

جامعة ألكلي محمد أوحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة
لدى لاعبي كرة اليد
صنف أواسط (17-19).

-دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية ولاية البويرة

إشراف الأستاذ:

الدكتور: ساسي

من إعداد الطالبة:

_____ دنان نورية.

محمد العزيز

2015-2014

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم
إلى الذي لما أعطى ما مجل، ولما وهب ما
قطع، ولما سئل ما منع، إليك هذا
العمل خالصا لوجهك سبحانه وتعالى
وإقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه
وسلم :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"
عملا بقول الرسول الكريم-صلى الله عليه
وسلم- نشكر الله عزوجل على أن وفقنا
لإنهاء هذا العمل المتواضع .
كما أتقدم باسم عبارات التقدير
والعرفان إلى الأستاذ المشرف "ساسي عبد
العزیز" الذي كان شرف لي أن انجز بحثي
تحت إشرافه فعلمي معنى العمل
فكان المصحح والموجه حين الخطأ، والمساند
والمشجع حين الصواب
الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته
القيمة في البحث.
كما نشكره على جديته ودقته في العمل
ونتمنى له التوفيق
إلى كل أساتذة التربية البدنية
والرياضية في جامعة البويرة خاصة
دكتور منصور نبيل
مهدي هوبي رضوان-

رامي عز الدين، لونس عبد الله، بوحاج
مزيان، فرنان، بن عبد الرحمان،
كما توجه جزىلا الشكر والعرفان إلى كل
من قدموا لنا يد العون من قريب أو

بعيد

بكلمة أو بدعاء

وفي الأخير

نرجو من لله عز وجل ان يجعل هذا البحث
محققا للهدف

الذي وضع لأجله لأنه المولى ونعم المصير

ومنه العون والتوفيق

فان أصبنا فمن الله وان أخطانا فمن
الشيطان.

نورية عدنان

الإهداء



أهدي ثمرة جهدي إلى
أول وجه فتحت عليه عيناى، إلى من رماني القدر وأنا بين أحضانها
إلى التي عانت وقاست وتحملت من أجل أن تراني امرأة
إلى من بقي حبري يمدحها حتى جف وبقيت المعاني متألثة
إلى التي رحلت عن الدنيا ولم ترحل عن قلبي، إلى التي تحملت العبء بمفردها
إلى من رأيت النور وأنا في أحضانها طفلا وغمرتني بالحب والحنان، إلى من أحضى الله الجنة تحت
أقدمها إلى التي رحلت بصمت ولم تذق طعم تفوقى هذا
الذي كان حلمي أن ترى نجاحي
فإن قلت أمي تبتسم أيامي ولا أحس باليأس فأنت علمتني معنى الحب والصبر والتسامح
إلى روح أمي، يا أغلى مخلوق إلى قلبي، يا أجمل ما نطق به فؤادي قبل لساني
إلى التي لم أشبع ولن أشبع من مناداتها *ومن يصبر عن الماء* لن تستطيع أي كلمة أن تخفف من ألمي
وتواسي حزني أه... ماذا أقول؟ فقد عجز لساني عن وصف حالي فلا أحد يشعر بحالي لأن الذي كان
يشعر بي وبخلجات فؤادي رحل مع رحيلك أمي
رحمك الله وطيب ثراك الطاهر وأسكنك فسيح جناته
إلى الذي أفنى عمره من اجلي
إلى الذي تعب من أجل أن يفتح لي درب الحياة وغرس في حب العمل والمثابرة
إلى من نزع من عنده وأعطاني ليجعل مني امرأة إلى الذي مهما تحدثت عنه لن أستطيع أن أوفيه حقه
وتعبه طوال السنين إليك يغالي أبي أطل الله في عمرك
إلى الذي فخر بتخصصي ووقف بجانبى طوال هذا المشوار حيث ساندني كثيرا ودعمني وشجعني على
العلم وغرس في القوة والعزيمة والإرادة زوجي
سليمان
إلى التي ساندتني ماديا وكانت رفيقة دربي وعوضت مكانة أمي إلى الغالية أختي نبيلة
إلى كل أخواتي وإخوتي وزوجاتهم وخاصة البراعم
إلى كل الأساتذة وعمال إدارة * STAPS * خاصة الأستاذ ساسي عبد العزيز الذي كان شرف لي أن
أنجز بحثي تحت إشرافه.
إلى كل من هم في مذكرتي غائبون ولكنهم في قلبي حاضرون

نورية sport



محتوى البحث

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ص	- ملخص البحث
ض	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
6	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
9	- تمهيد.
10	المحور الأول: المدرب
10	1-1- المدرب.

10	1-1-1- تعريف المدرب.
10	2-1- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق.
11	3-1- دور المدرب.
11	4-1- وظائف المدرب.
12	1-4-1- وظيفة التنظيم.
12	2-4-1- وظيفة التلقين
12	3-4-1- وظيفة الاتصال.
12	4-4-1- وظيفة نفسية.
12	5-4-1- وظيفة المراقبة.
12	5-1- أساليب القيادة للمدرب الرياضي.
12	1-5-1- الأسلوب الأوتوقراطي.
13	2-5-1- الأسلوب الديمقراطي.
13	3-5-1- الأسلوب الفوضوي.
13	6-1- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين.
14	7-1- فعالية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة.

المحور الثاني:

16	1-2- الإعداد النفسي.	الل
16	1-1-2- مفهوم الإعداد النفسي.	
16	2-2- الأسباب الأساسية للإعداد النفسي.	
16	3-2- دور الإعداد النفسي.	
17	4-2- أنواع التحضير النفسي.	
17	1-4-2- التحضير النفسي طويل المدى.	
17	2-4-2- التحضير النفسي قصير المدى.	
18	5-2- خطوات التحضير النفسي.	
18	6-2- إجراءات الإعداد النفسي للرياضي.	
19	7-2- التحضير النفسي قبل المنافسة.	

20	8-2- التحضير النفسي اثناء المنافسة.
المحور الثالث: قلق المنافسة.	
22	1-3- القلق.
22	1-1-3- مفهوم القلق.
22	2-3- المصادر التي تسبب حدوث القلق.
22	1-2-3- الخوف من الفشل.
22	2-2-3- الخوف من عدم الكفاية.
23	3-2-3- فقدان السيطرة.
23	3-3- أعراض القلق.
23	1-3-3- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية.
23	2-3-3- الأعراض النفسية.
24	4-3- أنواع القلق.
24	1-4-3- قلق الحالة
24	2-4-3- قلق السمة.
24	5-3- مستويات القلق.
24	1-5-3- المستوى المنخفض للقلق.
24	2-5-3- المستوى المتوسط للقلق.
24	3-5-3- المستوى العالي للقلق.
24	6-3- أسباب القلق.
24	1-6-3- أسباب وراثية.
24	2-6-3- أسباب فيزيولوجية
25	3-6-3- نزاع غرائز قوية.
25	3-6-3- تبني معتقدات فاسدة.
25	4-6-3- أفكار ومشاعر مكبوتة.
25	5-6-3- عامل السن.

25	3-6-6- حالات قلق الشعور بالذنب.
25	3-7- القلق في المجال الرياضي.
25	3-8- المنافسة.
25	3-8-1- مفهوم المنافسة.
26	3-8-2- تعريف القلق في المنافسة الرياضية.
26	3-9- اساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
27	3-10- الأساليب المؤدية الى القلق في المنافسة.
27	3-10-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية.
27	3-10-2- تأثير الجمهور المشاهدين.
28	3-10-3- الهزائم المتتالية للفريق.
28	3-10-4- الحالة الانفعالية الغير الملائمة اثناء المباريات.
28	3-10-5- الخوف من الهزيمة.
28	3-10-6- الخوف من المنافس.
28	3-10-7- الخوف من المسؤولية.
29	3-10-8- الخوف من الإصابات.
29	3-11- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة.
المحور الرابع: كرة اليد.	
31	4-1- كرة اليد.
31	4-1-1- تعريف كرة اليد.
31	4-2- أهمية كرة اليد.
32	4-3- مميزات كرة اليد الحديثة.
32	4-4- مميزات لاعبي كرة اليد.
32	4-4-1- المميزات المرفولوجية.
32	4-4-2- المميزات البدنية
33	4-4-3- الخصائص الفيزيولوجية
33	4-4-4- الخصائص الحركية.
33	4-4-5- الخصائص النفسية.

33	4-5- الصفات البدنية عند فئة أواسط.
33	4-5-1- القوة.
34	4-5-2- السرعة.
34	4-5-3- المرونة.
34	4-5-4- التحمل.
34	4-6- متطلبات كرة اليد.
34	4-6-1- المتطلبات البدنية.
34	4-6-2- المتطلبات المهارية.
35	4-6-3- المتطلبات النفسية.
المحور الخامس: المرحلة العمرية (17-19).	
37	5-1- فئة أواسط.
37	5-1-1- تعريف فئة أواسط.
37	5-2- مميزات فئة أواسط.
37	5-2-1- النمو الجسمي.
37	5-2-2- النمو العقلي.
38	5-2-3- النمو الاجتماعي.
38	5-2-4- النمو الحركي.
38	5-2-5- النمو الانفعالي.
38	5-3- مشاكل فئة أواسط.
38	5-3-1- المشاكل النفسية.
39	5-3-2- المشاكل الانفعالية.
39	5-3-3- المشاكل الاجتماعية.
40	5-3-4- مشاكل الرغبات الجنسية.
40	5-3-5- المشاكل الصحية.
40	5-3-6- مشاكل النزعة العدوانية.
40	5-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

40	5-5- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط.
40	1-5-5- الشروط الجسدية.
41	2-5-5- الشروط الذاتية.
41	2-5-5- الشروط المادية.
42	خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
44	تمهيد.
45	1-2- دراسة مقران 2000.
47	2-2- دراسة قشط عبد القادر. 2002
49	2-3- دراسة بكيل حسين ناصر الصوفي. 2008
50	2-4- دراسة رمزي جابر. 2009
51	2-5- دراسة بورنان شريف. 2009
52	2-6- التعليق عن الدراسة.
53	2-7- أهم النتائج المتوصل إليها.
54	خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
57	- تمهيد.
58	1-3- الدراسة الاستطلاعية
58	1-1-3- الهدف من الدراسة الاستطلاعية.
59	2-3- المنهج المتبع.
59	3-3- متغيرات البحث.
59	4-3- تحديد مجتمع وعينة البحث.
59	1-4-3- مجتمع البحث.
60	2-4-3- عينة البحث وكيفية اختيارها.
61	3-5- مجالات البحث.

61	3-5-1- مجال بشري.
61	3-5-2- مجال مكاني.
61	3-5-3- مجال زمني.
61	3-6- أدوات البحث.
61	3-6-1- الدراسة النظرية.
62	3-6-2- المقياس.
63	3-7- الأسس العلمية للمقياس.
64	3-7-1- الصدق الظاهري للمقياس.
64	3-7-2- ثبات المقياس.
65	3-7-3- صدق المقياس
66	3-7-4- الثبات والصدق الذي توصلنا في بحثنا،
66	3-8- الاستبيان.
66	3-9- الأسس العلمية للأداة.
67	3-8- الوسائل الإحصائية.
71	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
73	- تمهيد.
74	4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس حالة قلق المنافسة.
74	4-1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البعد المعرفي.
74	4-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البعد البدني.
74	4-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد الثقة بالنفس.
75	4-1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقياس لجميع الأبعاد.
77	4-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين.
77	4-2-1- عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
86	4-2-2- عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
95	4-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.
95	4-3-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى.

96	4-3-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية.
98	4-3-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثالثة.
99	4-3-4- مقارنة النتائج الفرضية العامة.
100	- الخلاصة.
102	- الاستنتاج العام.
104	- الخاتمة.
106	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
108	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.
	- الملحق رقم (1).
	- الملحق رقم (2).

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الورقة
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
01	- يمثل توزيع مجتمع البحث.	60
02	- تحكيم المقياس من حيث الموضوعية (صدق المحكمين):	64
03	- يبين ثبات قائمة قلق المنافسة الرياضية .	65
04	- يبين الصدق الذاتي لقائمة قلق المنافسة الرياضية .	65
05	- يبين ثبات وصدق القائمة لقلق المنافسة الرياضية.	66
06	- مثال تطبيقي لكيفية حساب κ^2	69
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
07	- يمثل إجابات عينة الدراسة في البعد المعرفي.	74
08	- يمثل إجابات عينة الدراسة في البعد البدني	74
09	- يمثل إجابات عينة الدراسة في البعد الثقة بالنفس.	74
10	- يمثل نتائج المقياس لجميع الأبعاد.	75
11	- نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء المنافسة.	77
12	- يمثل مدى تعرض اللاعبين إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي.	78
13	- يمثل الفترة التي يقوم بها المدرب لتحضير لاعبه نفسياً للمنافسة.	79
14	- يمثل أداء اللاعبين عند تحفيزهم.	80
15	- يمثل ضرورة التحضير البدني الفردي.	81
16	- يمثل حالة الإخفاق في المباراة.	82
17	- يمثل علاقة التحضير النفسي مع المنافسة.	83
18	- يمثل أهمية التحضير النفسي.	84

85	- يمثل توتر وزيادة قلق اللاعبين اثناء المنافسة.	19
86	- يمثل قيام المدرب بالتحضير النفسي في كل مباراة.	20
87	- يمثل في مساهمة التحضير النفسي في التقليل من حدة قلق المنافسة.	21
88	- يمثل في دور التحضير النفسي في الرفع من مستوى اللاعبين اثناء المنافسة.	22
89	- يمثل سبب الإخفاق للفريق وعدم تحقيق النتيجة.	23
90	- يمثل مساهمة التحضير النفسي في تحقيق النتائج.	24
91	- يمثل إذا كان الإعداد النفسي مكملًا او أساسي.	25
92	- يمثل إذا كان نقص التحضير النفسي يؤدي الى فقدان السيطرة للاعبين.	26
93	- يمثل الطريقة التي يعتمد عليها المدرب في التحضير النفسي.	27
94	- يمثل استمرارية ومتابعة اللاعبين في التحضير النفسي طيلة المنافسة.	28
96	- يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.	29
98	- يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.	30
99	- يمثل مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	31

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
75	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للأبعاد الثلاثة.	1.
77	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01).	2.
78	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02).	3.
79	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03).	4.
80	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04).	5.
81	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05).	6.
82	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06).	7.
83	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07).	8.
84	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08).	9.
85	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09).	10.
86	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10).	11.
87	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11).	12.
88	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12).	13.
89	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13).	14.
90	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14).	15.
91	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15).	16.
92	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16).	17.
93	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17).	18.
94	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18).	19.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

العنوان:

دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط (17-19 سنة).

-دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية ولاية البويرة-

إشراف الدكتور:

ساسي عبد العزيز.

إعداد الطالبة:

عدنان نورية.

الملخص:

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع لذا هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المدرب في الإعداد النفسي في التقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط (17-19 سنة)، ولتحقيق ذلك تم استخدام عينة من اللاعبين 50 لاعب و9 مدربين من مجتمع الدراسة المتكون من 138 لاعبي كرة اليد صنف أوسط للرابطة الولائية لولاية البويرة، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمة طبيعة الدراسة، واستخدمنا مقياس حالة قلق المنافسة الموجه للاعبين واستبيان لغرض البحث موجه للمدربين، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية تم التوصل إلى:

- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة.
- عدم إهمال التحضير النفسي الرياضي في كرة اليد باعتباره عاملاً مهماً في تحسين الأداء وتحقيق النتائج الرياضية الإيجابية.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانياً وليس بالكلمات فقط.
- الاهتمام بمختلف جوانب التحضير البدنية والنفسية والتكتيكية والتقنية بنفس المستوى المطلوب للعلاقة الجدلية الموجودة بينهم.

اما النتائج المتوصل اليها:

ان مستوى حالة قلق المنافسة متوسطة لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحدث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

الكلمات الدالة: مدرب، الإعداد النفسي، قلق المنافسة الرياضية، كرة اليد، فئة أوسط (17-19).



عرفت الرياضة تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي، ثم تطورت فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات والعب تنافسية، فالتطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى مجالات الرياضة عامة وكرة اليد خاصة يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى الذي لم يكن يأتي من الفراغ بل أصبح العلم هو الأساس، ومن ثمة كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم المتعمق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد وان يتخذ المدرب من العلم مرشدا يستشير به من خلال عمله في مجال التدريب كما يستوجب عليه الاطلاع على آخر المستجدات فيما يخص أسس التدريب الرياضي لكرة اليد الحديثة الذي لم يقتصر اهتمامه على الجانب البدني أو المهاري أو الخططي فحسب بل تعدي إلى الجانب النفسي، حيث لا يمكن فصل احدهما عن الآخر باعتبارهما نقطتين أساسيتين في التدريب الرياضي الحديث، لذا يعتبر الجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من اثر فعال في انجاز اللاعب وتحقيق الفوز كما يساعد الرياضي في التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بينها القلق النفسي الذي له تأثير بالغ الأهمية على أداء الرياضي فنجد موضوع القلق يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لما له من آثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية والبدنية أو كلاهما لذا في مجال الرياضة يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات وما يتعلق بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وهناك يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوكه وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين.

فالقلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم على درجة القلق، فان بعض الآخر يخفق في تحقيق القلق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة (علاوي، 1998، صفحة 385)

فالإعداد النفسي هو إحدى المكونات الضرورية في عملية التدريب الحديث وبدونه يستحيل إجراء النجاحات الرياضية، وفي السنوات الأخيرة اكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فالتدريبات

الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب بل تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية جيدة (خريط، 1998، صفحة 283).

فالعوامل النفسية كالقلق لها أثر على النشاط الرياضي عامة وعلى الاداء خاصة ومن هذا المنظور فإن للتحضير النفسي أهمية بالغة في عملية التدريب ويظهر هذا من خلال إدراك جل المدربين لأهمية هذا الأخير في التخفيف من حدة القلق، وعدم التعرض للاعبين للانفعالات السلبية فهناك وعي من طرف المدربين بالنقص في التحضير النفسي ويعتبرون انه سبب من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه الانفعالات وعدم التحكم فيها، لكن في الواقع جل المدربين يأخذون وقتا كبيرا للتحضير البدني مقارنة بالتحضير النفسي.

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول دور المدرب في الإعداد النفسي ومعرفة مستويات القلق لدى لاعبي كرة اليد وأهمية التحضير النفسي في تعبئة الرياضي وشحنه بطاقة تجعله يتخطى كل الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء المقابلات خاصة القلق وهذا من خلال التطرق إلى فعالية التحضير النفسي الذي يقدمه المدرب وأهمية من وجود مختص ودوره في تفعيل التحضير النفسي الذي يستجيب للمتطلبات والحاجيات النفسية للاعبين كرة اليد من اهتمام ورعاية خاصة تنعكس بالإيجاب على الحالة النفسية وعلى سلوكهم والتحكم في انفعالاتهم.

ولهذا الغرض قسمنا بحثنا إلى جانبين حيث خصصنا الباب الأول إلى الجانب النظري والذي إحتوى على فصلين، الفصل الاول يتمثل في الخلفية النظرية الذي تناولنا فيه خمسة محاور ففي المحور الأول تكلمنا عن المدرب وشخصيته بصفة عامة والدور الذي يقوم به ووظائفه وأساليبه أما المحور الثاني يتمثل في الإعداد النفسي مفهومه ودوره وأنوعه وخطواته والإعداد قبل وأثناء المنافسة وقمنا أيضا بشرح بعض الإجراءات للإعداد النفسي.

أما المحور الثالث تكلمنا عن قلق المنافسة بصفة عامة من حيث مصدره وأعراضه وأنواعه ومستوياته وأسبابه في نفس المحور تطرقنا إلى مفهوم المنافسة والأساليب المؤدية إلى قلق المنافسة.

أما المحور الرابع خصصناه لكرة اليد مفهومها وأهميتها ومميزاتها وخصائصها والصفات البدنية. وأخيرا تطرقنا في المحور الخامس إلى خصائص المرحلة العمرية (17-19) سنة ومميزاتها ومشكلها.

اما الفصل الثاني فخصصناه للدراسات المرتبطة بالبحث، حيث قمنا بعرضها ومن ثم التعليق عليها. وخصصنا الباب الثاني للجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية

البحث أما الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل وعرض نتائج مقياس حالة قلق المنافسة وكذا الاستبيان المقدم إلى المدربين ثم خرجنا بمجموعة من الاستنتاجات والاقتراحات.

مدخل علم : التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

يعد التطور العلمي لأساليب التدريب هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارف ومفاهيم بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العالية، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة اليد على المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور (حسين، 1998، صفحة 11).

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعبين حتي يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في وصوله إلى اعلي مستوى، لان عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي، وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج إلى التمتع الجيد إما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقاته.

