40	100%	مجموع

تحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 06، فكانت نسبة 72.5% من اللاعبين لا يؤثر فيهم جمهور الخصم و نسبة 27.5% المتبقية من اللاعبين فهم يؤثر فيهم جمهور الخصم ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.1 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)



الاستنتاج:

نستنتج ان معظم اللاعبين لا يؤثر فيهم جمهور الخصم أثناء المنافسة و هذا راجع الى التحضير النفسي الذي يتمتعون به .

العبارة 07 : هل يعمل مدريك على تكوينك من الجانب النفسي؟

الهدف من العبارة 07: معرفة إن كان المدرب يعمل علي تكوين وتحضير رياضيه نفسيا.

جدول 4-07: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 07.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	25.6	36	90%	نعم
				04	10%	لا
				40	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-7:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 92% من عينة البحث قد أجابوا نعم، فهم يتلقون تكويننا وتحضيرا من الجانب النفسي، اما نسبة 08% من اللاعبين يرون انهم لا يتلقون تحضيرا وتكويننا من الجانب النفسي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.6 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)



الاستنتاج:

نستنتج ان معظم اللاعبين يتلقون تحضيرا وتكويننا نفسيا، إلا انه يكون هذا التحضير بوسائل وتقنيات حديثة حتى يكون تحضيرا متكاملأ لدى الرياضي لأنها تلعب دورا فعالا في القيام بأداء جيد.

العبارة 08: هل يؤثر انهزام فريقك في حالتك النفسية؟

الهدف من العبارة 08: معرفة تأثير الانهزام في الحالة النفسية.

جدول 4-08: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 08.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	17.5	25	62.5%	نعم
				05	12.5%	لا
				10	25%	أحيانا
				40	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-08

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 08، فكانت نسبة 62.5% من اللاعبين يرون ان انهزام الفريق يؤثر سلبا ، اما نسبة 12.5% من اللاعبين يرون عكس ذلك، ونسبة 25% ترى أحيانا . ، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 17.5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)



الاستنتاج:

نستنتج مما اكدته النتائج السابقة ان الحالة النفسية أثناء انهزام الفريق تكون حادة . (علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، 1986، صفحة 38)

4-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: نقص امكانية التحضير

العبارة 09: هل تعتبر المدرب الغير فعال عائقا أمام نجاحك ؟

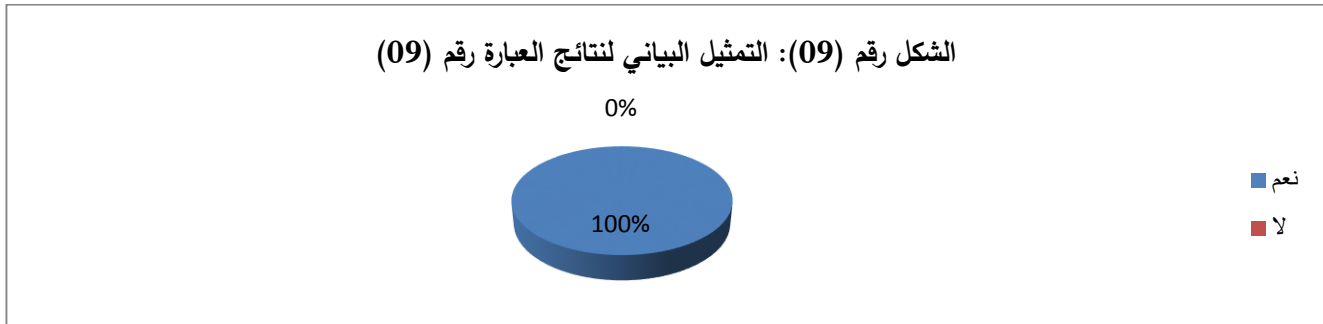


الهدف من العبارة 09: معرفة تأثير المدرب في حياة الرياضي.  
جدول 4-9: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 09.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	20	40	100%	نعم
				00	00%	لا
				40	100%	مجموع

تحليل نتائج الجدول 4-9:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون ان الحياة الرياضية تتعلق بالمدرب الناجح، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



الاستنتاج: نستنتج للمدرب الجيد اهمية كبيرة في تحسين اداء اللاعبين فهو بمثابة الاداة الضرورية التي يستعملها الرياضي في تحضير نفسه قبل المنافسة فلا يمكن الاستغناء عنه نظرا لدوره الفعال الذي يساهم به (حيث ان المشكلة لا تنحصر مثلا في تحديد اللاعبين لأهدافهم، لكن الأهم هو وضع الاهداف على النحو الصحيح)(chazoud, 1985, p. 31)

العبارة 10: هل ترى بأن توجهات طاقم التدريب تكون مقلقة ؟

الهدف من العبارة 10: معرفة إن كان المدرب يساعد اللاعبين في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء التدريب.

