معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص التدريب الرياضي

تحت عنوان:

القلق وتأثيره على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أشبال 15-17 سنة

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية البويرة

من إعداد الطلبة :

إحدادن مناد

فنري كريم

تحت إشراف الأستاذ

فرنان عبد المجيد

السنة الجامعية

2013/2012

تشكر

قـــال رســول الله صلــى الله عليــه وسلــم:

"مــن لــم يشكــر النــاس فلــم يشكــر الله"

نتقـدم بشكــر الجزيــل إلــى أستـاذنــا المشرفـ والذي تحمل مسؤولية الإشــراف علــى هــذه المذكــرة ،كمــا أعننــا بكتبه ونصائحه الرشيــدة،كمـا لا يفـوتنــا أن نشكـر كــل الأساتـذة الذيـن مـدّوا لنـا يـد العـون،سـواء بتقديمهـم كتـب أو نصائـح هادفـة،نشكـر كــل مـن وقـف إلـى جـانبنـا وسـاعدنـا على إتمـام هــذه المذكــر ة

وإليكـــــم جميعـــــا اعترافنـــــا وامتنـــاننـــــا

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين مدوا لي يد العون من قريب أو بعد وأخص بالذكر:

والدتي الكريمة اللتي لها الفضل الكبير لوصولي إل هذا المستوى. وإلى كل عائلتي : لطفي،خلاف،نوردين،كمال،نبيلة،ديهية،فاطمة،حسيبة،صالحة.

إلى الأصدقاء خاصة المقمين لوحدة 140مسكن.

إلى أصدقائي في قرية تاقربوست

إلى شريكي في هذا العمل كريم

إلى أستاذي القدير"فرنان عبد المجيد

وأهدي عملنا هذا إلى كل الذين يعملون من أجل العلم والمعرفة وأملي أن ينال عملنا رضاكم،وإن لم يرق إلى الكمال المطلوب، فحسبي أننا حاولنا.

مناد

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الذين مدوا لي يد العون من قريب أو بعد

وأخص بالذكر:

والديى الكريمان اللذان لهما الفضل الكبير لوصولي إل هذا المستوى. وإلى كل عائلتي :

إلى الأصدقاء في الجامعة

إلى أصدقائي في بلدية حيزر

إلى شريكي في هذا العمل مناد

إلى أستاذي القدير"فرنان عبد المجيد

وأهدي عملنا هذا إلى كل الذين يعملون من أجل العلم والمعرفة وأملي أن ينال عملنا رضاكم،وإن لم يرق إلى الكمال المطلوب، فحسبي أننا حاولنا.

كريم

قائمة المحتويات

الموضوعات	الصفحة
كلمة الشكر	أ
الإهداءات	ب
ملخص البحث	ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	ه
مقدمة	و

الجانب التمهيدي	
الإشكالية	12-9
الفرضية العامة	9
أهمية الدراسة	9
أهداف الدراسة	10-9
أسباب اختيار الموضوع	10
تحديد المفاهيم و المصطلحات	11-10
الدراسات السابقة و المشابهة	11

الباب الأول:الجانب النظري	
الفصل الأول: القلق	
تمهيد	13
تعريف القلق	13
أنواع القلق	14-13
أعراض القلق	14
مستويات القلق	15
مكونات القلق	15
أسباب القلق	17-15

علاج القلق	18-17
خلاصة	19
الفصل الثاني: كرة اليد	
تمهيد	20
لمحة تاريخية عن كرة اليد	21-20
مفهوم كرة اليد	22-21
أهمية كرة اليد	23-22
ميادين كرة اليد	25--23
مميزات لاعب كرة اليد	27-25
خلاصة	28

الفصل الثالث: المراهقة	
تمهيد	30
تعريف المراهقة	31-30
أهمية مرحلة المراهقة	31
العوامل التي تأثر في مرحلة المراهقة	32
أهم التغيرات المصاحبة لفترة المراهقة	32
خصائص و مميزات النمو في مرحلة المراهقة	34-32
مشاكل المراهقة	35-34
أنماط المراهقة	35
كيفية القضاء على مشاكل المراهقة	36
خلاصة	37

الباب الثاني:الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث	
تمهيد	40
المنهج المتبع	40
الدراسة الاستطلاعية	40
أهداف الدراسة الميدانية	40
متغيرات البحث	41
مجتمع البحث	41
عينة البحث	31
مجالات دراسة البحث	42
أدوات و تقنيات البحث	42
ضبط الشروط العلمية للأداة	43
الوسائل الإحصائية	43

الباب الثاني :الجنب التطبيقي	
الفصل الخامس:عرض و تحليل النتائج	
1-الحور الأول	45
1-1 الفرضية الأولى و الثانية الموجهة لمدربين	54-45
2-محور الثاني	55
2-2 الفرضية الأولى و الثانية الموجهة للاعبين	64-55
الاستنتاج العام	65
الخاتمة	
المراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
	الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج	
1	يبين نتائج السؤال الأول	45
2	يبين نتائج السؤال الثاني	46
3	يبين نتائج السؤال الثالث	47
4	يبين نتائج السؤال الرابع	48
5	يبين نتائج السؤال الخامس	49
6	يبين نتائج السؤال السادس	50
7	يبين نتائج السؤال السابع	51
8	يبين نتائج السؤال الثامن	52
9	يبين نتائج السؤال التاسع	53
10	يبين نتائج السؤال العاشر	54
11	يبين نتائج السؤال الحادي عشر	55
12	يبين نتائج السؤال الثاني عشر	56
13	يبين نتائج السؤال الثالث عشر	57
14	يبين نتائج السؤال الرابع عشر	58
15	يبين نتائج السؤال الخامس عشر	59
16	يبين نتائج السؤال السادس عشر	60
17	يبين نتائج السؤال السابع عشر	61
18	يبين نتائج السؤال الثامن عشر	62
19	يبين نتائج السؤال التاسع عشر	63
20	يبين نتائج السؤال العشرون	64

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي		
الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج		
1	تمثل نتائج السؤال رقم (01) بالنسبة المئوية	45
2	تمثل نتائج السؤال رقم (02) بالنسبة المئوية	46
3	تمثل نتائج السؤال رقم (03) بالنسبة المئوية	47
4	تمثل نتائج السؤال رقم (04) بالنسبة المئوية	48
5	تمثل نتائج السؤال رقم (05) بالنسبة المئوية	49
6	تمثل نتائج السؤال رقم (06) بالنسبة المئوية	50
7	تمثل نتائج السؤال رقم (07) بالنسبة المئوية	51
8	تمثل نتائج السؤال رقم (08) بالنسبة المئوية	52
9	تمثل نتائج السؤال رقم (09) بالنسبة المئوية	53
10	تمثل نتائج السؤال رقم (10) بالنسبة المئوية	54
11	تمثل نتائج السؤال رقم (11) بالنسبة المئوية	55
12	تمثل نتائج السؤال رقم (12) بالنسبة المئوية	56
13	تمثل نتائج السؤال رقم (13) بالنسبة المئوية	57
14	تمثل نتائج السؤال رقم (14) بالنسبة المئوية	58
15	تمثل نتائج السؤال رقم (15) بالنسبة المئوية	59
16	تمثل نتائج السؤال رقم (16) بالنسبة المئوية	60
17	تمثل نتائج السؤال رقم (17) بالنسبة المئوية	61
18	تمثل نتائج السؤال رقم (18) بالنسبة المئوية	62
19	تمثل نتائج السؤال رقم (19) بالنسبة المئوية	63
20	تمثل نتائج السؤال رقم (20) بالنسبة المئوية	64

مقدمة:

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

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلا.

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

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، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأسسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاثة فصول رئيسية: ، الفصل الاول تطرقنا إلى القلق تعريفه وأسبابه وأغراضه ، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلا لاعب كرة اليد، لمحة تاريخية عن كرة اليد تعريفها، 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- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 18.

1- الإشكالية:

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

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

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

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

- **التساؤل العام:** هل لظاهرة القلق تأثير سلبي على اداء لاعبي كرة اليد اثناء المنافسات؟.
- **التساؤلات الفرعية :**
- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدى الى زيادة ظاهرة القلق ؟.
- هل لطبيعة المنافسة أثر في زيادة حالة القلق لدى اللاعبين في كرة اليد؟.

2- الفرضية العامة:

للقلق تاثير سلبي على اداء لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة.

- **الفرضيات الجزئية:**

- إن إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدي الى زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- لطبيعة المنافسة تأثير على زيادة حالة القلق لدى اللاعبين.

3- أهمية الدراسة:

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

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي.

فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

4- أهداف الدراسة:

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

فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.
- إيمانا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب- أسباب موضوعية:

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

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- القلق:

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

6-2 - تعريف الأداء:

- **تعريف لغوي:** أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.[(2)]

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.[(3)]

- **تعريف اصطلاحي:**

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا.

6-3- كرة اليد: *Hand-ball*

1- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 18.

2- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).

3- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345)

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خـــاص بها بحيث يحـــاول من خـــلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.[1]

6-4- المنافسة "*Compétition*:"

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

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها

عن القدرات من ينازلهم.[3]

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

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

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

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.
- **إشكالية الدراسة:** إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.
- **أهداف الدراسة:** - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.
  - معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.
  - مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.
- **نتائج الدراسة:**

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

---

[1] - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، مصر، 2001، ص 22.

[2] - كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص 345.

[3] - د. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص 211.

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

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** الأستاذ: إسماعيل مقران.

- **إشكالية الدراسة:**

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

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

- **أهداف الدراسة:**

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

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- **نتائج الدراسة:**

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

تمهيد:

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

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

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق[1]، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.[2]

يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب:** " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.[3]

أما الدكتور **فاروق السيد عثمان:** " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.[4]

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

2- أنواع القلق:

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

2-1- القلق الموضوعي:

يرى **فرويد:** " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.[5]

---

[1] - **كاست**انيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص 05.
[2] - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية،1994، ص 281.
[3] - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 282.
[4] - كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مرجع سابق، ص 05.
[5] - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278.

2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقـــلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه **فرويد** بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفــه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.[1]

ويميز **فرويد** بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

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

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.[2]

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.[3]

2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.[4]

3.1. أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

1.3.1. الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه ،وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.[5]

3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.[6]

---

[1] - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 278.
[2] - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391.
[3] - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985، ص 389.
[4] - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 389.
[5] - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 386.
[6] - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991، ص 263.

4- مستويات القلق:

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

4-1- المستوى المنخفض:

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

4-2- المستوى المتوسط:

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

4-3- المستوى العالي:

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

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

5- مكونات القلق:

5-1- مكونات انفعالية:

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

5-2- مكون معرفية:

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

5-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.[2]

6- أسباب القلق:

---

[1] - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280.

[2] - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280

6-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شلير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.[1]

6-2- أسباب فيزيولوجية:

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

نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.[2]

6-3- نزع غرائز قوية:

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

6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.[4]

6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.[5]

6-6-عامل السن:

[1] - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980، ص 80.
[2] - كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت، ص 311.
[3] - فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983، ص 97.
[4] - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979، ص 397.
[5] - بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص 76.

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.[1]

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.[2]

6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.[3]

7- القلق في المجال الرياضي:

7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم[4].
كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.
قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد.[5]

8- علاج القلق:

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

8-1- العلاج النفسي:

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

8-2- العلاج الاجتماعي:

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

---

[1] - نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190
[2] - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت، ص 24.
[3] - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، مرجع نفسه، ص 24.
[4] - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون سنة نشر، ص 13.
[5] - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 157.

8-3- العلاج الكيميائي:

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

8-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشـــدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.[1]

8-5- العلاج الكهربائي:

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

8-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.[2]

[1] - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.
[2] - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، مرجع سابق، ص 76.

الخلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

تمهيد:

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

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

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

1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

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

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

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

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

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

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

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

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

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

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقي الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـــ"18 لـــ12".

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

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

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

2- مفهوم كرة اليد:

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

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

من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات 2).[1] xما فوق 16 سنة تكون مدتها (30د

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

4- أهمية كرة اليد:

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

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

) للأنشطة الرياضية هو:*KODYM*تصنيف كوديوم (

1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.

