

جامعة ألكى محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية:

التخصص: تدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء
المنافسة الرياضية صنف أشبال U19

دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة

إشراف الدكتور:

زاوي عبد السلام

من إعداد الطالبين:

❖ مختار عبد الغني مزوني

❖ محمد لمين عياش

السنة الجامعية: 2016/2015



شكر وتقدير شكر وتقدير

يا رب شكرك واجب محتم
عد الحسا بعرض السما مقدارها
ملي أرى نعم الإله تحيطني
دعني أحدث بالنعيم فإنني
ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أني بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلم
ممن يقر ولست ممن يتكلم

أحمد الله حمد الشاكرين، ونثني عليه ثناء الذاكرين، أن وفقني وسدد خطايا لإتمام هذا الجهد المتواضع.
ووقفا عند قوله صلى الله عليه وسلم: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

أتقدم بالشكر لدكتور التقدير المتواضع المشرف على هذه المذكرة "زاوي عبد السلام" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في المذكرة، كما أشكره على جديته ودقته في العمل.

كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد من أهل أو إخوان ولو بكلمة أو دعاء، وأتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل من أعانني من الأساتذة والطلبة.

وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدني إلى سواء السبيل ويحقق هدفي النبيل، فإن أصبنت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا.....

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي
"إلى" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي "الحاج"
حفظه الله

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين
إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه إلى جدي الغالي و جدتي و
إلى أعمام الأصدقاء: إلى أمين بينينال، أمين قرين، العيد حمزة، حسين تيتانة، جلال العواهي، رضوان
علي، مهدي، أمين إخداشن ونسيم إخداشن وحليم إخداشن، فاتح بربرة وعلاء عماري وكوكي
و صرصوره وميساء وإلى أعمامي وأبناءهم وأخوالي وأبنائهم خاصة رابع درافلي
وإلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.

إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي
إلى الأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة من دون استثناء
إلى أخي الذي لم تلده أمي رقيقي في هذا العمل المتواضع "محمد لمين عياش"
إلى كل يدركه قلبي ولم يدركه القلم

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

مختار عبد الغني

إهداء

بسم الله و الصلاة والسلام على رسول الله:

الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل ، فلا هادي إلا هو و لا موفق

سواه...أما بعد :

اهدي ثمرة جهدي هذه:

التي علمتني كيف اتخطى الصعاب و ماسي الزمن.

اليك يا امي الغالية اطلال الله في عمرك.

الى الذي زرع في نفسي بذور التحدي.

الى الذي لم يبخل يوما في تزويدي بكل ما اطلب اليك يا ابي العزيز اطلال الله في عمرك .

إلى من كانوا و لا زالوا سند لي في الحياة أخواتي : وليد،سيدعلي، منير،منال، اسماء،حنان

، سعيدة و سمية.

إلى جدي اطلال الله عمرها الغالية .. إلى جميع أخوالي و خالاتي .. و إلى أبنائهم ..

إلى أعمامي و عماتي .. و أبنائهم ..

إلى أصدقائي المخلصين : حكيم،سيف،يوسف ،يوسف ،بلال،هيثم،زكي،احمد،علاء

الدين،علي،حميد،سعيد شريف.

إلى كل الزملاء و الأصدقاء الذين شاركوني الحياة الجامعية ،امين

،مختار،سيدعلي،حليم،عبدالحق ،فاتح،حمزة، صباح،بشرى،موسى .

إلى كل من أحببتهم و أحبوني.. إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي ..

إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي .

محمد الأمين

محتوى البحث

| الورقة | الموضوع |
|--------|--|
| أ | - شكر وتقدير. |
| ب | - إهداء. |
| ث | - محتوى البحث. |
| خ | - قائمة الجداول. |
| د | - قائمة الأشكال. |
| ذ | - ملخص البحث. |
| ر | - مقدمة. |
| | مدخل عام: التعريف بالبحث. |
| 02 | 1- الإشكالية. |
| 03 | 2- الفرضيات. |
| 03 | 3- أسباب اختيار الموضوع. |
| 03 | 4- أهمية البحث. |
| 04 | 5- أهداف البحث. |
| 04 | 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم. |
| | الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث. |
| | الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة. |
| 09 | - تمهيد |
| | المحور الأول: القلق في المنافسة |
| 10 | 1-1-1-تعريف القلق |
| 10 | 2-1-1- أنواع القلق |
| 11 | 3-1-1- أعراض القلق |
| 12 | 4-1-1- مكونات القلق |
| 12 | 5-1-1- مفهوم المنافسة |
| 12 | 6-1-1- خصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية |
| 13 | 7-1-1- أهمية التحضير السيكولوجي |
| 13 | 8-1-1- تعريف القلق في المنافسة الرياضية |
| 14 | 9-1-1- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي |
| 14 | 10-1-1- العوامل المسببة للقلق |
| 15 | 11-1-1- حالة القلق في المنافسة الرياضية |
| 15 | 12-1-1- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة |
| 16 | 13-1-1- الخريطة المعرفية للقلق |

| | |
|----|--|
| | المحور الثاني: الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية |
| 18 | 1-2-1- مفهوم الأداء الرياضي |
| 18 | 1-2-2- القلق و الاداء الرياضي التنافسي |
| 19 | 1-2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي |
| 21 | 1-2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي |
| 22 | 1-2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب |
| 23 | 1-2-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء |
| | المحور الثالث: كرة اليد. |
| 25 | 1-3-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد |
| 26 | 1-3-2- تعريف كرة اليد |
| 26 | 1-3-3- خصوصيات كرة اليد |
| 27 | 1-3-4- أهمية رياضة كرة اليد |
| 28 | 1-3-5- قانون لعبة كرة اليد |
| 28 | 1-3-6- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية |
| 29 | 1-3-7- خصائص لعبة كرة اليد |
| 30 | 1-3-8- الخصائص النفسية لكرة اليد |
| 31 | 1-3-9- الأبعاد التربوية لكرة اليد |
| 32 | 1-3-10- مميزات لاعب كرة اليد |
| | المحور الرابع: المراهقة. |
| 34 | 1-4-1- تعريف المراهقة |
| 34 | 1-4-2- تحديد الزمن للمراهقة |
| 35 | 1-4-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة |
| 35 | 1-4-4- أنماط المراهقة |
| 36 | 1-4-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة |
| 38 | 1-4-6- القلق عند المراهق |
| 39 | 1-4-7- علاقة اللعب المراهق بالرياضة |
| 39 | 1-4-8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهق |
| 40 | - خلاصة |
| | الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث. |
| 42 | - تمهيد |
| 43 | 1-2- الدراسات السابقة والمرتبطة |
| 44 | 2-2- الدراسات المشابهة |
| 44 | 2-3- التعليق على الدراسات |
| 45 | - الخلاصة |

| | |
|----|---|
| | الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث |
| | الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية |
| 48 | - تمهيد |
| 49 | 1-3- الدراسات الإستطلاعية |
| 49 | 2-3- المنهج |
| 49 | 3-3- متغيرات البحث |
| 49 | 4-3- مجتمع البحث |
| 49 | 5-3- العينة |
| 50 | 6-3- مجال البحث |
| 50 | 7-3- أدوات البحث |
| 53 | 8-3- الوسائل الاحصائية |
| | خلاصة. |
| 55 | - الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج. |
| 56 | تمهيد. |
| 59 | 1-4- عرض وتحليل النتائج |
| 60 | 2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات |
| 61 | - خلاصة. |
| 62 | الاستنتاج العام |
| 63 | الخاتمة |
| 64 | اقتراحات وفروض مستقبلية |
| | بيبليوغرافيا |
| | الملاحق |
| | الملحق رقم (01) |
| | الملحق رقم (02) |

قائمة الجداول

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | الجدول 01: يبين درجة انعكاس القلق المعرفي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد | |
| 02 | الجدول 02: يبين درجة انعكاس القلق البدني على مستوى أداء لاعبي كرة اليد | |
| 03 | الجدول 03: يبين درجة انعكاس بعد الثقة بالنفس على مستوى أداء لاعبي كرة اليد | |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| | وان | 01 |
| | الشكل رقم 01: الفهم الخاطئ لأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على الأداء الرياضي | 01 |
| | الشكل رقم 02: يمثل الخريطة المعرفية للقلق | 02 |

ملخص البحث

مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية
دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة "صنف أشبال":

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال، من خلال دراسة للأبعاد الثلاثة لقلق المنافسة (القلق المعرفي، القلق البدني والثقة بالنفس)، وقد شملت عينة البحث على 64 لاعبا من صنف الأشبال لأربع فرق تنشط في ولاية البويرة (مجتمع عينة البحث).

انتهج الطالبان المنهج الوصفي من خلال إخضاع عينة البحث لمقياس حالة قلق المنافسة المكون من ثلاثة محاور وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون. وقد أظهرت النتائج وجود أثر سلبي للقلق المعرفي والبدني على مستوى أداء لاعبي كرة اليد صنف أشبال، أي كلما ارتفع مستوى البعدين (القلق المعرفي والبدني) انخفض مستوى أداء اللاعبين، في حين كان لبعد الثقة بالنفس أثر ايجابي على مستوى أداء اللاعبين. وعليه خرج الطالبان بالاقتراعات:

1. ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الأداء الرياضي الجيد.
 2. إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
 3. يجب على اللاعبين مزاوله بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
 4. تشجيع وتخفيف اللاعبين للرفع من مردودهم في المنافسات لإعادة الثقة والتوازن لهم.
- الكلمات المفتاحية:**

القلق، الأداء الرياضي، المنافسة الرياضية، صنف الأشبال.