جدول 4-10: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 10.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	22.5	35	87.5%	نعم
				05	12.5%	لا
				40	100%	مجموع

تحليل نتائج 4-10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 10، فكانت نسبة 87.5% من عينة البحث اكدوا ان غالبا ما تكون توجهات المدرب مقلقة ، اما نسبة 12.5% فهم يرون عكس ذلك، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 22.5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



الاستنتاج:

نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن تدخلات بعض المدربين تكون مقلقة و سلبية.

العبارة 11: هل ترى أن هناك عدم استقرار في برنامج رزنامة منافسات فريقك ؟

الهدف من العبارة 11 معرفة إن كان اللاعب يأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة.

جدول 4-11: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 11.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	10.4	20	50%	غالبا
				12	30%	أحيانا
				08	20%	نادرا

تحليل نتائج الجدول 4-11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 50% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 30 % ، و نادرا بنسبة 20% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.4 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)



الاستنتاج:

ومن هنا نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن هناك عدم استقرار في برنامج المنافسة مما يؤدي الى القلق.

**العبارة 12:** هل ادائك خلال المنافسة يكون افضل بالمقارنة مع ادائك خلال التدريبات ؟  
**الهدف من العبارة 12:** معرفة آراء اللاعبين في أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات.

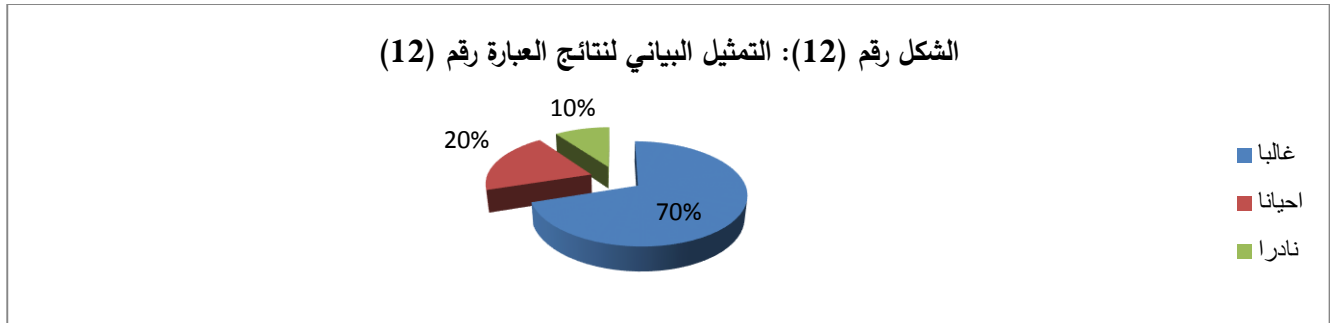
**جدول 4-12:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 12.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	17.5	25	70	غالبًا
				10	20	أحيانا
				05	10	نادرا

**تحليل النتائج:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 12، فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا غالبًا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 20 % ، و نادرا بنسبة 10% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 17.5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

**شكل 5-12:** دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 12.



**الاستنتاج:**

ومن هنا نستنتج بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يتحسن أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات وهذا يرجع إلى دور المدرب في نصحتهم وتحضيرهم نفسيا للمنافسة.

**العبارة 13:** هل اثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسياً؟  
**الهدف من العبارة 13:** معرفة مدى حاجة اللاعب اثناء التدريب لاخصائي نفسي.  
**جدول 4-13:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 13.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	29.25	07	17.5	غالباً
				30	75	أحياناً
				03	7.5	نادراً

**تحليل نتائج الجدول 4-13:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 75% من عينة البحث قد أجابوا أحياناً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها غالباً والتي بلغت نسبتها 17.5 %، و نادراً بنسبة 7.5 %، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 29.25 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)



### الاستنتاج:

نستنتج بوضوح ان اللاعبين يحتاجون للأخصائي النفسي في اوقات معينة، حيث ان له دور فعال في توجيه اللاعبين قبل المنافسة (حيث انه في معظم الاحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الآخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة 36)

العبارة 14: ماذا تعتبر الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي؟

الهدف من العبارة 14: معرفة الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي الرياضي.

