

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة آكلي محند أولحاج . البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

منكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة

دراسة ميدانية بـ: « بعض أندية كرة اليد- صنف أوسط . بالبويرة »

إشراف الدكتور:  
زاوي عبد السلام

إعداد الطلبة:  
. شعيباني سعيد .  
. شعيباني فوزي .

السنة الجامعية 2012 / 2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

بالشكر تدوم النعم،،،،وما أجمل هذا البيان الإلهي:

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وهو الذي جعل الليل و النهار خلفه لمن أراد أن يذكر أو أراد شكورا ﴾

﴿ اعملوا عال داود شكرا ﴾ صدق الله العظيم

الشكر يتحقق بعلم أو حال أو عمل، فالشكر دائما للمولى عز وجل، الذي منحنا العقل و أدمع علينا بزعمة العلم و هدايا إلى نوره وألمنا الصبر و يسر لنا دربنا و مكننا من تخطي الصعاب و قدرنا على إتمام هذا العمل على أحسن حال. نتوجه بجزيل شكرنا إلى الذين علمونا، و كانوا لنا بناة، أو هداة أو رعاة، حتى استنارنا بصيرتنا: الوالدين

تحية تقدير و عرفان للذي لم يبخل علينا بنصائحه و معلوماته و توجيهاته السليمة الأستاذ المشرف: عبد السلام زاوي أثار الله دربه و نتمنى له الوصول إلى أعلى الدرجات، كما نشكر كل أساتذة ممد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونخص بالذكر الأستاذ عز الدين رامي، و أعضاء لجنة المناقشة المحترمة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة.

# إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا إلى أعلى وأعز ما رزقني ربي إلى :  
من قال في حقها رسولنا الكريم: "الجنة تحت أقدام الأمهات"، إليك "أمي" منبع الحب والحنان ،إليك يا من  
فرحت لفرحي وتألمت لألمي، أنت مصدر فخري واعتزازي، حفظك الله وأطال في عمرك.  
إليك "أبي" الغالي، الذي علمني بأن المثابرة أساس النجاح، وكان لي السند والعون، وتحمل أعباء دراستي،  
وكان نبراسا أضاء طريق حياتي وكافح ليضمن لنا الحياة الكريمة، أنت تاج على رأسي، حفظك الله وأطال  
في عمرك.  
كما أهدي هذا العمل إلى أخي وأخواتي.  
إلى الذي غاب وبقيت في قلبي ذكراهم، من تمنوا لي النجاح دوما وفرحوا لفرحي أجدادي أسكنهم الله فسيح  
جناته، إلى كل الأهل والأحباب.  
إلى كل من وسعه قلبي ونسأه قلبي.  
إلى كل من ساعدني ووقف بجانبني طيلة مشواري.  
إلى أساتذتي الأجلاء من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي، أصحاب الفضل علينا.  
إلى كل غيور على وطنه، يحب الجزائر، إلى كل من يعمل بجد لتبقى راية الجزائر شامخة.  
إلى بلد المليون ونصف المليون شهيد **بلدي الحبيب الجزائر**.

**شعياني سعيد**

# إهداء

أهدي ثمرة عملي إلى أعلى و أعز ما رزقني ربي إلى  
من قال رسولنا الكريم : "الجنة تحت أقدام الأمهات " إليك "أمي" منبع الحب الحنان  
إليك يا من فرحت لفرحتي و تألمت لألمي أنت مصدر فخري واعتزازي حفظك الله وأطال  
في عمرك  
إليك أبي العزيز الذي علمني بأن المثابرة أساس النجاح  
كما أهدي هذا العمل إلى جدي وجدتي أطال الله عمرهما  
إلى أخوالي وزوجاتهم ،خالاتي و أزواجهم إلى إخوتي :نعيم و عبد السلام  
إلى كل أصدقائي: زكرياء، رضوان ،خالد ،وليد ،منور ،خديجة،عبد الفتاح ومحمد  
إلى كل من وسعه قلبي و نساه قلبي  
إلى كل من ساعدني ووقف بجانبني طيلة مشواري  
إلى أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي ،أصحاب الفضل علينا و أخص بالذكر  
روح معلمي الطاهرة "طراد رشيد" رحمه الله وأسكنه فسيح جناته  
إلى كل غيور على وطنه يحب الجزائر إلى كل من يعمل بجد لتبقى راية الجزائر شامخة  
إلى بلد المليون و نصف المليون شهيد **بلدي الحبيب الجزائر**.

هعيانبي فوزي



## محتوى البحث

01.....	الواجهة
03.....	شكر وتقدير
04.....	إهداء
07.....	محتوى البحث
11.....	قائمة الجداول
12.....	قائمة الأشكال
13.....	ملخص البحث
15.....	مقدمة

## مدخل العام

17.....	1- إشكالية البحث
17.....	2- فرضيات البحث
18.....	3- أسباب اختيار موضوع البحث
18.....	4- أهمية البحث
18.....	5- أهداف البحث
18.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث
19.....	7- الدراسات المرتبطة بالبحث
20.....	8- التعليق على الدراسات المرتبطة

### الباب الأول: الخلفية المعرفية النظرية

### الفصل الأول: الضغط والضغط الجماهيري

23.....	تمهيد
24.....	1-1 الضغط
24.....	1-1-1 مفهوم الضغط
24.....	1-1-2 آلية حدوث الضغط
25.....	1-1-3 علاقة الضغط ببعض المفاهيم
26.....	1-1-4 أسباب الضغط
27.....	1-1-5 طرق الوقاية والتخفيف من الضغط
29.....	1-1-6 آثار الضغط
29.....	2-1 الضغط الجماهيري
29.....	2-1-1 العناصر
30.....	2-2-1 مفهوم الضغط الجماهيري

30.....	3-2-1 أصناف الضغط الجماهير
31.....	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: كرة اليد</b>
33.....	تمهيد
34.....	1-2 ماهية وقواعد كرة اليد
34.....	1-1-2 ماهية كرة اليد
35.....	2-1-2 قواعد لعبة كرة اليد
37.....	2-2 خطط اللعب والمهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
37.....	1-2-2 خطط اللعب في كرة اليد
38.....	2-2-2 المهارات الحركية في كرة اليد
41.....	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: المرحلة العمرية</b>
42.....	تمهيد
44.....	1-3 ماهية المراقبة
44.....	1-1-3 مفهوم المراقبة
45.....	2-1-3 مراحل المراقبة
45.....	3-1-3 أنواع المراقبة
46.....	2-3 عوامل ودوافع ممارسة الرياضة للمراقبة
46.....	1-2-3 عوامل المراقبة
46.....	2-2-3 أهمية ودوافع ممارسة الرياضة للمراقب
47.....	3-3 مشاكل المراقبة وسبل الوقاية والعلاج
47.....	1-3-3 مشاكل المراقبة
48.....	2-3-3 سبل الوقاية والعلاج
50.....	خلاصة:
	<b>الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية</b>
	<b>الفصل الرابع: طرق ومنهجية البحث المتبعة</b>
53.....	تمهيد
54.....	1-4- الدراسة الاستطلاعية
55.....	2-4- المنهج المتبع
55.....	3-4- مجتمع البحث
56.....	4-4- عينة البحث



56	.....5-4 متغيرات البحث
56	.....6-4 أدوات البحث
57	.....7-4 العمليات الإحصائية
59	.....خلاصة

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

61	.....تمهيد
62	.....1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضيات
62	.....1-1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
68	.....2-1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
73	.....3-1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
78	.....4-5-4 تفسير ومناقشة النتائج
78	.....1-4-6-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
79	.....2-4-6-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
80	.....3-4-6-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
81	.....استنتاج عام
83	.....اقتراحات وفرضيات مستقبلية
84	.....خاتمة
86	.....قائمة المراجع

ملاحق

ملخص باللغة الفرنسية

# قائمة الجداول والأشكال



قائمة الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 01	62
02	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 02	63
03	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 03	64
04	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 04	65
05	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 05	66
06	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 06	67
07	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 07	68
08	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 08	69
09	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 09	70
10	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 10	71
11	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 11	72
12	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 12	73
13	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 13	74
14	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 14	75
15	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 15	76
16	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 16	77
17	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 15	78
18	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 18	79
19	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة 19	80

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
62	يمثل والنسب المئوية لنتائج للعبارة 01	01
63	يمثل والنسب المئوية لنتائج للعبارة 02	02
64	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 03	03
65	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 04	04
66	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 05	05
67	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 06	06
68	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 07	07
69	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 08	08
70	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 09	09
71	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 10	10
72	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 11	11
73	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 12	12
74	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 13	13
75	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 14	14
76	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 15	15
77	يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 16	16

## ملخص البحث:

في إطار تحضيرنا لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي قمنا بانجاز مذكرة تحت عنوان مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة والتي كان الهدف منها هو معرفة هذا التأثير على أداء اللاعبين ودور التحضير النفسي وعالجت هذه الدراسة إشكالية والتي كانت هل للضغط الجماهيري أثر على أداء لاعبي الأواسط في كرة اليد أثناء المقابلة؟، وبعد ذلك قمنا بوضع فرضيات لمعالجة هذه الأخيرة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية:

للجمهور أثر على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة. ✍

الضغط الجماهيري يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة. ✍

للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من الضغط أثناء المقابلة. ✍

وبعد ذلك تطرقنا إلى إقامة الدراسة الميدانية على دراستنا نأخذ مجتمع البحث والذي يمثل الفئة الاجتماعية التي نقيم عليها الدراسة وهي مجموعة الفرق ثم أخذنا منه عينة وهي عينة الدراسة. انتقاء عدد من الأفراد وهذا للحصول على معلومات من المجتمع الأصلي وهذا باستعمال وسائل وأدوات لنفي وقصد أو إثبات فرضياتنا.

اخترنا الاستبيان المغلق وبعد الحصول على إجابات الاستبيان اعتمدنا على الإحصاء لأنه يقودنا إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة واستخدامنا في بحثنا التقنيات النسبة المؤوية واختيار بارصون (كا<sup>2</sup>). ففي الأخير توصلنا إلى النتائج إلى نتائج هي أن الضغط الجماهيري يلعب دور أساسي لدى اللاعب ويساعده على تطوير أدائه كما أنه لا يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة ويلعب التحضير النفسي دور فعال في مجابهة الضغوطات والحالات المؤرقة وهذا من طرف المحضر النفسي.

وبعد إتمام دراستنا قمنا بوضع فرضيات واقتراحات مستقبلية منها:

وضع لجان خاصة لتأطير المنصرين. ✍

ممارسة اللاعبين لبعض الأنشطة الترفيهية واستخدام تمارين الاسترخاء. ✍

عدم ممارسة ضغوطات أكثر من اللازم خاصة على الفئات العمرية الصغيرة. ✍

وضع طاقم من المحضرين النفسانيين لرعاية ومساعدة اللاعبين. ✍



نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقي حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى ممارسة تقنية فأنشأت لها معاهد مختصة في تكوين المدرسين واللاعبين والإطارات المتخصصة حيث تشمل هذه المعاهد علوم الرياضة منها علم نفس الرياضي، علم تشريح... الخ ومن بين هذه الرياضات رياضة كرة اليد التي اتفق جميع خبراء الرياضة والمؤرخين على أنها من الرياضات الأكثر شعبية.

وهناك واقع مسلم أن لكرة اليد أهمية كبيرة في حياة الفرد حيث تأتي ضمن الرياضات الأكبر إقبالا عليها في السنوات القليلة الماضية وشعبيتها في تزايد مستمر أصبحت محل اهتمام أصحاب الأموال والشركات العالمية ووسائل الإعلام باختلاف أنواعها كما يتجلى هذا الاهتمام في الكم الهائل من المشاهدين والجمهور لمختلف المحافل الدولية (كأس العالم، كؤوس القارية) وبحكم طبيعتها الخاص تعتمد كرة اليد على اللياقة الشاملة للفرد والجانب التكتيكي كذلك الجانب النفسي حيث أن هذا الأخير له مظاهر وحالات يتعرض لها الرياضي كالضغوطات الجماهيرية قد تؤثر فيه وفي أدائه وقد يصبح مشكلا عويص يقف أمام الرياضي في أداء أدوارهم وتطوير مستواهم.

من كل ما سبق ذكره قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات المنهج البحث العلمي فقسمنا هذا البحث إلى بابين أوله على الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية.

الفصل الأول تطرقنا فيه إلى دراسة موضوع الضغط بإعطاء مفهومه وكيفية حدوثه مع أسبابه وقمنا بإبراز علاقة الضغط ببغض المفاهيم ثم تطرقنا إلى موضوع الضغط الجماهيري فأعطينا التعريف الخاص به وذكرنا أنواع الجماهير.

والفصل الثاني تطرقنا فيه إلى رياضة كرة اليد حيث قمنا بإعطاء لمحة تاريخية عنها وتطرقنا إلى إبراز متطلبات الأداء الفيزيولوجي للاعبين.

وفي الفصل الثالث تعرضنا إلى معالجة الفئة العصرية (الأواسط) ودرسنا فيها صفات لاعبي كرة اليد الأواسط وشروط ممارسة الرياضة ودوافعهم الرياضية واحتياجاتهم.

أما الباب الثاني والذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث قسمناه إلى فصلين المنهج المتبع والأساليب الإحصائية والدراسة الاستطلاعية حيث اعتمدنا فيها على الاستبيان الموجه للاعبين وفي الأخير تطرقنا إلى: استنتاج عام واقتراحات وفرضيات مستقبلية وخاتمة.





## إشكالية البحث:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر شيوعا في العالم حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين وهذا يظهر جليا من خلال البطولات والدورات العالمية لهاته الرياضة وتطورها الملحوظ من دورة لأخرى من حيث القوانين والطرق التدريسية والتكوين سواء فيما يخص اللاعب والعوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب.

وتتميز كرة اليد كغيرها من الرياضات ببطولات حسب الفئات العمرية ومن بين هذه الفئات العمرية بطولة فئة الأواسط فيها اللاعبون يندفعون في اللعب ويبدلون جهدا كبيرا ويرفعون التحدي بحيث يوحي ذلك بعدم استسلامهم ويتطلعون دائما لإبراز دورهم في الميدان نظرا لخصائصهم النفسية التي تترك المراهق يتطلع نحو التجديد والاستقلالية وخصائصهم الفيزيولوجية حيث يتطورون مرفولوجيا.

وإذا كان كل هذا يحفزهم فما بالك وأن اللاعب يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور والذي لا يكتف عن تشجيعه ومساندته لهم في مراحل الفراغ أثناء المباراة أو المنافسة فهذا يرفع للاعب من عزيمته ويأخذ تشجيع المناصرين كهدف يتطلع إلى تحقيقه فينعكس ذلك على أدائه.