2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.

3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.

4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

5- أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.[3]

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

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

1- الألعاب الجماعية.

2- الرياضة الفردية والثنائية.

3- أنشطة شكلية.

4- الرياضة المائية.

5- نشاط الخلاء في الشتاء.

6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.

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

2- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.[2]

3- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع نفسه، ص 40.[3]

8- الجمباز.

9- التتابعات.

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

وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

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

21- التجديف والمراكب الشراعية

وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة ....الخ

وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

- ألعاب القوى.
- الجمباز.
- الألعاب المائية.
- الألعاب الكبيرة.
- الألعاب الصغيرة.
- الانزلاق.
- الألعاب الفردية والزوجية

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

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

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

5- ميادين كرة اليد:

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

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فردا"
- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد"

5-1- كرة اليد للميدان:

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

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

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

المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما

فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارسيها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة.[2]

5-2- كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليـــد للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

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

2- منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 30.[2]

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة.

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

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

6- مميزات لاعب كرة اليد:

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

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد صنف اشبال الميزة الفكرية التي يرتبط بسن اللاعبين، فالمراحل العمرية للاعبي كرة اليد صنف أشبال تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 – 13 – 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 – 16 –17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 – 19 –20 –21 وتقابل المرحلة الجامعية.

6-1- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

6-1-1- - النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.[(2)]

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما 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 فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.[(3)]

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

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

2- محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص(147).[2]

3- قاسم المندلاوي وآخرون:دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990، ص(21).[3]

6 -1-2- النمو الفيزيولوجي: : يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات,حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.[1]

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.[2]

6-1-3- النمو العقلي المعرفي:

الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطردا 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 لأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ماترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا 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.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر, وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة

1-محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص(154).[1]

2-قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص(21).[2]

بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبنى على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكر المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن 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 إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.[1]

1-محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(157-158).[1]-

خلاصة:

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

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

تمهيد:

لعل من أهم ما يجب أن تعرفه عن المراهقة إنها بداية انتقال الطفل –فتى أو فتاة– من الطفولة إلى الشباب، إلى الرجولة أو الأنوثة، وهي بالضبط انتقال جسدي وعاطفي وعقلي واجتماعي.

ولا يظن ضان أن هذا الانتقال مفاجئ، وانه بالتالي إضاعة للاتزان النفسي...كلا...فالطبيعة لا تؤمن بالقفز، وإنما تؤمن بالتطور والتدرج ولكننا نحن البشر نعجز أحيانا عن ملاحظة التطور المتدرج في النمو، فنقول بوجود الأزمات والثغرات وما إلى ذلك من المفاهيم التي كانت شائعة ومقبولة من قبل ولم تعد كذلك.

لا يجب أن تحسب أن وصف المراهقة بالأزمة أمر لا غنى عنه، وإنها لذلك تتصف بما تتصف به الأزمات من اضطراب وضيق واختلال، والواقع هو أن المراهقة فترة يتضح فيها النمو اتضاحا كبيرا، ولكن النمو نفسه لم يتوقف قط، ذلك لأن من صفات المخلوق الحي أن ينمو وإلا فإنه يموت، فابن التاسعة ينمو ويكبر وكذلك ابن العاشرة والحادية عشرة، ومثلهم ابن الثانية عشرة الذي يبلغ مبلغ الرجال، ولكن الفرق كل الفرق بين النمو قبل البلوغ وبعده هو نسبة التسارع الكبيرة بعد البلوغ مما يظهر هذا البلوغ بمظهر القفزة او الأزمة سواء في الجسد أو العقل أو العاطفة أو العلاقات الاجتماعية.[1]

1–تعريف المراهقة:

يعرفها انجلش وانجلش بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها عل أداء وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج. وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.[2]

ويطلق اصطلاح المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، ويخلط البعض بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ puberté ولكن ينبغي التمييز بينهما، فلفظ المراهقة يعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي (أما عن الأصل اللغوي للكلمة يرجع إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب من.) في حين يقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى وعلى ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإنه يأتي قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة، ففي بداية مرحلة المراهقة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق، من أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية القيام بوظائفها.[3]

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي والرشد، وفيها يعتري الفرد –فتى أو فتاة– تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي.

---

[1]-باسمة كيال: سيكولوجية الطفل، ص131.
[2]-عبد الرحمن العيسوي: المراهق والمراهقة، ص: 15.
[3]-عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، ص:50.

وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق... سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم من المحتكين والمتصلين به...حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي.[1]

أما محمد عماء إسماعيل فسرها: "إنها الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باحتمال الرشد وتوصف أحيانا بمرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، فهي انتقالية لأن المراهق ينتقل من الطفولة معتمدا في ذلك عن الكبار، محاولا تحقيق الاستغلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، فهو قد أصبح في طور فكري يتبع له إعادة النظر في ما به محاولا الابتعاد عنه والطموح إلى مستقبل يحقق فيه ذاته المتكاملة.[2]

2-اهمية مرحلة المراهقة:

لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، ولا شك أن مراحل الانتقال مراحل حرجة في حياة الإنسان بسبب حاجته إلى التكيف مع ظروف جسمه وبيئته المتغيرة، وبسبب نظرة المحطين من الكبار نحو الشاب المراهق أو الفتاة المراهقة، ولذلك هناك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراستها في المجتمعات المتقدمة، بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها، وعلاج ما يواجه المراهقين من مشكلات تعترض سبل النمو السوي، ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تنضج فيها القيم الروحية والدينية والخلقية، ويحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية، وازدهار المشاكل الدينية لدى المراهق، وكذلك النزاعات المثالية والأخلاقية، وبحكم ما يصل إليه المراهق من النضوج العقلي، فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة أو المعنوية التي لم يكن ليقوى على استيعابها قبل سن النضوج، وتنعكس النزاعات بالعجزة والأيتام وضحايا الحروب والمجاعات وكبار السن،

فيطوعن لجمع الأموال والتبرعات لهم ويسهرون على خدمتهم ورعايتهم. ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي يتم في آخرها اختيار المراهق لدراسته أو تخصصه أو مهنته، ولذلك كانت جديرة بكل رعاية واهتمام، وكفيلة بأن تجري فيها البحوث الميدانية.[3]

وخاصة على بيئتنا العربية التي تعد بيئة خصبة وبكرا لمثل هذه الدراسات، وذلك للكشف عن طبيعة المراهق العربي، ونمط تفكيره وطموحاته وآماله وآلامه ومشاكله، بغية رسم البرامج الكفيلة برعايته ووقايته وعلاجه.

إذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات، يؤثر فيه السابق باللاحق لأدركنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة، ذلك أ، المراهقة السوية تقود إلى مرحلة شباب سوية أيضا، وبالمثل فإن مرحلة الشباب، إذا كانت سعيدة وسوية أدت إلى مرحلة رشد سوية أيضا، فالمراحل السابقة تترك بصماتها قوية واضحة على المراحل اللاحقة في حياة الإنسان.[4]

---

[1]-محمد إقبال محمود: المراهقة، ص: 9.
[2]-محمد عماء الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص 39.
[3]-عبد الرحمن محمد العيسوي: مرجع سابق، ص:208.
[4]-نفس المرجع، ص: 209.

3-العوامل التي تؤثر في مرحلة المراهقة:

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في تأخير أو تبكير وصول المراهقة الى مرحلة البلوغ، من ذلك أو زيادة هرمونات الغدد النخامية تساعد على نمو الأعضاء التناسلية ونضج الجنسية. ويتأثر البلوغ بكمية الغذاء الذي يتناوله المراهق، وكيفية تناوله، ونوع هذا الغذاء، فكثرة تناول المواد البروتينية تؤدي إلى التبكير في البلوغ، ونقص المواد النشوية يؤدي إلى تأخره ونقص كمية الغذاء عامة تسبب تأخر البلوغ، ويؤيد ذلك ما لاحظه العلماء من ضعف القدرة الجنسية لدى أسرى الحرب الذين حرموا من الطعام الجيد لمدة طويلة. وتأيدت هذه الفكرة من خلال تجارب تجويع الفئران، ويتأثر البلوغ العام بالضعف العام أو المرض المزمن.[1]

وهناك فروق ترجع إلى السلالة التي ينتمي إليها الفرد، فالشعوب الأوروبية تصل إلى البلوغ في سن متأخرة عن شعوب البحر الأبيض المتوسط.

4-أهم التغيرات المصاحبة لفترة المراهقة:

يمتاز النمو الجنسي في المراهقة بالسرعة الزائدة وينتج عن ذلك زيادة في الوزن، وطول القامة، ونمو العضلات، وخشونة الصوت لدى الولد الذكر، ونمو الشدين والإرداف ونعومة الصوت واستدارة الحوض لدى الفتاة الأنثى، علاوة على بداية القذف لدى الذكر والطمث لدى الأنثى، وتنمو الغدة النخامية والغدة التناسلية، وتظهر الغدة التيمولية والضوبرية اللتان تعرفان بغدد الطفولة، وينبت الشعر في أماكن مختلفة من جسم المراهق كالشارب والعانة ونحت الإبط، وينتج عن سرعة النمو الجسمي أن يختل التآزر في حركات المراهق أو المراهقة فقد تسقط الآنية من يد الفتاة، ويزيد الطين بلة تعليقات المحطين بالفتاة على هذه التغيرات والتي قد تتسم بالاستهزاء والسخرية، مما يزيد من شعورها بالخجل والرغبة في التواري وإخفاء الأعضاء التي برزت لديها، وتؤدي زيادة الطول والوزن إلى شعور المراهق بالكسل والتراخي والخمول والشعور بالتعب والإرهاق والإعياء.[2]

5-خصائص ومميزات النمو في مرحلة المراهقة:

ابتداء من سن البلوغ حتى اكتمال النضج يتعرض المراهق لتغيرات عديدة وهامة نذكر منها البيولوجية، الاجتماعية، الانفعالية والذهنية، وهي مترابطة بعضها البعض من حيث ظهورها ومن حيث الخصائص التي يتميز بها المراهق في مرحلة نموه نذكر:

5-1-النمو الجسمي: في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها " الصفات الجنسية الثانوية " مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، واختزان الدهن في الأرداق ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين.[3]

ويحدث في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم، أي عملية بعد أخرى بنوع من الترتيب ثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادرا، إلا أن السن الذي عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا.

---

[1]-عبد الرحمن محمد العيسوي: المراهق والمراهقة، ص: 212.
[2]-عبد الرحمن محمد العسيوي: مرجع سبق ذكره، ص: 212.
[3]-عبد الرحمن عيسوي: معالم الجنس، بيروت، دار النهضة والطباعة، 1984، ص: 42، 43.

ومما سبق يتضح لنا أن مرحلة المراهقة تتغير بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى أو الفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويكون الفتيان أثقل وأطول عن الفتيات.

5-2- النمو العقلي: يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة نتيجة سرعة النضج التي يتميز بها النمو العقلي، وهذا يعني نمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة كما تنضج القدرات الفكرية والميول إلى النشاط المعين دون غيره وتزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه " القدرات العقلية " وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك، الذكاء.[1]

5-3- النمو الجسمي: أما في هذه المرحلة تتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسمي بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس وإرهاقا كاللمس والذوق والسمع وتتحسن الحالة للمراهق.[2]

ويصل الفتيان والفتيات الى نضجهم البدني الكامل تقريبا اذ يتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.[3]

5-4- النمو الانفعالي: يرى "عبد الرحمن عيسوي" أن النمو الانفعالي يتصف بحدة الانفعال حيث يغضب ويثور المراهق لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغيير، ومعظم انفعالات المراهق راجع لشعوره بأنه أصبح رجلا ويرى بأن المحيطين به يعاملونه كطفل، هذا من جانب الوقوع في العديد من الصراعات النفسية الأخرى.[4]

أما الدكتور "كامل محمد عويصة" يصفها بأنها انفعالات عتيقة منطلقة متصورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها، والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة.[5]

يتركب لدى المراهق صراع نفسي داخلي وتذبذب في اتخاذ القرارات تجاه نفسه والمحيط الذي يتعامل معه، فينفعل لأبسط الأسباب من جهة وعلى المحيط الذي يعيش فيه خاصة المحيط الأسري من جهة أخرى، وهذا كله ناتج عن الشعور بالرجولة وكبر السن واتخاذ القرارات بنفسه دون حاجة لمراهقة الأمر وتسليط الأوامر عليه.