جدول 4-14: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 14.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	11.6	14	35	ضروري
				20	50	يساعدك نسبيا
				06	15	يمكنك الاستغناء عنه

تحليل نتائج الجدول 4-14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 14، فكانت نسبة 50% من اللاعبين يمكن ان يساعدهم الاخصائي النفسي نسبيا، اما نسبة 35% يرون ان دور الاخصائي النفسي ضروري في حين نسبة 15% يرون انه يمكن الاستغناء عن الاخصائي النفسي الرياضي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.6 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)



الاستنتاج:

نستنتج ان للأخصائي النفسي دور كبير وفعال في تحضير اللاعبين قبل المنافسة مع اختلاف احتياجاتهم اليه، حيث معظم اللاعبين يرون ان الاخصائي النفسي يساعدهم بشكل نسبي وذلك بالاعتماد عليه وعلى المدربين وعلى قدراتهم الخاصة، (حيث انه في معظم الاحيان يستخدم الفرد الرياضي قدراته الذاتية في تحقيق أهداف دون الاعتماد الملحوظ والمبالغ على توجيهات وإرشادات الاخرين). (الفتاح، سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، 1995، صفحة

**العبارة 15:** هل تعتبرون ان للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى ادائكم الرياضي؟

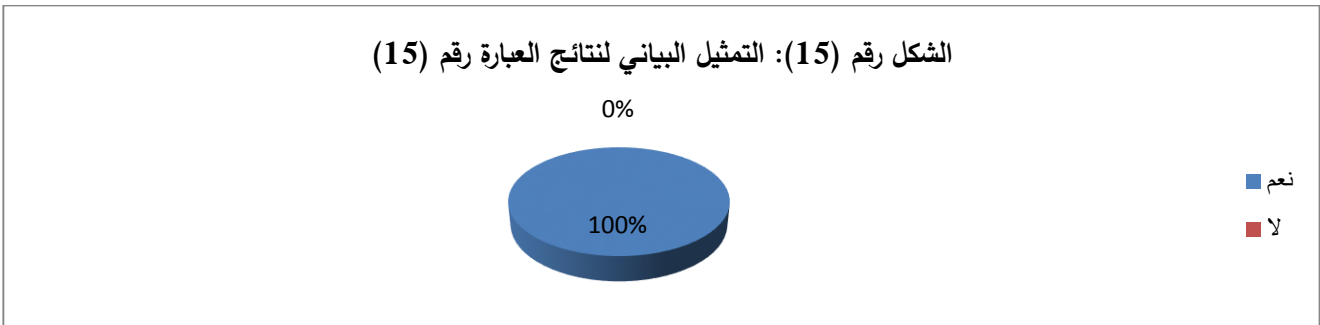
**الهدف من العبارة 15:** مدى معرفة الدور الفعال الذي يقوم به الاخصائي النفسي في تطوير مستوى أداء اللاعبين

**جدول 4-15:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 16.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
01	0.05	3.84	20	40	100	نعم
				00	00	لا
				40	100	مجموع

**تحليل نتائج الجدول 4-15:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 15، فكانت نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون ان للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أداءهم الرياضي، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.



**الاستنتاج:**

نستنتج بوضوح أن كل اللاعبين أجمعوا على أن للأخصائي النفسي دور فعال و هام في تطوير مستوى أدائهم الرياضي، فهو الاداة التي ترشد اللاعبين لتحقيق نتائج افضل.