وبما أن ضغط الجمهور يكون كبيرا على اللاعبين خاصة أن المسافة التي تحول بين اللاعب والجمهور قصيرة أدى ذلك إلى تحضير اللاعبين نفسيا من طرف المدرب قبل كل مباراة.

حيث أصبح المدربون لا يركزون فقط على إعداد اللاعب من ناحية الجانب البدني والتكتيكي بل أصبح اهتمامهم الكبير على الجانب النفسي.

وعليه نطرح التساؤل التالي:

**هل للضغط الجماهيري أثر على أداء لاعبي الأواسط في كرة اليد أثناء المقابلة؟**

هذا من خلالها الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل هناك تأثير للجمهور على أداء لاعبي كره اليد أثناء المقابلة ؟

- ما تأثير الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين ؟

- هل للتحضير النفسي دور في التقليل الضغط ؟

**فرضيات البحث:**

بناء على التساؤلات الواردة في الإشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعت الفرضيات التالية:

**الفرضية الرئيسية:**

- للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة

**الفرضيات الثانوية:**

للجمهور أثر على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة.

الضغط الجماهيري يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة.

للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من الضغط أثناء المقابلة.

## أسباب اختيار البحث:

من الأسباب التي جعلتنا نختار دراستنا والتمثلة في مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد نذكر منها ما يلي:

- قلة الدراسات السابقة حول هذا الموضوع.
- الرغبة في معرفة العلاقة الموجودة بين الجمهور واللاعبين ومدى تأثيرها على أدائهم.

## أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في دراسة موضوع الضغط الجماهيري على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة اللاعب الإضافي في الميدان وكذلك لما له من نصيب في حديث الرأي العام وإكثارهم من التحليل في هذا الجانب.

## أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- معرفة مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين أثناء المقابلة.
- التعرف على دور الذي يلعبه التحضير النفسي على أداء اللاعبين.

## تحديد المصطلحات الأساسية للبحث:

مما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لا بد أن يحدد الباحث فيه المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي تخدم بحثه، ويعرفها صلاح أحمد مرحاب " فبدون مفاهيم علمية لا يمكن إقامة علم، لأنها العناصر الأساسية في بناء النظرة العلمية التي من أهم وظائفها أنها تسهم مع التجربة في إقامة صرح العالم". ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تطلب منا تقديم بعض المصطلحات المرتبطة بالموضوع الذي نحن بصدد دراسته، بغية توضيحها وذلك نظرا لتداخل معانيها في مواضيع أخرى ويقول محمد صبحي حسانين " إن المشكلة التي ظهرت هي أن المجال قد أصبح مزدحما بعدد ضخم من المصطلحات تتداخل مع بعضها البعض وتتمايز ببعضها وتتعارض الأخرى، وعليه سنحاول توضيح بعض هذه المصطلحات الرئيسية التي شملها بحثنا وهي:

**1- الضغط:** هي كلمة اللاتينية والتي تعني بالفرنسية الاحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف وهذا من الشعور بالقلق والعذاب كما تعني البعض التخلي، الوحدة وفقدان القوة والقدرة.

**2- الضغط الجماهيري:** يتمثل في مختلف التفاعلات والتصرفات التي يقوم بها المناصرون أو التعليقات التي تصدرها وسائل الإعلام قصد الرفع من معنويات اللاعبين قبل أو أثناء المنافسة لقيام اللاعبين بأدوارهم بشكل جيد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> تكالين عبد الحليم، الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2011-2012

**3- كرة اليد:** هي لعبة جماعية سريعة تجري بين ناديين أو منتخبين يضم كل منهما سبعة لاعبين وتستعمل فيها مهارات مختلفة، ولهذا باستعمال كرة خاصة باللعبة حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف.

تجري مباراة كرة اليد بشوطين مدتهما 30 دقيقة لكل شوط وقت راحة بينهما تقدر ب 10 دقائق.<sup>1</sup>

**4- الأداء:** يستعمل الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز.

**5- المقابلة:** هي موقف أو حدث رياضي محدود ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول الرياضي أو الفريق إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات لمحاولة تحقيق الفوز على المنافس.

#### **الدراسات المرتبطة بالبحث:**

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإثراء بحثه، وهي تعالج نفس الموضوع وتعتمد على نفس المتغيرات، حيث تستعمل للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي. وفي حدود إمكانية الباحث تحصل على دراسات سابقة، و دراسات مشابهة للموضوع والتي أخذت من بعض الباحثين منها. قام أصحابها ببنائها واختبار صدقها وثباتها، ولقد راعى الباحث الاهتمام ببعض الاتجاهات العربية والأجنبية التي استخدمت نسبة المؤوية واختيار بارصون كا<sup>2</sup> كوسيلة لقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي. فيه استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس نسبة المؤوية واختيار بارصون كا<sup>2</sup> كأداة لقياس مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة. ومنه سنحاول في هذا الجزء أن نتناول بعضا من هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا هذا ونذكر من بينها:

دراسة لسنة الجامعية 2011-2012 من طرف الطلبة: تكالين عبد الحليم، مشيد رشيد، لعماري عبد الرزاق، تحت عنوان الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وهي دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني هواة - وسط والهدف منها دراسة تحضير الضغط الجماهيري للاعبين ودور التحضير النفسي في التقليل من هاته الضغوط وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الضغط الجماهيري يلعب دور ايجابيا في تطوير أداء اللاعبين ومن جهة أخرى قد يكون منقلب إلى السلب ويصير سببا في تدني مستوي اللاعبين.

#### **التعليق على الدراسات المرتبطة:**

يتعلق من خلال مراجعة ما سبق عرضه من دراسات سابقة أن للضغوطات تأثير ايجابي وسلبي على اللاعبين والمدرسين كما يتضح لنا قلة الدراسات الخاصة بالضغط الجماهيري، وبخصوص دراستنا الحالية هناك أوجه تشابه واختلاف مع الدراسات السابقة من حيث الأهداف، المنهج المستخدم والأدوات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها سنقوم بمناقشتها كالآتي:

<sup>1</sup> بن جلولي حمزة، أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات عند لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2011-2012 ص7

### 1- من حيث الهدف:

اتضح أن معظم تلك الدراسات حاولت التعرف على أسباب الضغوطات، ومن الملاحظ أن جميع تلك الدراسات اختارت دراسة هدفها من خلال عينة من بيئتها ومن هنا حاولنا دراسة مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة من خلال اختيارنا لفرق رابطة ولاية البويرة.

### 2- من حيث المنهج:

اتفقت معظم تلك الدراسات على استخدام "المنهج الوصفي"، إن لم تكن جميعها. بحيث إن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين، في حين تستوجب على الباحث هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي، وهو يعود لطبيعة هذه الدراسة.

### 3- من حيث الأداة:

لقد استخدمت أغلب الدراسات السابقة مقياس النسبة المئوية واختبار "بارسون كا<sup>2</sup>" لقياس تأثيرات الضغط، وذلك ما يتفق مع الدراسة الحالية الذي استخدمنا فيها مقياس "النسبة المئوية واختبار "بارسون كا<sup>2</sup>" لقياس مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد.

### 4- من حيث النتائج:

اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية على وجود ضغوطات مؤثرة على الأفراد عامة واللاعبين خاصة.



الباب الأول  
الخلفية المعرفية  
والنظرية

# الفصل الأول

## الضغط

### والضغط الجماهيري

#### تمهيد:

من مظاهر الحياة التي نعيشها الآن تعرض الرياضي لعدة أنواع من الضغوط في مسيرة حياته العملية والاجتماعية وخاصة الرياضية بجانب ذلك هناك من سيستطيع التكيف مع هذه الضغوط المختلفة والاستفادة من وجودها لتدفعه وتحفزه لتحقيق مختلف أهدافه وهناك من يفشل في ذلك وبالتالي يتعرض إلى مشاكل صحية ونفسية.

يعتبر الضغط الجماهيري أحد المظاهر الحالية في مختلف الملاعب والملتقيات الرياضية الذي يدفع اللاعب لبيذل الجهد الكافي قصد الوصول إلى النتائج المرجوة من جماهير فريقه ولكن بالمقابل يوجد ذلك السلوك الذي ينتج مباشرة بعد الهزيمة أو الإخفاق فهو راجع إلى انفعال من طرف الجماهير غالبا ما يكون قاسي على الرياضي وبالتالي يفقده تركيزه ويمكن أن يكون سببا في تواصل إخفاقات الفريق.

### **1-1 الضغط :**

لقد أصبح الضغط مشكلة العصر خصوصا العشرية الأخيرة وبعد التطورات المتتالية العديدة والمتنوعة في كل الميادين خاصة التقنية منها، ومما يفرض على الأفراد تكييفا سريعا ومستمر مع المعطيات الجديدة والمتجددة والتي تملئها مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية حيث تختلف درجة التكيف والتوافق مع المعطيات والمتغيرات من فرد إلى آخر ومن فئة لأخرى حسب الوضعية الاجتماعية والنفسية والمعنوية.

## 1-1-1 مفهوم الضغط:

### 1-1-1-1 تعريف الضغط لغويا:

الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزأين (Stresse) تعني الضغط و (Distresse) تعني البؤس.

ومصدر كلمة (Stresse) منشق من كلمة لاتينية (Strengere) والتي تعني الشد بقوة Etreindere وقد كانت الأساس في ميلاد هذه الأخيرة، والتي تعني الإحاطة بالجسم والأعضاء إذ يمكن الضغط على قلب أو الصدر شخص ما، وأيضا خنقه ومما يؤدي أيضا إلى إيقاف التنفس، القلق، الاضطرابات مع الشعور بالحزن الذي ينتاب القلب والتنفس والذي يؤدي بالشخص إلى الإحباط.

كلمة أخرى كان أصلها (Stringer) وهي الشعور بالغبرة والوحدة والضغط الذي ينتاب الفرد في مواقف حساسة (كالحاجة، الخطر، وكذا المعانات).<sup>1</sup>

### 1-1-1-2 تعريف الضغط اصطلاحا:

تعرف الضغوط إجمالا بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.

كذلك الضغط (Stress) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها.

وأشار سيلبي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراف تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الترحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط.<sup>2</sup>

### 1-1-2 آلية حدوث الضغط:

انطلاقا من وجهة نظر العالم "هانس سيلبي" فإن آلية حدوث الضغط تتمثل فيما يلي:

#### 1-2-1-1 مرحلة الإنذار:

تبرز بظهور يقظة مفرطة التي بدورها تثير السياقات العقلية المتمثلة في الانتباه، التركيز، الذاكرة، وبحكم تغيرات النفس سلوكية تساهم في تقييم الوضعية الضاغطة ووضع إستراتيجية أولية للاستجابة العضوية الناجمة عنها.

#### 1-2-1-2 مرحلة المقاومة:

تتميز بإعداد إستراتيجية ثابتة ولكنها مرنة قابلة التكيف حسب تطور الوضعية الضاغطة الهدف منها هو التحكم النسبي في الوضعية من أجل التحصل على توازن حديد للعضوية مع المحيط.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> بليط فاروق، أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2009-2010 ص 11

ماجد بهاء الدين سيد لعبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، مصر. دار المعرفة. ص 26 <sup>2</sup>



### 1-1-2-3 مرحلة الإنهاك:

أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عنه في صحة الجسم كالأعراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية كالقلق والانفعال.<sup>2</sup>

### 1-1-3 علاقة الضغط ببعض المفاهيم:

إن مفهوم الضغط مفهوم مجردا ومتشعبا، يجعل تدخله مع مفاهيم أخرى أمرا طبيعيا بل وقد يصعب في أحيان كثيرة الفصل بينهما وإيجاد العلاقات التي تربط به. ومن بين المفاهيم التي تتكرر كثيرا في موضوع الضغط باعتبارها كمفردات له نجد:

### 1-1-3-1 التوتر: (Tension)

يعتبر البعض أن الضغط هو حالة من التوتر (سلي، فافر، وولف) بل وأن ما يقابل كلمة (Stress) في القواميس الإسبانية هي كلمة (Tension) أي التوتر، وهو شعور بالشدة والتعصب يؤدي إلى اختلال التوازن لتهيئة الفرد لتغيير سلوكه لمواجهة مواقف مصدرة (بحجم علم النفس والتحليل النفسي) كما أنه - التوتر - بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي والفيزيولوجي مما يؤدي به إلى التوازن أو فقدانه Dictionnaire psychologie.

يتضح من خلال هذا مدى ارتباط المفهومين لدرجة يصعب معها التمييز بينهما لذلك أصبح يعرف بالتوتر، غير أن كل ضغط يمكن اعتباره توترا وليس كل توتر هو بالضرورة ضغطا، لأن التوتر أوسع من الضغط ويشمل بالإضافة إلى عدة مفاهيم أخرى كما أنه لا يمكن اعتبار أنه الضغط هو مرادف تماما للتوتر لأن مستوى معين منه فقط يمكن اعتباره كذلك.<sup>3</sup>

### 1-1-3-2 الانفعال: (Emotion)

يعبر كل من الضغط والانفعال عن استجابة الجسم النفسية والفيزيولوجية في محاولة للتكيف مع المواقف (Dictionnaire psychologie) والفرق بينهما يكمن في درجة ومدّة شيوخ حركة وسرعة زواله وخطورة نتائجه.

فالانفعال ما هو إلا ضغط ضعيف الشدة كما يعتبر تكرار حركة من أهم أسباب حدوثه والذي يولد بدوره انفعالا جديدا، إن العلاقة بين الانفعال والضغط يمكن شبيهاها بحلقة مفرغة إذ أن كليهما يمكن أن يؤدي إلى الآخر، لهذا يعتبر البعض الانفعال سببا للضغوط ويعتبره البعض نتيجة له والبعض الآخر كأحد مكوناته.

### 1-1-3-3 الإثارة: (Stimulation)

---

تكالين عبد الحليم، مشيد رشيد، لعماري عبد الرزاق. الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس،

جامعة الجزائر، 2011-2012 ص 11<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Figaro Magazine, Le Stresse et les soies, Paris 1980 P04

ليندة موساوي، علاقة الضغط المهني بين المتغيرات المهنية والفردية عند المرضين، رسالة ماجستير 2000-2001، ص 13<sup>3</sup>

الإثارة في حالة توتر نفسية، عصبية ناتجة عن أي تعبير داخل أو خارج العضوية وتكون بشدة كافية لتحظى بالاستقبال الحسي للفرد (سلي، بستوني، رينو) Dictionnaire psychologie .  
وتعتبر الإثارة عن وضعية الحث من أجل الاستجابة (Arousse le petit) فهي إذا ليست سوى جانبا واحدا من جوانب الضغط.

