

جامعة أكلي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية. - صنف أكابر -

* دراسة ميدانية لبعض الفرق لولاية البويرة - صنف أكابر - *

إشراف الدكتور:

لاوسين سليمان

إعداد الطالبين

مباركي جبرئيل

هلال محمد رضا

السنة الجامعية : 2013-2014

الشكر و التقدير

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ بِعَمَلِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ عَالِمًا تَرْضَاهُ وَأَخِطُبِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } 19 "

سورة النمل الآية 19.

و قال تعالى: [ولئن شكرتم لأزيدنكم] الآية 07 سورة إبراهيم

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف **د. لاوسين سليمان**.

الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلته وتبذل؛ في
سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور
بالثناء والعرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة **معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية**

والرياضية، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا

يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل الزملاء طلبة العلوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية. وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا ومصارفة فكرنا بين أيديكم عسى أن يعين

طالب علم فيجد فيه مرتغاه



الإهداء

الحمد لله نعمده و نستعينه ونستغفره ونستمدده ، له الشكر في الأولى
والآخرة وهو على كل شيء قدير عليه توكلنا وإليه أنبنا وإليه المصير .
أهدي ثمرة جهدي ودراستي ...إلى أعمز الناس في قلبي ...إلى من لا
تكفيها كلمة شكر إلى التي لن أوافيها حقها مهما قدمت
لها...إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتهاأمي
الغالية والعزيزة على قلبي **”تسعديتة....“**

إلى من تسبب في وجودي بعد الله ... وأعطاني بدون جود ...
لأكسر كل القيود... ولم يطلب مني مقابلًا لذلك الكرم والجود ...
أبي العزيز والغالي **”أحسن“....**

وإلى كل عائلتي الكريمة بداية بالأخ الأكبر **”عزيز، سيد علي، أحمد،
محمد، وأختي كريمة، أمال.**

وإلى جميع الأصدقاء حسام، حمزة، رضا، وإلى جميع رفقاء
الدراسة عمر، ياسين، سليم، عبد النور، سفيان، أوسامة، فيصل، رضوان
، مسعودي، طارق، وردة، نسرين، فاطمة....

إلى جميع الأساتذة الذين أهدفوا علينا من بداية مشوارنا الدراسي
إلى غاية التخرج.

إلى كل من ذكره قلبي ونسأله قلبي، إلى كل من عرفني من
قريب أو بعيد

والحمد لله الذي أمّانني على إتمام هذا العمل.

و شكرا

جبرئيل



الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين
أهدي هذا العمل إلى :

من ربنتني وأنارني دربي وأمانتني بالصلوات والدعوات، إلى أختي إنسان في
هذا الوجود أمي الحبيبة

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقها إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصى
فضائله إلى والدي العزيز
إلى إخوتي: الياس ، مصطفى...

إلى أخواتي: نيرة ، حياة
إلى الأطفال شموع المنزل حفظهم الله : إسلام، وسيم، آدم
إلى من عمل معي بكل بنية إتمام هذا العمل، إلى صديقتي ورفيقتي دربي
.....مباركي جبرئيل.....

إلى الأصدقاء: فيصل، عمار، عبد النور، طارق، ياسين، اسامة ، صادق ، سليم
، فريد ، سفيان ، رضوان ، خالد.

وإلى كل من سقط من قلبي سموا.

وشكرا

محمد رضا

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
د	- محتويات البحث
ح	- قائمة الجداول
ط	- قائمة الأشكال
ك	- ملخص البحث
م	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1 - الإشكالية
02	2 - الفرضيات
03	3 - أهمية البحث
03	4 - أهداف البحث
03	5 - تحديد المصطلحات والمفاهيم
05	6 - أسباب اختيار الموضوع
06	7 - الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الضغوطات الجماهيرية في المجال الرياضي.	
09	- تمهيد
10	1 - مفهوم الضغط
11	1-2-1 - كيفية حدوث الضغط
11	1-2-1-1 - مرحلة الإنذار
11	1-2-2-1 - مرحلة المقاومة
11	1-2-3-1 - مرحلة الإرهاق
11	1-3-1 - أسباب الضغط

12	1-3-1- أسباب اجتماعية
12	1-3-2- أسباب مرتبطة بالمهنة
12	1-4-1- علاقة الضغط ببعض المفاهيم
12	1-4-1- التوتر
13	1-4-2- الانفعال
13	1-4-3- الإثارة
13	1-5-1- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي
13	1-5-1- العلاج بالأساليب الفسيولوجية
14	1-5-2- العلاج بالأساليب المعرفية
15	1-5-3- العلاج بالأساليب السلوكية
15	1-5-4- العلاج النفسي
15	1-6-1- آثار الضغط
15	1-6-1- آثار على الحياة اليومية
16	1-6-2- آثار على المستوى الفردي
17	1-7-1- الضغوطات الجماهيرية
17	1-7-1- العناصر
17	1-7-2- تعريف الضغط الجمهوري
17	1-7-3- الضغط الجمهوري كعنصر المواجهة
17	1-8-1- أصناف الضغط الجماهيري
17	1-8-1- جمهور المشاهدين
18	1-8-2- جمهور ايجابي مشجع
18	1-8-3- جمهور سلبي متهور
18	1-8-4- جمهور المحايد
19	- الخلاصة
الفصل الثاني: رياضة كرة اليد وخصائصها لمرحلة الأكاير.	
21	- تمهيد
22	1-2- مفهوم كرة اليد
22	2-2- لمحة تاريخية عن كرة اليد
23	3-2- تطور كرة اليد في العالم
23	4-2- تاريخ كرة اليد في الجزائر
24	5-2- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد

24	2-5-1- المتطلبات المهارية الدفاعية
25	2-5-2- المتطلبات المهارية الهجومية
25	2-6- اللياقة البدنية في كرة اليد
25	2-6-1- مفهوم اللياقة البدنية
26	2-6-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد
26	2-7- الصفات النفسية للاعبين لكرة اليد
27	2-7-1- الهادفة و المثابرة
27	2-7-2- الحسم
27	2-7-3- رياضة الجأش و التحكم في النفس
27	2-7-4- المبادرة
28	2-7-5- النظام و الطاعة
28	2-8- قواعد اللعب في كرة اليد
29	2-9- مرحلة المراهقة و الممارسة الرياضية
29	2-9-1- أهمية و دوافع ممارسة المراهق للرياضة
30	2-10- أهم نتائج الفرق الوطنية
31	2-11- مكانة كرة اليد في تصنيفات النشاطات الرياضية
32	- الخلاصة
الفصل الثالث: المنافسات الرياضية.	
34	- تمهيد
35	3-1- تعريفات خاصة بالمنافسة
36	3-2- طبيعة المنافسة
36	3-2-1- الموقف التنافسي الموضوعي
36	3-2-2- الموقف التنافسي الذاتي
37	3-2-3- الاستجابة
37	3-2-4- النتائج
37	3-3- أنواع المنافسة
38	3-4- مرحلة المنافسة
38	3-5- نظريات المنافسة
39	3-6- أغراض المنافسة
39	3-7- أهمية المنافسة
40	3-8- تخطيط المنافسات الرياضية

40	9-3- الخصائص الرئيسية للمنافسة الرياضية
42	10-3- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية
42	3-10-1- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة
43	3-10-2- السلوك الملائم قبل المنافسة
45	الخلاصة
الجانِب التَطْبِيقِي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
48	- تمهيد
48	4-1- منهجية البحث
48	4-2- المنهج الوصفي
49	4-3- مجتمع وعينة البحث
50	4-4- الأدوات الدراسية
51	4-5- المعالجة الإحصائية
52	4-6- تحكيم الاستمارة
53	4-7- الدراسة الاستطلاعية
53	4-8- مجالات البحث
53	4-9- متغيرات البحث
54	4-10- صعوبات البحث
55	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
57	- تمهيد
58	- عرض و تحليل النتائج
82	- الاستنتاج العام
83	- الخاتمة
84	- اقتراحات وفروض مستقبلية
	- الببليوغرافيا
	- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 01	58
02	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 02	59
03	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 03	60
04	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 04	61
05	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 05	62
06	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 06	63
07	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 07	64
08	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 08	66
09	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 09	67
10	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 10	68
11	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 11	69
12	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 12	70
13	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 13	71
14	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 14	72
15	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 15	74
16	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 16	75
17	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 17	76
18	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 18	77
19	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 19	78
20	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 20	79
21	يمثل التكرارات والنسب المئوية للسؤال رقم 21	80

قائمة الأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 01	58
02	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 02	59
03	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 03	60
04	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 04	61
05	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 05	62
06	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 06	63
07	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 07	64
08	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 08	66
09	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 09	67
10	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 10	68
11	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 11	69
12	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 12	70
13	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 13	71
14	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 14	72
15	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 15	74
16	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 16	75
17	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 17	76
18	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 18	77
19	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 19	78
20	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 20	79
21	دائرة نسبية لنتائج الجدول رقم 21	80

عنوان الدراسة:

"تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية" - صنف -أكابر-

مشكلة الدراسة :

➤ هل للضغط الجماهيري تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية ؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

➤ هل الضغط الجماهيري يحفز اللاعبين على أداء دورهم بشكل ايجابي؟

➤ هل يحضر المدرب رياضيه نفسلي في فترة المنافسات الرياضية ؟

➤ هل للجمهور الرياضي الجزائري ثقافة التشجيع في المنافسات الرياضية؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في: دراسة موضوع الضغط الجماهيري على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة

اللاعب الإضافي في الميدان، وكذلك لما له من نصيب في حديثا لرأي العالم و إكثارهم من التحليل في هذا الجانب و أنهم دائما يحاولون من الحد على اللاعبين.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

✓ للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

✓ للضغط الجماهيري تأثير كبير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية .

✓ المدرب الرياضي يحضر رياضيه نفسيا لكن بصفة غير كافية.

✓ هناك ثقافة تشجيعية خارجة عن النطاق الرياضي للجمهور .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:

تمّ اختيار العينة بشكل قصدي وتمثّل في 78 لاعباً صنف أكابرمن خمسة أندية على مستوى ولاية البويرة.

المجال الزمني والمكاني:

تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين ديسمبر 2013 إلى غاية ماي 2014.

وتمّ توزيع الاستبيان على بعض الأندية من ولاية البويرة.

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة:

فقد تمّ إتباع تقنية الاستبيان، المقابلة، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو

مشكلة أو موقف .

النتائج المتوصل إليها :

للجمهور تأثير كبير على الأداء لاعبي كرة اليد اثناء المنافسات الرياضية، ويلعب دورا أساسيا لدى اللاعب ويساعدهم ذلك على تطوير أدائهم، رغم وجودهم و انتقالهم معهم، غير أن في بعض أحيان تجدهم مترددين بشأن انقلاب عليهم، فيحدث ذلك لديهم نرفزة وقلق تأثر سلبا ونقيد عملية تطوير الأداء ويعكس ذلك بشكل سلبي على مردود الفريق. وهذا ليس معناه العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها نقص في التحضير النفسي، وعدم وجود ثقافة تشجيعية للجمهور الرياضي.

الاستخلاصات والاقتراحات :

- ✓ فتح مدارس خاصة بتعليم أجيال التشجيع خاصة بالمناصرين قصد الحد من سلبياتهم.
- ✓ ضرورة تطوير و تنظيم أساليب و طرق المناصرة لتكون أكثر حضارية.
- ✓ توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

- ✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين ابتداء من الفئات الصغرى حتى الفئات الكبرى.
- ✓ وضع طاقم من المحضرين النفسانيين لرعاية و مساعدة اللاعبين.
- ✓ الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين و ذلك لتحسين و تحقيق أهداف المسطرة.

مقدمة:

الرياضة أصبحت تستقطب الكثير من المشاهدين، و أصبح العالم الحالي يولي لها اهتمام كبير، خاصة في المنافسات الكبرى كالبطولات والكؤوس العالمية والألعاب الأولمبية، وإنما يميز الفترة الأخيرة التي نعيش فيها هو التقدم العلمي الذي يتصف في معظم جوانبه بالحركة السريعة في تطوره، فالرياضة لم تبق حبيسة المجال الترفيهي، بل أصبح لها مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستمد مبادئها ونظرياتها وطرق مدارسها من البحوث العلمية، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عدة تمكنه من ربح الوقت والوصول إلى نتائج أرقى وتقادي الضرر البدني والنفسي.

فان الإنسان مرتبط بالنشاط البدني منذ القدم، فالتطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم، التي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إبعاده بأعلى قدر ممكن وتوجيهه داخل الحياة وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين الاقتصادية والثقافية... الخ.

فكرة اليد تحتل قائمة الألعاب التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق وأصوليات اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، أصبح من الضروري اعتبار عملية التكامل في نظام الإعداد البدني والتكتيكي للاعب كرة اليد، واحدا من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذا الضرب من الرياضة.¹

وأصبحت كرة اليد تسير التكنولوجيا، ويتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح، وعلوم أخرى كلها ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية، مع تطور الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب، البدني، التكتيكي وكذلك الجانب النفسي، حيث أن هذا الأخير له مظاهر وحالات يتعرض لها الرياضي كالضغوطات الجماهيرية قد تؤثر فيه وفي أدائه، وقد يصبح مشكلا يقف أمام الرياضي في أداء أدوارهم وتطوير مستواهم.

فالإعداد البسيكولوجي الكامل والجيد يجنب الرياضي التأثير بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصيته كالتوتر والخوف والقلق وهذا الأخير اعتبره علماء النفس الرياضي سلاح ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصدر قلقه وبالتالي يتحكم فيها ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب على الظاهرة، وإما أن يكون يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسيته وبالتالي عدم التحكم في مستوى أدائه وهذا ما يظهر جليا في المنافسة الرياضية باعتبار أن المنافسة لا تعني دائما للأداء الجيد أو الفوز ولا الأداء السيئ أو الخسارة.

من هذا المنطق قمنا بهذه الدراسة لمعرفة الضغوطات الجماهيرية على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية، فقمنا بتقسيم هذا البحث إلى:

1- الجانب التمهيدي: استعرضنا فيه الإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات، إضافة إلى أهمية البحث وأهداف، ثم وضعنا ثلاث دراسات سابقة وحددنا المفاهيم و المصطلحات التي تتعلق بالبحث وتتماشى مع الإحاطة ببعض صعوبات البحث.

¹ - أمين الخولي، دائرة معارف الرياضة و علوم التربية، دائرة الفكر العربي، مدينة النصر، القاهرة بدون سنة ص 771.

2- الجانب النظري: وقد قمنا بتقسيمه إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول: الضغوطات الجماهيرية في المجال الرياضي.

الفصل الثاني: رياضة كرة اليد و خصائصها لمرحلة الأكاير.

الفصل الثالث: المنافسات الرياضية.

3 - الجانب التطبيقي: ويحتوي هذا الجانب على فصلين هما:

الفصل الأول: منهجية البحث وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة، وقد حددنا فيها المنهج المتبع

والمغيرات، إضافة إلى تحديد العينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك الأدوات والتقنيات المستخدمة.

الفصل الثاني: الفصل الخاص بعرض وتحليل النتائج ويتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها ووضع خلاصة لكل

محو، ثم استنتاج العام، إضافة إلى خاتمة البحث وتليها مجموعة من الاقتراحات في الأخير.

مدخل عام

التعريف بالبحث

الإشكالية:

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، والتي أصبحت من أكثر الرياضات شيوعاً حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال الفترات الأخيرة، وهذا يظهر جلياً من خلال البطولات و الدورات العالمية لهاته الرياضة وتطورها الملحوظ من دورة لأخرى من حيث القوانين والطرق التدريبية سواء فيما يخص اللاعب والعوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب باعتباره الحلقة المهمة في هذه المنظومة التدريبية . وتعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي ،وهي وسيلة لتتويج المجهودات المبذولة للاعب طوال فترة التدريب والتي تحمل أكثر من معنى بالنسبة إليه،فهو مطالب بالفوز و القيام بدوره رغم كل الظروف المحيطة به إلى جانب طبيعة المنافسة وما يشعره من قلق بكل ما ينجم من تأثيره السلبي وإيجابي . فإذا كان التحفيز ممثلاً فيما سبق ذكره يبقى للرياضي الذي يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور والذي لا يكف عن تشجيعاته و مساندته لهم في مراحل الفراغ إثناء المنافسة أو تلك التظاهرة،فهذا ما يرفع من عزيمته و يأخذ تشجيعات المناصرين كهدف يتطلع إلى تحقيقه فيعكس ذلك على أدائه، وبما أن ضغط الجمهور يكون كبير على اللاعبين خاصة أثناء المنافسة التي تحول بين اللاعب و الجمهور أدى ذلك إلى تحضير اللاعبين نفسياً من طرف المدرب في تلك المنافسة .