## 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الجداول رقم 01-02-03-04-05-06-07-08 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج وجدنا أن:

- للعامل النفسي أهمية كبيرة في تحصيل النتائج وتحسينها أثناء المنافسة.
- القلق يساهم في خفض معنويات وكفاءة اللاعبين مما يؤدي الى سوء مردودهم.
- اللاعبين يهتمون أثناء المنافسة بالتحضير النفسي مقارنة بالجانب البدني و الجانب الفني والتكتيكي.
- اللاعبين يهتمون اثناء التدريب بالتحضير البدني ثم الفني والتكتيكي أما الجانب النفسي يعطونه أهمية محدودة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الاول الموجه للاعبين وجدنا أن:

- كل المدربين يركزون على ضرورة مراعاة الجانب النفسي للاعبين.
  - زيادة القلق عند اللاعبين قبل المنافسة.
  - وأن القلق يزيد من تحفيز اللاعبين على النجاح.
- وبالتالي فان اللاعبين يدركون الالهمية البالغة للقلق للتخفيض من أداءهم إلا انهم لا يعطونه قدرا معتبرا من الاهتمام و هذا راجع الى نقص تكوين المدربين في هذا المجال وعدم تركيزهم على هذا الجانب وهذا ما تؤكد نتايج المحور مما يثبت نقص الاهتمام بالتحضير النفسي بالرغم من دوره الفعال لدى اللاعبين.

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الاولى بان القلق يعمل على خفض المستوى للاعبين.

## 4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية :

من خلال الجداول رقم 09-10-11-12-13-14-15 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها وجدنا أن :

- المدربون لا يطبقون التكوين النفسي للاعبين الا عند اجراء المنافسة.
- للتكوين النفسي اهمية كبيرة في تحسين اداء اللاعبين.
- اغلبية المدربين يعملون على تكوين لاعبيهم نفسيا.
- اغلبية المدربين يستعملون التكوين النفسي عند المنافسة فقط ويوميا بنسبة ضئيلة جدا وهذا بسبب عدم تلقيهم تكويننا خاصا في هذا المجال.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بالمحور الاول الموجه للمدربين وجدنا ان:

- أغلبية المدربين يستعملون طرق تقليدية في تحضير اللاعبين نفسيا من خلال الحوار المتبادل المباشر وحصص استرخائية.



-معظم المدربين لا يقومون بتحضير لاعبيهم نفسياً إلا عند فوات الاوان وذلك عند ملاقاتهم بخصم قوي.

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية التي ترى ان للتكوين النفسي دور هام وفعال في تحقيق النتائج.

#### 4-1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة للمدربين (03 مدربين)

4-1-2 المحور الاول: مستويات القلق.

**السؤال 01:** هل ترون ان للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج؟

**الغرض منه:** معرفة مدى أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على الاداء الرياضي في نظر المدربين.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

كل المدربين يرون أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحقيق النتائج المرضية وتطوير الاداء الرياضي، فبواسطته تحقق الاهداف المسيطرة مسبقاً، ولم يجب أي واحد منهما على أنه ليس للتحضير النفسي دور في تحقيق النتائج.

#### الاستنتاج:

نستنتج ان للتحضير النفسي الاهمية البالغة في تحسين الاداء اللاعبين، ومن خلال تحقيق النتائج المرجوة حيث ان اختلال عناصر التحضير النفسي يؤدي الى الشك في الذات ويضعف التركيز وهذا ما ذهب اليه الدكتور "محمد حسن علاوي" (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1985، صفحة 122)

**السؤال 02:** ماهي الجوانب الاكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيركم للفريق؟

**الغرض منه:** معرفة مدى تمكن المدرب في التدريب من جميع الجوانب النفسية، البدنية، الفنية والتكتيكية.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

أن المدربين يرون ان الجوانب الاكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيرهم للفريق هي الجانب النفسي، أما المدربين الأقلية منهم يرون أن الجانب البدني والفني والتكتيكي هما الاصعب عند تحضيرهم للفريق.

#### الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية المدربين يركزون على الجانب البدني والفني والتكتيكي مما يزيد من صعوبة الجانب النفسي لديهم في تدريباتهم رغم اعترافهم بأهميته وهذا راجع الى نقص كفاءتهم في هذا المجال، فالمدرب يعمل فقط على تحسين الاداء الحركي للاعب، لان حسب رئيهم دور علم النفس الرياضي يقتصر على تفسير انهزامات وتدني المستوى وليس المساعدة للتحضير للانتصارات ورفع المستوى.

**السؤال 03:** هل ترى أن ثقة اللاعب بنفسه تلعب دوراً هاماً في تحسين أداءه؟

**الغرض منه:** معرفة ما اذا كان أداء اللاعب يتحسن كلما زادت ثقته بنفسه.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

إن كل المدربين يرون ان ثقة اللاعب بنفسه تلعب دورا هاما في تحسين اداءه .