المقدمة

تعتبر الرياضة قطبا هاما تجلب اليها عددا كبيرا من الممارسين منة مختلف الجنسين و الاعمار حيث يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعه و غاياته فتجد منهم من يمارسون الرياضة بهدف التسلية و الترويح عن النفس و اخر يسعى لتحقيق النتائج في مختلف المسابقات و المنافسات، إلا أنه ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربين ورياضيين- هو الميدان السيكلوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، من بين هذه الانفعالات. القلق في المنافسات الرياضية و هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقرارها و محاولة استثمارها كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية و يرى ماي "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد و يعتقد انها اساسية لوجوده" (علاوي م. ح. . 1992, p. 278)

و تبرز اهمية هذا البحث في التعرف على علاقة القلق و كيفية انعكاسه على مستوى الاداء و تسخير الفائدة منه ايجابيا في مصلحة الاداء فرديا و جماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب كرة اليد ، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب و المنافسة حسب مستواها و نوعيتها و الظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى أربع فصول الرئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى القلق تعريفه وأسبابه وأعراضه والنظريات المفسرة له ، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى المراهقة و اطوارها و اهميتها و انماطها وفي الفصل الثالث تطرقنا الى الاداء الرياضي و علاقته بالقلق في المنافسة وفي الفصل الرابع تطرقنا إلا لاعب كرة اليد، لمحة تاريخية عن كرة اليد تعريفها، الأبعاد التربوية ميادين كرة اليد، مميزات لاعب كرة اليد.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

ملخص البحث

مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية
دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة "صنف أشبال":

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال، من خلال دراسة للأبعاد الثلاثة لقلق المنافسة (القلق المعرفي، القلق البدني والثقة بالنفس)، وقد شملت عينة البحث على 64 لاعبا من صنف الأشبال لأربع فرق تنشط في ولاية البويرة (مجتمع عينة البحث).

انتهج الطالبان المنهج الوصفي من خلال إخضاع عينة البحث لمقياس حالة قلق المنافسة المكون من ثلاثة محاور وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون. وقد أظهرت النتائج وجود أثر سلبي للقلق المعرفي والبدني على مستوى أداء لاعبي كرة اليد صنف أشبال، أي كلما ارتفع مستوى البعدين (القلق المعرفي والبدني) انخفض مستوى أداء اللاعبين، في حين كان لبعد الثقة بالنفس أثر ايجابي على مستوى أداء اللاعبين. وعليه خرج الطالبان بالاقتراعات:

1. ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الأداء الرياضي الجيد.
2. إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
3. يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
4. تشجيع وتحفيز اللاعبين للرفع من مردودهم في المنافسات لإعادة الثقة والتوازن لهم.

الكلمات المفتاحية:

القلق، الأداء الرياضي، المنافسة الرياضية، صنف الأشبال، كرة اليد.

ABSTRACT

The reflection of anxiety on sports performance Cadet hand baller

Our study aims to identify the impact of anxiety on these three dimensions (cognitive anxiety, Physical anxiety, self-confidence) on performance of young hand ballers cadets the students Have used the descriptive method on a sample of 64players on four teams in the wilaya of Bouira , they based their study on the measurement of anxiety and an observation grid. they used the arithmetic mean, standard deviation, and correlation coefficient of Pearson. The results showed a significant positive relationship between self-confidence and athletic performance of young players, and a significant negative relationship between the two dimensions of anxiety (physical and cognitive) and sports performance footballer's cadets.

The students arrived at the end of their course of investigation, the following recommendations:

- 1-The need for attention and the attention of coaches to the anxiety levels that accompany the players before, during and after the competition and redirected during
 - 2-the games properly, which helps the player to achieve good athletic performance provide an opportunity for the players to practice some mental activities of alternative
 - 3-and some relaxation and visualization to relieve mental anxiety of cognitive training
- Players must engage in some physical recreational activities and the use of light relaxing massage exercises to ease the physical anxiety.
- 4-encourage and motivate the players to raise the Level of performance in competitions to restore confidence and balance them.

Keys Words: Anxiety, athletic performance, competition, class cadets. handbaal

Résumé

Notre étude vise à identifier la réflexion de l'anxiété sous ces trois dimensions (l'anxiété cognitive, l'anxiété physique, confiance en soi) sur la performance sportive des jeunes handballeurs cadets. Les auteurs ont utilisé la méthode descriptive sur un échantillon de (64) joueurs répartis sur quatre équipes de la wilaya de Bouira, ils ont basé leur étude sur la mesure de l'anxiété et une grille d'observation. Pour traiter les données, ils ont utilisé la moyenne arithmétique, l'écart-type, et le coefficient de corrélation de Pearson. Les résultats ont montré une relation positive significative entre la confiance en soi et la performance sportive des jeunes joueurs, et une relation négative significative entre les deux dimensions de l'anxiété (physique et cognitive) et la performance sportive des footballeurs cadets.

Les étudiants ont parvenus, en fin de leurs parcours d'investigation, aux recommandations suivantes :

- 1- La nécessité d'une attention et l'attention des entraîneurs aux niveaux d'anxiété qui accompagnent les joueurs avant, pendant et après la compétition et réexpédiés pendant les jeux correctement, ce qui permet au joueur de réaliser une bonne performance athlétique.
- 2- fournir une occasion pour les joueurs de pratiquer certaines activités mentales des alternatives et une certaine relaxation et de visualisation pour soulager l'anxiété mentale de l'entraînement cognitif.
- 3- Les joueurs doivent se livrer à certaines activités récréatives physiques et l'utilisation de la lumière des exercices de massage relaxant pour soulager l'anxiété physique.
- 4- encourager et de motiver les joueurs à élever le Mrdadeh dans les compétitions pour rétablir la confiance et l'équilibre entre eux.

Mots Clés : l'anxiété, la performance sportive, la compétition, catégorie cadets.

تعتبر الرياضة قطبا هاما تجلب اليها عددا كبيرا من الممارسين منة مختلف الجنسين و الاعمار حيث يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعه و غاياته فتجد منهم من يمارسون الرياضة بهدف التسلية و الترويح عن النفس و اخر يسعى لتحقيق النتائج في مختلف المسابقات و المنافسات، إلا أنه ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربين ورياضيين- هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، من بين هذه الانفعالات. القلق في المنافسات الرياضية و هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقرارها و محاولة استثمارها كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية و يرى ماي "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد و يعتقد انها اساسية لوجوده" (1992, p. 278 . ح. علاوي م)

و تبرز اهمية هذا البحث في التعرف على علاقة القلق و كيفية انعكاسه على مستوى الاداء و تسخير الفائدة منه ايجابيا في مصلحة الاداء فرديا و جماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب كرة اليد ، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب و المنافسة حسب مستواها و نوعيتها و الظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى أربع فصول الرئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى القلق تعريفه وأسبابه وأغراضه والنظريات المفسرة له ، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى المراهقة و اطوارها و اهميتها و انماطها وفي الفصل الثالث تطرقنا ،الى الاداء الرياضي و علاقته بالقلق في المنافسة وفي الفصل الرابع تطرقنا إلا لاعب كرة اليد، لمحة تاريخية عن كرة اليد تعريفها، الأبعاد التربوية ميادين كرة اليد، مميزات لاعب كرة اليد

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق

1. الإشكالية:

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة اليد، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي ويعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، حيث اعتبر علماء النفس الرياضي حالة القلق سلاحاً ذو حدين إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وباعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي خاصة عند اللاعبين المراهقين.

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات، وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع وقلة التوافق العضلي العصبي (السيد، 1997، الصفحات 272-275) بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم كما تتصف هذه المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثر قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية (علاوي، 2002، صفحة 402).

ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

ما مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال؟.

التساؤلات الفرعية:

➤ هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القلق المعرفي و مستوى اداء لاعبي كرة اليد أثناء

المنافسة الرياضية صنف أشبال ؟

➤ هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القلق البدني و مستوى اداء لاعبي كرة اليد أثناء

المنافسة الرياضية صنف أشبال ؟

➤ هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ثقة بالنفس و مستوى اداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال ؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

➤ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القلق المعرفي و مستوى اداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال.

➤ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القلق البدني و مستوى اداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال .

➤ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين ثقة بالنفس و مستوى اداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال .

3- أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

الاسباب الذاتية:

➤ توضيح بعض المفاهيم الرئيسة للقلق وتأثيرها على لاعبي كرة اليد.

الاسباب الموضوعية:

➤ معرفة نوع ودرجة ومستوى القلق وبالتالي تسهل مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين والمدربين لخوض المنافسات من دون مركب نقص.

➤ توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لمساعدة اللاعبين.

➤ 4- أهمية البحث:

➤ 1-4 الجانب العلمي:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين و المدربين والمستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين و المدربين، وكذلك محاولة الكشف عن تأثير مختلف الانفعالات (القلق) التي تصاحب الرياضي المراهق، في المنافسة الرياضية التي تعيقه في أداء نشاطه الرياضي.

➤ 4-2 الجانب العملي :

ومن خلال بحثنا هذا حاولنا أن ندرس ظاهرة المنافسة الرياضية وأثرها في إثارة حالة القلق لما لها من أهمية بالغة في تحسين مستوى أداء اللاعبين من مختلف الجوانب وبالتالي الارتقاء بمستوى نتائج الرياضيين من خلال تجنب ظهور حالة القلق بل والتحكم فيه لجعله عاملاً إيجابياً بدلاً من اعتباره ظاهرة سلبية

5- أهداف البحث:

تتمثل أهم أهداف في ما يلي:

- معرفة انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال.
- انعكاس القلق المعرفي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد.
- انعكاس القلق البدني على مستوى أداء لاعبي كرة اليد.
- انعكاس الثقة بالنفس على مستوى أداء لاعبي كرة اليد.

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1 تعريف القلق:

تعريف لغوي:

➤ قلق: قلقاً الشيء: حركه.

➤ قلق: قلقاً: اضطرب وانزعج.