5-1- النمو الاجتماعي للمراهق: مما يميز النمو الاجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته،كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النحوم.[6]

ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام الذي إلى النوادي أو الأحزاب، أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كانسان ذو قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في

---

[1]-محمد عماء الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص:39.
[2]-نفس المرجع، ص: 55.
[3]- حامد عبد السلام زهران، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص: 335.
[4]-عبد الرحمن عيسوي: مرجع سابق، ص: 47.
[5]-كامل محمد عويصة: علم النفس النمو، بدون طبعة، دار الكتب العلمية، لبنان، 1996، ص: 153، 154.
[6]-عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني، الجزائر، 1973، ص: 228.

هذه المرحلة فهو الميل للجنس الآخر نحو عكسه... مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيها بعد لأن يكون إنسانا قادر بناء مستقبله.[1]

والمشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة عن الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والخجل وقد استقرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة ونذكر منها: مراهقة سرية، مراهقة انسحابية، مراهقة عدوانية.[2]

5-6- النمو الحركي: يرى الدكتور "عماد الدين إسماعيل" إن التغيرات السريعة التي تحدث في الطرود الوزن بنسب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد تنشأ عنها بعض الاضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات والمهارات الحركية التي اكتسبها المراهق في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة أو بعبارة أخرى وجب تغييرها على حسب المتغيرات الجديدة التي ظهرت في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوك وتصرفات الكبار او قد يلاحظ التناقض الانفعالي كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف وحين يتذبذب المراهق بين الانشراح والاكتئاب وبين التدين والإلحاد وبين الانعزالية والاجتماعية، الحماس واللامبالاة، وقد يلاحظ الخجل والميول والانطواء ومنه وجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ومن هنا تخلق تلك الرعونة العادية التي تشهدها في حركة المراهقين، فالمراهق قد يتعثر في مشيته وقد تقع الأشياء منه، وقد يكون هذا الأخير في هذه الحالات عرضة لمواقف حرجة إذا كانت فيها تعليقات من الآخرين تؤدي إلى خجل المراهق من هذه التعثرات.[3]

6-مشاكل المراهقة:

6-1-المشاكل النفسية: لعل المشاكل النفسية من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية والتي تتمثل في علاقته مع الراشدين وخاصة الأبوين ومكافحته التدريجية للتحرر من سلطات الراشدين وثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب فهو لا يتبع قيود البيئة وعاداتها وتقاليدها بل أصبح يزن الأمور وينكر فيها ويناقشها عندما يحس أن هذه العادات تتصارع مع تفكيره وأصبح يميل إلى الانعزال عن مجال الأسرة والرغبة في تكوين صداقات وروابط عاطفية جديدة.[4]

6-2- المشاكل الانفعالية: يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية واضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها إذ يدرك المراهق عندما يتقدم في السن قليلا أن طريقة معاملة لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج. ومن جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه، عجزه المالي وشعوره بعدم الثقة مما ينجم عنه عدم الانسجام بين الجنسين والارتباك في المعاملة وشعوره ان الاسرة تطلب منه تحمل بعض المسؤوليات.[5]

---

[1]-توما جورج فوري: علم النفس التربوي، المؤسسات الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1996، ص: 123.
[2]-عبد الرحمن عيسوي: مرجع سبق ذكره، ص: 42.
[3]-عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار النقاش، بدون طبعة، الكويت، 1982، ص: 43.
[4]-روبيح كمال: رسالة ماجستير، أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاحتمالي للمراهق، 2007/2006، ص: 105.
[5]-مصطفى غالب: سكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، دار مكتبة الهلال، بيروت، 1979، ص ص: 23-24.

6-3- المشاكل الصحية: نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث مع كبر حجم الثديين وظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين واستدارة الحوض ولدى الذكور يكبر حجم الأعضاء التناسلية.[1]

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث مشاكل صحية لدى المراهقين فيبدوا أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أعرض، أو يخجل من السمنة والنفاخة، لذا يجب عرض المراهقين على انفراد مع الأطباء للاستماع إلى متاعبهم الذي في حد ذاته جوهر العلاج.

6-4- المشاكل الاجتماعية: يرى العالم النفسي بلانت "إن العوز المادي المستمر يؤدي الى قسوة في السلوك الاجتماعي وصلابة الشخصية والشعور بعدم الأمن والنقص، ولا يفهم من هذا بطبيعة الحال أن الفقر هو الحالة الوحيدة التي يمكن أن تنتج الشعور بعدم الأمن أو الشعور بالنقص أو ما شابههما.[2]

7-أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صاموئيل ماغريومن" المراهقة إلى أربعة أنواع:

7-1- المراهقة المتكيفة: هي الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، غالبا ما تكون علاقة المراهقين بالمحطين بهم علاقة طيبة، مما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف المراهق بأحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

7-2- المراهقة الانسحابية المنطوية: هي صورة متكيفة للانطواء والعزلة والتدرج والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير لنفسه وحل لمشاكله والى التفكير الديني والقيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف بأحلام اليقظة والخيالات الرضية التي تؤدي إلى محاورة نفسه بأشخاص الروايات التي يحبها.[3]

7-3- المراهقة العدوانية: يكون فيها المراهق ثائرا متمرد على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

7-4- المراهقة الجانحة: تشكل الصورة المتطرفة للشكلين "المنسحب والعدواني وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.

7-5- المراهقة المنحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين.[4]

---

[1]-محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، مكتبة النهضة، القاهرة، 1991، ص ص: 47-48.

[2]-مجلة التربية الجسدية، العدد 2، 1972، ص: 87.

[3]-محمد مصطفى زيدان: عن مذكرة علم النفس التربوي، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للمراهقين، 1995، ص:15.

[4]-محمد مصطفى زيدان: مرجع سبق ذكره، ص: 19.

8-كيفية القضاء على مشاكل المراهقة:

سميت هذه المرحلة بأزمة المراهقة لاحتوائها على صعوبات تمر بها، فمن الصعب التخلص منها، فنحتاج إلى كل الشجاعة والمساعدة من طرف المجتمع، فالمراهق يتخبط في عدة مشاكل منها جسمية ونفسية واجتماعية، لذا يمكن أن يهزم في الصراع أو يصاب بأمراض مختلفة منها:

8-1- بدنية: فنجد منها الأمراض الجسمية التي تصيب المراهق في هذه المرحلة، تشوهات بدنية أو قصر في الطول، والسبب يعود إلى عدم الاهتمام بالطفل خلال فترة نموه لقلة التغذية والحركات البدنية التي تساعد في تنظيم هرمونات النمو، هناك الفيتامينات لها دور كبير في زيادة الطول والخلايا في العضلات.

8-2- نفسية: في مرحلة المراهقة يمكن للطفل أن يصاب ببعض الاضطرابات التي تطرأ نفسيته، ومن الاضطرابات نجد منها الخجل، القلق، الخوف، التي تؤثر في تكوين شخصيته مثلا: يجب على المربي الكبير أن يشرح كيف يتم الخوف وما هي الطريقة التي يمكن بها مواجهته.[1]

8-3- اجتماعية: تتميز هذه المرحلة بالصراع مع المجتمع، فالمراهق له رغبة في التحرر من المجتمع والأسرة ويحاول التخلص من سيطرة المنزل واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار، وهذا الصراع يمكن أن يؤدي إلى خلق مشاكل اجتماعية تؤدي به من الخروج من البيت والوقوع في مشاكل خارجية "مشاكل العلاقات الجنسية"، فهنا يجب على المحيط والمجتمع أن يهتم به.[2]

9-المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الصعب أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والفعلية، ويكشف عن مواهبه بطبيعة الحال إلى اكتسابه للسلوك السوي، حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الايجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني. لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.[3]

---

[1]-محمد عمار اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار العلم، الكويت، 1985، ص: 75.

[2]-محمد عمار إسماعيل: مرجع سبق ذكره، ص: 75.

[3]-أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص: 127.

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن المراهقة مرحلة حساسة من حياة الفرد، حيث يتأثر فيها المراهق بمجموعة من العوامل سواء داخلية"فزيولوجية" أو عقلية وكذا جسمية، تؤثر بدورها على سلوكه في المستقبل.

لذلك اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلى النفس بهذه المرحلة، حيث اعتبروها فترة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتميز بتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق.

وهذه التغيرات تتمثل في زيادة وزن الجسم وتنمو فيها العظام والعضات مما ينتج عنه قلة التوافق العضلي والعصبي وعدم اتزان الحركة.

ولكل هذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة، من حيث صورة تكيف البرنامج التربوي مع الاهتمام بالتربية الرياضية من خلال تشجيع المراهقين على ممارسة العديد من الألعاب التي تتناسب معهم.

تمهيد:

بعد أن أحطنا بموضوع دراستنا من الجانب النظري، نأتي الأن إلى إحاطته من الجانب التطبيقي الذي قسمناه إلى فصلين، الأول إستهليناه بفصل منهجي قمنا من خلاله بتقديم منهجية البحث التي تتظمن أهداف الدراسة الميدانية و صعوبتها و مجالاتها و النهج المتبع، و أدواته و تعريف العينة و المجال الإحصائي له، أما الفصل الثاني و الذي يساعدنا أكثر في إثبات أو عدم إثبات الفرضيات التي وضعناها سابقا قصد تحقيق هذا الهدف، و إرتأينا إلى توزيع إلى توزيع إستمارة على اللاعبين و المدربين ثم قمنا بعرض و تحليل نتائجها،

و اخيرا تناولنا في هذه الدراسة خلاصة البحث مع إعطاء إقتراحات موجهة لكل الجهات المعنية.

1- المنهج المتبع:

إخطرنا في بحثنا المنهج الوصفي لأنه الملائم لدراسة الظاهرة و إعطائها تفسيرا بشكل علمي.

تعريف المنهج الوصفي:

"طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة إجتماعية أو مشكلة إجتماعية"[1]

كما يرى اخرون أن المنهج الوصفي يعتبر "هو عبارة عن إستقصاء ينص على ظاهرة من الخواطر التعليمية، أو التربوية أو النفسية التي تحدد العلاقة بين عناصرها، و العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها، بحيث يصف الظواهر المدروسة تحويرها كميا عن طريق جمع المعلومات المستخلصة من المشكلة، و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة العلمية الحديثة"[2]

2- الدراسة الإستطلاعية:

قبل الشروع في عملية توزيع الإستبيان على عينة بحثنا من خلال دراسة إستطلاعية لجمع المزيد من المعلومات و المعطيات، التي يمكننا أن توضح جوانب لم نأخذها في الحسبان،و بعد ذلك قمنا بتحضير إستبيان أولي ثم توزيعه على مجموعة من الأساتذة و بعد ذلك قمنا بتوزيعه على مجموعة من المدربين و اللاعبين من عينة البحث، و بعد تعديله و التحقق من صدقه و ثباته بتغيير بعض عبارته، قمنا بتوزيعه على عينة بحثنا.

3- أهداف الدراسة الميدانية:

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات اتي طرحت في الإشكالية، بالإضافة في إختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا من أجل المساهمة و لو بشيء قليل في الخروج بتوصيات التي نرجوا من المسؤولين على فرق الأشبال، و حتى ولاية البويرة أن يأخذوا بعض الإعتبار، و قصد تحقيق ذلك الهدف إستعملنا بعض الوسائل لجمع المعلومات.

---

[1]- إحسان محمد الحسن،الأسس العلمية لمناهج البحث الإجتماعي،دار النشر البلد، 1982،ص 157 .