**الاستنتاج:**

نستنتج ان الثقة بالنفس تلعب دورا هاما في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، كما أشار محمد حسن ابو عبيدة على ان يقوم المدرب في اليوم الاخير من المباراة يكون التحضير النفسي في هذا اليوم قائما على اساس التركيز اكبر قدر على الثقة لدى اللاعب. (عبيدة، المنهج في العلم النفس الرياضي ، 1990، صفحة 132)

**المحور الثاني: التحضير النفسي**

**السؤال 01:** هل تعمل على تكوين لاعبيك نفسيا؟

**الغرض منه:** معرفة اذا كان المدرب يكون لاعبيه من الجانب النفسي أم لا.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

إن مجمل المدربين يعتمدون على التكوين النفسي للاعبينهم و هذا يساعدهم في أدائهم اثناء المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج ان مجمل المدربين تعتمد على التكوين النفسي للاعبينهم وهذا للأهمية البالغة التي تتج عن تكوين النفسي للاعبين إلا أنه يجب مراعاة التحضير بوسائل وتقنيات حديثة لكي يكون التحضير متجانسا لدى الرياضي.

**السؤال 02:** متى تقوم بعملية التحضير النفسي للاعبين؟

**الغرض منه:** معرفة الوقت الذي يقوم فيه المدرب بالتحضير النفسي للاعبين.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

\* (03) مدربين يؤخرون عملية التحضير النفسي الى غاية تعرض اللاعب للأزمة النفسية، أما المدربين المتبقين

فيحضرون لاعبيهم نفسيا عند ملاقات منافسين أقوىاء.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن مدربي الرابطة الجهوية لا يحسنون تحضير لاعبيهم نفسيا، أي بعد فوات الاوان وعند ملاقات خصم قوي وهذا ما يؤثر على أداء اللاعب لخوض المنافسة وقد يرجع الى عدم حسن استغلال تكوينهم في هذا الجانب ونقص خبرتهم.

**السؤال 03:** ماهي الوسائل التي تعتمد عليها في التحضير النفسي للاعبين؟

**الغرض منه:** معرفة الوسائل التي يستعملها المدرب لتحضير اللاعبين نفسيا.

**تحليل ومناقشة النتائج:**

إن كل المدربين يعتمدون على تمارين الاسترخاء و الحوار المتبادل المباشر في عملية التحضير النفسي.

**الاستنتاج:**

نستنتج ان أهم وسائل التحضير النفسي المستعملة من طرف المدربين هي الحوار المتبادل المباشر بأعلى درجة ثم تليها تمارين الاسترخاء، هذا ما يفسر سهولة استخدام هاتين الطريقتين لكونهما تتناسبان.

**خلاصة:**

من خلال عرض النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول والدوائر النسبية تحققنا من أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. كما أنه من خلال مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبيين معالم الاستبيان والمقابلة ومدى تحقيقه للفرضيات المطروحة، حيث وضحنا حيثيات إجراءاته ومراحله وتدريج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

**الاستنتاج العام :**

قصد كشف و معرفة الحالة النفسية للاعبين قبل و بعد المنافسات الرسمية و من خلال هذه الدراسة تحت عنوان مصادر القلق و أثرها على لاعبي كرة اليد قبل و بعد المنافسات الرسمية اعتمدنا في أشكالنا على التساؤل عن مدى تأثير القلق على أداء الرياضي في هذا المستوى و كذا عن أهم المصادر المسببة له مع الاشارة الى مؤشراتها.

و حتى يكون للبحث قيمة علمية لجأنا في دراستنا لمعالجتها وفق ما تطلبه منهجية البحث ، كانت بدايتنا بالجانب النظري وجمع أهم المعلومات التي تخدم الدراسة كقلق المنافسة في المجال الرياضي و الاعداد النفسي و هو ما يعرف بالتحليل البيبليوغرافي .

أما الجانب التطبيقي و الذي يعتبر الأساس في البحث يعود اليه تأكيد أو نفي فرضيات البحث من خلال النتائج التي يفرزها الميدان و التي تعبر عن الحالة للاعبين قبل و بعد المنافسات و ما مدى تحكمهم في هذه الظاهرة حيث لجأنا الى استعمال مقياسين هما : الاستبيان و المقابلة .