➤ القلق: المضطرب والمنزعج. (الأبجدي، 1967، صفحة 815)

تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (فايد، 1985، صفحة 32)

-تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

6-2- تعريف المنافسة:

تعريف لغوي:

المنافسة هي مصدر لفعل "نافس"، ونافس الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر (عبد الرحمان كمال الدين وآخرون ، 2002، صفحة 345)

تعريف اصطلاحي:

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

تعريف إجرائي:

إن كلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فانالمنافسة هي شكل مزاحمة تبعث للبحث عن النصر في مقابلة رياضية.

6-3- تعريف الأداء:**تعريف لغوي:**

- أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (القاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997، صفحة 6)
- الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ (الفيروز أبادي، 1998، صفحة 233).

تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: "أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً" (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 195)

تعريف إجرائي:

هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والواجبات والمسؤوليات.

6-4- المراهقة:**تعريف لغوي:**

جاء في العجم الوسيط مايلي: الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد (ابراهيم أنيس وآخرون، 1972، صفحة 272)

تعريف اصطلاحي:

تعني المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (الجسماني عبد العالي، 1994، صفحة 257)

تعريف إجرائي:

المراهقة هي الفترة أو المرحلة التي يمر فيها الفرد الناشئ وهو غير ناضج حسيا واجتماعيا وانفعاليا وعقليا نحو النضج، وهي الفترة التي لا يمكن ضبطها وتحدد معالمها عند جميع الأفراد إذ أنها تخضع لمتغيرات خارجية كالبيئة والثقافة والجنس والتنشئة الاجتماعية.

6-5- كرة اليد:

تعريف لغوي:

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (حساتين محمد صبحي واسماعيل كمال عبد الحميد، 2001، صفحة 22)

تعريف الاصطلاحي:

تعتبر كرة اليد من الالعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين و خمسة احتياطيين تتصف بسرعة الاداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد و قوانين ثابتة (نصيف، 1998، صفحة 371)

تعريف إجرائي:

كرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

تمهيد:

بما أن موضوع بحثنا هذا هو "القلق" بعنوان "مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية" لهذا خصصت أربعة محاور في الخلفية النظرية للدراسة وهي:

المحور الأول، فكان لموضوع القلق في المنافسة وكل ما تعلق به من أنواعه وأعراضه.

لأتطرق بعد ذلك في المحور الثاني الخاص بالأداء الرياضي وعلاقته بالقلق أثناء المنافسة الرياضية الذي تناولت فيه مفهومه وأنواعه، القلق والأداء الرياضي التنافسي...الخ.

أما المحور الثالث الخاص لكرة اليد، وقوانينها، وإعطاء صورة عامة عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بالإثارة الرياضية والحماس والولع الرياضي والتي تضبطها قواعد وأسس وخصائص تقنية.

وختمت هذا الفصل بالمحور الرابع بالمرافقة، تناولت فيه مفهوم المرافقة، أطوار المرافقة، أهمية دراستها. وعلاقة اللاعب المرافق بالرياضة، وكيفية التعامل مع المرافق في المجال الرياضي.

1-1 المحور الاول: القلق في المنافسة

1-1-1 تعريف القلق:

هناك عدة تعاريف للقلق نذكر منها ما جاء به الأزرق بوعلوا: تأتي كلمة القلق في أصلها من (Angusta) وهي تعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إراديا نتيجة عدم قدرة البدن الحصول على مقادير كافية للأكسجين. (بوعلوا، 1993، صفحة 55)

وفي عام 1960 قال العالم بازين Bazin: أن القلق هو عدم الطمأنينة، يكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترتب الخطر. (www.larousse.com)

أما نور برسلامي فيعرفه: أنه الحيرة القصوى، أو الخوف غير العقلاني، إنه إحساس حاد بالألم العميق، المحدد بالشعور الغامض للخطر، مما يجعل الفرد الضعيف غير قادر على الدفاع عن نفسه. (Norbertsilamy, 1992, p. 607)

ومن خلال التعاريف السابقة ركز أغلبية العلماء والباحثين أن القلق هو شعور بالخطر محتمل مصحوب بألم وضيق من خلال التعاملات مع المواقف الحياتية المختلفة، ومنهم من يرجعه للخوف من المواجهة المستمرة والنتائج عن الانفعالات المتعددة في مراحل النمو المختلفة، كفترة ميلاد الطفل مثلاً.

1-1-2 أنواع القلق:

قسم العالم النفساني "سيقmond فرويد" القلق إلى نوعين هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

أ-القلق الموضوعي:

يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (علاوي، 1992، صفحة 278)

ب-القلق العصابي:

وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه رد فعل خارجي من الجانب الغريزي للفرد (محمد، 2005، صفحة 49) وينضم إلى:

-القلق الهائم(الطليق):

هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة.

-القلق المرضي:

"المعارف الشاذة" وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر.

-القلق الهستيريا:

يرى حسن علاوي أنه توجس بصحبته بعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. (علاوي، 1992، صفحة 278)

ت-القلق الذاتي العادي:

يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (الطيب، 1994، صفحة 271)

1-1-3 أعراض القلق:

تنقسم أعراض القلق نفسية وجسمانية وأعراض نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي:

أ-الأعراض النفسية:

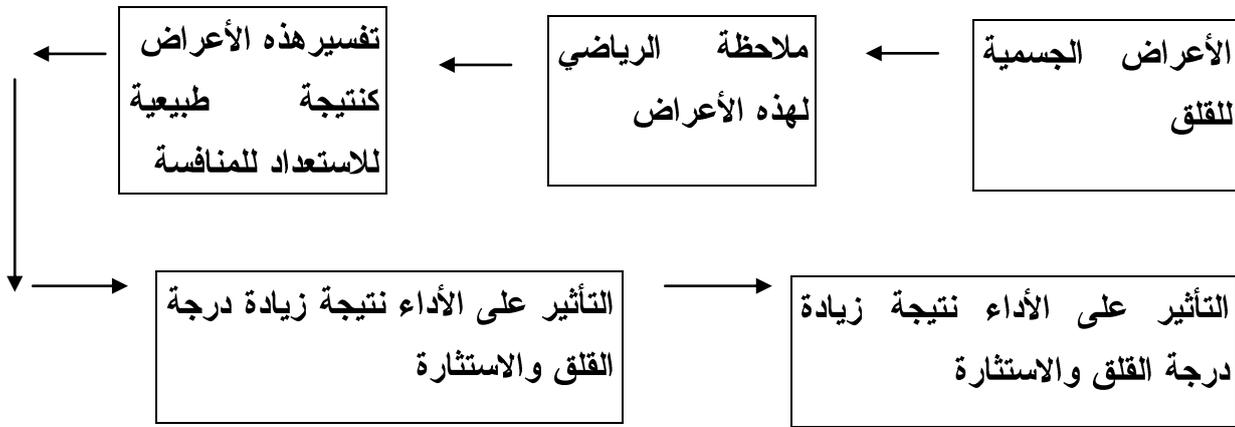
تظهر الأعراض حسب شدة القلق ومدى استمراره وتأثيره وهي: الشعور بالخوف الشديد دون سبب ظاهر، الخوف من الأماكن المغلقة وأحيانا يأخذ مظاهر غريبة كخوف الشخص من ابتلاع لسانه. (الغالب، بدون سنة، صفحة 130)

الشعور الشديد بالتعب والإرهاق، الشعور بخطر وشيك غامض وغير محدد مع الشعور بالعجز عند مواجهته. (الزباد، 1984، صفحة 72)

ب-الأعراض الجسمية:

وتظهر على مختلف الأجهزة فمثلا الجهاز التنفسي، الشعور بصعوبة التنفس وضيق الصدر، الجهاز الهضمي يتمثل في جفاف الفم والإسهال والإمساك وتقلصات هضمية ومعديّة، الجهاز الدوراني، الخفقان الشديد للقلب زيادة وسرعة ضربات القلب، الجهاز العصبي، ارتعاش، آلام العمود الفقري، ضغط عضلي دائم، اختلال في الرؤية.

بينما الجهاز الجنسي: تتمثل في العجز الجنسي والبرودة الجنسية. (www.la phobier.com)



- الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق -

التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق و تأثير ذلك على أداء الرياضيين⁽¹⁾ أسامة(194) p.

1-1-4 مكونات القلق:

أ-مكونات انفعالية:

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

ب-مكون معرفي:

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

ت-مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من النشاط للجهاز العصبي المستقبل، حتما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب، سرعة التنفس والعرق وارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علاوي، 1992، صفحة 278)

1-1-5 مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأييد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

1-1-6 الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:

أ-الخصائص السيكولوجية العامة:

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

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات، التي ترتبط بالنتيجة التي تحقق في المنافسة، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة لارتباطها بالفوز أو الهزيمة ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح ومن أهم خصائصها هي بمثابة اختبار للفرد والمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب. (فوزي، 2003، صفحة 211)

ب-الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي، حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

• تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد حتما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

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

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

ت-الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

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

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

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

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعي إلى التطرف في الأعمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية، ويؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.(فوزي، 2003، صفحة 211)

1-1-7 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظراته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

• الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

• التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.

1-1-8 تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

ويعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه «حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر».

والقلق من خلال هذا التعريف «هو مرحلة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والتقني الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كآمنة تبحث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر».(فوزي، 2003، صفحة 243)

ويعرفه أيضا على أنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (أسامة، 2000، صفحة 157)

1-1-9 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق.
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء المرحة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشرا للقلق المنافسة الرياضية.
- يعد عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق. (أسامة، 2000، صفحة 192)

1-1-10 العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم اللاعبين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في أثناء المنافسة حسب "بيكير" 1992، لقد تمكن "بيك Beck" من تصنيف الأحداث المسببة للانهايار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور. (عثمان، 2001، p. 108)

ومن المسببات الكثيرة التي وضعت للقلق عدد منها "فرويد" سببين هما:

- الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية.
- توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة، جنسية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي.

ففي الحالة الأولى ينشأ القلق لمواقف حالة تؤدي إلى الآلام الجسمية، وفي الحالة الثانية ينشأ القلق نتيجة فهم معين.