إلا أن ما يفتقر إليه المدربين هو تحضير وإعداد اللاعبين نفسيا والذي يعتبر الركيزة والدعم الأساسي للارتقاء باللاعبين إلى مستوى أفضل في الأداء فهي تلك المنهجية العلمية التي اجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم كعلم النفس الرياضي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الميدان، لان المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي وظهور القلق لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية والفيزيولوجية وظهور حالات انفعالية ملائمة تعيق الأداء الجيد مما يؤدي إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة والأداء وعلى اللاعب، فالمدرّب الناجح هو الذي لديه رصيد معرفي وعلمي وبيداغوجية خاصة في التدريب والموجه والمحضر كما نجده يتولى العملية التربوية وتدريب اللاعبين، لذا للعوامل النفسية أهمية بالغة مقارنة بالجوانب الأخرى التقنية والتكتيكية والبدنية حيث نجد الكثير من اللاعبين لهم نفس القدرات الرياضية والكفاءة العالمية لكن يختلفون في شخصيتهم والحالة النفسية والاستقرار الانفعالي أثناء المنافسة ويضل النصر حليف الرياضي ذو الانفعال الجيد .

فما نشاهده في البطولة الوطنية لكرة اليد الكثير من الانفعالات والاضطرابات النفسية كالتوتر والقلق ونقص التركيز وغيرها من الضغوطات النفسية التي تظهر على اللاعبين لأتفه الأسباب فهذا ربما ليس نقص في التحضير البدني والتقني وكذا الخططي، بل غالبا ما يكون الجانب النفسي عاملا واضحا. فالإعداد السيكولوجي الجيد يجنب اللاعبين التأثير بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصيته كالخوف والقلق والتوتر ... لذا اعتبر علماء النفس الرياضي ظاهرة القلق سلاحا ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وإما أن يلعب دور المعرقل من خلال تأثير السلبي على نفسيته وبالتالي الضرر بمستوى الأداء والانجاز في المنافسات.

كل هذه المعطيات تتطلب من الباحث إثراء هذا الموضوع وتوضيح معالمه في صيغة تساؤلات تتطلب حولا ترفع الغموض والالتباس هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح السؤال التالي:

السؤال العام:

هل للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟.

وتتفرع من السؤال العام إلى أسئلة فرعية:

- ما المستويات وأبعاد القلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحدث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟

2- الفرضيات:**2-1- الفرضية العامة:**

للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- مستويات وأبعاد حالة القلق المنافسة متوسطة لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحدث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.
- يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

3- أسباب اختيار الموضوع: تكمن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع فيما يلي:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مثل هذه الموضوع.
- عدم مراعاة المدربين للجانب النفسي في كرة اليد.
- مهما كان تحضير اللاعب بدنيا مهاريا وخطبيا إلا أن التحضير النفسي يلعب دورا مهما.

4- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:**4-1- الجانب العلمي:**

- إن الموضوع المقترح للبحث ذو أهمية كبيرة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين "نفسى/ رياضى" ما يجعل البحث ملفتا للانتباه والمتابعة.
- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام والمدربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية في هذا المجال.

4-2- الجانب العملي:

- توضيح دور الإعداد النفسي من التقليل من قلق المنافسة.
- محاولة الارتقاء بمستوى نتائج الرياضيين من خلال تحقيق أسباب ظهور حالة القلق أثناء المنافسة.
- إبراز أهمية الإعداد النفسي لدى الرياضيين في البرامج التدريبية.
- تبين دور التحضير النفسي في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية.

5-أهداف البحث:

يمكن حصر أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد الانفعالات التي تحدث للاعب خلال ممارسته للنشاط الرياضي وللأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية اللاعب من خلال التقليل من حالة الشعور بالقلق وزيادة دقة التركيز والانتباه والثقة بالنفس ودافعية الانجاز.

ويتجلى ذلك في:

- تبين فعالية التحضير النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات(القلق).
- معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية التحضير وإعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون ارتباك.
- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيدا عن الانفعال والتوتر النفسي.

6-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1-المدرّب:

التعريف النظري:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا (مصطفى، 2000، صفحة 25).

2-الإعداد النفسي:

التعريف النظري:

يعرفه مفتي إبراهيم على انه" تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات، وان الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (حمادة، 1998، صفحة 233).

التعريف الإجرائي:

مدخل عام **التعريف بالبحث**

هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفه عامه والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي

3-تعريف القلق:

التعريف النظري:

ويعرفه احمد عزت رابح" بأنه:" حادث من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي وخارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات" (الهليجي، 1994، صفحة 41).

تعريف إجرائي:

هو حالة من التوتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحب غموض وأعراض نفسية وجسمية.

-قلق المنافسة:

التعريف النظري:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه:" حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر" (فوزي، 2003، صفحة 211).

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لإحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغييرات أو أحداث. (علاوي، 1997، صفحة 285).

4-المنافسة الرياضية:

نظرياً: هو صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول إلى الهدف المسطر.

إجرائياً: هو الصراع أو التماور البدني المهاري الخططي في الإطار الرياضي للنشاط الرياضي الممارس الذي يكون بين فردين من اجل الوصول إلى الأهداف المسطرة. وتحقيقها.

هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو لمحاولة تحقيق الأداء النجاح أو الفوز على منافسين أو لمحاولة تحقيق الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 28 29)

5- كرة اليد:

التعريف النظري: هي لعبة جامعية تلعب باليد تجري داخل الملعب خاص حيث يحاول من خلال الفريق تسجيل أهداف داخل المرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد (اسماعيل، 2001، صفحة 22).

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين بواسطة كرة اليد وفي الميدان

خاص بها وله أبعاده تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها،

6- فئة أواسط:

التعريف النظري: هي عبارة عن فئة عمرية تقال أو تستعمل في المجال الرياضي وتأتي قبل فئة أكابر التي تمثل آخر فئة وتقسّم فئة الأواسط إلى مرحلة المراهقة بالنسبة للاعب إذن يعني مصطلح المراهقة هي مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد (السلام، دون سنة، صفحة 42).

التعريف الإجرائي: هي مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي الجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الاول الخلفية النظرية للدراسة

كثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي وخاصة كرة اليد هبوط مستوى الأداء وعدم استقرار أداء اللاعبين، وهذا يظهر في سلوكياتهم وردود أفعالهم السلبية التي تؤثر حتما على الجانب البدني خلال التدريب أو المنافسة أو على الوظائف العقلية كضعف التركيز وتشتت الانتباه وغيرها من المظاهر النفسية.

ويعد القلق من بين المظاهر الانفعالية الغير السارة التي تبعث نوع من الاستثارة المفاجئة التي يتبعها نوع من الخوف والتوتر والتي تؤثر حتما على الجانب الحركي أثناء المنافسة.

إذ تعد المنافسة الرياضية مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطها بمواقف النجاح وال فشل أو الفوز والهزيمة.

لذا فالاعداد النفسي قبل المنافسة يعد من الأمور المهمة لأنه يؤثر على النواحي البدنية والذهنية والانفعالية، لذا يجب أن يكون هناك طاقة للاعب وهذه الأخيرة تشمل الطاقة النفسية فأى خلل في هذا الأخير يؤثر سلبا على مستوى الأداء.

وتطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المدرب وشخصيته والدور الذي يلعبه ووظائفه وأساليبه القيادية ومن جهة تناولنا الإعداد النفس بأنواعه وأهميته ودوره ومن جهة أخرى تطرقنا أيضا إلى قلق المنافسة وأسبابه وأساليبه وغيرها من العناصر وأخيرا إلى مفهوم كرة اليد ومتطلباتها وخصائصها واخترنا فئة الأواسط كموضوع للدراسة.

المحور الأول المطرب

1-1-1 - المدرّب

1-1-1-1 - تعريف المدرّب:

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية التربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرّب مثالا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

وحسب "لاروس" **la rousse** المدرّب هو الشخص الذي يدرب ، هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق.

فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والامتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه (البيك، 2003، صفحة 10).

1-2-1 - شخصية المدرّب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرّب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرّب ما زال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرّب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرّب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدرّبين والممارسين والتي تميز المدرّبين بالاتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.
- منظّمون يخططون لكل شيء.
- يتمتعون بالاختلاط بالناس.
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية.

- يميلون للثقة بالنفس.

- لديهم صفات قيادية عالية.

- يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين.

- ناجحون عاطفياً.

- إصرارهم في التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، ولا يميلون إلى احد نفسياً عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين (مصطفى، 2000، صفحة 25).

1-3- دور المدرب :

يعرف "ريمون توماس" دور المدرب بالشكل التالي: "تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق (البيك، مرجع سابق، 2003، صفحة 98).

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة ومتنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله.
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به.
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة.
- يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.

1-4- وظائف المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة، فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

1-4-1- وظيفة التنظيم: تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

- التقويم.

- التوجيه والتخطيط.

-

1-4-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

1-4-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرّب والمتدرب.

1-4-4- وظيفة نفسية:

وهي التأثير الممارس من طرف المدرّب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

1-4-5- وظيفة المراقبة:

وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضي (البيك، مرجع سابق، 2003، صفحة 40).

1-5- أساليب القيادة للمدرّب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم: (عكاشة، 1997، صفحة 302).

1-5-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه ويحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم ومصدر الثواب والعقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة وعدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق والإبداع والابتكار حيث يعتمدون على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفص الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل.

1-5-2- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية (زكي، 1997، صفحة 201).

1-5-3- الأسلوب الفوضوي:

يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف، اتخاذ القرارات واختيار النشاط والأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة، من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا (الحاوي، 2002، صفحة 20).

1-6- دور المدرّب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين: نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية:

- أن يتعرف المدرّب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.
- يجب أن يتعرف المدرّب على مستوى القلق (كسمة أو كحالة نفسية) ونوع القلق (جسمي-معرفي) كما على المدرّب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث ذلك يساعد في إعداد الرياضيين وتوجيهاتهم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.
- يجب على المدرّب عندما يلاحظ مظاهر الخوف وقد يتطلب ذلك عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي وجمع المعلومات وافية على حالة وتاريخ الرياضي.
- يقترح أن يعقد المدرّب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بان حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ انه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.
- يجب أن يعد المدرّب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة على سبيل المثال استخدام التدريبات التي تشبه إحدى اللعبة، وكذلك تشكيل البيئة التي حوله يشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة التي ينتابهم في المباراة وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات وجراء المباراة بينهم.

- يجب تركيز المدرّب على أهمية كل المباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباريات التي يشترك فيها نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفنّد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرّب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على الوقت والظروف المرتبطة بالمنافسة وعلى سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس وما يميّز به من نواحي القوة والضعف.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.
- يجب أن يتجنب المدرّب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث ذلك غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ويفضل أن يستخدم المدرّب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.
- يجب أن يكون المدرّب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضي ومن ذلك على سبيل المثال:
 - أداء التدريبات الاسترخائية.
 - ممارسة التصور الذهني للمهارات التي تؤدّيها في مباراة .
 - التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء وكذلك الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذاته.

1-7- فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتعلّى فاعلية المدرّب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقاً لتخصصات المختلفة
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية.
- أن يعمل المدرّب على تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيداً عن أساليب التسلّط واللامنانية (عكاشة، مرجع سابق، 1997، صفحة 302) .

المحور الثاني
الإعداد النفسي

2-1- الإعداد النفسي :

2-1-1- مفهوم الإعداد النفسي : يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة، واستعدادات الرياضي نفسيا من جهة أخرى وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهارته العقلية وسماته الانفعالية، لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس (فوزي، مرجع سابق، 2003، صفحة 163).

عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

يرى عزت محمود كاشف" في دراسته حول الإعداد النفسي للرياضي فكما كان الفرد مهيناً نفسياً كان نشاطه جيد ويكون مردوده ايجابياً ويحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيحاً.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة (عبدو، 2001، صفحة 236) .

2-2- الاسباب الأساسية للتحضير النفسي:

1. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة.

2. تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .

3. تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط .

4. تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.

5. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات .

6. إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي (فوزي، نفس المرجع، 2003،

2-3- دور التحضير النفسي: للتحضير النفسي دور كبير في تطوير القدرات والإمكانات النفسية للرياضيين منها:

- تكوين شخصية ذات إرادة للتحكم في القدرات النفسية.
- اكتساب إمكانيات تساعد على الاسترجاع دون مساعدة المدرب.
- التحكم في بعض الحالات النفسية المفاجئة، كالقلق... الخ.
- الطموح في التحسين الذاتي للنشاط الرياضي.
- التحكم بالحالات النفسية وخاصة أثناء المواقف الحرجة أثناء التدريب أو في المنافسة.

2-4- أنواع التحضير النفسي الرياضي: ينقسم التحضير النفسي إلى قسمين هما:

- التحضير النفسي طويل المدى.

- التحضير النفسي قصير المدى .

2-4-1- التحضير النفسي طويل المدى: أهم ما يهدف إليه هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل المزيد من الجهد وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الرياضيين تؤدي إلى تثبيت المكونات الشخصية التي تكون مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها، ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي الطويل المدى تم استخدام الأساليب التالية:

- ♦ منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة وذلك تبعاً لمستوى قدراته .
- ♦ مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائج زملائه بنتائجه من نفس المستوى.
- ♦ إمداد الرياضيين بالمعلومات الصحيحة والتي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها اللاعب.
- ♦ مشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية .
- ♦ تعويد الرياضيين على بذل الجهد والكفاح من أجل الفوز.
- ♦ الاهتمام بالحالة الصحية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.

2-4-2- التحضير النفسي قصير المدى:

إن الاستعداد في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ومحاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعا قويا يؤدي بدوره إلى حالة التوتر الشديد، وبالتأكيد فهذه الحالة تختلف عن الحالة في التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عما هو موجود في التدريب ولذلك لزم على المدرب تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات، والمتغيرات التي يمكن أن تطرأ في المباراة حتى لا يفا جئ اللاعب بها (سكر، 2002، صفحة 72).

2-5- خطوات التحضير النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز قدرات اللاعبين وفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين، ومعرفة الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة لفهم ويتم بناء الإعداد النفسي فيما يلي :

1. دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف مواعمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.
2. يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات
3. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في كل المنافسات والتدريبات .
4. الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري
5. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
6. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي .
7. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة و كذلك اللعب في طقس مماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات وكذلك صدور أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن تعترض اللاعب.
8. الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة .
9. الإعداد النفسي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء في التدريب أو المسابقات
- 10 . تنمية انتماء الرياضة لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة و ذلك بهدف التماسك الاجتماعي
11. توجيه الرياضي وإرشاده نفسيا لمساعدته على المواعمة النفسية بين الأحمال النفسية والبدنية في التدريب (سكر، مرجع سابق، 2002، صفحة 73)

2-6- إجراءات الإعداد النفسي الرياضي :

إن معظم إجراءات الإعداد النفسي للرياضيين لا تتطلب فترات وإجراءات منفصلة كما يعتقد الكثير من العاملين في حقل إعداد الرياضيين وهذه الإجراءات يمكن ذكرها كما يلي :

- أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ، ومجالات تحقيق أكبر قدر من النجاح.
- أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم تتناسب مع مستوى قدرات ممارسته البدنية والعقلية .
- أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية ايجابية عن كل أداء ناتج ، على أن تكون هذه الإجراءات فورية و مناسبة لمستوى الأداء .
- أن تشمل على تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى قدرات البدنية والحركية للرياضي

- أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برنامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب للدرجة النضج الانفعالي .
- أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح بالاكتساب التوافق الأولي .
- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب تجنب أي نوع أو درجة من الإصابة وذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية.
- أن تكون الممارسة الرياضية مجالاً لاكتساب مهارات أساسية وتحقيق مستوى مناسب من الانجاز الحركي .
- زيادة عدد اللقاءات النفسية مع الفرق المتشابهة في المستوى الفني والتي يمكن خلالها إحراز أكبر قدر من النجاح .
- محاولة شغل أكبر قدر من أوقات فراغ اللاعب في ممارسة العملية للنشاط الرياضي أو اللعبة التي يمارسها .
- إتاحة فرص التنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى، وتنظيم الرحلات الرياضية، الأمر الذي يجعل للعبة مجالاً لنظام اجتماعي .
- إتاحة الفرص مشاهدة المباريات المحلية والدولية ذات المستوى الرفيع للعبة، مع توجيه النظر للاعبين الذين يلعبون نفس المركز في اللعب .
- توفير سبل تطوير وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين اللاعب وزملائه في الفريق ، وفي نفس اللعبة بالأندية الأخرى .
- اشتراك اللاعب في اختبارات متكررة لقدراته الحركية في اللعبة وتشجيعه على تسجيل نتائجها بنفسه لتقدير ما يحرزه من تقدم في التدريب .
- استشارة اللاعب على تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه في نهاية كل مرحلة من مراحل حياته الرياضية .
- تشجيع اللاعب على تحديد مستوى الانجاز الذي يجب أن يحققه من جراء اشتراكه في منافسات الموسم الرياضي .
- اشتراك اللاعب في تحديد الهدف من كل فترة من فترات التدريب على مدار الموسم الرياضي وإحاطته بالهدف المطلوب (فوزي، مرجع سابق، 2003، صفحة 174).

2-7- التحضير النفسي قبل المنافسة :

مهما كانت درجة التحضير النفسي التمهيدي للرياضي ضرورية لاتخاذ التدابير المثيرة للمزاج المناسب عند الرياضيين ولذا ينبغي في المقام الأول تحديد موقف الرياضي في المسابقة، وكلما يكون نطاق المسابقات أكبر ومستوى مهارة المنافسين أعلى كلما كان تأثير المسابقات المتوقعة اشد على الرياضيين، وتبدأ الأفكار والتساؤلات على هذه المسابقة الهامة تهيج الرياضي، أو تقبض صدره قبل عدة أسابيع من المنافسة، وسمية هذه الحالة (مرحلة ما قبل المنافسة) .

كما تتوقف حالة الرياضي ما قبل الانطلاق على خلقه ومدى كفاءته الرياضية ومدى ثقته بإمكاناته .

يجب على المدرب في هذه الحالة مساعدة الرياضي كي لا يفكر في شيء آخر إلا في ضرورة تحقيق الهدف المسطر ويجب على المدرب أن يوجه قوة وإرادة الرياضي إلى بذل جهود تكون قوية إلى أقصى حد ويتطلب الأمر توجيه نفسية ومعنويات الرياضي لضرورة إجهاد الإرادة لمدة طويلة، وإلى إبقاء القدرة على تقديم أعمال المنافس ومكافحة التعب، ويجب أن تتحقق عملية إثارة المزاج المناسب في الرياضي، وتوجيه نفسية المجرى المطلوب مع مراعاة الخصائص الفردية، وإذا لم يؤخذ القرار الشخصي للرياضي وحالته بعين الاعتبار قد تؤدي نصائح المدرب إلى نتائج سلبية، فتوصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه والتركيز قصد خوض المنافسة (ناهد رسن سكر، مرجع سابق، ص 63، 64).

2-8- التحضير النفسي أثناء المنافسة :

أثناء المنافسة يجب على المدرب أن يلهم ويهدئ الرياضي، وأن يصحح أخطاءه في التقنية أو في التكتيك وعند الضرورة وأن يحيطه علما بوضعه في المسابقات وما إلى ذلك وعلى المدرب أن يكون واثقا أن التعليمات والإرشادات التي يوجهها للرياضي في المسابقات لن تتعارض مع القرارات التي يتخذها الرياضي لأن ذلك قد يسبب ارتباكا في وعيه، وعلى المدرب والأخصائي النفسي ضرورة العمل على تعليم اللاعب كيفية التحكم في حالة الانفعالية المزاجية ويوجهها منذ بداية المنافسة لذا يجب على اللاعب ترديد بعض العبارات والكلمات التي تساعد في رفع استعداده وتعبئة قدراته النفسية لبدأ المنافسة والبطولة، ومن بين هذه الكلمات مثلا : أنا منتبه ومنتعش وبشكل كامل من الأداء، أنا اشعر بالسعادة لمشاركتي في المنافسة، أنا مستعد مهما كان نوع المنافس... الخ ، وأيضا عند أداء الإحماء والتسخين في يوم المنافسة يجب أن يستخدم اللاعب بعض العبارات كمؤشر نفسي هادف لرفع درجة الاستعداد والتعبئة (ناهد رسن سكر - مرجع سابق، ص 63، 64).

المحور الثالث
قلق المناقصة

3-1- مفهوم القلق:

إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره ولكن اغلب التعاريف تتفق على أن القلق هو الإحساس أو الشعور بالخطر المهدد لكيان الشخصية الناتج عن وضعية غير محددة وغير واضحة متعددة المصادر والأبعاد.

يعرف أسامة كامل راتب القلق انه: يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فأن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك (راتب، 2000، صفحة 189).

يعرف محمد حسن علاوي القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو حيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم القدرة على مواجهة أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله أعراض متعددة منها) التوتر، التهيج، عدم الاستقرار، عدم الارتياح، النرفزة، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، سرعة النبض، كثرة التعرق (علاوي، 2009، صفحة 380).