حيث أصبح المدربون لا يركزون فقط على أعداد اللاعب من ناحية الجانب البدني والتكتيكي ،بل أصبح اهتمامهم الكبير على الجانب النفسي.¹

ومن خلال ما تناولناه نطرح التساؤل التالي :

✓ هل للضغط الجماهيري تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية ؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل الضغط الجماهيري يحفز اللاعبين على أداء دورهم بشكل إيجابي؟

✓ هل يحضر المدرب رياضيه نفسياً في فترة المنافسات الرياضية ؟

✓ هل للجمهور الرياضي الجزائري ثقافة التشجيع في المنافسات الرياضية؟

2 - الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

✓ للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ للضغط الجماهيري تأثير كبير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية .

✓ المدرب الرياضي يحضر رياضيه نفسياً بصورة غير كافية.

✓ هناك ثقافة تشجيعية خارجة عن النطاق الرياضي للجمهور .

¹ محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي " دار المعارف، بدون طبعة ،مصر ،1985،ص15.

3- أهمية البحث:

تكمّن أهمية البحث في: دراسة موضوع الضغط الجماهيري على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة اللاعب الإضافي في الميدان، وكذلك لما له من نصيب في حديثاً لرأي العالم و إكثارهم من التحليل في هذا الجانب و أنهم دائماً يحاولون من الحد على اللاعبين.

4- أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق مايلي:

1. العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين.

2. التعرف على الدور الذي يلعبه التحضير النفسي على أداء اللاعبين و بالتالي مردودهم.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1- الضغط لغة:

الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) و تنقسم إلى جزأين (stresse) تعني الضغط و (déstresse) تعني البؤس.¹

1-1- اصطلاحاً:

الضغط هو عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كالظروف العمل و الظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد، كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان للتكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي و العقلي في الوضع و الحالة التي هو فيها .

2- الضغط الجماهيري:

هي تلك التشجيعات التي يقوم بها المناصرون أو وسائل للإعلام قصد الرفع من المعنويات اللاعبين قبل أو أثناء المنافسة لقيام اللاعبين بأدوارهم بشكل جيد.²

3- كرة اليد "Hand-ball":

هي لعبة جماعية سريعة، تجري بين نادين أو منتخبين، يضم كل منهما سبعة لاعبين، و تستعمل فيها المهارات المختلفة، و لهذا باستعمال كرة خاصة باللعبة حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف و تجري المباراة بشوطين مدتهما 30 دقيقة لكل شوط، و وقت الراحة بينهما تقدر ب 10 دقائق.³

4- الأداء:

لغة : أدى (تأدية) الدين سدده، الصلاة قام بها في وقتها، الأمانة أدى بها إليه ، الشيء أوصله إليه .⁴

¹ - Dictionnaire encyclopédie de psychologie 1980.

² _ شعيباني سعيد، "مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة"، مذكرة ليسانس جامعة البويرة 2012-2013 ص14.

³ - WWW. Google . fr histoire de hand ball. page le 17 juin 2014

⁴ - أمل عبد العزيز محمود، القاموس العربي الشامل ، دار الراتب العربية، ط1، بيروت، لبنان، 1997 ، ص 205 .

4-1- اصطلاحاً: يرى " فيرمان " أن مصطلح الأداء يطلق بصورة عامة على أي شيء يفعله الفرد بشكل علني وصريح سواء استخدم في ذلك اللغة أم لم يستخدمهما.¹

4-2- الأداء إجرائياً:

هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

5- المنافسة لغة: "Compétition"

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

5-1- اصطلاحاً:

هي تلك التظاهرة الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية وهي تعتبر الحاصل أو نتيجة تحضير بدني ونفسي طويل والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه هو الفوز وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافس.³

5-2- تعريف إجرائي:

هو صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون من اجل المنافسة و الشهرة ونيل مكانة في المجتمع و الوصول إلى الهدف المنشود.

6 - أسباب اختيار الموضوع:

لقد قمنا باختيار الموضوع بسبب مانسمعه في وسائل الإعلام , وحتى عند اللاعبين و المدربين فيما يتعلق بضغط الجمهور , و رغبتنا منا نسعى للكشف عن :

- ❖ العلاقة الموجودة بين الجمهور و تأثيره باللاعب و أدائه .
- ❖ كثرة حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة التي يمكن أن تكون لها تأثيرات على مستوى أو مردود اللاعبين، والتي تتطلب دراسة يستعان بها .
- ❖ نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالة القلق.
- ❖ إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.
- ❖ ثقافة التحضير النفسي لرياضي التي تكاد تنعدم في الجزائر .

¹ - رضا فجة، أداء العامل في التنظيم الصناعي ، شركة بائنتيت للمعلوماتية و البشر ، ط1، 2002 ، ص 51.

² - كمال الدين - عبد الرحمان درويش و آخرون ، القياس و التقويم و التحليل مبادرة كرة اليد ، ط1، القاهرة - مصر - الكتاب للنشر 2002- ص345.

³ - محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001 ، ص 57 .

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسة الأولى :

- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان : "مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة" من إعداد الطالبين: شعيباني سعيد، شعيباني فوزي

تحت إشراف الدكتور: زاوي عبد السلام السنة الجامعية 2013/2012، جامعة البويرة .

تناولت هذه الدراسة: معرفة مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء اللاعبين أثناء المقابلة

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها.

عينة البحث: تتشكل عينة البحث من 03 فرق من المجموع الفرق الرياضية لرابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أواسط و اشتملت على 30 لاعب.

نتائج الدراسة: من خلال البحث توصلوا إلى النتائج التالية:

إن الضغط الجماهيري يلعب دور أساسي لدى اللاعب و يساعده على تطوير أدائه كما انه لا يقلل من مردود اللاعبين أثناء المقابلة و يلعب التحضير النفسي دور فعال في مواجهة الضغوطات .

7-2- الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان " مدى تأثير الضغوطات المهنية والنفسية على الدافعية الانجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية " جامعة البويرة.

من إعداد الطالبين : صالح نبييل، منصور محمد أمين .

تحت إشراف الأستاذ: العيداني فؤاد، السنة الجامعية 2010 /2009

تناولت هذه الدراسة: إيجاد حلول للضغوطات النفسية والمهنية التي تعيق السير الحسن لعمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

حيث استعمل الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبة لطبيعة المشكلة، فان هذا المنهج يقوم بدراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع.

عينة البحث : تتشكل عينة البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية، ذكور وإناث للسنوات الأولى والثانية و الثالثة من التعليم الثانوي ببلدية بجاية حيث وصل عددهم 30 .

نتائج الدراسة: من خلال البحث توصلوا إلى النتائج التالية:

إثبات وجود الضغط على أساتذة التربية البدنية والرياضية في مناصب عملهم وتأثير ذلك على الدافعية انجازهم و الوقوف على مختلف أسبابه في الحياة المهنية التربوية في المؤسسة التعليمية في الحجة الشرقية لولاية بجاية.

7-3- الدراسة الثالثة:

- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية "جامعة البويرة"

تحت عنوان: "الضغوطات المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية والرياضية من حيث مردود المهني".
من إعداد الطلبة: العيد عبد الرحيم، عثمان محمد سيف عبد الإسلام، كربي محفظ.
تحت إشراف الأستاذ: بسكري عبد الملك.

السنة الجامعية: 2011/ 2012

تناولت هذه الدراسة: أهمية البحث التي تكمن في محاولة إيجاد الحلول للضغوطات المهنية التي تعيق السير الحسن لعمل التربية البدنية والرياضية.

حيث استعمل الباحث في هذا البحث المهج الوصفي لان هذا المنهج يقوم بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة وإعطاء تقرير وصفي عنه .

عينة البحث: وهي أساتذة التربية البدنية والرياضية، والذي يصل عددهم (32) اساتذة(ة).

من أهم الوسائل المستعملة: في هذا البحث استعمل التقنية السائدة وهي الاستبيان الذي هو عبارة عن استمارة استبيانیه تتضمن مجموعة من الأسئلة.

نتائج هذه الدراسة: إثبات وجود ضغط في المهنة أستاذ التربية البدنية والرياضية التي تعاني الكثير من المشاكل والضغوطات مقارنة بالمواد الأخرى، كما تبين لنا إن تطور المهنة يتطلب تضافر الجهود من الأساتذة إلى الإدارة والتلاميذ.

الكتاب النظري

النظري

الفصل الأول

المنهجية التحليلية في المجال الرياضي

تمهيد:

تعتبر الضغوط إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة ، وتؤدي شدتها وتكرارها إلى تأثيرات سلبية على الصحة قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد البدني ، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة.

وتعد الضغوط أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات ، والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء ،حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط .

و الضغوطات الجماهيرية هي احد المظاهر الحالية في المجال الرياضي،التي تدفع الرياضي لبيذل الجهد الكافي قصد الوصول إلى النتائج التي يترجها والمنتظرة من محي فريقه، ولكن بللمقابل ذلك السلوك الذي ينتج مباشرة بعد الهزيمة أو الإخفاق،فهو راجع إلى انفعال من طرف الجماهير، غالبا ما يكون قاسي على الرياضي و بالتالي يفقد تركيزه ويمكن أن يكون سببا في تواصل إخفاقات الفريق.

1- مفهوم الضغط:**1-1- تعريف الضغط لغويا:**

الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتتقسم إلى جزأين (STRESSE) تعني الضغط و (DISTRESSE) تعني البؤس.¹

ومصدر كلمة (STRESSE) منبثق من كلمة لاتينية (STRINGERE) والتي تعني الشد بقوة (ETREINDRE) وقد كانت الأساس في ميلاد هذه الأخيرة، والتي تعني الإحاطة بالجسم والأعضاء، إذ يمكن الضغط على قلب أو صدر شخص ما، ولكن أيضا خنقه ومما يؤدي أيضا إلى إيقاف التنفس، القلق، الاضطراب مع الشعور بالحزن الذي ينتاب القلب والتنفس والذي يؤدي بالشخص إلى الإحباط.

1-1-1- تعريف الضغط اصطلاحا:

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد و البيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته و بإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.²

أما كلمة (STRESSE) نستعملها انطلاقاً من أعمال (سالي SELYE HANS 1936) لتحديد الاستجابة الكلية الغير محددة للجسم، فكانت الحي في استجابة دائمة لتأثيرات المحيط الخارجي الذي يعيش فيه والذي يتعلق إما بالألم أو الفرح.

تكيف الجسم يمكن أن تترجم باستجابات غددية عصبية تنشط (الهوتلاموس) الغدة الدرقية وكذا الغدة الكظرية، ويمكن إفراز (الأدرينالين و الأنواردينالين) وهرمون (ACTR) كل هذه الإفرازات تعمل على رفع الضغط الدموي.

كما يميز (سالي SELYE) بين عوامل الضغط التي تؤثر على التوازن الجسمي أو النفسي للفرد كالممل الحرارة المرتفعة، فقدان أحد الأقارب فهذه العوامل تجعل الشخص يصاب ب (DESTRESSE) أي البؤس، أما بالمقابل عندما يتعلق الأمر بعوامل النجاح رجوع الشخص بعد غياب طويل فيظهر لدى الفرد ما يسمى (EDESTRESSE) والذي يحمل معناه إحساس جيد.³

وبالتالي نقول أن الضغط عبارة عن استجابات الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما ان الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان للتكيف مع الوضع الجيد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.⁴

1-2- كيفية حدوث الضغط:

¹- Dictionnaire encyclopédie de psychologie (1980).

² - شعيباني سعيد، "مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة" مذكرة شهادة ليسانس ، جامعة البويرة، 2012، ص10.

³ - صالح نبييل، مدى تأثير الضغوطات المهنية و النفسية ، نفس المرجع، ص12.

⁴ - العيد عبد الرحيم، " الضغوطات المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية و الرياضية من حيث مردود المهني " ، مذكرة شهادة الليسانس جامعة البويرة 2012-2013، ص12.

إن محاولة تكييف الجسم مع المواقف التي توجد فيها، يترجم عن طريق الاستجابات العصبية الهرمونية (NEURO-DOCRINIMMES) بحيث أن تحت (الميطاء HYPO-TALAMUS) يعمل على إفراز عادة تنثير الغدة الدرقية والتي تحرر بدورها هرمون (ACTH) كما يثير أيضا الغدة الكظرية والتي تقوم هب الأخرى بإفراز (الأدرينالين و الأنوارد نيالف) وبهذا يرتفع ربتم القلب والضغط الدموي وتصعب عملية التنفس.

فحسب (سالي SELYE) الضغط يحدث بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل هي:

1-2-1- المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار:

والتي تفسر الاستجابة الأولية للجسم أمام اعتداءات خارجية يجند كل قواه الدفاعية ضد هذه الأخيرة، بحيث تعمل خلايا اللحاء الغددية على إفراز محتوياتها الهرمونية في الدم.

1-2-2- المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة:

بحيث تكون استجابة الجسم عكس استجابته في مرحلة الإنذار، بحيث ترسب خلايا اللحاء الغددية لمحتويات المفزة خلال المرحلة السابقة وبالتالي يحدث ضياع في الوزن وذلك لعدم السيلان العادي للدم، وعندما تطول مدة المقاومة يفقد الكائن الحي قوته وينحل في المرحلة الأخيرة وهي:

1-2-3- المرحلة الثالثة: مرحلة الإرهاق:¹

أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عنه في صحة الجسم كالأمرض السميكوسوماتية، والاضطرابات النفسية كالقلق و الانفعل.

1-3-3- أسباب الضغط:

كثيرا ما يتعرض الإنسان إلى مشاكل عديدة وصراعات مختلفة على كل المستويات سواء تعلق الأمر بحياته الاجتماعية أو المهنية ويمكن أن تكون هذه المستويات كمنابع للضغط.

فالباحثون منهم من يؤكد على الجانب النفسي والتفاعل الذي يحدث بين الفرد والمحيط أما البعض الآخر يرجع السبب الرئيسي إلى المحيط ومحتواه، كما نجد بعض الباحثين قد عملوا على إبراز العلاقة الموجودة بين الحالة الاجتماعية وظهور الضغط، وانطلاقا من كل هذا يمكن تلخيص أسباب حدوث الضغط فيما يلي:

1-3-1- أسباب اجتماعية:

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

¹ - FIGARO MAGAZINE: le stress et les voies , paris, (198 0), p04

² -صالحى نبيل ، مدى تأثير الضغوطات المهنية و النفسية، مرجع سابق ،ص14.

1-3-2- أسباب مرتبطة بالمهنة:

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

فقد قام فارمو وجماعة (تشير زل، بيراي، فارنير، بليافين، وهوشي) بتجربة في إنجلترا تشمل العينة على ضباط مراقبة الملاحة الجوية، وتقدير لآثار هذه العوامل على الصحة الجسدية والنفسية وكذلك تقييم دور العوامل الوسيطة مثل إستراتيجية المقاومة و المتغيرات الشخصية، ولقد تفرعت دراسة فارمو وجماعته إلى قسمين:

أ - القسم الأول:

يتكون من استبيان يحتوي على مؤشرات الضغط الناتجة عن العمل الذي قام به كل من (كوبر، سلون، ويلياس) والذي شمل على سلسلة من الأسئلة التي لها علاقة بمصادر الضغط كالخصائص الفردية، استراتيجيات المقاومة وأثر الضغط على الفرد و المنظمة.

ب - القسم الثاني:

يتمثل في استبيان ثاني للمعلومات السابقة ويشمل معلومات ببيولوجرافية أخرى عن المصادر الأساسية للضغط كما احتوت على أسئلة أخرى عن نوعية النوم.¹

1-4-4- علاقة الضغط ببعض المفاهيم:

إن مفهوم الضغط مفهوما مجردا ومنتشعا، يجعل تدخله مع مفاهيم أخرى أمرا طبيعيا بل وقد يصعب في أحيان كثيرة الفصل بينهما وإيجاد العلاقات التي تربط به.

ومن بين المفاهيم التي تتكرر كثيرا في موضوع الضغط باعتبارها كمفردات له نجد:

1-4-1- التوتر TENSION:

يعتبر البعض أن الضغط هو حالة من التوتر (سلي، فاخر، وولف) بل وأن ما يقابل كلمة (STRESS) في القواميس الإسبانية هي كلمة (TENSION) أي توتر، وهو شعور بالشدة و الإنعصاب يؤدي إلى اختلال التوازن، لتهيئة الفرد لتغيير سلوكه لمواجهة مواقف مصدرة (بحجم علم النفس والتحليل النفسي) كما أنه التوتر بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي و الفسيولوجي مما يؤدي به إلى التوازن أو فقدانه .

يتضح من خلال هذا مدى ارتباط المفهومين لدرجة يصعب معها التمييز بينهما لذلك أصبح يعرف بالتوتر، غير أن كل ضغط يمكن اعتباره توترا وليس كل توتر هو بالضرورة ضغطا، لأن التوتر أوسع من الضغط ويشمل بالإضافة إلى عدة مفاهيم أخرى كما أنه لا يمكن اعتباره أنه الضغط هو مرادف تماما للتوتر لأن مستوى معين منه فقط يمكن اعتباره كذلك.²

¹ -صالحى نبيل ، نفس المرجع ،ص 15.

² -شعياني سعيد، مدى تأثير الضغط الجماهيري، مرجع سابق، ص 12.