كما يمكن اعتبار الإثارة سببا للضغط عندما تأخذ قيما متطرفة، مع أن (سلي) يرفض ذلك ويعتبر أن كل إثارة بالضرورة تولد ضغطا لأن أي شيء يترك أثر حسي ولو كان طفيفا جدا هو بمثابة ضغط.<sup>1</sup>  
**1-1-4 أسباب الضغط:**

كثيرا ما يتعرض الإنسان إلى مشاكل عديدة وصراعات مختلفة على المستويات سواء تعلق الأمر بحياته الاجتماعية والمهنية ويمكن أن تكون هذه المستويات كمناخ للضغط.  
فالباحثون منهم من يؤكد على الجانب النفسي والتفاعل الذي يحدث بين الفرد والمحيط أما البعض الآخر يرجع السبب الرئيسي إلى المحيط ومحتواه، كما نجد بعض الباحثين قد عملوا على إبراز العلاقة الموجودة بين الحالة الاجتماعية وظهور الضغط، وانطلاقا من كل هذا يمكن تلخيص أسباب حدوث الضغط فيما يلي:

#### **1-1-4-1 أسباب اجتماعية:**

لقد أصبحت الحضارة العالمية حضارة معرفة وإعلام وأصبح تطوير وسائل الإعلام وتقنيات الاتصال أهمية أولية وصارت الحرب اليوم حرب كلمة ودعاية وهذا ما يؤكد أن القوة التي حركت أعظم الانهيارات التاريخية والسياسية هي وسائل الإعلام والضغط الذي تمارسه على المجتمع عامة والفرد خاصة وصعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية التي ترجع إلى صعوبة التنظيم والرقابة وأخيرا يمكن جمع هذه العوامل في التفاعل بين محيط العمل ومحتواه (أي طبيعة الظروف من جهة ومن جهة أخرى القدرات الثقافية وظروف الحياة العامل خارج محيط العمل) هذه العوامل المؤثرة على صحة العامل وأداءه.<sup>2</sup>

#### **1-1-4-2 أسباب مرتبطة بالمهنة:**

تعتبر الحياة في العمل من العناصر الهامة لإحداث الضغط وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمحيط العمل كعدم الرضا في العمل.

فقد قام فارمو وجماعة تشيرز، بيراي، فارنير، بيليافين، وهويسبي بتجربة في إنجلترا تشمل العينة على ضباط مراقبة الملاحاة الجوية، وتقدير لأثار هذه العوامل على الصحة الجسدية والنفسية وكذلك تقييم دور العوامل الوسيطة مثل الإستراتيجية المقاومة ومتغيرات الشخصية ولقد تفرعت دراسة فارمو وجماعته إلى قسمين:

<sup>1</sup> ليندة موساوي، مرجع سابق، ص 14

<sup>2</sup> بليط فاروق، مرجع سابق، ص 14

#### 1-2-4-1-1 القسم الأول:

يتكون من استبيان يحتوي على مؤشرات الضغط الناتجة عن العمل الذي قام به كل من (كوبر، سلون، ولياس) والذي يشمل على سلسلة من الأسئلة التي لها علاقة بمصادر الضغط كخصائص الفردية، استراتيجيات المقاومة وأثر الضغط على الفرد والمنظمة.

#### 1-2-4-1-1 القسم الثاني:

يتمثل في استبيان ثاني للمعلومات السابقة ويشمل المعلومات ببيولوجرافية أخرى عن المصادر الأساسية للضغط كما احتوت على أسئلة أخرى عن نوعية النوم.<sup>1</sup>

#### 1-1-5 طرق الوقاية والتخفيف من الضغط:

##### 1-5-1-1 طرق التقليدية:

إن بعض الأدوية التقليدية كالحليب ودواء الأرق، حليب التريبتوفان "حامض الأميني" لتنظيم النوم، ويمكن للتعب الشديد والإرهاك أن يسببا ضغطا كبيرا لدى الأفراد عامة والعمال خاصة بسبب فقدان الطاقة، فيلجأ هؤلاء عندئذ إلى تناول الشوكولاتة للسكر المتواجد فيها الذي يحرض الجسم على تناول الأنسولين. كما للقهوة دور فعال في زيادة شدة التركيز والانتباه لدى الأشخاص (مادة الكافيين) ولكن الإدمان عليها يحدث اضطرابات على مستوى نبضات القلب وآلاما في الرأس وتوترًا في العضلات كما تحدث الأرق.<sup>2</sup>

##### 1-5-1-1 طرق حديثة:

تعتبر الأساليب الأكثر استعمالا في المجتمعات الصناعية.

☞ **الفيتامينات المقاومة للتعب:** مثل الفيتامين "ب" و "ث" حيث تستهلك هذه

الفيتامينات في حال تعرض الشخص لعملية جراحية.

☞ **تناول المنومات والمهدئات:** فهي تؤثر على الدماغ وتوفر إحساسا بالاسترخاء

ولكنها تحمل أضرارا فيزيولوجية ونفسية على الفرد الذي يتناولها فتعتبر عندئذ مخدرا، فتجعل متعاطيها أسيرا لها، فيتزايد تعطيل دورات النوم وبالتالي عدم الإحساس بالراحة أثناء العمل فيحدث انخفاض في الإنتاج. ومن أهم الأساليب المستخدمة في إنهاء الضغط المهني أنه علينا أن نعتقد في تحقيق نجاحنا، إذا اخترنا مهنة ما. معني ذلك أن مؤهلاتنا قادرة على ممارسة ما وقع اختيارنا عليه والخيبة التي نلاقها من وراء اختيار خاطئ تكاد تقتل ثقنتنا وتشل جهودنا وإذا كان العمل الذي اخترناه طويلا وشاقا وجب تقسيمه إلى مراحل.<sup>3</sup>

#### 1-5-1-1 طرق التخفيف من الضغط وعلاجه:

بليط فاروق، مرجع سابق، ص 15<sup>1</sup>

تكالين عبد الحليم، مرجع سابق، ص 18<sup>2</sup>

تكالين عبد الحليم، مرجع سابق، ص 19<sup>3</sup>

## 1-3-5-1-1 الاسترخاء الذهني والاسترخاء الجسمي:

كما تعمل تمارين استرخاء الجسم على خفض إيقاع نبضات القلب، ويقل من مخاطر ارتفاع الضغط والتشنج العضلي وتقلص من ألام الظهر مما يساهم في تخفيف القلق والانهيار عن الشخص المتعرض للضغط، سواء في الحياة اليومية أو في المهنة التي يقوم بها طوال النهار أو حتى في الليل، ومن بين هذه التمارين نجد: تمارين تقليص العضلات وإرخائها، وتمارين الإيروبيك (رياضة تنشط التنفس وتساعد في أكسد الأنسجة عن طريق حركات سريعة تصحبها الموسيقى).

نجد رياضة اليوغا أيضا التي كانت تمارس منذ القديم، تساعد في التخفيف من نبضات القلب وكذا التغلب على النعاس الناجم عن التعب.

كما يمكن للشخص المضطرب نفسيا بسبب الضغط الناجم عن المهنة التي يقوم بها مثلا أن ينام بصفة مريحة على الظهر، وتمديد الأيدي على طول الجسم وغلق العينين وتنفس بعمق والإحساس بمرور الهواء عبر الأنف وبهذا يمكن للفرد أن يرفع من أدائه ويجعل العامل أكثر رضا عن عمله.<sup>1</sup>

## 1-3-5-1-2 العلاج النفسي الاجتماعي:

يلجأ بعض الأشخاص المعرضين للضغط النفسي إلى الأخصائيين النفسيين وإلى المحللين في هذا المجال وإلى الأطباء السيكوسوماتيين للتخفيف من حدة القلق والانهيار وبعض الاضطرابات الجسدية وذلك عندما لا يمكنهم المقاومة النفسية الفردية، أي لا يمكنهم مقاومة الضغط المتعرضين له لوحدهم.

ويعتمد العلاج النفسي على التفسير والإيحاء والتوجيه والاستماع إلى صراعات المريض ومحاولة حلها، وهذه الطريقة تتطلب جهدا كبيرا ووقتا طويلا، ويمكن العلاج الاجتماعي في إبعاد المريض عن مكان الصراع، فأحيانا يتطلب الأمر تعبير الوضع الاجتماعي سواء في العائلة أو في العمل.<sup>2</sup>

كما يمكن التطرق إلى العلاج السلوكي وهو تمرين المريض على الاسترخاء ثم تعرض عليه المنبهات أقل من أن تصدر قلقا أو تسبب ألما، ثم زيادة المنبه بالتدرج حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف وبذلك يتحقق له الشفاء.<sup>3</sup>

## 1-1-6 آثار الضغط:

### 1-1-6-1 الآثار السيكولوجية:

يشعر غالبا بالقلق أو التذمر أو الشعور بفقدان الثقة عندما يكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو قليلة أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل مبالغ فيها أو نقص التحفيز وكذا عدم صراعات محتملة بعدة أدوار تقوم بها، يمكن أيضا أن نشعر بالرغبة في حياتنا اليومية عدم الشعور بالرضا وسرعة الانفعال.

تكالين عبد الحليم، نفس مرجع، ص 20<sup>1</sup>

مجدي أحمد، محمد عبد الله، علم النفس المرضي، مصر، دار المعرفة الجامعية، ص 165<sup>2</sup>

تكالين عبد الحليم، مرجع سابق، ص 21<sup>3</sup>

نجد كذلك الإحساس بالذنب، والشعور الملل، وهذا الشعور هو الدليل الذاتي على التغيرات الجسمية الكاملة والقدرة القليلة الواهنة وقد يصاحب الشعور بالتعب وعدم الثبوت، عدم الاستقرار وأحوال الانفعالية مضطربة كما يؤدي دورها إلى اضطرابات في علاقات الفرد الاجتماعية كما يعمل على التعبير عن حاجة أو انفعال ما يساعده على تحقيق توازن الشخصية أثناء تفاعلها مع المحيط لهذا الفرد والذي ساعد على تحقيق توازن مادي واجتماعي ولكن هذا التفاعل مع البيئة عبارة عن عملية أو جملة من الخبرات والتجارب التي تتأثر بعدة متغيرات وعوامل تتعلق بحياة الفرد العائلية والاجتماعية والمهنية البيئية، المادية.<sup>1</sup>

**1-1-6-3 الآثار السلوكية:**

عندما يعاني الفرد من الضغط فيمكن أن نلاحظ اختلال في سلوكه وتتحكم في هذا الاختلال عدة عوامل فيزيولوجية كإفراز الغدد الصماء، وعوامل نفسية كادراك الموقف والخبرات السابقة وعوامل اجتماعية كالتسامح وكذا التعاطف واللامبالاة حيث أن معظم الأشخاص يدخلون أكثر من 30 سيارة في اليوم الواحد، الشيء الذي سبب لهم الإصابة بداء السرطان الرئوي إلى جانب هذا تعاطيهم الكحول يخلق لهم التهابات في الكبد كما لوحظت عملية الانتحار عند بعض الأشخاص، بحيث أن الإحصائيات أثبتت بأنه مثلا 200 شخص ينتحرون سنويا من مجموع سكان السويد الذي يقدر ب 3.8 مليون نسمة إلى جانب 20 ألف محاولة انتحار، فاستجابات الضغط في هذه الحالة تعد قطعة من زاوية الصحة والمرض وزاوية الحياة والموت.<sup>2</sup>

### **1-2 الضغط الجماهيري:**

**1-2-1-1 المناصر:** "المناصر الذي لا يصدك، فإنه ومن دون شك قابلته مثله أما المناصر الحقيقي الذي يناصر ويساند ويصرخ في المدرجات هو المناصر ضحية جنونه لكرة اليد، ولكن في نفس الوقت فهو غريب الأطوار وخطيرا أيضا لأنه لا يتحمل أي شيء يكون ضد فريقه أو نادي رياضي في نفس الوقت مدينته فهو بحد ذاته لا يعرف لماذا".

### **1-2-2-1 مفهوم الضغط الجماهيري:**

**1-2-2-1-1 التعريف الإجرائي:** يتمثل الضغط الجماهيري في تلك التشجيع الجماهيرية للاعبين فريقهم قصد تحفيزهم ورفع معنوياتهم من أجل القيام بأدوارهم والدفع بهم إلى تحقيق نتائج إيجابية.

### **1-2-2-2-1 الضغط الجماهيري كعنصر مواجهة:**

لا يمكن إعطاء مفهوم لكلمة الضغط الجماهيري دون الأخذ في الحسبان بعض عناصر المواجهة الرياضية حيث أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال أن نتصور إجراء مقابلة بدون الجماهير، فإن دور الجمهور لا يقل أهمية عن دور اللاعب والمدرّب والحكم.

"وإذا كانت التسمية المجازية للجمهور لكونه اللاعب رقم اثنا عشر ليست احتياطية.

<sup>1</sup> مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، الساحة المركزية بن عكنون، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990، ص 145

يوسف مراد، ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية، مصر، دار المعارف، الجزء الثاني، 1978 ص 32<sup>2</sup>

واعتراف صريح بأنه أحد رموز المعادلة الرياضية، يؤثر ويتأثر بها وهو على النحو الضروري لأي مواجهة لأن ما يعرف بالضغط الجماهيري له سلبياته وإيجابياته كذلك.<sup>1</sup>

### 1-2-3 أصناف الضغط الجماهيري:

#### 1-3-2-1 جمهور إيجابي مشجع:

يوصف بأنه يتحلى بقدر معين من الروح الرياضية رغم ميله المفرط لفريقه وهو أمر عادي، ويتعاطى مع الوضع بطريقة عادية.

وللمناصر الإيجابي دور بارز ومحدد في تمويل الفرق وتنشيط المدرجات الشيء الذي اللاعب يقوم بتقديم أحسن ما لديه من الأداء فوق الملعب.

#### 1-3-2-2 جمهور سلبي متهور:

يمكن القول أن هذا النوع يمثل تماما عكس الجمهور الإيجابي، فهو يتعاطى من نتائج المقابلات بنفس الذهنية والسلوكيات وخروجه عن النص يحدث في حالة الفوز أو الانهزام على حد سواء حيث تعبر عن غضبها وفرحتها بنفس الأسلوب أو بصفة دائمة.

"هناك بعض الجمعيات ولجان الأنصار تميل إلى الفوضى والعنف"

#### 1-3-2-3 الجمهور المحايد:

هو ذلك الجمهور الذي يذهب إلى الفرجة وقضاء وقت فراغ قصد الترفيه فلا هو معني ولا النتيجة تعني فنجدهم يصفقون للأداء الجيد والفوز للفريق.<sup>2</sup>

### خلاصة:

إن الضغط موجود في شتى المجالات الحياة، فهو جزء لا يتجزأ من إطارنا المعيشي الذي هو مرتبط بالحالة النفسية للإنسان ويكون ناتج عن تأثيرات ذاتية أو خارجية تكون ناتجة عن مختلف العلاقات الاجتماعية داخل البيئة المعاشة وبما أنه حالة إنسانية فإنه لا يمكن الحد من تأثيراته بإتباع طرق ومجالات أتاحتها علم النفس.