**1- الاستبيان :** و الذي تم تحضيره وفق ما تطلبت الامكانيات و البيئة التي يعيش في وسطها اللاعبون و يتكون من 15 سؤالاً تم تشكيله لمعرفة مدى تأثيرها على نفسياتهم ، و من خلال تحليل و مناقشة النتائج اتضح أن كل العناصر لها تأثير بشكل أو بآخر و ظهرت بأنها عوامل معرقة للأداء و مجهودات الرياضي .

**2- المقابلة :** تعتبر المقابلة استبيانا شفويا، فهي (محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو أشخاص اخرين بهدف الوصول الى حقيقة أو موقف معين، يسعى الباحث للتعرف عليه من اجل تحقيق اهداف الدراسة) و اذا كانت المقابلة الشخصية واحدة من اكثر الوسائل الفعالة في الحصول على البيانات والمعلومات الضرورية، فقد تبدو هذه الوسيلة سهلة بالنسبة للشخص الذي لا خبرة له بهذا الاسلوب، في حين ان اسلوب المقابلة ليس مجرد الالتقاء بعدد من الناس، وسؤالهم لبعض الاسئلة الغرضية، انما تقوم على أسس، ولها أنواع ومزايا وعيوب، فبعض الناس يفضلون تقديم المعلومات الشفوية على تقديمها كتابيا، وتجري لأغراض عدة منها البحث ومنها التوجيه والعلاج وأحيانا تتكرر على عدة فترات منظمة أو غير منظمة، فردية أو جماعية مفيدة أو حرة.

## الخاتمة :

في ختام هذه الدراسة التي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع ، الا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة الى دراسات معمقة و تحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص ، و هذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الاقبال و الاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة اليد عالميا ، و رغبة منا في تحسين اليد الجزائرية ، هذا ما دفعنا الى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب و الدوافع التي أدت الى تدهور و ضعف نتائج كرة اليد الجزائرية و هذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن احدي هذه الدوافع و الأسباب التي تؤدي الى تلك النتائج السلبية ألا و هو مشكل القلق و الذي ركزنا فيع على لاعبين صنف أكابر لكرة اليد ، و من خلال النتائج المتوصل اليها نستنتج أن للقلق أثر كبير على الأداء الرياضي للاعبين و هذا ليس معناه أنه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم و انما هناك أسباب أخرى منها التحضير سواء البدني أو النفسي ، عدم وجود ثقافة كروية ، و حول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل ثم اقترحنا فرضيات رئيسا أنها تعمل على اعطاء شيء ايجابي و حل لهذه الظاهرة ، فمن خلال ما تقدم تحليله و مناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا الى أن الفرضيات التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة و أخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم و لو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة ، راجين من كل من يهيمه الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل و الدقة ، و صفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة .

## الاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان و المقابلة الموجهة لمختلف اللاعبين و المدربين و التي نتمنى أن تكون لها فائدة و لو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات و الاقتراحات أملا في التخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا و من أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه و إرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص و الخبرة في تسيير الهياكل و تنظيم المنافسات و البطولات.