1-4-2- الانفعال EMOTION:

يعبر كل من الضغط و الانفعال عن استجابة الجسم النفسية و الفيزيولوجية في محاولة للتكيف مع المواقف والفرق بينهما يكمن في درجة ومدة وشيوع حركة وسرعة زواله وخطورة نتائجه.

فالانفعال ما هو إلا ضغط ضعيف الشدة كما يعتبر تكرارا حركته من أهم أسباب حدوثه والذي يولد بدوره انفعال جديد، إن العلاقة بين الانفعال والضغط يمكن تشبيهها بحلقة مفرغة إذ أن كليهما يمكن أن يؤدي للآخر، لهذا يعتبر البعض الانفعال سببا للضغط ويعتبره البعض نتيجة له والبعض الآخر كأحد مكوناته.

1-4-3- الإثارة STIMULATION:

الإثارة في حالة توتر نفسية، عصبية ناتجة عن أي تغيير داخل أو خارج العضوية وتكون بشدة كافية لتحظى بالاستقبال الحسي للفرد (سيلي، بيستوني، رينو)

وتعتبر الإثارة عن وضعية الحث من أجل الاستجابة (AROUSSE LE PETIT) فهي إذن ليست سوى جانبا واحد من جوانب الضغط .

كما يمكن اعتبارها * أي الإثارة * سببا للضغط عندما تأخذ قيما متطرفة، مع أن (سلي SELEYE) يرفض ذلك ويعتبر أن كل إثارة بالضرورة تولد ضغطا، لأن أي شيء يترك أثر حسي ولو كان طفيفا جدا هو بمثابة ضغط.

1-5- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي.**1-5-1- العلاج بالأساليب الفسيولوجية:**

تعد هذه الأساليب من أفضل الأساليب الإدارة الضغوط من خلال استخدام تدريبات التنفس و الاسترخاء ،حيث يسهل مركز التنفس في المخ العلاقة الوظيفية مع مراكز الاستثارة و لهذا من المعتمد إن إثبات و استقرار و راحة النفس هي التي تؤدي لتحسن الاسترخاء و التقليل من التوتر و يتطلب أسلوب التنفس العميق احد الأساليب الفسيولوجية :

- الجلوس في مكان هادئ و غلق العينين .
- اخذ شهيق عميق مرتين و إخراج الزفير ببطء .
- الاستنشاق بعمق قدر الإمكان،إمسك التنفس ثانية بطريقة بطيئة متحكما فيها،إخراج الزفير يكرر ذلك حينما يشعر بأحد أعراض الضغط و يؤدي الأسلوب قبل النوم في العمل ،في المنزل أو في أماكن الأخر.¹

1-5-2- العلاج بالأساليب المعرفية:**❖ أسلوب التأمل :**

بعده فترة من التأمل العقلي يصاحب الفرد نقص في التنفس و في ضربات القلب و تكون مصحوبة بثبات في الضغوط الدموية والهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية و خالية من التشوهات،حتى لا يراها الشخص تهديدا له ولقد أثبتت بعض

¹ - العيد عبد الرحيم ،الضغوطات المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية و الرياضية ،مرجع سابق،ص 25.

الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في الميدان العمل بحيث نرفع الأداء و نجعل العمال أكثر رضا في عمله ،يستحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها 15 إلى 20 دقيقة في اليوم و تتمثل في إتباع الخطوات التالية :

1. غلق العينين في وضع الجلوس و التأمل لمدة 20 دقيقة.
2. بعدة فتح العينين بفترة حوالي 15 دقيقة يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى .
3. تؤدي تدريبات التأمل في الحركة.
4. إعادة التركيز و الملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز و لانتباه على المثيرات مثل: التركيز البصري على هدف ثابت ،استخدام كلمة أو كلمتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه و هذا ما يعرف بالمانترا.¹

استخدام التنفس من الأنف بعمق و التركيز على هواء الشهيق و الزفير و يمكن استخدام التدريبات التالية: تركيز العقل على الهدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المتشنتة، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي.²

❖ أسلوب أحاء الذات:

ويعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس اللحظة وحالة الإحفاء الذاتي الذي يتم في أربع خطوات التالية³:

التثبيت، الاسترخاء، القابلية للتأثير وتكرار الاقتراحات، والتدريب تتبع الخطوات التالية:

- الاسترخاء العقلي بدون الاسترخاء العضلي.
- التدريب على العزل، تعليم التحكم في العمق والسرعة .
- تقديم الحجرة العقلية والتعليم استخدامها .
- تعليم حفظ التأثيرات ما بعد الإحفاء.

1-5-3- العلاج بالأساليب السلوكية:

يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي يتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب وضع أهداف إدارة الوقت وتطوير وتحسين النظام اليومي بإتباع الخطوات التالية:

* تحديد الجوانب الحياتية التي تحتاج إلى تغيير بمراجعة البر وفيل الخاص بالضغوط ويجب الالتزام بتغيير العادات مع تحقيق الدافعية الفعلية لتغيير السلوكيات الخاصة وأصبح أكثر وعياً وإدراكاً لأسس السلوكيات من يوم لآخر و قبل بداية برنامج فردي للتغيير يجب إن يعي ويدرك كل فرد كيف تكون سلوكياته حالياً.

1 - عبد العزيز عبد المجيد ،"سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"،مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ،2005،ص47.

2 - عبد العزيز عبد المجيد، سيكولوجية مواجهة نفس المرجع،ص48.

3 - عبد العزيز عبد المجيد، نفس المرجع، ص52.

* يجب في كل فترة مراجعة خطة الأداء الادارة الضغوط وأن تكون واقعية وقابلة للقياس وعمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم شهر ثم عام ويجب عمل مفكرة يومية، وتسجيل ماتم انجازه دون شغل كل الوقت اليوم.¹

1-5-4- العلاج النفسي:

يتمثل إجراء الحوار مع المريض لإيجاد كل إشكال التأثير على الصحة النفسية التي يعاني منها والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة ومن بين المساعدات النفسية الأولية إعطاء المريض إمكانية التعبير والاستمتاع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدات على المستويين الاجتماعي والعلمي وعليه يمكن تقديم بعض النصائح والتي تتمثل فيما يلي:

- ✓ مساعدة الشخص على فهم حالته و ذلك بدون الضغط عليه.
- ✓ عدم التخلي بالعدوانية اتجاه الأشخاص الذين يحسون بالتعب و القلق و لانهايار العصبي .
- ✓ التحليل النفسي هو الآخر من بين الطرق المستعملة في العلاج الضغط لكنه يتطلب وقتا طويلا ومصاريف كثيرة الأمر الذي أدى إلى تقليل منها واقتصارها على بعض الحالات فقط.²

1-6-1- آثار الضغوط:

1-6-1-1- آثاره على الحياة اليومية:

إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كثيرة كالاضطرابات المزاجية كالأحاساس بالتعب، التغذية الغير متوازنة، عواقب قلة النوم كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكا ته مختلفة، هذا ما يجعل سلوكه تجاه افراد عائلته فيتغير الجو العائلي بدوره، لكون أن الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب وغياب المناقشة وفي هذا الصدد قام كل من ("هوميز 1967) بإعداد تجربة للقيام بتحقيق اجتماعي وتشمل هذه التجربة مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج الحالة الاقتصادية العلاقات مع المحيط، موت أحد المقربين، ومفتاح هذه التجربة ينقسم إلى ثلاثة أقسام فأقل من (450 نقطة) يعني احتمال ضئيل للإصابة باضطرابات جسمية أو صحية، بين (150 حتى 300 نقطة) احتمال يقدر ب (50 %) للإصابة بمرض خطير خلال السنتين المقبلتين، أكثر من 300 نقطة احتمال يقدر ب (80 %) للإصابة بمرض خطير ."

1-6-1-2- آثاره على المستوى الفردي:

❖ الآثار السيكولوجية:

" يشعر أغلبنا بالقلق أو التذمر أو الشعور بفقدان الثقة عندما يكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو قليلة، أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل مبالغ فيها أو نقص التحفيز وكذا عدم التحكم في الوضعيات الشخصية أو صراعات متصلة بعدة أدوار نقوم بها، يمكن أيضا ن نشعر بالرغبة في حياتنا اليومية، عدم الشعور بالرضا سرعة الانفعال".

¹ - عبد العزيز عبد المجيد، نفس المرجع، ص 54-55.

² - العيد عبد الرحيم، الضغوطات المهنية ، مرجع سابق ، ص 27.

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

❖ الآثار السلوكية:

"عندما يعاني الفرد من الضغط فيمكن أن نلاحظ اختلال في سلوكه، وتتحكم في هذا الاختلال عدة عوامل فيزيولوجية كإفرازات الغدد الصماء والغير الصماء، وعوامل نفسية كإدراك الموقف والخبرات السابقة وعوامل اجتماعية كالتسامح وكذا التعاطف واللامبالاة حيث نجد من أهم الاستجابات المختلفة، التدخين المفرط بحيث أن معظم الأشخاص معظم الأشخاص يدخنون أكثر من (30) سيجارة في اليوم الواحد الشيء الذي يسبب لهم الإصابة بداء السرطان الرئوي إلى جانب هذا تعاطيهم للكحول يخلق لهم التهابات في الكبد، كما لوحظت عملية الانتحار عند بعض الأشخاص بحيث أن الإحصائيات أثبتت بأنه مثلا (200) شخص ينتحرون سنويا من مجموع سكان السويد الذي يقدر ب 3.8 مليون نسمة إلى جانب 20 ألف محاولة انتحار فاستجابات الضغط في هذه الحالة تعد قطعة من زاوية الصحة والمرض و زاوية الحياة و الموت.²

ويرى الدكتور (أرميت دتول، نتول) إن الأرق من بين المؤشرات الأولى للضغط فإذا كانت الأمور تسير بصفة جيدة فيتشكل فينا نوع من الأمل والتفاعل مما يجعلنا نهض مندفعين ونترك الفراش، أما إذا كانت الأمور مضطربة يستحيل علينا التكيف معها فيصبح الفراش مكانا لأملنا، ويصعب علينا تركه نتيجة غياب الدافعية فينا تاركة مكانها للسلوك الإنسحابي كمحاولة للهروب من ذلك الواقع المضطرب".

1-7-1 الضغوطات الجماهيرية:

1-7-1-1 المناصر:

"المناصر لا يضحك، فإنه ومن دون شك قابلتم مثله."

المناصر الحقيقي الذي يناصر ويساند ويصرخ في المدرجات هو مناصر ضحية جنونه لكرة اليد ولكن في نفس الوقت فهو غريب الأطوار وخطير أيضا لأنه لا يتحمل أي شيء يكون ضد فريقه، وأن فريقه دائما الأحسن وهو الذي لا يمكن أن يتخلى على صفة المناصر مهما حدث لهذا ينتمي إلى فريق أو نادي رياضي في نفس مدينته فهو بحد ذاته لا يعرف لماذا.

¹ - مجدي احمد، محمد عبد الله ، علم النفس المرضي ، مصر ، دار المعرفة الجامعية ،ص165.

² - مصطفى عشوري ، مدخل علم النفس ، الساحة المركزية بن عكنون ، المطبوعات الجامعية ،1990،ص145.

1-7-2- تعريف الضغط الجماهيري:

➤ التعريف الإجرائي :

يتمثل الضغط الجماهيري في تلك التشجيعات الجماهيرية للاعب فريقهم قصد تحفيزهم ورفع معنوياتهم من أجل القيام بأدوارهم، والدفع بهم إلى تحقيق نتائج ايجابية.

1-7-3- الضغط الجماهيري كعنصر المواجهة:

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

"وإذا كانت التسمية المجازية للجمهور بكونه اللاعب رقم اثنا عشر ليست اعتباطية "

واعتراف صريح بأنه أحد رموز المعادلة الرياضية، يؤثر ويتأثر بها وهو على النحو الضروري لأي مواجهة، لأن ما يعرف بالضغط الجماهيري له سلبياته و إيجابياته كذلك.¹

1-8-1- أصناف الضغط الجماهيري:

1-8-1-1- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده 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 رياضيا.²

1-8-2- جمهور إيجابي مشجع:

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

أنصار أصحاب الأرض ساندو بقوة ساندو بقوة مهاجمهم القوي " أديسون بودل "وتنقلوا بقوة إلى ملعب " ديبوت ستنز " في سادس جولات البطولة الأمريكية، فما كان من " بوديل " إلا رد الجميل بذك .مرمى المنافس في ثلاث مناسبات.

"وللمناصر الإيجابي دور بارز ومحدد في تمويل الفريق وتنشيط المدرجات الشيء الذي يجعل

اللاعب يقوم بتقديم أحسن ما لديه من الأداء فوق الملعب"

¹ -شعياني سعيد، مرجع سابق،ص18.

² - احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1. _ دار الفكر العربي : القاهرة، 2003،ص223.

1-8-3- جمهور سلبي متهور:

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

"هناك بعض الجمعيات ولجان الأنصار تميل إلى الفوضى والعنف "

1-8-4- الجمهور المحايد:

هو ذلك الجمهور الذي يذهب إلى الفرحة وقضاء وقت فراغه قصد الترفيه فلا هو معني ولا النتيجة تعنيه فنجدهم يصفقون للأداء الجيد والفوز للفريق.¹

¹ -شعياني سعيد، نفس المرجع، ص18.

خاتمة:

إن الضغط موجود في شتى المجالات الحياة ، فهو جزء لا يتجزأ من إطارنا المعيشي الذي هو مرتبط بالحالة النفسية للإنسان و يكون ناتج عن تأثيرات ذاتية أو خارجية تكون ناتجة عن مختلف العلاقات الاجتماعية داخل البيئة المعاشة و بما أن حالة إنسانية فانه لا يمكن الحد من تأثيراته بإتباع طرق ومجالات التي أتاحها علم النفس . يبدو أن الضغط يتمركز في شتى ميادين ومجالا الحياة للإنسان، فمهما حاولنا تجنبه لما له من تأثير في حياتنا إلا وأننا نعود مدبرين ولذلك فإنه عن فائدة كل واحد أن يحاول الحد من تأثيرات.

الفصل الثاني

الفصل الثاني

بالحنة ذرة اللد و خصائصها لمرحلة الأكليل

تمهيد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف الشرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ماقرنت بعمر بعض العااب الأخرى ، فانجد كرة اليد التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم ،رغم انتشارها واحتلالها المرتبة الثانية في الرياضة الجماعية،أدى الكثير من الممارسين والمتفرجين في العالم بالإعجاب المبهر لهذه الرياضة، خاصة في الأداء وطريقة اللعب الفائقة لأفضل اللاعبين الممتازين في رياضة كرة اليد.

حيث أنها تجمع كل العوامل والمميزات الرياضية الجماعية،لأنها بسيطة في مضمونها وقواعدها وكذا في تجهيزاتها،وهي تجذب أنظار الكثير من المعجبين بها.

فأصبحت تلقي العناية الكبيرة من طرف الإعلام وفي المنتديات أدى إلى ظهور لاعبين مشهورين يتقنون بديهيات ويوزعون الفرحة في نفوس الجماهير.

2-1- مفهوم كرة اليد :

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول إذ تعتبر ثاني رياضة لأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية.

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

وحسب تعريف أخر لكرة اليد، فهي من الرياضات الجماعية المقننة، تتطلب وجود فريقين من سبعة لاعبين لكل منهما بما فيهم حارس مرمى ، في الملعب محدد المعايير بحيث تكون الهجمات موجهة بالكرة ضد المرمى الخصم من اجل تسجيل النقاط بتجاوز الكرة خطط المرمى ،مع محاولة المدافعين أعاقه مرور الكرة وحماية مرماهم من هجمات الخصم، تنقل الكرة بين اللاعبين باستعمال الأيدي فقط مع ملامسة الكرة أرجل ألا حارس مرمى في حالات منع الكرة من الدخول المرمى، وكل هذا تحت إدارة محكمين واحد منها رئيس والثاني مساعد مع وجود طاولة تحكيم لضبط الوقت وإدارة المباراة.¹

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

2-2- لمحة تاريخية عن كرة اليد :

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

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

وعن طريق الألعاب التقليدية الموحدة المنطقتان من نواحي العالم، ظهر نوعين من كرة اليد، واحد داخل القاعة والأخرى خارجها في الهواء الطلق حيث تطورت اللعبتان في آن واحد ، لكن تختلفان في قياسات الملعب وعدد اللاعبين.

¹ -شعياني سعيد ،"مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة"،مذكرة شهادة ليسانس 2012-2013،ص 23.

فكرة اليد نشأة عام 1982 في تشيكوسلوفاكيا، وهذا بعد اقتراح G.KLENKER لعبة بالكرة سماها Ceska Haze القريبة من كرة اليد الحديثة التي تلعب بـ 07 أفراد، و لكن تلعب في الهواء الطلق.¹ بعد ستة سنوات في الدنمارك ينشر "Hand bold H-Niglsn" بإفراد داخل القاعة نظرا للظروف المناخية الصعبة، أما في ألمانيا تطور اللعبة ذات 11 فرد إلى RUGBY وكرة القدم . وفي سنة 1919 Karlschlenzi وضع القوانين:

*منطقة ستة أمتار لا يدخلها اللاعبون.

*انتقال محدد بالكرة.

*الاحتكاك مسموح.