يوسف مراد، مرجع سابق، ص 32<sup>1</sup>

تكالين عبد الحليم، مرجع سابق، ص 25<sup>2</sup>



# الفصل الثاني

## كرة اليد

### تمهيد

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم ويعدها كثير من الناس لعبة مشتقة من كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والفر واستلام الكرة وتمريها في أقل وقت ممكن وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم وتحتاج ممارستها إلى لباقة بدنية عالية وقوة جسمانية.

وعلى الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها اجتذبت كثير من الجماهير في جميع بلدان العالم حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد كرتي القدم والسلة وتجري مسابقاتها في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق.



## 2-1 ماهية وقواعد كرة اليد:

كانت تمارس كرة اليد منذ القديم ومررت بعدة مراحل عرفت من خلالها عدة تغييرات في قواعد اللعب وعليه سنتعرف على لعبة كرة اليد وقواعدها.

### 2-1-1 ماهية كرة اليد:

#### 2-1-1-2 نبذة تاريخية عن كرة اليد:

ترجع فكرة لعبة كرة اليد إلى الإغريق إذ تشير النقوش الأثرية التي ترجع إلى 300 عام قبل الميلاد إلى أن بنات الملوك كن يلعبن الكرة بأيديهن مع وصيفاتهن كما أن جدران المعابد والمقابر الفرعونية تبرز للشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهن.

وسرعان ما انتشرت لعبة كرة اليد في ألمانيا ثم ما لبثت أن انتقلت إلى الدول الأوروبية المجاورة وأقيمت المباريات المحلية والعالمية التي كان أولها عام 1915م بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي كل فريق

إحدى عشر لاعبا وأقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة وفي عام 1927م أسس الإتحاد الدولي لكرة اليد ومقره أمستردام بهولندا الذي وضع لوائح كرة اليد وطرق ممارستها في العلم أجمع.

وفي عام 1928م عقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة دوليا في الدورة الأولمبية ببرلين عام 1936م أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لكن اللجنة الأولمبية الدولية ألغتها إلا أنها عادت وأدرجت كلعبة أولمبية في عام 1972م فتنافست الدول عليها مرة أخرى في دورة ميونخ الأولمبية في ألمانيا بعد أن أصبح عدد لاعبي الفريق سبعة فقط.<sup>1</sup>

## 2-1-1-2 تعريف كرة اليد:

هي واحدة من الألعاب الفرعية التي يتم فيها رمي الكرة قدر الإمكان من هدف المنافس في حين يحاول الفريق المنافس وحامي الهدف إيقاف الكرة وإعاقتها وتلعب في ملعب صغير أو كبير داخل الصالات أو خارجها في الهواء الطلق.

وحسب تعريف آخر لكرة اليد، فهي من الرياضات الجماعية المقننة، تتطلب وجود فريقين من سبعة لاعبين لكل منهما بما فيهم حارس المرمى، في ملعب محدد المعايير بحيث تكون الهجمات موجهة بالكرة ضد مرمى الخصم من أجل تسجيل النقاط بتجاوز الكرة خط المرمى، مع محاولة المدافعين إعاقة مرور الكرة وحماية مرماهم من هجمات الخصم. تنتقل الكرة بين اللاعبين باستعمال الأيدي فقط مع منع ملامسة الكرة أرجل اللاعبين إلا حارس المرمى في حالات منع الكرة من دخول المرمى، وكل هذا تحت إدارة حكمين الواحد منهما رئيسي والثاني مساعد مع وجود طاولة تحكيم لضبط الوقت وإدارة المباراة.

## 2-1-2 قواعد اللعب:

### 2-1-2-1 الملعب:

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر (40 × 20 متر)، ويقع الخط في المنتصف ويوجد في الملعب مرميان كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريبا تعرف بمنطقة المرمى، والتي تتحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى، كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط "خط الرمية الحرة"، وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعزيزها.

### 2-2-1-2 مرمى الهدف:

كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها 3 متر وارتفاعها 2 متر، وينبغي أن يثبت المرمى بالملعب أو بالحائط من الخلف، وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنوعة من المادة نفسها مثل الحديد، وتكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتيمتر، وينبغي أيضا طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة

<sup>1</sup> ضامن بويكر، معزوزي حسان، دور سرعة رد الفعل على أداء مهارة الهجوم المضاد في كرة اليد، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر،

من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخليفة، وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه، وكل مرمى يحتوي على شبكة ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفا إلى الخارج مباشرة، وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بالمرمى.<sup>1</sup>

#### 2-1-2-3 منطقة المرمى:

يحاط مرميا الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى، وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ 6 أمتار وخط وصول موازي لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار، ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض، وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة، إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعا أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم، وبالمثل إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولا اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

#### 2-1-2-4 منطقة تبديل اللاعبين:

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب، وعادة ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد، يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبوا الاحتياط والموقوفون، وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق، وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءا من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 مترا بداية من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

#### 2-1-2-5 زمن المباراة:

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق، وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد، وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالاتي:<sup>2</sup>

♣ 2 × 25 دقيقة من سن 12 إلى 16

♣ 2 × 20 دقيقة من سن 8 إلى 12

#### 2-1-2-6 الحكام:

يقود مباراة كرة اليد حكمان رئيسيان يقومان باتخاذ القرارات الصائبة بناء على ملاحظتهما لسير المباراة كما هناك أيضا مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام بتسجيل الأهداف وإيقاف المباراة

<sup>1</sup> [http://fr.wikipedia.org/wiki/hond\\_ball](http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball)

<sup>2</sup> [http://fr.wikipedia.org/wiki/hond\\_ball](http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball)

لفترة أو بدئها وإعلان انتهاء الوقت الرسمي لها كما يقومان بمراقبة البدلاء حتى يتسنى لهما إخبار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث عند استبدال اللاعبين، يجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين.

يقف حكما الملعب في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب حتى يتسنى لهما مراقبة سير المباراة ويحدث تبادل تلقائي بين الحكمين عندما يفقد أحد الفريقين الكرة.

كما يقوم الحكام باستعمال 18 إشارة يدوية حتى يكون هناك اتصال مع اللاعبين ويخرج الحكام البطاقة الصفراء لإندازار اللاعب الذي ارتكب مخالفة يمكن التسامح فيها، بينما يخرج البطاقة الحمراء لطرده اللاعب الذي ارتكب خطأ جسيماً.

#### 2-1-2-7 اللاعبين والبدلاء والإداريون:

يتألف كل فريق لكرة اليد من 7 لاعبين أساسيين و 7 لاعبين احتياطيين على الأكثر يجلسون على مقاعد الاحتياط، ويعين من كل فريق لاعب لحراسة المرمى يرتدي زياً مختلفاً عن بقية لاعبي الفريق، وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبين، كما أن عملية التبديل تحدث في أي وقت على مدار وقت مباراة، وينبغي أن يحدث الاستبدال على خط التبديل المخصص لذلك.<sup>1</sup>

#### 2-1-2-8 اللاعبين:

يسمح للاعبي كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بداية من الركبة وحتى الرأس، فاللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة 3 ثواني فقط، ولا يحق له أن يمشي بالكرة أكثر من 3 خطوات، وبالتالي يتعين عليه تصويت الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو تنطيطها، وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من 3 خطوات، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة، ويسمح للاعب بتنطيط أكثر من مرة، وعلى اللاعب بعد ذلك تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف لأنه إذا استمر في مسك الكرة أو تنطيطها، يحق للخصم خطف الكرة من يده نتيجة لقيام اللاعب بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة، مثل ارتكاب عمل حاجز غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمى بمسافة 6 أمتار.

#### 2-1-2-8 الكرة:

كرة اليد عبارة عن كتلة كروية مادتها الخارجية لامعة أو ملساء، تتراوح وزنها بين 425-475 غ ومحيطها يتراوح بين 57-60 سم أما الكرة التي تستعملها السيدات فتتراوح وزنها 325-400 غ ويتراوح محيطها بين 54-56 سم وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط، فإن الأحجام المتعارف عليها رسمياً تختلف تبعاً لسن وجنس الفرق المشاركة.

#### 2-1-2-9 حارس المرمى:

<sup>1</sup>[http://fr.wikipedia.org/wiki/hond\\_ball](http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball)

حارس المرمى هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها، وفي داخل منطقة المرمى يسمح للحارس بلامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه، كما أنه له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي، وما دام أن هذا اللاعب قد اختير كحارس مرمى على أرض الملعب فعليه أن يرتدي قميصا مختلفا يميزه عن باقي زملائه في الفريق، وإذا صوب حارس المرمى الكرة بعيدا عن الخط الخارجي للمرمى فستظل الكرة في حوزة فريقه وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم المعروفة، ويستأنف حارس المرمى اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمى (وهذا ما يعرف برمى حارس المرمى) وفي حالة قيام أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس مرمى فريقه، فيحق للخصم خطف الكرة ويعد رمي الكرة نحو رأس حارس المرمى وهو ثابت في مكانه مخالفة لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (باستخدام الكارت الأحمر).<sup>1</sup>

## 2-2- خطط اللعب والمهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

### 2-2-1 خطط اللعب:

خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز المنافس، وتتأسس خطط الفردية والجماعية وهي تنقسم:

### 2-2-1-1 اللعب الهجومي :

وهناك ثلاثة أنواع للهجوم في كرة اليد والتي تختلف فيما بينها في السرعة وهذه الهجمات الثلاثة يتم ترتيبها تنازليا تبعا لنسبة نجاحها كالتالي:

### 2-2-1-1-2 الهجوم السريع الفردي:

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعي الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى، وتكون نسبة نجاحه كبيرة للغاية حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز الهدف وفي حالة فقدان الاحتفاظ بالكرة من جانب أحد لاعبي الخصم، يقوم أي من هذين اللاعبين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم ولذا يختص لاعبو هذين المركزين بمهارة فائقة في الجري.

### 2-2-1-1-2 الهجوم السريع الجماعي:

وفيه يتقدم باقي اللاعبين للأمام من خلال تمريرات سريعة حتى يسد الثغرات الموجودة في صفوف مدافعي فريقهم، وإذا تمكن أي لاعب من الفريق الخصم من التقدم إلى حدود المرمى أو الإمساك بالكرة في هذه النقطة فلا يمكن إيقافه من التقدم وإحراز هدف طبقا لقوانين اللعبة، ويتمكن اللاعب من إحراز هدف ولقد أصبح الهجوم من هذا النوع أكثر أهمية من وجود قاعدة "الرمية السريعة الطائفة".

### 2-2-1-1-3 الهجوم المنظم (هجوم المراكز):

<sup>1</sup> [http://fr.wikipedia.org/wiki/hond\\_ball](http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball)

وفي الهجوم المنظم يستخدم المهاجمون أساليب هجوم معروفة والتي عادة ما تتضمن تمرير الكرة بين المدافعين الذين يقومون بعد ذلك بتمرير الكرة من خلال فجوة إلى لاعب الارتكاز أو يصوبون الكرة نحو الهدف من خلال القفز عاليا من المنطقة الخلفية للمرمى أو يحاولون إبعاد دفاع الخصم عن الجناح.

## 2-1-2-2 اللعب الدفاعي:

في العادة يكون التشكيل خط الدفاع لفريق كرة اليد على أرض الملعب، حيث يصطف جميع لاعبي الدفاع بين خط 6 متر وخط 9 متر لتكون حائط صد، وقد يكون التشكيل (5-1) حيث يقوم أحد اللاعبين بتصويب الكرة نحو المرمى عندما يتحرك خارج خط 9 متر، بينما يظل بقية لاعبي الدفاع الخمسة مصطافين عند خط 6 متر. أما التشكيل الأقل استخداما في كرة اليد فهو (4-2) عندما يتقدم اثنان من المدافعين خارج خط الدفاع وتستخدم الفرق التي يتمتع لاعبوها بمهارة فائقة في الجري التشكيل الدفاعي (3-3) الذي يشبه وضع مراقب على كل لاعب، ومما لا شك فيه أن الأسلوب الخاص بتشكيل اللاعبين من مهاجمين ومدافعين على أرض الملعب يختلف بدرجة كبيرة من دولة لأخرى، حيث أن لكل دولة خطة اللعب الخاصة بها وفي بعض الأحيان يطلق على التشكيل (6-0) "الدفاع المباشر"، بينما يطلق على باقي أنماط التشكيل "الدفاع الهجومي".<sup>1</sup>

## 2-2-2 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات ومن الممكن أن نقسم هذه المهارات الأساسية الحركية إلى:

## 2-2-2-1 مسك الكرة:

مسك الكرة أحد أهم الحركات الأساسية وبدون إتقان هذا المبدأ لن يستطيع اللاعب أن يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة، ولذلك فإن ظروف اللعب تقتضي بأن يستلم اللاعب الكرة من زميل ويخطفها من خصمه، وعليه أن يحسن مسكها بسهولة ليستطيع من هذا التصويب حسب ما تقتضي الظروف في كرة اليد عكس كرة السلة، حيث يكون مسك الكرة في أغلب الحالات بيد واحدة مع الإشارة إلى ما تقتضيه الظروف مسكها باليدين.<sup>2</sup>

## 2-2-2-2 تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل مستخدما في ذلك أبا من أنواع التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها

<sup>1</sup> [http://fr.wikipedia.org/wiki/hond\\_ball](http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball)

<sup>2</sup> ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مصر، نشأة المعارف، 1997، ص25

والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثامن الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.<sup>1</sup>

### 2-2-3 استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يتمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما يمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر بها كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أو يتخذ مكانة بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها وتشتيتها وتتقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:<sup>2</sup>

☞ لقف الكرة. - إيقاف الكرة. - التقاط الكرة.

### 2-2-4 التنطيط:

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو من اليدين لاتجاه الأرض متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين واللاعب على الأرض (في حالة سكون أو حركة) أو هو في الهواء من مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها ويتميز تنطيط الكرة وفقا لما يلي:<sup>3</sup>

☞ تنطيط الكرة مرة واحدة.

☞ تنطيط الكرة باستمرار.

### 2-2-5 الخداع:

ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة والتي يستخدمها المهاجم كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه وتشمل هذه الحركة على مرحلتين حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع على مسابرتة في حركته تليها مباشرة أداء المهاجم للحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه وبراعي أن يكون الأداء سريعا والخداع نوعان هما الخداع بالكرة والخداع بدون كرة.

