

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي

الموضوع:

أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي  
كرة اليد (صنف الأواسط)

- دراسة ميدانية على بعض فرق كرة اليد لرابطة ولاية البويرة

المشرف:

الدكتور مزيان بوحاج

إعداد الطالبين:

❖ حسني يحيايوي

❖ دباب أمين

السنة الجامعية: 2014/2013

## كلمة شكر وتقدير

عملا بقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" أشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل سواءا من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتور القدير "مزيان بوحاج" المشرف على بحثنا.

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا ولم يتوالا في تقديم آرائه الصائبة لنا حتى تم إنجاز هذا العمل.

كما لانسى أن نشكر كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بكل النصائح والمعلومات وكل من قدم يد المساعدة والدعم في إنجاز هذه المذكرة.

وتحيتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة .

والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

يحياوي و أمين

# الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين  
إهدى عملي هذا إلى:

أهدي ثمرة جهدي إلى التي حملتني وهنا ووضعتني وهنا.

إلى التي لو قضيت حياتي وأنا أحملها على ظهري فلن أوفيتها حق قدرها.  
إلى نبع الحنان.

إلى التي لو أعطيتها كنوز الدنيا ما وفيت أجرها.

إلى أُمي الحنونة.

وإلى من رباني على الأخلاق والحب والعطاء وبث فيا الأمل وحب العمل والذي تعب من  
أجل تربيتي وضحي بالكثير في سبيل نجاحي.

أبي أطال الله في عمره.

وإلى الذي وهب فيا الأمل وحب العمل وعلمني أسرار الدنيا وإلى قرة عيني "جدي  
وجدي"

وإلى كل إخوتي وأخواتي وعائلتهم وزوجة أخي وإلى جميع عائلتي الكبيرة والصغيرة  
دون إستثناء.

كما أتقدم بأخلص التشكرات لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إمدادنا في هذا العون  
لإنجاز هذا البحث.

وإلى الأستاذ مزيان بوحاج والأستاذ منصور نبيل وإلى كل من الأساتذة الذين لم يبخلو  
علينا في بحثنا المتواضع.

الشكر والتقدير لكم

وإلى جميع أصدقائي في الدرب وزملائي وزميلاتي في الجامعة وإلى كل من يعرفني  
وأعرفه دون إستثناء.

يحيوي

# الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

إهدى عملي هذا إلى:

العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها إلى المعلمة الأولى سيدة النساء

التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

أمي ""حفظها الله""

إلى سيد الرجال الذي إنتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني

نرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع

أبي ""حفظه الله""

إلى جميع أفراد عائلتي وإلى كل الأهل والأقارب وبالأخص نذكر الأستاذة والصديقة

التي كانت سندي الدائم الأستاذة المحترمة بن طاهر

إلى جميع الأصدقاء في الحي الجامعي: لمين محمد، علال، حمزة، عيسى،

بن يوسف، ياسين، نبيل، مهدي، سمية، نسرين، إبتسام، إيمان، بسمة، سيهام  
وصبرينة.

"" اللهم إني أسألك علما نافعا وأعوذ بك من علم لا ينفع ""

## أمين

## محتوى البحث

الصفحة	العناوين
أ	- كلمة شكر
ب	- إهداء
ت	- إهداء
ث	- محتوى البحث
ر	- قائمة الجداول
ز	- قائمة الأشكال
س	- ملخص البحث
ش	- مقدمة
	<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب إختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
04	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
05	7- الدراسات السابقة و المشابهة
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول: الدافعية في المجال الرياضي</b>
08	تمهيد
09	1-1- مفهوم الدافعية
09	1-1-2- التعريف الإجتماعي للدافعية والحافز
10	1-2-1- العوامل المسببة للدافع الحافز الرياضي
10	1-2-1- الجانب الذاتي أو النفسي
10	2-2-1- الجانب الإجتماعي
11	3-1- وظائف الدوافع
11	1-3-1- السلوك بالطاقة
11	2-3-1- أداء وظيفة الإختيار
11	3-3-1- توجيه السلوك نحو الهدف
12	4-1- تصنيف وتقسيم الدوافع
12	1-4-1- تصنيف الدوافع
13	2-4-1- تقسيم الدوافع
13	5-1- الدوافع والحاجات النفسية
14	6-1- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
14	7-1- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
14	8-1- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
15	9-1- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
15	10-1- دافع الإنجاز التفوق في المنافسة الرياضية
15	1-10-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ(المراهق)
16	2-10-1- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
16	3-10-1- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي

17	11-1- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
17	1-11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
17	2-11-1- الدوافع الغير مباشرة
18	12-1- تطور دوافع النشاط الرياضي
19	13-1- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
19	1-13-1- نموذج الدافعية لتغيير إنسحاب الناشئ من الرياضة
19	2-13-1- نموذج الدافعي لتفسير ممارسة (الرغبة والميل) الناشئ للرياضة
20	خلاصة..
	<b>الفصل الثاني : الأداء المهاري في كرة اليد</b>
22	- تمهيد
23	أولا :الأداء المهاري.
23	1-2- مفهوم الأداء
23	2-2- أنواع الأداء
23	1-2-2- أداء المواجهة
23	2-2-2- الأداء الدائري
23	3-2-2- الأداء في محطات
23	3-2- مفهوم الأداء المهاري
24	4-2- مراحل الأداء المهاري
24	1-4-2- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة
24	2-4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة
24	3-4-2- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة
24	5-2- أهمية الأداء المهاري
25	ثانيا :كرة اليد
25	6-2- الأداء المهاري في كرة اليد
25	1-6-2- الاستقبال و التميرير
27	2-6-2- التصويب
28	3-6-2- تنطيط الكرة
29	7-2- متطلبات الأداء في كرة اليد
30	1-7-2- المتطلبات البدنية
30	2-7-2- المتطلبات مهارية
30	3-7-2- المتطلبات الخططية
30	4-7-2- المتطلبات النفسية
31	5-7-2- المتطلبات الفزيولوجية للاعب كرة اليد
32	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: لاعبي كرة اليد فئة الأواسط</b>
34	تمهيد
35	1-3- التعريف بفئة الأواسط
35	2-3- مميزات فئة الأواسط
35	1-2-3- النمو الجسمي
36	2-2-3- النمو العقلي
37	3-2-3- النمو الإجتماعي
37	4-2-3- النمو الحركي
38	5-2-3- النمو الإنفعالي

39	3-3-3- مشاكل فئة الأواسط
39	3-3-1- المشاكل النفسية
39	3-3-2- المشاكل الإنفعالية
39	3-3-3- المشاكل الإجتماعية
40	3-3-4- مشاكل الرغبات الجنسية
40	3-3-5- المشاكل الصحية
40	3-3-6- مشاكل النزعة العدوانية
41	4-3- الصفات البدنية عند فئة الأواسط
41	3-4-1- القوة
41	3-4-2- السرعة
41	3-4-3- المرونة
41	3-4-4- التحمل
42	3-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين ( فئة الأواسط )
42	3-6- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط
42	3-6-1- الشروط الجسدية
42	3-6-2- الشروط الذاتية
42	3-6-3- الشروط المادية
43	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>
46	تمهيد .
47	4-1- الدراسة الاستطلاعية
47	- منهج البحث
47	- تعريف المنهج الوصفي
47	- ضبط متغيرات الدراسة
47	1- المتغير المستقل
47	2- المتغير التابع
48	- مجتمع الدراسة
48	- عينة البحث
48	- كيفية إختيار العينة
49	- عينة البحث وكيفية اختيارها
49	- المجال الرماني والمكاني
49	1-المجال البشري
49	2 - المجال المكاني
49	3-المجال الزماني
49	- الأسس العلمية
49	1- الثبات
49	2- الصدق
50	- أدوات الدراسة
51	-الأدوات الإحصائية
51	- إجراءات التطبيق الميداني
51	- حدود الدراسة
	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج</b>

53	2-5- عرض و تحليل النتائج
60	3-5- مناقشة نتائج الدراسة
61	خلاصة
63	الإستنتاج العام
65	خاتمة
66	التوصيات
	البيبليوغرافيا
	الملاحق
01	الملحق الأول
02	الملحق الثاني
03	الملحق الثالث

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	جداول
48	يمثل فرق كرة اليد لفئة الأواسط -لرابطة ولاية البويرة-	الجدول 01
48	يمثل العينة تحتوي على 42 لاعب أي جميع لاعبي الفرق الثلاثة	الجدول 02
49	يمثل نتائج ثبات مقياس على 05 لاعبين	الجدول 03
50	يمثل صدق وثبات الإختبار على العينة وقدرها 05 لاعبين	الجدول 04
50	يمثل أبعاد العبارات الإيجابية والسلبية	الجدول 05
52	يمثل بطاقة الملاحظة	الجدول 06
54	يمثل تفرغ درجات مقياس الدافعية ودرجات الملاحظة	الجدول 07
56	يمثل علاقة دافعية إنجاز النجاح بالأداء المهاري	الجدول 08
58	يمثل علاقة دافعية تجنب الفشل بالأداء المهاري	الجدول 09

## قائمة الأشكال

صفحة	عنوان	أشكال
54	يمثل تحليل جدول تفرغ المقياس.	شكل 01
56	يمثل علاقة دافعية إنجاز النجاح للأداء المهاري.	شكل 02
58	يمثل علاقة دافعية تجنب الفشل للأداء المهاري.	شكل 03

## ملخص البحث

إستهدفت هذه الدراسة التعرف على أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد (فئة الأواسط)، وهذا من خلال إبراز دور الدافعية في تحسين الأداء المهاري، وتمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

هل للدافعية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟، ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات أخرى فرعية هي : هل دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟ وهل دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟، كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

الفرضية العامة وهي للدافعية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد. ومنها نستخرج الفرضيات الجزئية وهي دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد و دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

وهنا تكمنوا أهمية البحث في أن ما دفعنا إلى اختيار دراسة موضوع الدافعية و أثرها في تحسين أداء لاعبي كرة اليد هو معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد و من جهة أخرى عدم إعطاء الجانب النفسي لدى اللاعبين أهمية وتمثل أهداف البحث فيما يلي معرفة تأثير المنافسة على دفع لاعب كرة اليد لتحسين الأداء المهاري، ومعرفة دور تأثير الدافعية على تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد، ومعرفة إذا ما كان المدرب قادرا على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية. وقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية لتعرف على أهمية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

وأستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات مقياس الدافعية لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها 42 لاعبا ودامت من شهر مارس إلى شهر أبريل 2014، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية التي استعملها المدرب مع لاعبيه ثم تأتي فورات دافعية اللاعبين و أخبار التفوق و الكسب الرياضي، وأوصت الدراسة بالضرورة بإيلاء الاهتمام بالجانب الدافعية في كل الأنشطة الرياضية من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين.

الكلمات الدالة: الدافعية، الأداء المهاري، فئة الأواسط.

## مقدمة:

تعتبر كرة اليد من أهم الرياضات الشعبية في العالم وذلك نظرا للحماس الذي تجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة لأنصر رياضة تنافسية بين فرق متعددة وهذا التنافس يشتد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم، البطولة الوطنية لكنه في إطار رياضي.

الجزائر إحدى دول العالم التي اهتمت برياضة كرة اليد وأولتها فهي تعتبر من الألعاب الجماعية الأكثر انتشارا، وهي تتميز بقانون بسيط وتعتبر وسيلة ناجحة لتمضية وقت الفراغ بالنسبة للجماهير سواء في الملاعب المرصوصة أو على شاطئ البحر مما يتيح لكثير من مختلف فئات المجتمع الفرصة لممارسة هذه الرياضة في جميع فصول السنة، ويعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات، وكذلك يساهم في تنمية وتقدم الأمم والحضارات في تحقيق أهداف تربوية، كما انه يعتبر ضروريا لتحسين وتعزيز القدرة على الانجاز والعمل، و يعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة .

و قد أشار العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية و العالمية ويشير واقع الرياضة في الجزائر ومنها كرة اليد إلى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية والبدنية والخطية دون إعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية وبدنية وخطية وكذلك مهارات نفسية وهذا ما ينمي الدوافع الرياضية عند الرياضيين وبما أن اللاعب بصفته العنصر الفعال الذي يعول عليه لإحراز النتائج الإيجابية نجده دائما يقوم بمجهود كبير من أجل تحسين مستوى الأداء المهارى لديه قبل وأثناء المنافسة للحصول على النتائج التي تشرفه وتشرف فريقه ومنتخبه ودخوله عالم النجومية مما جعله يهتم بالجانب النفسي.

وهذا دفعنا إلى اختيار دراسة موضوع الدافعية وأثرها في تحسين أداء لاعبي كرة اليد هو معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد ومن جهة أخرى عدم إعطاء الجانب النفسي لدى اللاعبين وهذا هو واقع الرياضة في الجزائر بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي وكذلك نهدف إلى إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعبين لأن يرقى في مستوى الأداء المهاري، ومن بين الأهداف هذه الدراسة: معرفة تأثير المنافسة، وتأثير الدافعية في تحسين أداء لاعبي كرة اليد، ومعرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية وتربوية، ومدى تأثير شخصيته على اللاعبين وأن كانت للمدرب شخصية دافعة ومحفزة.

من بين أهم الموضوعات التي تهتم الباحثين الرياضيين وأكثرها إثارة واهتماما موضوع الدافعية وهذا من خلال معرفة مدى اهتمام المدرب موضوع الدافعية خلال المنافسة الرياضية، ومدى أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري.

وقد تطرقنا في هذا البحث إلى تعريف الدافعية وأهميتها في المجال الرياضي ثم قمنا بدراسة الأداء المهاري في كرة اليد وهذا أثناء مرحلة المراهقة 18 إلى 19 سنة ثم استعملنا بعض الأدوات التالية في دراسة مدى أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ونذكر منها: مقياس الدافعية، بطاقة الملاحظة، وهذا سعدنا في الوصول إلى النتائج .

# مدخل عام التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

إن الرياضة من أكثر النشاطات انتشارا في العالم لما لها من فوائد صحية وترفيهية وهي عنصر أساسي لإعداد الفرد اجتماعيا ونفسيا وبدنيا وهذا ما يؤكد أن الرياضة وسيلة تربوية ناجحة إذا ما أحسن استخدامها.<sup>(1)</sup>

وكرة اليد أحد الألعاب الجماعية التي مارسها العالم حيث يعتبرها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم، وهي لعبة السرعة والإثارة معا وتجمع في وقت واحد بين الجري، القفز، واستلام الكرة، وتمريها في أقل وقت ممكن، وتسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم، وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية<sup>(2)</sup>، وأداء مهاري عالي للاعبين ولهذا يجب على اللاعبين تعلم وتطوير وصقل وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية<sup>(3)</sup>.

وقد أخذ التدريب النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه، التصور الحركي، القدرة على الاستجابة الحركية، الإدراك النفسي الحسي، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع تحكم في العوامل البيئية وأسلوب حياة الرياضي... الخ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية.

ومن هنا بدأ الاهتمام بموضوع الدافعية منذ أواخر القرن الماضي وأوائل القرن الحالي إلا أن هذه البداية شهدت معالجة سطحية قامت على أساس مفاهيم ومناهج تختلف عن تلك التي تستخدم اليوم، وتعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة الانطلاق الحقيقية في دراسة هذا الموضوع.

وموضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ لعدد من العلماء والباحثين في علم النفس الرياضي خاصة، وتعرف الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين<sup>(4)</sup>، ومن خلال كل ما سبق قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

❖ هل للدافعية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

## التساؤلات الجزئية:

✓ هل دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

✓ هل دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

## 2- الفرضية العامة:

❖ للدافعية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

## الفرضيات الجزئية:

✓ دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

✓ دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

1 - محمود أبو النعيم، الألعاب الرياضية، دار البازوني العلمية للنشر والتوزيع طبعة 2013 ص5.

2 - د.صبحي أحمد قبيلان، كرة اليد (مهارات / تدريب / تدريبات / إصابات) الطبعة العربية الأولى 2012م - 1438هـ - مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ص9.

3 - د.صبحي قبيلان، مرجع سابق ص26.

4 - د.مصطفى حسين باهي. د.أمينة إبراهيم شبلي: (الدافعية نظريات وتطبيقات). مركز الكتاب للنشر 1998 ص7.

## 3- أسباب إختيار الموضوع:

لعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع تدفع الباحث إلى اختيارها، يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف من أجل الوصول إلى اكتشاف الحقائق حول تلك الدراسة ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى إختيار هذا الموضوع منها الأسباب الذاتية (الشخصية) ومنها الموضوعية نذكر منها:

- اهتمام الباحث بعلم النفس الرياضي.
- محاولة معرفة ما مدى اهتمام المدرب ولاعبين بموضوع الدافعية خلال المنافسات الرياضي.
- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في معهدنا قصد البحث فيه أكثر والتعمق فيه.
- إبراز ما مدى أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري .
- التعرف على واقع الإعداد النفسي بصفة عامة في أوساط فرق ولاية البويرة.

## 4- أهمية البحث:

إن ما دفعنا إلى إختيار دراسة موضوع الدافعية و أثرها في تحسين أداء لاعبي كرة اليد هو معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد ومن جهة أخرى عدم إعطاء الجانب النفسي لدى اللاعبين وهذا هو واقع الرياضة في الجزائر بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي وكذلك نهدف إلى إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعبين لأن يرقى في مستوى الأداء المهاري.

## 5- أهداف البحث:

- معرفة تأثير المنافسة على دفع لاعب كرة اليد لتحسين الأداء المهاري.
- دور تأثير الدافعية على تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة اليد.
- معرفة إذا ما كان المدرب قادرا على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية.
- التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين أن كانت للمدرب شخصية دافعة ومحفزة.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## 6-1- الدافعية :

لغة: الدوافع، جمع دوافع، الباعث، السبب، الداعي.

اصطلاحا: تعرف الدافعية على أنها مصطلح عام يدل على العلاقات الديناميكية بين الفرد وبيئته وتستعمل العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة والغير متعلمة الشعورية والغير شعورية... الخ). التي تعمل على توجيهه و بدء استمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما، فالدافع هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.<sup>(1)</sup>

إجرائيا: هي الاندفاع إلى مجموعة من الأفعال ذات هدف وغاية.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط4، مكتب مصر الجديدة، القاهرة، مصر، 2005، ص211.

## 6-2- الأداء:

**لغة:** أدى الشيء بمعنى أوصله ، و لأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (1)

**اصطلاحاً:** يستخدم الأداء على نطاق واسع في ميدان الأعمال ولكن يبقى من الصعب إعطاء تعريف بسيط ومحدد وذلك لتعدد الأبعاد التي يتكون منها الأداء الشامل في المنشأة.

**إجرائياً:** ويعني "الأداء" النتيجة المحصل عليها في أي ميدان عمل، كالتأثير التي يتم تحقيقها لدى ممارسة عمل ما والمعبر عنها بوحدات قياس ويعرف "الأداء" بأنه مجموعة من المعايير الملائمة للتمثيل والقياس والتي يحددها الأداء بأنه مجموعة من الباحثون والتي تمن من إعطاء حكم قيمي على الأنشطة والنتائج والمنتجات على آثار المنشأة على البيئة الخارجية.

## 6-3- الأداء المهاري:

**اصطلاحاً:** يعرف **هوخومس** "الأداء المهاري" بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف إنجاز المهارة. ويعرف "بوخمان" الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل الظروف الخارجية "الميكانيكية" والداخلية "التشريعية" ووظائف الأعضاء طبقاً لحدود وإمكانية اللاعب. (2)

**إجرائياً:** هو الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الذي يجعله قادراً على التصرف بالكرة وبدونها بفعالية وكفاءة كبيرة لتحقيق أفضل النتائج.

## 6-4- كرة اليد:

**لغة:** جمع الأيدي، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف. (3)

**اصطلاحاً:** كرة اليد هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم، وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (4)

**إجرائياً:** هي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريضها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم.

1 - المنجد في اللغة العربية، الإعلام، در المشرق، ط3، بيروت، 1998، ص257.

2 - الطاهر مجاهدي، مرجع سبق ذكره، ص84.

3 - مؤمن رشاد الدين، الكامن في الكلان والمعاني، دار الراتب الجامعي، بيروت، بدون سنة، ص12.

4 - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل، رباعيات كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، مصر، 2001، ص22.

## 7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## • الدراسات المشابهة:

• دراسة مرازقة جمال لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية والتي تهدف إلى أهمية استثمار الدافعية من خلال ممارسة التربية البدنية الرياضية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر سنة 2000-2001.

وتكمن أهمية الدراسة في البحث عن إنجاز الطرق لإمكانية استثمار الدافعية لدى الطلاب في المدارس وذلك من خلال حصر المحددات التي تكون وراء هذه الدافعية خاصة في ميدان التربية البدنية والرياضية ولا يتم ذلك إلا من خلال توفير الجو الملائم أثناء الحصة التعليمية والتدريبية كل هذا يدخل ضمن العمل إلى استثمار دوافع العمل وهذا قصد الوصول إلى التفوق الدراسي من جهة والانعكاس الإيجابي على التحمل لأكاديمي والتفوق الدراسي ومن بين أهداف هذه الدراسة:

- يستهدف هذا البحث إلي معرفة علاقة الدافعية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية بالتفوق الدراسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.

- إلقاء الضوء على موضوع الدافعية من خلال ممارسة أوجه النشاط البدني والرياضي على التفوق الدراسي لدى الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية.

• مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادات الليسانس في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان دوافع اختيار اللاعبين لكرة اليد لجامعة الجزائر-3- من إعداد الطالبين دريسو عبد الوهاب، تقلايين معمر، السنة الجامعية 2009-2010.

وتكمن الأهمية في معرفة الآراء المختلفة حول العوامل والدوافع التي تؤثر على الرياضيين أثناء اختيار نوع الرياضة المنافسة لهم وكذلك من أجل تكملة متجاهلته البحوث والدراسات الأخرى في المجال الدوافع الرياضية إلى لفت الانتباه والأخذ بعين الاعتبار أهمية الدوافع في اختيار نوع الرياضة.

ومن أهدافها:

- التعرف على دوافع ممارسة كرة اليد في الجزائر للاعبين الدرجات الثلاث حسب درجة شيوعيها واهتمامها
- معرفة الفروق في مستوى دوافع اختيار ممارسة كرة اليد لدى لاعبي الخبرة التي تزيد عن أربع سنوات.

## تعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسات المشابهة تبينا لنا مايلي:

1- جل الدراسات تناولت احد متغيرات البحث وهو الدافعية.

2-تنوعت الدراسات من حيث العينة كلاعبى الكرة اليد أو الطلبة.

3-جل الدراسات تناولت المنهج الوصفي في دراسة البحث.

4-تنوعت من المجال التربوي والمجال التدريبي.

5-الدراسة الحالية هي تابعة للدراسات السابقة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الدافعية في المجال الرياضي

**تمهيد**

يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس الرياضي نظر لتواجهه في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة وذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الإجتماعية مثل: التنافس الرياضي، وسلوكات المدربين، أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل الإصرار، التعلم والأداء، كما أنه يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

وفي ضوء أهمية هذه النتائج للرياضيين، يمكن للفرد أن يفهم بسهولة لماذا يهتم الباحثين بالدافعية؟.

و الإجابة هي ملائمتها للمجال الرياضي، ولأنه وراء كل سلوك دافع، أي قوة دافعة.

و القول المأثور:

يمكن أن تفقد الحصان إلى النهر ولكنك ل تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه يشرب من تلقائي نفسه عندما يكون لديه الدافعية للشرب وهذا يعبر عن دور الدافعية في ميدان التعلم والتدريب الرياضي وهذا ما سنتناوله بالتدقيق في هذا الفصل.

**1-1- مفهوم الدافعية:**

لقد حظي موضوع الدافعية بإهتمام عدد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء سلوك وهذه الأسباب التي ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى " (1).

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لاشعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة " (2).

ويرى " Thomas.R " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن أهداف (3).

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو الحالة توترية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم إتران وهذه الحالة تثير السلوك وترجعه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفسيولوجي " (4).

أما عند أليكسون " الدافعية مجرد رغبة في النجاح أو أن النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع به الفرد أن يتم بصورة ممتازة " (5).

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع وإختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الإختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والجسم في حالة نشاط.

**1-1-2- التعريف الإجتماعي للدافع والحافز:****1/ تعاريف مختلفة للدافع:**

هو عملية نفسية عضوية تقترض قيامها لدى الكائن التحليل السلوك الصادر عنه في لحظة ما تحليلاً جزئياً من حيث وجهته وشدته وهو حالة إختلال بالإتران النفسي العضوي لدى الكائن تحدد السلوك تحديداً جزئياً من حيث وجهته وشدته.

يمكن النظر إليه أنه متغير متوسط بين منبهات أو مواقف سابقة عليه تثيره من الخارج الكائن وإستجابات تالية له يتأثر به.

يندرج تحت الدافع عدة مفاهيم أكثر نوعية كالحافز، الرغبة، الحاجة، والإهتمام أما الحافز فيعرفه الإجتاعيون كمايلي:

**2/ التعريف المختلفة للحافز:** حالة من التوتر النفسي الناجم عن التغيرات الفيزيولوجية المعينة، فهي تدفع الكائن إلى القيام بسلوك معين، لأنها حالة تؤثر وتكون عادة نتيجة الحصول على كل شيء يحدث تعديلات فيزيولوجية جديدة كالحصول على الطعام للقضاء على حافز الجوع.

1- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة ط1، الأردن، ص22.

2- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعة الجامعية، ط، الجزائر 1990، ص83.

3- thomas ، préparation psychologique du sportif ، edroigot ، 1991 ، p32.

4- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص81.

5- رومي جميل، كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، لبنان 1996، ص50.

**3/ التعريف النفسي للدوافع والحافز:**

- أ- الدافع: حالة فيزيولوجية تدفع الفاعلية العضوية ويتميز عن الحافز بأنه مميز والإتجاه محدد له.
- ب- الحافز: إشارة، تشرف على توجيه السلوك وضبطه داخليا بواسطة الشروط الفيزيولوجية والموقف والأمال.

**1-2-1- العوامل "المميزة" المسببة للدافع الحافز الرياضي:****1-2-1- الجانب الذاتي أو النفسي:****1/ الحاجة إلى الأمن:**

يعتبر أثر النشاط الرياضي على أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العصبي الأمر الذي يساهم في إكتساب القدرة على العمل وانتظام مما يكسبه الصفة الجديدة ويزيد من عمره، كما تعمل بعض الأنشطة الرياضية على كسب القوة والإرادة وتقوية العضلات من أجل الدفاع عن النفس والفير مثل ممارسة الكاراتيه، الملاكمة ويعمل أيضا على التغلب على المصاعب وتحمل المسؤولية، كما أن الفرد إذا كان عضوا في أحد الفرد الرياضية فإنه يحس بالأمان، ويشعره مرة أخرى إذا أتاحت له الفرصة في التفوق والتميز بين أقرانه.<sup>(1)</sup>

**2/ الحاجة إلى الحب والقبول:**

إن نتائج الكثيرة من البحوث أظهرت وجود علاقة بين المستوى الأداء الحركي والمكانة الإجتماعية للفرد، بمعنى أن الفرد الذي يتميز بالتفوق في مهاراته، وقدرته الحركية والبدنية، تكون له فرصة أكبر في تحقيق القبول الإجتماعي بين أقدانه، وهناك بعض الباحثين من يذهب إلى أبعد من ذلك، ويرى أن أحد الأسباب إن لم يكن أهمها لتألق الفرد عن غيره هو تميزه وتفوق على المهارات الرياضية كما تتيح للفرد لحصول على الحب والعطف والقبول والصدافة أو الحاجة للتقدير والإحترام ويتضمن هذا الإشباع الحاجة للحب والقبول.

عندما يحقق النشاط الرياضي للفرد التقبل والتقدير وإحترام الذات والمكانة وسط جماعة الفريق، حيث ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجاز أقل.<sup>(2)</sup>

**3/ الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار:**

إن الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي، لا يرغب بالإهتمام فقط بالجانب البدني وإنما يرغب في تحقيق حاجات أخرى مثل: توسيع قاعة الفكر و إكتساب الخبرات الجديدة ويظهر ذلك في أثر النشاط الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة خاصة الجهاز العصبي، فهو ينمي قدرة الفرد على التركيز والإنتباه، وسرعة رد الفعل لأن بعض الرياضات تحتاج إلى ذلك، كما أنهما تنمي قدرة الفرد على التفكير السليم ودقة الملاحظة وتنشيط العقل وهذا ما يساعد على النجاح والتغلب على العوائق، والسعي إلى تحقيق أهداف معينة وتزليل المتاعب النفسية وتوتر الأعصاب فهو بمثابة تنشيط ذهني لأن الفرد عندما يمارس أي نشاط رياضي يحس بالراحة النفسية وقد يشاع ذلك مثال القائل " العقل السليم في الجسم السليم " كنتيجة لشعور الفرد بالإرتباط الكامل بين الصفة العقلية وبين الصحة الجسمية كما ينمي روح التنافس والتغلب على التغيير.

1- حامد عبد السلام زهران ، **عنف الطفل والمراهقة** ، ط4، علم النفس، القاهرة، ص401.

2- محمد مصطفى زيدان، **نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية** ، دار النشر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص51.

**1-2-2- الجانب الإجتماعي:**

تتمثل أهم العوامل التي تدفع الفرد لممارسة النشاط الرياضي في:

**1/ تشجيع الأسرة وتحفيزها للفرد على ممارسة النشاط الرياضي:** تلعب الأسرة دوراً هاماً في توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، أو التخصص في نشاط رياضي معين، وذلك بتقديم الدعم الدائم وشراء اللوازم الرياضية والتشجيع الدائم لممارسة الرياضة دون جعل ذلك إجبارياً حتى لا يؤدي ذلك إلى النفور منها.

**2/ تشجيع المدرب والمدرس:**

إن المدرب الذي تتوفر لديه المعرفة الجيدة للرياضة، والدافعية من حيث الرغبة والوقت والجهد، إضافة إلى القدرة على فهم مشاعر اللاعبين أو توجيههم نحو ممارسة الرياضة وحبها، وإعطاء الأولوية للرياضة لأنها تخدم الصفة كما أن توفر الوسائل اللازمة للرياضة له دور في الرغبة في الممارسة الرياضية، لأن عكس ذلك يؤدي إلى الملل وعدم الإكتراث بها، كما يعمل المدرب على جعل الرياضة مصدر للإستمتاع والتسلية وكذلك يعمل على تنمية روح المنافسة والإنتصار والتعاون وذلك بتشجيع والتعاون معهم بالثقة في النفس والقدرة على التفوق.<sup>(1)</sup>

**3/ تشجيع النادي والحاجة إلى الرياضيين:**

توفر الجو الملائم للممارسة الرياضية وتوفير اللوازم الرياضية والقاعات الرياضية أو المساحات، يدفع الأفراد للإندماج للممارسة الأنشطة الرياضية، وكذا تقديم الحوافز وملابس اللعب دور في التوجيه نحو الممارسة.<sup>(2)</sup>

**1-3- وظائف الدوافع:**

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة لفرد منها حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة.

**1-3-1- السلوك بالطاقة:**

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط إلى دفع الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان من خلال التجارب في الحياة اليومية يكون خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا كان هناك حرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح اللاعب جائزة، مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح لكن سرعان ما تفقد هذه المكافأة جادتها إذ أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية

**1-3-2- أداء وظيفة الإختيار:**

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار حسب نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق وتعمل الأنشطة الأخرى كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً كما تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقرى " جوردن ألبرت " أنه عندما يكون إتحاد عام للمواقف والميول فإنه لا يختلف حالة التوتر يسهل إستشارتها فتؤدي إلى إشباع ظاهر يشبع الموقف أو الميل فإنه يعمل كوسيلة خفية لإنتشار وإختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه. "

1- محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص51.

2- محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص52.

**1-3-3- توجييه السلوك نحو الهدف:**

إن مجرد عدم الرضى على حالة المراهق لا يؤدي إلى إحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور " حلمي المليجي " يلخص وظائف " معينة " لدوافع فيمايلي:

- إثارة الألياف والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك.
- إختيار نوع النشاط وتحديده.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإلتباه ومقاومة التشتت.<sup>(1)</sup>

**1-4-1- تصنيف وتقسيم الدوافع:****1-4-1-1- تصنيف الدوافع:**

يوضح ساج " sage " عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى عريضتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال: فوس " fousse " وتروبمان " troppmanet " عام 1981.

ليون " lienelin " وبلوكر " bluker " عام 1982.

محمد علاوي عام 1983.

سنجر " singer " عام 1984.

دورش " drathy " وهارس " harris " عام 1984.

**1/ الدوافع الداخلية:**

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعتبر عن هذا المعنى " مارنتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي، عندما نلاحظ إقبال بعض الأفراد على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة مادام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره، فدافع الإستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعره بالسعادة لأنه يمارس النشاط، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.<sup>(2)</sup>

**2/ الدافع الخارجي:**

يقصد بالدافع الخارجي، حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالإستمرار والإقبال على الدافع الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية للمحفز داخليا بتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته.

1- حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار العربية، ط6، لبنان 1984، ص94 إلى 95.  
2- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي 2، طريق القاهرة 1990، ص38.

فإهتمامه إذن، مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي. أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله. فإهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

### 1-4-2- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

#### 1/ الدوافع الأولية:

تسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان، ووظائف أعضائه ومنها:

الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة (وإطمئنان) والنشاط..... إلخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع (بالغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ تفسير سلوك الحيوان.

#### 2/ الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة والاجتماعية، إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلا التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والتقدير والإنتماء والحاجة إلى إثبات الذات ..... إلخ<sup>(1)</sup>.

### 1-5- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى " مصطفى عشوي " أنه ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإن رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، يدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات لإشباع حاجات معينة لتحقيق التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة.

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الإطمئنان<sup>(2)</sup>.
- حاجة التفوق.
- حاجة التعبئة.
- حاجة التعليم والمعرفة.

1- محمد حسن علاوي، سيكولوجيا التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط1، مصر 1987، ص205.  
2- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص34.

**1-5-1- الدوافع النفسية:**

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلقة، أو دوافع نفسية إجتماعية تعني بدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى إحترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.<sup>(1)</sup>

**1-5-2- خصائص الدوافع النفسية:**

يشير مصطفى عشوي أنه لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرية، وللتقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الإجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية ترعى الأبعاد العضوية والنفسية والإجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الإتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك إنطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر كما أنه يختلف من موقع إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمنية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص ما أو عدة أشخاص.

**1-6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:**

يعتبر " Gros.G " أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة ) وإجتماعي ( الحاجة للنور ) والبحث عن العيش في جماعة.<sup>(2)</sup>

**1-7- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:**

يشير " macolin " إلى أنه من العوامل الأساسية التي تساهم وتغلب دورا مهما في الأداء الفردي أو الأداء الفريق، نذكر القائمة الفيزيائية مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

**الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية**

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.<sup>(3)</sup>

**1-8- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:**

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة إتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة:

**1-8-1- شدة الجهد:**

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة فعلى سبيل المثال: اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

1- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص 87 إلى 90.

2-Gerond, bet Gros, G, « l'entiqueent de basket.ball » edvigat, paris 1985, p223.

3 -( revue) des facteurspuicontoibuenta la performance N°2 ou d'une equipe N°2 sport 1988, p12.

**1-8-2- إتجاه الجهد:**

يعني إختيار الناشئ ل نوع معين من النشاط يمارسه، أو إختيار مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المفضلة....إلخ.

**1-8-3- العلاقة بين الإتجاه وشدة الجهد:**

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( إتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد ) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب.<sup>(1)</sup>

**1-9-1- بعض أبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:<sup>(2)</sup>****1-9-1- الحاجة للإنجاز:**

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق والمتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

**1-9-2- ضبط النفس:**

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في إنفعالات بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بآلأنفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

**1-9-3-التدريبية:**

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا ينحاز للاعبين معينين.

**1-10-1- دافع الإنجاز المتفوق في المنافسة الرياضية:**

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

**1-10-1- أهمية دافع الإنجاز و المنافسة الرياضية للناشئ (المرهق):****1/ اختيار النشاط**

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدرته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدرته يلعب معه.

**2/ الجهد من أجل تحقيق الأهداف**

ويعني مقدار أو كم المنافسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

1- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1997، ص42.  
2- محمد حسن علاوي، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر 1988، ص27 إلى 28.

## 3/ المثابرة:

يعني مقدره الرياضي على مواجهه خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المنافسات الموالية<sup>(1)</sup>.

## 1-10-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي

تعبر العلاقة بين:

\* مفهوم القدرة.

\* صعوبة الواجب.

\* الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما:

\* هدف الإتجاه نحو الأداء.

\* هدف الإتجاه نحو الذات.

من خلال متم التكلم عامة عن دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقوبات (تمرين-صعب-واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

## 1-10-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

ويتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل؟ إختيار نوع الرياضية.

ما مقدار تكرار العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان إختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة وليس ثمة شك، فإن الدافعية عادة ما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الإهتمام لهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال الثالث تتضح في مستوى الملائم في الحالة النشاط (الإستثارة) حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.

1- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص 47.

**1-1-11- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:**

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

**1-11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :**

و من أهمها :

- الاحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال، الجمباز، التزلج على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء و الحركات.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة إرادة.
- الإشتراك في المنافسات ( المباريات ) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما أو النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات إنفعالية ومتعددة .
- تسجيل الأرقام والبطولات و إثبات التفوق وإحراز الفوز.

**1-11-2- الدوافع غير المباشرة :**

ومن أهمها :

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإنه وقد يجب أن أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى من القدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدورة الإجتماعية التي تقوم عليها الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس الإلتناء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا<sup>(1)</sup>.

كما قامت وداد الحامي بإجراء بحث للتعرف على علة دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت فراغ واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- الترويح، بممارسة النشاط الرياضي يكون تحقيق المتعة و الراحة.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية، بما أن سلام العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق النمو العقلي و النفسي سليمين.

1- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص208.

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين و البنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي و لاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية .
- تمثيل الدوالي .
- تحسين المستوى.
- التشجيع الخارجي .
- المكاسب الإجتماعية .
- إكتساب نواحي عقلية و نفسية و بدنية .
- اكتساب سمات خلوقية .
- الميول الرياضي .
- بهذا فإن إكتسابات النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد بإختلاف أعمارهم<sup>1</sup>.

### 1-12- تطور الدوافع بالنشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبدا الدهر بل تناولتها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تتحقق مطالب وإختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن مستوى دوافعه التي يتميز بهامختلفة<sup>(2)</sup>.

يقسم "جونى" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي: وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي: وتكون من 15 سنة إلى 15 سنة
- مرحلة المستويات الرياضية العالمية: وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى و الثالثة هي التي تهمننا إقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى و الثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمباز مثال، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة :

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- إكتساب معرفة خاصة .
- الإشتراك في المنافسات .
- إكتساب نواحي عقلية و نفسية .
- إكتساب قدرات خاصة .
- إكتساب سمات خلقية و إرادية .

1- محمد حسن علوي ، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط2، مصر 1987، ص162.  
2- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات )، مرجع سابق، ص27.

**1-13-1 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي: (1)****1-13-1-1 نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة:**

الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة .

**1/ التفسير المعرض للأهداف المنجزة:**

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ في ضوء درجة الأهداف وإدراكه لنجاح تحقيقها .

**2/ نظرية دافعية الكفاءة:**

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية و الإجتماعية والمعرفية.

**3/ النمو المعرفي الإنفعالي للتوتر:**

يعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لإفتقاده القدرة على التوتر الناتج عن المنافسة.

**1-13-1-2 نموذج الدافعي لتفسير ممارسة ( الرغبة والميل ) الناشئ للرياضة:**

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى مرافقة، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع إشترك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرات التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز أما الأسباب البدنية فتأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل إشترك الناشئ في الرياضة ومقدار المشاركة في اللعب وروح الفريق، الإستمتاع بإستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.

**خلاصة:**

من خلال كل ما سبق يمكن أن نستخلص عن موضوع الدافعية أنه موضوع عرف عدة دراسات من كل الميادين من علم النفس إلى علم الإجتماع وعلم النفس الرياضي، حيث أخذت الدوافع مجال كبير في الرياضة وخاصة أن الدافعية هي الأساس في إختيار الرياضي نوع الرياضة المناسبة له وهي بمثابة وقود تدفع الفرد إلى تحقيق الجدارة والتفوق وإنتصار.

## الفصل الثاني

### الأداء المهاري في كرة اليد

**تمهيد :**

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب، ورياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

## أولاً - الأداء المهاري :

## 2-1- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas>1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأقدرة، الإستعداد ،الدافعية.... الخ، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة<sup>(1)</sup>.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات<sup>(2)</sup>.

## 2-2- أنواع الأداء :

## 2-2-1- الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

## 2-2-2- الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

## 2-2-3- الأداء في المحطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة<sup>(3)</sup>.

## 2-3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف إستغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة<sup>(4)</sup>.

كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة<sup>(5)</sup>.

1- عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر، دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40

2- محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168

3- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص 41 إلى 42.

4- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

5- المرجع نفسه، ص 149.

**2-4-4- مراحل الأداء المهاري :**

وهناك اربعة مراحل هي :

**2-4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها ، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية ، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع إرتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري .

**2-4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :**

هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلّة حدوث الأخطاء<sup>(1)</sup> .

**2-4-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :**

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية ، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وإنسيابية و إستقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية<sup>(2)</sup> .

**2-5- أهمية الأداء المهاري :**

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة.

ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة<sup>(3)</sup> .

1- احمد امر الله البساطي، اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 26 إلى 27

2- احمد امر الله البساطي، اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 28 إلى 29

3- حسن السيد ابو عبده، الاعداد المهاري للاعب كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص 33 إلى 37

## ثانياً: كرة اليد :

## 2-6- الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية ، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

## 2-6-1- الاستقبال و التمرير :

الاستقبال و التمرير مهارتان متلازمتان ( البيضة أولاً أم الدجاجة ... ) ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها ، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى ، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال ، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و إنتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع<sup>(1)</sup> .

## 1/ استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب ، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة وبيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تامين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

● لقف الكرة \* إيقاف الكرة \* التقاط الكرة

● لقف الكرة : ويتكون من :

اللقف باليدين - اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : - لقف الكرات العالية ، الكرات المنخفضة ، الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظراً لاستحالة التحكم فيها باليدين ، وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة وصحة توقع خط طيرانها .

- إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة<sup>(2)</sup> .

1- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص 93 إلى 94  
2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 96 إلى 97

**2/ التقاط الكرة :**

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى ، وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب ، وقد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري<sup>(1)</sup>.

**3/ التمرير :**

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب ، والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب ، ودون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها<sup>(2)</sup>.

**و ينقسم التمرير إلى :**

**أ - التمريرة الكراباجية :**

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف ، وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

- **التمرير من الارتكاز :** ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

- **التمرير من الجري :** يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب ، ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز<sup>(3)</sup>.

**ب-التمريرة البندولية : ( المرجحة ):**

يمكن تحقيق الأداء المؤكد لتمريرات وخاصة عند الحجز وتغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض وذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس والكرة نفسها ويمكن تقسيمها إلى :

- التمريرة البندولية إلى الأمام .

- التمريرة البندولية إلى الخلف .

- التمريرة البندولية إلى الجانب<sup>(4)</sup>.

1- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 98  
2- كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987 ، ص 143.  
3- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص ( 101 إلى 103).  
4- كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص 153.

**ج-التمريرة الصدرية :**

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

- **باليدين :** تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة ، وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر ، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب ، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين ، بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

- **بيد واحدة :** تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الأمام<sup>(1)</sup> .

**2-6-2- التصويب :**

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد اكبر من الأهداف ، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل ان المهارات الأساسية وخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعبين والمتفرج وتجتذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

**ويتأثر التصويب بعدة عوامل :**

- **المسافة :** فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

- **التوجيه :** ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب ، ولذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه

- **السرعة :** من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى، التصويبات القريبة، رمية الجزاء، الرمية الحرة المباشرة.

**1/ التصويب البعيد :**

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ، ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى ، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى ، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب<sup>(2)</sup> .

1- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 107  
2- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 106 إلى 107.

**2/التصويب القريب :**

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة وتحرير الكرة إليه للتصويب ، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع ، وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه وليس قوة التصويب ، ولذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

**رمية الجزاء :**

وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ، ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها ، وكذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى .

**الرمية الحرة المباشرة :**

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة ، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ، ومما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم، ويمكن تلخيص أهم

**أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :**

- التصويبة الكراباجية ( تصويبة الكتف )

- التصويبة بالوثب

- التصويب بالسقوط

- التصويب بالطيران

- التصويب الخفي

- التصويبة الحرة المباشرة<sup>(1)</sup>.

**2-6-3- تنطيط الكرة :**

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

ولأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته ، وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

1- منير جرجي ابراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108 إلى 109-

**الخداع :** يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع إلى :

- خداع بدون كرة :
- الخداع البسيط بالجسم.
- الخداع المركب بالجسم.
- خداع بالكرة :
- الخداع بالتمرير ثم التمرير.
- الخداع بالتصويب ثم التمرير.
- الخداع بالجسم ثم التمرير.
- الخداع بالتمرير ثم التصويب.
- الخداع بالوثب ثم التصويب<sup>(1)</sup>.

## 2-7- متطلبات الرياضي في كرة اليد :

### 2-7-1- المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية ، والفترية ، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، ولذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب، وإما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات<sup>(2)</sup>.

1- منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 139 إلى 145.  
2- ، محمد حسنت علاوي و آخرون، الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29 إلى 30.

## 2-7-2- المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد<sup>(1)</sup>.

## 2-7-3- المتطلبات الخطئية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في :

- متطلبات خطئية هجومية .

- متطلبات خطئية دفاعية .

- المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى، والمتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى<sup>(2)</sup>.

## 2-7-4- المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

ف نظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطئي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

ف نظرا للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق خلال المباريات والتطور في الأداءات المهارية والخطئية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، والمهاري، والخطئي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب اللاعبين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، ولذلك أصبح لزاما على المدربين والمتخصصين، وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد .

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات<sup>(3)</sup>.

1- ، محمد حسن علاوي و آخرون، الأعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33

2- -المرجع نفسه ، ص 38.

3- محمد حسن علاوي و آخرون، الأعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39 إلى 40.

## 2-7-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية ( في غياب الأكسجين ) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية للاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية وبدرجات كبيرة نسبية، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي والاتحاد وتساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم والاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد<sup>(1)</sup>.

1- اسامة رياض، الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89 إلى 90.

**خلاصة :**

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه وتثبيته سواء كان في كرة اليد أو في أي رياضة أخرى، ولا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد أثناء تعلم المهارات ومحاولة تحسينها وضبط النفس وكذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب، ومن هنا وحسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب وكذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب والرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في إكتساب المهارات وتثبيتها ورفع التحديات والمعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية وفسولوجية .

الفصل الثالث  
لاعبي كرة اليد  
فئة أواسط

**تمهيد:**

نريد من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبي هذه الفئة ( 18-19 ) سنتطرق الى أهم الصفات البدنية والخطية التي يتصف بها لاعبي هذه الفئة بصفة عامة، ثم نتطرق لها بالتفصيل فيما يخص كرة اليد على الخصوص .

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والخطية للاعبين، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، ضف على ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين ولاعب كرة اليد كغيره له صفات وسمات بدنية وفيزيولوجية تميزه،ولهذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى القدرات البدنية والخطية وخصائص فئة الأواسط أين يكون فيها اللاعب في سن الشباب وهي الفترة التي تتميز بالنمو والتطور في عدة أجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسياً وذهنياً.

**3-1- التعريف بفئة الأواسط:**

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (18-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

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

**3-2-مميزات فئة الاواسط:****3-2-1-النمو الجسدي:**

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

ويؤدي النمو الجسمي على الإهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الإجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي إنحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الإنطواء أو الإنسحاب<sup>(1)</sup>.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية<sup>(2)</sup>.

1- نوري الحافظ، المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر : القاهرة، 1990، ص48.  
2- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، المعارف: القاهرة، 1992، ص147.

**3-2-2- النمو العقلي:**

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على إكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤلاته، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق لأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لإهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثير المراهق بنموه العضوي والعقلي والإنفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع ان إدراك المراهق يمتد عقليا الى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر إنتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا وإستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض لإستخدامه الإستنتاج والإستدلال<sup>(1)</sup>.

**3-2-3- النمو الإجتماعي:**

تتميز الحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الإنتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في إختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الإجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة<sup>(2)</sup>.

1- نوري الحافظ: مرجع سابق، 1990، ص69.

2- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الإجتماعي، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982، ص33.

**أولاً: الصراع مع الأسرة:**

معظم علماء النفس والإجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الإختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلاً: تبين أن الآباء هم المسئولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة " Feridenberg " الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والإختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

**ثانياً: المراهق والزلاء (الرفاق):**

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائماً وليس له الحق أو الحرية في إختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزلاء تتمتع بنوع من حرية الإختيار كما أنها قابلة للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

**ثالثاً: المراهق والمركز الإجتماعي:**

يبدأ المراهق في تحديد إهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال إكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن عن طريق إكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.<sup>(1)</sup>

**3-2-4- النمو الحركي:**

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الإختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " Motors Académie Développement " التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وإنسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " زمن الرجوع Réaction Time " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والإستجابة.<sup>(2)</sup>

1- سلامي الباهي، سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر 1981، ص6 إلى 7.  
2- حامد عبد السلام زهران، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط4، علم الكتب، القاهرة، ص339.

**3-2-5- النمو الإنفعالي:**

في بداية المراهقة تكون الإنفعالات في حدثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الإنفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن إنفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

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

**أولاً: الحاجة إلى الحنان:**

يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الإجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الإستقبال بنفسه ولذلك نجد علاقة تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

**ثانياً: النشاط الذاتي:**

يظهر هذا في مجال اللعب والإهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والإستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الإتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آراءه.

ويمكن تلخيص بعض الإنفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحزن ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الإنتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو كبيرة<sup>(1)</sup>.

1- سلامي الباهي، مرجع سابق، 1981، ص6.

**3-3- مشاكل فئة الأواسط:**

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الإجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

**3-3-1- المشاكل النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وإنطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد والإستقبال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والإجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعنما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس بإحساسه الجديد الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الاسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحسن بذاته أن يعرف الكل بقدراته.

**3-3-2- المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الإنفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو في عنف الإنفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياة والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

**3-3-3- المشاكل الإجتماعية:**

إن مشاكل المراهق تنشأ من الإحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

**• الأسرة كمصدر للسلطة:**

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الإستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه وإحتقار لقدراته، كما لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يملا عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وأن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وإمتثاله أو تمرده وعدم إستسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الإستقلال والتحرر من جميع القيود من قبل الأسرة.<sup>(1)</sup>

1- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة 1971، ص73 إلى 167.

### • المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة المدرسية تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المديرية ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتغيير عن كاستناع الغرور أو الإستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

### • المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات إجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والإبتعاد عن الآخرين لظروف إجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الإجتماعي وينهض بعلاقته الإجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

### 3-3-4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق إتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكات الغير الاخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأسباب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الاخلاقية.

### 3-3-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذ رأى اضطرابات شديدة بالغد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للإستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

### 3-3-6- مشاكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لأخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الإعتداء بالضرب والشتم والسب على الزملاء.
- الإعتداء والسرققة.
- الإعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.<sup>(1)</sup>

1- ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق، 1971، ص162 إلى 301.

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

تزداد القوة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40 %، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

**2-4-3- السرعة:**

ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في إكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة وإلتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

**3-4-3- المرونة:**

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

**4-4-3- التحمل:**

يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية<sup>(1)</sup>.

1- ريسان خريط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار المشرق، عمان 1998، ص34 إلى 39.

**3-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين ( فئة أواسط ):**

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

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

**3-6- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:****3-6-1- الشروط الجسدية:**

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

**3-6-2- الشروط الذاتية:**

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

**3-6-3- الشروط المادية:**

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري.<sup>(1)</sup>

1- معروف رزيق، خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر 1986، ص15.

**خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا عليه في هذا الفصل نجد أن الفرد يمر بمرحلة حاسمة في حياته وهي المراهقة والتي يكون فيها غير ناضج كلياً، حيث تتأثر هذه الأخيرة بعوامل فيزيولوجية وجسمية وكذا عقلية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، هذه التغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها، ومن هذا المنطلق يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده لتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة كذلك بإعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية درس التربية كمتنفس للمراهق حيث يبرز فيه مختلف قدراته وطاقته باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة، فمنهم من يبرز في الألعاب الفردية، ومنهم من يبرز في الألعاب الجامعية ولكل فرد رغبته، وقدراته ويعتبر هذا من إحدى العوامل النفسية المساعدة في التنشئة السليمة للفرد.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الرابع  
منهجية البحث  
وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لا بد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا وذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع مقياس الدفعية على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال والمكان والزمان وكذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

**4-1- الدراسة الاستطلاعية :**

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي نخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا الذي يدرس أهمية الدافعية لتحسين مستوى الاداء المهاري فئة الأواسط.

فقد قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة والتي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 02 03 2014 كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا، وقد قمنا بزيارة النوادي المعنية ببحثنا وقمنا بتوزيع إستمارة مقياس الدافعية عليهم .

• **منهج البحث:**

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب إلى الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل، كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية المختلفة الاجتماعية منها والنفسية عن طريق التحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات.

و يعتبر المنهج الوصفي من أفضل المناهج التي تساعد في دراسة الدافعية وهذا ما دفعنا لاختياره.

• **تعريف المنهج الوصفي:**

يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة"<sup>(1)</sup>

أو"هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه"

**• ضبط متغيرات الدراسة:**

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

**1- المتغير المستقل:**

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو دافعية اللاعبين.

**2- المتغير التابع:**

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الأداء المهاري للاعب كرة اليد.

1- عمار بوحوش، دنيبات محمد، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص136.

• مجتمع الدراسة:

كل فرق كرة اليد لفئة الأواسط - رابطة الولاية - بالبويرة التي تضم 07 فرق كالتالي:

الرمز	فرق صنف أواسط بالرابطة الولاية- البويرة-
OMB	- أولمبيك مدينة البويرة
	- فريق حيزر
IRBC	- الشرفة
ESL	- الأخضرية
GSSG	- مجمع الرياضي لسور الغزلان
DRBK	- الجمعية الرياضية لبلدية القادرية
OSG	- أولمبي سور الغزلان

جدول رقم (01): يمثل فرق كرة اليد لفئة الأواسط - رابطة الولاية - بالبويرة.

- **عينة البحث:** هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.
- ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة عشوائية والتي شملت 42 لاعب في رياضة كرة اليد على مستوى فرق رابطة ولاية البويرة. **1-8-1- كيفية اختيار العينة:**

عينة قصدية و هذا لقرب المسافة و سهولة الاتصال بهذه الفرق و هذا ما دفعنا إلى إختيار الفرق التالية و هي 03 فرق من مجموع الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة الولاية بولاية البويرة و هي كالتالي:

اللاعبين	الرمز	الفرق
14	OMB	BOUIRA
14	OSG	SOUR EL GHOZLANE
14	GSSG	SOUR EL GHOZLANE
42		المجموع

جدول رقم (02): يمثل العينة تحتوي على 42 لاعب أي جميع لاعبي الفرق الثلاثة.

• عينة البحث وكيفية اختيارها:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتخلص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بأندية ولاية البويرة لكرة اليد تم اختيار فئة الأوساط التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من 42 لاعبا من ثلاثة نوادي من ولاية البويرة وهي المجمع الرياضي سور الغزلان (GSSG) ، أولمبي سور الغزلان (OSG) ، أولمبيك مدينة البويرة (OMB).

• المجال الزماني والمكاني:

1- المجال البشري:

وتتكون عينة البحث من 42 لاعب في كرة اليد و هم مقسمون على 03 نوادي لفرق ولاية البويرة.

2- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على ثلاثة نوادي تابعة لرابطة كرة اليد لولاية البويرة وهي: المجمع الرياضي سور الغزلان، أولمبي سور الغزلان ، أولمبيك مدينة البويرة وذلك على مستوى المركب الرياضي لمدينة البويرة، والقاعة الرياضية لمدينة سور الغزلان.

3-المجال الزماني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع إبتداء من شهر مارس إلى غاية شهر ماي وتخللت هذه الفترة توزيع مقياس الدفعية على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات .

• أدوات الدراسة:

في دراستنا للأهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة اليد إستخدمنا مقياس الدافعية لوالس 1982 .

• وصف المقياس:

لقد تم اختيار مقياس ولس (1982) Willis وهذا لمحاولة قياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي:

- دافع القدرة
- دافع انجاز النجاح
- دافع تجنب الفشل

وذلك في ضوء نموذج " ماكلياند-اتكنسون" في الحاجة للانجاز.

وتتضمن القائمة 40 عبارة: 12 عبارة لبعد دافع القدرة، 15 عبارة لبعد دافع انجاز النجاح، 13 عبارة لبعد دافع تجنب الفشل. ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي الدريج: بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا.

وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الاولية في البيئة المصرية على اللاعبين بعد الرياضيين تم الاقتصار على بعدى انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعدد 20 عبارة فقط.

التصحيح:

العبارات السلبية	العبارات الايجابية	مجموع العبارات	الابعاد
14-8-4	-16-12-10-6-2 20-18	10	بعد دافع انجاز النجاح
19-17-11	15-13-9-7-5-3-1	10	بعد دافع تجنب الفشل

**جدول رقم(05):** يمثل أبعاد العبارات الإيجابية والسلبية.

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي:  
 العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي: بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات ، بدرجة كبيرة = 4 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = 2 درجات ، بدرجة قليلة جدا = 1 درجة واحدة، اما العبارات في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:  
 بدرجة كبيرة جدا = 1 درجة واحدة ، بدرجة كبيرة = 2 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = 4 درجات ، بدرجة قليلة جدا = 5 درجات<sup>(1)</sup>.  
 • الأسس العلمية:

**1- ثبات المقياس:**

يقصد بالثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. حيث قمنا بذلك عن طريق اختبار إعادة الاختبار فاخترنا 05 لاعبين لكرة اليد من عينة البحث، حيث وزعنا عليهم في المرة الأولى، ثم بعد 15 يوم ووزعنا عليهم نفس الاستمارات وفي نفس الظروف، حيث قسمت الاستمارة الأولى يوم 08 مارس 2014 والثانية يوم 22 مارس 2014 .  
 وتم حساب معامل الثبات فكان 0.83 عند دافعية الإنجاز و0.91 عند دافعية تجنب الفشل و هذا ما يؤكد صحة ثبات المقياس.

اللاعب	دافع إنجاز النجاح		دافع تجنب الفشل	
	س	س1	ص	ص1
1	34	34	40	40
2	34	34	40	40
3	34	34	44	43
4	35	37	36	35
5	39	36	41	41

**جدول رقم (03) يمثل ثبات المقياس**

**مفتاح الجدول :**

س: نتائج درجات دافع إنجاز النجاح في المرحلة الأولى من توزيع المقياس.  
 س1: نتائج درجات دافع إنجاز النجاح في المرحلة الثانية من توزيع المقياس.  
 ص: نتائج درجات دافع تجنب الفشل في المرحلة الأولى من توزيع المقياس.  
 ص1: نتائج درجات دافع تجنب الفشل في المرحلة الثانية من توزيع المقياس.

**2- صدق المقياس:**

1- محمد حسن علاوي، موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998، ص 181 إلى 187.

الفصل الرابع منهجية البحث و اجراءاته الميدانية  
استخدمنا الصدق الذاتي ومن أجل التأكد منه استخدمنا معامل الارتباط، ودلت النتائج أن الإختبار يتمتع بدرجة الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس الذي يقاس بحساب الجذر التدريجي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول (02):

الصدق	الثبات	
0.91	0.83	دافع انجاز النجاح
0.95	0.91	دافع تجنب الفشل

الجدول رقم (04) يوضح صدق وثبات الاختبار على العينة وقدرهم 05 لاعبين لكرة اليد

#### • الأدوات الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج المقياس بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال المعادلة التالية:

#### • معامل الارتباط بارسون (parsoune)

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

r : معامل الارتباط

n : عدد أفراد العينة.

s : مجموع درجات الأبعاد للاختبار الدفعية.

v : مجموع درجات الأبعاد للاختبار الاداء المهاري.

#### • معامل الارتباط بارسون (parsoune):<sup>(1)</sup>

$$r = \frac{n \sum(x.y) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

r: معامل الارتباط.

n: عدد أفراد العينة.

x : مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.

y : مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي.

#### • الصدق الذاتي:

$$\sqrt{r} = \text{الصدق الذاتي}$$

1- متحت أبو النصر، قواعد البحث العلمي، مجموعة النيل العربي، ط1، القاهرة، 2004، ص184.

- شبكة الملاحظة: وقد قمنا بإنشاء بطاقة ملاحظة وقمنا بملاها عن طريق مراقبة تمرير وإستقبال الكرة من اللاعبين، ملاحظة توضع علامة (x) في كل خانة وتحسب بنقطة.

بطاقة الملاحظة												
اللاعبين	التمرير	العلامة	الإستقبال				العلامة	المجموع				
01		05					05	10				
02		05					05	10				
03		05					05	10				
04		05					05	10				
05		05					05	10				

جدول رقم(06): يمثل بطاقة الملاحظة.

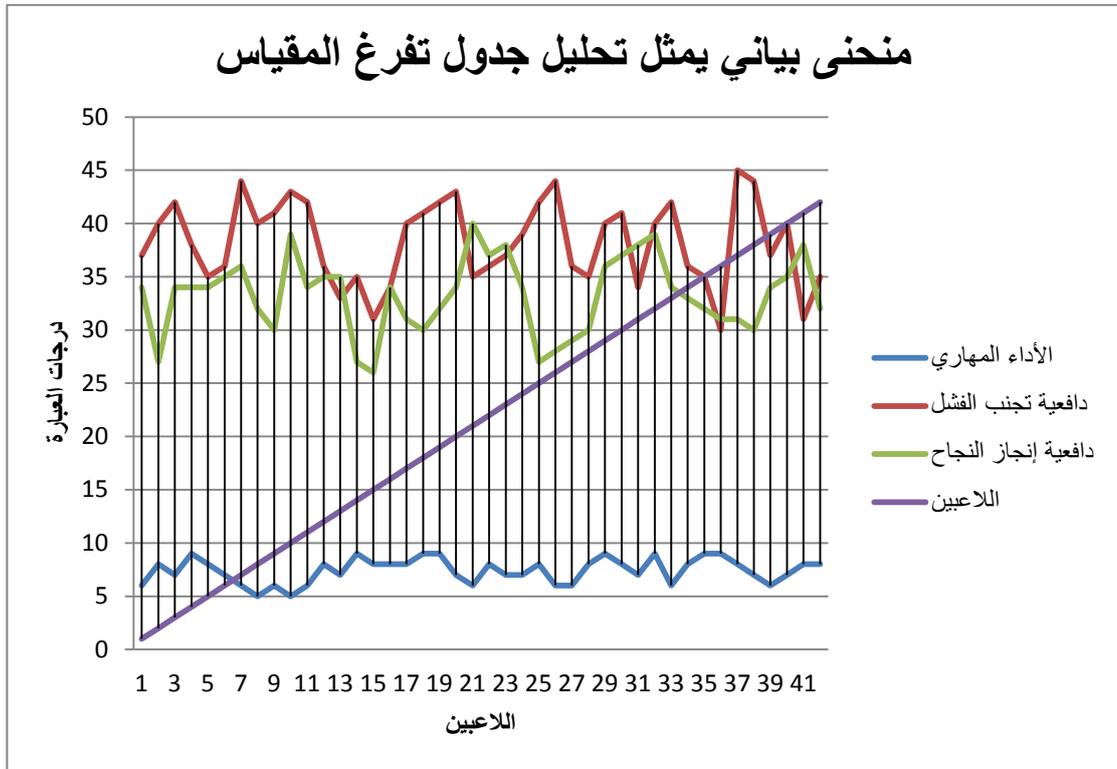
# الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: طريق تفرغ درجات مقياس الدافعية ودرجات الملاحظة.  
جدول رقم (07): يمثل تفرغ درجات مقياس الدافعية ودرجات الملاحظة.

اللاعبين	دافعية إنجاز النجاح	دافعية الفشل	تجنب الأداء المهاري
1	34	37	6
2	27	40	8
3	34	42	7
4	34	38	9
5	34	35	8
6	35	36	7
7	36	44	6
8	32	40	5
9	30	41	6
10	39	43	5
11	34	42	6
12	35	36	8
13	35	33	7
14	27	35	9
15	26	31	8
16	34	34	8
17	31	40	8
18	30	41	9
19	32	42	9
20	34	43	7
21	40	35	6
22	37	36	8
23	38	37	7
24	34	39	7
25	27	42	8
26	28	44	6
27	29	36	6
28	30	35	8
29	36	40	9
30	37	41	8
31	38	34	7
32	39	40	9
33	34	42	6
34	33	36	8
35	32	35	9

9	30	31	36
8	45	31	37
7	44	30	38
6	37	34	39
7	40	35	40
8	31	38	41
8	35	32	42
311	1626	1396	المجموع



### عرض و تحليل النتائج:

يمثل هذا الجدول كيفية تفرغ إستمارة مقياس الدافعية حسب درجات العبارة وبطاقة الملاحظة ومن خلال النتائج المحصل عليها في هذا الجدول قمنا برسم منحنى بياني يوضح لنا مدى أهمية دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل على الأداء المهاري حيث وجدنا أنه كلما كان دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل مرتفع يرتفع الأداء المهاري والعكس.

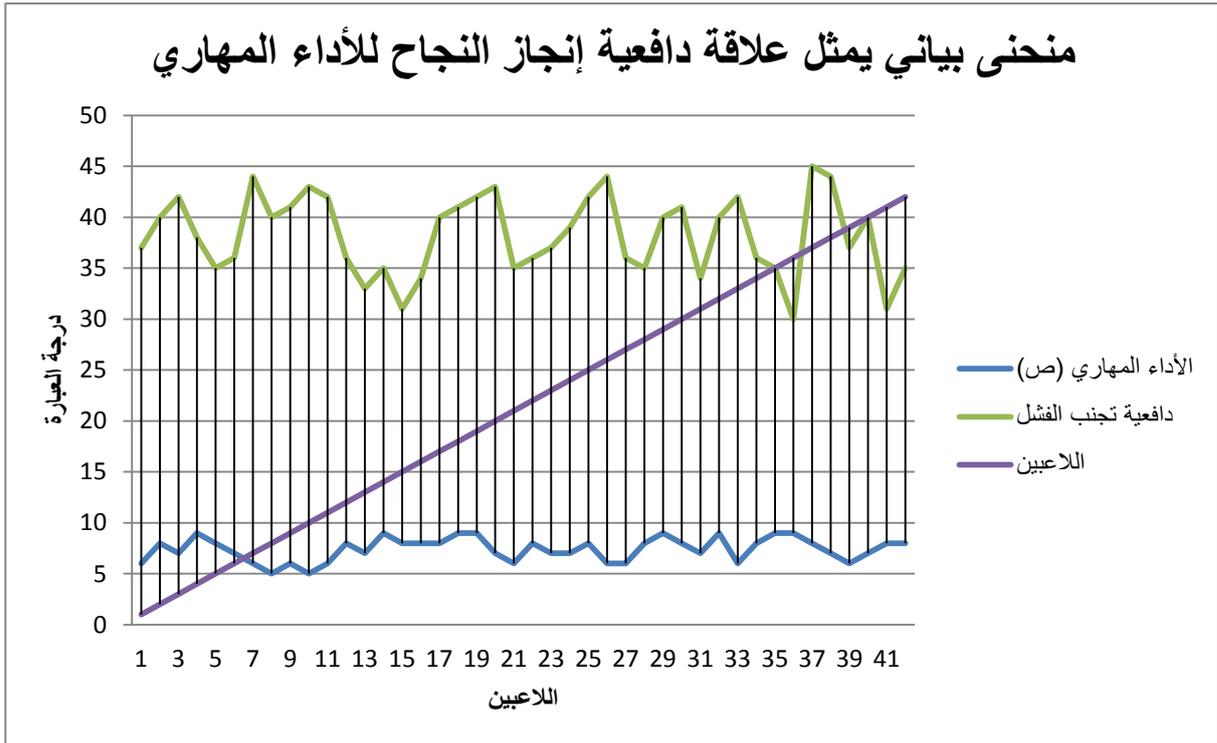
### الإستنتاج:

ونفسر هذه النتيجة أنه كلما كانت دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل مرتفعان كلما إرتفع وتحسن مستوى الأداء المهاري وهذا ما يوضحه المنحنى البياني.

المحور الثاني: دافع إنجاز النجاح في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.  
الجدول رقم(08): يمثل علاقة دافع إنجاز النجاح بالأداء المهاري.

ر	ص <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	الأداء المهاري (ص)	دافعية إنجاز النجاح(س)	اللاعبين
	36	1156	6	34	1
	64	729	8	27	2
	49	1156	7	34	3
	81	1156	9	34	4
	64	1156	8	34	5
	49	1225	7	35	6
	36	1296	6	36	7
	25	1024	5	32	8
	36	900	6	30	9
	25	1521	5	39	10
	36	1156	6	34	11
	64	1225	8	35	12
	49	1225	7	35	13
	81	729	9	27	14
	64	676	8	26	15
	64	1156	8	34	16
	64	961	8	31	17
	81	900	9	30	18
	81	1024	9	32	19
	49	1156	7	34	20
	36	1600	6	40	21
	64	1369	8	37	22
	49	1444	7	38	23
	49	1156	7	34	24
	64	729	8	27	25
	36	784	6	28	26
	36	841	6	29	27
	64	900	8	30	28
	81	1296	9	36	29
	64	1369	8	37	30
	49	1444	7	38	31
	81	1521	9	39	32
	36	1156	6	34	33
	64	1089	8	33	34
	81	1024	9	32	35
	81	961	9	31	36
	64	961	8	31	37

49	900	7	30	38
36	1156	6	34	39
49	1225	7	35	40
64	1444	8	38	41
64	1024	8	32	42
2369	46921	311	1396	المجموع



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول الأول تبين لنا أن لاعبي كرة اليد لديهم مستوى عالي من دافع إنجاز النجاح، وهذا من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول وهي 0.30 وبعد صياغت الفرضية الصفريية والفرضية البديلة وجدنا أنها توافق الفرضية البديلة HI ونجد أن علاقة دافع إنجاز النجاح بالأداء المهاري علاقة طردية أي كلما زاد دافع إنجاز النجاح كان الأداء المهاري كبير والعكس.

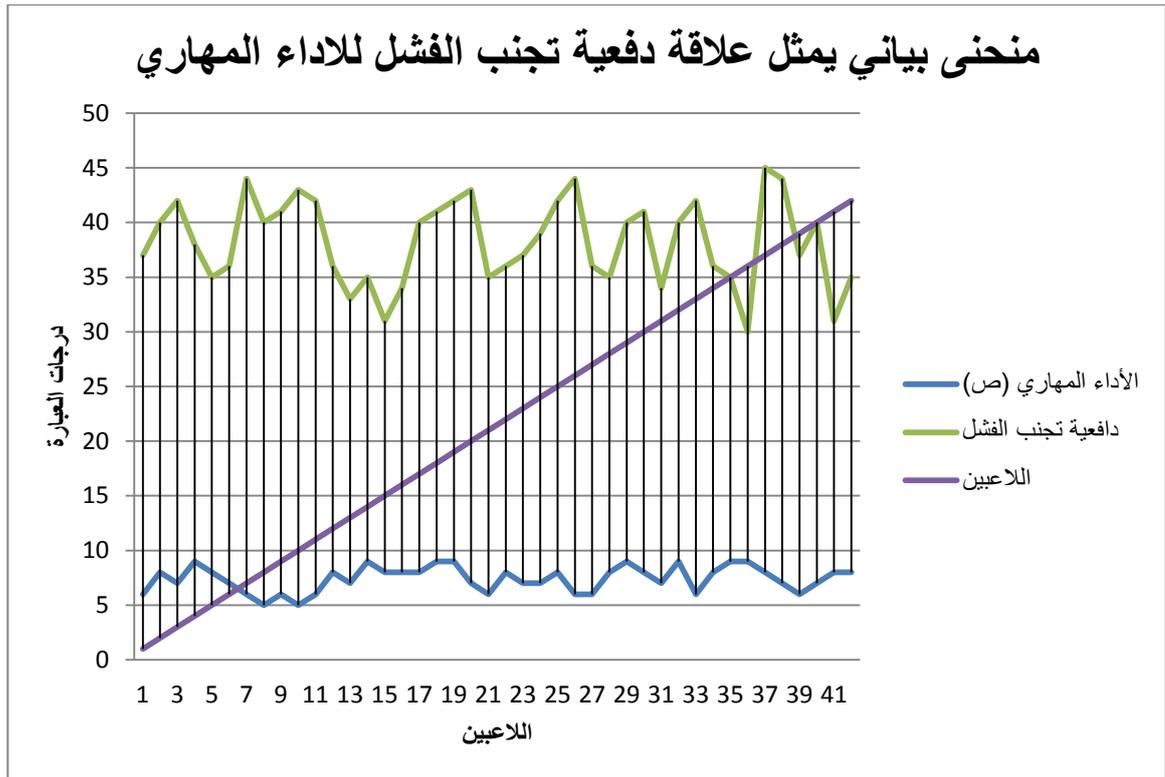
### الاستنتاج:

ونفسر هذه النتيجة إلى إرتباط دافع إنجاز النجاح التي يكتسبها اللاعب في بعث أدائه المهاري أي كلما كان هناك قابلية للنجاح والعمل على الفوز عالية كان هناك أداء مهاري عالي كما أن الأداء المهاري له إرتباط بدافع إنجاز النجاح وهذا ما يوضحه المنحنى البياني رقم 01.

المحور الثالث: دافع تجنب الفشل وتأثيره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد  
الجدول رقم (09): يمثل علاقة دافع تجنب الفشل وتأثيره على الأداء المهاري.

اللاعبين	دافعية الفشل	تجنب	الأداء المهاري (ص)	س <sup>2</sup>	ص <sup>2</sup>	ر
1	37	6	6	1369	36	0.34
2	40	8	8	1600	64	
3	42	7	7	1764	49	
4	38	9	9	1444	81	
5	35	8	8	1225	64	
6	36	7	7	1296	49	
7	44	6	6	1936	36	
8	40	5	5	1600	25	
9	41	6	6	1681	36	
10	43	5	5	1849	25	
11	42	6	6	1764	36	
12	36	8	8	1296	64	
13	33	7	7	1089	49	
14	35	9	9	1225	81	
15	31	8	8	961	64	
16	34	8	8	1156	64	
17	40	8	8	1600	64	
18	41	9	9	1681	81	
19	42	9	9	1764	81	
20	43	7	7	1849	49	
21	35	6	6	1225	36	
22	36	8	8	1296	64	
23	37	7	7	1369	49	
24	39	7	7	1521	49	
25	42	8	8	1764	64	
26	44	6	6	1936	36	
27	36	6	6	1296	36	
28	35	8	8	1225	64	
29	40	9	9	1600	81	
30	41	8	8	1681	64	
31	34	7	7	1156	49	
32	40	9	9	1600	81	
33	42	6	6	1764	36	
34	36	8	8	1296	64	
35	35	9	9	1225	81	
36	30	9	9	900	81	
37	45	8	8	2025	64	
38	44	7	7	1936	49	
39	37	6	6	1369	36	

49	1600	7	40	40
64	961	8	31	41
64	1225	8	35	42
2369	63472	311	1626	المجموع



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول الأول تبين لنا أن لاعبي كرة اليد لديهم مستوى عالي من دافع تجنب الفشل، وهذا من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول وهي 0.34 وبعد صياغت الفرضية الصفرية والفرضية البديلة وجدنا انها توافق الفرضية البديلة H1 ونجد أن علاقة دافع تجنب الفشل وتأثيره على الأداء المهاري علاقة طردية أي كلما زاد دافع تجنب الفشل كان الأداء المهاري كبير والعكس.

### الإستنتاج:

ونفسر هذه النتيجة إلى إرتباط دافع تجنب الفشل التي يكتسبها اللاعب في بعث أدائه المهاري أي كلما كان هناك قابلية لتجنب الفشل والعمل على عدم الخسارة عالية كان هناك أداء مهاري عالي كما أن الأداء المهاري له إرتباط بدافع تجنب الفشل وهذا ما يوضحه المنحنى البياني رقم 01.

## 5-2- مناقشة نتائج الدراسة:

## 5-2-1- الفرضية الأولى:

دافعية إنجاز النجاح في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وعلى ضوء النتائج المحصل عليها، ومن خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضية، حيث وجدنا ان مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد يرتفع كلما كانت دافعية إنجاز النجاح مرتفعة والموضحة في الجدول رقم (01).

توصلنا في هذه الدراسة أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة اليد والتي قمنا بها إلى أن دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة اليد، و من خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة مذكرة ليسانس شرطان عبد القادر لسمتي الدافعية والتماسك لدى المدرب ولاعبي كرة اليد والتي وجدة أن مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد يرتفع كلما كانت دافعية إنجاز النجاح مرتفع<sup>(1)</sup> وهذا ما قاله أسامة كامل راتب أندافع إنجاز النجاح هو عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقوبات(تمرين- صعب- واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.<sup>(2)</sup>

## 5-2-2- الفرضية الثانية :

دافعية تجنب الفشل تأثر في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضية، حيث وجدنا ان مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد يرتفع كلما كانتدافعية تجنب الفشل مرتفعةوالموضحة في الجدول رقم (02).

توصلنا في هذه الدراسة أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة اليد والتي قمنا بها إلى أن دافع تجنب الفشل يآثر على الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة اليد، و من خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة مذكرة ليسانس شرطان عبد القادر لسمتي الدافعية والتماسك لدى المدرب ولاعبي كرة اليد والتي وجدة أن مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد حيث وجدنا أن مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد يرتفع كلما كانت دافعية تجنب الفشل مرتفعة .

وهذا ما قاله «سون 1991 SUINN، محمد علاوي 1991، و روبرتس 1991 Rbertes» في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها تم التوصل على تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية من بينها دافع تجنب الفشل.<sup>(3)</sup>

1 - شرطان عبد القادر،سمتي الدافعية لدى المدرب ولعبي كرة اليد،مذكرة تخرج ليسانس، 2008-2009،ص93

2 -أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للتدريب والناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص47.

3 - محمد حسن علاوة، مدخل علم النفس الرياضي، ط5، مركز كتاب مصر، ص220-222.

**خلاصة:**

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية للدافعية على الأداء المهاري وتحسنه لدى لاعبي كرة اليد، وما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة والإتقان وكرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة والحدق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه ورضا الآخرين عن أداءه، وما دام أن الأداء يتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن ويتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري، وقد افترضنا أن هناك دافعين مهمين يتحكم في هذا الجانب وهي دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل.

ومن خلال تحليلنا لنتائج مقياس الدافعية الموجهة للاعبين استخلصنا أن لدافعية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد

الإستنتاج

العام

## الاستنتاج العام:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة المقياس الخاص باللاعبين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

فمن خلال نتائج الفرضية الأولى والتي كان الغرض منها معرفة ما إذا كان دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه يساعدهم في تطور المهارة الخاصة بهم في رياضة كرة اليد من أجل تحقيق النجاح، ونفسر هذه النتيجة إلى ارتباط دافع إنجاز النجاح الذي يكتسبه اللاعب في بعث أدائه المهاري أي كلما كان هناك قابلية للنجاح والعمل على الفوز عالية كان هناك أداء مهاري عالي كما أن الأداء المهاري له ارتباط بدافع إنجاز النجاح وهذا ما يوضحه المنحنى البياني الذي يوضح علاقة دافع إنجاز النجاح بالأداء المهاري.

أما نتائج الفرضية الثانية والتي كان الغرض منها معرفة ما إذا كان دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، وهذا من أجل أن نرى ما إذا كان تجنب الهزيمة والفشل هو الذي يدفع اللاعب تحسين الأداء المهاري وهذا من أجل تحقيق الفوز، ونفسر هذه النتيجة إلى ارتباط دافع تجنب الفشل الذي يكتسبه اللاعب في بعث أدائه المهاري أي كلما كان هناك قابلية لتجنب الفشل والعمل على عدم الخسارة عالية كان هناك أداء مهاري عالي كما أن الأداء المهاري له ارتباط بدافع تجنب الفشل وهذا ما يوضحه المنحنى البياني يوضح علاقة دافع تجنب الفشل بالأداء المهاري .

ومن خلالي ما إستنتجته مما سبق وجدنا أن للدافعية أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ولهذا يجب يهتم المدربون بالجانب النفسي للاعبين وخاصة جانب الدافعية فهو الذي يحفز اللاعبين لتقديم أفضل ما لديهم أثناء المنافسة وهو الذي يدفعهم إلى أعلى المستويات .

وهنا نستطيع القول بأن الدافعية تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شاب ذكر أو أنثى، إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محددة، بمعنى آخر فإنه للأباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعليم والممارسة والرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية .



خاتمة

## خاتمة:

لقد قمنا بإنجازي هذا العمل المتواضع، وقد حاولنا قدر المستطاع الكشف عن الأهمية البالغة لموضوع الدفاعية، وقد قمنا بدراسة وتحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا وقد توصلنا إلى وجود دور بالغ الأهمية للدفاعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، وما دام أي نشاط سواء كان رياضيا أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة والإتقان وكرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولا في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة والحدق التي تمكنه من إكتساب الثقة في نفسه ورضا الآخرين عن أداءه، وما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن ويتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعبي كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري، وقد افترضنا أن هناك دافعين مهمين يتحكمان في هذا الجانب وهما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

كما أثبتت الدراسة النظرية والتطبيقية أن من بين العوامل الأساسية لتحسين مستوى الأداء المهاري نجد الدفاعية، التي تعتبر المحرك الأساسي في تحسين هذا الأخير، فالدفاعية هي رمز قوة اللعب في أي رياضة، فلا يمكن للاعب الارتقاء في مشواره الرياضي وتحسين أدائه بدون وجود الدفاعية، وهذا من خلال إستجوابنا الاعبين في مختلف نوادي ولاية البويرة هذا من جهة، ومن جهة أخرى يعتبر موضوع الدفاعية من اهم المواضيع السيكلوجية نظريا وتطبيقيا، ومن الناحية الرياضية فإن موضوع الدفاعية قد أصبح مجالاً لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدفاعية والميكانيزمات التي تقوم عليها تمكن الباحثين والأداريين من تخطيط برامج تحفز الافراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الرياضي أو الصناعي أو العيادي أو المدرسي سواء لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية .

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض فرق كرة اليد لولاية البويرة ووضع المقياس بين أيدي اللاعبين، كان الهدف منها التعرف عن أهمية الدفاعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

وقد قمنا بدراسة موضوع بحثنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة، وعلى ضوء النتائج المحصل عليها ينبغي للمدربين أو المسؤولين الاهتمام بالدفاعية وأهميتها خاصة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج نأمل أن تكون مرجعا لدراسات أخرى في المجال ومنار للمتخصصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر ليسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجحة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح.

## إقتراحات وفروض مستقبلية:

نظرا للدور البالغ الأهمية التي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب و الذي هو نفس مرتبة التحضير البدني فإنه من الضروري إيلاء الاهتمام بهذه الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه ببعض الإقتراحات و التوصيات التالية:

- العمل على معرفة شخصية و اللاعب و ذلك باستعمال الدوافع المناسبة محاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري.
- العمل على تنمية العلاقة بين المدرب و اللاعبين و بين اللاعبين داخل الفريق و المحيط الخارجي.
- توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق (تنمية ديناميكية الجماعة للفريق).
- العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية بهدف تحسين الأداء المهاري.
- تشجيع و تحفيز اللاعبين من أجل الحصول على نتائج جيدة.
- متابعة المدرب المستمرة للأحوال اللاعبين الاقتصادية والاجتماعية و النفسية.
- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب و العمل على تنميتها.
- تكوين المدربين للحالات النفسية و التحضيرية الخاصة.
- تمثيل هذه المعايير الخاصة بالمنافسة الرياضية.

الملاحق

البيبيو غرافيا

## المراجع:

### قائمة المراجع بالعربية:

#### 1- المصادر:

- (1) احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998
- (2) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي 2، طريق القاهرة 1990
- (3) أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 .
- (4) أسامة كامل راتب: " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور" ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1997.
- (5) أسامة كامل راتب:" دوافع التفوق الرياضي"، دار الفكر العربي 2، طريق القاهرة 1990
- (6) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم تطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1997
- (7) المنجد في اللغة العربية، الإعلام، در المشرق، ط3، بيروت، 1998
- (8) حامد عبد السلام زهران : " " عنف الطفل والمراهقة " "، ط4، علم النفس، القاهرة.
- (9) حلمي المليجي: " علم النفس المعاصر "، دار العربية، ط6، لبنان 1984
- (10) حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002
- (11) حامد عبد السلام زهران : علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط4، علم الكتب، القاهرة
- (12) د.صبحي أحمد قبلان، كرة اليد ( مهارات / تدريب / تدريبات / إصابات ) الطبعة العربية الأولى 2012م - 1438هـ - مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
- (13) د.مصطفى حسين باهي. د.أمينة إبراهيم شبلي: ( الدافعية نظريات وتطبيقات ) . مركز الكتاب للنشر 1998
- (14) رومي جميل: " كرة القدم "، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان 1996
- (15) ريسان خربيط : النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار المشرق، عمان 1998
- (16) سلامي الباهي : سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر 1981
- (17) صالح محمد علي أبو جادو " علم النفس التربوي " دار المسبرة ط1، الأردن ب ، س
- (18) عمار بوحوش، دنيبات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995
- (19) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998
- (20) كمال عبد الحميد، زينب فهمي، كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987
- (21) محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، دوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982
- (22) ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة 1971
- (23) معروف رزيق، خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر 1986
- (24) محمد حسن علاوي، موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998
- (25) متحت أبو النصر، قواعد البحث العلمي، مجموعة النيل العربي، ط1، القاهرة، 2004
- (26) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط7، المعارف: القاهرة، 1992

- (27) محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992
- (28) منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004
- (29) محمد حسن علاوي و آخرون، الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002
- (30) مصطفى عشوي: "" مدخل إلى علم النفس "" ديوان المطبوعة الجامعية، ط، الجزائر 1990
- (31) محمد مصطفى زيدان: "" نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية "" دار النشر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- (32) محمد حسن علاوي: "" سيكولوجيا التدريب والمنافسة ""، دار المعارف، ط1، مصر 1987
- (33) محمد حسن علاوي: " موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر 1988
- (34) محمد حسن علاوي، " علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط2، مصر 1987
- (35) محمد حسن علاوي، مدخل علم النفس الرياضي، ط5، مركز كتاب مصر
- (36) محمود أبو النعيم، الألعاب الرياضية، دار البازوني العلمية للنشر والتوزيع طبعة 2013
- (37) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط4، مكتب مصر الجديدة، القاهرة، مصر، 2005
- (38) مؤمن رشاد الدين، الكامن في الكلان والمعاني، دار الراتب الجامعي، بيروت، بدون سنة، ص12.
- (39) محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل، رباعيات كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، مصر، 2001
- (40) نوري الحافظ، المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر : القاهرة، 1990
- (41) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، ط1، القاهرة ، 2002

## 2- المراجع:

- (42) الطاهر مجاهدي، التدريب المهني وآثاره على الأداء، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2002.
- (43) شرطان عبد القادر، سمي الدافعية لدى المدرب ولعبي كرة اليد، مذكرة تخرج ليسانس، 2008-2009
- (44) عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر، 2004 .

## قائمة المراجع بالفرنسية:

- 45) Gerond, bet Gros, G, « lentique ent de basket.ball » ed vigat, paris 1985
- 46) ( revue) des facteurs pui contoibuenta la performance N°2 ou d'une equipe N°2 sport 1988
- 47) thomas : préparation psychologique du sportif, edroigot, 1991

## ملحق رقم 01: يمثل إستمارة مقياس الدافعية

- في إطار إنجاز البحث العلمي نرجو منكم ملء هذه الاستمارة الخاصة بمقياس الدافعية بالإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق و أمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات و حقائق تفيد دراستنا ، ونتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ماعدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي.

ملاحظة:توضع علامة (X) على الإجابة المختارة

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1- أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.					
2- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3- عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.					
4- الإمتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.					
5- أحس غالبا بالخوف قبل إشتراك في المنافسة مباشرة.					
6- إستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					
7- أخشى الهزيمة في المنافسة.					
8- الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
9- في بعض الأحيان عندما أنهزم في المنافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.					
10- لذي إستعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي أنجح في رياضتي.					
11- لا أجد صعوبة في النوم ليلة إشتراك في منافسة.					
12- الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.					
13- أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.					
14- أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الإنتهاء من المنافسة الرسمية.					
15- عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.					
16- لدى رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.					
17- قبل إشتراك في المنافسة لا إنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.					
18- أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.					
19- أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.					
20- هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي.					

ملحق رقم 02: جدول يمثل كيفية ملء بطاقة الملاحظة

اللاعبين	بطاقة ملاحظة للاداء المهري ( التمرير واستقبال الكرة)
01	6
02	8
03	7
04	9
05	8
06	7
07	6
08	5
09	6
10	5
11	6
12	8
13	7
14	9
15	8
16	8
17	8
18	9
19	9
20	7
21	6
22	8
23	7
24	7
25	8
26	6
27	6
28	8
29	9
30	8
31	7
32	9
33	6
34	8
35	9
36	9
37	8
38	7
39	6
40	7
41	8
42	8

## Résumé de la recherche

Le but de cette étude étant la motivation Comme facteur déterminant pour améliorer le niveau de performance de Jouarre en l'occurrence (handball classe générale).

Cette méthode psychologique vise à développer le rendement individuel et collectif de l'équipe.

La motivation psychologique et Matérielle sont deux éléments fondamentales pour émerger dans cette discipline.

Donc, le processus de performance est conditionné par ce facteur indissociable du sportive dans toute compétition.

Le choix concernant le thème de recherche sur la motivation et son impact psychologique est de recenser l'efficacité et le rendement des joueurs « handball » ainsi que le comportement relationnel entre eux pour ce qui est de l'entraîneur, il doit avoir de bon rapport humain, respectueux et discipliné, affiché une neutralité avec tous les joueurs ceci d'une part, car, cet aspect est un critère exigible pour améliorer positivement la performance de la discipline sus-citée plus haut.

La méthode de recherche étant le recensement des données théoriques et empiriques afin d'évaluer ce procédé par un échantillon 42 joueurs sur une période allant de mars à avril 2014.

Cette étude m'a permis de déduire qu'en dépit des méthodes utilisées pour améliorer techniquement le niveau des compétences, j'ai constaté dans cet échantillon que l'entraîneur incite les joueurs sur le plan matériel ce qui les pousse à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Pour finir, je dirai que : Motivation est la clé de la performance dans la discipline sportive.