زيادة عل اتحادية كرة السلة وألعاب القوى ، نشأت اتحادية كرة اليد سنة 1928 ، و تسمى بالاتحادية الدولية للهواة ، و هذا بمناسبة الألعاب الأولمبية بأستردام ، و تصبح اتحادية دولية لكرة اليد سنة 1946 ومقرها ستوكهولم.²

2-3- تطور رياضة كرة اليد في العالم:

في البداية كلتا اللعبتين تلعبان معا بالتوازي، و لهما قوانين بالنسبة للمنافسات الدولية ، لعبة ذات 11 فرد سنة 1926 بألمانيا ،كرة اليد بـ 07 أفراد سنة 1934 بستوكهولم ، وفي سنة 1938 ألمانيا تحتضن المنافسة العالمية في كلتا اللعبتين في آن واحد و تستحوذ على اللقبين، رويدا رويدا لعبة كرة اليد ذات 07 لاعبين تسيطر على اللعبة ذات (11) إحدى عشر لاعبا.³

و في سنة 1952 أثناء ألعاب (helsinki) ،تجرى آخر مقابلة للعبة ذات إحدى عشر لاعبا على شكل مقابلة اسطع أرضية بين الدانمرك و السويد.

كرة اليد ذات سبعة لاعبين ، واصلت تطورها،حيث أصبحت بذلك رياضة اولمبية سنة 1972 في ميونيخ بالنسبة للرجال،وسنة 1978 في موريال بالنسبة لإناث.

القارة الآسيوية، الإفريقية، الأمريكية،تنظيم إلى الأوروبية من أجل المشاركة في التصنيفات.⁴

2-4- تاريخ كرة اليد في الجزائر:

عرف أول ظهور لكرة اليد في الجزائر عام 1942 في المراكز التكوينية للمنشطين (Monitem)،ففي عام 1946كرة اليد ذات إحدى عشر لاعبا بدأت تأخذ مكانتها الحقيقية كما بدأت دورات في كرة اليد سنة 1965 بسبعة لاعبين،و في سنة 1965 ظهرت أول بطولة جزائرية على غرار كرة اليد بإحدى عشر لاعبا، التي أخذت مسارا آخر، إلا أن اختفت على الساحة الرياضي.

¹ - WWW. Google . fr histoire de hand ball. page le 17 juin 2014.

² - محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد اسماعيل،رياضة كرة اليد، دار النشر ، مصر 2001 .ص50-51.

³ - Edyait bill . Rynnand T omas oranuel . D'éducateur sportifs . ED.VIGOT . 1985 . P 218

⁴ - Edyait bill . Rynnand T omas . p 218 (idem)

2-4-1- تطور كرة اليد الحالية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية:

الحركة الرياضية (RADP)، نشأت عن طريق المحاربة من أجل الحرية للشعب الجزائري ولعبت دورا هاما في تنظيم الشعب خاصة في أواسط الشباب، و لكن بعد الاستقلال بدأت الثقافة البدنية والرياضية، وكانت جزء لا يتجزأ من الثورة الثقافية، كما بدأت في تقديم المصالح الصحية للشعب.

2-4-2- كرة اليد بعد الاستقلال:

انطلقت في البداية بسرعة و تكونت أول رياضة من طرف الفدرالية في فيفري 1963، وفي أكتوبر من نفس السنة أنظمت الجزائر إلى الاتحادية الدولية لكرة اليد في وقت كانت الجزائر تظم ثلاث منظمات (Lignes) وهم : الجزائر وهران، قسنطينة، و لأول مرة تشارك الجزائر في، منافسة دولية حقيقية في العاب الصداقة.¹

وفي سنة 1968 نشأت منظمة (Ligue)، رابطة وهي الواحات (oasis) والمكتب الفدرالي قروان، الذي ينشا بطولة نصف وطنية، وفي سنة 1977 عودة العبلوة الجمهورية التي تجلى كل الجمعيات المنظمة عن طريق قانون 1901، مع اندماج كل الجمعيات حتى الوحدات الاقتصادية والإدارية.

وفي سنة 1977 بدأت البطولة الوطنية للجمعيات الرياضية التي أخذت مسار أوسع خاصة بعد دخول الجمعيات الجامعية، قرر بها إنشاء القسم الجهوي الثاني المقسم إلى ثلاث فرق (وسط، شرق، غرب) مجتمعا بذلك ستة عشر فريق وعشرة من الجهوي الأول.²

2-5- المتطلبات المهارية للاعبين كرة اليد:

تتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد المهارات الأساسية للعبة جميعها، سواء كانت بالكرة أو من دونها و تعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية وتطويرها من خلال التخطيط الجدي لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء الأساسية للعبة كرة اليد جميعها، بحيث يكون أداء اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.³

2-5-1- المتطلبات المهارية الدفاعية:

تتطلب إجابة ممارسة كرة اليد المهارات فنية أساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يتصدى للمهاجم، بما الدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف والحركة بالميل وفي دفاع رجل للرجل عند العودة من الهجوم وفي الحركة الجانبية و غير ذلك في الحركات التي يلزم أن يتقنها المدرب، و يشمل ذلك أيضا أن يجيد التصادم البدني، وعادة ما يكون التصادم مع المهاجم بالجسم و اليدين، و يمكن أن يقوم به اللاعب على الأرض أو وهو قافز في الهواء أو بالتصادم مع لاعبي الدائرة (الارتكاز)، يجري المدافع باستمرار مع لاعب الدائرة (الارتكاز) ويدفعه بصدرة مع الجري معه للجانب بحيث جهة المدافع مائلة قليلا لجهة الكرة.

¹ - Edyait bill . Op CIT- p 05 (Idem)

² - - planification et entrainement d'une équipe de hand Ball de trente performance . office de publication universitaire.

Alger . OPU. (idem s)

³ - بزار علي جوكل، فلسفة التدريب في كرة اليد، دار الدجلة، الطبعة الأولى، 2007، ص 35 .

كما أن أيضا واجبات المدافع إقامة حائط للصد لتوقيف الكرة، لذا هناك الصد الفردي من فوق الرأس ومن جانبي الجسم والصد ضد التصويب الأرضي، كما أن هناك طريقة الصد من القفز والصد الجماعي.¹

2-5-2- المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطيء، سواء كان خداع من دون كرة أو بالكرة وسواء خداعا بسيطا أو مركبا، كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم للاستحواذ على الكرة و حملها من الوضع السفلي أو العلوي، وضرب الكرة عاليا أو منخفضا وأداء التمريرات الصحيحة، سواء كانت بجانب الجسم أو ضد الدفاع عند 06 أمتار أو من مستوى الرأس أو بالرسغ للأسفل أو بالقفز، فضلا عن بعض أنواع التمريرات الثانوية، مثل التمير باليدين من الصدر، أو التمير من أعلى اليدين أو التمير بين الرجلين أو قطع الكرة بضربها للخصم.

كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إجادة استقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها، بما في ذلك طرائق الدخول العالية، مع التدريب على التصويب مع الخداع، و تشكل المهارات اللازمة للمهاجم تدريب على طريقة لف الذراع للخلف ومن ثم التصويب، وأجزاء الحجز القانوني للخصم، بطريقة الحجز الأمامي أو الحجز لأمامي المتحرك وتقسيت الكرة للاعب الحاجز، وما إلى ذلك من المهارات الأخرى.²

2-6- اللياقة البدنية في كرة اليد:

2-6-1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات.

من هذا المنطلق نستطيع أن نضمن اللياقة البدنية في المجالات الثلاثة التالية:

المجال الأول : اللياقة الصحية:

وهي تعني سلامة أجهزة الجسم المختلفة " العضلية والعصبية والتنفسية والغدية..... الخ " وخلوها من الأمراض.

المجال الثاني : المقاييس الجسمية والقوام:

تتطلب اللياقة البدنية وجود تناسق بين مقاييس أجزاء الجسم المختلفة، هذا بالإضافة إلى ضرورة توفر قوام معتدل خال من التشوهات البدنية

المجال الثالث: اللياقة الحركية : وهي استعداد طبيعي ومكتسب من خلال الإعداد للأداء خاصة في الأنشطة التي تستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة.³

¹ - شاكور فرهود، المهارات الفنية في كرة اليد، القاهرة ، 1981 ، ص 71 .

² - شاكور فرهود، نفس المرجع، ص 37 .

³ - - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، الطبعة الأولى 2001 ، ص55.

2-6-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص بكرة اليد، فيجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والتمثلية مع طبيعة كرة اليد و متطلباتها، حيث تعطي أولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

1. أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
2. أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
3. يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
4. أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.

و بناء على ذلك فإن اللاعب لرياضة كرة اليد يحتاج إلى:

أ - القوة العضلية:

حتى يثني اللاعب مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين، ومما لا شك فيه أن التمريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم تفرغ القوة العضلية.

ب - القدرة العضلية:

حتى يستطيع اللاعب الوثب " عالي طويل " ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التمرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التمريرات القوية أو التصويب بقوة على المرمى.

ج - السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب، سواء للهجوم أو الدفاع و أداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللعب.

د - الجلد الدوري التنفسي و الجلد العضلي:

حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى الأداء طوال فترة المباراة.

هـ - المرونة المفصلية و المطاطية العضلية:

لأنها أساس تعلم الحركات الرياضية.

و - الرشاقة:

حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه وأوضاع جسمية بسرعة، و وفقا للغرض الحركي المطلوب.

ي - الدقة:

حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة.¹

2-7- الصفات النفسية للاعبين كرة اليد:

من المعروف أن الصفة ثابتة في التكوين النفسي، وليس من السهل تغييرها، فلقد اكتسبت على مدى طويل من الممارسات الميدانية في أثناء التعليم والتدريب والمباريات، وإذا كان هناك صفات سلبية قد اقترنت بنشاط

¹ - محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد إسماعيل، نفس المرجع السابق. ص 70.

اللاعب وسلوكه فإنها تحد من قدرته على تطوير أدائه والوصول إلى المستويات العالية، أما الصفات الايجابية فهي مؤشر لمدى تطوير آدائات وقدرات اللاعب،ويمكن الاعتماد عليها في تحديد العلاقات وديناميكيته داخل الفريق أثناء المباراة أو خارجها،و لقد أولى الباحثون أهمية كبيرة لهذه الصفات الشخصية وإمكانية تطويرها، ونتائج الدراسات أظهرت أن الصفات الإرادية الأساسية تحتل مكانا بارزا في توجيه حركة وسلوك اللاعب وإعداده النفسي، ولهذا أخذ المعدون النفسيون في قياس هذه الصفات التي أظهرتها نتائج الدراسات المختلفة التي تشكل جزءا أساسيا من المتطلبات النفسية للاعب و فريق كرة اليد:

2-7-1- الأهدافية و المثابرة:

إن تحديد الأهداف والوجبات تحدد إلى درجة كبيرة مدى وقدرة استنفار لطاقة اللاعبين، وهي تشكل أساس الإرادة للوصول إلى الفوز، فهي عامل حاث للاعبين منذ بداية المباراة و حتى نهايتها بغض النظر عن النتيجة، و المثابرة بجانب الإعداد الجيد خلال فترات الموسم الرياضي تشكل جوهر التحمل الخاص عند لاعبي كرة اليد.

2-7-2- الحسم:

ويظهر ذلك في قدرة اللاعبين على اتخاذ القرار في التوقيت المناسب، وفي اللحظات التي تتميز بروح المسؤولية وبدون تردد في التنفيذ، مع إظهار الشجاعة عند الصراع الفردي للاعبين الفريق المنافس.¹

2-7-3- رياضة الجأش و التحكم في النفس:

وهي من الصفات الهامة جدا و الضرورية للتغلب على الحالات الانفعالية السلبية، التي قد يتعرض لها لاعبو الفريق قبل و أثناء المباراة مثل : الارتباك و الكآبة و التوتر الزائد، كما أن هذه الصفة ضرورية أيضا للتغلب على حالات التعب الزائد أو الإجهاد، ومع شدة الانتباه العالية عند حدوث تحولات في مجرى اللعب خلال المباراة، للاعب الذي يمتلك هذه الصفة يكون قادرا على امتلاك زمام نفسه في كل الظروف، حتى في أصعب المواقف و أعقدها، مع الاحتفاظ بمعدل أداء مرتفع طوال زمن المباراة، فأهمية كبيرة يجب أن يوليها المدرب لهذه الصفة الضرورية بالنسبة للاعبين خاصة حارس المرمى الذين يتحملون مسؤولية خاصة في الدفاع عن مرماهم لمنع تسجيل الأهداف في مرماهم.

2-7-4- المبادرة:

وتتمثل هذه الصفة في قدرة اللاعبين على إيجاد أساليب خطية جديدة مع تنفيذ فني مبدع يتعامل مع التركيبات و الجمل الحركية،وبناء الجديد منها، مع القدرة أيضا على تغيير الخطة المرسومة والتي تتلاءم مع متطلبات اللعب الفردي للوصول إلى الهدف المطلوب، واللاعب الذي يمتلك هذه الصفة يعتبر لاعب صانع ألعاب سواء في الهجوم أو الدفاع، وقادر على قيادة لاعبي الفريق مع استحداث أمور غير متوقعة للمنافس.

¹ - محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمان ، درويش عماد الدين عباس أبو زيد ، الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات - تطبيقات ، الطبعة الأولى، 2003 ، ص 67 .

2-7-5- النظام و الطاعة:

تظهر هذه الصفة في قدرة اللاعب على إخضاع سلوكه ونشاطه الحركي و واجباته بما يتماشى مع قانون و قواعد اللعب، فان أي توتر يتعرض له لاعب و مجموعة من لاعبي الفريق قد يخرجهم بعيدا عن القانون و القواعد التي تحكم اللعب، وبذلك لا يمثل للنظام ولا للطاعة مما يؤثر على نتائج الفريق خلا المباراة.¹

2-8- قواعد اللعب في كرة اليد:

1- مساحة كرة الملعب المصغرة هي:

(14م X 28م)

2- مساحة ملعب كرة اليد للكبار هي:

(20م X 40م)

3- عرض و ارتفاع المرمى هو:

(2م X 3م)

4- يستمر زمن المباراة لفريق الرجال و السيدات فوق 18 سنة:

(2 X دقيقة 30)

5- عند دخول لاعب منطقة المرمى عقب لعب الكرة دون ضرر تحسب:

ضربة الجزاء.

6- يسمح للاعب بالتحرك بالكرة فيما لا يتجاوز:

خطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاث خطوات.

7- يسمح بتنظيم الكرة من جديد و معاودة استلامها إذا:

لامست لاعبا آخر أو لامست أحد قائمي المرمى، أو لامست المدافع.

8- يسمح للاعب بحجز المنافس : بالجسم.

9- لا يسمح للاعب:

بانتزاع أو ضرب الكرة التي يمسك بها المنافس أو باستخدام القبضة للعب الكرة بعيدا عن حوذة المنافس.

10- يسمح للبدلاء بدخول الملعب:

في أي وقت أثناء سير المباراة ، و لأي عدد من المرات من مكان التبديل الخاص.

11 - يسمح لحارس المرمى:

• ملامسة الكرة بكل أجزاء جسمه أثناء الدفاع داخل منطقة المرمى.

• التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بلا قيود.

• ترك منطقة المرمى بدون كرة و اللعب مع اللاعبين بالملعب.

¹ - محمد حسن علاوي، وآخرون ، الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق، ص68-69

12 - لا يسمح لحارس المرمى أن:

- يترك منطقة المرمى و هي تحت سيطرته.
- العودة من الملعب إلى منطقة المرمى.

13- عند دخول لاعب منطقة المرمى يحتسب:

- رمية حرة عند دخول لاعب منطقة مرمى و معه الكرة.
- رمية جزاء إذا تخطى لاعب مدافع منطقة المرمى بغرض الدفاع الواضح.

14- تحتسب رمية الحكم:

- إذا ارتكب الفريقين خطأ في الملعب في نفس الوقت.
- إذا لامست الكرة سقف الملعبان أشياء أخرى ثابتة فوق الملعب.
- إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد و لم يكن أحد الفريقين مستحوذا على الكرة.

15- يسمح للوقوف للاعبين و الإداريين في منطقة التبديل عند:

- إعطاء إرشادات تكتيكية للاعبين الموجودين في الملعب وإعطاء رعاية طبية

2-9- مرحلة المراقبة و الممارسة الرياضية

2-9-1- أهمية و دوافع ممارسة المراهق للرياضة :

➤ أهمية الرياضة للمراهق :

تلعب الرياضة دورا كبيرا وفعالاً وأهمية أساسية في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به اللاعبون من حركات هذا من الناحية البيولوجية إما من الناحية الاجتماعية فان الرياضة تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق ، إذ تكمن أهميتها في زيادة أواصر الإخوة و الصداقة بين المراهقين ، وكذا الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية و كذا مساعدتها للفرد للمراهق.¹

➤ دوافع ممارسة المراهقين للرياضة :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد الأنشطة الرياضية ومجالاتها ومن للفرد الأهمية الكبرى إن تتعرف على اهمم الدوافع التي تحفز المراهق على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بالنسبة قد الرياضي و بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، فلكل فرد في الوجود دوافع للقيام بعمل ما² قسم أهم الدوافع المتعلقة بالنشاط الرياضي إلى نوعين و هما دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة.³

أ - الدوافع المباشرة : تتمثل في ما يلي :

1- الإحساس بالرضا و الإشباع : بعد نشاط عضلي كان لنشاط بدني إذا فالمرهق يشعر بالرضا بعد نشاط

يتطلب جهدا ووقتا خاصة عند تحقيق النتائج .