[2]- محمد عوض بسيوني،فيصل ياسن الشاطي،نظرية و طرق التربية البدنية،ديوان المطبوعات الجزائرية،1992 ،ص206 .

4- متغيرات البحث:

4-1- المتغير المستقل:

القلق أثناء المنافسة.

4-2- المتغير التابع:

أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة.

5- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار و المناسب لهذه الدراسة.

و يتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي القسم الولائي لكرة اليد من فئة الأشبال، و لقد حددت الرابطة الولائية لكرة اليد عدد الفرق بـــ 08 :

- أولمبيك مدينة البويرة OMB.
- فريق حيزر.
- أولمبيك الرياضي لسور الغزلان OSG.
- الإحتاد الرياضي لبشلول IRB.
- الإتحاد الرياضي لبلدية الشرفة IRBC.
- الجمعية الرياضية لبلدية القادرية DRBK.
- وفاق الأخضرية ESL.
- فريق امشدالة

6- عينة البحث:

هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث في إنجازه لعمله الميداني.

و بالنسبة لموضوع بحثنا هذا تكون العينة هي الفريق، حيث أنه كلما كان الفريق محترفا كلما كانت النتائج المتوصل إليها قريبة من الصدق، و يرى علم الإحصاء أن العينة المختارة تقدر بـــ 10 % من المجتمع الإحصائي[3].

لقد تم إختيارنا للعينة الخاصة بهذه الدراسة بأخذ ثلاث فرق من مجموع الفرق الرياضية لفئة الأشبال لولاية البويرة، التي تنشط في الرابطة الولائية لكرة اليد، و إشتملت على 36 لاعب موزعة كما يلي:

- 12 لاعب من فريق حيزر.
- 12 لاعب من فريق أمشدالة.

[3]-وجيه محجوب،طرائق البحث العلميو مناهجه،دار الكتب للطباعة و النشر الموصل،1988 ،ص219 .

- 12 لاعب من فريق الإتحاد الراضي لبلدية الشرفة.

7- مجالات الدراسة:

أ- المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة على مستوى ثلاثة أندية مختلفة تابعة للرابطة الولائية لكرة اليد و هي:

- فريق حيزر.
- فريق مشدالة.
- فريق الإتحاد الرياضي لبلدية الشرفة.

ب- المجال الزمني:

تم إجراء هذا البحث إبتداءا من أوائل شهر ديسمبر 2013 إلى غاية أواخر شهر مارس بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فكانت من أواخر شهر أفريل إلى غاية أواخر شهر ماي2013 .

8- أدوات و تقنيات البحث:

قمنا بإستخدام الأستبيان بحث الإستبيان يوجه إلى اللاعبين و المدربين.

أ- الإستبيان:

يعتبر الإستبيان من الأدوات الشائعة في البحوث الميدانية و هو عبارة عن إستمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة المتنوعة يقوم الباحث بتوزيعها و جمعها من عند المبحوثين بعد الإجابة عليها، وقد إخترنا في بحثنا الإستبيان كوسيلة لجمع المعلومات الدقيقة الخاصة بموضوع البحث، و يعرف الإستبيان أنه:" مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في لإستمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد، تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، و بواسطتها يمكن التواصل إلى حقائق جديدة من الموضوع و التأكد من معلومات متعارف عليها لكن مدعمة للحقائق[4] ".

و كانت الأسئلة المطروحة تعالج محاور الفرضيات التي حددناها أين تكون الإجابة كما يستلزم الطريقة.

ب- طريقة الإستبيان تحتوي 03 أنواع من الأسئلة.

ب-1 – الأسئلة الغلقة:

و هي أسئلة لها طرف بسيط في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهامي تكمن خاصيتها في الإجابة "بنعم" أو" لا" و قد تتظمن الأجوبة المحددة على المستجوب إختبارا واحدا منها.

ب-2- الأسئلة النصف المفتوحة: تحتوي على نصفين

النصف الأول: يكون مغلقا إلى إجابات تكون فيه مقيدة "بنعم" أو "لا".

النصف الثاني: تكون فيه الحرية للمستجوبين لإدلاء برئيهم الخاص.

[4]-عمار بخوش،محمد محمود الذنيبان، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1995 ،ص56 .

ب-3- الأسئلة المفتوحة:

تشمل على أسئلة تستدعي أجوبة مفتوحة غير محددة و الغرض من الأسئلة المفتوحة هو إعطاء الفرصة للمستجيب لأن يعطي رأيه و إتجاهه بشكل واضح و بعد غير محدود من الأجوبة.

9- ضبط الشروط العلمية للأداة:

صدق للأداة:صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أ، تدخل في التحليل من ناحية و وضوح فقراتها و مفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه، و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بإستخدام صدق المحكمة كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا توزيع الإستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة و هم:

الأستاذ مزاري فاتح، أستاذ محاضرة جامعة البويرة.

الأستاذ بوحاج، أستاذ محاضرة جامعة البويرة.

10- الوسائل الإحصائية:

تعتبر الوسيلة الإحصائية من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عديدة يمكن توظيفها في التحليل: لذا نتطرق إلى إستخدام قانون النسب المؤوية الذي يعطي بدقة عدد تكرارات رأي من الأراء من الفصل بينهما و كذلك إختبار كاف التربيع لبيان الدلالة الإحصائية كاف و يكون قانون النسبة المؤوية كالتالي:

ع ن

$$س = \frac{ع}{ن} \times 100$$

س 100 %

س:النسبية المؤوية.

ع:عدد التكرارات.

ن:عدد العينة.

قانون إختبار كاف التربيع: $X^2 = ع \frac{(\ )^2}{}$

ع:المجمع التكراري.

E:التكرارات النظرية.

O:التكرارات الملاحظة.

عرض و مناقشة الإستبيان الموجه للمدربين

المحور الأول:

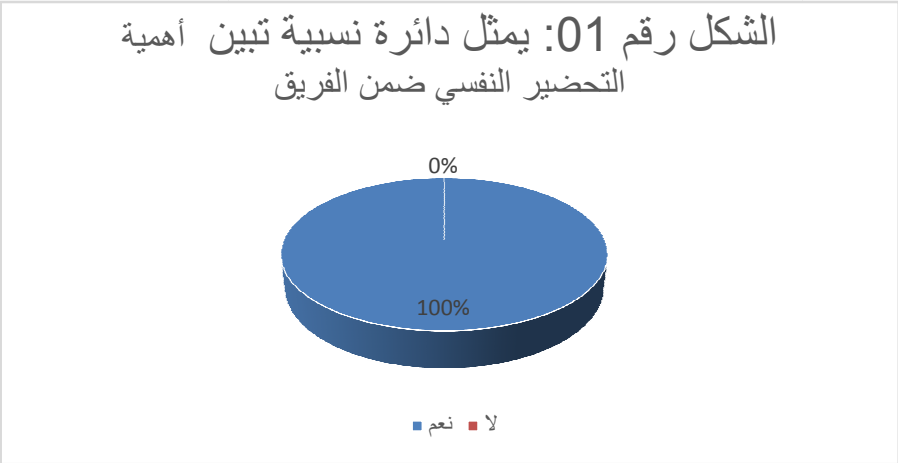
1- عرض النتائج وتحليلها:

السؤال الأول : هل تعتقد أن هناك أهمية للتحضير النفسي ضمن الفريق؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اعتقاد المدربين بأهمية التحضير النفسي ضمن الفريق.

جدول رقم 1 : يمثل تأكيد المدربين بأهمية التحضير النفسي ضمن الفريق.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%100	10	3,84	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	10	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الأول يتبين أن نسبة مطلقة و هي100٪ من عينة البحث أجابوا بأن التحضير النفسي له أهمية ضمن الفريق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 01 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05 و درجة الحرية 01 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 10 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

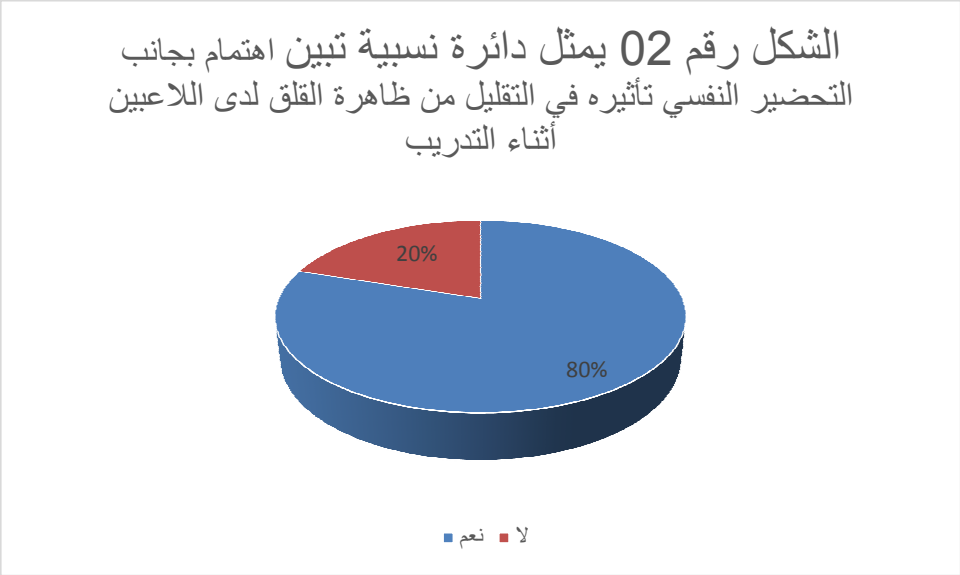
من خلال هذا نستنتج أن التحضير النفسي له أهمية ضمن الفريق.

السؤال الثاني:هل اهتمامكم بجانب التحضير النفسي يؤثر في التقليل من ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء التدريب؟

الغرض منه: مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي من اجل التقليل من ظاهرة القلق.

جدول رقم 2 : يمثل اهتمام المدربين بجانب التحضير النفسي و تأثيره في التقليل من ظاهرة القلق لدى اللاعبين.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	%80	3,84	3.64	0,05	1	دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الثاني نلاحظ انه يوجد فرق ذات دلالة احصائية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة المجدولة و معني ذالك انه هناك اختلاف بين المدربين حول اهتمام بالجانب التحضير النفسي للاعبين أثناء التدريب من اجل التقليل من حدة ظاهرة القلق لدى لاعبي الاشبال فأغلبية من المدربين المقدرة ب 80 % رؤوا انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي لانه يؤثر في التقليل من ظاهرة القلق لدي اللاعبين أثناء المنافسة .

السؤال الثالث:هل ترى أن هذا التحضير له اثر ايجابي على مستوى أداء اللاعبين أثناء التدريب؟

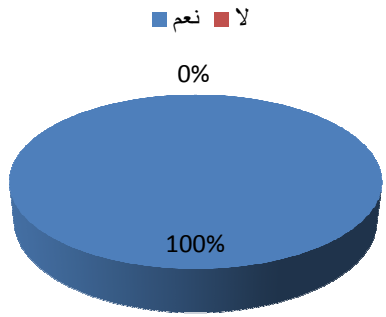
الغرض منه:معرفة رأي المدربين حول اثر التحضير النفسي على مستوى أداء اللاعبين أثناء التدريب

يمثل: تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء اللاعبين أثناء التدريب.