كما أن للوراثة والخبرة تأثير على درجة الشعور بالقلق عند الفرد، وإن المعرفة بطرق التحكم تحدد شدة القلق في موقف معين، وعموما فالقلق يسهل أداء المهام البسيطة، ويجعل أداء المهام المركبة صعبا، والقلق يضعف من الأداء الأكاديمي للرياضيين الذين يحصلون على درجات ضعيفة في أداء الاختبارات والتحضيرات للمنافسات. (دافيدوف، 1988، صفحة 495)

1-1-11 حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد حسن علاوي (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الإرتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

ب- حالة القلق في بداية المنافسة:

هي الحالة التي تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

ت- حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية، وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

ث- حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية. (علاوي، 2002، صفحة 311)

1-1-12 كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة:

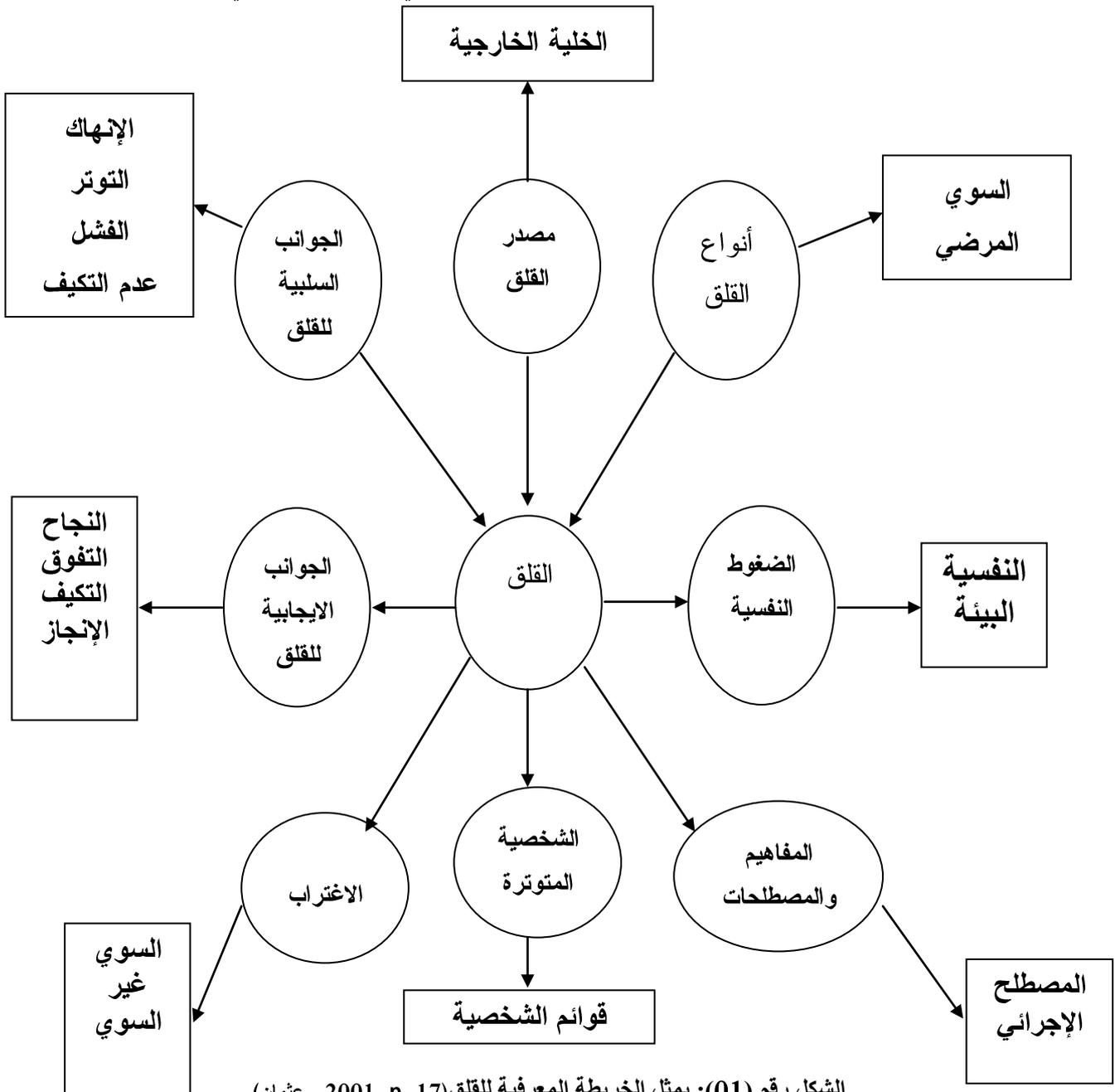
- يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوعه (جسمي- معرفي)، حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم، والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.
- يجب على المدرب معرفة أسباب الخوف عند ملاحظتها لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه ويسعى إلى معرفة أسبابها، وقد يطلب ذلك منه القيام بجلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين.
- يجب على المدرب أن يعد لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق أو أثناء المنافسة مثال، استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.

- يجب على المدرب تجنب نقد الرياضي أمام الآخرين.
- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة وينحكم في انفعالاته ولا يظهر الخوف والقلق، بحيث إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.
- أداء التدريبات الاسترخائية.
- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو الخبرات الأداء الإيجابية السابقة.(راتب د،،

(1997، صفحة 203)

13-1-1 الخريطة المعرفية للقلق:

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



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق(عثمان، 2001، p. 17)

1-2-1 الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة :

1-2-1 مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (الطاب(1983, pp. 214-215).

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

1-2-2 القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه،

وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه. كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناوبهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (أحمد أمين فوزي، الصفحات 252-253)

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

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

1-2-4 اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ وماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

1-2-5 الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

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

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

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

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

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

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (علاوي محمد حسن، 1987، الصفحات 30-32)

1-2-6 فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

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

أ- المكسب والأداء جيد:

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

ب- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

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

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

ت- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

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

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

ث- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً. (راتب، 2000، الصفحات 405-407)

3-1 كرة اليد

3-1 نبذة تاريخية عن كرة اليد :

أ- في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقيين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة (الرياضية، 18 مارس 1992، صفحة 35) .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية . (Brochure., 1986, p. 19)

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936 وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد . (كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 35)

ب- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

1-3-1 تعريف كرة اليد :

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

1-3-2 خصائص كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو

جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم .(Herst, 1989, p. 25)

كذلك من خصائص كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير .(Clavs, 1995, p. 8)

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 لرياضة 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 . (تيواندرت، 1978، الصفحات 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 والتحصيل . (عبد الحميد كمال ، حسنين محمد صبحي، 1980، صفحة 21)
كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين . (جرجس، 1994، صفحة 103)

1-3-4 قانون لعبة كرة اليد :

أ- الميـدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

ب- المرمى :

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نيفس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين بيدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

ت- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف ربع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المنقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف ربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس بـ 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة بـ 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية بـ 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

ث- الكرة :

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع .

لللكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ، لللكبار الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 - 400 غ

ج- اللاعبين :

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) ، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط .

1-3-5 مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف تشارلز . بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أ، يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون

متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين . (إسماعيل عبد الحميد كمال، حسنين محمد صبحي، 2001، الصفحات 18-20)

1-3-6 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:

1-3-7 الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دوراً هاماً في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق 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 قامته معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبياً والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

A- النمط الجسماني :

إن النمط الجسماني 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 (كمال عبد الحميد، فهمي زينب، 1978، صفحة 25).

• 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 .

• الوزن :

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

وزن الجسم $\times 1000 \div$ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

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 والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز. (جرجس، 1994، صفحة 25)

B-المرونة :

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

أ- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

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 التميرير 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 التميرير 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) .

ب- 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 .

1-3-8 الخصائص النفسية :

- يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :
 - 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 .
- أ- الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز . (جرجس، 1994، صفحة 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 .

ب- الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء 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 . (جرجس، 1994، صفحة 336)

1-3-9 الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين ، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين

الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل

الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار..... الخ تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية . (إسماعيل عبد الحميد كمال، حسنين محمد صبحي، 2001، صفحة 18)

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها . (إسماعيل عبد الحميد كمال، حسنين محمد صبحي، صفحة 20)

1-3-10 مميزات لاعب كرة اليد:

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

4-1 المحور الثاني: المراهقة

1-4-1 تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (السيد، 2000، صفحة 270)

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

أ-تعريف لغوي:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام، أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقت، وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (منظور، 1997، صفحة 430)

ب-التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (العيساوي، 1997، صفحة 100) كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (د.حامد عبدالسلام، 1977، صفحة 289)

1-4-2 التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة):

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين، تدل على أن تقسيم المراهقة، يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل، وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء، إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "أكرم رضا" والذي قسم فيه المراهق إلى ثلاث مراحل :

أ-المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه يتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين). فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه. (أكرم، 2000، صفحة 257)

ب-المراهقة الوسطى:(15 إلى 18سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى «قلب المراهقة» وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم كما تتغير بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (د.حامد عبدالسلام، 1977، الصفحات 328-329)

ت-المراهقة المتأخرة(18سنة إلى 21سنة):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي، أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بين الباقية والوجاهة وحسب الظهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه، وهو الوصول إلى اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه وخاصة في المرحلة الأخيرة، قد امتص من الثقافات العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها. (راتب، 1994، صفحة 207)

1-4-3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة لأنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية: وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام، حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة، ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد...الخ. وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية
راشدا فشيخا. (د.حامد عبد السلام، 2001، الصفحات 328-329)

1-4-4 أنماط المراهقة:

توجد 4 أنماط من المراهقة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

أ-المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

• الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

- الإتياع المترن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
 - الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
 - التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (حسن، 1981، صفحة 24)
 - ب- **المراهقة المنطوية:** ومن سماتها مايلي:
 - الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
 - التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
 - الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
 - محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين. (أسعد، ب س، صفحة 160)
 - ت- **المراهقة العدوانية (المتمردة):** من سماتها:
 - التمرد، الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
 - العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له اللذة الذاتية والراحة. (الإيدي، 1995، صفحة 153)
 - العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرفات الذات. (أسعد، ب س، صفحة 157)
 - ث- **المراهقة المنحرفة:** من سماتها مايلي:
 - الانحلال الخلقي التام، والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
 - الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
 - بلوغ الذروة في سوء التوافق.
 - البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك. (د.حامد عبد السلام، 2001، صفحة 440)
- 1-4-5 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:
- يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطي (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي فيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين، فلا بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاء الثقة بالنفس دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا. (زيدان، 1975، صفحة 152)

أ-النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسمي، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.(البيوني، 1992، صفحة 147)

إن هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح، ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لا سيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.