¹ - تشارلز بوكر، ترجمة حسن معوض ،كمال صالح محمد ،المكتبة الانجلو مصرية،1994،ص453.

² - سعد جلال ،محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي و الرياضي ، مصر ، دار المعرفة 1997 ،ص183.

³ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، مصدر ، دار المعرفة ،161،1992.

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

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

ب - الدوافع الغير المباشرة :

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

- * محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- * ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفع قدرة الفرد على العمل و الإنتاج .
- * الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة.¹

2-10- أهم نتائج الفرق الوطنية:

- ❖ 1969: ميدالية ذهبية في البطولة المغربية صنف ذكور.
- ❖ 1969: ألعاب الصداقة Dakar
- ❖ 1970: ميدالية ذهبية في تونس صنف أشبال ذكور.
- ❖ 1970: ميدالية ذهبية في تونس صنف أشبال إناث.
- ❖ 1971: ميدالية ذهبية في البطولة المغربية إناث (وهران).
- ❖ 1972 : ميدالية ذهبية في بطولة الدار البيضاء صنف إناث.
- ❖ 1973: ميدالية ذهبية في بطولة الألعاب الإفريقية في لا يقوس صنف ذكور.
- ❖ 1974: مشاركة في البطولة العالمية بRFA
- ❖ 1975: المرتبة الثالثة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالجزائر.
- ❖ 1978: ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية بالجزائر
- ❖ 1979: ميدالية ذهبية في الألعاب الإفريقية بالكونغو.
- ❖ 1980: المرتبة العاشرة في ألعاب موسكو
- ❖ 1981: المشاركة في ألعاب RFA .
- ❖ 1982: ميدالية ذهبية في ألعاب القاهرة
- ❖ 1983: ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط (القاهرة)
- ❖ 1983: ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط (الدار البيضاء).²
- ❖ 2012: ميدالية فضية في كأس افريقيا للأمم بالمغرب.
- ❖ 2014: ميدالية ذهبية في كأس افريقيا للأمم بالجزائر.

¹ - محمد حسن علاوي، نفس المرجع،ص162.

² - office des publication universitaire . alger . (idem). OP CIT.

2-11- مكانة كرة اليد في تصنيفات النشاطات الإدارية:

لقد كان لتعداد أنشطة التربية البدنية، والرياضية وتشعبها أو حجب بظهور العديد من طرف التصنيف، حيث اعتمد العلماء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة، وكان الهدف لمعظم منها، هي محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في التصنيفات:

تصنيف "Kodyn":¹

1. أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
2. أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
3. أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.
4. أنشطة رياضية تتضمن احتمالا للإصابات أو الموت.

5- أنشطة رياضية تتضمن توافقا حركة الغير من الأفراد:

تعتبر كرة اليد من ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمتها مختلف الألعاب الجماعية، وهي التي تلعب بالخطط. Tactique دورا بارزا.

تصنيف إلى - drarles- Bucher :²

* الألعاب الجماعية.

* أنشطة شكلية في الشتاء.

* ألعاب ذات تنظيم بسيط

* الرياضات الفردية و الثنائية

* الرياضة المائية.

* التتابعات.

* نشاط الخلاء في الشتاء .

* أنشطة لاختيار المقدر الذاتية.

تقع كرة اليد ضمن النوع الأول من الألعاب الجماعية.

و هكذا يتضح من تصنيفات العلماء أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم: كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة القدم..... الخ.

¹ - محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد إسماعيل، المرجع السابق، ص 20 .

² - محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد إسماعيل، نفس المرجع، ص 20 .

خلاصة:

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة لتعرف بتاريخ كرة اليد على صعيد العالمي و الوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، كما أنها تتطلب تركيزا في الهجوم و الاندفاع.

كما أن شعبيتها تجعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها أخذت مكان أولي من حيث الترويج والاهتمام. وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا حيث تعتمد في هجمتها على السرعة في التنفيذ و القوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف، وهذا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني و التقني و النفسي والتكتيكي.

الفصل الثالث

المنافسات الرياضية

تمهيد

إن المنافسة موجودة في الحياة اليومية وهي متواجدة في الحياة الاقتصادية الفنية والسياسية وبصفة عامة هي صراع بين الأشخاص أو مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود والى نتيجة ما والرياضة هي الميدان الوحيد الذي سيثري أكثر معلوماتنا حول المنافسة.

إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا تعني دائما معنى شخصيا لكن يمكن أن تكون ذات أهمية اجتماعية لئلا كل رياضي يمثل مجموعة سواء نادي أو بلد أو دولة ما.

المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما. وللمنافسة دور كبير في التحضير حيث ان هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين تبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من اجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر ايجابية عن الرياضيين.

والرياضيون عموما يشتركون في الرياضة فيتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس رغم ان مشاعر التنافس كثيرا ما يعمد الرياضيون إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة.

3-1- تعريفات خاصة بالمنافسة:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو الفريق إحرازه، فالمنافس في اللغة مصدر لفعل "نافس" نافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه و بارزه من غير أن يلحق به الضرر.¹

ويعرف قاموس "لاروس" المنافسة إنها بحث مماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من اجل مركز واحد (لقب واحد) أو دافع واحد.

وأیضا هي : فعالية رياضة تقابل عدة فرق أو منافسين.²

أما قاموس " روبرت" الرياضات يعرفها أنها كنوع من البحث عن المساواة أو التفوق الذي يدفع إلى محاولة الفوز في المقابلة الرياضية ، سباق ، مصارعة ، مقابلة.

و يؤكد "جورج هير" أن : المنافسة الرياضية ترتكز أساسا عن البحث على المساواة أو التفوق.

و يضيف "بوي" انه : في الرياضة المنافسة هي التي تظهر الفصل ومحتمل أنها تكونت وتطورت داخل الرياضة.³

وتعرف الموسوعة العربية للنشاط الرياضي المنافسة أنها : شكل منظم لمواجهة نشاط طبقا لقواعد محددة

مسبقا، وتزداد الدافعية فيها من حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز ، هو النشاط الذي يحصل داخل مسابقة تقنية في إطار أو نمط استعداد معروفة وثابتة بالمفارقة.

و حسب "فرونوداز" اخذ تعريف شرس بقوله المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في الصراع لأخذ الجزء الهام والنصيب الكبير.

تعرف المنافسة كمجابهة للغير أوالضد المحيط الطبيعي لهدف نصر أشخاص أوالجماعات لكن الكلمة المزاحمة هي اقرب معنى للمنافسة في الميدان الرياضة لان هذه الأخيرة تخص مجابهة من الأشخاص من اجل أحسن لمحة والأحسن مستوى.⁴

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه " ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.⁵

ويقترح "رينارماتوز" تعريفا آخر للمنافسة ولإعانة الإطارات وذلك بالأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية الكثيرة التي تتحكم في السلوك الرياضي حيث يذكر "الخولي" "1966" عن "محمد فضالي" انه رغم كل النقد الموجه للمنافسة أنها الأساس المتين التي تقوم عليها الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي و الإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي.

¹ - كمال الدين - عبد الرحمان درويش و آخرون ، القياس و التقويم و التحليل مبادرة كرة اليد ، ط1، القاهرة - مصر - الكتاب للنشر 2002-

² --georgespetite-leropert de sport- dictionnaire e la langue de sport 1990.p91

³ - emajlo pidie logien (ENG-ARA /1ere de edition .la mousse .paris 1970. p251

⁴ -Matvrere. TP. Aspects FONDANTMATAUX de l'entrainement edition VHGOT. Paris .1983.p19

⁵ _ Matvieu :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).

بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاثة عوامل هي :

* طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

* الحوافز المقدره للمنافسة.

* استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.¹

3-2- طبيعة المنافسة:

يؤكد "كامل راتب" 1997 أن "مارتينز" قد حاول دراسة المنافسة وطبيعتها و ذلك من خلال اقتراح نموذج خاص في سنة 1985 والذي يعتمد على الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدث الاستجابة (المثير -المعرفة - الاستجابة) ويمثل هذا النموذج ². فيما يلي:

3-2-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

يعني "مارتينز" بالجانب الموضوعي لموقف المنافس جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوعا من الواجبات المطلوبة، مستوى التنافس، القواعد والشروط الخاصة بالأداء ويطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المراد تحقيقه وتجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المطلوب تحقيقه والمنافسة تحدد إلى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ما يجب أن يفعل الفرد لتحقيق أو تسجيل مستوى رقم معين أو تتبع معدل تقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرة أدائه السابق ويتحدد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص حيث أن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له ومنها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية، خاصة أن اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدث حالة القلق في المنافسة أظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما :

- الخوف من الفشل

- الخوف من الضرر البدني

وبالرغم من ان "سبيلبر جير" توصل في عام 1972 إلا ان المصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل يعتبره تهديدا فان البراهين العملية لم تؤكد ذلك في المجال المنافسة الرياضية.

3-2-2- الموقف التنافسي الذاتي :

ويعني حسب "مارتينز" إدراك الفرد أو تقبله أو تقييمه الجانب الموضوعي للمنافسة بالمعنى الآخر.

يعتبر الموقف الذاتي للمنافسة بمثابة الوسيط ببعض العوامل مثل استعداد الفرد اتجاهه قدراته إضافة إلى العوامل الشخصية الأخرى المتداخلة ويبدو اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة المنافسة تبنت افتراض عام إن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم أداءه على نحو متماثل بالرغم من تباين واختلافات الأفراد وهذا افتراض جانب الصواب وإن الشيء المنطقي إذا أردنا الفروق بينهم من حيث إدراك لموقف المنافسة إدراك هؤلاء الأفراد لأنفسهم.

¹ - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ عالم المعرفة ، المجلس الوطني للفنون والإدارة ، الطبعة 1، الكويت: 1996، ص194

² - أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية"؛ مفاهيم و تطبيقات، دارا لفكر العربي، الطبعة 2، القاهرة: 1997، ص160.

3-2-3- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-2-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.¹

3-3- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

3-3-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-3-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-3-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

3-3-4- منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

¹ - محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص31

3-3-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية.¹

3-4-3- مرحلة المنافسة:

أن المهمة الأساسية لمرحلة المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها وتثبيتها وجعل الرياضي قادرا على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسة.

كم يقترح " ماتيفر " أن تكون في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في النتائج الرياضية رفيعة المستوى ،ويجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة البدنية.

وفي نتائج الرياضة، ويتابع تحليله بوضع ربط بين فنية التدريب والنشاط في المعاينة، وان استعمال فنية التدريب الخاص تعتمد على أنواع الرياضة والبرامج المواقف للمنافسات والحالات الأخرى، وسوف يلعب دورا حاسما لمدة وهي الفترة، فالمنافسات في هذه المرحلة تعتبر وسيلة هامة للرفع من الروح المعنوية والإدارية كوسيلة فعالة لتحسين الرياضي، وتبقى المنافسات الوسيلة الأكثر فعالية والأكثر حسما لتطور جديد من الناحية الفنية التكتيكية، فالتدريب يعيد إنتاج نفس الشروط للمنافسة، وفي هذا الوقت يتدخل في تثبيت وتعبئة القوى المعنوية مثل تثبيت القوى البدنية.

3-5-3- نظريات المنافسة:

3-5-3-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.²

3-5-3-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألد رمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.³

3-5-3-3- المنافسة كوسيلة للمقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.⁴

3-5-3-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- * تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- * تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص(26.25).

2- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99)

3- Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997,p(27).

4- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99)

* إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

* المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.¹

3-6- أغراض المنافسة:

في المجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفنية الفردية أو الجماعية التكتيكية والتكنيك و خطط اللعب.....الخ، من اللاعب ارتياح اذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة للاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعا في المنافسة ذات معنى بالنسبة له. لما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذها وتحقيقها لذى كان الواجب علينا ان نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأغراض:

* تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي .

* الاهتمام بالمهارات العقلية.

* اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.

* النمو الاجتماعي.

* ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة .

* التدريب على القيادة البناءة .

* تنمية النضج الانفعالي .

* تدريب الصفات الخلقية الايجابية²

3-7- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات (Spartiates)، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت (Despote) عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يمينا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

¹ - نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

² - wihing.at. apsycolgis sporttif edition vigot.1976.p24

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال " أولاند سلي " كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس.

وهذا ما دعا " فاندروزاج " إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكته إنما يتم باللاداعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.¹

3-8- تخطيط المنافسات الرياضية :

التفكير والسلوك الخططي الصحيح كمحاولة التغلب على المنافس وخداعه وتوزيع الجهد والتوقيت الصحيح وحسن اختيار القيام بمهارة حركية وغير ذلك بالإضافة إلى اكتساب الخبرات الانفعالية المختلفة والتحكم في التوترات الداخلية، لا يتسنى للفرد تعلمه إلا في المنافسات الرياضية بجانب العمليات المختلفة تدريب الرياضي بنصيب وافر في الارتقاء بمستوى الرياضي للفرد ، فالإقتصار على منافسين معروفين لعدد كبير من المرات يساعد على تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك الأفراد وتكرار هذا السلوك الجامد في كل منافسة دون تغيير يذكر وعلى ذلك يتحسن العناية بكثرة لاشتراك مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب سرعة التكيف والملائمة للمواقف المتغيرة ويتم التخطيط للمنافسات الرياضية على الشكل التالي :

*تقسيم فترات المنافسة الرياضية .

*تخطيط الإعداد المباشر للمنافسة الهامة .

*تخطيط التحمل في فترة الإعداد المباشر للمنافسات الهامة .²

3-9- الخصائص الرئيسية للمنافسة الرياضية :

3-9-1- الخصائص النفسية للمنافسة :

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء

¹ - أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، مرجع سابق،(204-205).

² - اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي، مرجع سابق ذكره، ص 21.

بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة . ولا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز - الهزيمة ،بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية - البدنية -المهارية . ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر "ماير" ان تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية و هي :¹

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي
- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة .
- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة .

ويضيف "ماير" ان الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف الغير تنافسي،ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهدا اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي،وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال . وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري ،فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح ان المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيا اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي . ومن أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية :²

- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية .
- تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز أو الهزيمة أو النجاح والفشل،وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة .
- تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين ،الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية ،ويختلف اثر الجمهور على الرياضيين وفقا للسمات النفسية المميزة للرياضي .
- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن،الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي
- يرى بعض الرياضيين ان التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ،ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الواحد.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية و تطوير مهارته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية و الإرادية ،وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية - الإدراك -الانتباه - التفكير - التصور وذلك

¹ - related www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm

² - related:www.hayatnafs.com/mona3at_fi_alnafs/sportcompetition-description&treatment.htm date 2/1/2010

لما تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونا بالإنجاز المطلوب أو المتوقع .

تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة ،لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.

3-10- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية :

3-10-1- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة :

يرى أسامة كامل راتب 1991 انه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغير خلال الأربع والعشرين ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى .

والجدير بالذكر ان التعميم الذي سبق ينطوي على اللاعب وأدائه الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث ان يحقق اللاعب فيه تفوق في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم .

ومن ثم إذا جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع مزيدا من تحسن الأداء وعلى ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترة الاستعداد للأيام القليلة او

الساعات التي تسبق المنافسة ،وعندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب فان هناك ثلاث جوانب تجدر

مناقشتها هي الجانب البدني ،الجانب المعرفي والجانب الانفعالي ¹.

1- الجانب البدني (الدورة البدنية) :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب وتعكس مدى

استعداده البدني لتحقيق فاضل أداء ، أنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية و الرغبة في بذل النشاط ويستطيع

اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء والاسترخاء ،لذى يجب ان

يعترف كل من (اللاعب و المدرب) على التوقيت الذي يلائم اللاعب ،بحيث يتوقف عن التدريب البدني ليحصل

على حاجته من الراحة التي تضمن له استعادة طاقته البدنية يوم المنافسة،بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو

يعاني من التعب و الإجهاد البدني .

ان الحقيقة التي يجب ان يعرفها (المدرّب و اللاعب) ان اي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب

ان يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل اقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية و أدائه

البدني.²

ولا يستقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحماء لدورها الواضح في التهيئة البدنية

للاعب، وهنا يتضح ان تحدد فترة الإحماء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعا من الاستنزاف للطاقة البدنية التي

يحتاج إليها، ما نلاحظ هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة كما ان الأيام الأخيرة التي

تسبق المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير قبل المنافسة ان يخصص للراحة الكاملة وعدم الاشتراك في أي برنامج

¹ - أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في المجال الرياضي ، دار الإشعاع الفلوي العربي ، القاهرة ، 1990، ص206.

² - أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في المجال الرياضي ،مرجع سابق ص207.

تدريبي وبآتي الإحماء بحيث يجب ان يؤدي وفق نشاط عدل، بحيث تزيد درجة شدته يسهك طاقة اللاعب، وإنما تخصص له فترة قصيرة نسيا من الزمن، شدة معتدلة يسمحان للاعب لتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبين، ويضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن اخبرها على اقل مستوى يوم المنافسة.¹

2- الجانب المعرفي :

ان وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث أهمية ان يتاح للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة، أيضا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب ان يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعلم بعض الخطط، التي تتطلب قدرا كبيرا من التفكير والتركيز، وان الأولى هو التركيز على النواحي المعرفية والخططية التي سبق اكتسبها اللاعب على نحو جيد. ويمكن القول ان اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى التهيئة البدنية، وان انشغاله في زيادة الفترة بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني للاعب من حيث المهارات أو اكتساب خطط جديدة تعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون والمساعدة للاعب.

3- الجانب الانفعالي :

يتمثل الجانب الانفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة وان هناك صفة مشتركة بين الدورات الثلاث المعرفية والبدنية والانفعالية تتمثل حاجة اللاعب إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى أثناء المباراة، وإنما يميز الجانب الانفعالي فترة راحة أكبر وتبدأ قبل الدورتين السابقتين بأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة كلما مع العلم انه كل ماقلت الإثارة الانفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود واستثمار طاقته الانفعالية على نحو أفضل أثناء المباراة.

مع العلم ان تأثير الجوانب الثلاثة قد تحدث في ان واحد أو فترة واحدة وان كل واحدة تؤثر على الأخرى.²

3-10-2- السلوك الملائم قبل المنافسة :

يؤكد كامل راتب 1990 ان هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زيا معيناً أو زيادة مكان محدد أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأنه لا يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع ان هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه لتهيئته من الناحية البدنية والذهنية والانفعالية، وأمثلة على هذه المؤشرات التي يمكن الاستفادة³ منها :

¹ - اسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في المجال الرياضي ،مرجع سابق ص208.

² - اسامة كامل راتب ،نفس المرجع السابق ،ص208.

³ - اسامة كامل راتب ، المرجع نفسه ص(209-210).

1- الزمن :

يعتبر الزمن من المؤشرات استخداما لأعداد اللاعب للأداء في المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الوجبات خلال اليوم (24سا) التي تسبق المنافسة من حيث موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية ووقت وزمن الإحماء... الخ

2- النوم :

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللاعب فإنه من الأهمية بمكان ان يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة .

3- الانتقال إلى مكان المنافسة :

رغم تفاوت المسافات و تباين الأماكن التي تعتقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب ان يسلك سلوكا مستقرا يعمل كمؤشر جيد لتكييف التهيئة للمنافسة بفترة زمنية يستحسن ان تتراوح بين ساعة وساعة ونصف وذلك قبل بداية المباراة من اجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان ، والجمهور، الجو ...
كما تمكنه هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالاجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين والطاقم الفني داخل غرفة تغيير الملابس، من اجل التحضير التكتيكي والفني للاعب (خطة اللعب)

4- الطعام :

يراعي ان يتناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة في وقت ثلاثة ساعات قبل بداية المباراة كما يستحسن ان تكون الوجبة خفيفة مثلا (سلطة + جبن + عجائن + فواكه + عصير غني بالسكريات).

5- الاتصال مع الآخرين :

ما يميز اللاعب هو البعض يفضل التحدث والكلام مع الآخرين قبل المنافسة والبعض الآخر يفضل السكوت ولهذا لا ينصح اللاعب المحب للكلام ان يكون لذلك لتوقيت معين يسبق المباراة، مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات التي تسبق المباراة للتوقف وإنما الاستفادة منها للتركيز و الانتباه.

ومن الأفضل ان يتكيف اللاعب مع الشعور بالطبع يختلف من فرد إلى آخر من الأهمية ان يكون واضح المعالم بالنسبة للاعب وليس نوعا من الاضطراب في الأفكار وانفعالات ميكانيكية غير محددة وفي افصل الأحيان يجب على اللاعب الاستعانة بأي مدرب دائما للتعرف على مثل هذه العوامل المرتبطة بتطوير أدائه على نحو أفضل.

خلاصة :

لقد ازداد عدد الرياضيين الناشئين المشاركين في الأندية والمراكز الرياضية المختلفة بدرجات كبيرة في السنوات الأخيرة ، ولعل هذه الغالبية العظمى منهم هو الالتحاق بفرق الرياضات التنافسية المختلفة ، ويمكن أن نرجع مثل هذا الإقبال المتزايد من جانب اللاعبين الناشئين وخاصة في المراحل السنية المبكرة الى عامل الإعلام الرياضي خاصة التلفزيون ، حيث يساهم بدور كبير في نشر التوعية في أوساط الشباب والناشئين ، وبالتالي الإقبال على ممارسة الرياضة خاصة التنافسية منها.

ان هذا يؤكد الدور الحيوي والفعال الذي تلعبه المادة المعروضة في وسائل الإعلام من أخبار او جوانب تعليمية، فاللاعبون الناشئون ينبهرون دائما بكل ما هو مثير في الحركة مما يحرك فيهم الكثير من الدوافع التي تتناسب مع ما يشاهدونه ويسمعونه الأمر الذي تكون محصلته في النهاية الاندفاع إلى الأندية للانضمام إلى إحدى الفرق التنافسية فيها.

حاشا للطير
التطير

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاثة فصول بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

- الضغوطات الجماهيرية في المجال الرياضي .
- رياضة كرة اليد و خصائصها لمرحلة الأكاير .
- المنافسات الرياضية.

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي منهجية علمية حقها، وكذا تحقق المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، والتي وجهت إلى لاعبي كرة اليد، "صنف الأكاير".

4-1- منهجية البحث:

إن اختيار الباحث للمنهج الذي يتبعه في بحثه، يعتمد على طبيعة الموضوع الذي يدرسه، فالمنهج هو "الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته قصد الوصول إلى نتائج معينة".¹ فاختلاف المواضيع من حيث الصعوبة والسهولة يستوجب اختلاف في المناهج المتبعة، وفي دراستنا هذه وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو الملائم والمناسب لها.

4-2- تعريف المنهج الوصفي:

ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، وبينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".²

فهذا المنهج يقوم على جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها ومحاولة تفسيرها وتحليلها، وهذا من أجل قياس ومعرفة درجة الأثر والتأثير التي تتركه العوامل المختلفة على الظاهرة التي هي محل الدراسة، وهذا بهدف استخلاص النتائج ومعرفة كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل وأيضاً التنبؤ بسلوك الظاهرة التي تكون محل دراسة في المستقبل.

فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث، وتحديدتها، تم اختيار الفرضيات ووضعها، فاختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات، وضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.³ من خلال كل هذه المعطيات كان لا بد علينا إتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي هو أنسب لطبيعة هذا الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

¹ - محمد الأزهر السماك، "الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة، بدون طبعة، الموصل 1980، ص 42.

² - رابح تكري: مناهج البحث العلمي في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، الجزائر، 1984، ص 23.

³ عبد القادر محمد رضوان، سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر 1990، ص 58.

4-3- مجتمعة وعينة البحث:

4-3-1- تعريف المجتمع:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق ، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".¹

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

وفي بحثنا هذا تمثل مجتمع البحث في الأندية التي تنشط الرابطة لولاية البويرة لكرة اليد "صنف أكابر" مثل ما يمثلته الجدول التالي:

الرقم	النادي	المكان	عدد اللاعبين	عدد المدربين
01	E.S.L	الأخضرية	16	02
02	D.R.B.K	القادريّة	16	1
03	M.H.B	البويرة	16	01
04	O.M.B	البويرة	14	1
05	I.R.B.C	الشرفة	16	1
المجموع	05	05	78	06

4-3-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.²

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني ويجب اختيار العينة بدقة حيث تمثل أحسن تمثيل للمجتمع الإحصائي.

وفي بحثنا هذا اعتمدنا في اختيار عينة البحث على الطريقة القصدية لتناسبها مع خاصية الدراسة الميدانية،

حيث قمنا باختيار 05 فرق وهي كالتالي (العينة هي نفسها المجتمع):

¹ - محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003، ص14.

² - رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية؛ الطبعة 1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر، 2007، ص334.

- ❖ فريق الأخرسية E.S.L
- ❖ فريق القدرية D.R.B.K
- ❖ فريق البويرة M.H.B
- ❖ فريق البويرة O.M.B
- ❖ فريق الشرفة I.R.B.C

4-4- الأذوات الدراسة: لقد اعتمدنا في دراستنا على:

4-4-1- الاستبيان:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات. وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة و يكون تعريف هذه الأنواع من الأسئلة كما يلي :

نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون "بنعم" و"لا".

الأسئلة المفتوحة: وهي الأسئلة التي يترك فيها حرية التعبير.

الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

وبالتالي قد قسمنا الأسئلة التي احتوتها الاستمارة إلى ثلاث (03) محاور نظراً للفرضيات الثلاثة للدراسة وهي:

المحور الأول: والخاص للضغط الجماهيري تأثير كبير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية ، والذي يخدم الفرضية الأولى والمكون من سبعة (07) أسئلة ابتداءً من السؤال رقم 01 إلى غاية السؤال رقم 07، أربعة منها مغلقة (الأسئلة رقم 1-3-6-7)، وثلاثة الأسئلة متعددة الأجوبة (الأسئلة رقم 2-4-5).

المحور الثاني: والخاص المدرب الرياضي يحضر رياضيه نفسيا بصورة غير كافية ، والذي يخدم الفرضية الجزئية الثانية والمتكون من سبعة (07) أسئلة إبتداءً من السؤال رقم 08 إلى غاية السؤال رقم 14، أربعة منها مغلقة (الأسئلة رقم 8-9-13-14)، وثلاثة أسئلة متعددة الأجوبة (الأسئلة رقم 10-11-12).

المحور الثالث: والخاص بالثقافة التشجيعية الخارجة عن النطاق الرياضي للجمهور ، والذي يخدم الفرضية الجزئية الثالثة والمتكون من سبعة (07) أسئلة إبتداءً من السؤال رقم 15 إلى غاية السؤال رقم 21، خمسة منها مغلقة أي (الأسئلة رقم 15-16-17-18-20)، واثان متعددة الأجوبة (الأسئلة رقم 19-21).

4-5- المعالجة الإحصائية:

4-5-1- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

طريقة حسابها:

$$\begin{array}{l} \text{ع} \longleftarrow 100\% \\ \text{ت} \longleftarrow \frac{100 \times \text{ت}}{\text{ع}} = \text{س} \end{array}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

4-5-2- اختبار كاف تربيع (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كمايلي:

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

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0,5$)

درجة الحرية (n-1)

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

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج}((\text{ت} - \text{ح}) - 0,5 \times \text{ت})^2}{\text{ت} \times \text{ن}}$$

يمثل كا² = القيمة المسحوبة من خلال الاختبار.

ت = عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

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

$$\text{نو} \\ \text{ت ن} = -$$

ن = العدد الكلي لأفراد العينة.

و = يمثل عدد الاختبارات الموضوعية.¹

4-6- تحكيم الاستمارة:

من بين الشروط التي التزمنا بها في إنجاز الاستمارة، هو إخضاعها إلى التحكيم، فبعد إنجازها وتنظيم أسئلتها ومحاورها، عرضناها على مجموعة من الأساتذة المختصين في هذا المجال، قصد معرفة جوانب النقص فيها وما مدى مطابقتها لفرضيات الدراسة وأهدافها من جهة، وما مدى مطابقة أسئلتها للشروط العلمية في صياغة أسئلة الاستمارة من جهة ثانية، فقام هؤلاء الأساتذة -كل على حد- بإبداء بعض الملاحظات الخاصة بمضامين الأسئلة وترتيبها وتصنيفها... الخ.

ولقد عدلت الاستمارة بناءً على الملاحظات المقدمة من طرف الأساتذة الكرام وأخرجت في الشكل الذي يمكن تقديمها إلى بعض الأفراد قبل توزيعها نهائياً.

أما الأساتذة الكرام المحكمين للاستمارة الإستبائية، فهم كالآتي:

- الأستاذ: د. بوحاج مزيان، أستاذ محاضر "أ"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، "جامعة البويرة"
- الأستاذ: د. عبودة رابح، أستاذ محاضر "ب"، معهد التربية البدنية والرياضية، "جامعة الجزائر"
- الأستاذ: حاج احمد مراد، أستاذ مساعد "أ"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، "جامعة البويرة"
- الأستاذ: منصور نبيل، أستاذ مساعد "أ"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، "جامعة المسيلة"
- الأستاذ: فرنان مجيد، أستاذ مساعد "ب"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، "جامعة البويرة"
- الأستاذ: برجم رضوان، أستاذ مساعد "ب"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، "جامعة البويرة"
- الأستاذة: حمبلي صليحة، أستاذة مساعدة "ب"، معهد التربية البدنية والرياضية، "جامعة الجزائر".

4-7- الدراسة الاستطلاعية: وهي من التقنيات التي تعمل على توضيح الأفكار والآراء لدى الباحث، وإعطائه

فكرة حية ومدققة حول طبيعة الموضوع والميدان المدروس، لذلك كان اهتمامنا بميدان البحث لكون البحوث من هذا النوع يعتمد أصلاً على تحليل البيانات والمعطيات التي تتبلور في إطار التقرب من ميدان البحث.

فقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية البويرة، "صنف أكابر" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالولاية ومقرها، وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

¹ - عبد علين صيف السامرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة العراق، جامعة بغداد، 1997 ص 75.

4-8- مجالات البحث:

4-8-1- المجال المكاني والجغرافي: أجري الجانب النظري في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أجري البحث الميداني بولاية البويرة احتوت على خمسة فرق لكرة اليد وهم على النحو التالي:

D.R.B.K - M.H.B - O.M.B - I.R.B.C - E.S.L

4-8-2- المجال الزمني: يمكن تقييمه إلى ثلاث مراحل:

*المرحلة الأولى:

تم فيها تحديد موضوع البحث وصياغة الإشكالية وفرضيات البحث وهذا امتد من ديسمبر إلى جانفي 2013-

2014

*المرحلة الثانية:

تم فيها جمع مفاهيم البحث ووضع جميع الدراسات السابقة لتدعيم الفرضيات ووضع الفصول وتم ذلك بين فيفري

2014

*المرحلة الثالثة:

تم فيها صياغة الاستبيان وتوزيع الاستبيان وإعطاء التوضيحات اللازمة ثم قمنا باسترجاعها للقيام بالمعالجة

الإحصائية وتم ذلك ما بين مارس إلى غاية ماي. 2014

4-9- متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

4-9-1- تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجه معينة، ودراسته قد تؤدي إلى

معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: "الضغط الجماهيري".

4-9-2- تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما

أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹

تحديد المتغير التابع: "أداء لاعبي كرة اليد".

4-10- صعوبات البحث:

خلال دراستنا لهذا البحث واجهتنا بعض الصعوبات نستطيع أن نقسمها إلى:

4-10-1- صعوبات الجانب النظري:

❖ قلة الدراسات السابقة بالنسبة لموضوع بحثنا وإن توفرت فهي سطحية وغير معمقة.

❖ قلة الدراسات و المراجع التي تناولت موضوع بحثنا.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219.

❖ مشكلة استخراج المراجع من المكتبة.

4-10-2- صعوبات الجانب التطبيقي:

❖ مصاريف البحث والنقل.

❖ إن أول وأكبر صعوبة واجهتنا في الجانب التطبيقي وكذا في البحث كله ،هو توقيت التدريبات

لفئة أكابر كرة اليد.

❖ تخوف بعض المدربين من هذا العمل ،وهذا راجع إلى عدم معرفتهم الأهمية البحث وتخوفهم من النقد.

❖ عدم تمكننا من جمع الاستثمارات في الوقت المحدد.

❖ كثرة المصاريف خلال التنقل إلى النوادي المعنية.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تكون أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمتين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الرابع

من الر

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحته أو خطئه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها.

وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، كما سنعرض فيه تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة، حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم نقوم بتمثيلها بيانياً.

وفي الأخير نعرض ونختتم هذا الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها، والخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

المحور الأول: للضغط الجماهيري تأثير كبير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية .

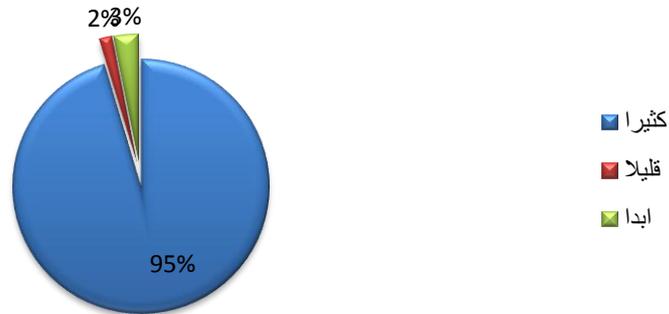
السؤال الأول: هل أنت مهتم بالمنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون مهتمون بالمنافسة الرياضية.