جدول رقم 03

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%100	10	3,84	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	10	%100					

الجدول رقم 03: يمثل دائرة نسبية تبين تأثير نقص عامل التحضير النفسي على زيادة ظاهرة القلق



عرض و تحليل النتائج:

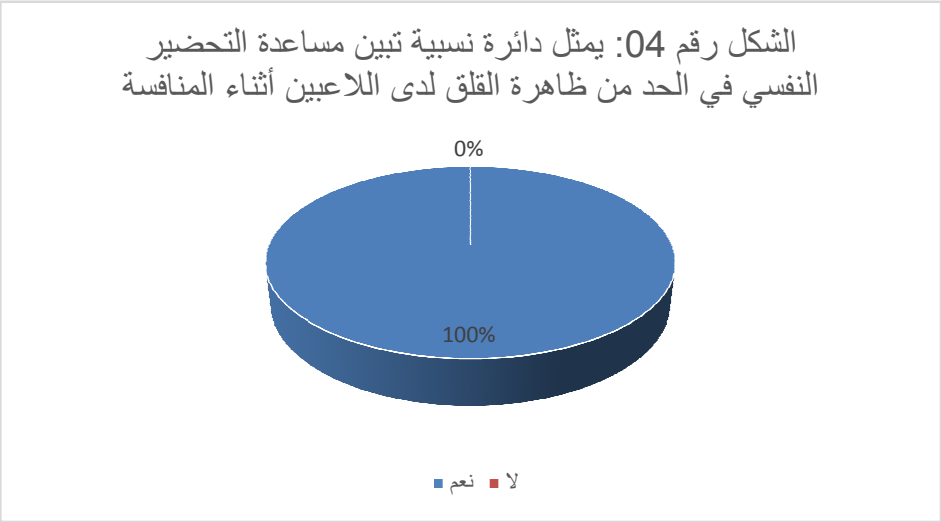
من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الثالث يتبين أن نسبة مطلقة و هي 100٪ من عينة البحث أجابوا بأن للتحضير النفسي له اثر إيجابي على أداء اللاعبين و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 03 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 01 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 10 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. و مما سبق نستنتج حقا أن التحضير النفسي له أثر إيجابي على أداء اللاعبين.

السؤال الرابع: هل يساعد هذا التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتأثرون إيجابا بأسلوب المدرب في التحضير النفسي

جدول رقم 04يمثل:تأثير اللاعبين ايجابيا بأسلوب المدرب في التحضير النفسي

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%100	10	3,84	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	10	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الرابع يتبين أن نسبة مطلقة و هي 100٪ من عينة البحث أجابوا بأن التحضير النفسي يحد من ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 04 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 01 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 10 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

مما سبق نستنتج أن التحضير النفسي يساعد من الحد من ظاهرة القلق لدي اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الخامس:

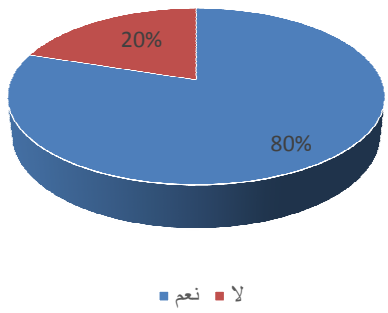
هل الحد من ظاهرة القلق من خلال التحضير النفسي له دور في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض منه:معرفة دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

جدول رقم 05 : يمثل دور التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق و تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	%80	3.84	3.64	0,05	1	دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم 05: يمثل دائرة نسبية تبين دورالتحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق وتحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة



عرض و تحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 05 نلاحظ انه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة المجدولة و معنى ذلك أن هناك اختلاف بين المدربين حول دور التحضير النفسي فأغلبية من المدربين المقدرة ب 80% ترى أن لتحضير النفسي دور في التقليل من زيادة ظاهرة القلق و تحسين مردود اللاعبين في حين ترى نسبة 20% أن لتحضير النفسي ليس له دور في تحسين المردود و الحد من ظاهرة القلق و منه نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي دور في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة و الحد من ظاهرة القلق.

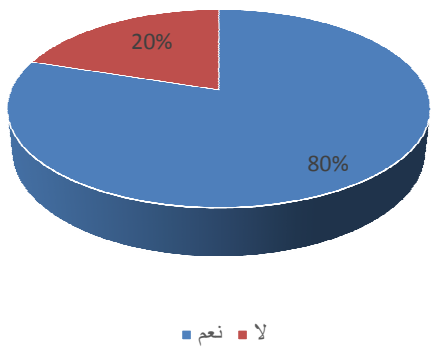
السؤال السادس:هل تلاحظ أن ظاهرة القلق تزداد لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض منه: رأي المدرب حول زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

جدول رقم 06 يمثل: زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	%80	3.84	3,64	0,05	1	دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم 06: يمثل دائرة نسبية تبين زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة



عرض و تحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 06 نلاحظ انه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة المجدولة و معنى ذلك أن هناك اختلاف بين المدربين حول زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة فأغلبية من المدربين المقدرة ب 80% ترى أن ظاهرة القلق تزداد لدى اللاعبين أثناء المنافسة و هذا راجع إلى أهمية المباراة التي يخضوها و إلى طبيعة المنافسة أما نسبة 20% فيرون أن ظاهرة القلق لا تزداد لدى اللاعبين أثناء المنافسة و من خلال هذا التحليل نستنتج أن ظاهرة القلق تزداد لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع:

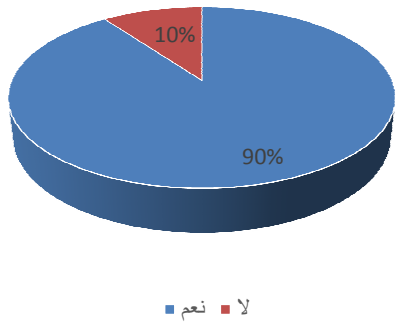
هل ظاهرة القلق تؤثر على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة رأي المدربين حول تأثير ظاهرة القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

جدول رقم 07 يمثل: تأثير ظاهرة القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	%90	6,4	3,84	0,05	1	دالة
لا	01	%10					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم 07: يمثل دائرة نسبية تبين تأثير ظاهرة القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال السابع يتبين أن نسبة كبيرة و هي 90٪ من عينة البحث أجابوا بأن ظاهرة القلق تؤثر على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 07 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 01 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 6,4 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

و مما سبق نستنتج حقا أن ظاهرة القلق تؤثر على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

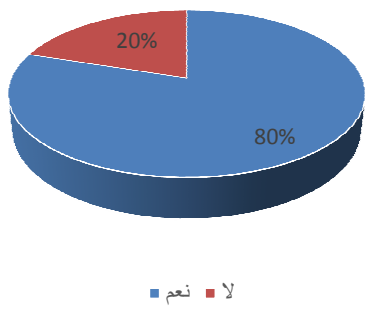
السؤال الثامن: عند حضور الأدوار الهامة (نهائي،نصف نهائي،.....) هل تلاحظ زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ملاحظة اللاعبين حول زيادة ظاهرة القلق عند حضور الأدوار الهامة.

جدول رقم 08 يمثل: زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين عند حضور الأدوار الهامة .

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	%80	3,84	3,64	0,05	1	دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم 08 : يمثل دائرة نسبية تبين زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين عند حضور الأدوار الهامة



عرض و تحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 08 نلاحظ انه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة المجدولة و معنى ذلك أن هناك اختلاف بين المدربين حول زيادة القلق لدى اللاعبين أثناء حضور الأدوار الهامة فأغلبية من المدربين المقدرة ب 80% ترى أن ظاهرة القلق تزداد لدى اللاعبين عند حضور الأدوار الهامة و هذا راجع إلى أهمية و طبيعة المنافسة أما نسبة 20% فيرون أن ظاهرة القلق لا تزداد لدى اللاعبين أثناء حضور الأدوار الهامة و من خلال هذا التحليل نستنتج أن ظاهرة القلق تأثر على اللاعبين أثناء حضور الأدوار الهامة .

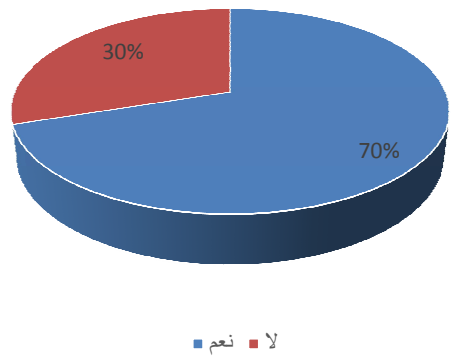
السؤال التاسع:هل التخوف من الهزيمة لدى اللاعبين أثناء المنافسة يؤدي إلى زيادة ظاهرة القلق؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الخوف من الهزيمة لدى اللاعبين يؤدي إلى زيادة ظاهرة القلق.

جدول رقم 09 يمثل: التخوف من الهزيمة أثناء المنافسة يؤدي إلى زيادة ظاهرة القلق.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	07	%70	3.84	3,64	0,05	1	دالة
لا	03	%30					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم 09: يمثل دائرة نسبية تبين التخوف من الهزيمة لدى اللاعبين أثناء المنافسة في زيادة ظاهرة القلق



عرض و تحليل النتائج:

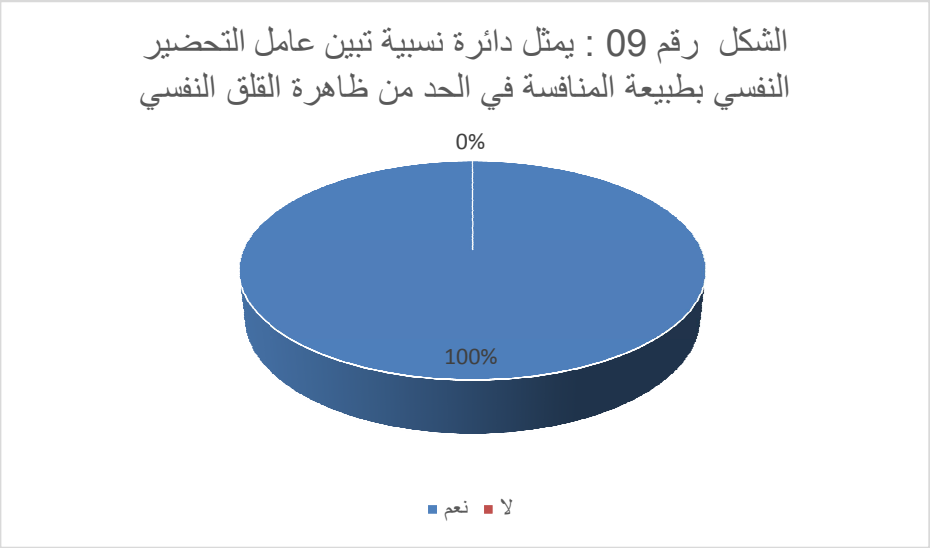
يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 09 نلاحظ انه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية لان القيمة المحسوبة اقل من القيمة المجدولة و معنى ذلك أن هناك اختلاف في أراء المدربين عن تخوف اللاعبين من الهزيمة أثناء المنافسة حيث نلاحظ ان نسبة 70% ترى أن اللاعبون يتخوفون من الهزيمة و هذا راجع إلى أهمية المباراة التي يخضوها و طبيعة المنافسة أما نسبة 30% فيرون أن اللاعبين لا يتخوفون من الهزيمة أثناء المنافسة و هذا راجع إلى ثقة اللاعبين و من خلال هذا التحليل نستنتج التخوف من الهزيمة لدى اللاعبين هو احد العوامل الذي يؤدى إلى زيادة ظاهرة القلق و كذالك يؤثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال العاشر: هل التحضير النفسي بطبيعة المنافسة يؤدي إلى الحد من ظاهرة القلق النفسي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التحضير النفسي لطبيعة المنافسة يؤدي إلى الحد من ظاهرة القلق.