### 2-2-6 التصويب:

<sup>1</sup>ضامن بويكر، معزوز حسان، مرجع سابق، ص39

<sup>2</sup> منير جرجس إبراهيم، كرة اليد لجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، مصر، دار الفكر العربي، 2004، ص94

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، القياس في كرة اليد، مصر، دار الفكر العربي، ص167 168

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدماً في ذلك أي من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة ويعتبر التصويب على المرمى من أهم العناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين صغار السن وللتصويب عدة أنواع:<sup>1</sup>

- ✍ تصويب الكراجي بالارتكاز والجري.
- ✍ التصويب الكراجي من مستوي (الرأس، فوق الرأس، الكتف، الحوض، الركبتين).
- ✍ التصويب من السقوط (الأمامي والجانب).
- ✍ التصويبة الخلفية (من فوق مستوي الرأس أو الحوض ومن مستوي الحوض).

#### خلاصة:

تعتبر كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه، الإدراك، الفهم، التركيز، الذكاء، التحصيل،... الخ، فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على

---

<sup>1</sup> ضامن بوبكر، معزوي حسان، مرجع سابق، ص 41



التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعيا وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.



#### تمهيد:

المراوحة هي إحدى مراحل النمو البشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي، وتنتهي إلى النضج، أي اكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجنسية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها.

ومن ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من عمر الإنسان، فهي ليست عارضة طارئة ويفضل علميا النظر للمراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد.

فالمراهقة تعتبر مرحلة هامة يمر بها الإنسان في حياته حيث تتغير هذه الأخيرة نتيجة التأثير بعوامل داخلية وفيزيولوجية، عقلية، جسمية بحيث تأثر على سلوكه وكذا الشخصية في المستقبل، لذا تعتبر من أصعب الفترات في مرحلة نمو الفرد وهذا نظرا للتقلبات التي تأثر عليه بالرغم من هذا إلا أن للأنشطة الرياضية دور فعال في اكتساب الصحة النفسية والبدنية للمراهق من حيث تبعده عن الحياة الروتينية وما يصاحبها من توترات وانفعالات وتساعد على تنمية الصفات الخلقية والاعتماد على الذات واحترام الآخرين والانضباط.

**3-1 ماهية المراهقة:**

**3-1-1 مفهوم المراهقة:**

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تصل بالفرد إلى الاكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وهي تمتد من سن البلوغ إلى سن الرشد.<sup>1</sup>

### 3-1-1-1 لغة:

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

### 3-1-1-2 اصطلاحا:

هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل والفرد الغير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>2</sup>

### 3-1-1-3 إجرائيا:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها واجتماعية في نهايتها. وللمراهقة تعارف متعددة نذكر منها:

- **تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد:** هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وهي فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.<sup>3</sup>
- **تعريف عبد الرحمان العيسوي:** يطلق إصلاح adolescence على المرحلة التي يحدث فيها انتقال تدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.<sup>4</sup>
- **تعريف إبراهيم كاظم العظماوي:** تعتبر المراهقة نقطة حاسمة في حياة الإنسان، إذا أن ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى ليعف والحادثة.<sup>5</sup>
- **محمد عماد إسماعيل:** أنها الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باحتمال الرشد وتوصف أحيانا بمرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة فهي انتقالية لأن المراهق ينتقل من الطفولة معتمدا في ذلك على الكبار، ومحاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، فهو قد أصبح في طور فكري يتبع له إعادة النظر في محاولا الابتعاد عنه والطموح إلى مستقبل يحقق فيه ذاته المتكاملة.<sup>6</sup>

### 3-1-2 مراحل المراهقة:

فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو، مصر، دار الفكر العربي، 1997، ص 272<sup>1</sup>

تركي رابح، أصول التربية والتعليم، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989، ص 2<sup>2</sup>

ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، لبنان، دار البحوث والأفاق، ط1، ص 25<sup>3</sup>

عبد الرحمان العيسوي، علم النفس العام، لبنان، دار النهضة العربية، ص 124<sup>4</sup>

إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوى والشباب، العراق، دار الشؤون والثقافة العامة، 1997، ص 331<sup>5</sup>

محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار العلم، ص 39<sup>6</sup>

انه لمن الصعب جدا تحديد بدأ مرحلة المراهقة ونهايتها فهي تختلف من فرد لآخر ومن جنس لآخر ومن سلالة لأخرى ومن مجتمع لآخر باختلاف بيئة وثقافة هذا المجتمع وللدلالة على صعوبة تحديد بداية هذه المرحلة ونهايتها يقول كل من جوزيف شون وتشرش في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ في ظاهر البلوغ وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ونهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج.<sup>1</sup>

ونحن إذا كنا نتحدث على المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها ومع ما بعدها من مراحل النمو فان بعض الدراسات تقسمها تقسيما اصطلاحيا إلى ثلاث مراحل فرعية تقابل المراحل التالية:

### 3-1-2-1-3 مرحلة المراهقة المبكرة:

فيها يتضائل سلوك الطفل وتبدأ المظاهر الجسمية، الفيزيولوجية العقلية والاجتماعية المميزة في الظهور وتمتد من 12 إلى 14 سنة من سن المراهق، وفي هذه المرحلة يسعى الفرد إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه.

### 3-2-1-3 مرحلة المراهقة المتوسطة:

وتكون هذه المرحلة ما بين 15 إلى 17 سنة يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة عن المرحلة السابقة، تزايد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، من زيادة الطول، الوزن، واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته وقوة جسمه، يزداد بهذا الشعور بذاته

### 3-2-1-3 مرحلة المراهقة المتأخرة:

وهي امتداد من 18 إلى 21 وهي آخر مرحلة من مراحل المراهقة ويطلق عليها بمرحلة الشباب. من هذا فان المراهقة تنتهي في حوالي سن الحادية والعشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا وفيزيولوجيا وانفعاليا واجتماعيا.<sup>2</sup>

### 3-1-3 أنواع المراهقة:

3-1-3-1 المراهقة السوية: هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء ونحو إشباع متزن ومتكامل الاتجاهات.

3-1-3-2 المراهقة الانسحابية: تتسم بالانطواء، العزلة، السلبية، التردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

3-1-3-3 المراهقة العدوانية: هي المراهقة المتمردة حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره وبالانحلال الخلقي وانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وإيذاء الآخرين.

3-1-3-4 المراهقة المنحرفة: هي صورة مبالغية ومتطرفة للمراهقة الانسحابية (المنطوية) والمراهقة العدوانية.<sup>3</sup>

### 3-2 عوامل ودوافع ممارسة الرياضة للمراهقة:

خليل ميخائيل معوض، مشكلات في المدن والريف، مصر، دار المعارف، 1971 ص 25<sup>1</sup>

حامد عبد السلام ظهران، علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2، مصر، عالم الكتب، ، 19، ص 284<sup>2</sup>

خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، ط1، مصر، 1994، ص 449<sup>3</sup>

### 3-2-1 عوامل المراهقة: للمراهقة عوامل متعددة نذكر منها:

3-2-1-1 العوامل الوراثية: تستفيق في مرحلة البلوغ، وتقوم بدورها في تكوين وتوجيه الطبع والاستعدادات الموروثة وبلورتها.

3-2-1-2 العوامل الفيزيولوجية: تتمثل في نشاط الغدد الصماء كالنخامية والدرقية اللتان تعملان على تنشيط النمو وتنظيمه، إضافة إلى نشاط الغدد التناسلية (الخصيتان عند الذكر والمبيضان عند الأنثى) اللتان تفرزان الهرمونات والخلايا التناسلية عند الجنسين.

3-2-1-3 العوامل الاجتماعية والبيئية: من الملاحظ أن البلوغ يبكر في البلدان الحارة وفي المجتمعات التي تشجع على الزواج المبكر عموماً، في أوساط الشعوب الملونة، بينما يتأخر نسبياً في البلدان الباردة أو الصناعية وخاصة في أوساط الشعوب ذات العرق الأبيض.

3-2-1-4 العوامل الغذائية: التغذية الجيدة التي يتوفر فيها الفيتامين (أ) والبروتينات تحرص على النمو.

جدير بالذكر أن ثمة ارتباط بين هذه العوامل دون أن يعني ذلك فمثلاً أن النمو الغددي هو سبب للنمو النفسي بالرغم من وجود التوازن بينهما أو ربما التعاقب.<sup>1</sup>

### 3-2-2 أهمية ودوافع ممارسة المراهق للرياضة:

#### 3-2-2-1 أهمية الرياضة للمراهق:

تلعب الرياضة دوراً كبيراً وفعالاً وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به اللاعبون من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فإن الرياضة تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع الرياضة أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.<sup>2</sup>

#### 3-2-2-2 دوافع ممارسة المراهقين للرياضة:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظراً لتعدد الأنشطة الرياضية ومجالاتها ومن الأهمية الكبرى أن نتعرف على أهم الدوافع التي تحفز المراهق على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بالنسبة للفرد الرياضي وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد في الوجود دوافع للقيام بعمل ما.<sup>3</sup>

قد قسم أهم الدوافع المتعلقة بالنشاط الرياضي إلى نوعين وهما دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة.<sup>4</sup>

#### 3-2-2-2-1 الدوافع المباشرة:

تتمثل فيما يلي:

عبد الغاني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة، ط1، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1995، ص9<sup>1</sup>

تشارلز بوكور، ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد، مصر، المكتبة الأنجلو مصرية، 1994، ص453<sup>2</sup>

سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي والرياضي، مصر، دار المعرفة، 1997، ص183<sup>3</sup>

محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مصر، دار المعرفة، 1992، ص161<sup>4</sup>

☞ الإحساس بالرضا والإشباع: بعد نشاط عضلي، كان نتيجة لنشاط بدني إذا فالمراهق يشعر بالرضا بعد نشاط يتطلب جهدا ووقتا خاصة عند تحقيق النتائج.

☞ المتعة الجمالية: بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات الذاتية للفرد ومن أمثلة ذلك الجمباز والتزلق على الجليد وغيرها من النشاطات الرياضية التي تتميز بالرشاقة في الأداء و الحركة.

الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

☞ الاشتراك في المنافسات الرياضية: التي تعتبر ركن من أركان النشاط الرياضي وما يربطه من خبرات انفعالية متعددة، تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

### 3-2-2-2-2-2 الدوافع الغير مباشرة:

من أهم الدوافع الغير مباشرة لممارسة الأنشطة الرياضية عند المراهقين ما يلي:

☞ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

☞ ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفع قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

☞ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة.<sup>1</sup>

☞ السيطرة والتحكم من خلال تعلم المهارات الحركية والتفوق في الأداء الحركي.

☞ اللياقة البدنية والصحة، الشعور بالصحة والمظهر الجسماني الجيدين.

☞ الاعتراف والتقدير، من الأصدقاء والجمهور والمربي الرياض.

☞ الإثارة والمتعة، حيث أن المنافسة والتحدى يؤديان إلى تدعيم المشاعر الانفعالية الايجابية

### 3-3 مشاكل المراهقة وسبل الوقاية والعلاج:

#### 3-3-1 مشاكل المراهقة:

#### 3-3-1-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد لتحقيق هذا التطلع بشتى الأساليب والطرق، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، عندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تجسد إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه وتمرده وعناده، فإذا كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا يشبع في حاجاته الأساسية، في حين هو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدراته وقيمه.

#### 3-3-1-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عقد انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف

محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص162<sup>1</sup>

أن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك الحياء والخجل من النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.<sup>1</sup>

### 3-3-1-3 المشاكل الاجتماعية والأسرية:

إن المشاكل الاجتماعية والأسرية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والأسرة والمدرسة، الشعور بالحاجة إلى أصدقاء ولكنه لا يعرف كيف يكونهم، وجود حواجز وعراقيل بينه وبين أسرته (والديه) فلا يستطيع إطلاعها على ما يعانیه من اضطرابات نفسية.

### 3-3-1-4 مشاكل الصحة والنمو:

أهم خصائص ذلك الأرق، الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي، قبح المنظر، عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لاتهم الراشد، لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر إقلاق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للسخرية والتهجم من جانب الآخرين أحياناً.

### 3-3-1-5 مشاكل شخصية:

أبرزها الشعور بمركب النقص، عدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالذات، الشعور بعدم المحبة من طرف الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، العيش في أحلام اليقظة، المجادلة الكثيرة.<sup>2</sup>

### 3-3-2 سبل الوقاية والعلاج:

لا شك أننا نؤكد على مبدأ القائل بأن "الوقاية خير من العلاج"، ولا بد أن تكون وجهتنا ومنهجنا هو المنهج العلمي الذي يتطلب منا دراسة الحالة أولاً قبل وضع برنامج للعلاج، التعرف على أسبابها ومدى ضخامتها ثم الشروع في علاجها ومع تفرد كل حالة إلا أن هناك بعض المبادئ التي تفيد في توعية شبابنا العربي وتنشئته الإسلامية الصالحة، ويضع بعض العلماء عدداً من المبادئ لمقابلة واجبات النمو في مرحلة المراهقة حتى يشب المراهق متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ومن ذلك:

✍ إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر.

✍ تقبل الفرد لجسمه والرضي عنه واستخدام الجسد استخداماً صالحاً لأن هناك من الإناث من يشعر بالخجل لكبر ثديها.

✍ اختيار مهنة أو دراسة مناسبة تتفق مع ميوله وقدراته واستعداداته وذكائه العام والإعداد لها والتدريب عليها.

✍ الاهتمام بتعليم المراهق والإتيان بالسلوك المقبول من قبل المجتمع حتى لا يتعارض برنامج العلاج مع ما يمليه المجتمع أو الأسرة مثلاً، يساعد ذلك في تمتع المراهق بالتكيف والقبول بالانتماء إلى الجماعة التي يعيش في وسطها.

ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص 73 72<sup>1</sup>

عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، 1994، ص 238 293<sup>2</sup>



وضع خطة لتعديل سلوك المراهق، تتسم بالوضوح والسهولة والبساطة والثبات والتي تتفق مع ظروفه.<sup>1</sup>

خلاصة:

---

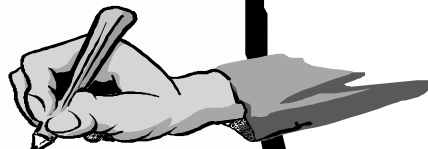
عبد الرحمان العيسوي، علم النفس المراهق والمراهقة، لبنان، دار النهضة العربية، 2005، ص ص 216 217<sup>1</sup>

من خلال ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام أن مرحلة المراهقة تعد من أهم المراحل التي تمر بها الحياة الإنسانية حيث تعتبر بوابة نضج وتكوين شخصية الفرد لما يطرأ فيها من تغيرات جسمية وفيزيولوجية وعقلية.