ب-النمو الفيزيولوجي:

في هذه المرحلة يبين قاسم المندلأوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولا سيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية على مستوى الكبار، وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي، فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.(المندلأوي، 1990، صفحة 21)

ت-النمو العقلي المعرفي:

-الذكاء-

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية الهامة نمو، حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها، إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

-انتباه المراهق:

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

-تذكير المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه سواء نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

-تخيّل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرّد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصبوا فيه المعاني المجرّدة (اللغة)، ولا شك إن نمو قدرة المراهق على التخيّل تساعده على التفكير المجرّد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

-الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي، وإذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل عن طريق هادئ عقلي سليم. (السالموطي، 1985، الصفحات 157-158)

ث-النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها، وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية، وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول ما يصادف من الجنس الآخر. وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها: الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر والاتجاه الديني.

ج-النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ.

وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بين بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والانحلال وتقليد بعض أنماط السلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (د.حامد عبد السلام، 2001، الصفحات 394-399)

1-4-6 القلق عند المراهق:

يبدو لنا أنه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه المرحلة الحرجة بحسب وصف "ليفين".

وعلى حد تعبير "سبينوزا" «القلق تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبلة على حياة جديدة»، ويرى "إيريك فروم" «فضلا على أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفاً في الدراسات النفسية المعاصرة».

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً، ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف المدارس في علم النفس، ومن ثم تباينت الآراء حول أسباب ونشأة القلق وأيضاً حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضاً بناءة لدى الفرد. (مرسي، 2002، الصفحات 91-92).

1-4-7 علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته والواقع، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوانته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص.

كما يرى منيجيتير (1924) (MEWNIGETER) أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً. وباعتبارها الطريقة الوحيدة التي تمكنه من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته، والرياضة تعد عاملاً هاماً في بناء الأخلاق القومية، كما تعد هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق.

1-4-8 نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهق:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي مايلي:

- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

خلاصة

نستنتج في الأخير أن جميع هذه المحاور مرتبطة ببعضها البعض حيث لا يمكن فصل محور عن آخر، ومنه وجب دراسة كرة اليد من أجل تحضير اللاعب جيدا من جميع الجوانب من خلال معرفة متطلبات هذه الرياضة، كما يجب دراسة مرحلة المراهقة بكافة أطوارها ومراحلها لمعرفة التغيرات التي تطرأ على اللاعبين في هاته الفترة، كما يعتبر القلق عنصر هام جدا من أجل العمل على تخفيف والتقليل من هذا العنصر على أداء اللاعبين والعمل على أن يكون تأثيره إيجابيا ومساهما في تطوير أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

لقد خصصت في هذا الفصل كل الدراسات المتصلة بهذا البحث، بحيث يشمل هذا الفصل على الدراسات المشابهة والمرتبطة والتي لها صلة بموضوع بحثي هذا بحيث تكون لها علاقة إما بالمتغير المستقل أو المتغير التابع، أو المتغيرين معا. وتميزت بالتنوع، من حيث نوع الدراسات من أجل إثراء هذا البحث.

2-1-الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعي على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة ومواقع الانترنت وجدت بعض الدراسات المشابهة من بينها:

2-1-1-دراسة الأولى: وهي رسالة ماجستير من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بدالي إبراهيم الجزائر سنة 2001/2000 من إعداد الأستاذ: إسماعيل مقران تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية" وقام الباحث بطرح التساؤلات التالية:

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

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

على ضوء هذه التساؤلات قام الباحث بافتراض حلول مسبقة لها وكانت كالتالي:

➤ التأثير السلبي للقلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسات، يرجع إلى ظهور مستويات حالة القلق لديهم

➤ يعزى وجود القلق المعرقل لأداء اللاعبين إلى وجود المؤشرات المؤثرة على الحالات النفسية لديهم قبل وأثناء المنافسات الرسمية لديهم.

➤ لمؤشر نقص إمكانيات التحضير دور فعال في إحداث حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية.

ويمكن 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.

طبيعة هذه الدراسة فرضت على الباحث استعمال المنهج الوصفي لتجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة

أما الأدوات المستعملة لقياس مدى صحة هذه الفرضيات فتمثلت فيما يلي:

➤ قائمة تقييم الذات.

➤ مقياس القلق المعوق.

➤ بناء استبيان لاستقصاء وجمع البيانات المناسبة لخدمة البحث

وطبق الباحث الأدوات السابقة على عينة منتظمة متجانسة ممثلة في المنتخب الوطني لكرة اليد، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

توصل إلى 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.

2-1-2-دراسة الثانية:

وهي دراسة قام بها الباحث خيرى جمال وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية" وهدفت الدراسة إلى: خيرى(2007/2008 ,

➤ التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد.

➤ التعرف على مستوى القلق بين لاعبي كرة اليد.

➤ التعرف على مستوى علاقة القلق بالإنجاز الرياضي.

اشتملت العينة على 56 لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة القسم الوطني الأول ذكور للموسم الرياضي 2007-2008 واستخدم مقياس الخوف من القلق السلبي + مقياس القلق الرياضي (المسير+ المعوق) فضلا عن المصادر والمراجع الأجنبية وأشارت النتائج إلى:

➤ وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام و الإنجاز.

➤ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى القلق.

2-2-الدراسات المشابهة:

2-2-1-دراسة عربية: وهي دراسة قام بها استاذ علم النفس الرياضي د. رمزي رسمي جابر بكلية

التربية الرياضية بجامعة الأقصى فلسطين بعنوان "حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في

فلسطين" وهدفت الدراسة الى التعرف حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا

المتغيرات الاتية (الهجوم و الدفاع و درجة الممتازة ودرجة الاولى) و لتحقيق ذلك اجريت العينة

على 210 لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز و لجمع بيانات الدراسة و تحقيق اهدافها تم

استخدام منهج الوصفي، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية "راينزمارتنز واخرون" و اعد صورتها

بالعربية محمد حسن العلاوي

2-3-التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أهم النقاط المشتركة:

استعان الباحثون خلال دراستهم على المنهج الوصفي لجمع المعلومات كما استعانوا بمقياس حالة قلق

-
- قائمة تقييم الذات وهو مقياس تم استخدامه كأداة عملية في البحث لقياس حالة قلق المنافسة عند اللاعبين.
 - المتوسط الحسابي.
 - مقياس القلق المعوق + المسير

الخلاصة:

إن الإطلاع على الدراسات السابقة أو المشابهة يوفر للباحث زيادة في معلوماته التي يفكر فيها وتحديد أبعادها ومجالاتها— كما تساهم في إثراء وإغناء مشكلة البحث التي اختارها الباحث، وتساهم في تزويده بالمراجع

والمصادر الهامة. كما تساهم في التوجيه الصحيح، وتجنب الأخطاء التي وقع فيها الباحثون الآخرون والتعرف على الصعوبات التي واجهوها والعمل على استكمال الجوانب التي وقفت عندها الدراسات السابقة، وهذا ما أدى بي إلى الاستعانة بهاته الدراسات من أجل إثراء بحثي هذا.

تمهيد:

إن موضوع دراستنا يدور حول " مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية " لدى لاعبي كرة اليد في ولاية البويرة، وبما أن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك من خلال إخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت دراستنا على المنهج الوصفي، كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة، كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

كما يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين: الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني، وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات، مع الخلاصة العامة للبحث.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

القيام بدراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية البويرة وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالولاية ومقرها.

3-1-1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، والمجلات والمحاضرات الغير منشورة وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث .

3-1-2 قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة والتي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها، كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا.

3-1-3 توجهنا إلى بعض الفرق وتجاوزنا مع المدربين واللاعبين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع وأهميته، و لمسنا وجود بعض المشاكل في مردود الفرق.

3-1-4 تم خلال هذه المرحلة تقديم استمارات لمقياس حالة قلق المنافسة للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

3-2- المنهج:

يقول عبد الرحمان بدوي في التقديم لكتابه (مناهج البحث العلمي) إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج. (لويس، 1993، صفحة 209) لهذا سوف نستقدم "المنهج الوصفي".

3-3-متغيرات البحث:

3-3-1- المتغير المستقل: وهو القلق.

3-3-2- المتغير التابع: أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية.

3-4-مجتمع الدراسة:

مجمع البحث يضم 12 فريقا (3فرق غير مشاركة) يضم 129 لاعبا، نأخذ نسبة 50% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث.

3-5-العينة:

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، و في بحثنا هذا كان اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث شملت على 64 لاعب من صنف أشبال 19 سنة وقد وقع اختيارنا على أربعة فرق وهي :

- أمال عين بسام.
- مولودية كرة اليد البويرة .
- المجمع الرياضي سور الغزلان.
- الوفاق الرياضي بالأخضرية .

3-6-مجالات البحث:

3-6-1-المجال البشري: 64 لاعبا.

3-6-2-المجال المكاني: 4 فرق هي: عين بسام، سور الغزلان، البويرة، الاخضرية .