الجدول رقم (01): يبين مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة الرياضية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	64	82.05%	42.61	5.99	0.05	02	دال
قليلا	12	15.38%					
أبدا	02	2.56%					
المجموع: 03	78	100%					

الشكل رقم (01) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (01):

من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يبين مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة الرياضية اتضح أن 82.05% من اللاعبين وقد احتلت المرتبة الأولى مهتمون بالمنافسة الرياضية ، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 15.38% من اللاعبين يهتمون بالمنافسة بشكل قليل ، أما المرتبة الأخيرة والتي تقدر بـ 2.56% وقد يرجع هذا إلى عدم اهتمام بعض اللاعبين بالمنافسات الرياضية و اللامبالاة. ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (42.61) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99).

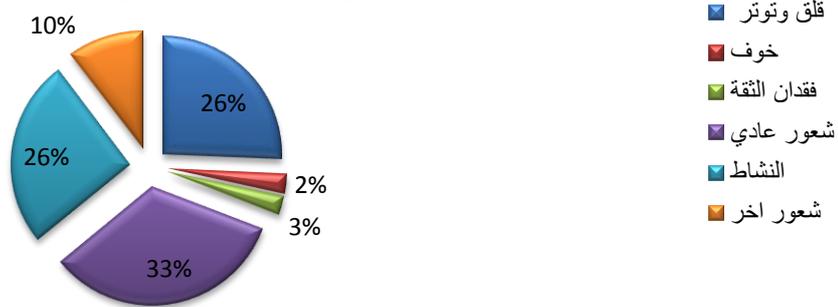
السؤال الثاني: ما هو شعورك قبل دخول إلى المنافسة؟

الغرض من السؤال : هو معرفة شعور اللاعبين قبل دخولهم إلى المنافسة .

الجدول رقم(02) : يبين الحالة النفسية للاعبين قبل دخولهم الى المنافسة الرياضية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قلق وتوتر	20	25.64%	19.57	11.1	0.05	05	دال
خوف	02	2.56%					
فقدان الثقة	02	2.56%					
شعور عادي	26	33.33%					
النشاط	20	25.64%					
شعور آخر	08	10.25%					
المجموع:06	78	100%					

الشكل رقم(02) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم(02):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 33.33% من اللاعبين احتلت الرتبة الأولى وهي أكبر قيمة تشعر بشعور عادي وقد نفسه بعدد لامبالاة هؤلاء اللاعبين بالمباراة أو عدم أهميتها ، أما في الرتبة الثانية تأتي نسبة 25.64% أن اغلب من اللاعبين يشعرون بالقلق والتوتر قبل دخولهم إلى المنافسة، وهناك من يشعر بالخوف من المباراة والعدد من اللاعبين يفقدون الثقة في أنفسهم. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (05) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (19.57) وهي أكبر قيمة من ك² المجدولة التي بلغت (11.1)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

أما من خلال السؤال النصف مفتوح الذي يدور حول شعور اللاعبين قبل دخول إلى المنافسة ، أجاب معظم اللاعبين قبل دخولهم إلى المنافسة يشعرون بحب الانتصار وبتقنة كبيرة من اجل تحقيق الفوز .

السؤال الثالث: هل تتعرضون للضغط من طرف المناصرين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبين يتعرضون للضغط من طرف المناصرين.
الجدول رقم (03): يبين أهمية تعرض اللاعبين من طرف المناصرين .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بشكل كبير	24	30.76%	17.53	5.99	0.05	02	دال
بشكل متوسط	42	53.84%					
لا تتعرض للضغط	12	15.38%					
المجموع:03	78	100%					

الشكل رقم(03) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم(03):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(03): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 53.84% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن الضغط الجمهور يؤثر فيهم بشكل متوسط ، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 30.76 % من اللاعبين يرون أن الضغط يؤثر عليهم ،أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 15.38 % من اللاعبين يرون أن الضغط الجمهور لا علاقة لهم أثناء المنافسة. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة(0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (17.53) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (5.99)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

السؤال الرابع: كيف يكون شعورك عند سماعكم لأهازيج المناصرين في المدرجات؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان شعور لاعبين أثناء سماعهم للأهازيج المناصرين.
الجدول رقم (04): يبين الحالة النفسية للاعبين عند سماعهم للأهازيج المناصرين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الحماس	62	79.48%	64.58	7.81	0.05	03	دال
القلق	08	10.25%					
الخوف	02	2.56%					
شعور آخر	06	7.69%					
المجموع:04	78	100%					

الشكل رقم(04) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم(04):

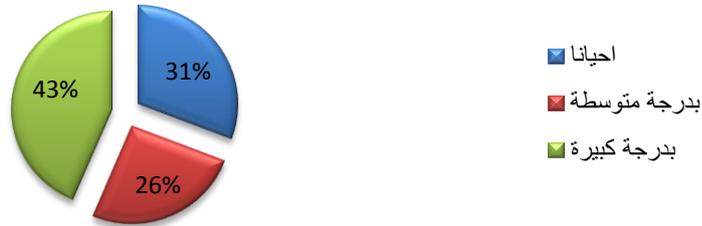
يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 79.48% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث أجابوا بأنهم يتحمسون عند سماعهم لأهازيج المناصرين ،في الحي نجد ال نسبة الثانية و تقديـر 10.25% ان معظم اللاعبين يشعرون بالقلق عند سماعهم لأهازيج المناصرين ،أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 7.69% يرون أنه م يشعرون شعور آخر عند سماعهم لهذه الأهازيج . وهناك عدد قليل من اللاعبين من يشعر بالخوف. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (03) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (64.58) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (7.81). أما من خلال السؤال النصف مفتوح الذي يدور حول سماع الأهازيج المناصرين ، أجاب معظم اللاعبين عند سماعهم يشعرون بالتوتر وفقدان التركيز في الميدان أي (الخروج من المنافسة).

السؤال الخامس: هل تثق في الوصول إلى تحقيق أهدافك تحت الضغط الجماهيري أثناء المنافسات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الثقة بالنفس للاعبين في تحقيق والوصول إلى أهداف المسطرة تحت الضغط من طرف الجمهور.

الجدول رقم (05): يبين أهمية الثقة للاعبين في تحقيق الأهداف تحت الضغط الجمهور.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أحيانا	24	30.76 %	4	5.99	0.05	02	غير دالة
بدرجة متوسطة	20	25.64 %					
بدرجة كبيرة	34	43.58 %					
المجموع: 03	78	100 %					

الشكل رقم(05) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم (05):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 43.58 % من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يقولون أن شعورهم بالثقة تساعدهم على تحقيق أهداف تحت الضغوطات ، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 30.76% يرون أن شعورهم في تحقيق أهداف تكون حسب طبيعة المنافسة. أما في المرتبة الأخيرة تقدر بـ 25.64% أن اغلب اللاعبين لا أهمية لهم بالثقة في تحقيق أهداف تحت الضغط الجمهور. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (4) وهي اصغر من قيمة من ك² المجدولة التي بلغت (5.99).

السؤال السادس: هل تخشون فقدان السيطرة على التركيز خلال وجود ضغط الجمهور أثناء المنافسة الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون التركيز بسبب وجود الجمهور أثناء المنافسة.
الجدول رقم (06): يبين أهمية فقدان التركيز لدى اللاعبين بسبب ضغوطات الجمهور.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	45	57.69%	1.84	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	33	42.30%					
المجموع: 03	78	100%					

الشكل رقم (06) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم (06):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (06): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 57.69% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى من اللاعبين يفقدون التركيز أثناء المنافسة تحت الضغط الجمهور ، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 42.30% من اللاعبين لا يفقدون التركيز و هذا راجع إلى إمكانيتهم العالية و المهارية أثناء المنافسة . ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (1.84) وهي اصغر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (3.84).

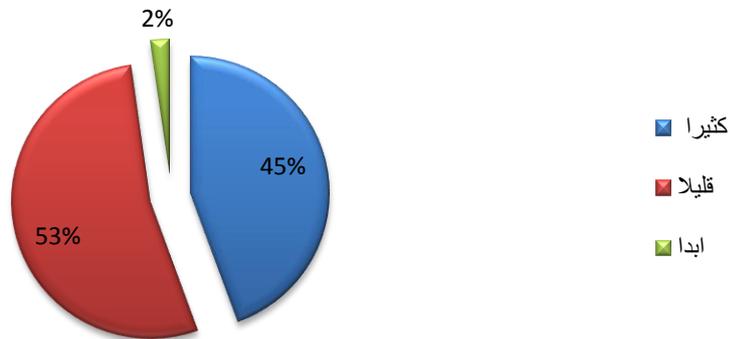
السؤال السابع: في حالة نعم كيف يكون تركيزكم؟

الغرض من السؤال: هو معرفة إذا كان اللاعبون يرون أن الضغط الجمهور اثر على تركيزهم أثناء المنافسة.

الجدول رقم (07): يبين حالة تركيز اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	20	44.44%	10.06	5.99	0.05	02	دال
قليلا	24	53.33%					
أبدا	01	2.22%					
المجموع:03	45	100%					

الشكل رقم (07) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم (07):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 53.33% احتلت الرتبة الأولى أن اللاعبين أثناء المنافسة يكون تركيزهم قليلا بوجود ضغط الجمهور، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 44.44% أن اغلب اللاعبين يرون تركيزهم بشكل كبير وذلك راجع إلى خبرتهم المكتسبة في الميدان، أما في الرتبة الثالثة جاءت نسبة 2.22% يرون انه لا علاقة بالتركيز أثناء المنافسة . ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (10.06) وهي أكبر قيمة من ك² المجدولة التي بلغت (5.99).

خلاصة المحور الأول:

في إطار تحليل جداول المحور الأول الممثلة للفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على : **للضغط الجماهيري تأثير كبير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية**، فبدءا بنتائج جداول الاستمارة الاستبائية فان نسبة 82.05% من إجابات اللاعبين أنهم مهتمون بشكل كبير بالمنافسة الرياضية، وقبل دخولهم إلى المنافسة معظم اللاعبين يشعرون بالشعور عادي و تقدر نسبتهم بـ 33.33 %، أما نسبة 53.84% نرى للضغوطات المناصرين تأثر على اللاعبين بشكل متوسط ،في حين نجد نسبة 79.48 % يتحمسون بدرجة كبيرة عند سماع للأهازيج المناصرين، رغم أنهم يتقون في أنفسهم و يحققون أهدافهم بدرجة كبيرة تحت ضغوطات الجمهور والتي تصل نسبتهم إلى 43.58% أما نسبة 57.69% فإنهم يخشون فقدان السيطرة و التركيز خلال وجودهم، وفي حالة تركيزهم تكون بالنسبة قليلة لديهم والتي تصل نسبتهم 53.33%.

وعليه وبعد عرض وتحليل النتائج المحور الأول تأكد جليا أن معظم اللاعبين يتأثرون بوجود الجمهور أثناء المنافسات الرياضية وذلك ما ينعكس عن شعورهم بالحماس والثقة في تحقيق نتائج جيدة كما قد يكون هذا التأثير السلبي فيفقدون السيطرة والتركيز لتأثرهم الكبير بهذه الضغوطات.

وهذا إن دل على شيء فهو يدل على أن للجمهور تأثير كبير على أداء اللاعب أثناء المنافسة الرياضية ويدعم بذلك فرضيتنا الأولى وبالتالي فإنها محققة.

المحور الثاني: المدرب الرياضي يحضر رياضيه نفسيا بصورة غير كافية.

السؤال الثامن: هل لديكم محضر نفسي في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للفريق أخصائي نفسي.

الجدول رقم (08): يبين مدى اهتمام التحضير النفسي للفريق

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%12.82	43.87	3.84	0.05	01	دال
لا	68	%87.17					
المجموع:02	78	%100					

الشكل رقم (08) يبين نسب نتائج الجدول:



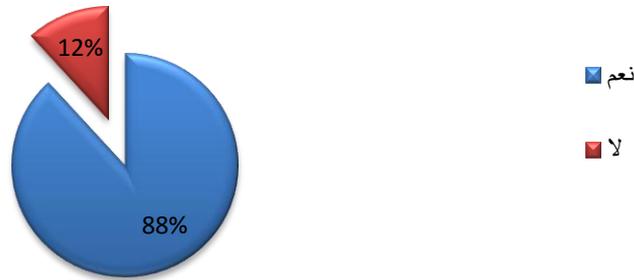
العرض والتحليل جدول رقم (08):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 17% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى أن ليس لهم محضر نفسي في الفريق ، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 12.82 % من اللاعبين يرون أن للفريق له محضر نفسي . ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (01) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (43.87) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (3.84)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

السؤال التاسع: إذا كانت ايجابيتكم بلا هل المدرب يقوم بالتحضير النفسي؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للفريق.
الجدول رقم(09): يبين اهتمام المدرب الرياضي بالتحضير النفسي للاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	%88.23	39.88	3.84	0.05	01	دال
لا	08	%11.76					
المجموع:02	68	%100					

الشكل رقم (09) يبين نسب نتائج الجدول:



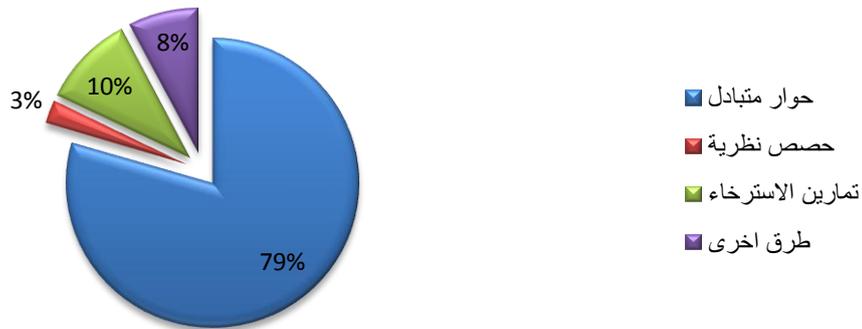
العرض والتحليل جدول رقم(09):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 09 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 62.12% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى ترتفع دقات قلبهم قبل المنافسة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 31.82% من اللاعبين يشعرون بالنرفزة قبل المنافسة الرياضية، وفي المرتبة الأخيرة تأتي نسبة 6.06% يشعرون بالتقلص في المعدة. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (31.18) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (3.84) ، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

السؤال العاشر: ماهي الطرق المستخدمة من طرف المدرب أثناء تحضيركم نفسيا؟
الغرض من السؤال: هو معرفة الطرق التي يستخدمها المدرب الرياضي أثناء تحضير اللاعبين نفسيا.
الجدول رقم(10): بين التحضير النفسي و الطرق المستخدمة من طرف المدرب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حوار متبادل	62	79.48 %	62.23	7.81	0.05	03	دال
حصص نظرية	2	2.56 %					
تمارين الاسترخاء	8	10.25 %					
طرق أخرى	6	7.69 %					
المجموع:04	78	100 %					

الشكل رقم(10) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم(10):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 79.48% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث تعتمد على أسلوب الحوار المتبادل بين المدرب ، في حين نجد نسبة 10.25% حيث يرون اللاعبين المدرب يقوم بتمارين الاسترخاء ، أما نسبة 7.69 % حيث تعتمد على طرق أخرى انحصرت مجملها على الاهتمام بالجانب النفسي و الخصائص الانفعالية لكل لاعب ومن ثم الاهتمام بكل لاعب حسب حالته . ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (03) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (62.23) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (7.81). ومعنى ذلك أن هناك اختلاف في الطرق المستخدمة في التحضير النفسي.

أما من خلال السؤال النصف مفتوح الذي يدور حول الطرق المستخدمة من طرف المدرب بتحضيرهم نفسيا، أجاب معظم اللاعبين أن المدرب يقوم بحوارات متبادلة.

السؤال الحادي عشر : ماهو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبيرا خلال تدريباتكم؟
الغرض من السؤال: معرفة التحضيرات التي تأخذ وقتا كبيرا في تدريبات اللاعبين.
الجدول رقم(11): يبين أهمية التحضيرات للاعبين أثناء تدريباتهم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التحضير البدني	44	56.41%	42.92	9.49	0.05	04	دال
التكتيكي	24	30.76%					
المهاري	2	2.56%					
النفسي	2	2.56%					
نوع آخر من التحضيرات	6	7.69%					
المجموع:05	78	100%					

الشكل رقم(11) يبين نسب نتائج الجدول:



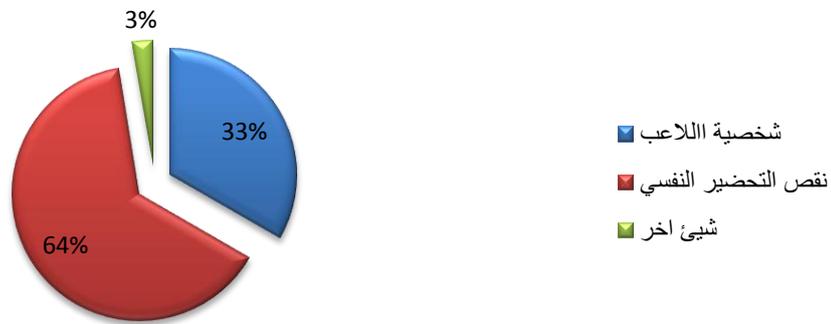
العرض والتحليل جدول رقم(11):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 56.41 % ومعنى ذلك أن المدربين يخصصون وقتا كبيرا للتحضير البدني والتكتيكي ولتي تقدر نسبته بـ 30.76 %،مقارنة بالتحضيرات الأخرى فيما يخص التحضير النفسي ونسبته تقدر بـ 2.56 % ويمكن تفسير هذا إلى عدم اهتمام المدربين بالجانب النفسي و ربما لان الوقت لا يسمح بذلك ،و ربما أيضا لعدم تخصصه في هذا المجال،فهم يعتمد بتحضير لاعبيه نفسيا خلال الحصص التدريبية ويكون ذلك باستخدام الحوار المتبادل وتقديم لهم الإرشادات والنصائح.
 ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية(04) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة(42.92)وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي بلغت (9.49).