جدول رقم 10 يمثل: التحضير النفسي لطبيعة المنافسة يؤدي إلى الحد من ظاهرة القلق.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%100	10	3,84	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	10	%100					



الشكل رقم 09 : يمثل دائرة نسبية تبين عامل التحضير النفسي بطبيعة المنافسة في الحد من ظاهرة القلق النفسي

عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال العاشر يتبين أن نسبة مطلقة و هي 100٪ من عينة البحث يؤكدون على أن التحضير النفسي بطبيعة المنافسة يؤدي إلى الحد من ظاهرة القلق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 10 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 01 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 10 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

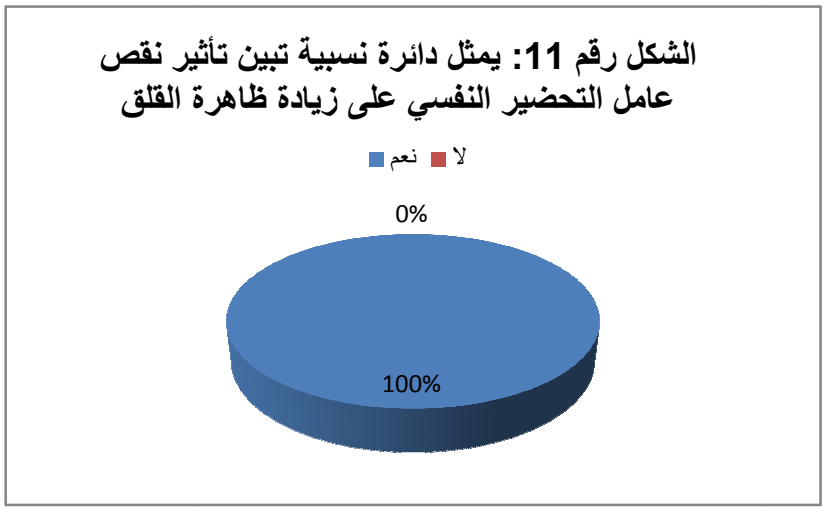
و من خلال هذا نستنتج أن التحضير النفسي بطبيعة المنافسة يؤدي إلى الحد من ظاهرة القلق النفسي.

السؤال الحادي عشر :هل نقص عامل التحضير النفسي يؤثر على زيادة ظاهرة القلق؟-

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتأثرون إيجابا بأسلوب المدرب في التحضير النفسي

الجدول رقم 11 يمثل: زيادة ظاهرة القلق بسبب نقص عامل التحضير النفسي.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	36	%100	36	6,64	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	36	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الحادي عشر يتبين أن نسبة مطلقة و هي 100 ٪ من عينة البحث أجابوا بأنهم متأثرون بنقص عامل التحضير النفسي الذي تنتج عنه زيادة في ظاهرة القلق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 11 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1، حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 6,64 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 36 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

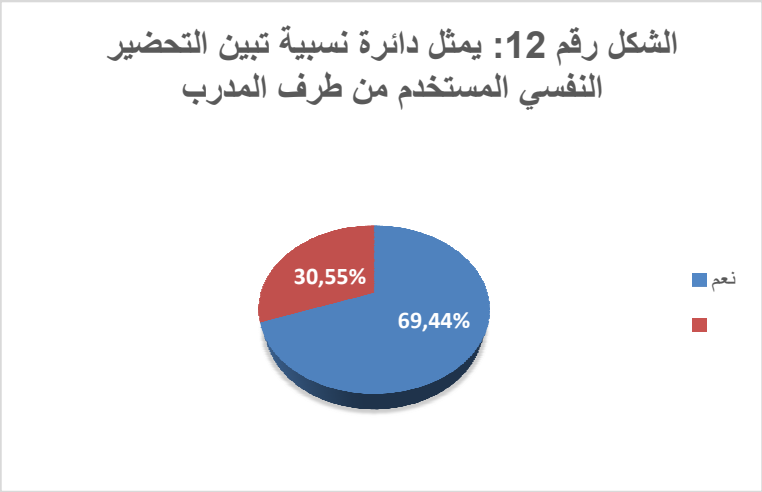
و من خلال هذا نستنتج تأثير نقص عامل التحضير النفسي على زيادة ظاهرة القلق.

السؤال الثاني عشر :هل الأسلوب المستخدم في التحضير النفسي من طرف المدرب يؤثر عليك ايجابيا؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتأثرون إيجابا بأسلوب المدرب في التحضير النفسي

الجدول رقم 12 يمثل: التأثير الايجابي لأسلوب المدرب في التحضير النفسي على اللاعبين.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	%69,44	5,44	3,84	0,05	1	دالة
لا	11	%30,55					
المجموع	36	%100					



الشكل رقم 12: يمثل دائرة نسبية تبين التحضير النفسي المستخدم من طرف المدرب

عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الثاني عشر يتبين لنا أن نسبة كبيرة و هي 69.44٪ من عينة البحث أجابوا أنهم يتأثرون إيجابيا بالأسلوب المستخدم من طرف المدرب في التحضير النفسي و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 12 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 5,44 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

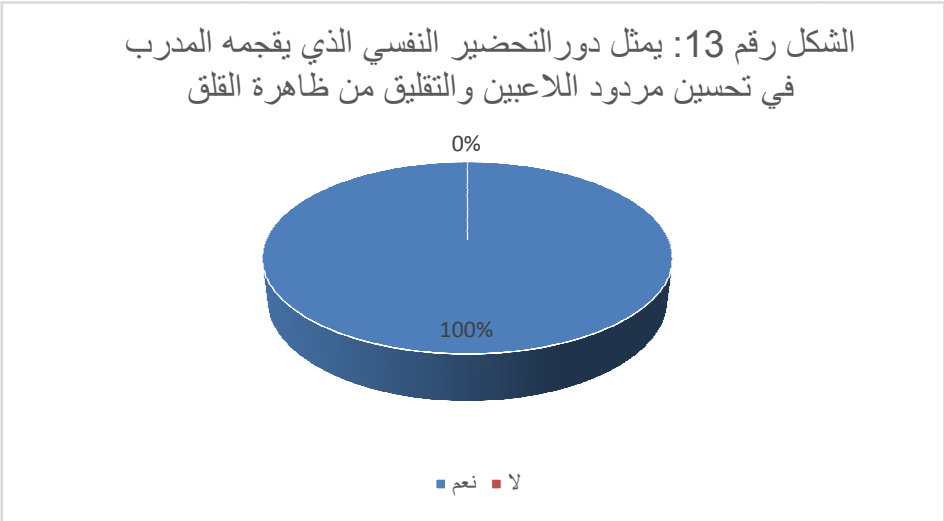
و من خلال هذا نستنتج أن اللاعبين يتأثرون إيجابيا بالأسلوب المستخدم في التحضير النفسي من طرف المدرب.

السؤال الثالث عشر: هل للتحضير النفسي الذي يقدمه المدرب دور في تحسين مردودك والتقليل من ظاهرة القلق؟-

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتأثرون إيجابا بأسلوب المدرب في التحضير النفسي.

جدول رقم 13 يمثل: التأثير الايجابي لأسلوب المدرب في التحضير النفي علي اللاعبين.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	36	%100	36	6,64	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	36	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الثالث عشر يتبين لنا أن نسبة مطلقة و هي 100٪ من عينة البحث يؤدون دور التحضير النفسي من طرف المدرب في تحسين المردود و التقليل من ظاهرة القلق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 13 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05و درجة الحرية

1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 6,64 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 36 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

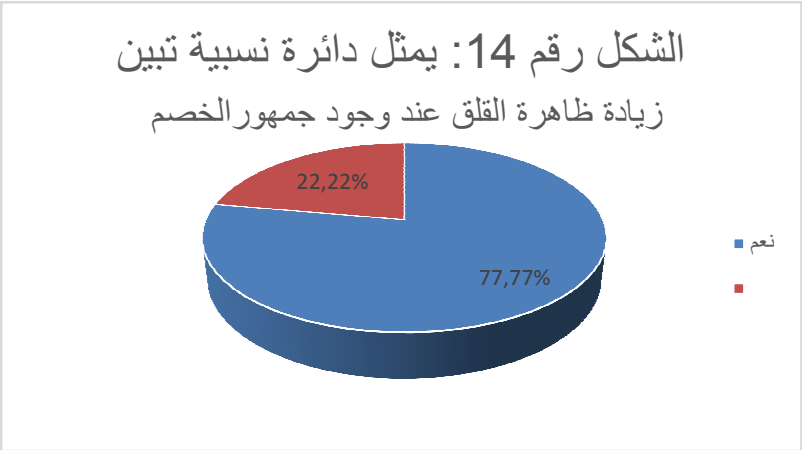
و من خلال هذا نستنتج دور التحضير النفسي من طرف المدرب في التقليل من ظاهرة القلق و تحسين مردود اللاعبين.

السؤال الرابع عشر: هل تشعر بزيادة ظاهرة القلق لديك عد وجود جمهورا لخصم؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يشعرون بزيادة ظاهرة القلق عند وجود جمهور الخصم.

جدول رقم14 يمثل: شعور اللاعبين بزيادة ظاهرة القلق عند وجود جمهور الخصم.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	%77,77	11	6,64	0,05	1	دالة
لا	08	%22,22					
المجموع	36	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الرابع عشر يتبين أن نسبة كبيرة و هي 77,77٪ من عينة البحث أجابوا أنهم يشعرون بظاهرة القلق عند وجود جمهور الخصم و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 6,64 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 11 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

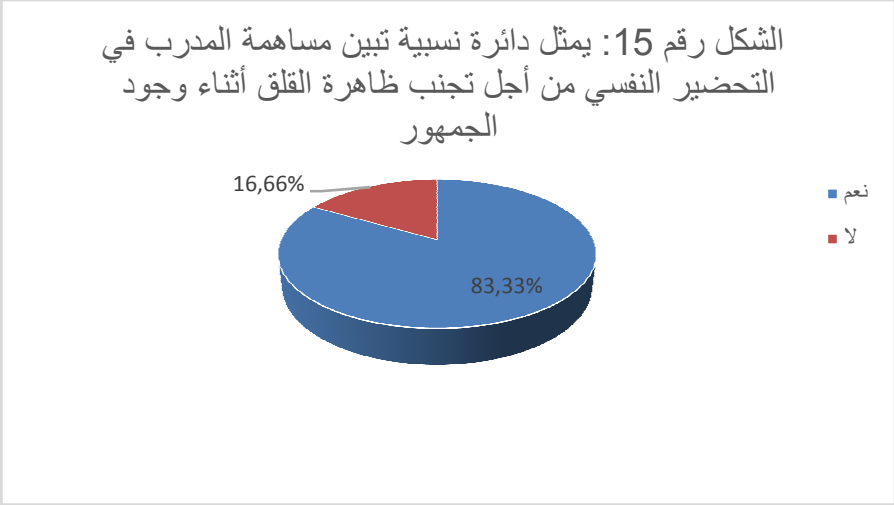
و مما سبق نستنتج أن هناك حقا الشعور بزيادة القلق لدى اللاعبين عند وجود جمهور الخصم.

السؤال الخامس عشر :هل يساهم المدرب في تحضيركم نفسيا من أجل تجنب ظاهرة القلق أثناء وجود الجمهور خلال المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يساهم في التحضير النفسي للاعبين أثناء وجود الجمهور.

جدول رقم 15 يمثل: مساهمة المدرب في التحضير النفسي للاعبين أثناء وجود الجمهور.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	%83,33	16	6,64	0,05	1	دالة
لا	06	%16,66					
المجموع	36	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الخامس عشر يتبين لنا أن نسبة كبيرة و هي 83,33٪ من عينة البحث أكدوا على مساهمة المدرب في التحضير النفسي أثناء وجود الجمهور من أجل تجنب ظاهرة القلق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 15 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة

0,05و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 6,64 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 16 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

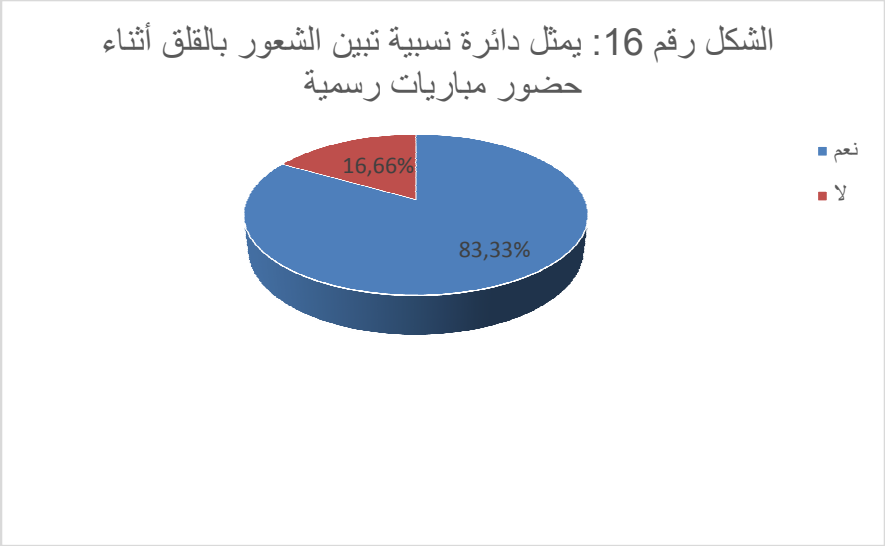
و من خلال هذا نستنتج أن اللاعبين أكدوا مساهمة المدرب في التحضير النفسي من أجل تجنب ظاهرة القلق.