3-6-3-المجال الزمني:

كان الانطلاق في العمل بداية بالجانب النظري ثم يلي ذلك الجانب التطبيقي حسب النموذج التالي:

- الجانب النظري بداية من شهر نوفمبر 2015.

- الجانب التطبيقي..... بداية من شهر أفريل 2016.

- نهاية العمل ماي 2016.

3-7 أدوات البحث:

3-7-1 الملاحظة :

تعني النظر في ظاهرة ما أو إدراك شيء ما أو ظاهرة ما عن طريق الوصف لها، وبعبارة أخرى استخدام البصر، في إدراك حقيقة ما أو وصفها وتستهدف الملاحظة عدم الاكتفاء بجمع المادة العلمية بالحقائق والظواهر وإنما التبحر والغوص في الحقائق توصلا إلى المعاني البعيدة والعميقة، فهناك ظواهر وموضوعات متعددة لا يتمكن الباحث من دراستها عن طريق المقابلة والاستبيان ولا بد للباحث أن يختبرها بنفسه مباشرة¹.

إن استخدام الملاحظة كأداة لجمع المعلومات والبيانات تعتبر وسيلة ضرورية وأساسية لدراسة الظاهرة، وهي وسيلة يستخدمها الإنسان العادي في اكتسابه لخبراته ومعلوماته ولكن الباحث عند ملاحظته يتبع منهاجا معينا يجعل من ملاحظاته أساسا لمعرفة أو فهم دقيق لظاهرة معينة. وتبرز أهمية هذه الوسيلة في بحثنا هذا في دراسة ظاهرة القلق وتأثيرها على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

3-7-2 مقياس قلق المنافسة: لمارتينز وعربه أسامة كامل راتب

أ- صدق مقياس قلق المنافسة:

هذا المقياس طبق في البيئة الجزائرية واستعمله الباحث سمسوم علي في دراسته تأثير القلق على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم(2007-2008).

ب- ثبات المقياس:

يكون المقياس جيدا وصالحا إذا اتصف بمقدار كبير من الثبات عند الحصول على معامل الارتباط فإنه يمكن حساب ثبات الاختبار بالطرف التالية:

- إعادة الاختبار.

- طريقة التجزئة النصفية.

- الثبات عن طريق الصور المتكافئة.

وفي بحثي هذا قمت بتطبيق طريقة التجزئة النصفية Spiltholfmeethode ، حيث يقسم الاختبار إلى نصفين دون معرفة المفحوص، ويقدم إلى المفحوصين على أنه اختبار واحد، ثم يضع المصحح درجتين لكل مفحوص درجة عن النصف الأول، ودرجة عن النصف الثاني ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين على نصفي الاختبار، ويكون الاختبار ثابتا إذا كان معامل الارتباط عاليا. أن ميزة هذه الطريقة هي أن الباحث يتمكن من تطبيق الاختبار (بنصفية) في وقت واحد وتكون ظروف إجراء الاختبار موحدة تماما. (عبيدات، ب س، صفحة 180)

• معامل إرتباط بيرسون:

$$N \cdot \text{مج} \cdot \text{س} \cdot \text{ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})$$

$$[N \cdot \text{مج} \cdot \text{س} - (\text{مج س})^2]^2 - [N \cdot \text{مج} \cdot \text{ص} - (\text{مج ص})^2]^2$$

$$\frac{2r}{1+r} = \frac{\text{معامل الارتباط} \times 2}{1 + \text{معامل الارتباط}}$$

ومنه معامل الثبات = 0.94

| | |
|---------------------|-------------------------|
| المقياس المعطيات | مقياس حالة قلق المنافسة |
| معامل الارتباط | 0.90 |
| معامل الثبات | 0.94 |

نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس وبذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياس وبالتالي هي صالحة للإستعمال لعرض البحث.

3-8- الوسائل الإحصائية:

معامل الارتباط بيرسون:

كان استعمال هذه الاداة بغرض معرفة و اثبات الدلالة الارتباطية ما بين مختلف حالات قلق المنافسة و كذلك لتأكيد ثبات القياس و مصداقيته:

$$N = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{N} - (\text{مج س} \times \text{ص})$$

بتعويض ن في المعادلة الثانية :

$$r = \frac{n = \text{مج}(س \times ص) - \frac{\text{مج}(س \times \text{مج} ص)}{ن}}{\sqrt{\frac{\text{مج}(ص)^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج}(ص)}{ن}\right)^2 - \frac{\text{مج}(س)^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج}(س)}{ن}\right)^2}}$$

حيث:

ر=معامل الارتباط.

ن=وحدات الاختبار.

س= كل درجة من المتغير الأول.

ص= كل درجة من المتغير الثاني.

مج= المجموع.

الانحراف المعياري.

معامل بيرسون للثبات.

المتوسط الحسابي.

برنامج spss الاحصائي.

وحسب معامل بيرسون لتحليل الاحصائي تكون العلاقة كالتالي:

0.5 > معامل الارتباط بيرسون > 1 العلاقة قوية طردية

0 > معامل الارتباط بيرسون > 0.5 العلاقة ضعيفة طردية

-0.5 > معامل الارتباط بيرسون > 0 العلاقة عكسية ضعيفة

-1 > معامل الارتباط بيرسون > -0.5 العلاقة عكسية قوية (علاوي، 2002، الصفحات 67-69)

خلاصة:

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

وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس الصحيحة والقويمة والمحددة مسبقاً، فإننا من خلال هذا الفصل قمنا بتحديد مجموعة من المعايير والمناهج، والمجالات والأدوات المستعملة في الدراسة، والوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة للتفسير والتحليل والنقاش، كما أننا قمنا بتقديم عرض للاختبارات والوسائل الإحصائية وبالتالي تمهيد الطريق لتطبيقات الدراسة الميدانية.

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة التي تم تبويبها الى ثلاث محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج المقياس لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا اليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة.

و في الاخير نعرض و نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل اليها مع بعض الاقتراحات و التوصيات.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول:

درجة مستوى القلق المعرفي تنعكس على لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية؟

الجدول رقم 01 يمثل درجات القلق المعرفي س ونتائج الملاحظة ص لمستوى الأداء لمجموعة من

اللاعبين

| اللاعبين | س | ص | س ² | ص ² | س.ص |
|----------|----|---|----------------|----------------|-----|
| 1 | 29 | 1 | 841 | 1 | 29 |
| 2 | 26 | 2 | 676 | 4 | 52 |
| 3 | 21 | 5 | 441 | 25 | 105 |
| 4 | 29 | 3 | 841 | 9 | 87 |
| 5 | 21 | 4 | 441 | 16 | 84 |
| 6 | 32 | 2 | 1024 | 4 | 64 |
| 7 | 30 | 1 | 900 | 1 | 30 |
| 8 | 25 | 5 | 625 | 25 | 125 |
| 9 | 26 | 4 | 676 | 16 | 104 |
| 10 | 31 | 2 | 961 | 4 | 62 |

- جدول رقم 01 -

تحليل الجدول رقم 01:

يتبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 01 والذي تشير نتائجه إلى $-0,78$ ووفق معامل الارتباط لبيرسون للتحليل الإحصائي يتضح لنا وجود علاقة عكسية قوية بين القلق المعرفي ومستوى أداء اللاعبين، حيث أن القلق المعرفي يؤثر بصورة كبيرة في الأداء وذلك كلما زاد القلق المعرفي ينقص مستوى الأداء. وعليه فإننا ننفى الفرضية الصفرية h_0 التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي نقبل الفرضية البديلة h_1 التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج ان مستوى القلق المعرفي لدى اغلب اللاعبين كان عالي و قد يحدث هذا النوع من القلق نتيجة التوقع السيئ لأداء اللاعب و توقع سوء المستوى و الفشل و عدم الاجادة في المنافسة و الافتقار للتركيز و الانتباه و تصور الهزيمة ، و يكون تأثير القلق المعرفي اوضح على العمليات الذهنية و التي لها تاثير على النشاط الجسمي والاداء الرياضي للاعب.

المحور الثاني:

درجة مستوى القلق البدني تنعكس على لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية؟

الجدول رقم 02 يمثل درجات القلق البدني س مع نتائج الملاحظة ص لمستوى الأداء لمجموعة من اللاعبين

| اللاعبين | س | ص | س ² | ص ² | س.ص |
|----------|----|---|----------------|----------------|-----|
| 1 | 23 | 1 | 529 | 1 | 23 |
| 2 | 32 | 2 | 1024 | 4 | 64 |
| 3 | 25 | 5 | 625 | 25 | 125 |
| 4 | 25 | 3 | 625 | 9 | 75 |
| 5 | 21 | 4 | 441 | 16 | 84 |
| 6 | 27 | 2 | 729 | 4 | 54 |
| 7 | 24 | 1 | 576 | 1 | 24 |
| 8 | 30 | 5 | 900 | 25 | 150 |
| 9 | 28 | 4 | 784 | 16 | 152 |
| 10 | 25 | 2 | 625 | 4 | 50 |

- جدول رقم 02 -

تحليل الجدول رقم 02:

يتبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 02 والذي تشير نتائجه إلى $-0,52$ ووفق معامل الارتباط لبيرسون للتحليل الإحصائي يتضح لنا وجود علاقة عكسية بين القلق البدني ومستوى أداء اللاعبين، حيث أن القلق البدني يؤثر بصورة كبيرة في الأداء وذلك كلما زاد القلق البدني ينقص مستوى الأداء. وعليه فإننا ننفي الفرضية الصفرية $0h$ التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي نقبل الفرضية البديلة $1h$ التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مستوى القلق الجسمي لدى أغلب اللاعبين كان ما بين المتوسط والعالي وقد يحدث هذا النوع نتيجة تعرض اللاعب لبعض المثيرات المرتبطة لمواقف المنافسة (مكان المنافسة، الإحماء) كما أن الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب أو زيادة معدل التنفس، أو تعرق راحتي اليد أو ارتعاش الأطراف قد تمثل مصدرا لحدوث القلق المعرفي، ومن جهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصاحبه بعض مظاهر القلق الجسمي أكثر على الأداء البدني حيث أشار الدكتور نعيم الرفاعي: أن القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة.