اما مفتي ابراهيم يعرف القلق في المجال الرياضي بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية (ابراهيم، 2001، صفحة 123).

3-2- المصادر التي تسبب حدوث القلق : هنالك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق وهي:

3-2-1- الخوف من الفشل : تشير نتائج البحوث إلى إن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة، او ضعف الأداء أثناء المباراة...الخ. ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية مثل :

1. إن هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيته.
2. ماذا يقول الآخرون عندما اخسر المباراة .
3. أنا لا أريد أن أخيب أمل مدربي ووالدي .
4. انه يصعب عليّ مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
5. حقا إذا خسرت هذه المباراة فأن كل شخص يعتقد أنني فاشل .

3-2-2- الخوف من عدم الكفاية : يوضح هذا المصدر من القلق انه عندما يدرك الرياضي أن هنالك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني إن الجانب الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا المصدر من القلق على ان الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه:

1. عدم القدرة على التركيز .

2. عدم القدرة على التهيئة النفسية .

3. عدم الرغبة في الأداء .

4. فقدان الكفاءة البدنية .

5. فقدان السيطرة على التوتر .

3-2-3- فقدان السيطرة : يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، وفي الواقع أن هنالك عاملان يؤثران في الحالة الانفعالية وحالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن :

العامل الأول : البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل (مكان انعقاد المباراة، الأدوات والأجهزة ، الحالة المناخية، الجمهور)

العامل الثاني : فيرتبط بمجموعة من والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل فرص زيادة القلق (راتب، مرجع سابق، 2000، صفحة 175).

3-3- أعراض القلق: هي

3-3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (الطيب، 1994، صفحة 281).

3-3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (حمودة، 1991، صفحة 263).

3-4-4- أنواع القلق: وبغية التوصل إلى فهم أوسع لموضوع القلق قام علماء علم النفس بتقسيم القلق إلى عدة أنواع فمنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته وهما:

3-4-4-1- قلق الحالة : هو يشر إلى ما يشعر به اللاعبين في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهما ووقتيية تثير الشعور بالقلق ، لذلك فأنا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

3-4-4-2- قلق السمة : هو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة، بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه سواء قبل المباراة او بعدها وقبل الامتحان او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة ، فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها (حابرالضمد، 2003، صفحة 130).

3-5-3- مستويات القلق:

3-5-3-1- المستوى المنخفض للقلق: في المستوى المنخفض يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الأحداث الخارجية ويكون الفرد على أتم الاستعداد لمواجهة الخطر.

3-5-3-2- المستوى المتوسط للقلق: في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة من السيطرة على سلوكه ويحتاج الى ذلك كثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الموقف.

3-5-3-3- المستوى العالي للقلق: في المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير متلائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الإثارة (عودة، 2007، صفحة 123).

3-6-3- أسباب القلق:

3-6-3-1- أسباب وراثية: أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليلر وشلدنر" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% ، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.

3-6-3-2- أسباب فيزيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه

الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (إغا، 2000، صفحة 311).

3-6-3- نزع غرائز قوية: عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

3-6-4- تبني معتقدات فاسدة: من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

3-6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة: مثل الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه (الازرق، 1993، صفحة 76).

3-6-6- عامل السن: إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابله للجنس الآخر.

3-6-7- حالات قلق الشعور بالذنب: تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا (حافظ، 1995، صفحة 190).

3-7- القلق في المجال الرياضي: القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- **حالة القلق:** صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- **سمة القلق:** هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد (راتب، مرجع سابق، 2000، صفحة 157)

3-8- المنافسة :

3-8-1- مفهوم المنافسة الرياضية: المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية وبدنية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و تمييزها عن قدرات من ينالهم ، ويتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بان المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد الأول لتأكيد الذات، والثاني لتقييمها وتحقيقها .

وعلى ضوء ذلك تعتبر المنافسة موقفا اختياريما لما استطاع اللاعب أن يحققه من التدريب، ويجب ألا يكون هنا هو الهدف الوحيد بالنسبة للمدرب إذ يجب عليه أن ينظر إلى المنافسة بأنها موقف تدريبي تساهم في تطوير وتنمية قدرات الرياضي.

والمنافسة الرياضية لا تعني بالضرورة وفي كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم، ولكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق وهنا يكون التنافس ذاتي من أجل تقدير الذات

3-8-2- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما أدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر (فوزي، 2003، صفحة 211 243).

القلق وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهجم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق (راتب، 2000، صفحة 122 157)

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين (علاوي، مرجع سابق، 2009، صفحة 397)

3-9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

3-10- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

3-10-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوطها، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور من المشجعين دون خوف، كذلك اشترك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي (الحقيظ، 2002، صفحة 148، 149).

3-10-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف، واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً (فوزي، مرجع سابق، 2003، صفحة 233).

3-10-3- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.

3-10-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

3-10-5- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سياتررب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

3-10-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم. (محمد حسن علاوي، 2003، مرجع سابق صفحة 333، 334، 335).

3-10-7- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

3-10-8- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعاً نفسياً قوياً وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالباً بخمس مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الرفض
- مرحلة الغضب
- مرحلة المساومة
- مرحلة الاكتئاب
- مرحلة القبول وإعادة التنظيم (الحفيظ، مرجع سابق، 2002، صفحة 181).

3-10-10- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

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

(عادل، 1996، صفحة 65)

المحور الرابع
كرة اليد

4-1 كرة اليد:

4-1-1- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد من الدول المنظمة إلى الإتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، ولذلك من ناحية عدد الممارسين، فهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية. وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعب (10 لاعبين+2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين+حارس المرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجرى الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صفارة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30x2) (ابراهيم، 1990، صفحة 17).

كما يقول "محمد صبحي وكمال عبد الحميد إسماعيل": أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد (اسماعيل ك.، 2001، صفحة 20 21)

تعرف أيضا: تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل فريق منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (نصيف، 1993، صفحة 371)

4-2- أهمية كرة اليد:

كرة اليد تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها كما أن مهاراتها الرياضية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للتلميذ (كالسرعة، التحمل، الرشاقة، وقوة الرمي) والتي تحضر الجسم حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة.

4-3- مميزات كرة اليد الحديثة:

- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى وتحتاج إلى استهلاك طاقي كبير، وإلى صفات ضرورية من أجل ممارستها (كالسرعة، القوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال زمن المقابلة.
- يتم الأداء بسرعة في التحرك، التميرر والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والانجاز.
- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وفهم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.
- تحضير بدني عالي ما يعطي حركية كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة ايجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.
- تتسم بالملاحظة المستمرة، والتركيز، والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتاز بتغيير مستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد.

المحور الرابع كرة اليد

- في كرة اليد الحديثة الملعب صغيرة نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتبرير والتصويب كل هذه المواقف تحكم الدقة والسرعة لإنجاز أفضل النتائج (دبور، 1996، صفحة 19).

4-4- مميزات لاعب كرة اليد: اللاعب ذو المستوى العالي في كرة اليد يتميز ب:

4-4-1- المميزات المرفولوجية:

- **النمط الجسمي:** إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي و الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول، كذلك سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.

- **الطول:** عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء وكذلك في الدفاع من خلال الصد وإسترجاع الكرات.

- **الوزن:** إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين الجسم والطول، من خلال هذا

$$\text{المؤشر «Indices» حيث «Indicée Robustesse» = وزن الجسم في } \frac{\text{الطول}}{1000} \times$$

وكلما كان هذا المؤشر مرتفعا ارتفع معه مستوى اللاعب.

- **العرض "Envergure"** ويتم قياسه كالأتي: يستند اللاعب إلى حائط، بحيث تكون الذراعين مبسوطتين "ممدودتين" أفقيا، من نهاية إصبع الوسطى من اليد اليمنى في غاية نهاية إصبع الوسطى من اليد الأيسرى يؤخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث توتر على قوة القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبيرة عند دراسة المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

الشبر "كف اليد" Lemman: ويعتبر عن مساحة كف اليد "راحة اليد" ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية أصبع الإبهام إلى نهاية أصبع البنصر "الأصبع الصغير" لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها البعض إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في: أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة (بمسكه جيدة) (دبور، مرجع سابق، 1996، صفحة 19)

4-4-2- الخصائص البدنية :

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في المستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك في تنمية الصفات البدنية.

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

السرعة ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.

المداومة (الحمل) ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.

القوة : ومن أنواعها القوة السريعة، القوة القصوى وقوة التحمل.

المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على

أقصى مدى لها (حسنين، 1996، صفحة 220)

المحور الرابع **كره اليد**

4-4-3- الخصائص الفسيولوجية: تتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

4-4-4- الخصائص الحركية: تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفقا لا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:

التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات.

الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة القوة التوازن والمرونة، يكمن دورها في التحكم بالكرة

التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتم بحسن الانسيابية و حسن الأداء (درويش، 1998، صفحة 156).

4-4-5- الخصائص النفسية: يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

المواجهة والمثابرة للإنتصار: يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء ما يملك من إمكانيات

لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.

التحكم في كل إنفعالاته: نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالإحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في إنفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

الدافعية: حب الإنتصار والفوز تجعل من اللاعب كرة اليد أكثر دافعية و تحفزا، ولقد أثبتت البحوث المتعددة اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية، والإرادية، يظهرهم بمستوى يقل على مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذا الخطئية.

4-5- الصفاة البدنية عند فئة الأواسط:

4-5-1- القوة:

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

4-5-2- السرعة:

المحور الرابع كرة اليد

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

4-5-3- المرونة

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

4-5-4- التحمل:

تم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيمائية (محمد، 1998، الصفحات 34-35-39)

4-6-4- متطلبات كرة اليد:

4-6-4-1- المتطلبات البدنية: تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني وصفات للإعداد البدني الخاص حيث يهدف الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد بينما يهدف الإعداد البدني الخاص اللي تنمية الصفات البدنية الخاصة لضرورة للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد لاعب بالقدرات المهارية والخطية.

4-6-4-2- المتطلبات المهارية: تتضمن المتطلبات المهارية جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة. (رياض، 1999، صفحة 65).

4-6-4-3- المتطلبات الخطية: عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر فيما يلي:
المتطلبات الخطية الهجومية.
المتطلبات الخطية الدفاعية.
المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى.

المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس المرمى (علاوي، مرجع سابق، 2003)

4-6-4-4- المتطلبات المرفولوجية: ان أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها المتطلبات المرفولوجية دورا

هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق الخاصة اذا تعلق الأمر بالمستوى العالي

المحور الرابع كرة اليد

بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل اي لعبة أخرى
تخذ

ع

لنفس التوجيه فالطول والوزن وطول الذراعين لها أهمية، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول القامة، كما
يتميز

بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف اليد تكون واسعة وسلاميات اصابع طويلة نسبيا.

4-6-5- المتطلبات النفسية: إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب
الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على
التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى مستويات
الريا

ضية

فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والاولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء
اللاعبين والفرق وبالتالي الجانب الفني سواء المهاري او الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية الأخرى
التي

لها دور هام ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات.

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل احد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في
المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفرق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على
مستو

يات

الفنية خلال المباريات (كاشف، 1991، صفحة 184).

المحور الخامس
فئة او اسط

5-1- التعريف بفئة الأواسط:

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

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلازم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

5-2- مميزات فئة الأواسط:

5-2-1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطور والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة و"29 سنتمتر" بالنسبة للطول. ويؤدي النمو الجسمي على الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

5-2-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية والثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها. فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه (حافظ، 1995، صفحة 48)

5-2-3 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولاً التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختبار له زملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة (مختار، 1982، صفحة 33).

5-2-4 النمو الحركي:

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

والعمليات المسؤولة عن هذه التغييرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده "زمن الرجوع Réaction Time" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة (زهران، 2000، صفحة 339).

5-2-5 النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغييرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته (الباهي، 1981، الصفحات 06-07).

5-3 مشاكل فئة الأواسط:

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

5-3-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا

يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحسن بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

5-3-2 المشاكل الانفعالية:

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

5-3-3 المشاكل الاجتماعية:

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

• الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقار لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود من قبل الأسرة (معوض، 1981، الصفحات 73-167).

• المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس.

• المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة المتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق

المحور الخامس المرحلة العمرية (17-19 سنة)
النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

5-3-4 مشاكل الرغبات الجنسية:

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

5-3-5 المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي.

5-3-6 مشاكل النزعة العدوانية:

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

- الاعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء.

- الإعتداء بإلقاء التهم على الزملاء (معض م،، 1981، الصفحات 162-301)

5-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

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

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

5-5- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:

5-5-1- الشروط الجسدية:

المحور الخامس المرحلة العمرية (17-19 سنة)
وتتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالات الغذائية، الجهاز العصبي.

5-5-2- الشروط الذاتية:

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

5-5-3- الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري (رزيق، 1986، الصفحات 15-20).

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

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

فالوصول بالرياضة إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج ايجابية يتطلب توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية التي تساعد الرياضيين على التحضير الجيد، وما يرافق هذا الأخير من تحضير خططيا وبدنيا، حيث ويتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج ايجابية من جهة، وبالتالي تكمن مهمة المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا، والذي يحدد سلوكهم في ظروف التنافس الرياضي مهما كان مدى تعقدها وصعوبتها، حيث لا يمكن القيام بالتحضير بالصدفة أو عشوائيا، بل يجب أن تكون عمليا وعلميا ومنظما ومنتظما وذلك بإتباع بعض الخطوات كمعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع الرياضيين.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات العلمية من بين البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وينطلق من الفرضيات التي يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث نظريا تفسيريا أو تحليليا ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها، ولذا حاول الباحث عرض أهم الدراسات التي كانت لها علاقة مرتبطة بموضوع بحثه حيث تناول الباحث خمسة دراسات كلها عربية مقسمة إلى قسمين 02 دكتوراه و03 ماجستير.

الدراسة الأولى: وهي رسالة الماجستير.

- دراسة إسماعيل مقران (2000).

- تحت عنوان " مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية "

- وعليه فقد قام الباحث بطرح الإشكالية في صيغة تساؤلات تتطلب حولا لرفع الغموض والالتباس عن مفاهيم القلق وجاءت كما يلي :

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

- ماهي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل و أثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى ؟

ولبحث هذه الإشكالية فقد افترض الباحث جملة من الفرضيات وهي :

- التأثير السلبي للقلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية، يرجع إلي استفحال مستويات حالة القلق لديهم.

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

- لمؤشر نقص إمكانيات التحضير دور فعال في إحداث حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين قبل و أثناء المنافسات الرسمية.

أهداف البحث: فتمثل في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد لحالة انفعالية تعرف بظاهرة القلق، بالإضافة إلى محاولة إيجاد المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها تجنباً لتأثير السلبي على أدائهم الجيد، ومعرفة وإبراز درجة مستويات القلق لتسهيل مهمة إعداد وتهيئة الرياضي لخوض المنافسات من دون مركب نقص .

وعليه فقد توصل الباحث إلى جملة من النتائج يمكن تلخيصها فيما يلي :

- القلق لدى الرياضيين متعدد الأسباب لكون المثيرات الانفعالية كثيرة لاسيما قبل وأثناء المنافسة الرياضية وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء.

- إن وجود حالة القلق أثناء المنافسة بما في ذلك القلق الميسر والمعرقل أمر بديهي لدى اللاعبين وليس هو الإشكال في حد ذاته إنما الإشكال هو كيفية تشخيص نوعية القلق لدى اللاعب حتى يمكن معالجته.
- جاءت حالة القلق الجسمي في المقام الأعلى وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين وتلتها حالة القلق المعرفي بينما جاءت حالة الثقة بالنفس مولية للحالتين السابقتين.
- مؤشر درجات القلق كان عاليا على مستوى عبارات مقياس اختبار تقييم الذات " ب " وظهر ذلك جليا من خلال المتوسط الحسابي العام.
- تأثير الانفعال على معنويات اللاعبين وذلك دائما في غياب الإعداد النفسي الجيد والمنظم ،
- كل العوامل والأسباب تكون معرقلة إن وجدت الوسط الملائم نقص أو انعدام الإعداد السيكولوجي لدى اللاعبين. المنهج المستعمل: وللحصول على هذه النتائج استعمل الباحث المنهج الوصفي.

أدوات البحث:

- من خلال تجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة والتي يطلق عليها تحليل المعطيات البليوغرافية - بالإضافة إلى الاختبارات والمتمثلة في مقياس القلق المعوق ، كما استخدم الباحث الاستبيان لاستقصاء وجمع المعلومات المناسبة لخدمة البحث ، ثم تطبيق البحث على عينة منتظمة ومتجانسة لكونها تتمثل في مجموعة لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد والتي هي منتقاة وفق معايير موحدة وشروط عامة .

أهم الاقتراحات:

- مراقبة الفريق الرياضي أخصائي نفسي الى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي اكان شهري أو سنوي.
- نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرنامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية.
- نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية والتصور الذهني الذهني وعملية الاسترخاء والتركيز.
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة والرقى بالمستوى الرياضي.

الدراسة الثانية: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير

من إعداد الطالب: قشط عبد القادر.

العنوان: تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين خلال المنافسة الرياضية،

دراسة وصفية تحليلية لفريق شبيبة القبائل.

جامعة الجزائر.

السنة الدراسية: 2002

المشكلة: للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين وبدرجة كبيرة خلال المنافسة.

الفرضيات:

- ظهور مستويات عالية للقلق تؤدي إلى وجود الحالة قلق بدرجة كبيرة للاعبين خلال المنافسة.
- الدرجة العالية للقلق المعرقل يرجع الى وجود المستوى العالي للقلق.
- ثبات وجود مصادر القلق بنسب متفاوتة لدى اللاعبين كانت سببا في التأثيرات المختلفة على نفسيتهم
- نقص الإمكانيات التحضيرية يؤثر سلبا على بسيكولوجية اللاعبين.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى الدراسة النفسية للرياضيين وبالتحديد للحالة الانفعالية والتي تعرف بالقلق هذه الأخيرة لها تأثير كبير في تدني مستوى الفريق فالدراسة لمختلف جوانبه تصل إلى معرفة مصادر ومستوى القلق وبالتالي تسهل مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص.

فمن حيث مصادر القلق فان ثباتها يعمل على إيجاد حلول ملائمة وبكيفية التكيف للاعبين مع هذه المصادر التي تزيد من قلق اللاعبين وعليه كلما زاد مستواه وكبرت درجته كانت النتائج سلبية.

منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: اختيار الباحث للعينة لم يكن عشوائيا حيث كانت العينة منتظمة ومتجانسة لكونها تشمل في مجموعة فريق شبيبة القبائل التي هي منتقاة وفق معايير موحدة وشروط عامة، وقد كان عدد مفردات مجتمع البحث 16

لأعباء وهو عدد الاستثمارات المضبوطة والتي عبر عنها من خلال اللاعبين عن مختلف حالتهم النفسية قبل وأثناء المنافسة.

أدوات البحث: تتكون من قائمة تقييم الذات وهو مقياس تم استخدامه كأداة في البحث لقياس حالة القلق المنافسة لدى الرياضيين ومقياس القلق واستبيان.

وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

توصلت الدراسة إلى قياس مستوى القلق للاعبين شبيبة القبائل باستخدام المقياس الأول وهو حالة قلق المنافسة واثبت نتائج أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا ويرجع إلى ظهور الدرجات الكبيرة التي أفرزها المقياس لهذا الانفعال.

أما المقياس الثاني وهو مقياس القلق المعرقل والذي استعمل للكشف عن دور القلق المعرقل في الحد من مردود اللاعبين ولقد أظهرت النتائج أن مؤشر درجاته كانت عالية على مستوى عبارات المقياس.

أما الاستبيان فاستخدمه لمعرفة أسباب ومصادر القلق التي تمثل في 16 مصدرا انفعاليا للقلق وتوصل إلى أن هذه المصادر الانفعالية لها تأثير سلبي على الأداء الجيد والكمال للاعبين وكان الغرض من استخدام الاستبيان لإثبات ان ظهور القلق بأنواعه ومستوياته ودرجاته العالية يؤدي إلى تعدد المصادر المسببة للقلق ذات التأثيرات السلبية على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسة.

لذا لا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لان ما استنتجنا في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد السيكولوجي الجيد الذي يمكن الرياضي من خلاله شحنه وتطوير الناحية النفسية.

أهم التوصيات:

إتباع طرق عصرية في التحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي.

أخذ قياسات انفعالية وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.

يجب على المدرب الإلمام الكامل باللعبة ومواكبة كل التطورات.

إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.

إعطاء للمدربين الأهمية التطبيقية لمفهوم الصحيح للإعداد النفسي ميدانيا وليس بالكلمات فقط.