البيبايوغرافية







## المراجع :

- 1-النادي الرياضي للثانوية الاعدادية ابن سينا ، الاندية التربوية ، 2010-2011.
- 2- بوعلو الازرق : الانسان و القلق ، سيناء للنشر مصر 1993 ص123
- 3-سامي الصفار: كرة اليد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل العراق ، ، 1983 ص98.
- 4- محمد إبراهيم الفيومي : القلق الإنساني مصادره ، تياراته و علاجه الدين له ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1985 ، ص18.
- 5-محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية،دار المعرفة،ط8،القاهرة،1992.
- 6-محمد حسن علاوي:علم النفس الرياضي،دار المعارف،ط8،القاهرة،1992.
- 7-محمد عبد الرحمان حمودة:الطفولة و المراهقة، المشكلات النفسية و العلاج،مركز الطب النفسي العصبي،بدون طبعة،1991.
- 8-محمد السيد عبد الرحمان:دراسات في الصحة النفسية، دار قباء،ط1،القاهرة،1985
- 9-مصطفى غالب:الإسلام و القلق و الخجل، منشورات دار الهلال، 1980.
- 10-فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
- 11-حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي،عالم الكتب،ط2،القاهرة،1979.
- 12- بهج شعبان:التغلب على الخوف،الموسوعة النفسية،بدون طبعة،بيروت.
- 13-أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي ، علم النفس الرياضة "المفاهيم و التطبيقات" ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، ص2000.
- 14- ابن منصور:معجم لسان العرب ، إعادة بناءه على الأحرف الأولى من الكلمة يوسف خياط المجلد 3 من القاف الى الياء ، لسان العرب ص154.
- 15- فيصل محمد الزراد :القدرات العصابية ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2000 ، ص76.
- 16- اخلاص محمد عبد الحفيظ :التوجيه و الارشاد النفسي ، الاسكندرية ، ط1 ، 2001 ، ص149.
- 17- فاروق السيد عثمان :القلق مفهومه و علاجه ، القاهرة ، ط2 ، 1980 ، ص123.
- 18- عبد السلام عبد الغفار : دار المعارف ، ط3 ، 1985 ، ص199.
- 19- عيساوي عبد الرحمان : سيكولوجية النمو ، دار النشر ، ط1 ، القاهرة ، 1991 ، ص12.
- 20- عفت رشاد:محاضرات تحكيم كرة اليد، 2006.
- 21- محمد خالد حمودة، خيرى محمد: القانون وتطبيقاته في كرة اليد،1997، ص 240-243.
- 22-عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1992 ، ص123.
- 23- نزار مجيد الطالب :علم النفس الرياضي ، جامع بغداد ، كلية الرياضة ، ط1 ، 1980 ، ص 211-212.
- 24- لندل/ دافيد وف: مدخل علم النفس ، دار ماكر وهيل للنشر ، ط3 ، القاهرة ، 1978 ، ص30-31.
- 25- فاخر عافل :معجم علم النفس ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط2 ، 1977 ، ص117.

المراجع باللغة الفرنسية :

1-<http://qatar-handball.com/qha/rules/document2.pdf>

2-[www.hand-ball.com/http](http://www.hand-ball.com/http)

3- Norbert sil Lamy .(dictionnaire de la psycho médicale ).2eme Edi. BORDAS  
PARIS.1990 .P71

الملاحق

**الملحق رقم 01**

-استبيان موجه للاعبين :

-المحور الأول : مستويات القلق

السؤال الأول(01) : هل توفير الامكانيات أو نقصها يعد مصدر قلق و يؤثر على مستوى الأداء؟

نعم - لا

السؤال الثاني(02) : هل يؤثر وحدة و تماسك الفريق تأثيرا سلبيا في المنافسة ؟

نعم - لا - أحيانا

السؤال الثالث(03) : اثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه اكبر اهمية ؟

الجانب البدني - الجانب النفسي - الجانب الفني و التكتيكي

السؤال الرابع(04) : هل تشعرون أن القلق يعمل على خفض من معنوياتكم وكفاءتكم اثناء المنافسة ؟

نعم - لا

السؤال الخامس(05) : هل يلعب الحكم دورا هاما في احراز نتائج ايجابية؟

نعم - لا

السؤال السادس(06) : هل يؤثر جمهور الخصم على حالتك النفسية ؟

نعم - لا

السؤال السابع(07) : هل يعمل مدربك على تكوينك من الجانب النفسي؟

نعم - لا

السؤال الثامن(08) : هل يؤثر انهزام فريقك في حالتك النفسية؟

نعم - لا - أحيانا

## المحور الثاني(02) : نقص امكانية التحضير

السؤال التاسع(09) : هل تعتبر المدرب الغير فعال عائقا أمام نجاحك ؟

نعم - لا

السؤال العاشر(10): هل ترى بأن توجهات طاقم التدريب تكون مقلقة ؟

نعم - لا

السؤال الحادي عشر(11) : هل ترى أن هناك عدم استقرار في برنامج رزنامة منافسات فريقك ؟

غالبا - أحيانا - نادرا

السؤال الثاني عشر(12) : هل ادائك خلال المنافسة يكون افضل بالمقارنة مع ادائك خلال التدريبات ؟

غالبا - أحيانا - نادرا

السؤال الثالث عشر(13) : هل اثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسيا؟

غالبا - أحيانا - نادرا

السؤال الرابع عشر(14) : ماذا تعتبر الدور الذي يقوم به الاخصائي النفسي؟

ضروري - يساعدك نسبيا - يمكنك الاستغناء عنه

السؤال الخامس عشر(15) : هل تعتبرون ان للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى ادائكم الرياضي؟