السؤال السادس عشر: هل تشعر بالقلق أثناء حضور مباريات رسمية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يشعرون بالقلق أثناء حضور مباريات رسمية.

جدول رقم16 يمثل: شعور اللاعبين بظاهرة القلق أثناء حضور مباريات رسمية.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	%83,33	16	6,64	0,05	1	دالة
لا	06	%16,66					
المجموع	36	%100					



الشكل رقم 16: يمثل دائرة نسبية تبين الشعور بالقلق أثناء حضور مباريات رسمية

عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال السابع عشر يتبين لنا أن نسبة كبيرة و هي 75٪ من عينة البحث أجابوا بأن يشعرون بالقلق أثناء حضور المباريات الرسمية و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 12 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 16 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

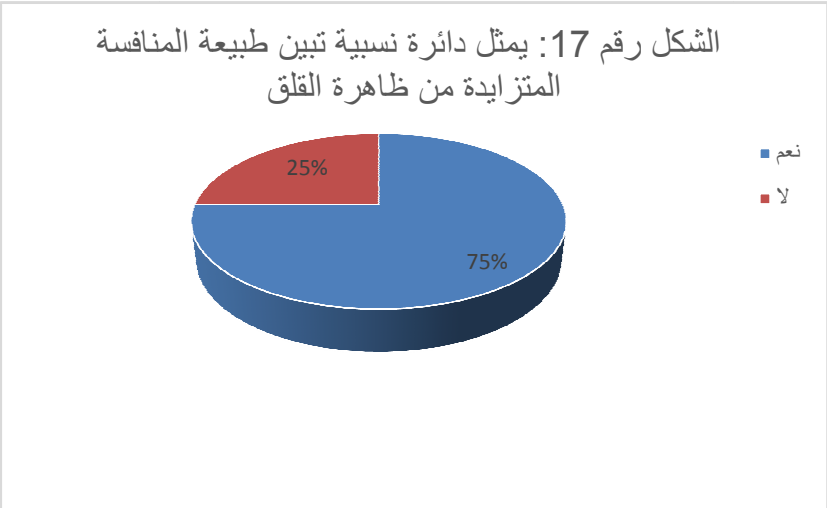
و من خلال هذا نستنتج أن اللاعبين يشعرون بظاهرة القلق أثناء حضور مباريات رسمية.

السؤال السابع عشر: هل تعتبر أن طبيعة المنافسة تزيد من ظاهرة القلق لديك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يعتبرون أن طبيعة المنافسة سبب في زيادة ظاهرة القلق.

جدول رقم17 يمثل: طبيعة المنافسة سبب في زيادة ظاهرة القلق.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	%75	14,44	6,64	0,05	1	دالة
لا	09	%25					
المجموع	36	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال السابع عشر يتبين أن نسبة كبيرة و هي 75٪ من عينة البحث أجابوا بأن طبيعة المنافسة تزيد من ظاهرة القلق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 17 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 6,64أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب 14,44 ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

و مما سبق نستنتج حقا أن طبيعة المنافسة تزيد من ظاهرة القلق لدى اللاعبين.

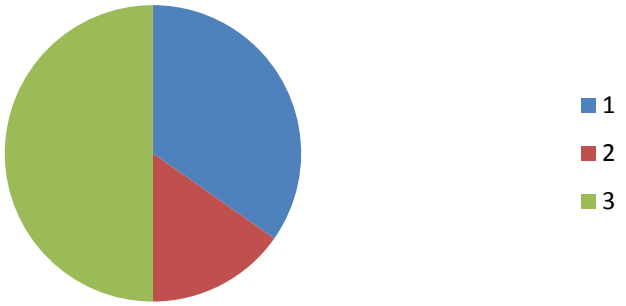
السؤال الثامن عشر :هل تزايد ظاهرة القلق لديك أثناء المنافسة راجع إلى:

الغرض منه: معرفة سبب تزايد ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

جدول رقم 18 يمثل: نقص التحضير النفسي أثناء المنافسة سبب زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قلة التحظير البدني	8	%22,22	23,36	6,64	0,05	1	دالة
ضغط الجمهور	11	%30,55					
طبيعة المنافسة	17	%47,22					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم :18 يمثل نقص التحضير النفسي أثناء المنافسة سبب زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين



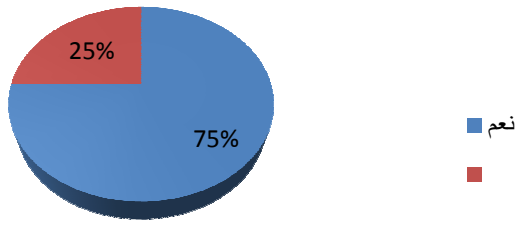
عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال الثامن عشر يتبين أن نسبة كبيرة و هي 47,22٪ من عينة البحث أجابوا بأن ظاهرة القلق أثناء المنافسة راجع غلى طبيعة المنافسة هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 18 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05و درجة الحرية2 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة. أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر ب ، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
و مما سبق نستنتج حقا أن طبيعة المنافسة لها تأثير في زيادة ظاهرة القلق.

السؤال التاسع عشر :هل ضغط المنافسة يجعلك ترتكب بعض الأخطاء التقنية و الفنية؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يرتكبون بعض الأخطاء التقنية و الفنية بسبب ضغط المنافسة.
جدول رقم 19 يمثل: ضغط المنافسة يجعل اللاعبين يرتكبون بعض الأخطاء التقنية و الفنية.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	%69,44	5,44	3,84	0,05	1	دالة
لا	11	%30,55					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 19: يمثل دائرة نسبية تبين ضغط المنافسة في ارتكاب بعض الأخطاء التقنية و الفنية



عرض و تحليل النتائج:
من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال التاسع عشر يتبين أن نسبة كبيرة و هي 69.44٪ من عينة البحث أجابوا بأن ضغط المنافسة تجعل اللاعبين يرتكبون بعض الأخطاء التقنية و الفنية و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 19 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05 و درجة الحرية 01 حيث

كانت قيمة كا^2 المجدولة 3,84 أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 5,44 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

و مما سبق نستنتج حقا أن ضغط المنافسة تجعل اللاعبين ترتكبون الأخطاء.

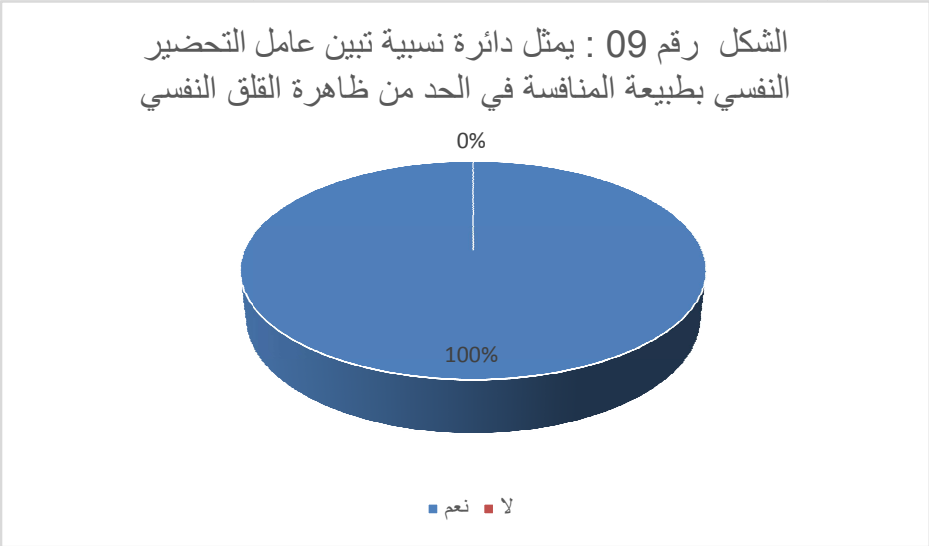
السؤال العشرون :

-هل تعتبر أن التحضير النفسي الجيد ضمن المنافسة يساهم في الحد من ظاهرة القلق لديك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يعتبرون أن التحضير النفسي الجيد يساهم في الحد من ظاهرة القلق.

جدول رقم 20 يمثل: مساهمة التحضير النفسي الجيد في الحد من ظاهرة القلق.

الجواب	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	36	%100	36	6,64	0,05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	36	%100					



الشكل رقم 09 : يمثل دائرة نسبية تبين عامل التحضير النفسي بطبيعة المنافسة في الحد من ظاهرة القلق النفسي

عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول حول نسب الإجابات على السؤال العشرين يتبين أن نسبة مطلقة و هي 100 ٪ من عينة البحث أجابوا بأن التحضير النفسي الجيد يساهم في الحد من ظاهرة القلق و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 20 و هو ما يؤكد مقدار كا^2 عند مستوى و الدلالة 0,05و درجة الحرية 01 حيث كانت قيمة كا^2 المجدولة 6,64أصغر من قيمة كا^2 المحسوبة و التي تقدر بـــ 36 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

و من خلال هذا نستنتج أن التحضير النفسي أثناء المنافسة له أهمية من الحد من ظاهرة القلق.

-الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في هذا الجزء التطبيقي من خلال طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين و كذا إعراض نتائجها و سرد تحليلها.

يتضح لنا أن ظاهرة القلق تزداد و بشكل كبير لدى اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا يعود إلى إهمال المدرب لجانب التحضير النفسي ضمن الفريق مما يؤثر سلبيا على حالتهم النفسية وأداءهم، فالتحضير النفسي للمدرب له دور كبيرة في الحد من ظاهرة القلق التي تنتاب اللاعبين أثناء المنافسة والتي تنقص من مردودية الأداء الجيد و كذالك عدم التركيز أثناء المنافسة و من خلال هذه النتائج إتضح تحقيق الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدي إلي زيادة ظاهرة القلق

وكذالك ما قدمناه خلال طرح أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين و كذا إعراض نتائجها و سرد تحليلها يتضح لنا أن أداء لاعبي كرة اليد يتأثر و بشكل كبير بطبيعة المنافسة حيث أن اللاعبين ينضرون الى طبيعة المنافسة و إختلافها من مباراة الى أخري، و ما فيها من ضغوطات و إختلاف أجوائها الرياضية ينعكس سلبيا عليهم، وكذالك يؤثر علي النتائج المراد تحقيقها أثناء المنافسة مما يصعب لهم بطبيعة الحال الأداء الجيد للعب من خلال هذه النتائج المتوصل إليها إتضح تحقيق الفرضية الثانية التي تنص علي أن لطبيعة المنافسة اثر سلبي علي مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد.

و في الاخير من خلال مناقشتنا للفرضية الأولى و الفرضية الثانية و التمعن في النتائج المتحصل عليها، توصلنا لإثبات كلا من الفرضيتين أن للقلق تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة، وذلك لأنه يساهم و بشكل كبير في التقليل من مردودية أداءهم و تركيزهم أثناء المنافسة، مما يصعب لهم أجواء المنافسة و خلق ضغوطات كبيرة عليهم، و بالتالي يقلص من مأمورية تحقيق النتائج الجيدة للفريق لتحقيق الأهداف المسطر لها بصفة عامة.

و يمكن القول بصفة عامة أن للقلق تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة ومن خلال هذا يمكننا القول أن الفرضية العامة قد تم تحقيقها.