هذه التحولات إذ حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمرهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي بعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسه المرهق تستمر معه طوال ما تبقي من مشوار حياته وقد يؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمرهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نكون بصدد التعامل معهم وأردنا أن تلقي الضوء عن هذه الفترة والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين من حيث أسلوب التعامل فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمرهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلائي والموزون لإمكاناته وطاقاته وقدراته بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل الأعلى ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجيهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الأخير لا يسعنا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة في حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه أما إذا فشلت وأهملت فان الفرد سيعيش مع ما تبقي من حياته من أهداف واضحة ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد والانحراف.

الباب الثاني  
الخلفية المعرفية  
والتطبيقية





## تمهيد:

بعد أن أحطنا بموضوع دراستنا من الجانب النظري، نأتي الآن إلى إحاطته من الجانب التطبيقي الذي قسمناه إلى فصلين الفصل الأول قمنا فيه بتقديم عرض لمنهجية البحث المتبع والدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة ومجتمع البحث كما قمنا كذلك بالتطرق إلى أدوات البحث وتعريف العينة والمجال الإحصائي وفي الأخير تناولنا خلاصة البحث.

#### 4-1 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسات الاستطلاعية، هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها<sup>1</sup>... الخ. كما اعتبرها عمار بوحوش بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها<sup>2</sup>.

وباعتبار أن دراستنا تدور حول الضغط الجماهيري فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف يوم 2012/11/25، وقد اقتصرنا على مجموع أندية رابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أوسط، للموسم الكروي 2013/2012، الكل موزعين على 10 فرق، حيث يضم كل فريق ما بين 9 إلى 21 لاعب. في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية، والتي كانت تنظم مجموع فرق كرة اليد، صنف أوسط لكل من أمال عين بسام، أولمبيك مدينة البويرة، والتي تنشط ب رابطة ولاية البويرة لكرة اليد، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، ومميزاتهم، وخصائصه.
  - معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (استبيان) مع عينة البحث.
  - جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.
  - التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات الدراسة
  - المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
- هذا ما جعلنا على اتصال بهاته الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للدراسة ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

<sup>1</sup> ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74 .

<sup>2</sup> عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص279.

#### 4-2 المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه.

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم<sup>1</sup>...الخ.

في الترتيل: قوله تعالى "لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا"<sup>2</sup>...الخ.

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: (مدي تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة) حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر النفسية الاجتماعية ما هي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. واستجابة لطبيعة الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي بأسلوبه المسحي وذلك ملائم لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها. والذي يعرف بـ: "هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"<sup>3</sup>...الخ.

وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة"<sup>4</sup>...الخ.

"الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو لتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها"<sup>5</sup>...الخ.

#### 4-3 مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار والمناسب لهذه الدراسة فقد كان مجتمع هذه الدراسة يمثل في مجموع فرق رابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف الأوسط، للموسم الكروي 2012/2013 ويتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي القسم الولائي لكرة اليد من فئة الأواسط والمقدر عددهم بـ 140 لاعب موزعين على 10 فرق أنتت كالأتي:

CRBOKHRIS – OS GHOZLANE – CAM'CHEDALLAH – MHBOUIRA  
GSS GHOZLANE – DRB KADIRIA – OMBUIRA – IRB CHORFA  
AABESSEM – AS THALIOUINE

<sup>1</sup> العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996، ص76.

<sup>2</sup> القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية48.

<sup>3</sup> وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص219.

<sup>4</sup> أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص224.

<sup>5</sup> محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985، ص84.

#### 4-4 عينة البحث:

إن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع الدراسة، الهدف منها الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له<sup>1</sup>... الخ، كما عرفها أيضا ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، وآخرون بأن العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع، ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها<sup>2</sup>.

حيث استجاب للاستبيان 30 لاعب، في حين بلغت نسبة الاستبيانات المعادة من قبل أفراد عينة الطلبة 100% من مجموع الاستبيانات الموزعة على لاعبين والبالغ عددهم 30 استبان. وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل فريق، حيث تم اختيارنا للعينة الخاصة بهذه الدراسة بأخذ 03 فرق من مجموع الفرق الرياضية لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أوسط واشتملت على 30 لاعب موزعة كما يلي:

10 لاعبين من فريق أمال عين بسام.

10 لاعبين من فريق أولمبيك البويرة.

10 لاعبين من فرق رائد شباب القادرية

فكان اختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، وذلك كونها من أبسط الطرق لاختيار العينة، حيث أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد العينة والتي ضمت في دراستنا هذه 30 لاعب وهذا كمرحلة نهائية.

#### 4-5 متغيرات البحث:

غالبا ما يكون طرح الفرضيات على شكل مصطلحات ومفاهيم، إذ يتعلق الأمر الآن بتحديد المتغيرات المستعملة وبالأحرى جعلها عملية بمعنى آخر، أولا نقوم بتغيير المتغيرات المستعملة التي تبحث في قياس النتائج، ثم المتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها

- المتغير المستقل: يتمثل في الضغط الجماهيري

- المتغير التابع: يتمثل في أداء لاعبي كرة اليد

#### 4-6 أدوات البحث:

قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة لإشكالية دراسة يستلزم علينا اختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وهذا باستخدام الأدوات التالية:

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص129.

<sup>2</sup> ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي - مفهومه أدواته أساليبه، دار الفكر عمان، الأردن، 2004، ص124.



#### \* استعمال مقياس استبيان مغلق:

لإجراء هذا البحث قمنا باستعمال مقياس استبيان "مغلق"، الذي قمنا بوضعه بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية، بحيث تكون الإجابة في هذا النوع محددة بـ "نعم" أو "لا"  
\* مبررات استعمال هذا الاستبيان في الدراسة:

- بما أن عملية جمع البيانات والمعلومات لا يتم إلا من خلال الاستبيانات وكذا طبيعة مشكلتنا وصياغة فرضياتنا استدعت استعمال هذه الأداة لغرض الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بطبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري وأداء اللاعبين، وتأتي أهمية هذا الاستبيان أنه اقتصادي في الجهد والوقت إذا ما قورن بالمقابلة والملاحظة، وهو يحتوي على مجموعة من العبارات يقوم فيها كل مشارك بالإجابة عليها بنفسه كلاً حسب معرفته، دون مساعدة أو تدخل أحد.

#### 4 7 العمليات الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعي أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات، ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية<sup>1</sup>... الخ. وبالتالي استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية: حيث استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع العبارات وفي جميع النقاط المتحصل عليها، وهذا بعد جمع تكرارات كل منها.

طريقة حساب النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) تكون كما يلي:

$$\text{م} \% = \frac{\text{س} \times 100}{\text{ع}}$$

م: النسبة المئوية

س: عدد التكرارات

ع: المجموع الكلي

- اختبار بارصون (كا<sup>2</sup>):

حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، حيث نجد

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع} \times \text{مجموع (ت-ح - ت-و)}}^2$$

<sup>1</sup> محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

- كيفية حساب التكرار المتوقع ( E ) : حيث نجد

E: التكرار المتوقع

N: عدد أفراد العينة

و: عدد الاختبارات الموضوعية للإجابة على الأسئلة

- درجة الحرية ( DF ) : حيث نجد

N: عدد المتغيرات

N: عدد المتغيرات

DF = مجموع الأعمدة . 1

$$DF = N \cdot 1$$

$$DF = N \cdot 1$$

$$\frac{N}{\text{و}} = E$$

## خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث المتبعة من بين أهم الفصول في هذه الدراسة، فكان يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، كونه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قد تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

الفصل الخامس  
عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج



## تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي تم جمعها، حيث تم تقسيمها إلى محورين أساسيين، بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها، في حين تطرقنا من خلالها إلى عرض والتحليل ومناقشة النتائج كل محور على حدة، إذ نجد:

- المحور الأول: يدرس عرض وتحليل نتائج الفرضيات

- المحور الثاني: يدرس تفسير ومناقشة النتائج الكلية للفرضيات

في النهاية توصلنا إلى استنتاج عام، ثم خاتمة مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

## 5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

### 5-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

العبارة 01: هل أنت تؤيد حضور الجمهور معكم إلى الملاعب.

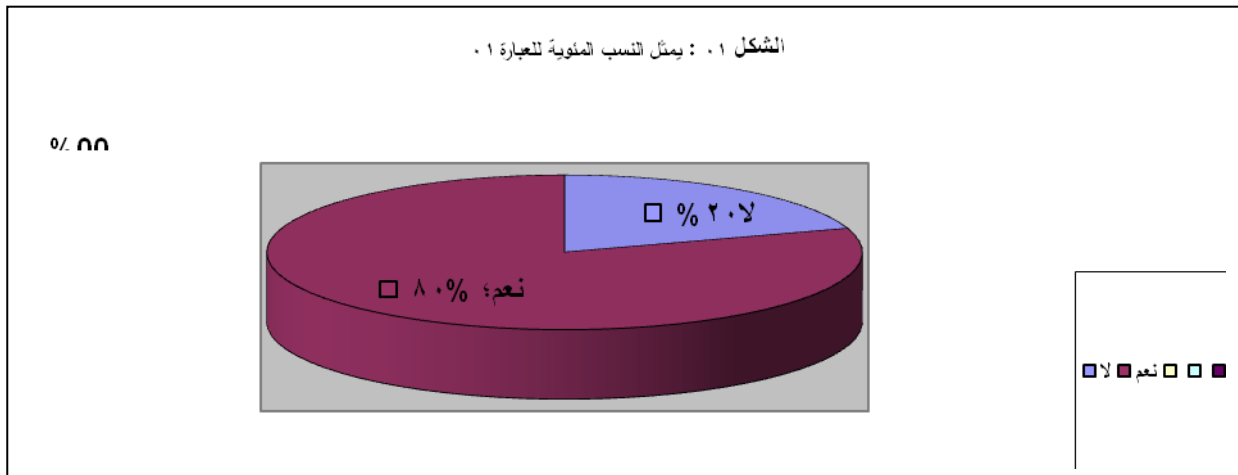
الهدف من العبارة 01: معرفة رأي اللاعبين في تواجد الجمهور في المدرجات.

جدول 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 01:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	10.8	6	20%	24	80%	عبارة 01

### تحليل نتائج جدول 01:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 01، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 20%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 01، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.8 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.06 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يؤيدون حضور الجمهور إلى الملاعب.



العبارة 02: هل يكون شعورك الحماس عند رؤية الأهازيج في المدرجات.

الهدف من العبارة 02: معرفة شعور اللاعبين من أهازيج المشجعين.

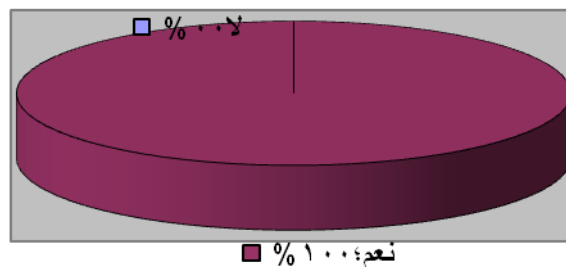
الجدول 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 02:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	30	0	0%	30	100%	عبارة 02

### تحليل نتائج جدول 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 02، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 02، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة عالية مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت نسبتها متقدمة مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 02، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه يمكننا القول بأن شعور اللاعبين عند رؤية الأهازيج في المدرجات هو الحماس.

الشكل ٠٢ : يمثل النسب المئوية للعبارة ٠٢

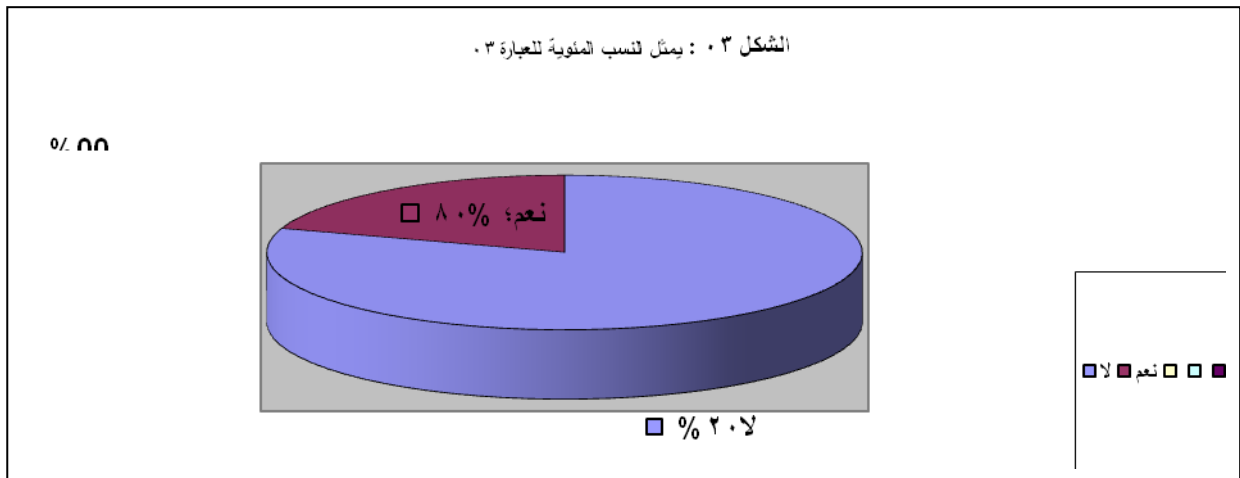


العبارة 03: هل تتعرضون للضغط من طرف الجمهور .  
 الهدف من العبارة 03: معرفة تصرفات الجمهور مع اللاعبين.  
 جدول 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 03:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	10.8	24	80%	6	20%	عبارة 03

### تحليل نتائج جدول 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 03، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 03، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا "لا"، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "نعم"، والتي بلغت نسبتها 20%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 03، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.8 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين لا تتعرض للضغط من طرف الجماهير.



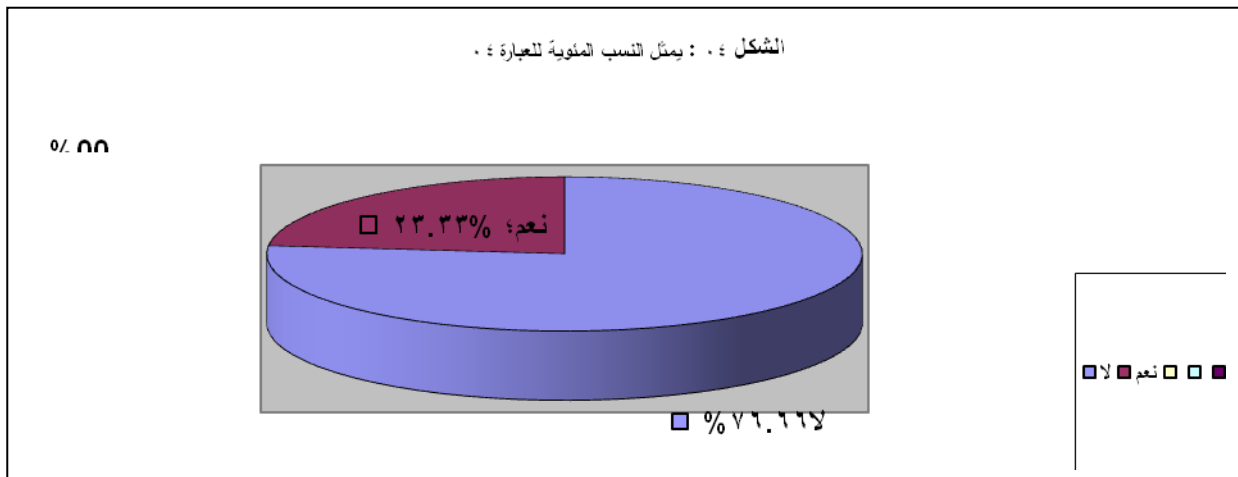


العبرة 04: هل يؤثر الضغط الجماهيري عليكم  
 الهدف من العبرة 04: معرفة مدى تأثير الجمهور على اللاعبين.  
 جدول 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبرة 04:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	8.53	76.66%	23	23.33%	7	عبرة 04

#### تحليل نتائج جدول 04:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 04، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبرة 04، فكانت نسبة 23.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة صغيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 76.66%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 04، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن ضغط الجماهير لا يؤثر على اللاعبين.



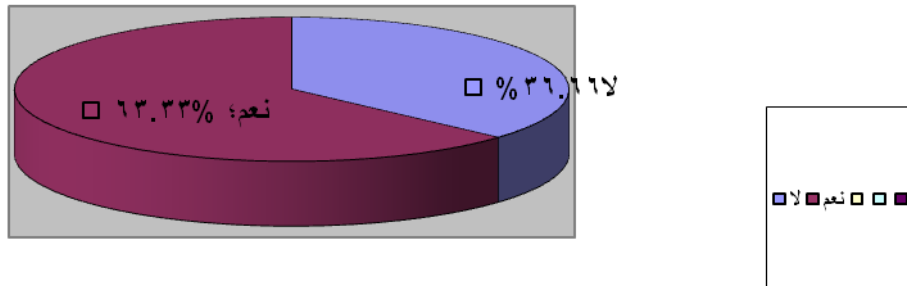
**العبارة 05:** هل سبق وأن ساندكم الجمهور أثناء المباراة رغم انهزامكم في النتيجة  
**الهدف من العبارة 05:** معرفة تصرف الجمهور عند انهزام فريقهم.  
**الجدول 05:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 05:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	2.13	11	36.66%	19	63.33%	عبارة 05

#### تحليل نتائج جدول 05:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 05، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 05، فكانت نسبة 63.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة متوسطة ومعتبرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 36.66%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 05، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.13 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن الجمهور يساند اللاعبين أثناء المباراة رغم الانهزام في النتيجة.

الشكل ٥٥: يمثل النسب المئوية للعبارة ٥.



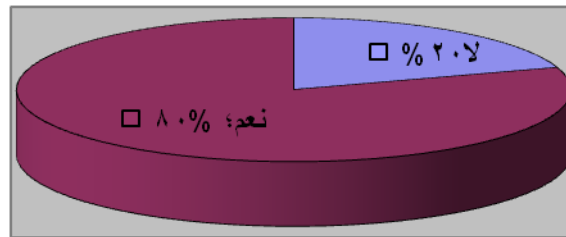
العبارة 06: هل طريقة مناصرة الجمهور لكم بصفة عامة حضارية.  
 الهدف من العبارة 06: معرفة الطريقة التي يناصر بها الجمهور.  
 الجدول 06: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 06.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	10.8	6	20%	24	80%	عبارة 06

#### تحليل نتائج جدول 06:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 06، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 06، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 20%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 06، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.8 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن طريقة مناصرة الجمهور للفريق طريقة حضارية .

الشكل ٠٦ : يمثل نسب المئوية للعبارة ٠٦ .



## 5-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

العبارة 07: هل يزداد عليك الضغط كلما زاد عدد الجماهير ؟

الهدف من العبارة 07: معرفة تأثير زيادة عدد الجماهيري في ازدياد الضغط.

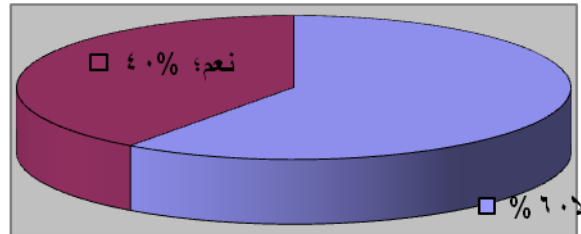
الجدول 07: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 07:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	1.2	18	60%	12	40%	عبارة 07

### تحليل نتائج جدول 07:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 07، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 40% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة صغيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 60%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 07، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.2 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن زيادة عدد الجماهير لا تزيد من الضغط على اللاعبين.

الشكل 07: يمثل نسب المئوية للعبارة 07.



**العبارة 08:** هل تتأثرون عند سماع انتقادات الجمهور؟  
**الهدف من العبارة 08:** معرفة مدى تأثير انتقادات الجماهير على اللاعبين.

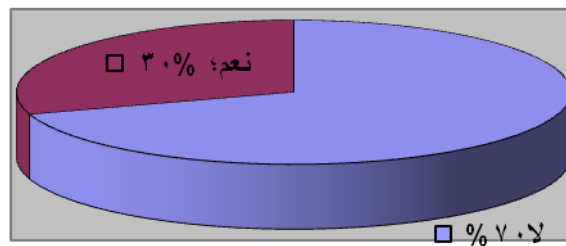
**الجدول 08:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 08:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	4.8	21	70%	9	30%	عبارة 08

**تحليل نتائج جدول 08:**

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 08، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 08، فكانت نسبة 30% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة صغيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 70%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 08، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.8 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين لا تتأثر بانتقادات الجماهير.

الشكل 08 : يمثل نسب المئوية للعبارة 08 .



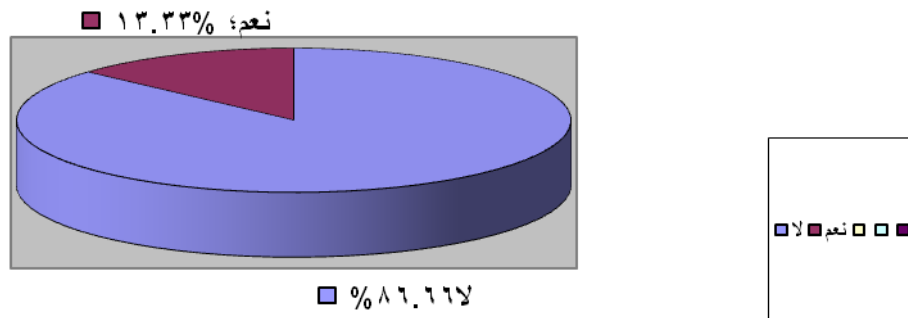
**العبارة 09:** هل ينقص أداؤك عند سماع أهازيج الجمهور أثناء المباراة؟  
**الهدف من العبارة 09:** معرفة أهازيج الجمهور أثناء المباراة نقل من أداء اللاعبين.  
**الجدول 09:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 09:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	16.13	26	86.66%	4	13.33%	عبارة 09

#### تحليل نتائج جدول 09:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 09، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 13.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة ضئيلة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 86.66%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 09، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.13 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن أهازيج الجمهور أثناء المقابلة لا تنقص من أداء اللاعبين.

الشكل 09: يمثل لنسب المئوية للعبارة 09.



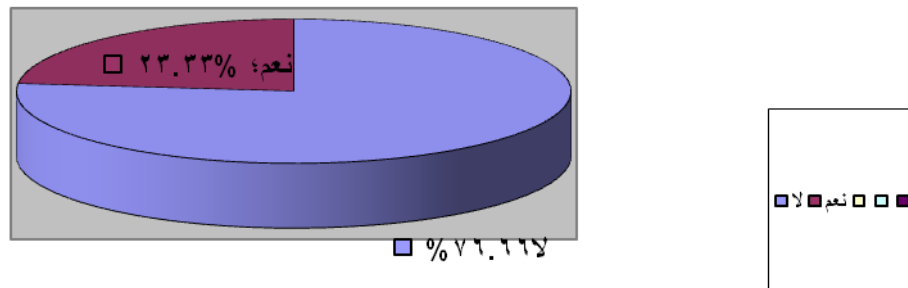
**العبارة 10:** هل تتأثرون بالأحداث التي يصنعها الجمهور في المدرجات؟  
**الهدف من العبارة 10:** معرفة مدى تأثر اللاعبين بالأحداث التي يصنعها الجمهور في المدرجات.  
**الجدول 10:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 10:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	8.53	23	23.33%	7	23.33%	عبارة 10

### تحليل نتائج جدول 10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 10، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 10، فكانت نسبة 23.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة صغيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 76.66%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 10، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن اللاعبين لا يتأثرون بالأحداث التي يصنعها الجمهور في المدرجات .

الشكل 10 : يمثل نسب المئوية للعبارة 10



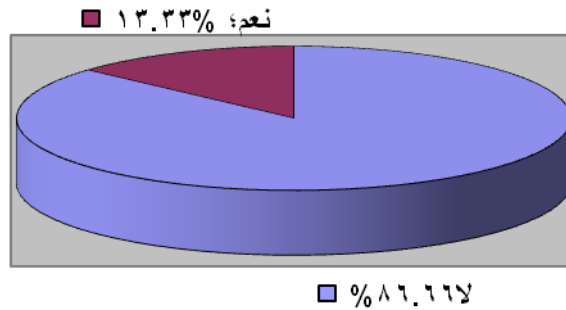
**العبارة 11:** هل ضغط الجماهير يسبب انهزامكم في المباراة؟  
**الهدف من العبارة 11:** معرفة إن كان ضغط الجمهور سبب من أسباب الهزيمة في المباراة.  
**الجدول 11:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 11.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	16.13	26	86.66%	4	13.33%	عبارة 11

#### تحليل نتائج جدول 11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 11، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 13.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة ضئيلة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 86.66%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 11، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.13 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكننا القول بأن الضغط الجماهيري لا يعتبر سبب من أسباب الهزيمة في المباراة.

الشكل 11 : يمثل نسب المئوية للعبارة 11





### 1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

العبارة 12: هل لديهم محضر نفسي في الفريق.

الهدف من العبارة 12: معرفة وجود المحضر النفسي لدى الفرق.

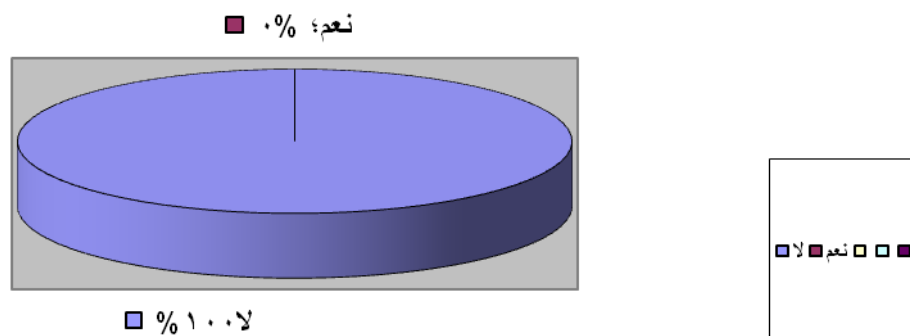
الجدول 12: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 12:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	30	30	100%	0	0%	عبارة 12

### تحليل نتائج جدول 12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 12، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 12، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا "لا"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "نعم"، والتي كانت منعدمة مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 12، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. وفي ضوء هاته النتائج توصلنا إلى أنه لا وجود لأي اهتمام بوجود المحضر النفسي لدى فرق كرة اليد

الشكل 12: يمثل النسب لمئوية للعبارة 12



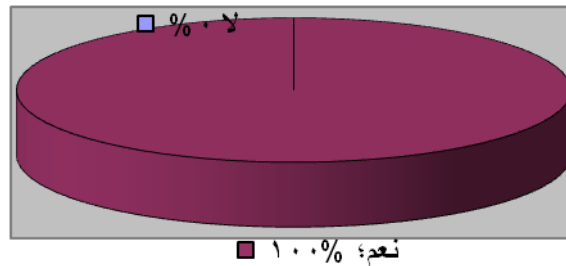
**العبارة 13:** إذ كانت إجاباتكم بلا هل المدرب يقوم بالمدرّب النفسي.  
**الهدف من العبارة 13:** معرفة من يقوم بالتحضير النفسي في حالة عدم وجود المحاضرات.  
**الجدول 13:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 13:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	30	0	0%	4	100%	عبارة 13

### تحليل نتائج جدول 13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 13، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 0%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 13، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن هاته النتائج نتوصل إلى أن المدرب هو الذي يقوم بعملية التحضير النفسي داخل فرق كرة اليد.

الشكل 13: يمثل النسب المئوية للعبارة 13



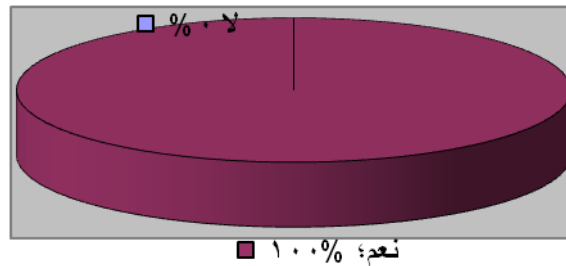
**العبارة 14:** هل للتحضير النفسي مكانة قبل كل مباراة  
**الهدف من العبارة 14:** معرفة مكانة التحضير النفسي قبل مباراة.  
**الجدول 14:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 14.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	30	0	0%	30	100%	عبارة 14

#### تحليل نتائج جدول 14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 14، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 14، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 0%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 14، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن خلال هاته النتائج يمكن أن نقول أن مكانة التحضير النفسي لا نقاش فيها قبل أي مباراة .

الشكل 14: يمثل النسب المئوية للعبارة 14



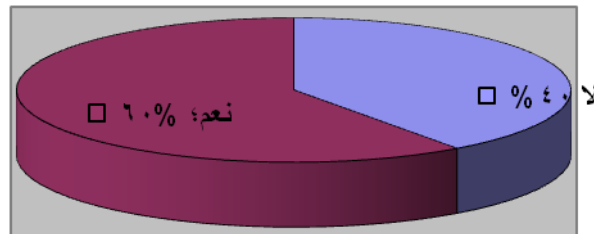
**العبارة 15:** هل فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب لديكم راجع إلى نقص في التحضيرات.  
**الهدف من العبارة 15:** معرفة مدى فعالية التحضير النفسي في التحكم في أعصاب اللاعبين.  
**الجدول 15:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 15.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	1.2	12	40%	18	60%	عبارة 15

#### تحليل نتائج جدول 15:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 15، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 15، فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة متوسطة أو معتبرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 40%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 15، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.2 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. وعلى ضوء هذه النتائج يمكننا القول أن فعالية التحضير النفسي تختلف من لاعب إلى آخر حسب درجة الاستيعاب لديهم.

الشكل ١٥: يمثل النسب المئوية للعبارة ١٥



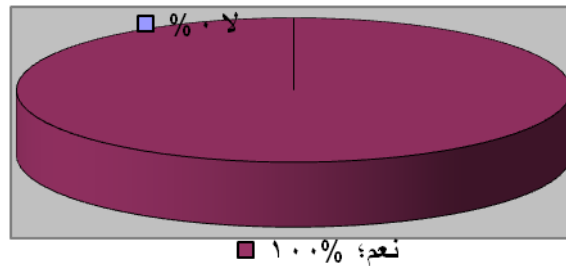
**العبارة 16:** هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك أثناء المباراة.  
**الهدف من العبارة 16:** معرفة دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعبين.  
**الجدول 16:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا<sup>2</sup> للعبارة 16.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
1	0.05	3.84	30	0	0%	30	100%	عبارة 11

#### تحليل نتائج جدول 16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول 16، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 16، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 0%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 16، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكننا القول أن للتحضير النفسي دور هام جدا في تحسين مردود اللاعب.

الشكل 16: يمثل النسب المئوية للعبارة 16



## 5-2 تفسير ومناقشة النتائج

### 5-2-1 تفسير ومناقشة نتائج الكلية الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: للجمهور أثر على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة.

الهدف منها: معرفة تأثير الجماهير على اللاعبين أثناء المقابلة.

الجدول 17: يمثل التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا<sup>2</sup> الخاصة بأسئلة الفرضية الأولى.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
			10.8	06	20%	24	80%	عبارة 01
			16.66	0	0%	30	100%	عبارة 02
			10.8	24	60%	06	20%	عبارة 03
			8.53	23	76.66%	07	23.33%	عبارة 04
			2.13	11	36.66%	19	63.33%	عبارة 05
			10.8	06	20%	24	80%	عبارة 06
05	0.05	11.07	59.72	70	38.99%	110	61.11%	المجموع

### عرض النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول الفرضية الأولى للجمهور أثر على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة فكانت نسبة 61.11% من عينة البحث قد أجابوا ب"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى وهي "لا" والتي بلغت نسبتها 38.85% كما بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 59.72 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 11.07 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أن للجمهور تأثير على لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة.

## 5-2-2 تفسير ومناقشة النتائج الكلية الفرضية الثانية.

الفرضية الثانية: الضغط الجماهيري يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة.

الهدف منها: معرفة تأثير الضغط الجماهيري على مردود اللاعبين.

الجدول 18: يمثل التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا<sup>2</sup> الخاصة بأسئلة الفرضية الثانية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
			1.2	18	40%	12	40%	عبارة 07
			4.8	21	30%	09	30%	عبارة 08
			16.13	26	13.33%	04	13.33%	عبارة 09
			8.53	23	23.33%	07	23.33%	عبارة 10
			16.13	26	13.33%	04	13.33%	عبارة 11
04	0.05	9.48	46.79	114	76.01%	36	23.99%	المجموع

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول الفرضية الثانية الضغط الجماهيري يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة فكانت نسبة 24% من عينة البحث قد أجابوا ب"نعم" وهي نسبة صغيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى وهي "لا" والتي بلغت نسبتها 76% كما بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 46.79 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 9.48 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أن الضغط الجماهيري لا يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة.

### 5-2-3 تفسير ومناقشة نتائج الكلية الفرضية الثالثة.

الفرضية الثالثة: للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من الضغط أثناء المقابلة.  
الهدف منها: معرفة دور الذي يلعبه التحضير النفسي في التقليل من الضغط أثناء المقابلة.

الجدول 19: يمثل التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا<sup>2</sup> الخاصة بأسئلة الفرضية الثالثة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	لا		نعم		الأجوبة العبارات
				ت	%	ت	%	
			30	30	100%	0	0%	عبارة 12
			30	0	0%	30	100%	عبارة 13
			30	0	0%	30	100%	عبارة 14
			1.2	12	40%	18	60%	عبارة 15
			30	0	0%	30	100%	عبارة 16
04	0.05	9.48	12.2	42	28%	108	72%	المجموع

### تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول الفرضية الثالثة للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من الضغط أثناء المقابلة فكانت نسبة 72% من عينة البحث قد أجابوا ب"نعم" وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى وهي "لا" والتي بلغت نسبتها 28% كما بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 121.2 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 9.48 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04

ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أن للتحضير النفسي له دور فعال في التقليل من الضغط أثناء المقابلة.



## استنتاج عام:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناء على تحليل ومناقشة النتائج متحصل عليها تم استنتاج

ما يلي:

- \_ لاعبوا كرة اليد صنف أواسط بحاجة إلى الجماهير من أجل الرفع من معنوياتهم
- أن الضغط الجماهيري يلعب دور أساسيا لدى لاعبي كرة اليد ويساعدهم على تطوير أدائهم فقد أجمعوا بذلك على ضرورة وجوده وانتقاله معهم سواء داخل الديار أو خارجها.
- كما أنه لا يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة وذلك رغم الانهزام في النتيجة.
- كما يلعب التحضير النفسي دور فعال في مجابهة الضغوطات والحالات المؤرقة وهذا بأخذ دروس ونصائح قبل المباراة أو البطولات من طرف المحضر النفسي إن وجد أو يقوم بذلك المدرب.

خاتمة



## اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

وفي حدود ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات من دراستنا لموضوع الضغط الجماهيري وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية منها:

- ☞ وضع لجان خاصة لتأطير مناصرين.
- ☞ يجب على المدرب أن يكون له صورة شاملة للاعبين ومعرفة جيدة لشخصيتهم.
- ☞ ممارسة اللاعبين لبعض الأنشطة الترفيهية واستخدام تمارين وتدرجات من أجل تخفيف الضغط الممارس.

- ☞ عدم ممارسة ضغوطات أكثر من اللازم خاصة على الفئات العمرية الصغيرة.
- ☞ وضع طاقم من المحضرين النفسانيين لرعاية ومساعدة اللاعبين.
- ☞ الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للاعبين خاصة عند "فئة المراهقة".
- ☞ زيادة اهتمام الباحثين بموضوع الضغط الجماهيري في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ☞ ضرورة تطوير وتنظيم أساليب وطرق المناصرة لتكون أكثر حضارية.

## خاتمة:

من خلال بحثنا هذا الذي قمنا به والدراسة الميدانية تبين لنا أنه توجد فعلا ضغوطات للجمهور على اللاعبين فهي بمثابة معادلة التأثير التي يفرضها الجمهور والتأثير في الأداء التي يعيشها اللاعب. فهذا التأثير يكون ايجابيا على اللاعب ويؤدي إلى الرفع من معنوياته والزيادة في مردود اللعب وهذا ما يبرر دور علم النفس وأهميته في المتمثلة جانب التحضير النفسي في المجال الرياضي الذي يمكن اللاعبين من تجاوز بعض المعوقات النفسية والمؤثرات الخارجية التي يمرون بها. وفي الأخير نقول أن الضغط الجماهيري عنصر مهم في المعادلة الكروية عند اللاعبين. وننوه إلى أن هذه الدراسة تبقى مفتوحة للبحث فيها والتعمق في دراستها من جوانب أخرى لم نتطرق لها أو كمنطلق لدراسات أخرى من زوايا أخرى.



## قائمة المراجع

### أ-المراجع باللغة العربية:

القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48.

- 1- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوى والشباب، العراق، دار الشؤون والثقافة العامة، 1997
- 2- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989
- 3- تشارلز بوكر، ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد، مصر، المكتبة الأنجلو مصرية، 1994
- 4- حامد عبد السلام ظهران، علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2، مصر، عالم الكتب
- 5- خليل ميخائيل معوض، مشكلات في المدن والريف، مصر، دار المعارف، 1971
- 6- سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي والرياضي، مصر، دار المعرفة، 1997
- 7- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس العام، لبنان، دار النهضة العربية
- 8- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس المراهق والمراهقة، لبنان، دار النهضة العربية، 2005
- 9- عبد الغاني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة، ط1، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1995
- 10- فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو، مصر، دار الفكر العربي، 1997
- 11- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مصر، دار المعرفة، 1992
- 12- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار العلم
- 13- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، لبنان، دار البحوث والأفاق
- 14- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- 15- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 16- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، ط1، مصر، 1994
- 17- ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي - مفهومه أدواته أساليبه، دار الفكر عمان، الأردن، 2004.
- 18- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، 1994
- 19- عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 20- العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 21- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، القياس في كرة اليد، مصر، دار الفكر العربي

- 22- مجدي أحمد، محمد عبد الله، علم النفس المرضي، مصر، دار المعرفة الجامعية
- 23- محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970
- 24- محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985.
- 25- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون، 1990
- 26- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد لجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، مصر، دار الفكر العربي، 2004
- 27- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
- 28- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
- 29- ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مصر، نشأة المعارف، 1997
- 30- يوسف مراد، ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية، دار المعارف، مصر، الجزء الثاني، 1978
- ب- المراجع باللغة الفرنسية

Figaro Magazine, Le Stresse et les soies, Paris 1980 P04

#### المذكرات

- 1-بليط فاروق، أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2009-2010
- 2- تكالين عبد الحليم، مشيد رشيد، لعماري عبد الرزاق، الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2011-2012
- 3- ضامن بوبكر، معزوزي حسان، دور سرعة رد الفعل على أداء مهارة الهجوم المضاد في كرة اليد، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2011-2012
- 4- ليندة موساوي، علاقة الضغط المهني بين المتغيرات المهنية والفردية عند الممرضين، رسالة ماجستير 2000-2001

مواقع الأنترنات

[http://fr.wikipedia.org/wiki/hond\\_ball](http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball)





## جامعة البويرة

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## استمارة الاستبيان

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي تحت عنوان مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة - صنف أوسط-

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.  
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.  
ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (x) في خانة الإجابة المختارة.

تحت إشراف الأستاذ:  
\_ الدكتور: عبد السلام زاوي

من إعداد الطلبة:  
\_ شعيباني سعيد  
\_ شعيباني فوزي

السنة الجامعية: 2012/2013

أ- الأسئلة الفرضية الأولى: للجمهور أثر على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة.

1- هل أنت تؤيد حضور الجمهور معكم إلى الملاعب؟ نعم  لا

2- هل يكون شعورك الحماس عند رؤية الأهازيج في المدرجات؟ نعم  لا

3- هل تتعرضون للضغط من طرف الجمهور؟ نعم  لا

4- هل يؤثر ضغط الجماهير فيكم؟ نعم  لا

5- هل سبق وأن ساندكم الجمهور أثناء المباراة رغم انهزامكم في النتيجة؟ نعم  لا

6- هل طريقة مناصرة الجمهور لكم بصفة عامة حضارية؟ نعم  لا

ب- الأسئلة الفرضية الثانية: الضغط الجماهيري من مردود اللاعبين أثناء المقابلة.

1- هل يزداد عليك الضغط كلما زاد عدد الجماهير؟ نعم  لا

2- هل تتأثرون عند سماع انتقادات الجمهور؟ نعم  لا

3- هل ينقص أداؤك عند سماع أهازيج الجمهور أثناء المباراة؟ نعم  لا

4- هل تتأثرون بالأحداث التي يصنعها الجمهور في المدرجات؟ نعم  لا

5- هل ضغط الجماهير يسبب انهزامكم في المباراة؟ نعم  لا

ج- الأسئلة الفرضية الثالثة: للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من الضغط أثناء المقابلة.

1- هل لديكم محضر نفسي في الفريق؟ نعم  لا

2- إذا كانت إجاباتكم بلا هل المدرب يقوم بالتحضير النفسي؟ نعم  لا

3- هل التحضير النفسي مكانة قبل كل مباراة؟ نعم  لا

4- هل فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب لديكم راجع إلى نقص في التحضير النفسي؟

نعم  لا

5- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك أثناء المباراة؟ نعم  لا

### **\* Résumer de recherche \***

\* Dans le cadre de notre préparation à obtenir le diplôme de licence en science et technique sportives, spécialité entraînement sportif on a préparé un mémoire sous titre : le degré de pression des spectateurs sur les joueurs de hand Ball pendant le match.

\* Le but de cette étude est de savoir l'effet de cette pression sur le rendement des joueurs ainsi que le rôle de la préparation psychologique sur le jeu des joueurs de hand –Ball 2<sup>ème</sup> catégorie pendant le match dans ce but on a

- le public a un effet sur le rendement des joueurs de hand –Ball pendant le match.
- la pression du public réduit le rendement des joueurs pendant le match .
- la préparation psychologique a un rôle actif de déminer la pression pendant le match .

\* Après on est passé à faire une étude sur le terrain, on prend la société de la recherche qui présente la catégorie sociologique sur on fait notre étude et c'est l'ensemble des équipes après on a pris un échantillon et c'est Chatillon de l'étude ou recherche.

\* Sélectionner un nombre de personnes pour obtenir des informations de la société originale ,on utilisant des instruments et les matériels qui assurent , prouvent ou nient notre hypothèses.

\* On a choisi le questionnaire fermé et après avoir les repenses on a basi sur la statistiques par ce qu'il nous guide à aux bons et justes résultats , on a utilisé aussi dans étude les techniques de pourcentage et le choix de parsson  $k^2$  .

\* A la fin on est arrivé aux résultats suivants : la pression des spectateurs a un rôle important et fondamental pour , le joueur , il 'aide a améliorer sou jeu et il ne d'imine pas sou rendement pendant le match et la préparation psychologique a un rôle important pour éliminer les pressions et les cas de hantent

\*après avoir terminer notre étude on a donné des hypothèses et suggestions pour l'avenir tels que :

- faire des comites spéciales pour organiser les spectateur
- la pratique de quelques exercices de relaxions et des jeux pour se déstructure par les joueurs
- ne pas exercer des pression en plus sur les petits groupe d'âge
- faire une équipe des préparateurs psychologiques pour aider les joueurs