نعم - لا



## 2- مقابلة موجهة للمدربين :

### المحور الأول : مستويات القلق

السؤال الأول(01) : هل توفير الامكانيات أو نقصها يعد مصدر قلق و يؤثر على مستوى الأداء؟

السؤال الثاني (02): هل يؤثر وحدة و تماسك الفريق تأثيرا سلبيا في المنافسة ؟

السؤال الثالث (03): اثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه اكبر اهمية ؟

### المحور الثاني : نقص امكانية التحضير

السؤال الأول (01): هل تعتبر المدرب الغير فعال عائقا أمام نجاحك ؟

السؤال الثاني (02): هل ترى بأن توجهات طاقم التدريب تكون مقلقة ؟

السؤال الثالث (03): هل ترى أن هناك عدم استقرار في برنامج رزنامة منافسات فريقك ؟

### **Abstract de recherche:**

**-Titre de l'étude:** Sources d'anxiété et de son impact sur les joueurs de handball avant les compétitions officielles.

**-L'objectif de l'étude:** Trouver comment prouver l'existence des différentes sources de préoccupation lorsque les joueurs, et la possibilité d'un traitement et d'éviter l'impact négatif de trouver des solutions appropriées et ensuite assurer la climatisation de l'athlète avec ces sources.

**-Problème Étude:** Quelles sont les sources de préoccupation et son impact sur la performance des joueurs de handball de niveau avant les compétitions officielles.

**-Hypothèses de l'étude:**

**-Hypothèse général :** l'anxiété a un impact négatif sur la performance des joueurs avant les compétitions officielles.

**-Hypothèses partielles:**

1. L'émergence de niveaux élevés de préoccupation.

2. le manque des possibilités de se préparer a un impact négatif sur le psychisme

**-L'étude de terrain :** Nous avons étudié des équipes de reconnaissance de la province de Bouira et cela est dû à la proximité de la distance et a gagné le temps où le but derrière elle pour obtenir suffisamment d'informations à partir du nombre d'équipes actives mandat et les programmes de la nature basée et formation montrant leur détermination et officiels contactés pour donner des explications et adéquate aide-nous sur le choix de l'échantillon.

Et comme le fait que le thème proposé de l'étude la plus haute importance et appliquée côté privé de celui-ci.

**-Les résultats obtenus:**

- L'entraîneur a un grand rôle dans lequel les joueurs viennent pour s'entraîner.

- Une bonne préparation psychologique se reflète positivement sur le retour des joueurs dans le domaine.

- Tous les entraîneurs ne sont pas intéressés à l'aspect psychologique des joueurs.

La plupart des Joueurs augmentent leur enthousiasme et leur performance sur le terrain de plus en plus d'encourager le public à eux.

-les jours de concurrence a un rôle majeur en influençant le comportement et les performances des joueurs, que ce soit positif ou négatif.

Le match officiel augmente la volonté des joueurs.

L'importance des jeux ont un impact négatif sur la présence et la concentration du joueur pendant le match.

**-Suggestions et recommandations:**

En analysant le questionnaire aux différents acteurs et que nous espérons avoir un intérêt et si un parent dans l'avenir, il se trouve que nous mettons un certain nombre de recommandations et de suggestions dans l'espoir d'atténuer les problèmes rencontrés par les joueurs lors des compétitions sportives, en

particulier le problème de préoccupation, car ces propositions ont été construits sur ce nous avons parlé dans notre recherche et de ce le plus important:

- concentration Sur la préparation psychologique des joueurs.

- La nécessité d'intégrer les psychologues au sein du personnel technique de l'équipe.

- Pour l'entraîneur il faut diriger et guider les joueurs lors des séances de formation pour servir matches officiels.

- Créer une atmosphère de compétition pendant l'entraînement au même rythme des compétitions officielles.

- Faufilet dans des sessions de formation conduite pour le bénéfice des formateurs et des organisateurs de compétitions sportives, en particulier dans l'aspect psychologique de l'intérêt général.

- La nécessité d'une bonne gouvernance par les compétitions sportives en donnant la responsabilité à ceux qui ont la compétence et de l'expérience dans les structures de gestion et de l'organisation de compétitions.