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 والاهتمام الجماهيري ، ورغبة منا في تحسين كرة اليد الجزائرية، وهذا ما ,هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب التي أدت إلى ضعف وتدهور النتائج جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة اليد، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق له تاثير كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها اهمال المدرب للتجضير النفسي و أهمية المنافسة ، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رئينا أنها تعمل على أعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

الاقتراحات و التوصيات:

- يجب عل المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة
- وضع طاقم من المحضرين النفسانيين في متناول اللاعبين لمساعدته خاصة أثناء مرحلة المراهقة
- يجب على المدرب إعداد اللاعبين من كل الجوانب.
- يستلزم على المختصين في علم النفس الرياضي وضع برامج مخططات مكيفة لكيفية لاعداد اللاعبين تتوافق مع مختلف المراحل الزمنية حسب الأصناف.
- يجب علي المدرب أن يستخدم الوسائل و الأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب إلي المستوي الذي يمكنه من ان يخرج افصل ما لديه.
- ضرورة المتابعة و الاستمرارية في التحضير النفسي للاعبين للوصول باللاعب إلى المستوي الأمثل من قدراته النفسية.
- الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.
- ينبغي استخدام التقنيات الحديثة خلال التحضير النفسي.
- لا يمكن لأي شخص أن يتولي مسؤولية الإعداد النفسي و هو لا يحمل المؤهلات العلمية و الخبرة في هذا المجال.
- الاستعانة بأساتذة مختصين في المجال النفسي قصد تقديم خبرتهم للمدربين و اللاعبين.

قائمة المصادر والمراجع:

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

2- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة،

3- سيد حمود فرويد، ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.

4- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة(المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي،

5- صالح محمد لى أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.

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

7- كاظم ولي آغا، علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.

8- فخري الدباغ، أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.

9- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.

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

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

12- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.

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

14- فاروق السيد عثمان،القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.

15- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد، القياس

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

17- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.

18- بهج شعبان، التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.

19- بوعلو الأزرق، الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.

20- محمد حسن علوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6،القاهرة، 1987.

21- محمد صالح علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.

22- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

23-عبد الرحمن عيسوي، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، ص50 .

24-باسمة كيال، سيكولوجية الطفل، ص131 .

25-محمد إقبال محمود، المراهقة، ص9 .
26-محمد عماء الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1982، ص 39.
27-عبد الرحمن محمد العيسوي، المراهق والمراهقة، ص 212 .
28-عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني، الجزائر، 1973، ص 228.
29-كامل محمد عويصة، علم النفس النمو، بدون طبعة، دار الكتب العلمية، لبنان، 1996، ص 153،154 .
30-حامد عبد السلام زهران، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص: 335.
31-توما جورج فوري، علم النفس التربوي، المؤسسات الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1996، ص 123.
32-محمود عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، ط1، مكتبة النهضة، القاهرة، 1991، ص 47-48.
33-محمد مصطفى زيدان، عن مذكرة علم النفس التربوي، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للمراهقين، 1995، ص15.
34-محمد عمار إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار العلم، الكويت، 1985، ص 75.
35-أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 127.
36-محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992 ، ص 206 .
37-إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982 ، ص 157 .
38-وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل، 1988 ، ص219 .
39-عمار بخوش، محمد محمود الذنيبان، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ، ص 56 .
40- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.

41 -قول الرسول صلى الله عليه و سلم

الملاحق

معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهـــة للمدربين

تحيــة طيبــة

في إطـــار انجاز
مذكـــرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهـــادة ليسانس في التربية البدنية والرياضي ،تحت عنوان "أسباب القلق وتأثيـــره على أداء لاعبي كـــرة اليد أثناء المنافسة،صنف أشبال".

لنـــا الشرف أن نضـع بين أيديكـم هذه الاستمارة و نرجـــو مساعدتكـــم وذلك إذا تفضلتـم الإجابة على الأسئلة التالية.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة(×) أمام العبارات التي تفضـلها وتراها صـائبة و مناسبة حسب رأيك من أجل التواصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

الفرضيـة الأولى :إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدى الى زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين اثناء المنافسة.

1-هل تعتقد أن هناك أهمية للتحضير النفسي ضمن الفريق؟

نعم ☐ لا ☐

2-هل اهتمامكم بجانب التحضير النفسي يؤثرفي التقليل من ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

3-هل ترى أن هذا التحضير له اثر ايجابي على مستوى أداء اللاعبين أثناء التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

4-هل يساعد هذا التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

5-هل الحد من ظاهرة القلق من خلال التحضير النفسي له دور في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

الفرضية الثانية: لطبيعة المنافسة تاثير على زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين اثناء المنافسة ؟

1- هل تلاحظ أن ظاهرة القلق تزداد لدى اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

2-هل ظاهرة القلق تؤثر على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

3-عند حضور الأدوار الهامة (نهائي،نصف نهائي،.....) هل تلاحظ زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

4-هل التخوف من الهزيمة لدى اللاعبين أثناء المنافسة يؤدي إلى زيادة ظاهرة القلق؟

نعم ☐ لا ☐

5-هل التحضير النفسي بطبيعة المنافسة يؤدي إلى الحد من ظاهرة القلق النفسي؟

نعم ☐ لا ☐

معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهـــة للاعبين

تحيــة طيبــة

في إطـــار انجاز مذكـــر تخرج ضمن متطلبات نيل شهـــادة ليسانس في التربية البدنية والرياضي ،تحت عنوان "أسباب القلق وتأثيـــره على أداء لاعبي كـــرة اليد أثناء المنافسة،صنف أشبال".

لنـــا الشرف أن نضـع بين أيديكـم هذه الاستمارة و نرجـــو مساعدتكـــم وذلك إذا تفضلتـم الإجابة على الأسئلة التالية.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة(×) أمام العبارات التي تفضـلها وتراها صـائبة و مناسبة حسب رأيك من أجل التواصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

الفرضية الاولى :إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على زيادة ظاهرة القلق.

1-هل نقص عامل التحضير النفسي يؤثر على زيادة ظاهرة القلق؟

نعم ☐ ☐

2- هل الأسلوب المستخدم في التحضير النفسي من طرف المدرب يؤثر عليك ايجابيا؟

نعم ☐ ☐

3- هل للتحضير النفسي الذي يقدمه المدرب دور في تحسين مردودك والتقليل من ظاهرة القلق؟

نعم ☐ ☐

4-هل تشعر بزيادة ظاهرة القلق لديك عند وجود جمهورالخصم؟

نعم ☐ ☐

5-هل يساهم المدرب في تحضيركم نفسيا من أجل تجنب ظاهرة القلق أثناء وجود الجمهور خلال المنافسة؟

نعم ☐ ☐

الفرصية الثانية:هل طبيعة المنافسة تؤثر على زيادة ظاهرة القلق؟

1-هل تشعر بالقلق أثناء حضور مباريات رسمية؟

نعم ☐ ☐

2-هل تعتبر أن طبيعة المنافسة تزيد من ظاهرة القلق لديك؟

نعم ☐ ☐

3- هل تزايد ظاهرة القلق لديك أثناء المنافسة راجع إلى:

قلة التحضير البدني ☐ الجمهور ☐ ة المنافسة ☐

4-هل ضغط المنافسة يجعلك ترتكب بعض الأخطاء التقنية و الفنية؟

نعم ☐ ☐

5-هل تعتبر أن التحضير النفسي الجيد ضمن المنافسة يساهم في الحد من ظاهرة القلق لديك؟

نعم ☐ ☐

ملخـــص البحـــث

-عنوان الدراسة: * القلق و تاثيره على مستوى أداء لاعبي كرة اليد اثناء المنافسات صنف اشبال*

- **هدف الدراسة:** معرفة تاثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد اثناء المنافسات.
- **مشكلة الدراسة:** ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات؟.
- **فرضيات الدراسة:**
  - **الفرضية العامة:** للقلق تاثير سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة .
  - **الفرضيات الفرعية:**

1- ان اهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدى الى زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين اثناء المنافسة

2 . لطبيعة المنافسة تاثير على زيادة ظاهرة القلق لدى اللاعبين في كرة اليد اثناء المنافسة

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

- **تعريف الأداء:**
  - **تعريف لغوي:** أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.(1)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ

- **تعريف اصطلاحي:**

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا.

كرة اليد: هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خـــاص بها بحيث يحـــاول من خـــلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد

- **المنافسة ":**

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

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها

عن القدرات من ينازلهم.

الدراسات السابقة والمشابهة:

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

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

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

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

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

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

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

- **نتائج الدراسة:**

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

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

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** الأستاذ: إسماعيل مقران.

- **إشكالية الدراسة:**

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

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

- **أهداف الدراسة:**

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

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

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

- متغيرات البحث:

-1- المتغير المستقل: القلق أثناء المنافسة.

-2- المتغير التابع: أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة.

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار و المناسب لهذه الدراسة.

و يتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي القسم الولائي لكرة اليد من فئة الأشبال، و لقد حددت الرابطة الولائية لكرة اليد عدد الفرق بـــ 08 :

عينة البحث:

هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث في إنجازه لعمله الميداني.

و بالنسبة لموضوع بحثنا هذا تكون العينة هي الفريق، حيث أنه كلما كان الفريق محترفا كلما كانت النتائج المتوصل إليها قريبة من الصدق، و يرى علم الإحصاء أن العينة المختارة تقدر بـــ 10 % من المجتمع الإحصائي[3].

العينة الأولى: مدربي كرة اليد صنف أشبال العدد 10

العينة الثانية:لاعبي كرة اليد صنف أشبال العدد36

لقد تم إختيارنا للعينة الخاصة بهذه الدراسة بأخذ ثلاث فرق من مجموع الفرق الرياضية لفئة الأشبال لولاية البويرة، التي تنشط في الرابطة الولائية لكرة اليد، و إشتملت على 36 لاعب موزعة كما يلي:

- 12 لاعب من فريق حيزر.
- 12 لاعب من فريق أمشدالة.
- 12 لاعب من فريق الإتحاد الراضي لبلدية الشرفة.

الأدوات المستعملة في الدراسة:الاستبيان و تم تقسيمه إلى إستمارتين استمارة خاصة لمدربين وأخرى خاصة بالاعبين

المنهج المتبع:المنهج المستخدم هو الوصفي

- النتائج المتوصل إليها:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين و زيادة ظاهرة القلق أثناء المنافسة.

2- لأهمية المنافسة تأثير سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد.

- **إستخلاصات واقتراحات:**

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

Resume du mémoire

- Titre de l'étude: * anxiété et son impact sur le niveau de performance des joueurs de handball en classe compétitions oursons *

- L'objectif de l'étude: pour connaître l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de handball pendant la compétition.

- Le problème de l'étude: Quel est l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de handball pendant la compétition?.

- Hypothèses

  - hyphothese général: à vous soucier des répercussions négatives sur le niveau de performance des joueurs de handball lors de la compétition.

- Des hypothèses sous:

1 - que négliger l'entraîneur de préparer entraînent une augmentation phénomène psychologique de préoccupation pour les joueurs durant la compétition

2 -. La nature de l'effet sur la préoccupation croissante de la concurrence pour le phénomène de joueurs de handball pendant la compétition

- Les procédures de l'étude de terrain:

- Le premier échantillon: Handball classe entraîneurs oursons émission 10 formateurs.

- Le deuxième échantillon: Handball joueurs classe oursons no 36 joueurs.

- Temporelle et domaine spatial: L'étude comporte trois équipes du niveau de l'Association état de Bouira classe étude de terrain terme oursons était à la fin Avril et Mai.

- Approche: L'approche utilisée est une approche descriptive.

- Les outils utilisés dans l'étude:

- Conclusions et suggestions:

Resume du mémoire

Questionnaire était divisé à deux questionnaire forme des formateurs privés et d'autres acteurs privés.

– Les résultats obtenus:

1 – négligence de l'entraîneur de préparation psychologique au cours de la formation conduit à une réduction du niveau de performance des joueurs et augmenter le phénomène de l'anxiété pendant la compétition.

2 - à l'importance de la concurrence impact négatif sur le niveau de performance des joueurs de handball.

3 – sur l'orientation et les conseils de joueurs de l'entraîneur lors des séances de formation afin qu'il serve les matches officiels.

4 – pour créer une atmosphère de compétition au cours de la même formation et le rythme des compétitions officielles.

- Conclusions et suggestions: