



جامعة العقيد أكلي محند اولحاج - 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:

دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط
النفسي لدى لاعبي كرة اليد
صنف أكابر

- دراسة ميدانية لبعض أندية الرابطة الولائية لكرة اليد البويرة -

إشراف الدكتور:
شريف مسعود

إعداد الطالب:
عبدات توفيق

السنة الجامعية: 2015/2014

كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19}

سورة النمل الآية 19.

و قال رسول الله "ص": [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد، في البداية نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل
المتواضع.

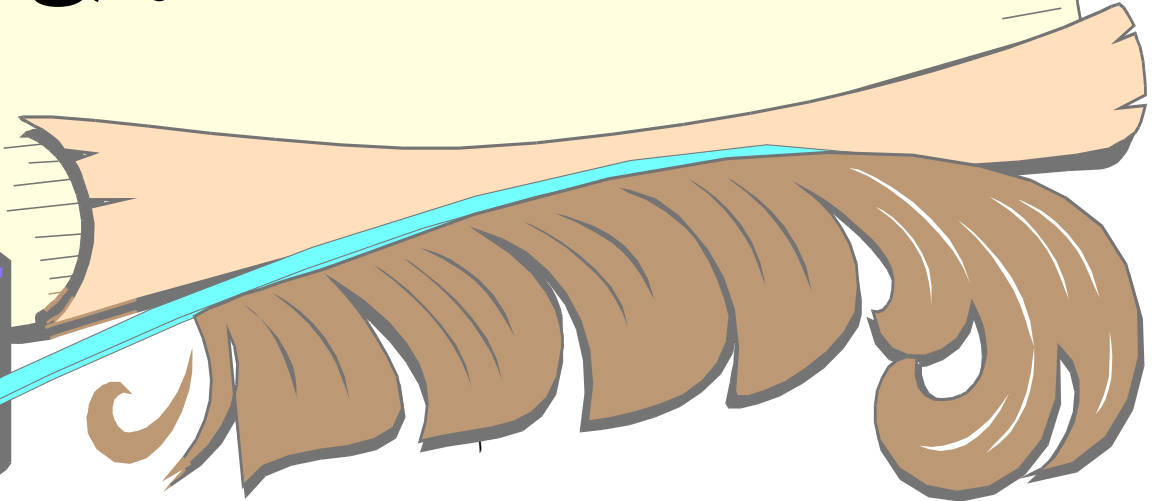
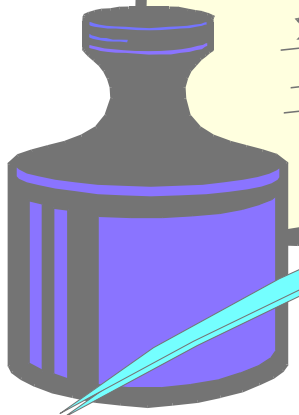
كما نتقدم بجزيل الشكر

إلى الدكتور المشرف * شريفي مسعود* الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة.

كما اخص بالذكر الأستاذة لاوسين سليمان ومنصوري نبيل.
دون نسيان أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.

حياتنا أمل، يغطيها أمل
يحققها عمل، نهايتها أجل
ولكل امرئ جزاء بما عمل.

توفيق



إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى
بر الأمان ... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد
في عزمي وقوتي ... أبي العزيز.
إلى روح جدي رحمه الله
إلى إخوتي وأخواتي
إلى كل الأصدقاء والأحباب
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة دون
استثناء
إلى كل هؤلاء أهدي
ثمرة جهدي

توفيق



محتوى البحث

أ	شكر وتقدير .
ب	إهداء .
ج	محتوى البحث .
و	قائمة الجداول .
ز	قائمة الأشكال .
ح	ملخص البحث .
ط	مقدمة .
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1. الإشكالية .
04	2. الفرضيات .
04	3. أسباب اختيار الموضوع .
04	4. أهمية البحث .
05	5. أهداف البحث .
05	6. تحديد المصطلحات والمفاهيم .
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
10	- تمهيد
11	1 1 المحور الأول: الاسترخاء.
11	1-1-1 مفهوم الاسترخاء .
11	1-1-2 لمحة تاريخية على الاسترخاء .
12	1-1-3 ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء .
12	1-1-4 تصنيف تقنيات الاسترخاء .
12	- التقنيات التحليلية .
12	- التقنيات الكلية .
13	1-1-5 التقنيات الاسترخائية .
13	1 6 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي .
1-2 المحور الثاني: الضغط النفسي	

15	1-2-1 تعريف الضغط النفسي.
15	2-2-1 مصادر الضغط النفسي.
15	3-2-1 أعراض الضغط النفسي.
16	1-3-2-1 الأعراض الجسمية.
16	2-3-2-1 الأعراض النفسية العقلية.
16	3-3-2-1 الأعراض السلوكية.
16	4-3-2-1 الأعراض العلائقية.
16	5-3-2-1 الأعراض العاطفية.
17	4-2-1 أنواع الضغط النفسي.
18	5-2-1 نظريات الضغط النفسي.
18	1-5-2-1 نظرية لتناذر والتكيف.
18	- مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبه للأخطار).
19	- مرحلة المقاومة.
19	- مرحلة الإجهاد أو الإنهاك.
20	2-5-2-1 النظرية السلوكية.
20	3-5-2-1 النظرية المعرفية.
	3-1 المحور الثالث: كرة اليد
21	1-3-1 مفهوم اللياقة البدنية.
21	2-3-1 اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.
22	3-3-1 أهمية رياضة كرة اليد.
22	4-3-1 خصائص لاعب كرة اليد:
23	1-4-3-1 الخصائص المرفولوجية.
24	2-4-3-1 الخصائص الرياضية والفيزيولوجية.
24	3-4-3-1 الخصائص النفسية.
26	خلاصة.
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.
28	تمهيد
29	عرض الدراسات
32	التعليق على الدراسات
33	خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
36	تمهيد
37	3- الدراسة الاستطلاعية
37	3-1- الدراسة الأساسية.
37	3-1-1- المنهج المستخدم في الدراسة.
37	3-2- متغيرات البحث.
37	3-2-1- المتغير المستقل (السبب).
38	3-2-1- المتغير التابع (النتيجة).
38	3-3- المجتمع.
39	3-3-1- العينة.
39	3-4- مجالات البحث.
39	3-5- أدوات البحث.
40	3-6- الوسائل الإحصائية.
41	- الاختبار كاف تربيع كا ² .
42	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
44	تمهيد
45	4-1- عرض وتحليل النتائج.
52	4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
52	- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
58	- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
68	- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
69	خلاصة.
71	الاستنتاج العام.
73	خاتمة.
75	اقتراحات وفروض مستقبلية.
77	البيبليوغرافيا.
	الملاحق.
	الملحق رقم 1.
	الملحق رقم 2.

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 01	45
02	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 02	46
03	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 03	47
04	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 04	48
05	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 05	49
06	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 06	50
07	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 07	51
08	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 08	52
09	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 09	53
10	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 10	54
11	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 11	55
12	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 12	56
13	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 13	57
14	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 14	58
15	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 15	59
16	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 16	60
17	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 17	61
18	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 18	62
19	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 19	63
20	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 20	64
21	يمثل التكرار والنسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 21	65

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
45	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 01	01
46	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 02	02
47	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 03	03
48	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 04	04
49	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 05	05
50	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 06	06
51	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 07	07
52	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 08	08
53	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 09	09
54	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 10	10
55	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 11	11
56	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 12	12
57	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 13	13
58	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 14	14
59	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 15	15
60	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 16	16
61	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 17	17
62	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 18	18
63	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 19	19
64	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 20	20
65	شكل يمثل النسبة المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم 21	21

عنوان البحث: دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد.

إشراف الدكتور: مسعود شريف

إعداد الطالب : توفيق عبدات

ملخص البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وعملية الاسترخاء لدى لاعبي كرة اليد، لبعض نوادي ولاية البويرة، ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا ببناء استبيان مكون من ثلاثة محاور وفي كل محور هناك سبعة أسئلة، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي وأقيمت الدراسة في كل من نادي اولمبي سور الغزلان ونادي مولودية البويرة على عينة قوامها ستة وعشرون لاعب لكرة اليد، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية كل من التكرارات والنسبة المئوية بالإضافة إلى كا² ، ولهذا قام الباحث بالإجابة على مختلف الفروض حيث كانت الفرضية العامة الموسومة تحت عنوان لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد، وقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر.
- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف.
- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق.

وبالتالي فلعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الضغط النفسي.

وقد حاولت هذه الدراسة الإجابة على الفروض التالية:

من هنا وجب علينا وضع بعض اقتراحات:

- يجب على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاسترخائية.

- إلزامية المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها.

- تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعب في المنزل حتى يصلوا إلى التحكم فيها.

- إقامة أيام دراسية حول عملية الاسترخاء وتشجيع الفرق المغمورة للقيام بها.

الكلمات الدالة: الاسترخاء، الضغط النفسي، كرة اليد.

مقدمة:

يعتبر التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة والألعاب الرياضية خاصة في أغلب دول العالم سواء الرياضية أو الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية وخاصة التكنولوجية ألزم العاملين في مجال الرياضي بما فيهم المدربين والأطباء أن يأخذوا وينهضوا به على قدم وساق بحيث نجد أن كل هذا التطور لم يأتي اعتباطيا، بل جاء من خلال ترجمة البحوث والدراسات العلمية إلى واقع علمي في خدمة المجتمع الرياضي، هذا ما جعلنا نركز في إشكاليته على الجانب النفسي وتقنية الاسترخاء وأيضا المعوقات أو الضغوط النفسية.

كما تعتبر كرة اليد من بين أكثر الألعاب التي يتعرض فيها اللاعب لضغوطات كبيرة وكثيرا وذلك لعدة أسباب نذكر منها قرب المدرجات من الملعب وكذلك الحجم التدريبي، إضافة إلى الاهتمام الكبير الذي صارت تتمتع به هذه اللعبة وكذلك التتويجات المختلفة التي صارت تحصدتها الجزائر في مختلف المحافل الدولية مما صار يولد ضغوطات مختلفة للاعب كرة اليد.

حيث يعتبر القليل من الضغط أمرا ضروريا لا يمكن تجنبه في الحياة اليومية، لأن الإنسان بدونه قد يبدوا فاترا الهمة لا مباليا، والضغط النفسي يرتبط بأي تغيير في الحياة، حيث إن الإنسان عرضة للعديد من التغيرات سواء كانت إيجابية أو سلبية فيمكن أن تكون أكبر من قدرته على تحملها بنجاح.

كما تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، تظهر في الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، والتي يتغلب عليها في حياته بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالة من الاستقرار.

ومن بين هذه المسائل التي تعمل على التكيف مع مختلف الظروف نجد عملية الاسترخاء حيث إن الاسترخاء من أهم وأنجح هذه المسائل لتخليص اللاعب من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها اللاعب الشيء الذي أجبر المدربين والتقنيين على تفعيل هذه التقنية لتخليص اللاعبين من هذه الضغوط النفسية كما نجد أن من بين الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعب لمشاكل كبيرة نجد لعبة كرة اليد وذلك لقرب المدرجات من الملعب وكذلك الحجم التدريبي الكبير الذي تتميز به القدرة التدريبية خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بكثير من التغيرات النفسية والبدنية مما يجبر اللاعب على الخضوع لعملية الإسترخاء وهذا موضوع دراستنا التي تنقسم إلى أربعة جوانب رئيسية وهي:

مدخل عام: حددت فيه إشكالية الدراسة وفروضها وأهدافها، وأهميتها، وأسباب اختيار الموضوع كما حددت مصطلحات الدراسة.

الجانب النظري: وتم تقسيمه إلى فصلين هما:

-الفصل الأول: قسمناه إلى ثلاث محاور

المحور الأول: فقد تكلمنا فيه على مفهوم الاسترخاء وأعطينا لمحة عن الاسترخاء كما تطرقنا إلى ميادين استعمال تقنية الاسترخاء وتصنيف تقنيات الاسترخاء وتطرقنا لتقنيات الاسترخائية وأهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي.

المحور الثاني: تطرقنا إلى تطور مفهوم الضغط النفسي وتعريفاته، ومصادره، وأعراضه، وأنواعه، والنظريات الضغط النفسي.

المحور الثالث: وقد تناولنا فيه لعبة كرة اليد وقد تطرقنا فيه الياقة البدنية في كرة اليد، مفهوم كرة اليد وأهمية رياضة كرة اليد ، خصائص لاعب كرة اليد، وخصائص المرفولوجية و الفيزيولوجية والنفسية وخلاصة الفصل.

- الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.

- الجانب التطبيقي: فقد قسم إلى فصلين وهما على التوالي :

الفصل الثالث: تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع والإطار الزمني والمكاني وأدوات البحث والأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها ثم مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الاستنتاج العام وخاتمة وكذا والاقتراحات وفروض مستقبلية.

كما قمنا بإجراء دراستنا على كل من فريق اولمبي سور الغزلان، ونادي مولودية البويرة لكرة اليد.

1- الإشكالية:

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، جذبت انتباه الجميع من كل شرائح المجتمع، كما لا تعترف بثقافات ولا حدود، حيث استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب، التحضير النفسي، طرق التعلم... الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد كونها تمثل مادة إعلامية هامة. (أكيوان مراد، 2002، ص8).

لا يخفى على أحد أن أغلبية الدول وخاصة منها المتقدمة تولي أهمية بالغة بالرياضة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المتخصصة لتكوين المؤطرين والمنشأة الرياضية الكبرى والفخمة والاهتمام الإعلامي بالرياضيين المشهورين وكذلك الثراء الفاحش لبعض الممارسين للرياضة، كما توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة وصارت معيارا من معايير تقدم الدول ومن هذه الميادين نذكر الميدان الاقتصادي الذي يعتبر أساس نجاحه من أساس تقدم الدول وهذا ما يتجلى لنا من خلال فخامة المنشآت الرياضية والميزانيات الكبيرة التي تمنح للنادي الرياضية، مما أجبرت الرياضة على سبل التطوير مناهجها التدريبية من خلال الدراسات العلمية التي خصصت لها مبالغ كبيرة.

كما يعتبر نجاح والارتقاء بالرياضة هو تفاعل العديد من الجوانب كالجانب النفسي والبدني والمهاري والخططي لتحضير الرياضي، ومن أبرز هذه الجوانب التحضير النفسي حيث أصبح دعما يضاف إلى تقنيات التدريب التقليدية الشيء الذي أدى إلى ظهور تقنيات عديدة تهدف على تحضير اللاعب نفسيا ومن بين هذه التقنيات نجد تقنية الاسترخاء التي يعتقد بعض العلماء فعاليتها في الميدان الرياضي كما جاء في بعض الدراسات التي يعتقد التقنيات الاسترخائية نموذجا عن التقنيات النفسية حيث تهدف هذه التقنية إلى تخليص اللاعب من عدة عواقب تؤثر على أداء الرياضي، وذلك لغرض مساعدة الرياضي على تسيير وتجديد طاقته النفسية و تنمية تركيزه ودخول المنافسة بمعنويات كبيرة، كما يختلف أيضا عامل الضغط النفسي بعامل الخبرة و درجة المنافسة وهذا ما أكده محمد الكاشف في دراسة حول العوامل المحققة لثبات الأداء الرياضي والحركي خلال المنافسة، كما يشكل التحضير النفسي قاعدة مستقبلية تأتي نتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي المقنن، وبما أن لاعب كرة اليد يتعرض لضغوطات كباقي الرياضيين في الرياضات الأخرى فهو بحاجة لبعض الأساليب التي تساعده للتخلص من هذه الضغوطات.

تعتبر كرة اليد من بين أكثر اللعب الجماعية الأكثر شعبية في العالم كما تمتاز بقدرتها على استقطاب شريحة كبيرة من المجتمع كما تمتاز به من إثارة و حماس مما أدى إلى الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين و هذا ما جليا من خلال البطولات و الدورات العالمية لهذه الرياضة و تطورها من دورة لأخرى من حيث القوانين و الطرق التدريبية و التكوين سواء في ما يخص اللاعب أو العوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب.

وتتميز كرة اليد أيضا كغيرها من الرياضات ببطولات حسب الفئات العمرية ومن بين هذه الفئات العمرية فئة الأواسط ففيها اللاعبون يندفعون في اللعب و يبذلون جهد كبير ويرفعون التحدي بحيث يوحى ذلك بعدم استسلامهم ويتطلعون دائما لإبراز دورهم في الميدان نظرا لخصائصهم النفسية التي تترك المراهق يتطلع نحو التجديد

والاستقلالية وإذا كان هذا ما يحفزهم فما بالك وأن اللاعب يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور ويتدرب بطريقة قد تكون قاسية أو ذات حمل تدريبي ذات شدة قصوى مما يؤدي هذا إلى توليد ضغوطات نفسية قد تؤثر على مردود اللاعب مما وجب البحث وتفعيل تقنية الاسترخاء ومعرفة مدى قدرتها على التخفيف من الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعب ومن هنا طرحنا التساؤل التالي:

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد؟

ومن هنا كانت تساؤلاتنا الجزئية كالآتي:

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد؟

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد؟

- هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد.

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد.

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد.

3- أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

* ميولي ورغبتني الشديدة في تناول مواضيع مثل هذه.

* التعرف أكثر على عملية الاسترخاء ومساهمتها في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد.

أسباب موضوعية:

* رغبتنا الشديدة في هذه الدراسة وذلك لقلّة هذه الدراسات في مكتبتنا.

* الاهتمام الكبير الذي توليه معظم الدول لتوفير وسائل الراحة والاسترخاء لرياضييها وذلك لأهميته البالغة على

صحة وأداء الرياضي.

4- أهمية البحث:

أهمية علمية:

- إثراء مكتبة المعهد بمراجع فيما يخص موضوع الاسترخاء.

- توسيع دائرة معارف الطلبة والأساتذة بمثل هذه المواضيع الجديدة.

أهمية عملية:

- إبراز انعكاسات الضغوط النفسية على أداء لاعبي كرة اليد.

- توجيه نظر المدربين للإلمام بعملية الاسترخاء واستعمالها لتحقيق الأهداف المرجوة منها والتي من أهمها التخفيف

من الضغوط النفسية.

- توجيه نظر المدربين والقائمين في الحقول الرياضية لتحقيق وتوفير العوامل التي تؤدي للتخفيف من مختلف

الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب.

5- أهداف البحث:

تتحدث أهداف البحث في ما يلي:

- إبراز أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى التوتر الذي يتعرضون له لاعبي كرة اليد.
- الكشف عن أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد.
- الكشف عن أهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1 الاسترخاء:

لغة: هـش ، سلس ، سهل ، لان ، هـدء ، تباطأ (أحمد رضا، 1998، ص568)

اصطلاحا:

- الاسترخاء (relaxation) يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فك الأسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي. (حسن علاوي، 2002، ص128)
- تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجية عند الإنسان ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة. (Bousingen,1996,p124)

-إجراءيا:

هو تقنية يقوم بها اللاعب للتخلص من الضغوطات المختلفة التي يتعرض لها سواء كانت ضغوطات نفسية ، كما يشترط أن يكون تحت إشراف مختص في المجال.

6-2 الضغط النفسي:

لغة: ضغط: عصر ، ضيق. (بروجي، 2009، ص126)

- ضغط ، ضغطه: زحمة إلى حائط و نحوه و بابه قطع ، ومنه ضغطة بالفتح بمعنى القبر .
- أما الضغطة بالضم فهي الشدة والمشقة ويقال: اللهم ارفع عنا هذه الضغطة. (الرازي، 1996، ص184)
- في معجم المحيط:تضاغطات: تزاحموا.
- أما في معجم الوجيز:ضغظ ضغظا:عصر و زحمة.
- الضغطة بالفتح: هي الاضطراب والضيق والقهر.
- الضغطة بالضم: هي الزحمة والضيق والإكراه على الشيء والشدة والمشقة.(النعاس عمر مصطفى محمد، 2008، ص27).

اصطلاحا:

يعرف (kyriaco، 1979) الضغط: بأنه استجابة فسيولوجية و نفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرض لها.

كما يعرفها مك جراث Mc-grath1970: بأنها عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (أسامة كامل راتب، 1999، ص16).

إجرائيا:

هي مختلف المعوقات و المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي أثناء ممارسته للرياضة مما تؤدي إلى ضعف مستواه الفني والبدني.

3-6 كرة اليد:

هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين يضم كل منهما (7) لاعبين يمررون ويستقبلون و يراوغون باستعمال كرة خاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف، و الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة ، كما تجري المباراة في شوطين مدتهما 30د في كل شوط ووقت الراحة بينهما مدته 10د.

إجرائيا: هي لعبة جماعية تضم سبعة لاعبين داخل الميدان، تلعب عن باليد لها قوانين خاصين بها، كما تلعب بشوطين كل شوط مدته 30د وتقدر مدة الراحة بين الشوطين 10د، وهي ثاني لعبة أكثر شعبية بعد كرة القدم.

4-6 التوتير:

هو حالة نفسية يشعر بها اللاعب نتيجة شعوره بعدم القدرة على القيام بما هو مطلوب منه، وتحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة وقدرته على الأداء الناجح.

إجرائيا: يقول كوزينكوف و وتبر أن مفهوم التوتير ينشأ من قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل مؤثر.

5-6 القلق:

هي حالة نفسية يشعر خلالها الرياضي بخطر قد يصبه فيصبح في حالة من القلق والخوف وعدم التركيز كما تدفع اللاعب إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة على أنها مهددة له.

إجرائيا:

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

6-6 الخوف:

هو حالة نفسية تصيب اللاعب يشعر من خلالها من بالاكنتاب وتردد ناتج عن الشك في القدرات أو من الفريق المنافس مما تؤثر على اللاعب من خلال عدم الدقة والتركيز.

إجراءات:

هو حالة من التردد تصيب اللاعب قبل وبعد وأثناء المقابلة، وتحدث ه ذه نتيجة عدم التحضير الجيد من الجانب النفسي، هذا ما يؤدي إلى ظهور الخوف.

الجانب النظري

المقدمة
أهمية البحث
الأسئلة البحثية
فرضيات البحث
المنهجية البحثية
المصادر والمراجع

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية البحث

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الرابع

عرض ونظائر ومناقشة النتائج

مفصلة

الخلاصة

الملاحق

الإستنتاج العام

اقتراحات وفروض

مستقبلية

السلامة غرافيا

الملق رقم 1

الملحق رقم 2

الفصل الأول

الخطبة النظرية للدراسة

مَنْ خَلَقَ عِلْمًا
أَوْ عَرَفَ بِالْحَقِّ

الفصل الثالث

منهج البحث وأبرز أبعاده التطبيقية

تمهيد:

يمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية، والتي تركز على وساطة علاجية جسدية للتوفيق تتمثل فكرة الاسترخاء في إحداث استراتيجيه نفسية جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي، الضغط الحشائي وعملية التنفس لا تمثل الاسترخاء كوسيلة علاجية فحسب، بل هو أيضا أداة تربية وإعادة تربية، ولقد اكتسب الاسترخاء من خلال المنظور الأخير مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة، وفي إطار يقول توماس نقلا عن بوزنقن "إن أهمية الاسترخاء المسبق عند الرياضيين معروف منذ وقت طويل، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعا ما". (Thomas R,1991,p67).

كما يقول بوزنقن "نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور". (Bousingen,1996,p62).

فأغلبية الرياضيين يعانون من الضغوط النفسية التي تحمل في طياتها عدة معاني مثل الضيق الشدة، الأزمة النفسية، الانعصاب والإجهاد، ويشير مفهوم الضغط النفسي إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الفرد، وقد يصعب عليه تحملها، والضغط احد مكونات الطبيعة في الحياة اليومية، وشاع استخدامه في ميدان التربية وعلم النفس، فقد أضحى هذا المصطلح جزءا من حياة الإنسان، واغلب الناس تكيفوا مع الضغوط اليومية لدرجة أنها لا تبدو عليهم بشكل واضح، إلا أن أثارها المخربة تظهر تدريجيا ومن بين الرياضات التي شهدت اهتماما في الآونة الأخيرة كرة اليد التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية.

1-1-1- المحور الأول: الاسترخاء

1-1-1 مفهوم الاسترخاء:

يندرج الاسترخاء ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك وحسب بوزنقن "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها " . (Bousingen,1996,p6).

الاسترخاء (relaxation) يقصد به عدم أي أداء شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (محمد حسن علاوي، 2002، ص128).

يسمح تعديل حالة التقلص العضلي، من خلال الاسترخاء، بالتدخل على الضغط النفسي بواسطة التغذية الرجعية لقد استوتحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية (Relaxtion par biofeedback) من العلاقة بين الراحة العضلية و الراحة النفسية.

إن الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية، مما يحدث الشعور بالتحسن حسب "توماس": "يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي و النشاط الدماغى الشعوري، حيث تتعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية و الإرادية" (thomas et coll,1987,p259).

حسب بوزنقن: "يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالاض غط الجسدي" يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي و القلق، ففي حالات التوتر، نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة. (Bousingen,1996p125).

يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد، والتي تصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة. (Thomas et coll,1987,p259).

1-1-2 لمحة تاريخية على الاسترخاء:

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات العلمية التي ظهرت في القرن الماضي كما يعتبر اليوجا إحدى أشهر التجارب النفسية -الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء، كما تعود بدايته إلى ثلاثة آلاف وربما أربعة آلاف سنة قبل الميلاد كما يمكن أيضا ذكر التجربة النفسية للصوفييين بإيران، الذين يتوصلون إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة لتقنية الإغماء، أما الرهبان المسيحي فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

يرى توماس: "أن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي

شاركوا (1978) بباريس وبرنهام بنانسي " (Thomas R,1991 p61).

من خلال التنويم المغناطيسي، تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى، سريعا ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجيين من بينهم **فرويد** الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الإسقاطية لقد تحدث (أوسكار فوكت 1900-1993) حسب شولتز عن: "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة و المتميزة بالتفكير النقدي". (Scholtz,1974,p1).

تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية، تفاديا بذلك الانفعال المرضي لقد قام **شولتز** بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908، ولقد كان لإنجازه هذا أثر كبير على تطور الاسترخاء من بين الذين استوحوا من أعماله نجد: ستوكفيس، بوزنقن، سايبير، فيتوز رغم تزامن أعمال شولتز بألمانيا و جاكسون بأمريكا، إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي، إضافة إلى أعمال "قلهورن" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته. (Thomas R,1991 p71).

لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء. أخيرا يمكن ذكر دراسات أجير ياقيرا ومدرسته، التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية و الفيزيولوجية، إنما بالأخذ في الحساب الحياة العلائقية للفرد حسب **بوزنقن** تركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية، الانفعالية و العاطفية منذ الولادة لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية إعادة التربية النفسية - العضلية. (Bousingen,1996 p46).

1-1-3 ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء:

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة التحكم في بعض الآليات الذهنية لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية -عضلية أو نفسية - فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج إمكانية التدريب المنتظم لأن التدرج المنتظم ضروري كون أن التغيرات العصبية -الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب و التي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

1-1-4 تصنيف تقنيات الاسترخاء:

لقد اقترح بوزنقن تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى:

- **التقنيات التحليلية:** يمثل الاسترخاء التدريجي **لجاكسون (Jacobson)** النموذج الأصلي لهذه التقنيات، والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز لحالة الارتخاء.

- **التقنيات الكلية:** من أهمها تقنية التدريب الذاتي لشولتز schultz .

ترتكز التقنيات التحليلية على الأبحاث الفيزيولوجية العضلية تتميز هذه التقنيات بتحسين الشعور بالتقلص و الارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية للسلسلة "تقلص-إرخاء"بينما تركز التقنيات الكلية ذات المنطلق

النفسي العلاجي على تقنية شولتر ، تستهدف تقنيات هذه المجموعة أساسا الجانب الفكري و النشاط الذهني والتصوري، فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء في حد ذاته تركز الطرق المختلفة في تصور الاسترخاء على كيفية تفسير المجال العضلي والانفعالي في سير الشخصية، كما ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية و التقنيات الكلية في تصور آلية الاسترخاء، وهذا من أجل تفعيل الاسترخاء وكذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية و الفيزيولوجية المتداخلتان في مختلف النشاطات. (Bousingen,1996, p5).

1-1-5 التقنيات الاسترخائية:

يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون و التدريب الذاتي لشولتر الركيزة الأساسية للتقنيات الاسترخائية وأكثرها انتشارا إن عدد التقنيات كبير جدا لا يمكننا التعرض إليها كلها، بل سنكتفي بعرض تقنيتي التدريب الذاتي و الاسترخاء التدريجي، يمكننا ذكر بعض هذه التقنيات كالاسترخاء المعرفي-السلوكي، السوفولوجيا، الاسترخاء التغذية الرجعية البيولوجية، تقنية إعادة التربية النفسية-العضلية ، يعتبر الاسترخاء من بين التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر أو مراقبة القلق.

1-1-6 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي:

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء و تقنية التركيز والتنشيط كما جاء ذكره من طرف "توماس" و"ريفولي" و ميسوم ، لقد استعملت هذه التقنية من طرف "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية "تحتوي هذه التقنية على مرحلتين: الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء و الهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب، أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي و الشد العضلي، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات و المنافسة. (Missom,1987,262).

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المراحل التأملية و الإدراكية، إرخاء المناطق الحساسة، الشعور بالنشاط القلبي، الإحساس بالثقل، نقل الارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم، ضبط الشد العضلي، ترمينات التصور الاستثارة من خلال تثمين الوضعيات الإيجابية للرياضي و استعادة الشد العضلي (تمديد العضلات، تدليك المناطق الحساسة ترمينات القوة الانفجارية). بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة و، المبنية على أساس عمل فكري-حركي، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الإسماع إلى الإرشادات التقنية - التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها، المشاركة الشخصية في الحرات المصورة وأخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة أما بالنسبة ل"بيرو-بيير" Perraut Pierre" فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها: تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تحسين المخطط الجسدي و تنمية معرفة الذات، تسيير التوتر تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة بالنفس، التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية و النفسية قبل الجهد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة والتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف والتغيرات

الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير الرياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تتجر عنها، كما أن لتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية. (Perrot-Pierre,1997p9).

1-2-1- المحور الثاني: الضغط النفسي.

1-2-1-1 تعريف الضغط النفسي:

عرف سبيلبيرجر (Spielberg 1971) الضغوط: أنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد، كخواص موضوعات البيئة أو الظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية.

إن الضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة، ويشير إلى أن الضغوط هي إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف، التي يواجهها في البيئة ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته وتسبب له ضيقاً وتوتراً، فالضغوط بصفة عامة تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر تأثيراً سلبياً على الوظائف العضوية لدى الكائن الحي.

ومن الثابت أن مدى تأثير الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط أو المرونة أو مستوى التفاؤل، كذلك تساعد الأساليب السلوكية الحديثة على تزويد الفرد بمهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها سلبية. (خليفة وليد السيد وعيسى مراد علي، 2008 ص 127).

1-2-2-1 مصادر الضغط النفسي: إن مصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة

المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية إلى أنواع عديدة من الضغوط بعضها مصدره بيولوجي وآخر نفسي وبعضها اجتماعي إلا أنه يستجيب لها بنفس الأسلوب. ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر للضغوط الستة منها خارجية و مصدر واحد داخلي:

1- العمل

2- تنظيمات الدور

3- مراحل النمو.

4- تنظيمات البيئة والمناخ

5- العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية

6- مصادر والتنظيمات العليا

7- مكونات الشخصية للفرد. (العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله، 2012، ص 38).

1-2-3-1 أعراض الضغط النفسي:

1-3-2-1 الأعراض الجسمية:

العرق الزائد و الصراع وآلام في العضلات وخاصة الرقبة والاكنتاب و الظهر و الإمساك و الإسهال و القرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم، وبرودة الأرجل و الأيدي، وتزايد ضربات القلب وزيادة معدلات التنفس، وارتفاع حرارة الجسم، وعسر الهضم واتساع حدقة العين وشعور ببرودة في الظهر، وجفاف في الحلق، وتقلص الأوعية الدموية الربو تغيرات في أنماط النوم، التعب، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، الدوار و الإغماء، والتعرق، والصداع، الأرق

والارتعاش (الشيخاني سمير، 2003، ص18) كزكزة الأسنان، الأرق والاستيقاظ المبكر، وكوابيس وأحلام مزعجة. (عبد الله محمد قاسم، 2004، ص118) شد الفكين. (عبيد ماجدة بهاء الدين، 2008، ص34).

زيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ، جفاف الفم، زيادة النشاط الحركي، ضعف عملية الهضم. (Stimulus, 2006, P6).

1-2-3-2 الأعراض النفسية العقلية:

سرعة الانفعال، وسرعة الغضب، وقلة التركيز، والعذوانية، واللجوء إلى العنف والاكنتاب و القلق، والاحتراق النفسي، والشعور بالكراهية، والخوف، وصعوبة التركيز، ونقص في الدافعية، والشعور بالتعاسة و الدونية، وجفاف في الحب، والنسيان، وتزايد عدد الأخطاء، واضطراب في الذاكرة، وصعوبة في إنجاز المهام، وكثرة الأحلام والإحباط، واضطراب في التفكير، وصعوبة في اتخاذ القرارات، وإصدار أحكام غير صائبة، وإحساس بالفراغ (بوفاتح محمد، 2005، ص68).

التشوش (الفوضى)، والاكنتاب، الانحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع. (الشيخاني سمير، 2003، ص18).

ومن الأعراض أيضا صعوبات الكلام، الجمود و مراقبة الذات و التنبه المستمر لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ. (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص374).

شعور بخطر أو الموت مداهمين، شعور بفقدان الأمل، شعور بانعدام القيمة وشعور بغياب الهدف (عبيد ماجدة بهاء الدين، ص34).

1-3-3-2 الأعراض السلوكية:

عدم انتظام في الأكل و النوم، والعمل، والأرق، وتغير الشهية، وفي الأنشطة اليومية، وزيادة في تعاطي العقاقير، والكحول و التدخين، وكثرة الحركة (بوفاتح محمد، 2005، ص69).

القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس المرض (توسوس المرء على صحته، وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسمي. (الشيخاني سمير، 2003، ص19).

وأيضا من الأعراض السلوكية ميل إلى الجدل، تجنب المسؤولية وأثارها، أداء سيئ في العمل، عناية سيئة بالصحة. (عبيد ماجدة بهاء الدين، 2008، ص34).

1-4-3-2 الأعراض العلائقية:

عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، وغياب الاهتمام في العلاقات الاجتماعية، وتأجيل المواعيد هروبا من الآخرين، والتأخر في إنجاز المهام خوفا من الخطأ، انسحاب اجتماعي. (بوفاتح محمد، 2005، ص69).

1-5-3-2-1 الأعراض العاطفية:

نوبات اكنتاب، نفاذ الصبر وحدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات والأحوال (كالنظافة) المفضية إلى الصحة و المظهر. (الشيخاني سمير، 2003، ص19).

1-2-4 أنواع الضغط النفسي:

أشار سيلبي (Selye,1976) إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

أولاً:الضغط النفسي السيئ "Bad Stress" وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد و يسمى كذلك الألم "Distress" مثل فقدان عزيز. (الغريز أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، ص29).

ثانياً:الضغط النفسي الجيد "Good Stress" وهذا يؤدي على إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية

وتحدث سيلبي (Selye) أيضاً عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

أولاً: الضغط النفسي الزائد "Hyper Stress" وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته علا التكيف معها

ثانياً: الضغط النفسي المنخفض "Over Stress" ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي و الشعور بالإثارة.

ويؤكد سيلبي (Selye) أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقاً.

ركز سيلبي على أن زيادة حجم المتطلبات على الفرد يؤدي إلى ضغط نفسي سيئ، لكن ليس بالضرورة أن تتوافق هذه الفكرة مع كل الأفراد، وذلك يرجع إلى ميكانيزمات دفاع كل الفرد.

وقد ميز لازاروس وكوهن (Lazaros,Cohen,1977) بين نوعين من الضغوط:

أولاً: الضغوط الخارجية "External Environnement Stress" والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من فكر وذات الفرد. (الغريز أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، ص29).

صنف لازاروس وكوهن أنواع الضغط النفسي على أساس مصدرها فقط، وأهملا التصنيف على أساس الشدة ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط النفسية وهي كما يلي:

1- الضغوط الانفعالية والنفسية: (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).

2- الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، و الطلاق وتربية الأطفال..آخ.

3- الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات...الخ

4- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط انتقال كالسفر والهجرة، والإساءة في استخدام العقاقير والكحول. (عبيد ماجدة بهاء الدين، 2008، ص25، 24).

ومن أنواع الضغوط:

1- الضغط الشديد "الحاد" (Actue Stress): أحيانا يكون الضغط قصير و متعلق بمتطلبات وضعية معينة كمواجهة تحدي صعب أو انتهاء مهلة لأداء مهمة.

2- الضغط الحاد الحلقي "متكرر" (Episodic Actue Stress): بعض الناس يعيشون الضغط الحاد عدة مرات، هذا النوع من الضغط المتكرر عادة ما يعود إلى مجموعة من تحديات الضغط الحقيقية مثل، فقدان وظيفة، وبعدها

حدوث مشاكل صحية، وبعدها صعوبات إدخال طفل للمدرسة عند بعض الناس هذا النوع من الضغط هو ربط لتحديات حقيقية وميل للتصرف كآلة ضغط.

3- **الضغط الأبدي (Chronic Stress):** يضم هذا النوع الضغوط والقلق التي يمكن أن تدوم للأبد مع أمل ضعيف للتخلص منها هذا النوع مؤذي لصحة وسعادة الناس، حتى وإن استطاع بعض الأشخاص أن يعتادوا عليه أو لا يحسوا به كثيرا، فإنه يتواصل في إيذائهم وترك آثار سيئة على صحتهم وعلاقتهم. (APS, 2012, p1). وأيضا من أنواع الضغوط النفسية:
الضغوط الإيجابية:

قد تكون للضغوط تأثيرا ايجابيا وتعتبر هذه الضغوط في هذه الحالة مفضلة أو مرغوبا فيها كونها تستخدم كمنبه، وكأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الفرد، فالتوتر والاستثارة عاملان ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة للضغوط.

1-2-5 نظريات الضغط النفسي:

اهتمت جميع النظريات في علم النفس بالإشارة إلى طبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه، وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، ورغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات، إلا أن هناك اتفاق عام ما بينهما على اثر الضغط النفسي على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه (الغريب أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009ص59)

1-2-5-1 نظرية التناذر والتكيف:

يعد **هانز سيلبي (Hans Selye)** أحد أقطاب هذا الاتجاه، وبحكم تخصصه في الطب قام سيلبي بتجارب عديدة على الفئران في معمله بكندا، زيادة على ملاحظته لمرضاه. فتوصل إلى أن المرضى يشتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض، على الرغم من اختلاف وتعدد مصادر الضغط وأطلق على هذه الخصائص اسم: "زملة أعراض التكيف العام" "Syndrome Générale Adaptation" ويرمز لها ب: (G.A.S) وتسمى كذلك ب"زملة الضغط العام" (Common Stress Syndrome)، وتعرف كذلك ب: "مجموعة الأعراض الحيوية للضغط" (Common Syndrome Stress)، ويقصد بهذه الزملة: مجموعة أو تجمعات (زملات) الأعراض المرضية وهي عبارة عن رد فعل الجسم المنتظم والمضاد للضغط ويتمثل في الاستجابات الفسيولوجية الغير محددة على تلك المثيرات المؤلمة (بوفاتح محمد، ص36، 35). وتمر هذه الاستجابة الفسيولوجية الكيفية بثلاث مراحل هي:

- مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبيه للأخطار) (The Alarma Réaction):

وتتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي، أو تهديد نفسي، فإن ردة فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ويزداد الأدرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي.

وعندما يتخلص الفرد من التهديد، فإن الجسم يعود إلى مستوى منخفض من الإثارة وهذه الحالة هي ما يمكن تسميتها بحالة التوازن الداخلي، ويعتقد سيلبي (Selye) أن الموت قد يحدث أثناء هذه المرحلة فيما إذا كان الضغط النفسي شديدا جدا. (الغريبر أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009ص61).

- مرحلة المقاومة:

وفيما يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان (خليفة وليد عيسى، وعيسى مراد علي، 2008ص152).

فيهيئ الفرد نفسه للمواجهة، ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القصيبي، تنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي، وفي حال أن المحاولات لتحقيق المطالب التي يتضمنها مصدر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية، فإن حالة الإثارة المستمرة تبدو غير منتظمة في هذه المرحلة، مما يؤثر سلبا على قدرة التركيز واتخاذ قرارات منطقية، وتزداد المقاومة في هذه المرحلة. (الغريبر أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009ص61).

- مرحلة الإجهاد أو الإنهاك:

وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض. (خليفة وليد عيسى، وعيسى مراد علي، 2008ص152). وهذا يعني أن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد وطاقة كبيرة، غير أن هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط في الضغط، لأن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف، التي يفترض انه اكتسبها في المرحلة السابقة، مما يعرضه للموت. (بوفاتح محمد، 2005ص36).

أما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل هي:

- _ عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث والآلام الجسدية
 - _ عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.
 - _ عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة. (العبدودي فاتح، 2008، ص22)
- ونستطيع تلخيص النظرية فيما يلي:

- _ نظر سيلبي إلى الضغط من الناحية الفسيولوجية
- _ اعتبرها استجابات وتغيرات لمؤثرات خارجية ينتج عنها اضطراب الوظيفة و العلاقات.
- _ الضغط الشديد يسبب انهيار للإنسان تصل به إلى الوفاة.

1-2-5-2 النظرية السلوكية:

ويمثل هذا الاتجاه كل من: (كين وكاديل وزمغنج) (Keane, Caddell, Zimerin). الذين يرون أن محور العملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي والاستجابة.

ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية فالإنسان تعلمه يستقبل مثيرات (Cues) ترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتمر هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي:

أ- الكفاءة: ماذا يستطيع أن يعمل الفرد؟ ويتضمن القدرات العقلية والمعرفية والمهارات الاجتماعية والجسمية والقدرات الخاصة

ب- الإستراتيجية المعرفية: كيف يرى الفرد الموقف؟

ج- القيمة الذاتية: ماذا يستحق الموقف؟

د- التنظيم الذاتي: كيف سيحقق ذلك؟ (بوفاتح محمد، 2005، ص41).

1-2-5-3 النظرية المعرفية:

يشير لازاروس وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطاً، وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهداً ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة. (الغريز أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، ص65).

يعتبر لازاروس (Richard Lazarus, 1950) أول من تقدم هذا التفسير وركز على تقييم الفرد للموقف تقييماً ذهنياً، والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، ويعتمد هذا التقييم المعرفي على عوامل منها:

✓ العوامل الشخصية

✓ العوامل الخارجية

العوامل المتعلقة بالموقف النفسي.

1-3- المحور الثالث: كرة اليد

1-3-1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات. من هذا المنطلق نستطيع أن نضمن اللياقة البدنية في المجالات الثلاثة التالية: أ- المجال الأول: اللياقة الصحية: وهي تعني سلامة أجهزة الجسم المختلفة العضلية والعصبية والتنفسية و الغددية.... الخ " و خلوها من الأمراض.

ب- المجال الثاني: المقاييس الجسمية والقوام: تتطلب اللياقة البدنية وجود تناسق بين

مقاييس أجزاء الجسم المختلفة، هذا بالإضافة إلى ضرورة توفر قوام معتدل خال من التشوهات البدنية.

ج- المجال الثالث: اللياقة الحركية: وهي استعداد طبيعي و مكتسب من خلال الإعداد للأداء خاصة في الأنشطة التي تستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، ص55).

1-3-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص بكرة اليد، فيجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة

والمتمشية مع طبيعة كرة اليد و متطلباتها، حيث تعطي أولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.

- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.

- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.

- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات

و بناء على ذلك فإن اللاعب لرياضة كرة اليد يحتاج إلى:

أ - القوة العضلية:

حتى يثني اللاعب مواجهة المنافس و مقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب

التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين، ومما لا شك فيه أن التمريرات لكي تكتسب القوة المناسبة

يلزم توفر القوة العضلية (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001 ص70).

ب - القدرة العضلية:

حتى يستطيع اللاعب الوثب " عالي طويل " ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية و حتى يؤدي التمرير أو

التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التمرينات القوية أو التصويب بقوة على المرمى.

ج - السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب، سواء للهجوم أو الدفاع و أداء حركات الأطراف بالسرعة

المناسبة لأداء اللعب.

د - الجلد الدوري التنفسي و الجلد العضلي:

حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى الأداء طوال فترة المباراة

هـ - المرونة المفصلية و المطاطية العضلية:

لأنها أساس تعلم الحركات الرياضية.

و - الرشاقة:

حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه و أوضاع جسمية بسرعة، و وفقا للغرض الحركي المطلوب. (كمال

عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 2001 ص70).

ي - الدقة:

حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف و بالتالي الفوز بالمباريات.(كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 2001 ص55).

1-3-3 أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة....الخ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.(جيرد لانجريف، 1992، ص 20 22).

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز

والذكاء والتحصييل. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 2001، ص 21).

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحضي باهتمام المدربين.

1-3-4 خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

1-3-4-1 الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرقة خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد. (كمال عبد الحميد، زينب فهمي، 1998، ص 25).

أ- النمط الجسماني:

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.

ب: الطول:

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.

ج: الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (INDIC).

وزن الجسم × 1000 ÷ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص 25).

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي بمقارنة فترة السبعينات والثم انيبيات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز . (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص 25).

د-المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير

1-3-4-2 الخصائص الرياضية الفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه:

- سريع: سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة.

- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب

- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.

- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.

- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا).

1-3-4-1 الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح

✓ التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.

✓ الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.

✓ التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة.

✓ التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه.

1-3-4-3 الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

أ-المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس.

- التحكم في كل انفعالاته.

- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

ب- **الدافعية:** حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص 336). ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

ج- **النكاء:**

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين نكاء اللاعب ونكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا (منير جرجس إبراهيم، 1994، ص 199 336).

خلاصة:

يستخدم التراخي العضلي في إحداث راحة نفسية و خفض الأعراض النفس،(مرضية أو النفس) جسدية مثل القلق الذي لق في الآونة الأخيرة مختلف ال تقنيات الاسترخائية الأكثر انتشارا في مختلف الميادين ,نظرا لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية، وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

ولهذا أصبح موضوع الضغط النفسي الشغل الشاغل للباحثين والمختصين في هذا المجال، لما له من آثار على الأداء والصحة النفسية والجسدية للفرد وكذا على الحياة الاجتماعية.

فمصطلح الضغط النفسي يشمل مجالات عديدة كعلم النفس، والبيولوجيا، والعلوم الفيزيائية، والطب العقلي مما جعله لا ينعصر في قالب نظري واحد حيث اختلفت النظريات في تفسيره، كما تنوعت مصادره الداخلية والخارجية، وأعراضه النفسية والسلوكية والعاطفية، وأنواعه الإيجابية التي تكون بمثابة حافز للإبداع، على غرار الأنواع السلبية التي تكون مثبط وعائق للفرد.

ومن بين الرياضات الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع نأخذ كرة اليد مثلا الموضوع الذي نحن بصدد مناقشته كما أنها تتطلب جهدا طاقوي كبيرا، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث وإطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا لإطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مشابهة للدراسة الحالية، من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات، ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والاختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد وهنا نركز على الجانب العلمي الأكاديمي.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والإطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الإطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث. ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

2-1- عرض الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على قائمة المذكرات بمعهد التربية البدنية والرياضية وجدنا بعض الدراسات التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد دراسته ومن بينها:

2-1-1- الدراسة الأولى:

مذكرة ماجستير من إعداد الباحث أكيوان مراد للسنة الجامعية 2001-2002 بدالي إبراهيم . الجزائر بعنوان: "تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم « كانت الفرضية العامة على النحو التالي: لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ،كونها تعمل على ضبط الشد العضلي ،تخفيف الانفعالات و تراجع حد اليقظة الأمثل. وتمثلت عينة البحث من 26 لاعب لكرة القدم يمثلون فريق الآمال للنجم الرياضي لابن عكنون (ESBA) الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط. أما المنهج فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي كما اعتمد على عينة تم اختيارها بطريقة قصديه. وتم التوصل إلى النتائج التالية:

أن التدريب على تقنيات الاسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتوصل إلى الراحة النفسية و العضلية ،من خلال استخدام أساليب خاصة والتفاعلات العضوية للجسم ،الشيء الذي يساعد اللاعب على دخول المنافسة بأكثر حيوية تحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي و مختلف الانفعالات الأخرى

2-1-2- الدراسة الثانية:

مذكرة"من إعداد الطالب: حبارة محمد سنة 2006-2007 بدالي إبراهيم ،الجزائر.

بعنوان

"مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية *

تمثلت عينة البحث من 40 أستاذ يدرسون مادة التربية البدنية والرياضية بمختلف ثانويات الجزائر العاصمة واستعمل الباحث في ذلك المنهج الوصفي المسحي حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وسنعرض عليكم مختلف النتائج التي توصل إليها:

أن من مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية هي:

- من خلال العبء البدني.
- أن الإناث أكثر شعور بالضغوط النفسية.

2-1-3 الدراسة الثالثة:

من إعداد: بن عبد الله عبد القادر - 2004-2005

بعنوان " الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها و أعراضها "

الفرضية العامة: معرفة مستويات الضغط النفسي لدى الأطفال و البحث عن مصادره و مسبباته و كذلك معرفة الأعراض و المؤشرات الدالة عن وجوده من أجل وضعيات آليات وإستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية وجعلها في مستويات صحية.

وتم اختيار الأندية التي سيتم التطبيق عليها بطريقة عشوائية "بعض نوادي العاصمة و كذلك بعض الثانويات الرياضية الوطنية لأنها تحتوي على العينة المطلوبة واستعمل المنهج الوصفي المسحي. (14-18 سنة) وقد طبقت على 250 رياضي ناشئ وتم التوصل الى النتائج التالية:

- الرياضيين الناشئين يتعرضون لمستويات عليا من الضغوط النفسية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية و
- الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية.

2-1-4 الدراسة الرابعة:

مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".

- الجهة التي قامت بالدراسة: الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

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

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

- أهداف الدراسة:

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

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

نتائج الدراسة:

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

2-1-5 الدراسة الخامسة:

إعداد الطلبة كلال سمير و حساني مراد للسنة الجامعية 2009-2010 بجامعة زيان عاشور بالجلفة مذكرة ماستر.

تحت عنوان: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الرياضي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم القسم الوطني الأول (وفاق سطيف، مولودية العلةمة، اتحاد عنابة).

وكانت فرضيته العامة كالتالي:

- إن عامل الضغط النفسي المرتفع (فوق الدرجة المرتفعة) يؤثر على أداء الرياضي أثناء المنافسة. معتمدا في ذلك المنهج الوصفي.

كما اعتمد الطلبة على عينة من 60 لاعب تم اختيارها بطريقة عشوائية.

وهذه أهم النتائج المتوصل إليها:

- ارتفاع الضغط الرياضي يؤثر على أداء الرياضي أثناء المنافسة.

- إن نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط الواقع على اللاعب أثناء المنافسة.

2-1-6 الدراسة السادسة:

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

- الجهة التي قامت بالدراسة: من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- أهداف الدراسة: - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- نتائج الدراسة:

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

- التعقيب عن الدراسات السابقة:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة أن تكون في المجال الرياضي وبالرغم من أن الدراسات تتنوع لتشمل كل من المدربين، التلاميذ، الأساتذة، فإننا كنا أكثر تحديدا وتوجها في اختيار الدراسات السابقة ونتائجها وانتقاءها والتي تناولت مصادر الضغوط النفسية وأهمية عملية الاسترخاء في التخفيف من مستوى التوتر النفسي لدى الرياضيين فقط.

أما فيما يخص دراسة أكوان مراد أن التدريب على تقنيات الاسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتوصل إلى الراحة النفسية والعضلية، من خلال استخدام أساليب خاصة والتفاعلات العضوية للجسم، الشيء الذي يساعد اللاعب على دخول المنافسة بأكثر حيوية تحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي ومختلف الانفعالات الأخرى، من بين النقائص الموجودة في نظري انه تكلم على التوتر فقط علما أن لعملية الاسترخاء دور في التقليل من نسبة التوتر القلق والخوف وتكسب الرياضي دفعة جديدة لتحقيق أفضل النتائج. نلاحظ من خلال الدراسات السابقة التركيز على عملية الاسترخاء لما له من أهمية كبيرة في التخفيف من مختلف المشاكل و المعوقات التي يتعرض لها اللاعب أثناء ممارسته للرياضة.

تشير الدراسات السابقة أيضا لاهتمام الدول المتقدمة بتفعيل عملية الاسترخاء وابتكار أدوات وأساليب لتقنين عملية الاسترخاء مما ينعكس إيجابا على أداء الرياضيين.

- 1- الدراسات تنوعت في المجال الرياضي وبالتحديد في المجال المعرفي النفسي الرياضي
- 2- معظم الدراسات تناولت احد متغيرات بحثنا سواء الاسترخاء أو الضغوط النفسية.
- 3- تطرقت معظم الدراسات إلي القلق، التوتر، الخوف.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، و لأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه.

والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الأكاديمية الحساسة.

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في المحاور الثلاثة في الجانب النظري، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد مجالها المكاني والزمني وكشف الشروط العلميّة لأداتها وضبط متغيراتها وعينة البحث وشرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة. أمّا الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها.

3- الدراسة الاستطلاعية:

كأساس جوهري لبداية البحث تبين إجراء خطوات أولية لازمة وذلك بإعتماد دراسة إستطلاعية لإزالة اللبس والغموض في هذه الدراسة، ولتكوين وأخذ نظرة عن لاعبي كرة اليد ومختلف المشاكل التي تعيقهم وتؤثر على مستواهم النفسي والبدني، وهل هي ملائمة مع طبيعة دراستنا وكذلك قصد تجربة بحتة لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان سلامة وموضوعية ودقة النتائج المتحصل عليها، تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في الجانب التطبيقي حيث من خلالها يمكن اعطاء نظرة استشرافية لطبيعة الظاهرة المدروسة فمن خلالها يمكن تحديد المجتمع الأصلي للبحث وتحديد عينته ومدى توافق أداة البحث مع طبيعة الظاهرة المدروسة وبالتالي مع خصائص ومميزات المجتمع وعينته، وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس صدق الأداة المستخدمة في هذه الدراسة (استبيان)، وكذلك معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

والغرض من هذه الدراسة الإستطلاعية مايلي:

- معاينة ومعرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

- التأكد من صلاحية أداة البحث (الإستبيان)

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

3-1- الدراسة الاساسية: وتتكون مما يلي:

3-1-1- المنهج المستخدم في الدراسة:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الإتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي إتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية. وهو كذلك "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع" (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66).

وكذلك يركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد ويهدف إلى رصد ظاهرة أو موضوع بهدف فهم مضمونها أو مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية. بشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (محمد عبيدات، محمد أبو أنصار، عقلي، مبصنين، 1999، ص46).

3-2- متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

3-2-1- المتغير المستقل (السبب) : هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي على معرفة تأثيره على المتغير الآخر. (ناصر ثابت، 1984، ص58).

وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو الإسترخاء.

3-2-1- المتغير التابع (النتيجة): يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع. (أسامة كامل راتب، محمد حسن علاوي، 1999، ص219).

وحدد في بحثنا هذا: تخفيف الضغط النفسي.

3-3- المجتمع.

إن الكمال في البحث العلمي هو ان نستعلم لدى كل عناصر مجتمع البحث الذي نهتم بدراسته، إلا ان وكما تجاوز العدد الإجمالي بعض المئات من العناصر كلما أصبح ذلك صعبا، وقد يصبح من المستحيلات عندما يصل إلى الملايين وذلك بسبب ما يقتضيه البحث من موارد وتكاليف.

لا بد أن نقوم إذن بسحب عينة من الأفراد، اي ذلك الجزء من مجتمع البحث الذي سنجتمع من خلاله المعطيات في ميدان العلم نتطلع ان تسمح لنا العينة المتكونة من بعض العشرات المؤخوذة من مجتمع بحث معين بالوصول إلى التقديرات التي يمكن تعميمها على كل مجتمع بحث، تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي. (رشيد زرواتي، 2002، ص91).

و تعرف أيضا على أنها جزء من كل أو بعض من جميع. (أسامة كامل راتب، محمد حسن علاوي، 1999، ص196).

و نظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية و التي شملت 26 لاعب لكرة اليد.

يتمثل مجتمع بحثنا على 12 نادي رياضي في كرة اليد.

اسماء النوادي

01 / gssghoslane سور الغزلان
02/ اولمبيك سور الغزلان osgghozlqne
03/جمعية عين بسام AA BESSEM
03/CAM MECHEDALLA
04/CAM chedalla
05/OSAaghalou

IRBchorfa/06
OMBouira/07
MHBouyira/08
ORaffour/09
ASTeliouine/10
DRBkadiria/11
ESLakhdria/12

3-3-1- العينة:

العينة العشوائية: وتعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع على أن يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع.

3-4- مجلات البحث:

3-4-1- المجال البشري:

تم إجراء هذه الدراسة على مستوى 26 لاعبي فرق البويرة لكرة اليد.

3-4-2- المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على ناديين تابعين لولاية البويرة هي:

* اولمبي سور الغزلان.

* نادي مولودية البويرة.

3-4-3- المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر فيفري إلى غاية اواخر شهر ماي.

3-5- أدوات البحث:

الاستبيان:

هو أداة يستخدمها باحثوا البحوث التربوية على نطاق واسع للحصول على حقائق وتجميع البيانات عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل بالإضافة إلى استخدامه في البحوث التي تقيس الإتجاهات والآراء والخبرات السابقة وربطها بالسلوك الحالي من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج سبق إعداده وتقنيته يقوم المجيب بملئه بنفسه ويسلم أو يرسل هذا النموذج لعينة كبيرة نسبيا من أفراد مجتمع البحث وذلك لن العينة يجب أن تكون ممثلة بجميع فئات المجتمع المراد فحص آرائها. (فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، 2002، ص116).

- استمارة الاستبيان:

تضمنت استمارة الاستبيان 21 سؤالاً خاصة بالاعبين وقد قسمت إلى خمسة محاور فالمحور الأول من الفقرة (01.....7) يمثل الأسئلة الخاصة بالفرضية الأولى، أما من الفقرة (08.....14) يمثل أسئلة المحور الثاني أما من الفقرة (15.....21) فتمثل أسئلة المحور الثالث. و هناك أشكالاً متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها على الأسئلة المغلقة والمقيّدة (انظر الملحق رقم 01).

- الأسئلة المغلقة:

تعتمد على أفكار الباحث و أغراضه من البحث، و النتائج المستوفاة منه تكون بـ (نعم أو لا أو أحياناً).

- أسلوب توزيع الاستبيان:

في نهاية صياغة الاستبيان و بعد موافقة الأستاذ المشرف عليه قمنا بتوزيعه على أفراد العينة بصفة شخصية أو عن طريق مساعدة بعض الزملاء.

و لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي.

الشروط العلمية للأداة:

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الاستمارة الاستبائية و إشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري الصدق وموضوعية الأداة العلمية، قمنا بعرض الاستمارة على بعض أساتذة القسم الذين اعتبروا كمحكمين، و بعد موافقة الأستاذ المشرف والأخذ بعين الاعتبار ملاحظات وتوجيهات الأساتذة المحكمين قمنا بعملية توزيع الاستمارة الاستبائية على أفراد العينة (انظر الملحق رقم 01).

3-6 الوسائل الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض وسائل إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة و هي كما يلي:

- الاختبار كاف تربيع كا²:

الاختبار كاف هو اختبار لا بارمترى لا معلمي يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة.

- التكرارات

المتوسطات الحسابية.

النسب المئوية.

البرمجيات الإحصائية المستعملة:

- الطريقة الثلاثية: ويعبر عنها بـ:

ن — 100%

س — ع %

س × 100%

ع = % —

ن

حيث أن ع:نسبة الإجابات المعبر عنها

ن: عدد العينة المدروسة.

س: عدد الإجابة العبر عنها.

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني والبشري، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثالث عرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

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 وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مرابطة ومتماسكة، 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 وتحليل نتائج الفرضية الأولى: هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد؟

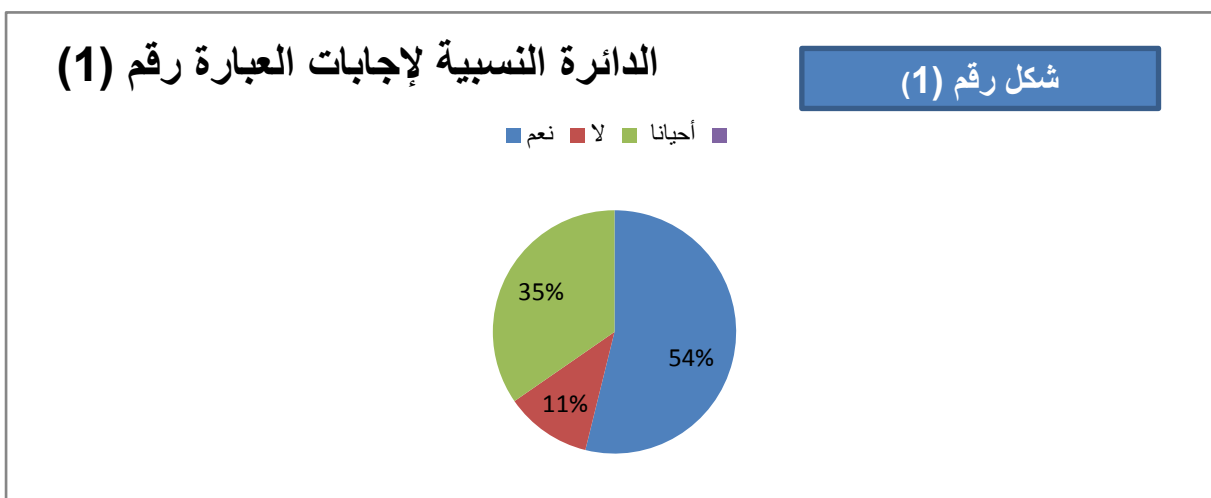
1-1 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (1):

العبارة رقم (1): هل لعملية الاسترخاء التي تقوم به يعطيك راحة؟

الهدف من العبارة رقم (1): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تعطي راحة كبيرة أو قليلة أو متوسطة.

الجدول رقم (1): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (1).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
14	53.8	6.99	5.99	2	0.05	دالة
3	11.5					
9	34.6					
26	100					



- تحليل نتائج الجدول 1

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 01، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (14) بنسبة (53.8)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.6)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (9) بنسبة (34.6%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 6.99 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. وبالتالي هناك دلالة إحصائية .

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على الشعور بالراحة.

1-2 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (2):

العبارة رقم (2): هل بعد إجراء لعملية الاسترخاء تحس بطاقة أو نفس جديدة؟

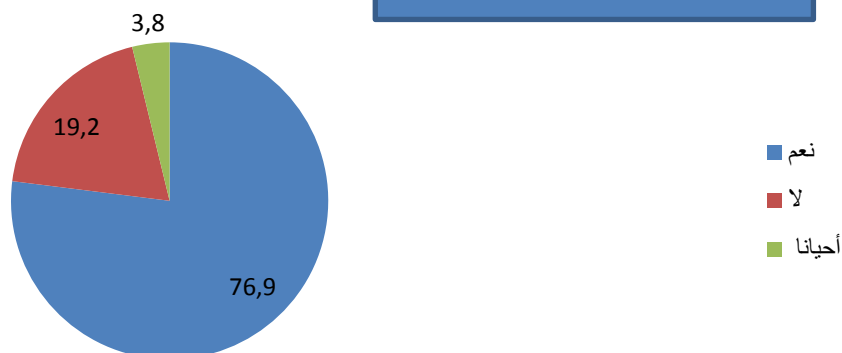
الهدف من العبارة (2): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تعطي طاقة أو أكثر.

الجدول رقم (2): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (2).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	76.9	23.16	5.99	2	0.05	دالة
لا	19.2					
أحيانا	3.8					
مجموع	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (2)

شكل رقم 2



تحليل نتائج الجدول 2

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 02، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (5) بنسبة (19.2)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 23.16 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تعطي إحساس بطاقة ونفس جديدة.

1-3 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (3):

العبارة رقم (3): هل عند إجرائك لعملية الاسترخاء تزداد عندك صفة التركيز؟
الهدف من العبارة (3): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تزيي من صفة التركيز.
الجدول رقم (3): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (3).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
25	96.2	46.22	5.99	2	0.05	دالة
1	3.8					
0	0					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (3)

شكل رقم 3



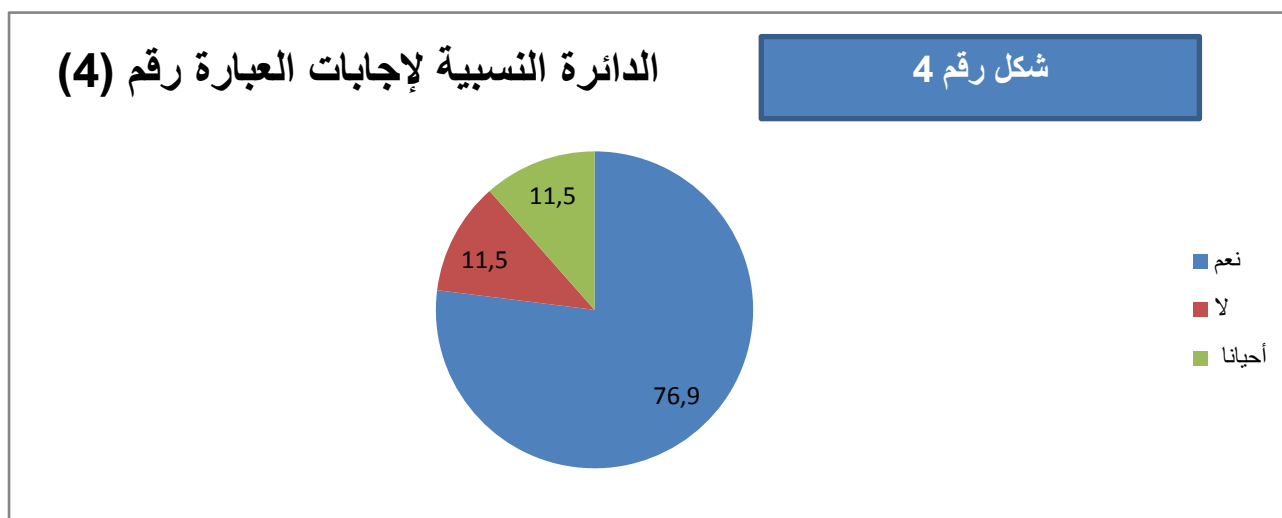
تحليل نتائج الجدول 3

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 03، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (25) بنسبة (96.2)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 46.22 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تعمل على زيادة صفة التركيز.

1-4 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (4):

العبارة رقم (4): هل عملية الاسترخاء تساعدك على الانتباه الجيد لما يحيط بك؟
الهدف من العبارة (4): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تساعدك على الانتباه الجيد لما يحيط بك.
الجدول رقم (4): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (4).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
20	76.9	22.24	5.99	2	0.05	دالة
3	11.5					
3	11.5					
26	100					مجموع



تحليل نتائج الجدول 4

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 04، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.24 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن الاسترخاء يساعد على الانتباه الجيد لما يحيط باللاعب.

1-5 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (5):

العبارة رقم (5): هل تعطيك عملية الاسترخاء هدوء جيد؟

الهدف من العبارة (5): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تعطيك هدوء جيد.

الجدول رقم (5): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (5).

الاستنتاج الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	2	5.99	52.01	100	26	نعم
					0	0	لا
					0	0	أحيانا
					100	26	مجموع

شكل رقم 5

الدائرة النسبية للعبارة رقم (05)



تحليل نتائج الجدول 5

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 05، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (0) بنسبة (0)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 52.01 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على الهدوء الجيد

1-6 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (6):

العبارة رقم (6): هل تكسبك عملية الاسترخاء ثقتك بنفسك؟

الهدف من العبارة (6): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تكسبك ثق بنفس.

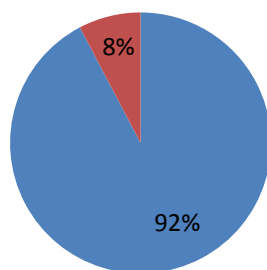
الجدول رقم (6): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (6).

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	2	5.99	40.94	92.3	24	نعم
					7.7	2	لا
					0	0	أحيانا
					100	26	مجموع

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (6)

شكل رقم 6

■ نعم ■ لا ■ أحيانا ■



تحليل نتائج الجدول 6

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 06، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (24) بنسبة (92.3%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7%)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة ك² المحسوبة 40.94 وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد على كسب الثقة بالنفس.

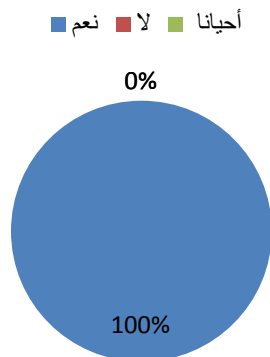
1-7 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (7):

العبارة رقم (7): هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك ضبط نفسك والتحكم في انفعالاتك؟
الهدف من العبارة (7): معرفة بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك ضبط نفسك والتحكم في انفعالاتك.
الجدول رقم (7): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (7).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
26	100	52.01	5.99	2	0.05	دالة
0	0					لا
0	0					أحيانا
26	100					مجموع

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (7)

شكل رقم 7



تحليل نتائج الجدول 7

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 07، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (0) بنسبة (0)، والذين أجابوا "أحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 52.01 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج انه خلال عملية الاسترخاء يمكن ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من الجدول رقم (02) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثانية التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب طاقة ونفس جديدة حيث نجد نسبة 76.9% من أفراد العينة أجابوا بنعم والتي تخدم الفرضية الأولى، كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثالثة التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء من خلال تحسين الانتباه حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجاباتهم بنعم 96.2% وبالتالي فلعملية تخدم الفرضية الأولى، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الاسترخاء يعمل على التخفيف من التوتر، وهذا ما خلصت إليه نتائج مذكرة التخرج للباحث أكيوان محمد حيث وصلت نتائج أن عملية الاسترخاء تخفف من التوتر النفسي للاعبين كرة اليد.

استنتاج المحور الأول:

من خلال الجداول (1-2-3-4-5-6-7) السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من التوتر. يعتبر الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون من بين التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر ص 13 في الخلفية المعرفية للدراسة، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة الباحث أكيوان محمد حيث خلصت نتائج أن لعملية الاسترخاء أهمية كبيرة في الوصول بالرياضي إلى راحة نفسية تساعده على دخول المنافسة بأكثر حيوية، حيث جاءت نتائجه متطابقة إلى النتائج المتوصل إليها من بحثنا هذا وبالتالي فلعملية الاسترخاء دور كبيرة في التخفيف من مستوى التوتر.

عرض ومناقشة الفرضية الثانية: هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد؟

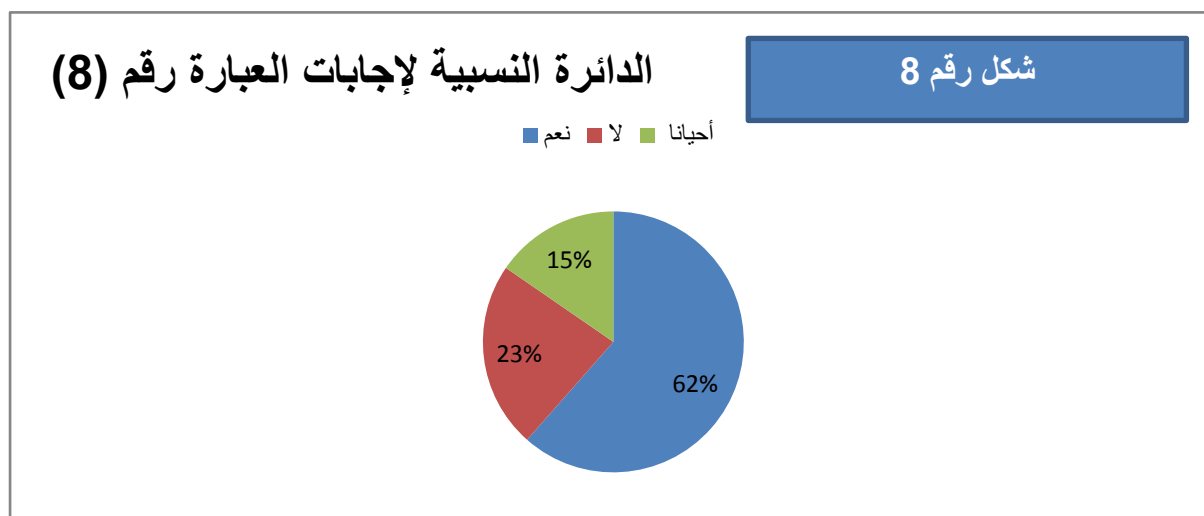
1-8 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (8):

العبارة رقم (8): هل تحس بعد عملية الاسترخاء بالأمان؟

الهدف من العبارة (8): معرفة إن كنت تحس بعد عملية الاسترخاء بالأمان.

الجدول رقم (8): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (8).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
16	61.5	9.54	5.99	2	0.05	دالة
6	23.1					
4	15.4					
26	100					



تحليل نتائج الجدول 8

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 08، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (16) بنسبة (61.5%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 9.54 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج انه خلال عملية الاسترخاء تجعل اللاعب يحس بالأمان.

1-9 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (9):

العبارة رقم (9): هل لعملية الاسترخاء الذي تقوم به يعطيك راحة؟

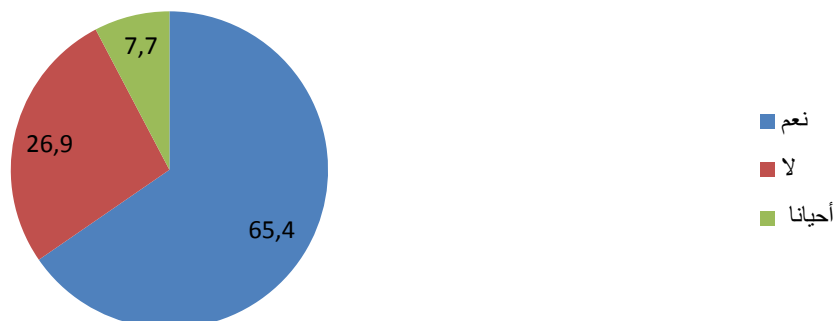
الهدف من العبارة (9): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء الذي تقوم به يعطيك راحة.

الجدول رقم (9): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (9).

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	2	5.99	13.46	65.4	17	نعم
					26.9	7	لا
					7.7	2	أحيانا
					100	26	مجموع

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (9)

شكل رقم 9



تحليل نتائج الجدول 9

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 09، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (17) بنسبة (65.4%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 13.46 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد على اتخاذ القرارات.

1-10 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (10):

العبارة رقم (10): هل تحس بعد الاسترخاء بالاستقرار؟

الهدف من العبارة (10): معرفة إن كنت تحس بعد الاسترخاء بالاستقرار.

الجدول رقم (10): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (10).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
21	80.8	26.40	5.99	2	0.05	نعم
2	7.7					لا
3	11.5					أحيانا
26	100					مجموع

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (10)

شكل رقم 10



تحليل نتائج الجدول 10

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 10، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (21) بنسبة (80.8%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 46.40 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج انه عملية الاسترخاء تساعد على الاستقرار.

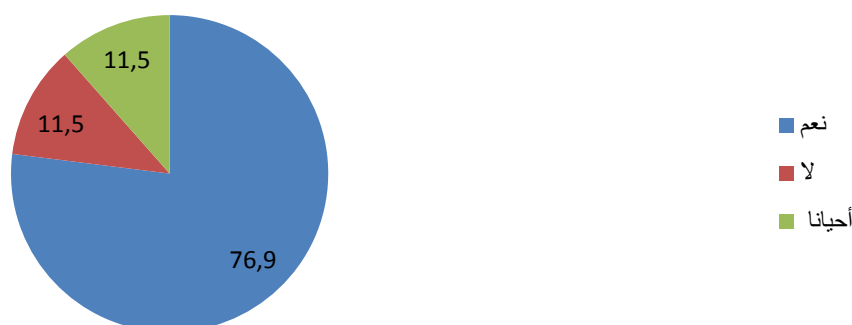
11-1 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (11):

العبارة رقم (11): هل عملية الاسترخاء التي تقوم به يمكنك من مجابهة المنافس؟
الهدف من العبارة (11): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء التي تقوم بها يمكنك من مجابهة المنافس.
الجدول رقم (11): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (11).

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	2	5.99	22.24	76.9	20	نعم
					11.5	3	لا
					11.5	3	أحيانا
					100	26	مجموع

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (11)

شكل رقم 11



تحليل نتائج الجدول 11

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 11، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.24 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن عملية الاسترخاء تمكن اللاعب من مجابهة المنافس.

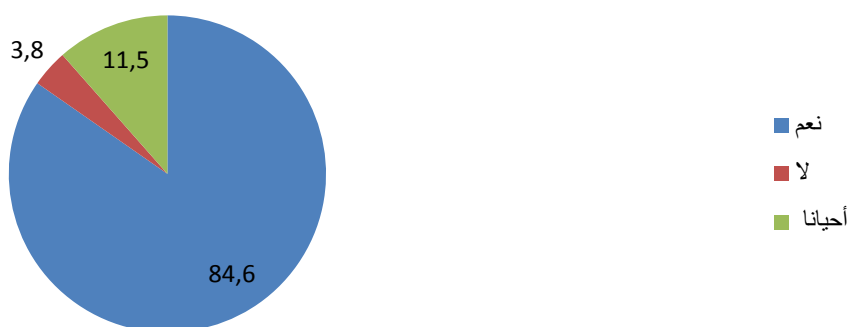
12- عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (12):

العبارة رقم (12): هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك التحكم في المهارات النفسية؟
الهدف من العبارة (12): معرفة إن كانت بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك التحكم في المهارات النفسية.
الجدول رقم (12): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (12).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
22	84.6	31.02	5.99	2	0.05	دالة
1	3.8					
3	11.5					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (12)

شكل رقم 3



تحليل نتائج الجدول 12

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 12، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (22) بنسبة (84.6%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 31.02 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد على التحكم في المهارات النفسية.

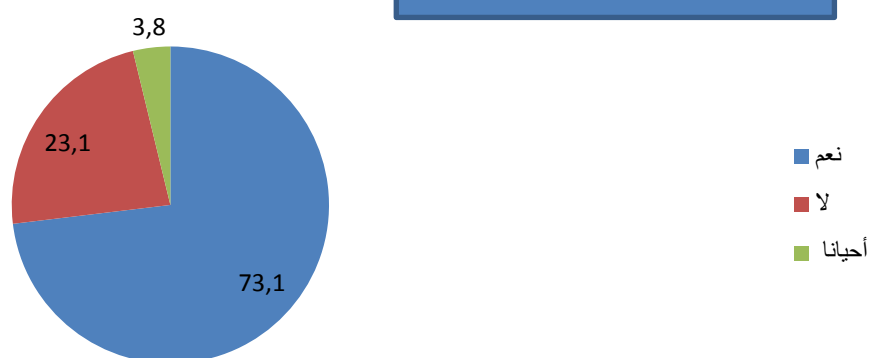
1-13 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (13):

العبارة رقم (13): هل عند إجرائك لعملية الاسترخاء تتدمج مع رفقاءك بسهولة؟
الهدف من العبارة (13): معرفة إن كانت ممارسة عملية الاسترخاء تتدمج مع رفقاءك بسهولة.
الجدول رقم (13): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (13).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
19	73.1	19.93	5.99	2	0.05	دالة
6	23.1					
1	3.8					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (13)

شكل رقم 13



تحليل نتائج الجدول 13

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 13، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (19) بنسبة (73.1%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 19.93 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعبين على الاندماج مع الرفقاء بسهولة.

14-1 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (14):

العبارة رقم (14): هل يمكنك عملية الاسترخاء عند قيامك به ا من ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهها؟

الهدف من العبارة (14): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء عند قيامك به ا من ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهها.

الجدول رقم (14): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (14).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
24	92.3	40.72	5.99	2	0.05	دالة
1	3.8					
1	3.8					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (14)

شكل رقم 14



تحليل نتائج الجدول 14

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 14، أن عدد الباحثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (24) بنسبة (92.3%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8%)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 40.72 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تمكن اللاعب من ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهه.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

انطلاقاً من الجدول رقم (10) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة العاشرة التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب الاستقرار حيث نجد أن نسبة 80.8% من أفراد العينة أجابوا بنعم والتي تخدم الفرضية الثانية، كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الثانية عشر التي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في التحكم في المهارات النفسية حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجاباتهم بنعم 84.6% والتي تخدم الفرضية الثانية، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الاسترخاء يعمل على التخفيف من الخوف.

استنتاج المحور الثاني:

من خلال الجداول (8-9-10-11-12-13-14) السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف ومن بين العلماء الذين أثبتوا ذلك نجد "Belkin" وحسب ما ورد عن Roy، "أن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات والشك، الشيء الذي يحفز الأداء كما يمثل الاسترخاء قاعدة للتحضير الذهني، ويرى جاكبسون (Jacobson)، صاحب التقنيات التحليلية أن الاسترخاء التدريجي النموذج الأصلي لهذه التقنيات، والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز لحالة الارتخاء ص 12 في الخلفية المعرفية للدراسة. وهذا ما خلصت إليه نتائجنا التي أثبتت أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

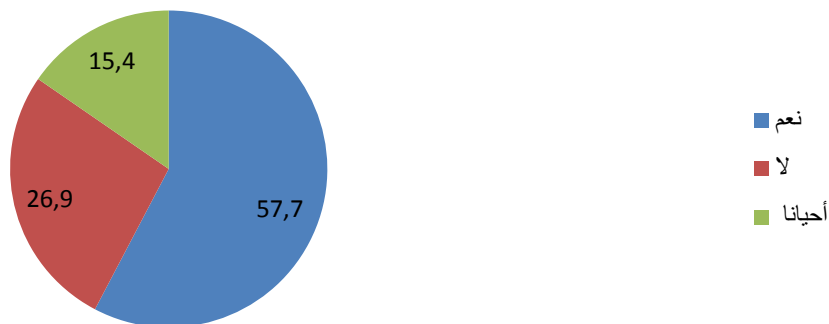
1-15 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (15):

العبارة رقم (15): هل من خلال عملية الاسترخاء يمكن التقليل من ارتكاب الخطاء؟
الهدف من العبارة (15): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تمكرك من التقليل من ارتكاب الخطاء.
الجدول رقم (15): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (15).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
15	57.7	7.46	5.99	2	0.05	دالة
7	26.9					
4	15.4					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (15)

شكل رقم 15



تحليل نتائج الجدول 15

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 15، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (15) بنسبة (57.7%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 7.46 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء يمكن من التقليل من ارتكاب الأخطاء.

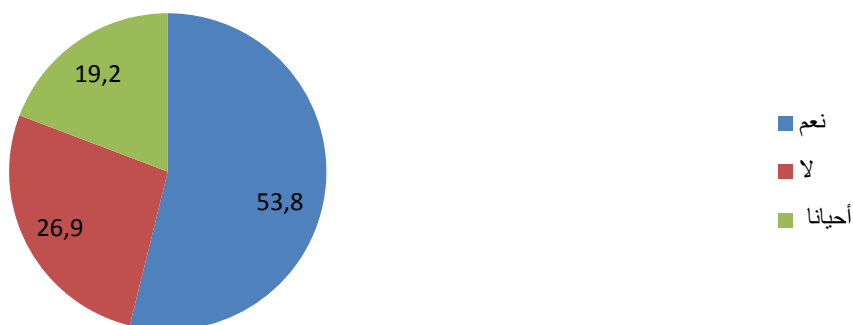
16-1 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (16):

- العبارة رقم (16): هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تتقبل مختلف الانتقادات التي توجه لك؟
الهدف من العبارة (16): معرفة إن كانت بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تتقبل مختلف الانتقادات التي توجه لك.
الجدول رقم (16): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (16).

التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	53.8	5.15	5.99	2	0.05	غير دالة
لا	26.9					
أحيانا	19.2					
مجموع	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (16)

شكل رقم 16



تحليل نتائج الجدول 16

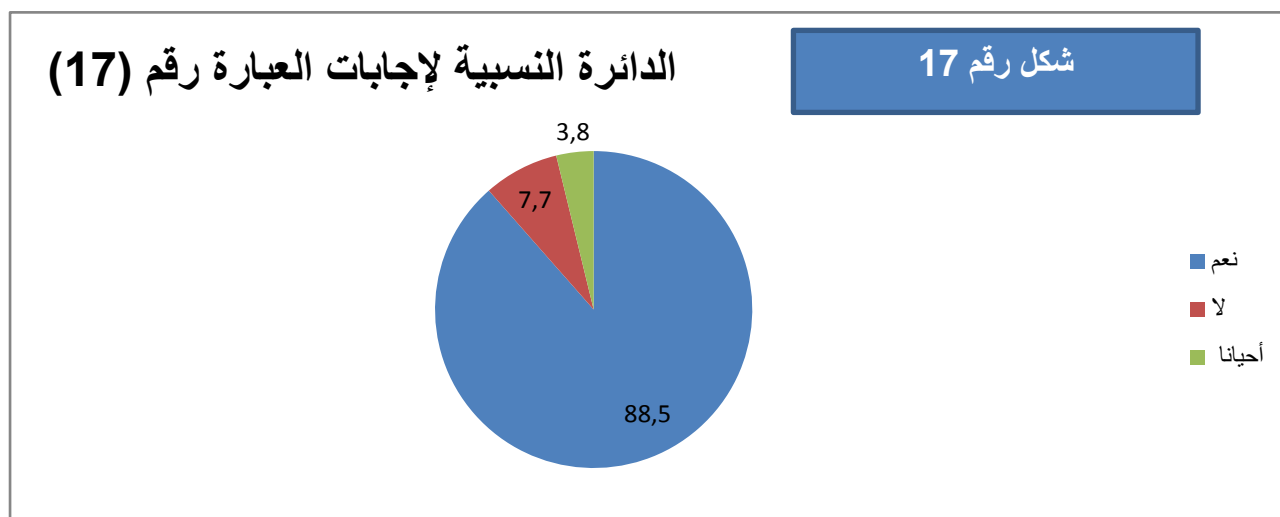
من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 16، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (14) بنسبة (53.8%)، أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (7) بنسبة (26.9)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (5) بنسبة (19.2%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة ك² المحسوبة 5.15 وهي أقل من قيمة ك² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء لا تساعد اللاعب على تقبل مختلف الانتقادات التي توجه للاعب كرة اليد.

17- عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (17):

العبارة رقم (17): هل يمكنك عملية الاسترخاء من السيطرة على المواقف؟
الهدف من العبارة (17): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تمكنك من السيطرة على المواقف.
الجدول رقم (17): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (17).

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	0.05	2	5.99	35.64	88.5	23	نعم
					7.7	2	لا
					3.8	1	أحيانا
					100	26	مجموع



تحليل نتائج الجدول 17

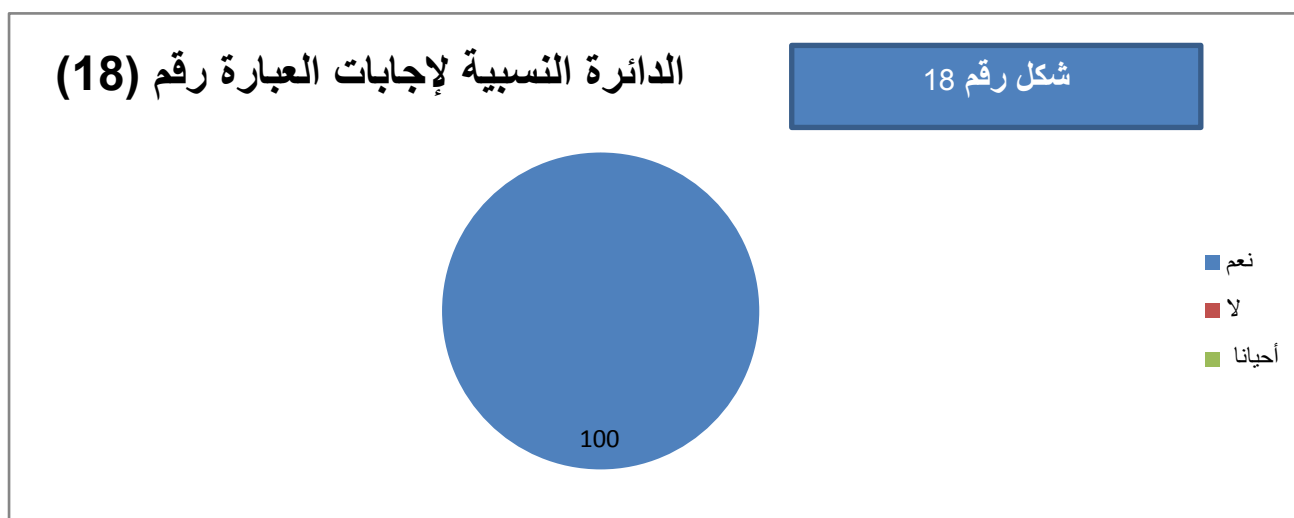
من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 17، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (23) بنسبة (88.5%)، أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (1) بنسبة (3.8%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 35.64 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء يمكن السيطرة على المواقف.

1-18 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (18):

العبارة رقم (18): هل تساعدك عملية الاسترخاء من تقبل النتيجة مهما كانت؟
الهدف من العبارة (18): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تساعدك من تقبل النتيجة مهما كانت.
الجدول رقم (18): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (18).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
26	100	52.01	5.99	2	0.05	دالة
0	0					
0	0					
26	100					



تحليل نتائج الجدول 18

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 18، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (26) بنسبة (100%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (0) بنسبة (0)، والذين أجابوا "أحيانا" عددهم هو (0) بنسبة (0%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 52.01 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على تقبل النتيجة مهما كانت.

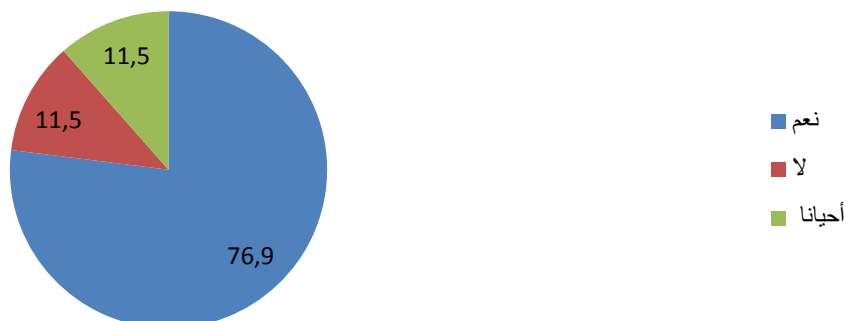
1-19 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (19):

العبارة رقم (19): هل عملية الاسترخاء الذين تقوم به يساعد في قبول قرارات الحكم؟
الهدف من العبارة (19): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء الذين تقوم به يساعد في قبول قرارات الحكم.
الجدول رقم (19): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (19).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
20	76.9	22.24	5.99	2	0.05	دالة
3	11.5					
3	11.5					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (19)

شكل رقم 3



تحليل نتائج الجدول 19

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 19، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (20) بنسبة (76.9%)، أما الذين أجابوا بـ"لا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (3) بنسبة (11.5%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.24 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على تقبل قرارات الحكم.

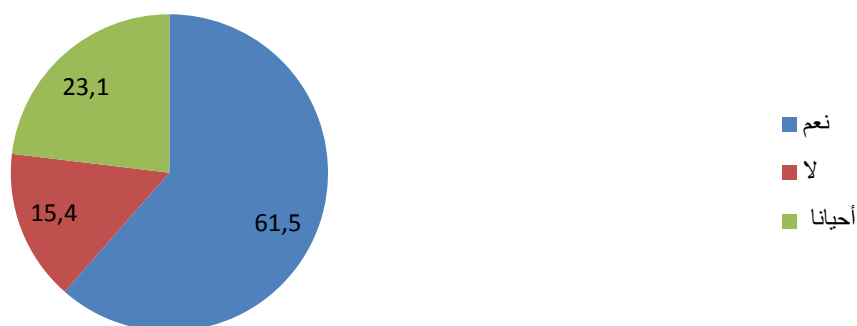
1-20 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (20):

العبارة رقم (20): هل يمكنك عملية الاسترخاء من التوافق بين القدرات النفسية والبدنية؟
الهدف من العبارة (2): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء تمكنك من التوافق بين القدرات النفسية والبدنية.
الجدول رقم (20): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (20).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	16	9.54	5.99	2	0.05	دالة
لا	4					
أحيان	6					
مجموع	26	100				

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (20)

شكل رقم 20



تحليل نتائج الجدول 20

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 20، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (16) بنسبة (61.5%)، أما الذين أجابوا بال"لا" عددهم هو (4) بنسبة (15.4%)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (6) بنسبة (23.1%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 9.54 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على التوافق بين القدرات النفسية والبدنية

1-21 عرض وتحليل نتائج العبارة رقم (21):

العبارة رقم (21): هل عملية الاسترخاء الذي تقوم به تمكّنك من التعامل مع ضغوط المنافسة؟
الهدف من العبارة (21): معرفة إن كانت عملية الاسترخاء الذين تقوم به تمكّنك من التعامل مع ضغوط المنافسة.
الجدول رقم (21): يمثل النسب المؤوية لإجابات اللاعبين للعبارة رقم (21).

التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
22	84.6	30.79	5.99	2	0.05	دالة
2	7.7					
2	7.7					
26	100					

الدائرة النسبية لإجابات العبارة رقم (21)

شكل رقم 21



تحليل نتائج الجدول 21

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، نلاحظ في العبارة 21، أن عدد المبحوثين الذين أجابوا "بنعم" عددهم (22) بنسبة (84.6%)، أما الذين أجابوا بالـ"لا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7)، والذين أجابوا "بأحيانا" عددهم هو (2) بنسبة (7.7%) مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30.79 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. الاستنتاج: نستنتج أن عملية الاسترخاء تساعد اللاعب على التعامل مع ضغوط المنافسة.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

انطلاقاً من الجدول رقم (20) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة العشرون والتي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في إعطاء اللاعب القدرة على التوافق بين القدرات النفسية والبدنية وهي التي تخدم الفرضية الثالثة، حيث أن نسبة 61.5% من أفراد العينة أجابوا بنعم كما تأكدنا من ذلك عن طريق الدلالة الإحصائية، وكذلك من خلال الجدول رقم(21) الذي يبين القيم الإحصائية لإجابات العبارة الواحد والعشرون والتي دلت على الدور الكبير الذي تلعبه عملية الاسترخاء في التعامل مع ضغوط المنافسة حيث كانت نسبة اللاعبين الذين كانت إجاباتهم بنعم 84.6% والتي تخدم الفرضية الثالثة، ومن خلال الجداول السابقة نقبل الفرضية البديلة أي أن الاسترخاء يعمل على التخفيف من القلق.

استنتاج المحور الثالث:

من خلال الجداول (15-16-17-18-19-20-21) السابقة والتي جاءت نتائجها كلها ذات دلالة إحصائية أي أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد، وهذا ما خلصت إليه بعض الدراسات التي أثبتت أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق، وما يثبت ذلك نجد ما جاء به " مارتنس "والمنقول من طرف winberg et Gould والتي جاء محتواها أن النفساني الرياضي يستعمل عملية الاسترخاء للتخفيف من مستوى القلق، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة عيساوي رضا ، أدري وهيبة ، وخلصت نتائجهما إلى أن لعملية القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، اما بالنسبة لـ"بيرو-بيير" Perraut Pierre فقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي ومن بينها تسيير التوتر ، Jacobson يرى الاسترخاء من بين التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر أو مراقبة القلق . ص13 هذا ما ينطبق مع النتائج المتوصل إليها من خلال بحثنا هذا وبالتالي فلعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق.

خلاصة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول والدوائر النسبية تحققنا وهذا ما خلصت أن لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف والتوتر والقلق لدى لاعبي كرة اليد وما يثبت ذلك نجد ما جاء به "مارتنس"، إليه بعض الدراسات، وأيضا دراسة أكوان مراد في الفصل الثاني ص 29. كما أنه من خلال مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبيين معالم الاستبيان ومدى تحقيقه للفرضيات المطروحة، حيث وضحنا حيثيات إجراءاته ومراحله وتدرج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

الاستنتاج العام:

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة التحكم في بعض الآليات الذهنية لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية -عضلية أو نفسية - فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج إمكانية التدريب المنتظم لأن التدرج المنتظم ضروري كون أن التغيرات العصبية -الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة.

حيث تلعب عملية الاسترخاء دورا كبيرا في التخفيف من الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها اللاعبين والتي تنعكس على مردودهم وأدائهم وبالتالي التعرض للخسارة، وفي الآونة الأخيرة شهد العالم اهتماما كبيرا بكيفية معالجة مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض له اللاعبين، مما دفع بالعلماء والتقنيين للبحث عن السبل التي تخلص اللاعب من هذه الضغوط، حيث يمكن تحقيق ذلك من خلال عملية الاسترخاء.

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي اعتمدت فيها على مجموعة من الأسئلة على شكل استبيان تم تطبيق هذا الاستبيان على عينة الدراسة الممارسة لكرة اليد لمعرفة مدى نجاح عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي ومنه تم صياغة ثلاثة فرضيات كحلول مؤقتة وهي كما يلي:

- لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد.
 - لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد.
 - لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد.
- وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها والتي أثبتت دلالة إحصائية بين الاسترخاء وعلى مستوى كل من التوتر، الخوف، القلق، فقد دلت النتائج كلها على أن لعملية الاسترخاء دورا كبيرا في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي نقول أن الفرضية العامة قد تحققت.

خاتمة:

إن من بين الرياضات الجماعية رياضة كرة اليد والتي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لما تمتاز به من اندفاع بدني وحماس وتنافس حاد ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، وقوانينها، طريقة لعبها وكذلك النظرة الشعبية لها، وكذا تطور طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح كرة اليد كان لازماً وضع طرق وأساليب مواجهة الصعوبات أو الضغوطات النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة اليد، قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد وذلك من خلال جذب الرياضيين إليها، وكذلك الرفع من مستوى النفسي والبدني للاعب كرة اليد.

فالتخلص من هذه الضغوطات لا يأتي بالصدفة بل هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب وكذلك تقنيات الاسترخاء وذلك للدور الكبير الذي تلعبه هذه الأخيرة للتخلص من هذه الضغوطات مما يؤدي إلى الرفع من مستوى لاعب كرة اليد، وكذلك يجب على المدرب العمل بهذه التقنية وكذلك قيامه بعملية البحث عن كل ما هو جديد حول تقنية الاسترخاء حتى يعطي نفس جديد للاعبه، لذلك نجد مختلف الدول المتطورة تولي اهتمام كبير لهذه التقنية من خلال تشجيع البحث العلمي الخاص بها وكذلك توفير مختلف الوسائل التي تساعد اللاعب على الاسترخاء، ومن هنا وجب علينا كباحثين في المجال الرياضي أن نبين أهمية الاسترخاء وكذلك تشجيعهم على استعمال تقنية الاسترخاء لتخلص من الضغوطات النفسية التي تواجه لاعب كرة اليد وبالتالي تحسين المستوى النفسي وبالتالي تحسين الأداء ومنه يمكن تحقيق نتائج إيجابية في مختلف المحافل.

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

- بعد تناولنا لدراسة موضوع بحثنا: " دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد" واستخلاص ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع وجب علينا إثراء موضوع بحثنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات والتي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية لموضوعنا ونذكر منها:
- يجب على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاسترخائية.
 - إلزامية المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها.
 - إجراء التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الاداء.
 - تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعب في المنزل حتى يصلوا إلى التحكم فيها.
 - إقامة أيام دراسية حول عملية الاسترخاء وتشجيع الفرق المغمورة للقيام بها.
 - العمل على توفير المناخ النفسي والاجتماعي المساعد على تحقيق الاسترخاء الجيد في الفريق مما يؤدي باللعبين للوصول إلى الأهداف المسطرة.
 - إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الأساليب الاسترخائية للإنجاز الرياضي، وهذا لما هذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة والنتائج الرياضية بصفة خاصة.
 - ضرورة تدعيم الفرق الرياضية باختصاصي في الإرشاد النفسي الرياضي.
 - ضرورة عمل المدرب على توسيع معلوماته خاصة بميدان علم النفس الرياضي.
 - يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.

البيبلوغرافيا

(أ) باللغة العربية:

❖ المصادر:

1. القرآن الكريم. سورة النمل الآية 19.

قائمة المراجع:

- 1- محمد حسن. علاوي، اسامة كامل راتب (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- منير جرجس ابراهيم (1994) كرة اليد للجميع. ط4 دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- عبيد ماجد بهالدين (2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء، عمان.
- 4- الغرير أحمد نايل، وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف (2009) التعامل مع الضغوط النفسية. عمان دار الشرق.
- 5- بطرس حافظ بطرس (2008) التكيف الصحة و النفسية للطفل، الاردن، دار المسيرة.
- 6- جيرد لانجريفوف، د تيواندرت (1992) كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. بيروت: دار الفكر العربي.
- 7- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين (2001) رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر القاهرة، مصر.
- 8- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين (2001) القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، بيروت.
- 9- فاطمة عوض صابر ميرفت علي خفاجة (2002) أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ط1 الإسكندرية مصر.
- 10- أسامة كامل راتب (1999) المنافسة الرياضية و النمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية و التطبيق، القاهرة، إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي مارس.
- 11- أسامة كامل راتب (1997) علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 12- حسين عبد الحميد رشوان (2003) في منهج العلوم، مصر، مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية.
- 13- رشيد زرواتي (2002) تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، الجزائر.
- 14- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان، درويش عماد الدين عباس أبو زيد (2003) الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات، تطبيقات، طبعة الأولى.
- 15- أشيخاني سمير (2003) الضغط النفسي طبيعته و اسبابه المساعدة الذاتية، المداواة ، بيروت، دار الفكر العربي.
- 16- محمد حسن علاوي (2002) علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- خليفة وليد السيد، وعيسى مراد علي (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي "المفاهيم، النظريات، البرامج، دار الوفاء، الإسكندرية.
- 18- كمال عبد الحميد إسماعيل، زينب فهي (1998) كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- 19- عبد الله محمد قاسم (2004) مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان.
- 20- محمد عبيدات، محمد أبو أنصار، عقلي مبصنين (1999) منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار ألوائل للنشر، الأردن.
- 21- النعاس، عمر مصطفى محمد (2008) دراسات في الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ، الجماهيرية العظمي، منشورات جامعة 7 أكتوبر.

❖ المجالات العلمية:

قائمة المجلات:

- 22- مجلة الوحدة الرياضية 18 مارس 1992 لعدد 559، الجزائر.

قائمة المذكرات:

- 23- بوفاتح محمد (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى سنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية الأغواط ، جامعة ورقلة، رسالة ماجستير.
- 24- العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية للمتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

الدوريات و المنشورات العلمية:

- 25- بروجي (2009). " قاموس المفي_عربي - عربي .
- 26- أحمد رضا(1998) معجم متين اللغة، دار مكتبة الحياة مجلد رقم 02، بيروت.
- 27- الرازي محمد بن أبي بكر بن عبد القادر مختار (1996) .الصاح، المكتبة العصرية، بيروت.

(ب) باللغة الأجنبية:

- 28- Bousingen RD. (1996). *la relascation r* ,ed Dahlab: ,Alge.
- 29- Equate sur. (2006). *le stress professional stimulus*. Janvie.
- 30- Fernandez. (1982). *sophrologie et competition sport*. ed vigot: Paris.
- 31- Missoum G. (1983). *psychology des groups sportifs*,ed. Vigot : Paris ,.
- 32- Perrot – Pierre. (1997.). *sophrologie et performances sportive*. ed amphora: paris , .
- 33- Scholtz jh. (1974.). *la training autogene*. ,ED PUF : Paris , .
- 34- STIMULUS,. (2006.). *ENQUETE SUR LE STRESS PROFESSIONNE. JANVIER* ,.
- 35- Thomas et coll. (1991). *psychologies du sport de haut niveau*,. ED puf: paris.
- 36- Thomas et coll. (1983.). *la relation au sein des APS*. ,ED vigot ,: Paris ,.
- 37- Understanding, ,. (2012.). *and,managing, stress aps (Australian) psychological society* .



جامعة آكلي محند اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

استمارة استبيان

استبيان خاص باللاعبين.

هذه الوثيقة عبارة عن استمارة، الهدف منها هو جمع معلومات لإتمام مذكرة، لنيل شهادة الماستر حول موضوع: (دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد) ، لذا نرج منكم قراءتها بتمعن و الإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بحسب ما هو مطلوب منكم، كوضع علامة (X) في الخانات الفارغة أو ذكر ما طلب منكم ذكره.

و نعلمكم أنّ هذه الاستمارة موجهة لأغراض علمية فقط .

إشراف الدكتور:

شريف مسعود

إعداد الطالب:

عبدات توفيق

السنة الجامعية: 2015/2014

استمارة استبيان موجهة للاعبين.

التعليمات: أجبوا بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة.

أحيانا	لا	نعم	المحور الأول : هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى التوتر لدى لاعبي كرة اليد؟
			01- هل لعملية الاسترخاء التي تقوم به يعطيك راحة؟
			02- هل بعد إجراء لعملية الاسترخاء تحس بطاقة أو نفس جديدة؟
			03 هل عند إجرائك لعملية الاسترخاء تزداد عندك صفة التركيز؟
			04- هل عملية الاسترخاء تساعدك على الانتباه الجيد لما يحيط بك؟
			05- هل تعطيك عملية الاسترخاء هدوء جيد؟
			06- هل تكسبك عملية الاسترخاء ثقتك بنفسك؟
			07- هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك ضبط نفسك والتحكم في انفعالاتك؟
			المحور الثاني: هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى الخوف لدى لاعبي كرة اليد؟
			08- هل تحس بعد عملية الاسترخاء بالأمان؟
			09- هل لعملية الاسترخاء لذي تقوم به يعطيك راحة؟
			10- هل تحس بعد الاسترخاء بالاستقرار؟
			11- هل عملية الاسترخاء التي تقوم به تمكنت من مجابهة المنافس؟
			12- هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء يمكنك التحكم في المهارات النفسية؟
			13- هل عند إجرائك لعملية الاسترخاء تندمج مع رفقاءك بسهولة؟
			14- هل تمكنت عملية الاسترخاء عند قيامك بها من ابتكار حلول جديدة لمختلف المشاكل التي تواجهها؟
			المحور الثالث : هل لعملية الاسترخاء دور في التخفيف من مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد؟
			15- هل من خلال عملية الاسترخاء يمكن التقليل من ارتكاب الخطاء؟

			16- هل بعد إجرائك لعملية الاسترخاء تتقبل مختلف الانتقادات التي توجه لك؟
			17- هل يمكنك عملية الاسترخاء من السيطرة على المواقف؟
			18- هل تساعدك عملية الاسترخاء من تقبل النتيجة مهما كانت؟
			19- هل عملية الاسترخاء الذين تقوم به يساعد في قبول قرارات الحكم؟
			20- هل يمكنك عملية الاسترخاء من التوافق بين القدرات النفسية والبدنية؟
			21- هل عملية الاسترخاء الذي تقوم به يمكنك من التعامل مع ضغوط المنافسة؟

Résumé de recherche

Recherche Titre: Le rôle des processus de relaxation pour soulager la pression psychologique pour les joueurs de handball.

la préparation de l'étudiant: toufik Abdat la supervision du Dr: **Messaoud cherifi**

La présente étude vise à identifier la relation entre le stress et le processus de détente des joueurs de handball, dans certains de la province de Bouira, clubs, et pour atteindre les objectifs de l'étude, nous avons construit un questionnaire de composant à partir de trois axes et chaque axe, il ya sept questions, que nous nous sommes appuyés sur l'étude descriptive et mis en place dans chacun des Olympique Club clôture de cerfs et le club MC Bouira sur un échantillon de vingt-six joueurs de handball, a été l'utiliser des méthodes statistiques tout de doublons et le pourcentage en plus Ka^2 , et pour cela, le chercheur de répondre aux différentes hypothèses où l'hypothèse de marquage général sous le titre du processus de rôle de relaxation dans l'atténuation soulignent le niveau des joueurs de handball, Les résultats ont montré ce qui suit:

- Pour le processus de rôle de relaxation pour soulager le niveau de tension.
 - Pour le processus de rôle de relaxation pour atténuer le niveau de peur.
 - Pour le processus de rôle de relaxation pour atténuer le niveau d'anxiété.
- Par conséquent Vlamlah détente rôle dans la réduction du niveau de stress.

Cette étude a tenté de répondre les hypothèses suivantes:

De là, nous devons mettre quelques suggestions:

- L'entraîneur doit avoir accès à des techniques psychologiques visant à améliorer la dynamique d'équipe telles que les quatre Relaxation.
- Obligatoire que le coach a dans sa technique qualifications de relaxation d'un journal au moins contrôlée.
- Offrir des programmes de formation supplémentaires pour se détendre par un joueur à la maison jusqu'à ce qu'ils atteignent gérable.
- La mise en place de jours d'école sur les équipes de détente et encourager les submergées d'effectuer le processus.

Mots clés: la relaxation, le stress, le handball.