نعيم الرفاعي. 1969. ص 242-243

المحور الثالث:

درجة مستوى لبعد ثقة بالنفس تنعكس على لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية؟

يمثل الجدول رقم 03 درجات بعد الثقة بالنفس س ونتائج الملاحظة ص لمستوى الأداء لمجموعة من اللاعبين.

| اللاعبين | س | ص | س ² | ص ² | س.ص |
|----------|----|---|----------------|----------------|-----|
| 1 | 20 | 1 | 400 | 1 | 20 |
| 2 | 23 | 2 | 529 | 4 | 46 |
| 3 | 23 | 5 | 529 | 25 | 115 |
| 4 | 21 | 3 | 441 | 9 | 63 |
| 5 | 18 | 4 | 324 | 16 | 72 |
| 6 | 24 | 2 | 576 | 4 | 46 |
| 7 | 21 | 1 | 441 | 1 | 21 |
| 8 | 26 | 5 | 676 | 25 | 130 |
| 9 | 27 | 4 | 729 | 16 | 108 |
| 10 | 27 | 2 | 729 | 4 | 54 |

- جدول رقم 03 -

تحليل الجدول رقم 03:

يتبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 03 والذي تشير نتائجه إلى 43,0 ووفق معامل الارتباط لبيرسون للتحليل الإحصائي يتضح لنا وجود علاقة طردية متوسطة بين بعد الثقة بالنفس وأداء اللاعبين، حيث أن بعد الثقة بالنفس له أثر على مستوى أداء اللاعبين أي أنه كلما زاد بعد الثقة بالنفس زاد مستوى أداء لاعبي كرة اليد، وعليه فإننا ننفى الفرضية الصفرية h_0 ، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة h_1 التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مستوى حالة الثقة بالنفس كان متوسطا حيث أنها تلعب دورا كبيرا في إحداث التوازن بين فرعي المقياس، ويفسر الباحث الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين إلى زيادة البعد السلبي للقلق (المعرفي والبدني)، مما يتولد عن ذلك نقص في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد لولاية البويرة، ويشير راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولاشك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات والمشكلات التي تقابله أو

تعرضه (راتب أ، 1998، الصفحات ص 337-339) ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، وتساعد أيضاً على تركيز الانتباه في المنافسة.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم 01 الخاص بتحليل درجات القلق المعرفي ونتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين (لاعب كرة اليد لولاية البويرة) توصلت إلى أن القلق المعرفي كان عالي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد القلق المعرفي ومستوى الأداء (أي كلما زاد القلق المعرفي ينقص مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد) وهذا البعد يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي، وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي من أن القلق المعرفي قد يكون له تأثير إيجابي يساعد اللاعب على بذل المزيد من المجهودات أو يكون له تأثير سلبي. (علاوي، 2002، صفحة 116)

4-2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم 02 الخاص بتحليل درجات القلق البدني مع نتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين فكان مستواه متوسطاً. ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد القلق البدني ومستوى أداء اللاعبين (أي كلما زاد القلق البدني ينقص مستوى أداء لاعبي كرة اليد) وتتفق هذه الدراسة مع ما توصل إليه "أسامة كامل راتب" الذي يرى أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي (راتب، 1998، صفحة 117)

4-2-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول رقم 03 الخاص بتحليل درجات بعد الثقة بالنفس ونتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد الثقة بالنفس ومستوى أداء اللاعبين أي كلما زاد بعد الثقة بالنفس زاد مستوى الأداء، وهذا ما توصلت إليه دراسة "صدقي نور الدين محمد" التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين فتقوية الرياضي في قدراته تمثل مصدراً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (محمد، 2004، صفحة 84)

خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث من خلال تحليل درجات مقياس حالة قلق المنافسة ونتائج الملاحظة لمستوى أداء لاعبي كرة اليد لولاية البويرة توصلنا إلى أن الجانب السلبي للقلق المتمثل في البعدين المعرفي والبدني تفوق على الجانب الايجابي للقلق، وعليه تبين لنا وجود نقص في التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون أثناء المنافسات الرياضية .

من خلال النتائج التي توصلت إليها من خلال مقياس القلق بفروعه الثلاثة (قلق معرفي- قلق جسمي- ثقة بالنفس)، نستنتج أن مستوى المعرفي كان عالي، حيث يلعب هذا البعد دورا هاما في انعكاسه على أداء اللاعبين، أما القلق الجسمي والثقة بالنفس كان مستواهما بين المتوسط، كما تبين لي بأن عدم فعالية التحضير النفسي للاعبين ينعكس على أدائهم أثناء المنافسات ولاحظت أيضا أنه لا يوجد في جميع الفرق أخصائي نفسي ضمن طاقم الفريق، وهذا ما يؤدي إلى تأثير نفسية اللاعبين.

فالقلق عند اللاعبين متعدد الاسباب لكون المتغيرات الانفعالية كثيرة لا سيما أثناء المنافسات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف اشبال فهي الفترة الحاسمة للتحكم في الاداء و بالتالي الحصول على نتيجة ايجابية . و بما ان اللاعبين يتعرضون لحالات القلق مسير او معرقل و هذا الشيء مفروغ منه لذا الاشكال هو معرفة القلق حتى يمكن معالجته بصفة نهائية او الحد من درجته بصفة جزئية لكي يصبح تأثير ذلك القلق ايجابي على اداء اللاعبين و يزيدهم الثقة بالنفس و بالتالي يستطيع تفجير امكاناته و طاقاته.

الخاتمة

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس على الاداء عند اللاعبين لبعض فرق ولاية البويرة .

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

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

اقتراحات وفروض مستقبلية:

في حدود ما توصلت إليه وكذا حدود البحث الموضوعية أقترح مايلي:

1. ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
2. على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
3. خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
4. إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
5. ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
6. ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الأداء الرياضي الجيد.
7. إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
8. يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
9. تشجيع وتحفيز اللاعبين للرفع من مردودهم في المنافسات لإعادة الثقة والتوازن لهم.

المصادر:

الحديث النبوي الشريف.

أ-الكتب المؤلفة:

1. د.أسامة كامل راتب: علم النفس، المفاهيم والتطبيقات، ط2، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1997.
2. د.أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية(المفاهيم- التطبيقات)، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2000.
3. د.أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1994.
4. احمد سهير كمال ,دراسات في سيكولوجيات الشباب 1998.
5. أحمد أمين فوزي مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة، مصر :دار الفكر العربي ط.2003 .
6. أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، ج3، بدون طبعة، مصر، دار التوزيع والنشر الإسلامية، 2000.
7. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور لسان العرب. لبنان: دار الطباعة والنشر , 1997.
8. ابراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط. 1972.
9. ابراهيم منير جرجس. كرة اليد للجميع ط4. دار الفكر العربي، 1994.
10. إسماعيل عبد الحميد كمال، حسنين محمد صبحي رياضة كرة اليد الحديثة. القاهرة، مصر: مركز الكتاب والنشر، 2001.
11. إسماعيل عبد الحميد كمال، حسنين محمد صبحي. كرة اليد(تدريب، مهارات، قياسات). القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
12. الجسماني عبد العالي .سيكولوجية الطفل والمراهقة . القاهرة مصر :دار الفكر العربي ط.1، 1994.
13. السيد، ف. ب. الأسس النفسية للنمو . مصر القاهرة: دار الفكر العربي. 1997.
14. الأزرق بوعلوا: الانسان والقلق، ط1، مسا للنشر، 1993.
15. جيرد لانجريفوف ، د. تيواندرت كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ط2. دار الفكر العربي 1978.
16. جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية، 1993.
17. د.حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة، ط4، القاهرة، عالم الكتاب، 1977.
18. د.حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة، مصر، عالم الكتاب، 2001.
19. حسنين محمد صبحي واسماعيل كمال عبد الحميد. رباعية كرة اليد الحديثة. مصر: دار النشر دون طبعة 2001.
20. د.دري حسن عزت. (1983).
21. صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضة. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث : ط1. 2004.
22. سهير كامل أحمد: دراسات في سيكولوجية الشباب، مركز الاسكندرية، 1998.

23. عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأأسسه، القاهرة، مكتبة الخاليجاني، 1976.
24. عبد الرحمن العيساوي: دراسات تفسير السلوك الإنساني، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1997.
25. عبد العالي جسماني: سيكولوجية الطفل والمرافقة، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1994.
26. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2005.
27. عبد الغني الإيدمي: ظواهر المراهق وخفاياه، ط1، بدون بلد، دار الفكر للملايين، 1995.
28. عبد عليين ضيف السامرائي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، العراق، جامعة بغداد، 1997.
29. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1992.
30. عبد الرحمان كمال الدين وآخرون . القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد . القاهرة مصر :مركز الكتاب للنشر ط1. (2002) .
31. فاروق السيد عثمان. القلق وإدارة الضغوط النفسية. لقاهرة، مصر: دار الفكر العربي: ط. 2001.
32. فيروز أبدن: القاموس المحبط، بيروت، لبنان، مؤسسة الرياضة، 1998.
33. فايد، ح. الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- اسبابها). الاسكندرية مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع دون طبعة. 1985.
34. فيصل محمد الزراد: (1984).
35. قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية، بدون طبعة، بغداد، العراق، دار المعرفة، 1990.
36. كمال الدقوسي : النمو التربوي للطفل والمراهق، بدون طبعة، لبنان، دار النهضة العربية، 1997.
37. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنصر، 2002.
38. كمال عبد الحميد. الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي. 1997.
39. كمال عبد الحميد، فهمي زينب. كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس. القاهرة: دار الفكر العربي. 1978.
40. كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوي. (بلا تاريخ). الممارسة التطبيقية لكرة اليد.
41. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، طه، مصر، دار المعارف، 1979.
42. محمد حسن علاوي: التشريح الرياضي الوظيفي، مصر، دار المعارف، 1973.
43. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، المطبعة الثالثة عشر، 1994.
44. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1992.
45. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002.
46. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2003.

47. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، طم، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1987.
48. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992.
49. محمد عوض البيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
50. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، بدون طبعة، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1975.
51. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، ط2، الرياض، السعودية، دار الشروق، 1985.
52. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، بدون طبعة، لبنان، دار النهضة العربية، 1981.
53. د. مصطفى الغالب. (بدون سنة).
54. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، العراق، دار الحكمة للطباعة، بغداد، العراق، 1983.
55. لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ط2، القاهرة، دار ماكروهيل للنشر، 1988.
56. يوسف مخائيل أسعد: رعاية المراهقين، بدون طبعة، بدون بلد، دار غريب للطباعة والنشر، بدون سنة.
- ب- المعاجم و مراجع أخرى:**
- 1- المنجد الأبجدي : قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967.
- 2- قاموس المنجد في اللغة والإعلام: دار الشروق، ط1، بيروت، لبنان، 1997.
- 3- الفيروز أبادي. القاموس المحيط. بيروت لبنان: مؤسسة الرسالة، 1998.
- ت- رسائل الماجستير:**
- 1- خيرى جمال: تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية، مذكرة لنيل رسالة ماجستير، سيدي عبد الله، الجزائر، 2007-2008.
- ثانيا/ المراجع بالأجنبية:**
- أ- الكتب المؤلفة:**

1. Brochure. Revue De Comite. Alger: CANS DE H . B 1986.
2. Herst, K. le handball de l'apprentissage à la composition. paris France: éd Vigot 1989.
3. performance, p. e. (s.d.). Alger: OPV

ب- المعاجم ومراجع أخرى:

1. Norbertsilamy : Dictionnaire de la psychologie, 1992.
- ت- المجلات:** مجلة الوحدة الرياضية. الجزائر: العدد 559. 18 مارس 1992.
- ث- المواقع الالكترونية:**

1. Internet : <http://www.la phobier.com>.
2. www.larousse.com.

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية

استمارة في إطار

تحضير شهادة الماستر تحت عنوان:

مدى انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال

عزيزي الرياضي فيما يلي توجد بعض العبارات التي تصف شعور الرياضيين قبل المباراة الرياضية، نرجو منك وضع علامة (X) على يسار كل عبارة ، لا توجد إجابة صحيحة وخاطئة، لا تضع وقتك طويلا أمام كل عبارة، حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف شعورك بدقة قبل يوم واحد أو قبل ساعتين من اشتراكك في المباراة الرياضية الهامة .

ملاحظة: كل المعلومات الواردة في هذه الاستمارة لا تستخدم إلا في مجال البحث العلمي ذات طبيعة علمية وتستخدم لغرض البحث المشار إليه في العنوان أعلاه.

من إعداد الطلبة:

تحت إشراف الدكتور:

مازوني مختار عبد الغاني

زاوي عبد

السلام

عياش محمد لمين

قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية

| الرقم | العبارات | أبدا تقريبا | أحيانا | غالبا | دائما تقريبا |
|-------|---|----------------|--------|-------|-----------------|
| 01 | أنا مشغول البال المباراة القادمة | | | | |
| 02 | اشعر بالنزفة | | | | |
| 03 | اشعر بالهدوء | | | | |
| 04 | اشعر بعدم الثقة في نفسي. | | | | |
| 05 | اشعر بالاضطراب | | | | |
| 06 | اشعر بالراحة | | | | |
| 07 | بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي | | | | |
| 08 | اشعر بان جسمي متوتر | | | | |
| 09 | بالي مشغول من ناحية الهزيمة | | | | |
| 10 | اشعر بالثقة في نفسي | | | | |
| 11 | اشعر بالتوتر في معدتي | | | | |
| 12 | اشعر بالاطمئنان | | | | |
| 13 | اخشي من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة | | | | |
| 14 | اشعر بالاسترخاء في جسمي | | | | |
| 15 | أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة | | | | |
| 16 | اخشيان يكون أدائي سيئا في المباراة | | | | |
| 17 | قلبي يدق بسرعة | | | | |
| 18 | عندي ثقة باني سوف أجد في المباراة | | | | |
| 19 | بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة | | | | |
| 20 | اشعر بتقلص في معدتي | | | | |
| 21 | اشعر براحة البال | | | | |
| 22 | فكري مشغول خوفا من عدم إرضاء مدربي عن أدائي في المباراة | | | | |
| 23 | أحس بعرق في اليدين | | | | |
| 24 | اشعر بثقة لأنني هبأت نفسي ذهنيا باني سوف أجد المباراة | | | | |
| 25 | بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة | | | | |
| 26 | اشعر بان جسمي مشدود | | | | |
| 27 | عندي ثقة باني سأغلب على ضغوط المباراة | | | | |

نتائج التفريغ لمقياس حالة قلق المنافسة بفروعه الثلاثة:

| بعد الثقة بالنفس | البعد البدني | البعد المعرفي | اللاعبين البعد |
|------------------|--------------|---------------|-------------------|
| 20 | 23 | 29 | 1 |
| 23 | 32 | 26 | 2 |
| 23 | 25 | 21 | 3 |
| 21 | 25 | 29 | 4 |
| 18 | 21 | 21 | 5 |
| 24 | 27 | 32 | 6 |
| 21 | 24 | 30 | 7 |
| 26 | 30 | 25 | 8 |
| 27 | 28 | 26 | 9 |
| 27 | 25 | 31 | 10 |
| 20 | 23 | 29 | 11 |
| 23 | 25 | 26 | 12 |
| 21 | 25 | 30 | 13 |
| 24 | 26 | 32 | 14 |
| 18 | 28 | 23 | 15 |
| 23 | 25 | 31 | 16 |
| 20 | 25 | 30 | 17 |
| 21 | 24 | 29 | 18 |
| 26 | 29 | 32 | 19 |
| 20 | 24 | 30 | 20 |
| 25 | 28 | 30 | 21 |
| 27 | 30 | 32 | 22 |
| 28 | 24 | 31 | 23 |
| 24 | 31 | 26 | 24 |
| 24 | 27 | 31 | 25 |
| 24 | 26 | 31 | 26 |
| 26 | 28 | 30 | 27 |
| 27 | 26 | 30 | 28 |
| 20 | 22 | 28 | 29 |
| 22 | 29 | 25 | 30 |
| 26 | 30 | 25 | 31 |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 18 | 25 | 24 | 32 |
| 20 | 29 | 26 | 33 |
| 24 | 27 | 31 | 34 |
| 23 | 25 | 30 | 35 |
| 18 | 24 | 24 | 36 |
| 20 | 24 | 27 | 37 |
| 18 | 22 | 28 | 38 |
| 26 | 28 | 29 | 39 |
| 24 | 28 | 30 | 40 |
| 20 | 24 | 28 | 41 |
| 22 | 25 | 29 | 42 |
| 23 | 25 | 30 | 43 |
| 25 | 27 | 31 | 44 |
| 17 | 22 | 28 | 45 |
| 23 | 24 | 31 | 46 |
| 25 | 29 | 30 | 47 |
| 24 | 27 | 31 | 48 |
| 20 | 25 | 30 | 49 |
| 25 | 27 | 31 | 50 |
| 21 | 24 | 29 | 51 |
| 13 | 15 | 15 | 52 |
| 26 | 27 | 30 | 53 |
| 26 | 30 | 32 | 54 |
| 23 | 25 | 27 | 55 |
| 29 | 29 | 25 | 56 |
| 25 | 21 | 24 | 57 |
| 24 | 28 | 30 | 58 |
| 26 | 29 | 30 | 59 |
| 20 | 25 | 29 | 60 |
| 23 | 25 | 30 | 61 |
| 18 | 24 | 24 | 62 |
| 20 | 24 | 27 | 63 |
| 18 | 22 | 28 | 64 |

نتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين:

| جيد (5 - 6) | متوسط (3 - 4) | ضعيف (1 - 2) | مستوى الأداء اللاعبين |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------------|
| | | 1 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| 5 | | | 3 |
| | 3 | | 4 |
| | 4 | | 5 |
| | | 2 | 6 |
| | | 1 | 7 |
| 5 | | | 8 |
| | 4 | | 9 |
| | | 2 | 10 |
| | | 1 | 11 |
| | | 2 | 12 |
| | | 1 | 13 |
| | | 1 | 14 |
| | | 1 | 15 |
| | | 1 | 16 |
| | 3 | | 17 |
| | | 1 | 18 |
| | | 1 | 19 |
| | | 2 | 20 |
| | 3 | | 21 |
| | 3 | | 22 |
| | 4 | | 23 |
| | 4 | | 24 |
| | 3 | | 25 |
| | | 1 | 26 |
| | | 2 | 27 |
| | 3 | | 28 |
| | | 1 | 29 |
| | | 2 | 30 |

| | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| | 4 | | 31 |
| | | 1 | 32 |
| | | 1 | 33 |
| | | 1 | 34 |
| | | 1 | 35 |
| | | 1 | 36 |
| | | 1 | 37 |
| | | 1 | 38 |
| | 3 | | 39 |
| | | 1 | 40 |
| | | 1 | 41 |
| | | 1 | 42 |
| | | 1 | 43 |
| | | 2 | 44 |
| | | 1 | 45 |
| | | 2 | 46 |
| | | 1 | 47 |
| | | 1 | 48 |
| | | 1 | 49 |
| | | 2 | 50 |
| | 3 | | 51 |
| | | 1 | 52 |
| | 3 | | 53 |
| | | 2 | 54 |
| | | 2 | 55 |
| | 4 | | 56 |
| 5 | | | 57 |
| | | 1 | 58 |
| | | 2 | 59 |
| | | 1 | 60 |
| | | 1 | 61 |
| | | 2 | 62 |
| | | 2 | 63 |
| | | 1 | 64 |