الدراسة الثالثة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير

من إعداد الطالب: بكيل حسين ناصر الصوفي.

تحت عنوان: "انعكاسات الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية"

جامعة الجزائر: سيدي عبد الله.

السنة: 2008-2009.

المشكلة: هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟

هدف البحث:

التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى الرياضيين العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين العاب القوى بالجمهورية اليمنية.

التعرف على انعكاس الإعداد النفسي وظهوره حالة القلق التنافسي لدى رياضي العاب القوى.

الفرضيات:

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على التصور.

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الاسترخاء.

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على التركيز والانتباه.

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي

العينة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية وهم رياضي النخبة(فئة أكابر) ولا تعتبر العينة جيدة إلا إذا كانت ممثلة لجميع المجتمع الأصلي.

أدوات البحث:

- تتكون من استمارة الاستبيان الموجه الى الرياضي العاب القوى من اختبار لقياس حالة قلق المنافسة ويتضمن ثلاثة أبعاد القلق المعرفي، القلق البدني، القلق ثقة بالنفس
- أما أداة الاختبار الثاني تتمثل في قياس الأبعاد النفسية والذي يسمى اختبار المهارات العقلية صممه ستيفان بل ويتضمن 24 عبارة وله ستة أبعاد.

واهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

هي يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين العاب القوى إلى ضعف القدرة على التصور الذهني وان اغلب الرياضيين لديهم القدرة على التصور بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية.

الدراسة الرابعة: مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراة

من إعداد الطالب: رمزي جابر

عنوان البحث: "حالة القلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين "

جامعة الاقصى فلسطين.

السنة: 2009 .

هدفت الدراسة:

على التعرف على حالة القلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

العينة:

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة بعينة (210) لاعبا من الدور الفلسطيني.

المنهج:

استعمل المنهج الوصفي.

أدوات البحث:

واستخدم قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم رايزر مرتينز وآخرون أكد صورتها العربية علاوي.

ومن بين أهم النتائج المتواصلة إليها من خلال الدراسة كانت كالتالي:

- احتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى تلي بعد ذلك بعد القلق المعرفي فيما بعد جاء بعد القلق البدني في المرتبة الأخيرة.

الدراسة الخامسة: أطروحة دكتوراه.

من اعداد الباحث: بورنان شريف مصطفى.

عنوان البحث: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

السنة: 2009.

التساؤل العام: هل هناك علاقة بين قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الرياضات الجماعية؟.

هدف البحث: الوقوف على معرفة أبعاد قلق المنافسة ودافعية الانجاز التي تميز رياضي الألعاب الجماعية المستوى الأول - صنف أكبر - والتعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين (قلق المنافسة، دافعية الانجاز)، وكذا معرفة مدى الاختلاف الموجود بين اللاعبين في دافعية الانجاز حسب مستويات قلق المنافسة، ومن جهة أخرى التعرف على الفرق في قلق المنافسة حسب متغير الخبرة ونتائج الفريق.

فرضيات البحث:

- توجد أبعاد متعددة من قلق المنافسة لدى رياضي كرة القدم المستوى الأول صنف أكبر.
- توجد أبعاد مختلفة لدافعية الانجاز التي تميز رياضي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز .

منهج البحث: المنهج الوصفي

أدوات البحث: لقياس متغيرات البحث تبنى الباحث قائمتين وهما:

- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (مارتنز وزملائه. 1990).
- قائمة دافعية الانجاز الرياضي (جوولس. 1972).

بعض النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة ارتباطيه بين قلق المنافسة ودافعية الانجاز .
- هناك فروق في دافعية الانجاز بين لاعبي كرة القدم ذوي المستوى المنخفض وذوي المستوى المرتفع في قلق المنافسة ويختلف قلق المنافسة باختلاف الخبرة ونتائج الفريق عند لاعبي كرة القدم.

- التعليق عن الدراسة:

من الواضح أن الدراسات السابقة التي تم عرضها تبرز المشاكل النفسية التي يواجهها الرياضي أثناء المنافسة الرياضية.

وباعتبار أن كل دراسة سابقة هي انطلاق لدراسة علمية جديدة فان دراستنا الحالية التي سنحاول من خلالها التعرف على دور المدرب في التحضير النفسي للتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد، قد استفادت من الدراسات السابقة في التعرف على بعض الجوانب التي تعيق استعمال التحضير النفسي الرياضي بتقنياته الحديثة.

من خلال الدراسات التي تم عرضها وما لفت انتباه الباحث وجعله منطقياً لدراسته خلال تطلعاته حول الموضوع هو انه هناك من تكلم عن مستوى ودرجات القلق وكذا الأسباب والمصادر التي أدت إلى ظهوره ونحن في هذه الدراسة سوف نتطرق إلى العمل القائم داخل الفرق للتقليل او التخفيف من قلق من خلال تبيان دور أهمية التحضير السيكولوجي الذي بواسطته نستطيع أن نواجه كل الضغوطات التي يتعرض لها اللاعب.

كما حملت اغلب الدراسات التي تناولها الباحث العديد من النقاط المشتركة فيما بينها من بينها:

- من حيث المنهج المتبع: اتفقت اغلب الدراسات على استعمال المنهج الوصفي التحليلي.
- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تم اختيار العينة بطريقتين هما الطريقة العشوائية والعمودية
- اما الأدوات المستخدمة تتمثل في معظم الدراسات على مقياس قلق المنافسة واستبيان موجه للمدربين واللاعبين.

ومن بين أهم النتائج المتواصلة إليها من خلال الدراسة كانت كالتالي:

- يختلف قلق المنافسة باختلاف الخبرة ونتائج الفريق عند لاعبي.
- احتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى تلي بعد ذلك بعد القلق المعرفي فيما بعد جاء البعد القلق البدني في المرتبة الأخيرة.

- توصلت الدراسة إلى قياس مستوى القلق للاعبين شبيبة القبائل باستخدام المقياس الأول وهو حالة قلق المنافسة واثبت نتائجه أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا ويرجع إلى ظهور الدرجات الكبيرة التي افرزها المقياس لهذا الانفعال
- أما المقياس الثاني وهو مقياس القلق المعرقل والذي استعمل للكشف عن دور القلق المعرقل في الحد من مردود اللاعبين ولقد أظهرت النتائج أن مؤشر درجاته كانت عالية على مستوى عبارات المقياس.
- أما الاستبيان فاستخدمه لمعرفة أسباب ومصادر القلق التي تمثل في 16 مصدرا انفعاليا للقلق وتوصل إلى أن هذه المصادر الانفعالية لها تأثير سلبي على الأداء الجيد والكمال للاعبين وكان الغرض من استخدام الاستبيان لإثبات ان ظهور القلق بأنواعه ومستوياته ودرجاته العالية يؤدي إلى تعدد المصادر المسببة للقلق ذات التأثيرات السلبية على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسة.
- لذا لا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لان ما استنتجها في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد السيكولوجي الجيد الذي يمكن الرياضي من خلاله شحنه وتطوير الناحية النفسية.
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين العاب القوى إلى ضعف القدرة على التصور الذهني وان اغلب الرياضيين لديهم القدرة على التصور بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية.

خلاصة:

من خلال كل هاته الدراسات استفاد الباحث منها في عدة جوانب تتمثل في عدة نقاط والتي من أبرزها معرفة الأخطاء والصعوبات التي وقع فيها الباحثون وتجنبها وكذا معرفة مختلف الإجراءات التنظيمية والميدانية والتوجه الى مقر ومكان إجراء البحث مباشرة وذلك من خلال الاقتصاد في المال والجهد والوقت.

الجانب التطبيقي
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

لا شك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتفق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث 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... الخ (ثابت، 1984، صفحة 74)

قام الباحث بدراسة استطلاعية وكان الهدف منها مدى تقبل اللاعبين أسئلة الاستمارة وفهمها وبالتالي وقفنا على أهم النقاط التي كانت غامضة، حيث قمنا بتوزيع استمارتين الاستمارة الأولى تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي صمم من قبل العالم *مارتنز Martens* بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة للدراسة، حيث يقوم اللاعب بالاستجابة على جميع عبارات الاختبار، ولها تدرج رباعي (نادرا، أحيانا، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة) ذلك في ضوء تعليمات المقياس وتتضمن الاستمارة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس).

أما الاستمارة الثانية فتتمثل في استبيان موجه للمدربين أندية كرة اليد لرابطة ولاية البويرة بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم ومعرفة الأمور التي تساعدهم وتعرقل عملهم التدريبي الذي يتبعه المدربين أثناء الفترة التحضيرية.

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان ومقياس قلق المنافسة وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم من طرف الأساتذة المتخصصين في التربية البدنية والرياضية وبالخصوص مجال علم النفس حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها.

3-1-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

كل دراسة ميدانية لابد من أن تكون ذات أهداف لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها ويمكن تحديد أهداف دراستنا الميدانية في ما يلي:

- تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها.
- التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.
- معالجة بعض الجوانب الغامضة التي لمسناها في الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات.
- فتح مجال أمام الدراسات الأخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

3-2- المنهج المتبع:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة وكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعلمية والدقة،

والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها.

وهذا بطبيعة الحال انطلاقاً من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث وانطلاقاً من الإشكالية المطروحة فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث وحسب طبيعة الموضوع يعرف

المنهج الوصفي بأنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها وبالتالي إخضاعها إلى دراسة علمية دقيقة (بعوش، 1995، صفحة 129).

لذا نجد من خصائص الوصف كمنهج أو أسلوب من الطرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة كوضعية اجتماعية وعليه يبقى موضوع قلق المنافسة الرياضية دقيقاً وحساساً يتطلب الدقة والموضوعية خاصة في كرة اليد لما تتميز بخصائص بسيكولوجية عن باقي الرياضات الأخرى.

3-3- متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر أحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالآتي:

3-3-1- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج... الخ. (محمود، 1900، صفحة 50).

ففي بحثنا هذا يمثل المتغير المستقل هو الإعداد النفسي.

3-3-2- المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل... الخ.

ففي بحثنا هذا يمثل المتغير التابع هو قلق المنافسة.

3-4- تحديد المجتمع وعينة البحث:

3-4-1- مجتمع البحث: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من لاعبين كرة اليد فئة أواسط، والمدربين أيضا في هذه المرحلة الذين ينشطون في نوادي ولاية البويرة، ويتكون مجتمع بحثنا من 138 لاعب وهم موزعين على 09 فرق للرابطة الولائية لولاية البويرة ما يعادل 09 مدربين.

الجدول رقم(01): يمثل توزيع مجتمع البحث

الرقم	رمز النادي	الفرق	عدد اللاعبين
01	MHB	Bouira	20
02	OSG	GHazlane	16
03	DRBK	kadiria	15
04	ESL	Lakhdaria	14
05	GSS	Gazoline	15
06	CAM	Mchedallah	14
07	AST	Thaliouine	12
08	IRB	Chorfa	15
09	ABB	Bessem	14
المجموع	/	09	138

3-4-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن 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 (باهي، 2000، صفحة 129).

لقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا لمجمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث لاعبين ومدربين كرة اليد صنف أوسط على مستوى الرابطة الولائية ولاية البويرة لكرة اليد واحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم اختيارنا للعينة من المجتمع الأصلي كالتالي:

عينة اللاعبين: تم اختيار عينة اللاعبين بطريقة عشوائية من أندية كرة اليد لرابطة لولاية البويرة لأنها أبسط الطرق، كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، حيث تم اختيار نسبة 25% من 09 فرق، من المجتمع الأصلي والبالغ عدده 09 فرق، وتم اختيار الفريق عن طريق القرعة البسيطة (السحب)، لنحصل في النهاية على 50 لاعبا و09 مدربين.

3-5- مجلات البحث:**3-5-1- المجال البشري:**

يتمثل في اللاعبين صنف أوسط ومدربين كرة اليد الذين ينشطون في النوادي الرابطة ولاية البويرة، حيث كان عدد اللاعبين 50 لاعب من العينة الكلية الذي يبلغ 138 لاعبا من المجتمع الأصلي، و09 مدربين لفئة الأواسط.

3-5-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى بعض اللاعبين والمدربين كرة اليد للرابطة لولاية البويرة صنف أوسط، وقد قمنا بتوزيع مقياس القلق على 50 لاعب وتوزيع استبيان على 09 مدربين. وشملت أندية الرابطة الولائية البويرة وهي (النادي الرياضي للهواة الشرفة، النادي الرياضي الاولمبي لمدينة البويرة (MHB)، الجمعية الرياضية لبلدية قدرية (DRB).

3-5-3- المجال الزمني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر إلى غاية شهر جانفي.
- الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فقد دام من شهر فيفري حتى شهر ماي وفي هذه المدة قمنا بصياغة الاستبيان ومقياس القلق وعرضه على الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية يوم: 2015/03/14.

- تم طبع الاستبيان وتوزيعه على شرائح عينة البحث يوم: 2015/03/24.

- تم جمع الاستمارات وإجراء العمليات الإحصائية الخاصة بها يوم: "2015/04/25.

- تم الانتهاء من الدراسة التطبيقية يوم: 2015/05/15.

- تم في النهاية طبع المذكرة يوم: 2015/05/20

3-6- الأدوات المستعملة في البحث:**3-6-1- الدراسة النظرية:**

التي يصطلح عليها البيبليوغرافية أو المادة الإخبارية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من قواميس، وموسوعات وكتب ومجلات ومذكرات وجرائد رسمية ونصوص ومراسيم الخ... التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا وكذلك مختلف العناصر المختلفة التي تخدم الموضوع، والهدف منها تكوين خلفية نظرية

عن الموضوع لغرض التوجه الى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية، والباحث على علم ودراية بمختلف المستجدات التي تحيط بموضوع بحثه.

3-6-2-المقياس: لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث قام الباحث بتبني قائمتين وهما:

- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتنز وزملائه.
- استبيان موجه للمدربين.

أ/ المقياس: استعمل الباحث مقياس قلق المنافسة وضعه العالم رينز مارتنز، وسميث 1990 وآخرون وقد قام بإعداد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوي 1998 وتتضمن القائمة (27) عبارة مقسمة إلى ثلاثة أبعاد البعد الأول يحتوي على تسعة عبارات وهي مقياس لحالة القلق المعرفي، أما البعد الثاني فيحتوي على تسعة عبارات وهي مقياس لحالة القلق البدني، والبعد الثالث والأخير يحتوي على تسعة عبارات وهي مقياس الثقة بالنفس، وقد تم اختيار هذا المقياس لأنه الأنسب لموضوعنا الذي يدور حول ظاهرة القلق وهو مقسم إلى ثلاثة أبعاد:

البعد المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

البعد البدني: وهو إدراك اللاعب الاستثارة الفيزيولوجية وليتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من الجهاز العصبي.

الثقة بالنفس: وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق.

تعريف قائمة حالة قلق المنافسة: تتضمن القائمة 27 عبارة وفيها يطلب اللاعب وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بقليل ساعة أو عدة ساعات على مقياس مدرج من أربع تدريجات (نادرا، أحيانا، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة جدا) وتشمل على تسعة عبارات لكل بعد وهي:

أرقام عبارات البعد المعرفي: 7،10،1،4،،13،16،19،22،25.

أرقام عبارات البعد البدني: 2،5،8،11،14،17،20،23،26.

أرقام العبارات بعد ثقة بالنفس: 3،6،9،12،15،18،21،24،27.

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها عكس اتجاه البعد.

كلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

درجات اختبار قلق الحالة:

نادرا: درجة واحدة.

أحيانا: درجتان.

بدرجة متوسطة: 3 درجات.

بدرجة كبيرة جدا: 4 درجات.

سلم مستوى اختبار قلق الحالة:

0-27 د: مستوى قلق الحالة منخفض.

28-54 د: مستوى قلق السمة متوسط.

55-81 د: مستوى قلق الحالة عالي (مرتفع).

82-108: مستوى قلق الحالة عالي جدا (مرتفع جيدا)

3-7- الأسس العلمية للأداة (للمقياس):

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

3-7-1- ثبات المقياس:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا أو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الأفراد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بان تعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نحن الظروف وعلى نفس الأفراد.

$$ن \times ص \text{ س } \times ص \text{ ص } \text{ _ } \text{ م } \times \text{ م } \text{ ج } \text{ ص}$$

= ر

$$\sqrt{[2(ن \times م \text{ ج } \text{ ص}) - 2(م \text{ ج } \text{ ص})] \times [2(ن \times م \text{ ج } \text{ ص}) - 2(م \text{ ج } \text{ ص})]}$$

بحيث ن = عدد العينة.

م ج س ص = يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مج س × مج ص = يمثل حاصل الضرب مجموع درجات الاختبار الأول في مجموع درجات الاختبار الثاني ص
مج س = 2 = مربع درجات الاختبار الأول.

مج ص = 2 = مربع درجات الاختبار الثاني.

3-7-2- صدق المقياس:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه ويحس كالتالي:

$$\bullet \text{ معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

3-7-3- موضوعية المقياس: الصدق هو احد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بدقة الشيء الذي وضع من اجله ويعرف الصدق هو " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه (فرحات، 2001، صفحة 111).

للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين حيث قمنا بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها.

وطلبنا من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أو ترتيب أي عبارة من العبارات.

الجدول رقم (2): تحكيم المقياس من حيث الموضوعية (صدق المحكمين):

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد(الرأي)
01	أستاذ محاضر"أ"	جامعة البويرة	موافق مع بعض التعديل
02	أستاذ محاضر"ب"	جامعة البويرة	موافق مع بعض التعديل
03	أستاذ محاضر"ب"	جامعة البويرة	موافق مع بعض التعديل

لغرض إيجاد ملائمة تطبيق المقياس المصمم من محمد حسن علاوي على البيئة المصرية، استخرج الباحثان "محمد حسنين ومروان عبد المجيد" الأسس العلمية للمقياس كما يلي:

أولا / ثبات قائمة قلق المنافسة: تم حساب ثبات المقياس من طرف (محمد حسنين 1995، صفحة 123) كالتالي:

تعتبر القائمة ثابتة إذا كانت تعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكررت على نفس المفحوصين وتحت الشروط. تم تقدير ثبات قائمة قلق المنافسة من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (عامل الارتباط Test Retest) بفواصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس المكان، نفس التوقيت)، وقد أسفرت عملية التطبيق على النتائج التي يوضحها الجدول (2).

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الأبعاد	معامل الثبات الكلي	القيمة الجدولية "
القلق المعرفي	22	21	0.01	0.92	0.81	0.52
القلق البدني				0.86		
الثقة بالنفس				0.65		

جدول رقم (3) : يبين ثبات قائمة قلق المنافسة الرياضية .

من خلال حساب معامل الارتباط البسيط " بيرسون " لأبعاد قائمة قلق المنافسة وجدنا محصورا بين (0.92) و(0.65) بينما جاء معامل الثبات الكلي يساوي (0.81)، وبعد الكشف في جدول دلالة الارتباط البسيط لمعرفة ثبات القائمة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة (0.01)، تبين للباحث أن القائمة تتميز بدرجة ثبات عالية.

ثانيا / صدق قائمة قلق المنافسة: يقصد بصدق الاختبار ان يقيس فعلا ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئا بديلا عنه وتم حسابه من طرف (مروان عبد المجيد 1999، صفحة 113) إلى النتائج الموضحة في الجدول(3).

الأبعاد	حجم العينة	معامل ثبات الأبعاد	الصدق الذاتي للأبعاد	معامل ثبات القائمة ككل	الصدق الذاتي للقائمة ككل
القلق المعرفي	22	0.92	0.96	0.81	0.90
القلق البدني		0.86	0.93		
الثقة بالنفس		0.65	0.81		

جدول رقم (4): يبين الصدق الذاتي لقائمة قلق المنافسة الرياضية .

يتبين من خلال الجدول أن قائمة قلق المنافسة تتميز بدرجة عالية من الصدق لأن قيم معامل الصدق الذاتي المحسوبة كانت تتراوح بين (0.96) و(0,93) بالنسبة لأبعاد القائمة، حوالي (0.89) فيما يخص الصدق الذاتي للقائمة ككل، وهي في مجملها قيم مرتفعة مما يدل على صدقها وهو ما يسمح للباحث بتطبيقها على أفراد العينة.

3-7-4- أما الثبات والصدق الذي توصلنا نحن في بحثنا هذا يتمثل في:

الصدق الذاتي للقائمة ككل	معامل ثبات القائمة ككل	الصدق الذاتي للأبعاد	معامل ثبات الأبعاد	حجم العينة	الأبعاد
0,98	0,97	0,98	0,96	05	القلق المعرفي
		0,94	0,89		القلق البدني
		0,96	0,92		الثقة بالنفس

جدول رقم (5): يبين ثبات وصدق القائمة لقلق المنافسة الرياضية.

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

3-8- الاستبيان:

ب/ الاستبيان: هو عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى المبحوثين من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ما، يتم ملئها مباشرة ويسمى الاستبيان (حامد، 2003، صفحة 131).

وعرفه "عبد الباسط محمد" بأنه: عبارة عن مجموعة من الأسئلة التي ترسل إلى الأشخاص الذي يصعب الوصول إليهم أو مقابلتهم وجه لوجه استقصائهم حول موضوع معين أو مشكلة معينة (الهادي، 2006، صفحة 54).

ويحتوي الاستبيان على 03 أنواع من الأسئلة:

3-8-1- الأسئلة المغلقة أو محدودة الإجابات:

هذه الأسئلة لها طرق بسيط في اغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في الإجابة بنعم أو لا وقد تتضمن الأجوبة المحددة على المستوجب اختياراً واحداً منها.

3-8-2- الأسئلة النصف المفتوح: - النصف الأول: يكون مغلقاً إلى إجابات تكون فيه مقيدة بنعم أو لا.

- النصف الثاني: تكون فيه الحرية للمستجوبين برأيهم الخاص.

3-8-3- الأسئلة المفتوحة: تشمل على أسئلة تستدعي أجوبة مفتوحة غير محددة والغرض من الأسئلة المفتوحة هو إعطاء الفرصة للمستجيب لان يعطي راية اتجاهه بشكل واضح وبعد غير محدود من الأجوبة.

3-8-4- الهدف من تطبيق الاستبيان:

تزويد الدراسة الميدانية بالمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعد على الإجابة عن الإشكالية.

3-8-5- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلى المدربين، والأخرى عن طريق إرسالها.

3-9- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة..الخ (السيد، 1990، صفحة 74).

فالهدف من الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستعملة هي كالتالي:

نسبة المئوية: هي الأداة التي يعتمد عليها الإحصاء الوصفي ومن اجل أن تكون نتائج الاستبيان لها معنى ودلالة وأهمية (زيد، 2006، صفحة 68).

$$ع \longleftarrow 100\%$$

$$س \longleftarrow 100 \times ت$$

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي للأفراد العينة}}$$

س = عدد التكرارات.

ع = المجموع الكلي .

استخدم الباحث قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها ومثال على ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل يساهم التحضير النفسي في تعزيز الأداء وتحقيق النتيجة؟

الإجابة ب نعم = 07 مدربين

الإجابة ب لا = 00 مدرب

الإجابة ب احيانا = 02 مدرب

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المؤوية "الطريقة الثلاثية" تكون النتيجة كما يلي:

الإجابة ب نعم	مجموع عدد الاجابات ب نعم × 100	$\frac{100 \times 07}{09} = 77,77\%$
	المجموع الكلي لافراد العينة ن	
الإجابة ب لا	مجموع عدد الاجابات ب نعم × 100	$\frac{100 \times 00}{09} = 00\%$
	المجموع الكلي لافراد العينة ن	
الإجابة ب احيانا	مجموع عدد الاجابات ب نعم × 100	$\frac{100 \times 02}{09} = 22,23\%$
	المجموع الكلي لافراد العينة ن	

اختبار كاف تربيع "كا²": يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

$$كا^2 = \frac{\text{مج (ت ح - ت)}}{ن^2}$$

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0.05$)

درجة الحرية ($r-1$) حيث (r) تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس":

$$\text{مصحح (ت ح - ت ن) -} \\ \frac{0.5^2}{\text{ت ن}} = \text{كا}^2$$

يمثل كا^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\text{ت ن} = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة

و: تمثل عدد الاختبارات

الموضوعة

		ت ح - ت ن	ت ن	ت ح	الحساب
	(ت ح - ت ن) 2				الاجابات
	$\frac{(ت ح - ت ن) 2}{2}$				

مثل السؤال الموضح سابقا: ما نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء المنافسة؟

الجدول رقم (06) مثال تطبيقي لكيفية حساب كا^2

5,33	16	04	03	07	نعم
03	09	-3	03	00	لا
0,3	01	-1	03	02	أحيانا
8.66	////////	////////	09	09	المجموع

- واستخدام الباحث للحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتقريغ البيانات وترميزها (الطالفة، 2003، صفحة 21)
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون pearson لدراسة الارتباطات بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي ثبات الأداة.

$$ن \times مج س \times ص - مج \times مج ص$$

= ر

$$\sqrt{[2(ن \times مج) - 2(مج \times ص)] [2(ن \times مج) - 2(مج \times ص)]}$$

بحيث ن = عدد العينة.

مج س ص = يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مج س × مج ص = يمثل حاصل الضرب مجموع درجات الاختبار الاول في مجموع درجات الاختبار الثاني ص

مج س 2 = مربع درجات الاختبار الاول.

مج ص 2 = مربع درجات الاختبار الثاني.

• معامل الصدق = الثبات $\sqrt{\quad}$

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها وكما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث انه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضف إلى ذلك فإنه يحدد الاطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات ولإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع العرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام هو أن للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان للمدربين ومقياس قلق المنافسة للاعبين كرة اليد لمعرفة فيما إذا كان للمدرب دور في التحضير النفسي للتقليل من قلق المنافسة للاعبين كرة اليد وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج مقياس حالة القلق المنافسة:

❖ المعايير التي تم الاعتماد عليها في تقييم نتائج المقياس:

0-27 د: مستوى قلق الحالة منخفض.

28-54 د: مستوى قلق السمة متوسط.

55-81 د: مستوى قلق الحالة عالي (مرتفع).

82-108: مستوى قلق الحالة عالي جدا (مرتفع جيدا). (علاوي، 1998، صفحة 333)

4-1-1- عرض وتحليل نتائج مقياس البعد المعرفي:

الجدول رقم (07) يمثل اجابات عينة الدراسة في البعد المعرفي:

البعد الأول	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
المعرفي	1223	24.46	5.32	35,35	متوسط

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ 24,46 والانحراف المعياري 5,32 أما بالنسبة للنسبة المئوية فقد بلغت 35,35% وفي التقييم العام كان متوسطا.

4-1-2- عرض وتحليل مقياس البعد البدني:

الجدول رقم (08) يمثل اجابات عينة الدراسة في البعد البدني

البعد الثاني	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	التقييم
البدني	913	18,26	4,09	26.18	منخفض

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي قد بلغ 18,26 والانحراف المعياري 4,09 أما فيما يخص النسبة المئوية فقد بلغت 26.18% وفي التقييم العام كان منخفضا.

4-1-3- عرض وتحليل مقياس بعد الثقة بالنفس:

الجدول رقم (09) يمثل اجابات عينة الدراسة في بعد الثقة بالنفس

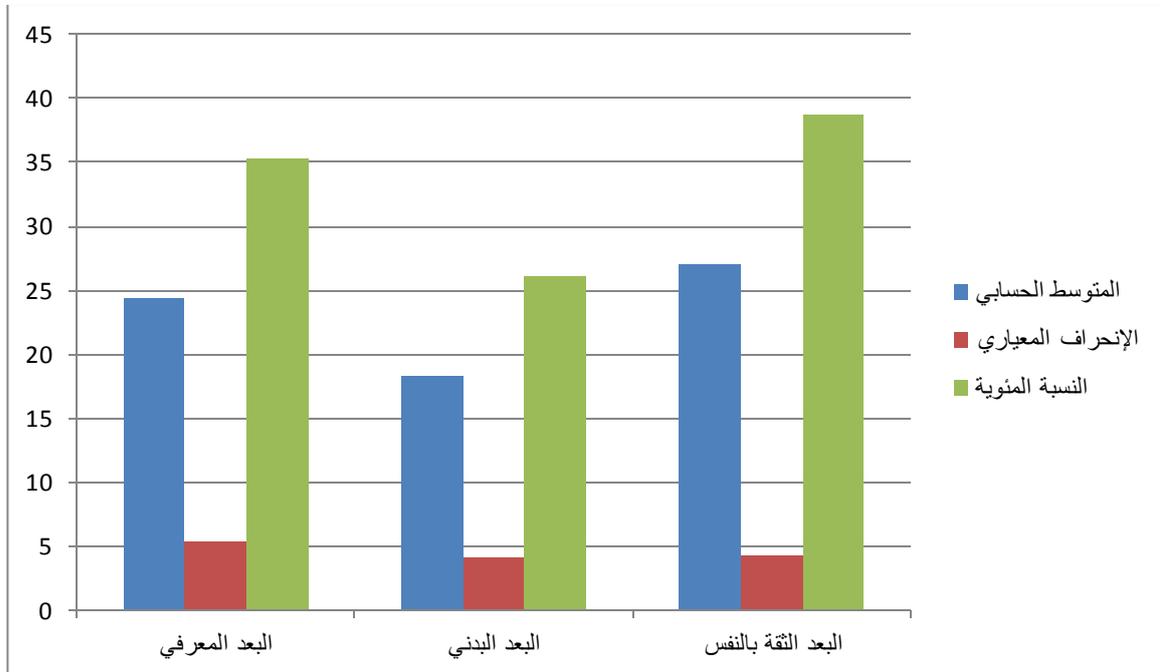
البعد الثالث	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
الثقة بالنفس	1351	27,02	4,26	38.74	متوسط

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ 27,02 والانحراف المعياري 4,26 أما بالنسبة للنسبة المئوية قد بلغت 38,74% وفي التقييم العام كان متوسطا.

4-1-4- عرض وتحليل نتائج المقياس لجميع الأبعاد:

الجدول رقم (10) يمثل نتائج المقياس لجميع الأبعاد:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
بعد المعرفي	24.46	05.32	35.35%	متوسط
بعد البدني	18.26	04.09	26.18%	منخفض
بعد الثقة بالنفس	27.02	04.26	38.74%	متوسط
مجموع البعد ككل	23.30	04.55	33.42%	متوسط



الشكل رقم (1) يوضح أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي والانحراف والنسبة المئوية للأبعاد الثلاثة.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل البعد الكلي لمقياس قلق المنافسة نلاحظ أن الترتيب للأبعاد كان كالتالي:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت ب 38.74% التي تعبر عن بعد الثقة بالنفس أين بلغت عدد الدرجات لحالة بعد الثقة بالنفس 1351 درجة وجاء المتوسط الحسابي ب 27,02 ليؤكد عن ذلك.

أما النسبة الثانية والتي تقدر ب 35,35% التي تمثل حالة البعد المعرفي بمجموع درجات 1223 درجة وبلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد المعرفي 24,46 وهذا ما يبين أن هذا البعد يكون متوسط . في حين النسبة الأخيرة والتي تمثل البعد البدني قدرت نسبتها المؤوية ب 26,18% بمجموع درجات 913 درجة وبمتوسط حسابي 18.26.

أما بالنسبة لمقياس ككل أي حالة قلق المنافسة بلغ متوسطه الحسابي 23.30 وقدر انحرافه المعياري 04.55 أما النسبة المئوية فقد بلغت 33.42% وهذا ما يؤكد أن حالة قلق المنافسة متوسط عموما لدى لاعبي كرة اليد لصنف أوسط (17-19) لأندية ولاية البويرة، الشكل رقم (1) يوضح أعمدة بيانية للمتوسط الحسابي والانحراف والنسبة المئوية للأبعاد الثلاثة.

مما سبق نلاحظ أن النسبة المئوية متقاربة ما بين حالة بعد الثقة بالنفس والبعد المعرفي أما حالة البعد البدني فهي منخفضة ولو قليلا عن الحالتين السابقتين وهذا ما تؤكد المتوسطات الحسابية أين نجد فروق واضحة بين الحالات الثلاثة.

ومنه نستنتج: أن اغلب اللاعبين يصبهم القلق قبل الدخول في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث أن هذه التغيرات تؤثر على أدائهم ولا تسمح لهم بالظهور بالمستوى الحقيقي أثناء المنافسة، ومنه يتبين أن اكبر نسبة من اللاعبين كان مؤشرهم متباين ما بين المتوسط والمنخفض فبالنسبة لحالة قلق الثقة بالنفس ولحالة القلق المعرفي كان متوسطان في حين البعد البدني كان منخفض، لذا من الصعب أن نلاحظ لاعبا يعاني من بعض أعراض القلق البدني وفي نفس الوقت يتميز بالهدوء والراحة في المقابل قد لا يعاني من أعراض القلق البدني ولكنه لا يستطيع النوم لأنه مشغول ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بالمنافسة وهذا ما أكده بعض اللاعبين في الاجابة عن أسئلة المقياس حيث يصبهم القلق لذلك لكل نوع من القلق أسلوب ملائم للتعامل معه ففي حالة القلق البدني مثلا نرى لدى اللاعب عصبية ونرفزة وقد يصل إلى شك في قدراته وبرودة في يديه لذا يفضل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين وعلى سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك نظرا لدوره البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية.

أما حالة القلق المعرفي يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء.

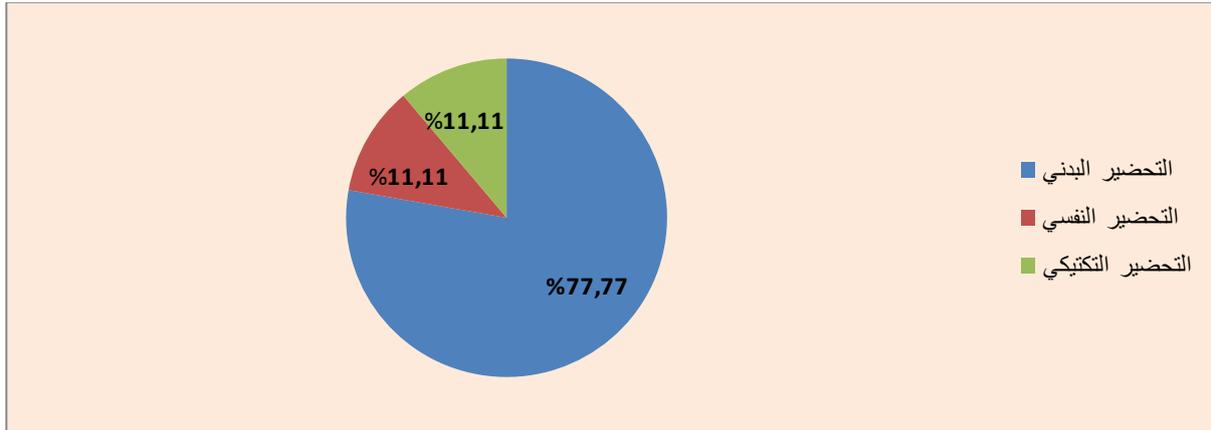
4-2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدربين:

4-2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد العلاقة بين الإعداد النفسي للمدرب وحدوث قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

- العبارة رقم 01: ما نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء فترة المنافسة؟
- الغرض منه: معرفة نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء فترة المنافسة.
- الجدول رقم 11: يمثل نوع التحضير الذي تولون له الاهتمام الكبير أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
التحضير البدني	07	77.77%	07,99	5.99%	0.05	02	دالة
التحضير النفسي	01	11.11%					
التحضير التكتيكي	01	11.11%					
المجموع	09	100%					

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)



- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول (11) التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (01)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 77.77% من عينة البحث أجابوا أن التحضير الذي يولي له المدرب أهمية كبيرة هو التحضير البدني وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 5,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 7,99، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

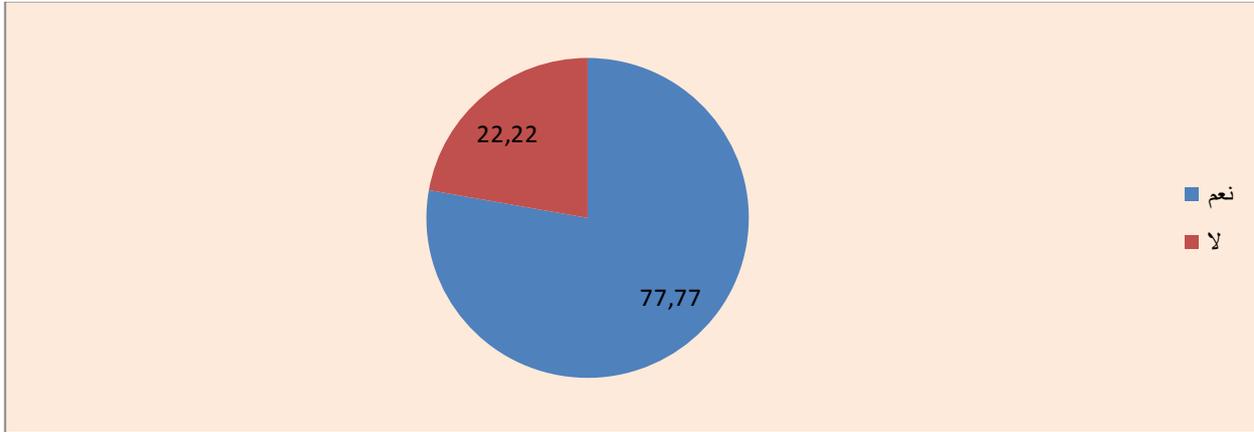
- الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدربين لا يولون أهمية كبيرة للتحضير النفسي أثناء المنافسة وهذا ما تثبته النتائج التي توصلنا إليها، حيث أنهم يركزون بالدرجة الأولى على التحضير البدني مهملين بذلك التحضير النفسي.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم 02: هل يتعرض لاعبوك إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي ؟
 - الغرض منه: معرفة مدى تعرض اللاعبين إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي.
 -الجدول رقم 12: يمثل مدى تعرض اللاعبين إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي

الإجابات	التكرارات	%	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	%77.77	2.77	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	02	%22.22					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم(03): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(02)



- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول (12) التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(02)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي %77.77 من عينة البحث أجابوا ب(نعم) أي أن أغلبية اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خلال المنافسة نتيجة لنقص الإعداد النفسي لهم ، وهو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة ك² المجدولة=3,84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ: 2,77، وهذا ما يدل أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية لاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خلال المنافسة.

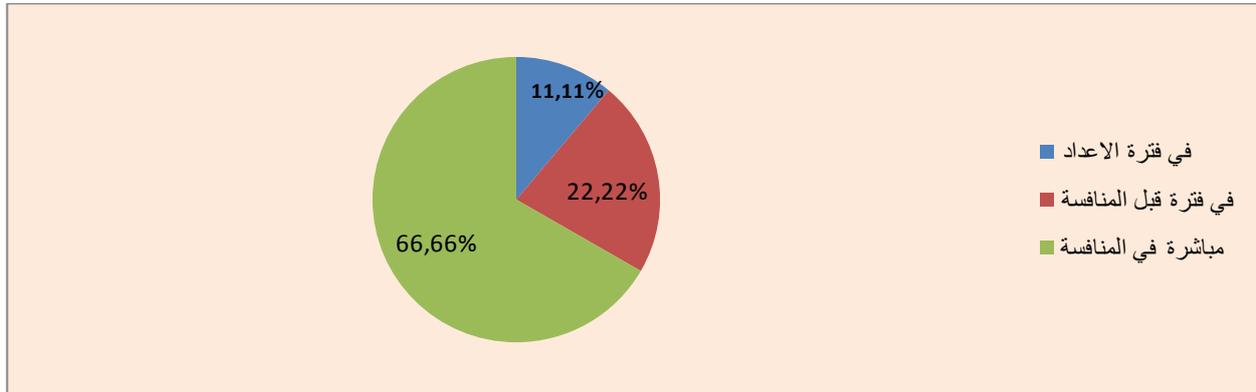
- العبارة رقم 03: متى تقومون بتحضير اللاعبين نفسيا للمنافسة؟

- الغرض منه: معرفة الفترة التي يقوم بها المدرب بتحضير لاعبه نفسيا للمنافسة.

- الجدول رقم 13: يمثل الفترة التي يقوم بها المدرب لتحضير لاعبه نفسيا للمنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
في فترة الإعداد	00	11.11%	06	5.99	0.05	02	دالة
في فترة قبل المنافسة	03	22.22%					
مباشرة في المنافسة	06	66.66%					
المجموع	09	100%					

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)



- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (03)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 66,66% من عينة البحث أجابوا أن الفترة التي يقومون بتحضير اللاعبين نفسيا للمنافسة تكون مباشرة في المنافسة، في حين نسبة 22,22% يقومون بعملية التحضير قبل المنافسة، أما نسبة 11,11% أجابوا أنهم يقومون بالتحضير في فترة الإعداد وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 05,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 6، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يقومون بتحضير اللاعبين نفسيا للمنافسة مباشرة في المنافسة.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

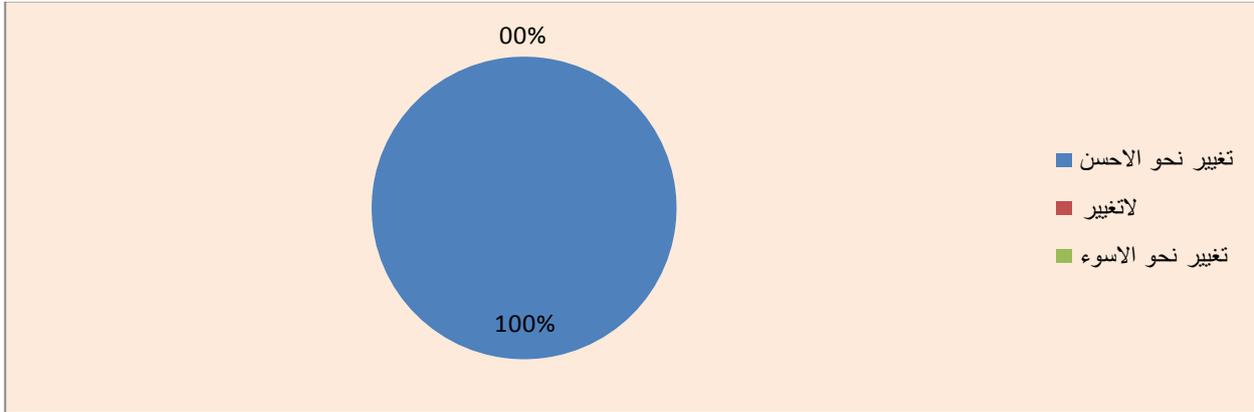
- العبارة رقم 04: كيف ترى أداء اللاعبين عند تحفيزهم ؟

- الغرض منه: معرفة مدى تأثير أسلوب التحفيز على اللاعبين

- الجدول رقم 14: يمثل أداء اللاعبين عند تحفيزهم.

الإجابات	ت	%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
تغيير نحو الأحسن	09	100%	18	5.99	0.05	02	دالة
لا تغيير	00	00%					
تغيير نحو السوء	00	00%					
المجموع	09	100%					

الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (4)



- التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (04)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا على أن أداء اللاعبين يتغير نحو الأحسن عند تحفيزهم من طرف المدرب وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (04)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 5,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 18، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أسلوب التحفيز له تأثير على اللاعبين لذا نجد المدربين يركزون بشكل كبير على تحفيز لاعبيهم ماديا او معنويا.

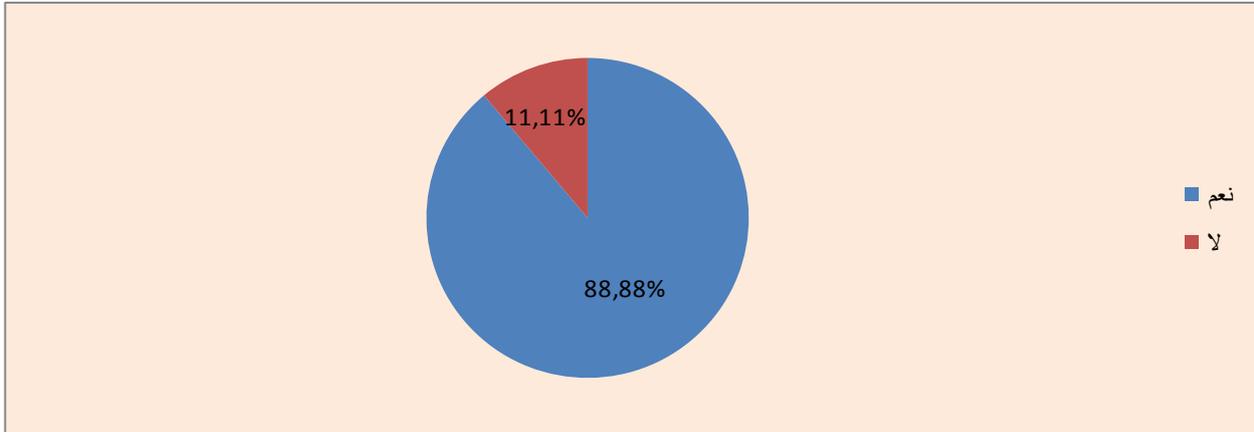
- العبارة رقم 05: هل ترى ضرورة للتحضير النفسي الفردي ؟

- الغرض منه: معرفة أهمية التحضير النفسي الفردي.

- الجدول رقم 15: يمثل ضرورة التحضير البدني الفردي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	%88.88	5.44	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	%11.11					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)



تحليل ومناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (05)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي %88,88 من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن للتحضير النفسي الفردي أهمية كبيرة على التحضير الجماعي وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (05)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3,84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 5,44، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

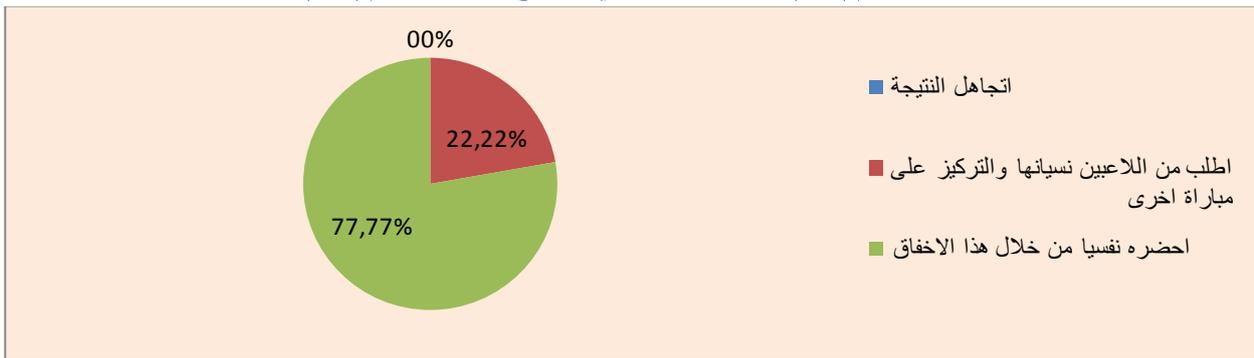
الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن التحضير النفسي الفردي جد ضروري ومهم للاعبين من اجل الرفع من مستوى الأداء لديهم.

- العبارة رقم 06: في حالة الإخفاق في المباراة ماذا تفعلون؟
 - الغرض منه: معرفة رد فعل المدرب بعد خسارة المباراة.
 - الجدول رقم 16: يمثل حالة الإخفاق في المباراة ماذا تفعلون.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
أتجاهل النتيجة	00	00%	8.66	5.99	0.05	02	دالة
اطلب من اللاعبين نسيانها والتركيز على مباراة اخرى	02	22.22%					
أحضرهم نفسيا من خلال هذا الإخفاق	07	77.77%					
المجموع	09	100%					

الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (06)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 77,77% من عينة البحث أجابوا ان في حالة إخفاق اللاعبين في المباراة أحضرهم نفسيا، في حين 22,22% أجابوا أنهم يطلبون من اللاعبين نسيانها والتركيز على مباراة أخرى الفردي وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (06)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 8,66، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن عند إخفاق لاعبيهم في المباراة يقومون بتحضيرهم نفسيا من خلال هذا الإخفاق.

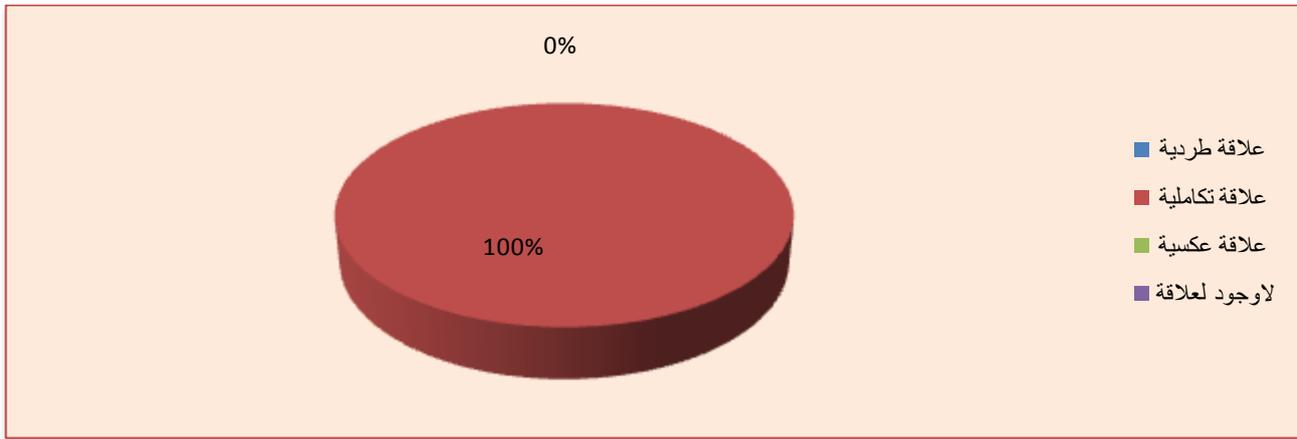
- العبارة رقم 07: كيف ترى علاقة التحضير النفسي مع المنافسة؟

- الغرض منه: معرفة العلاقة بين التحضير النفسي مع المنافسة.

- الجدول رقم 17: يمثل علاقة التحضير النفسي مع المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
علاقة طردية	00	%00	26,96	7.81	0.05	03	دالة
علاقة تكاملية	09	%100					
علاقة عكسية	00	%00					
لا وجود لعلاقة	00	%00					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (07)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا أن هناك علاقة تكاملية بين التحضير النفسي مع المنافسة الفردي وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (07) وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (03) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 8,66، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن علاقة التحضير النفسي مع المنافسة هي علاقة تكاملية.

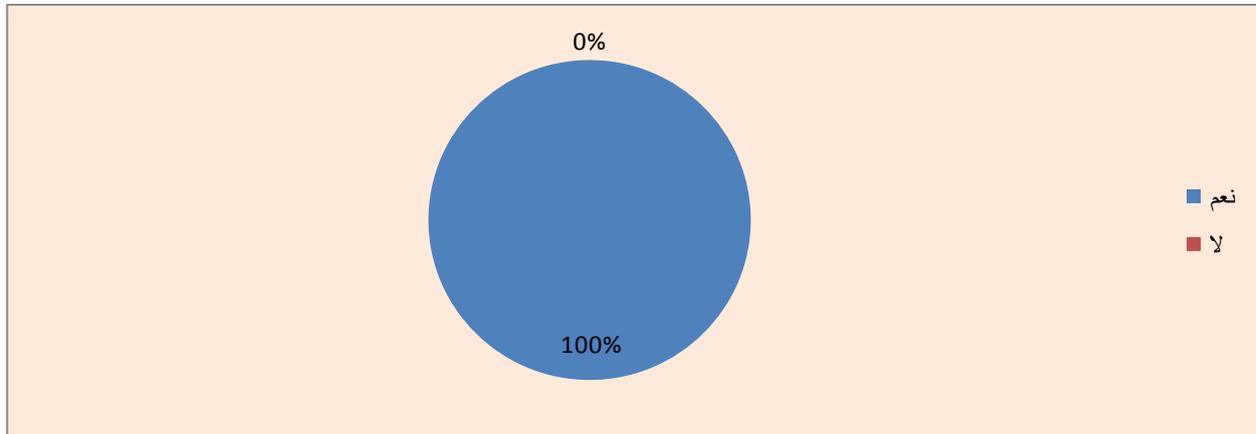
- العبارة رقم 08: هل ترى أهمية للتحضير النفسي؟

- الغرض منه: إدراك مدى أهمية التحضير النفسي.

- الجدول رقم 18: يمثل أهمية التحضير النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	%100	09	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (08)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أنها ترى للتحضير أهمية كبيرة وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (08)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3,84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

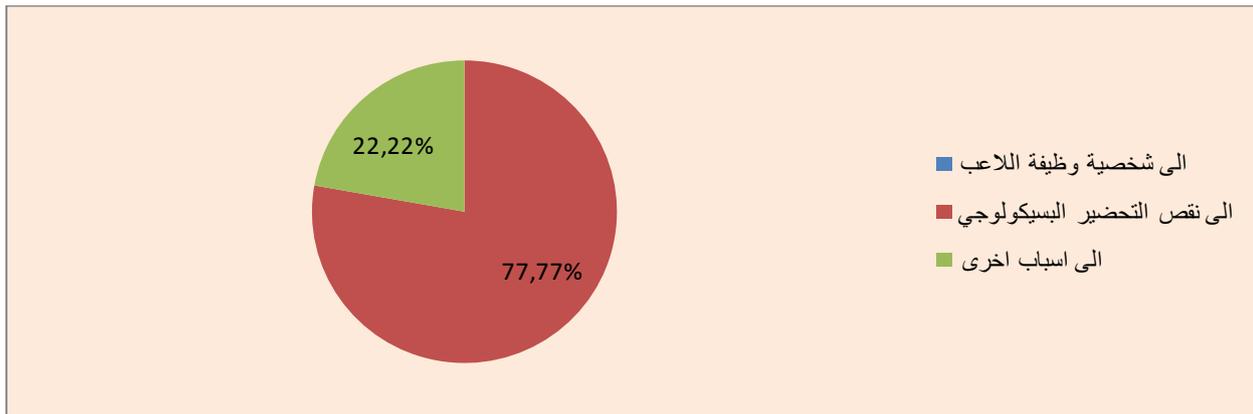
الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن للتحضير النفسي أهمية.

- العبارة رقم 09: إلى ماذا يعود توتر وزيادة قلق اللاعبين أثناء المنافسة ؟
 - الغرض منه: معرفة مصدر وقلق اللاعبين أثناء المنافسة.
 - الجدول رقم 19: يمثل توتر وزيادة قلق اللاعبين أثناء المنافسة.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة	02	0.05	5.99	8.66	00%	00	إلى شخصية وظيفة اللاعب
					77.77%	07	إلى نقص التحضير البيكولوجي
					22.22%	02	إلى أسباب أخرى
					100%	09	المجموع

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (09)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 77,77% من عينة البحث أجابوا أن نرفزة وزيادة توتر اللاعبين أثناء المنافسة راجع إلى نقص التحضير السيكولوجي للاعبين، في حين 22,22% أجابوا أنها أسباب أخرى وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (09)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 8,66، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

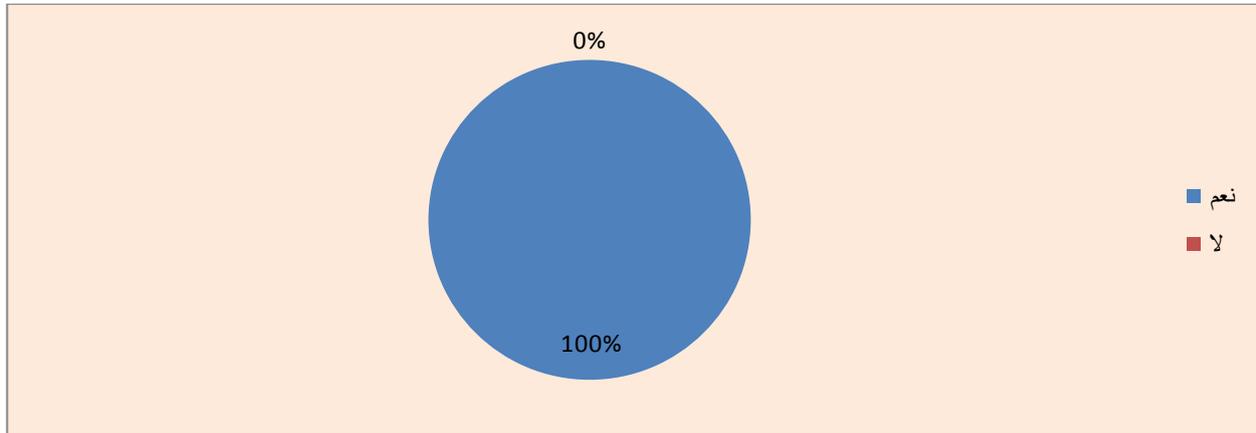
نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرجعون نرفزة وتوتر اللاعبين أثناء المنافسة إلى نقص التحضير السيكولوجي.

4-2-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: يساهم الإعداد النفسي للمدرب في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

- العبارة رقم 10: هل تقوم بالتحضير النفسي قبل كل مباراة؟
- الغرض منه: معرفة مدى قيام المدرب بالتحضير النفسي في كل مباراة.
- الجدول رقم 20: يمثل قيام المدرب بالتحضير النفسي في كل مباراة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	%100	09	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (10)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أنهم يقومون بالتحضير النفسي قبل كل مباراة للاعبين، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (10)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=3,84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

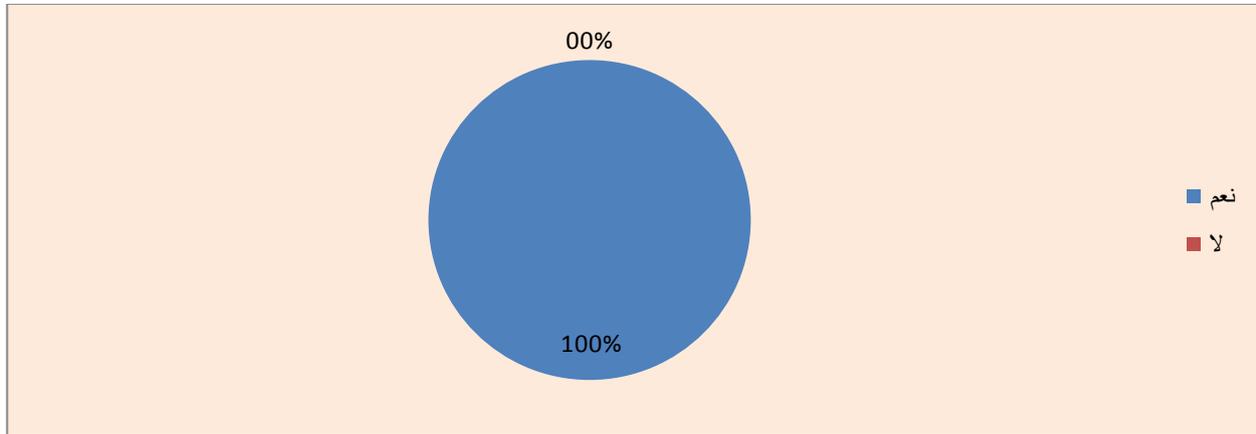
نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يقومون بالتحضير النفسي قبل كل مباراة.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم 11: هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من قلق المنافسة؟.
- الغرض منه: معرفة مدى مساهمة التحضير النفسي في التقليل من حدة قلق المنافسة.
- الجدول رقم 21: يمثل في مساهمة التحضير النفسي في التقليل من حدة قلق المنافس.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	%100	09	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم(12): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(11)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(11)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن الإعداد النفسي يساهم في التقليل من قلق المنافسة وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (11)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3,84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

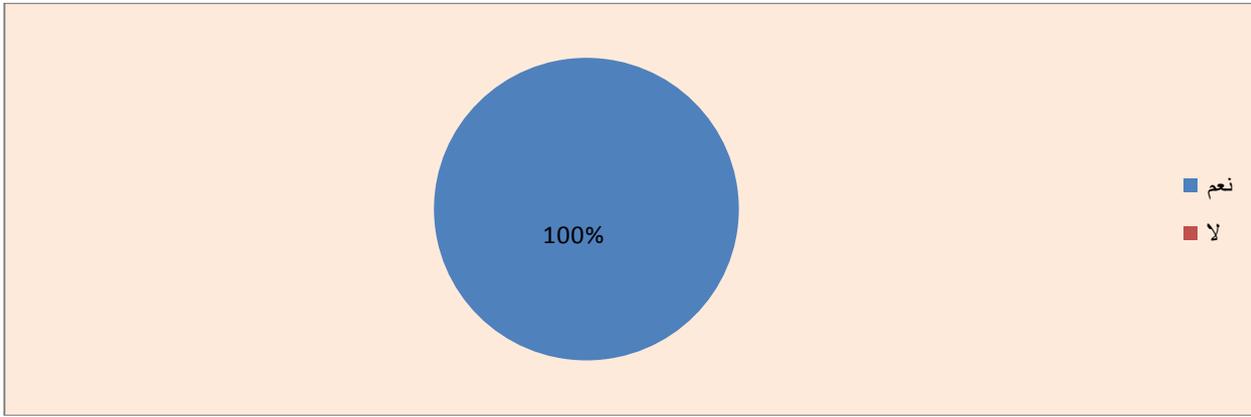
نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن التحضير النفسي يساهم في التقليل من قلق المنافسة.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- العبارة رقم 12: هل التحضير النفسي الذين تقومون به يعزز أداء اللاعبين في المنافسة؟
- الغرض منه: معرفة دور التحضير النفسي في الرفع من مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- الجدول رقم 22: يمثل في دور التحضير النفسي في الرفع من مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	%100	09	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (12)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي ان التحضير النفسي الذي تقومون به يعزز أداء اللاعبين، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (12)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3,84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 09، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

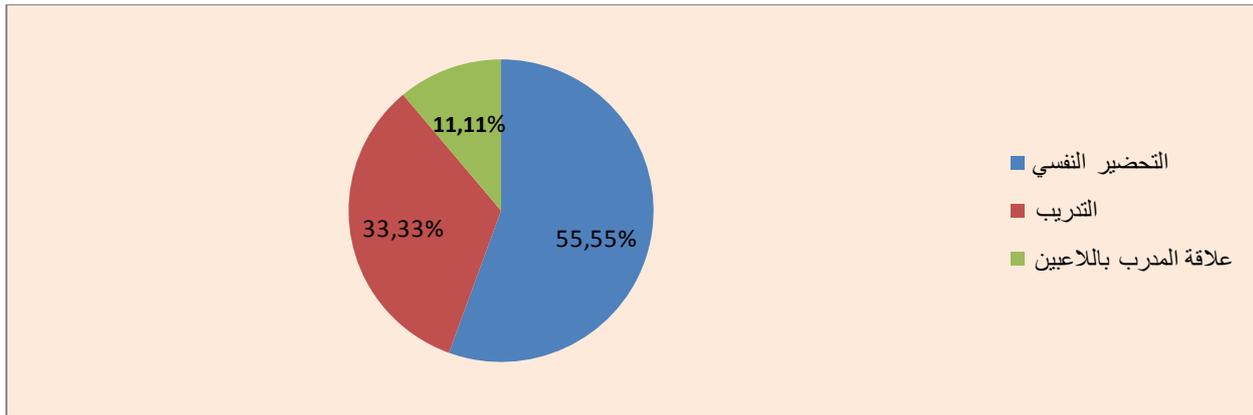
الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن التحضير النفسي يعزز من أداء اللاعبين.

- العبارة رقم 13: في حالة الإخفاق لما ترجعون ذلك ؟
 - الغرض منه: معرفة سبب الإخفاق للفريق وعدم تحقيق النتائج.
 -الجدول رقم 23: يمثل سبب الإخفاق للفريق وعدم في تحقيق النتائج

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
التحضير النفسي	05	%55.55	2.66	5.99	0.05	02	غير دال
التدريب	03	%33.33					
علاقة المدرب باللاعبين	01	%11.11					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم(14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم(13)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(13)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي %55,55 من عينة البحث أجابوا أن في حالة الإخفاق يعود السبب إلى نقص في التحضير النفسي للاعبين، في حين %33,33 أجابوا أن سبب الإخفاق هو نقص في التدريب، أما نسبة 11,11% يرون السبب في علاقة المدرب باللاعبين أخرى وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (09)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5,99، وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 2,66، وهذا ما يدل أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية

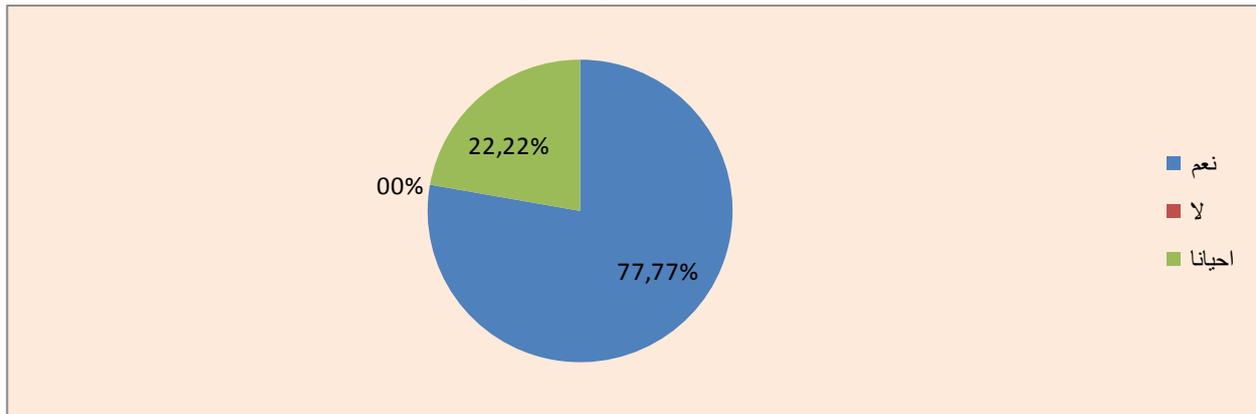
الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن في حالة إخفاق الفريق يرجع سببه إلى نقص في التحضير النفسي للاعبين.

- العبارة رقم 14: في رأيكم هل الإعداد النفسي الجيد للاعبين يساعد على تحقيق النتائج الايجابية؟
 - الغرض منه: معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي يساعد على تحقيق النتائج.
 - الجدول رقم 24: يمثل مساهمة التحضير النفسي في تحقيق النتائج.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	77.77%	8.66	5.99	0.05	02	دالة
لا	00	00%					
أحياناً	02	22.23%					

الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (14)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 77,77% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين يساعد على تحقيق النتائج الايجابية، في حين 22,22% أجابوا أحياناً وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (14)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=5,99، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 8,66، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

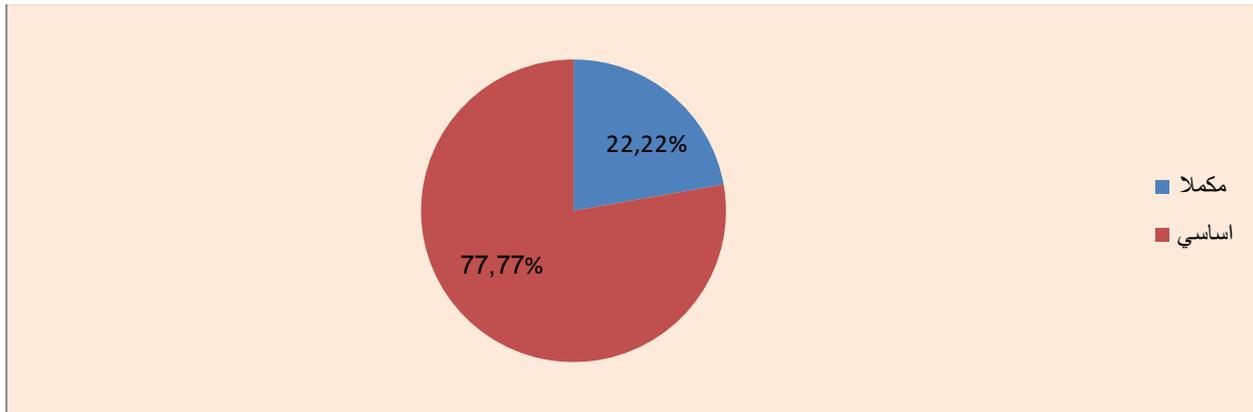
الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين يساعد على تحقيق أفضل النتائج.

- العبارة رقم 15: هل ترى أن الإعداد النفسي مكملًا لجوانب الإعداد أم أساسيًا في عملية الإعداد ؟
 - الغرض منه: معرفة إن كان الإعداد النفسي مكملًا أو أساسيًا في عملية الإعداد العام.
 - الجدول رقم 25: يمثل إذ كان الإعداد النفسي مكملًا أو أساسيًا.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
مكملًا	02	%22.22	2.76	3.84	0.05	01	غير دال
أساسي	07	%77.77					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (15)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي %77,77 من عينة البحث أجابوا ب أساسيًا أي أن الإعداد النفسي أساسيًا في عملية الإعداد، في حين %22,22 أجابوا انه مكمل وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (15)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (01) ، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3,84، وهي أكبر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 2,76، وهذا ما يدل أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون ان الإعداد النفسي أساسيًا في عملية الإعداد.

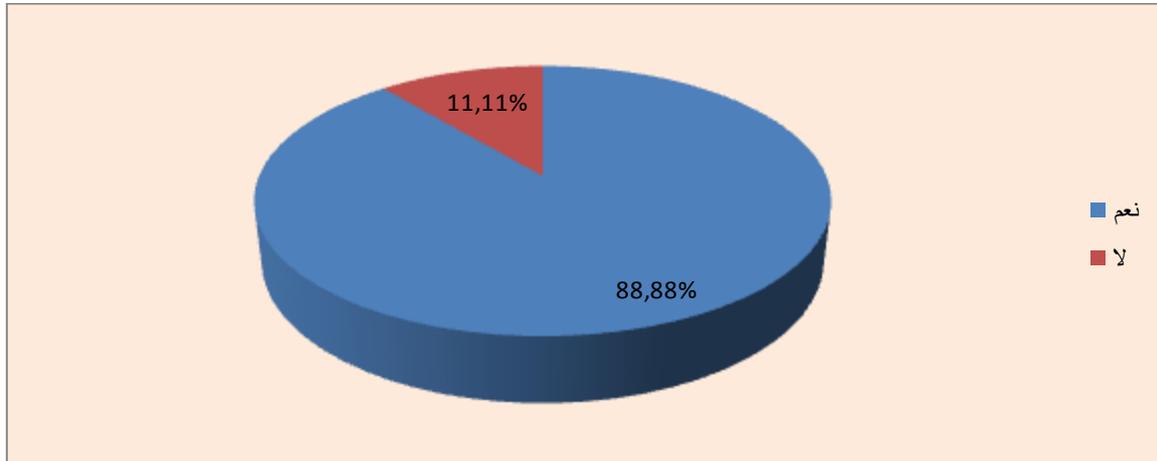
- العبارة رقم 16: هل فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى نقص في التحضير النفسي؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان فقدان السيطرة يرجع أساسا إلى نقص التحضير النفسي.

- الجدول رقم 26: يمثل ما إذا كان نقص التحضير النفسي يؤدي إلى فقدان السيطرة للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	88,88%	5,44	3,84	0.05	01	دالة
لا	01	11,11%					
المجموع	09	%100					

الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16)



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (16)، يتبين أن نسبة كبيرة وهي 88,88% من عينة البحث أجابوا ب نعم أي أن فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى نقص في التحضير النفسي وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (16)، وهذا ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=3,84، وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر بـ: 5,44، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

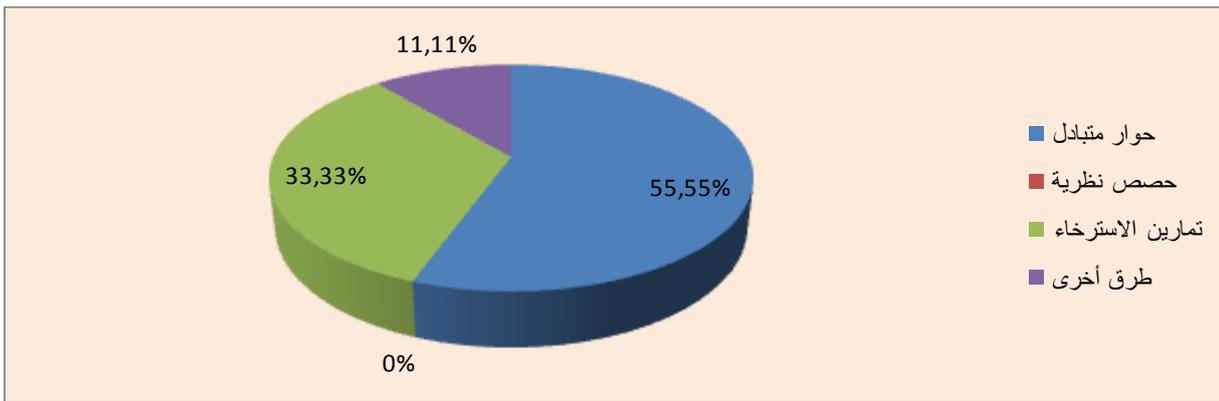
الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يرون أن فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع إلى نقص في التحضير النفسي.

- العبارة رقم 17: ما هي الطرق التي تستخدمها في التحضير النفسي؟
- الغرض منه: معرفة أهم الطرق المستخدمة في عملية التحضير النفسي.
- الجدول رقم 27: يمثل الطريقة التي يعتمد عليها المدرب في التحضير النفسي.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
حوار متبادل	05	55,55%	4,73	7,81	0.05	3	غير دالة
حصص نظرية	00	00%					
تمارين الاسترخاء	03	33,33%					
طرق أخرى	01	11,11%					
المجموع	09	100%					

الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17)



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (16)، يتبين أن نسبة 55,55% من عينة البحث أجابوا بأن الطريقة الأفضل في عملية التحضير النفسي هي طريقة الحوار المتبادل ونسبة 33,33% أجابوا أن تمارين الاسترخاء من بين الطرق التي تساعدهم على التحضير النفسي في حين مدرب واحد بنسبة 11,11% أكد بأنه يستخدم طرق أخرى لتحضير لاعبيه

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

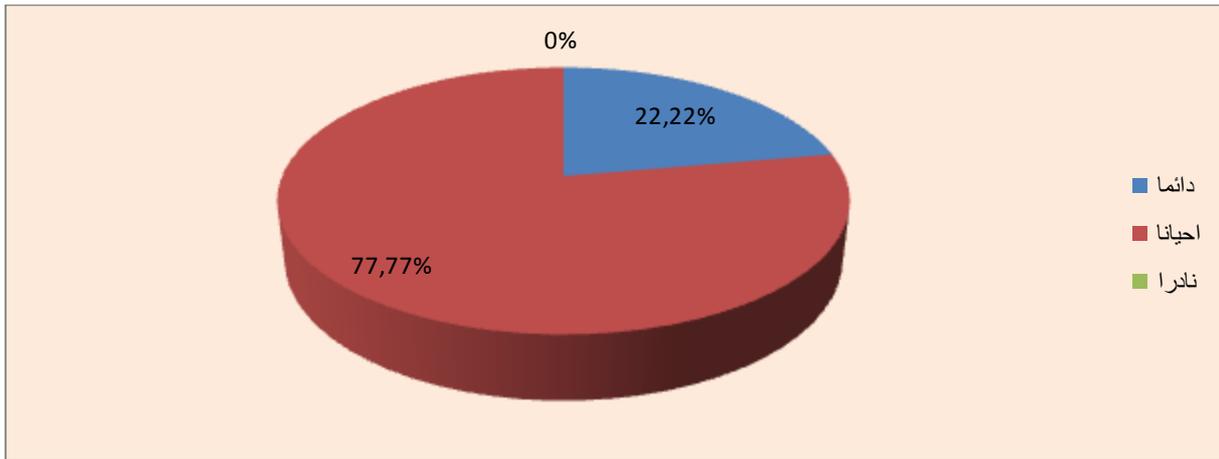
نفسيا وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (16)، وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (03)، حيث كانت قيمة χ^2 المجدولة = 7,81، وهي أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 4,73، وهذا ما يدل أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية..

الاستنتاج: نستنتج من خلال هذا التحليل أن أغلبية المدربين يعتمدون في اغلب الأحيان على طريقة الحوار المتبادل بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء.

- العبارة رقم 18: هل هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت هناك متابعة من طرف المدربين في تحضير اللاعبين خلال المنافسة.
- الجدول رقم 28: يمثل استمرارية ومتابعة اللاعبين في التحضير النفسي طيلة فترة المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
دائما	02	22,22	8,66	5,99	0.05	02	دالة
احيانا	07	77,77					
نادرا	00	00%					
المجموع	09	100%					

الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (16)، يتبين أن نسبة 77,77% من عينة البحث أجابوا باحيانا ونسبة 22,22% أي أن هناك استمرارية ومتابعة في التحضير النفسي للاعبين وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (16)، وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة

الحرية (02) ، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة = 5.99، وهي أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة والتي تقدر بـ: 8,66، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدربين لا يقومون بالتحضير النفسي دائماً للاعبين وإنما يقومون من فترة إلى أخرى وهذا ما يؤثر على نشاط اللاعبين ومردوده وأدائهم أثناء المنافسة .

4-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

4-3-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى:

يتضح من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها والمبينة في الجدول (10) أن مستوى حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد كان متوسطاً في أبعاد (الثقة بالنفس وبعد المعرفي) وكان منخفضاً في البعد البدني وكانت متوسطة في الدرجة الكلية للمقياس حالة قلق المنافسة وفق الترتيب التالي:

في المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية قدرت بـ 38,74%

في المرتبة الثانية بعد المعرفي بنسبة مئوية قدرت بـ 35,35%

في المرتبة الثالثة بعد البدني قدر بنسبة مئوية 26,18%

البعد الكلي للمقياس حالة القلق المنافسة كان بدرجة متوسطة بالنسبة (33,42%) وتفسر الباحثة السبب الرئيسي في الحصول على مثل هذه النتائج أنه يعود إلى أن لاعبي كرة اليد يمتازون من خلال عمليات التدريب والتحضير بدرجة متوسطة من الإعداد النفسي. وهذا ما أكدته الدراسة من إعداد: رمزي جابر في بحثه بعنوان: "حالة القلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين" بجامعة الأقصى فلسطين. التي توصلت إلى أن حالة قلق المنافسة كان متوسطاً على درجته الكلية وفي أبعاده.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليل مقياس حالة قلق المنافسة بفروعه الثلاثة (قلق المعرفي، القلق البدني، قلق الثقة بالنفس) توصلنا إلى أن مستوى الثقة بالنفس كان متوسطاً حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر عند لاعبي كرة اليد حيث تساعدهم على تطوير أدائهم لتصبح حركاتهم تتميز بالقوة والسرعة والتركيز أثناء المنافسة ويدل أيضاً على بذل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء نظراً لاختلاف طبيعة كرة اليد عن الرياضات الأخرى، وهذا ما توصلت إليه دراسة "صدقي نور الدين محمد" التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين، فتقّة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

أما بالنسبة لمستوى القلق المعرفي فكان مستواه متوسط حيث يعتبر هذا البعد أيضاً من أهم الظواهر النفسية نتيجة تراكم الضغط العصبي، حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعبين خاصة ذوي

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المستوى العالي وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" في أن القلق المعرفي قد يكون له تأثير إيجابي يساعد اللاعب على بذل المزيد من المجهودات أو يكون له تأثير سلبي. أما بالنسبة للقلق البدني فكان مستواه منخفض حيث يرتبط بدرجة الاستثارة والضغوطات الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه: أسامة كامل راتب" الذي يرى انه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي.

4-3-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية: الجدول رقم(29): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني.			
الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	5,99	7,99	العبارة رقم 01
غير دالة	3,84	2,77	العبارة رقم 02
دالة	5,99	6	العبارة رقم 03
دالة	5,99	18	العبارة رقم 04
دالة	3,84	5,44	العبارة رقم 05
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 06
دالة	7,81	26,96	العبارة رقم 07
دالة	3,84	09	العبارة رقم 08
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 09

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية للبحث والتي افترضنا انه توجد علاقة بين الإعداد النفسي للمدرب و حدوث قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (29) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، ومنه توصلنا إلى أن اغلب المدربين لا يولون أهمية كبيرة لعملية التحضير النفسي للاعبين حيث يركزون في اغلب الأحيان على جوانب أخرى كالإعداد البدني والتكتيكي وهذا ما يؤدي باللاعبين إلى التعرض لانفعالات سلبية كالقلق والتوتر النفسي نتيجة النقص في التحضير النفسي لهم للمنافسة، ضف إلى ذلك نجد أغلبية المدربين لا يقومون بتحضير لاعبيهم نفسيا إلا عند دخولهم للمنافسة وهذا ما أكده "تاهد رسن سكر" ان توصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه والتركيز قصد خوض المنافسة، إذ لا بد على المدرب أن يقوم بمهمة تتمثل في الارتقاء بالمستوى النفسي للفريق لتحقيق أفضل نتيجة والوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، وذلك لا يكون إلا بالتحفيز الذي له تأثير على اللاعبين لذا نجد المدربين بشكل كبير يركزون على التحفيز وهذا ما أكده "محمد فتحي عكاشة": يجب أن يعمل المدرب على تحفيز أفراد جماعته ورفع روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط واللامسانية، ومنهم أيضا من يرى أن التحضير النفسي الفردي جد ضروري ومهم للاعبين من اجل رفع مستوى أدائهم وهذا ما أكده محمد فتحي عكاشة: يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين حيث ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي". ومنه تظهر الأهمية البالغة للتحضير النفسي لدى اللاعب والفريق ككل إذ انه توجد علاقة تكاملية بين الإعداد النفسي للمدرب و حدوث قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد، وهذا بدلالة النتائج المستخلصة من المقياس المطبق على اللاعبين الذي وجدنا من خلاله أن اللاعبين في أندية ولاية البويرة لديهم حالة من قلق المنافسة متوسطة حيث كان عامل الثقة بالنفس والبعد المعرفي متوسط بينما كان البعد البدني منخفض ومنه نرى أن الجانب البدني لدى اللاعبين تتأثر أكثر بحالة القلق وهذا ما نرجعه إلى نقص التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب ومن هذا كله نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي الفرضية الثانية قد تحققت.

والتي تأتي مؤكدة للدراسات المرتبطة بالبحث التي تناولها الباحث قشط عبد القادر تحت عنوان: تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين خلال المنافسة" والتي توصل فيها إلى أن هذه المصادر الانفعالية لها تأثير سلبي على الأداء الجيد والكمال للاعبين وكان الغرض من استخدام الاستبيان لإثبات أن ظهور القلق بأنواعه ومستوياته ودرجاته العالية يؤدي إلى تعدد المصادر المسببة للقلق ذات التأثيرات السلبية على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسة.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لذا لا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لان ما استنتجتها في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد السيكولوجي الجيد الذي يمكن الرياضي من خلاله شحنه وتطوير الناحية النفسية.

4-3-3- تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة:

➤ جدول رقم (30): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث: يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

نتائج المحور الثالث			
الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	3,84	9	العبارة رقم 10
دالة	3,84	9	العبارة رقم 11
دالة	3,84	9	العبارة رقم 12
غير دالة	5,99	2,66	العبارة رقم 13
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 14
غير دالة	3,84	2,76	العبارة رقم 15

دالة	3,84	5,44	العبارة رقم 16
غير دالة	7.81	4,73	العبارة رقم 17
دالة	5,99	8,66	العبارة رقم 18

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة للبحث والتي افترضنا أنها يساهم الإعداد النفسي للمدرب في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وانطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم (30) والمؤكدة بطرق إحصائية علمية، ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، ومنه توصلنا إلى أن اغلب المدربين يقومون بالتحضير النفسي قبل كل مباراة وهذا الأمر الذي يعكس إيجاباً على مردود اللاعبين ويحسن أدائهم في المنافسة، كما أن التحضير النفسي يساهم بدرجة كبيرة في التقليل من قلق المنافسة لدى اللاعبين، ضف إلى ذلك أن حالات الإخفاق التي يتعرض لها اللاعبين ترجع بالدرجة الأولى إلى غياب التحضير النفسي، وما لمسناه كذلك من خلال تحليلنا لإجابات المدربين وجدنا أن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج الإيجابية يرتكز أساساً على الإعداد النفسي الذي يعتبر أنه أساسي للجوانب الأخرى، ومن هذا نستنتج أن الإعداد النفسي للمدرب يساهم فعلاً في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت.

وهذا ما أوضحه "عزت محمود كاشف" في دراسته حول الإعداد النفسي للرياضي فكلما كان الفرد مهيباً نفسياً كان نشاطه جيد ويكون مردوده إيجابياً ويحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيحاً".

4-3-4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم(31): مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	مستويات وأبعاد حالة القلق المنافسة متوسطة لدى لاعبي كرة اليد	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	توجد علاقة بين الإعداد النفسي وحدوث حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حالة قلق المنافسة	الفرضية

من خلال تحليل ومناقشة الفرضيات الثلاثة والموضح في الجدول رقم(31) ومن خلال نتائج الدراسات السابقة والتي استدلينا بها يتبين ان الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة بحثه قد تحققت جميعها والتي تبين أن للمدرب دور في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (17-19سنة) وفي الأخير يتضح أن الفرضية العامة للبحث تحققت بتحقق الفرضيات الثلاثة.

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً، حيث قمنا بتقديم النتائج الحقيقية للمقياس الخاص باللاعبين ومن تم الخروج باستنتاج لكل بعد، وكذا تحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين والذي أردنا من خلاله أن نبين دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما تبينه النتائج التي ناقشناها في هذا الفصل.

وفي الأخير يمكن القول أن للمدرب دور فعال في عملية الإعداد النفسي لدى لاعبي حيث يساعد هذا الأخير في التقليل من القلق الذي يحدث خاصة أثناء المنافسة.

الإستنتاج العلم

- الاستنتاج العام:

من خلال نتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل ومناقشة (نتائج اختبار قلق المنافسة والاستبيان) يتضح لنا أن اغلب اللاعبين يصعبهم القلق قبل الدخول في المنافسة حيث تصبهم تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث أن هذه التغيرات تأثر على أداءهم ولا تسمح لهم بالظهور بالمستوى الحقيقي أثناء المنافسة. وهذا ما تبين لنا أن اكبر نسبة من اللاعبين كان مؤشرهم متباين ما بين المتوسط والمنخفض، فبنسبة لحالة القلق الثقة بالنفس وحالة القلق المعرفي كان متوسط في حين البعد البدني كان منخفض. ومن خلال ما لاحظناه كذلك في هذا البحث أن للمدرب دور في للإعداد النفسي في التخفيف من قلق المنافسة للاعب كرة اليد وله نتيجة في الوصول إلى أعلى مستوى في الإنجاز لتحقيق النتائج الايجابية. حيث أن معظم المدربين أكدوا أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في كرة اليد والتي تكمن أهميته في تحسين اللياقة البدنية، وبالتالي تطوير ورفع المستوى اللاعب الفريق صنف أوسط (17-19 سنة) وتبين لنا أن المدرب هو الحافز الأساسي في نجاح العملية التدريبية من خلال استعمال طرق مناسبة في التحضير النفسي الجيد. وفي الأخير نستنتج أن للتحضير النفسي دور فعال وأهمية كبيرة في التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى فريق كرة اليد صنف أوسط، إذ انه لا يمكن للتدريب البدني، المهاري، الخططي، التكتيكي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لان ما استنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد النفسي.

خاتمة

بشراك وفروض مستقلة

*إقتراحات وفروض مستقبلية:

في إطار هذا البحث، وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة، ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، والتي ندرجها كما يلي:

- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة.
- إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
- عدم إهمال التحضير النفسي الرياضي في كرة اليد باعتباره عاملا مهما في تحسين الأداء وتحقيق النتائج الرياضية الايجابية.
- على المدربين الاطلاع والاعتماد على انجح واحداث الطرق العلمية للتحضير النفسي الرياضي للرفع من مستوى الاستعداد النفسي لدى لاعبي كرة اليد.
- الاهتمام بمختلف جوانب التحضير البدنية والنفسية والتكتيكية والتقنية بنفس المستوى المطلوب للعلاقة الجدلية الموجودة بينهم.
- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي.
- يجب اخذ قياسات انفعالية للاعبين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.
- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.
- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثناءها لان ذلك ليس في صالحه وفي صالح اللاعبون أو الفريق ويجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب.
- النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه وبالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة ويؤدي به إلى القلق أثناء المنافسة.
- تنظيم ندوات وملتقيات علمية في المجال النفسي الرياضي بالتعاون مع دول ذات كفاءة وخبرة في هذا الميدان.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانيا وليس بالكلمات فقط.

السيلو غرافيا

القران الكريم.

أ/ الكتب باللغة العربية:

*المراجع:

1. احمد امين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
2. احمد عريب عودة. (2007). مدرب وعملية الاعداد النفسي. بغداد: المكتب الهندسي.
3. اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
4. اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
5. اسامة رياض. (1999). الطب الرياضي وكرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. اسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. بشير صالح الرشيد. (2000). مناهج البحث التربوي. دار الفكر الكتاب الحديث.
8. بوعلو الازرق. (1993). الانسان والقلق. مصر: سيناء للنشر.
9. تير سعود. (2002). دليل الرياضي للاعداد النفسي. عمان: دار وائل للنشر.
10. جميل نصيف. (1993). موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة. لبنان: دار الكتاب العلمي.
11. حامد عبد السلام. (دون سنة). علم النفس النمو. القاهرة: عالم الكتاب.
12. حامد عبد السلام زهران. (2000). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: علم الكتاب ط4.
13. حسين السيد ابو عبدو. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفني القاهرة.
14. حلمي الهليجي. (1994). علم النفس المعاصر. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

15. خالد حامد. (2003). *منهج البحث العلمي*. الجزائر: دار الريحانة.
16. ريسان خربيط محمد. (1998). *النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة*. عمان: دار المشرق.
17. ريسان خربيط. (1998). *التدريب الرياضي*. البصرة: جامعة البصرة.
18. سلامي الباهي. (1981). *سيكولوجية المراهقة*. الجزائر: المعهد التكنولوجيو للتربية.
19. السيد الحاوي. (2002). *المدرّب الرياضي*. مصر: المركز العربي للنشر.
20. عبد الستار جابر الضمد. (2003). *علم النفس في الرياضة*. عمان: دار الخليج للنشر.
21. عزة محمود كاشف. (1995). *الاعداد النفسي للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. علي فهمي البيك. (2003). *المدرّب الرياضي في الالعب الجماعية*. مصر: منشأة المعارف الاسكندرية.
23. عمار بعوش. (1995). *دليل الباحث وكتابة الرسائل*. الجزائر.
24. غزت محمود كاشف. (1991). *الاعداد النفسي للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. فريد كمال ابو زيد. (2006). *مناهج البحث العلمي للاحصاء في البحث العلمي*. عمان : دار المسيرة.
26. كاظم ولي اغا. (2000). *علم النفس الفيزيولوجي*. بيروت: منشورات دار الهلال.
27. كمال درويش. (1998). *الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
28. كمال عبد الحميد اسماعيل. (2001). *رباعيات كرة اليد الحديثة*. مصر: دار النشر بدون طبعة.
29. ليلى السيد فرحات. (2001). *طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

30. محمد حسن علاوي. (1997). مدخل الى علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
31. محمد حسن علاوي. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
32. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمد حسن علاوي. (2009). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
34. محمد شفيق زكي. (1997). الانسان والمجتمع. مصر: المكتب الجماعي الحديث.
35. محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل. (2001). رباعيات كرة اليد الحديثة. مصر: دار النشر.
36. محمد صبحي حسنين. (1996). التحليل العاملي للقدرات البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
37. محمد صبحي حسين. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
38. محمد عادل. (1996). خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. مصر: دار النهضة العربية.
39. محمد عبد الرحمان حمودة. (1991). الطفولة والمرافقة المشكلات النفسية والعلاج. مركز الطب النفسي العصبي.
40. محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة.
41. محمد فتحي عكاشة. (1997). علم النفس الاجتماعي. مصر: مطبعة الجمهورية القاهرة.

42. محي الدين مختار. (1982). *محاضرات في علم النفس الاجتماعي*. الجزائر: دوان المطبوعات الجامعية.
43. معروف رزيق. (1986). *خطايا المراهقة*. دمشق: دار الفكر دمشق.
44. مفتي ابراهيم حمادة. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة: دار الفكر العربي.
45. مفتي ابراهيم. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة: دار الفكر العربي.
46. منير جرجس ابراهيم. (1990). *كرة اليد للجميع*. القاهرة: دار الفكر العربي.
47. مؤنس رشاد الدين. (بدون سنة). *الكامن في الكلام والمعاني*. بيروت: دار الراتب الجامعي.
48. ميخائيل خليل معوض. (1981). *مرجع سابق*. القاهرة: دار المعارف.
49. ناصر ثابت. (1984). *اضواء على الدراسة الميدانية*. مكتبة الفلاح التكوينية ط1.
50. نبيل احمد عبد الهادي. (2006). *منهجية البحث في العلوم الانسانية*. الاردن: الاهلية للنشر والتوزيع الاردنية الهاشمية.
51. نزار الطالب وكمال لويس. (2000). *علم النفس الرياضي*. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
52. نوري الحافظ. (1990). *المراهقة*. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
53. هلال كريم صالح. (2010). *تعلم الانجاز والقياس النفسي*. بغداد: منشورات المكتبة الرياضية.
54. وجدي مصطفى. (2000). *الاسس العلمية للتدريب*. مصر: دار الهدى للنشر.
55. ياسر دبور. (1996). *كرة اليد الحديثة*. الاسكندرية: منشأ المعارف.

الملاحق

ملحق رقم 01

الملحق (1)

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة أكلبي محمد أولماح

استبيان موجه لمدربي كرة اليد

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، ولكم جزيل الشكر والتقدير مسبقا.

موضوع البحث: دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (17-19).

- ملاحظة: ضع علامة (x) في مكان الإجابة:

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

السنة الجامعية: 2014-2015

المحور الأول: توجد العلاقة بين الإعداد النفسي للمدرب وحدوث قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

س1- بأي تحضير يتم الاهتمام أكثر أثناء فترة المنافسة؟

التحضير البدني

التحضير النفسي

التحضير التكتيكي

س2- هل يتعرض لاعبوكم إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي؟

نعم

لا

س3- متى تقومون بتحضير اللاعبين نفسياً للمنافسة؟

في فترة الإعداد

في فترة قبل المنافسة

مباشرة في المنافسة

س4- كيف ترى أداء اللاعبين عند تحفيزهم؟

تغيير نحو الأحسن

لا تغيير

تغيير نحو الأسوء

س5- هل ترى ضرورة للتحضير النفسي الفردي؟

نعم

لا

إذا كانت الإجابة بلا هل تفضله جماعياً؟

.....
.....

س6- في حالة الإخفاق في المباراة ماذا تفعلون؟

أ تجاهل النتيجة

أطلب من اللاعبين نسيانها والتركيز على مباراة أخرى

أحضرهم نفسياً من خلال هذا الإخفاق

س7- كيف ترى علاقة التحضير النفسي مع المنافسة؟

علاقة طردية

علاقة تكاملية

علاقة عكسية

لا وجود لعلاقة

س8- هل ترى أهمية للتحضير النفسي للاعبين؟

- نعم

- لا

س9- الى ماذا يعود توتر وزيادة قلق اللاعبين أثناء المنافسة؟

إلى شخصية وظيفية اللاعب

إلى نقص التحضير البسيكولوجي

إلى أسباب أخرى

المحور الثاني: يساهم الإعداد النفسي للمدرب في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

س1- هل تقوم بالتحضير النفسي قبل كل مباراة؟

نعم

لا

س2- هل يساهم هذا التحضير في التقليل من قلق المنافسة؟

نعم

لا

س3- هل التحضير النفسي الذين تقومون به يعزز أداء اللاعبين في المنافسة؟

نعم

لا

س4- في حالة الإخفاق هل تتجاهلون التحضير النفسي؟

نعم

لا

س5- في رأيكم هل الإعداد النفسي الجيد للاعبين يساعد على تحقيق النتائج الايجابية؟.

نعم

لا

أحيانا

س6- هل ترى أن الإعداد النفسي مكمل لجوانب الإعداد أم أساسيا في عملية الإعداد؟

مكمل

أساسي

س7- هل السيطرة والتحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع الى نقص في التحضير النفسي؟.

نعم

لا

س8- ماهي الطرق التي تستخدمها في التحضير النفسي؟.

حوار متبادل

حصص نظرية.

تمارين الاسترخاء

طرق أخرى

س9- هل هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المنافسة؟

دائما

أحيانا

نادرا

مقياس موجه للاعبى كرة اليد

لتحضير مذكرة الماستر بعنوان

دور المدرب فى الإعداد النفسى للتقليل من حالة قلق المنافسة للاعبى كرة
اليد صنف أواسط 17-19 سنة،

تحية طيبة وبعد:

يشرفنى أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة قصد معرفة المصادر الأكثر أهمية من حيث التأثير
على نفسية اللاعبين أثناء المنافسة راجين منكم الإجابة على الأسئلة بكل موضوعية وصدق قصد
مساعدتنا فى إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمى.

ولیکن فى علمكم ان ما تقدمون يستخدم فى حدود البحث وسرية تامة.

- ملاحظة: ضع علامة (x) على الإجابة التى تراها مناسبة:

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

-مقياس قلق المنافسة الرياضية-

الرقم	العبارات	نادرا	احيانا	درجة متوسطة	درجة كبيرة جدا
01	أنا مهتم بهذه المنافسة.				
02	أشعر بالعصبية.				
03	أشك في قدراتي.				
04	أشعر بالهدوء.				
05	أشعر بالنزفرة.				
06	أشعر بالراحة.				
07	أخشى من عدم استطاعتي على الأداء الجيد في هذه المنافسة.				
08	أشعر أن جسمي متوتر.				
09	أشعر بالثقة في نفسي.				
10	أخشى الخسارة (الهزيمة).				
11	أشعر بالتقلص في معدتي.				
12	أشعر بالاطمئنان.				
13	أخشى من ادائي السيئ تحت ضغط المنافسة.				
14	أشعر أن جسمي مسترخي.				
15	لدي القدرة على مواجهة التحدي.				
16	أخشى من ضعف مستوى أدائي.				
17	قلبي ينبض (يدق بسرعة).				
18	أنا واثق من أدائي الجيد.				
19	اهتم بتحقيق أهدافي.				
20	اشعر بهبوط في معدتي.				

				21	أشعر بالاسترخاء الذهني.
				22	أخشى من عدم رضي الآخرين على أدائي.
				23	أشعر ببرودة اليدين.
				24	أشعر بالثقة لتحقيق أهدافي.
				25	أخشى فقدان قدراتي على التركيز.
				26	أشعر أن جسمي مشدود. (متيبس)
				27	أثق في الوصول إلى الهدف تحت ضغط المناسبة.

مفتاح تصحيح حالة قلق المنافسة

الابعاد	رقم العبارة بالقائمة	نادرا	احيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
البعد المعرفي	1	1	2	3	4
	4	1	2	3	4
	7	1	2	3	4
	10	1	2	3	4
	13	1	2	3	4
	16	1	2	3	4
	19	1	2	3	4
	22	1	2	3	4
	25	1	2	3	4
	البعد البدني	2	1	2	3
5		1	2	3	4
8		1	2	3	4
11		1	2	3	4
14		1	2	3	4
17		1	2	3	4
20		1	2	3	4
23		1	2	3	4
26		1	2	3	4
بعد الثقة بالنفس		3	1	2	3
	6	1	2	3	4
	9	1	2	3	4
	12	1	2	3	4
	15	1	2	3	4
	18	1	2	3	4
	21	1	2	3	4
	24	1	2	3	4
	27	1	2	3	4

ملحق رقم 02

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية

و الرياضية بالبويرة

الاستاذ الفاضل.....

الوظيفة:

استمارة استطلاع المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور:

تحية طبية وبعد :

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إبداء رأيكم في تحكيم عبارات مقياس القلق عند لاعبي كرة اليد.

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة واثراء البحث في علم النفس الرياضي.

عنوان البحث دور المدرب في الإعداد النفسي للتقليل من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط(17-19).

الباحثة: عدنان نورية

الدرجة العلمية : الماستر

الأستاذ المشرف : الدكتور ساسي عبد العزيز.

الهدف من الاستطلاع :

معرفة مدى ملاءمة مقياس القلق للاعبين لمحمد حسن علاوي الذي استخدم في البيئة المصرية لمواصفات العينة في البيئة الجزائرية .

ونأمل من سيادتكم الفاضلة المساعدة في بناء المقياس من خلال :

اولا: مدى ملاءمة بنود المقياس لموضوع الدراسة.

ثانيا: إضافة أو تعديل أو حذف بعض العبارات أو البنود من أجل إثراء المقياس.

ثالثا:مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

الملحق رقم 01

رابعاً:مدى مناسبة العبارات لكل المحاور.
مع العلم أن مقياس القلق يتكون من (27) عبارة وصفية ويشمل ثلاثة أبعاد القلق ورأى الباحث أن يقتبس الصورة العامة لمقياس القلق والمحاور التي تتماشى مع طبيعة الدراسة وما يتوافق مع موازين هذا المقياس وهي :

القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

القلق البدني: وهو إدراك اللاعب الاستثارة الفيزيولوجية وليتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابة الجهاز العصبي.

القلق النفسي: وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق.

أرقام عبارات البعد المعرفي: 10,7,4,1,25,22,19,16,13.

أرقام عبارات البعد البدني: 26,23,20,17,14,11,8,5,2.

أرقام العبارات بعد ثقة بالنفس: 27,24,21,18,15,12,9,6,3.

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فانها عكس اتجاه البعد.

كلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها(36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

درجات اختبار قلق الحالة:

نادراً: درجة واحدة.

أحياناً: درجتان.

بدرجة متوسطة: 3 درجات.

الملحق رقم 01

بدرجة كبيرة جدا: 4 درجات.

سلم مستوى اختبار قلق الحالة:

0-27 د: مستوى قلق الحالة منخفض.

28-54 د: مستوى قلق السمة متوسط.

55-81 د: مستوى قلق الحالة عالي (مرتفع).

82-108: مستوى قلق الحالة عالي جدا (مرتفع جيدا).

الملحق رقم 01

اختبار قلق المنافسة الرياضية-

الرقم	العبارات	نادرا	احيانا	درجة متوسطة	درجة كبيرة جيدا
22	اخشى من عدم رضي الآخرين على أدائي				
25	اخشى فقدان قدراتي على التركيز				
01	انا مهتم بهذه المنافسة				
04	اشعر بالهدوء				
07	اخشى من عدم استطاعتي على الاداء الجيد في هذه المنافسة.				
10	اخشى الخسارة(الهزيمة).				
13	اخشى من ادائي السيئ تحت ضغط المنافسة.				
16	اخشى من ضعف مستوى ادائي.				
19	اهتم بتحقيق اهدافي.				
02	اشعر بالعصبية				
05	اشعر بالنرفزة				
08	اشعر ان جسمي متوتر				
11	اشعر في التقلص في معدتي				
14	اشعر ان جسمي مسترخي				
17	قلبي ينبض(يدق بالسرعة).				
20	اشعر في هبوط في معدتي.				
23	اشعر ببرودة اليدين.				
26	اشعر ان جسمي مشدود.				

الملحق رقم 01

				اشك في قدراتي.	03	عبارات بعد الثقة بالنفس
				اشعر بالراحة.	06	
				اشعر بالثقة في نفسي.	09	
				اشعر بالاطمئنان.	12	
				لدي القدرة على مواجهة التحدي.	15	
				انا واثق من ادائي الجيد.	18	
				اشعر بالاسترخاء الذهني.	21	
				اشعر بالثقة لتحقيق اهدافي	24	
				أثق في الوصول إلى الهدف تحت ضغط المنافسة.	27	