السؤال الثاني عشر: على ما تعود النرفزة و فقدان السيطرة لدى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان سبب حدوث النرفزة لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
الجدول رقم (12): يبين أسباب حدوث النرفزة للاعبين أثناء المنافسة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
شخصية اللاعب	26	33.33 %	22.15	5.99	0.05	02	دال
نقص التحضير النفسي	50	64.10 %					
شيء آخر	2	2.56 %					
المجموع:03	78	100 %					

الشكل رقم(12) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (12):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 64.10% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون ان نقص في التحضير النفسي يؤدي إلى حدوث النرفزة وفقدان السيطرة ،ونسبة 33.33 % من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية أجابوا أنهم تعود على شخصية اللاعب في الميدان ،أما نسبة 2.56 % من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة وهي عدد قليل أنهم يرون شيء آخر . ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (22.15) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99).

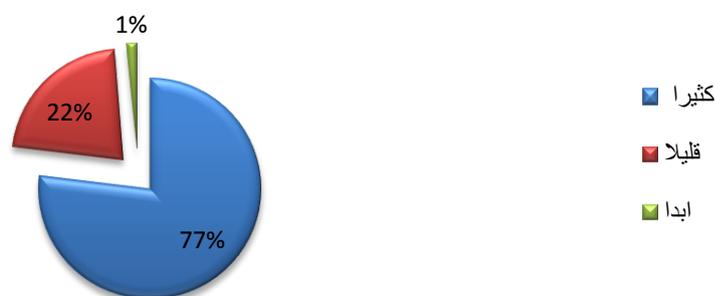
السؤال الثالث عشر: هل ترى بان التحضير النفسي دور في تحسين مردودك وتقليل في انفعالات السلبية أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعبين وتقليل من انفعالات السلبية.

الجدول رقم (13): يبين أهمية التحضير النفسي للاعبين في تحسين وتقليل الانفعالات السلبية .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	60	% 76.92	35.80	5.99	0.05	02	دال
قليلا	17	% 21.79					
أبدا	1	% 1.28					
المجموع:03	78	%100					

الشكل رقم (13) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (13):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 76.92% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الأولى أن اغلب اللاعبين يدركون بأهمية التحضير النفسي في تحسين المردود والتقليل من انفعالات السلبية، وهذا ما يفسر إدراك اللاعبين لأهمية التحضير النفسي وانعكاساته على أهم انفعالات التي يتعرضون لها أثناء الضغط و المنافسة، ونسبة 21.79% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية حيث يقرون أن التحضير ليس له دور في تحسين مردود اللاعب و التقليل من انفعالات السلبية ويعود هذا إلى شخصية اللاعب، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (35.80) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99).

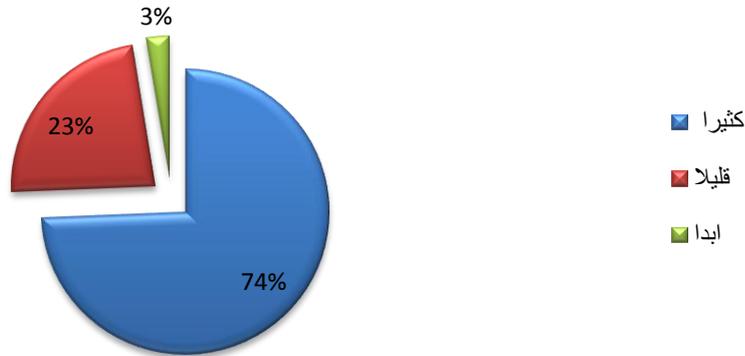
السؤال الرابع عشر: هل تشعرون أن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتكم ويزيد من مرد ودياتكم أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة شعور اللاعبين تجاه التحضير النفسي ومدى مساعدتهم على الرفع من معنوياتهم أثناء المنافسة.

الجدول رقم (14) : يبين إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	58	% 74.35	32	5.99	0.05	02	دال
قليلا	18	% 23.07					
ابدا	2	% 2.56					
المجموع:03	78	%100					

الشكل رقم (14) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (14):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14): أن نسبة كبيرة تقدر بـ 74.35% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الأولى يرون أن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات اللاعبين ونسبة 23.07% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية لا يشعرون أن التحضير النفسي يرفع معنويات اللاعب . ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (32) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99) .

خلاصة المحور الثاني:

في إطار تحليل جداول المحور الثاني الممثلة للفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على: **المدرّب الرياضي يحضّر رياضيه بصورة غير كافية**، فبدأ بنتائج جداول الاستمارة الاستبائية فان نسبة 87.17% من إجابات اللاعبين ان ليس لهم محضّر نفساني في الفريق ، في حين نجد نسبة مقدرة بـ 88.24% أن المدرّب الرياضي هو الذي يقوم بالتحضير النفسي للفريق ، أما نسبة 79.48% و التي تتمثل في الطرق المستخدمة من طرف المدرّب الرياضي أثناء تحضيرهم نفسيا أجابوا معظم اللاعبين أن المدرّب يقوم بمحاورتهم فقط لكن بصورة غير كافية، يرون أن المدرّب من خلال تدريباتهم يعتمد على التحضير البدني والتكتيكي ونسبتهم مقدرة بـ 87.17% ، في حين نرى أن فقدان والسيطرة لدى اللاعبين ونسبتهم مقدرة بـ 64.10% أجابوا أن لهم نقص في التحضير النفسي ، رغم أنهم يرون أن التحضير النفسي دور في تحسين مردودهم وتقليل من انفعالات السلبية التي تصل نسبتهم 76.92% ، ويشعرون أن هذا التحضير الجيد سيساعدهم في الرفع من معنوياتهم ويزيد من مردودياتهم أثناء المنافسة الرياضية والتي تقدر نسبتهم بـ 74.35%.

وعليه وبعد عرض و تحليل النتائج المحور الثاني تأكد جليا ان معظم الفرق الرياضية لا تحتوي على محضّر نفسي فان أغلبية اللاعبين يتلقون حوار متبادل وتتمثل هذه الحوارات في تحضيرهم نفسيا من طرف المدرّب الرياضي لكن بقدر غير كافي، بحيث أن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتهم وتساعدهم في تحسين مردود اللاعبين و تقليل من انفعالات السلبية.

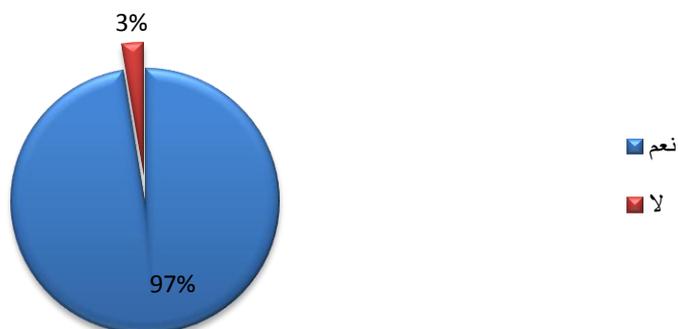
وهذا إن دل على شيء فهو يدل على أن بذلك فرضيتنا الثانية فإنها محققة.

المحور الثالث: هناك ثقافة تشجيعية خارجة عن النطاق الرياضي للجمهور.
السؤال الخامس عشر: هل سبق وان ساندكم الجمهور أثناء المنافسات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الجمهور يساند اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (15) : يبين انتقال الجمهور مع اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	76	% 97.43	35.1	3.84	0.05	01	دال
لا	2	% 2.56					
المجموع:02	78	%100					

الشكل رقم (15) يبين نسب نتائج الجدول:



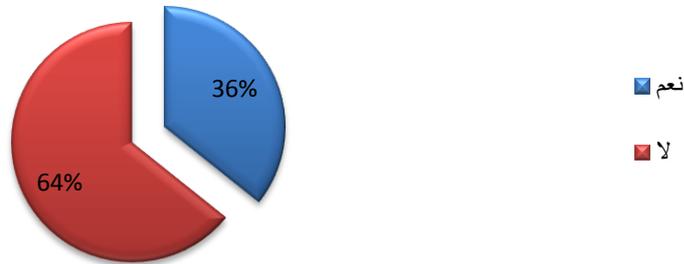
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (15):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15): أن نسبة 97.43% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى ان الجمهور الرياضي يساند اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (01) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (35.1) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (3.84)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال السادس عشر: هل ترى بان ثقافة التشجيع متوفرة عند المناصرين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للجمهور ثقافة تشجيعية أثناء المنافسة.
الجدول رقم (16) : يبين ثقافة تشجيع عند المناصرين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	% 35.89	6.2	3.84	0.05	01	دال
لا	50	% 64.10					
المجموع:02	78	%100					

الشكل رقم (16) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(16):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16): أن نسبة 64.10% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن للجمهور ليس له ثقافة تشجيعية ،ونسبة 35.89% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون للجمهور الرياضي له ثقافة في التشجيع، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية(01) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة(6.2)وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ(3.84)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال السابع عشر: هل طريقة تشجيع الجمهور تكون بصفة حضارية أثناء المنافسات؟
الغرض من هذا السؤال: هو معرفة إذا كان للجمهور له صفة حضارية عند تشجيع اللاعبين أثناء المنافسة.
الجدول رقم (17): يبين طريقة تشجيع الجمهور للاعبين بصفة حضارية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	6	7.69 %	53.84	5.99	0.05	02	دال
قليلًا	56	71.79 %					
أبدا	16	20.51 %					
المجموع: 03	78	100 %					

الشكل رقم (17) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (17):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17): أن نسبة 71.79% احتلت المرتبة الأولى حيث أغلب اللاعبين يرون أن الجمهور له صفة حضارية بالنسبة لقلية في طريقة تشجيعهم، أما نسبة 20.51% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون أن للجمهور ليس له صفة حضارية لطريقة تشجيعهم، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (53.84) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال الثامن عشر: هل تتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور أثناء المنافسات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات.
جدول رقم (18): يبين تأثير اللاعبين بالأحداث التي يخلفها الجمهور أثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	45	57.69%	25.15	5.99	0.05	02	دال
لا	9	11.53%					
حسب طبيعة المنافسة	24	30.76%					
المجموع: 02	78	100%					

الشكل رقم (18) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (18):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (18): أن نسبة 57.69% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى أنهم يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور أثناء المنافسة الرياضية ،أما نسبة 30.76% من اللاعبين وتأتي في الرتبة الثانية حيث اغلب اللاعبين يتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور وذلك حسب طبيعة المنافسة ،أما نسبة 11.53% أنهم لا يتأثرون بالأحداث، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (25.15) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال التاسع عشر: ماهو شعورك عند سماع انتقادات المناصرين؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للاعبين شعور عند سماعهم للانتقادات الجمهور.
الجدول رقم(19) : تأثر اللاعبين عند سماعهم للانتقادات المناصرين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القلق	30	38.46%	11.53	7.81	0.05	03	دال
الحماس	18	23.07%					
التأثير السلبي	21	26.92%					
شعور آخر	9	11.53%					
المجموع:04	78	100%					

الشكل رقم(19) يبين نسب نتائج الجدول:



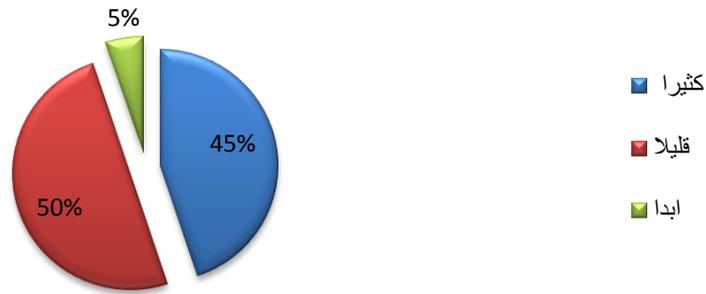
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(19):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (19): أن نسبة 38.46% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى ان اغلبهم يشعرون بالقلق عند سماع انتقادات المناصرين ، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 26.92 % من اللاعبين يتأثرون عند سماع انتقادات الجمهور ،في حين نجد نسبة 23.07 % أن اغلبهم يشعرون بالحماس، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (03) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة(11.53) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ(7.81)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال العشرون: هل ترى بان للضغوطات الجماهيرية علاقة بنتائج المنافسات؟
الغرض من السؤال: هو معرفة رأي اللاعبين حول الضغوطات الجماهيرية بنتائج الرياضية.
الجدول رقم (20): يبين أهمية العلاقة بين الضغط الجمهور و نتائج المنافسات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	35	44.87 %	14.11	5.99	0.05	02	دال
قليلا	39	50 %					
أبدا	4	5.12 %					
المجموع:03	78	100 %					

الشكل رقم (20) يبين نسب نتائج الجدول:



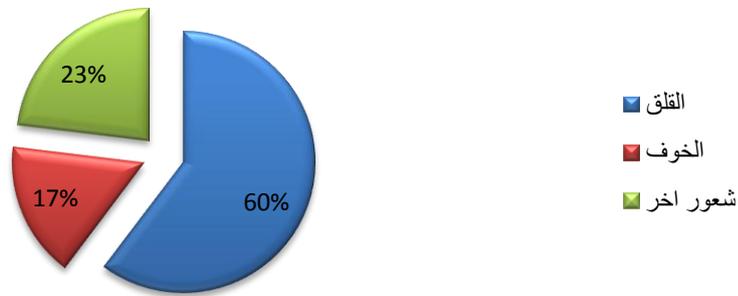
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(20):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (20): أن نسبة 50% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون بان الضغط الجمهور ليس له علاقة بنتائج المنافسات، أما نسبة 44.87 % من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون أن للضغط الجمهور له علاقة بنتائج المنافسات ،في حين نجد نسبة 5.12 % من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة أن عدد قليل من اللاعبين يرون ضغط الجمهور ليس له علاقة بنتائج الرياضية وهذا راجع الى خبرتهم المكتسبة في الميدان، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (14.11) وهي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99)، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال واحد وعشرون: عند غضب الجمهور على أدائكم كيف تتظنون اتجاهه؟
الغرض من السؤال: معرفة وجهة نظر للاعبين اتجاه الجمهور عند غضب على أداءهم.
الجدول رقم (21): يبين الحالة النفسية عند غضب الجمهور على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القلق	47	60.25%	25.92	5.99	0.05	02	دال
الخوف	13	16.66%					
شعور آخر	18	23.07%					
المجموع:03	78	100%					

الشكل رقم(21) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(21):

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (21): أن نسبة 60.25% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون بان عند غضب الجمهور على أدائهم يشعرون بالقلق ، أما نسبة 23.07% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون شعور آخر عند غضب على أدائهم ، في حين نجد نسبة 16.66% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة يشعرون بالخوف عند غضب على أدائهم، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية (02) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (25.92) هي أكبر قيمة من ك² الجدولة التي تبلغ (5.99).

خلاصة المحور الثالث :

في إطار تحليل جداول المحور الثالث الممثلة للفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على: **الثقافة التشجيعية الخارجة عن النطاق الرياضي للجمهور**، فبدءاً بنتائج جداول الاستمارة الاستبائية فان نسبة 97.43% من إجابات اللاعبين أن الجمهور الرياضي يساندهم أثناء المنافسات الرياضية ،في حين نجد نسبة مقدرة بـ 64.10% يرون ان للجمهور ليس له ثقافة تشجيعية عند مناصرتهم، أما نسبة 71.79% من إجابات اللاعبين يرون ان للجمهور ليس له صفة حضارية عند طريقة تشجيعهم، رغم أنهم يتأثرون بالأحداث التي يخالفها الجمهور أثناء المنافسات الرياضية وتقدر نسبتهم بـ 57.69% ، وعند سماع انتقدهم يشعرون بالقلق و نسبتهم مقدرة بـ 38.46%، وعند غضب الجمهور على أدهم يشعرون بالقلق وتقدر نسبتهم بـ 60.25% في حين نرى أن للضغوطات الجماهيرية لها علاقة بنتائج التي تصل نسبته بـ 50%.

وعليه وبعد عرض وتحليل النتائج المحور الثالث تأكد جليا أن اغلبية اللاعبين أجابوا أن الجمهور يساندهم أثناء المنافسات الرياضية، لكن في معظم الأحيان طريقة تشجيعهم تكون بصفة غير حضارية مما تخلق حالة الخوف و التأثير السلبي عند سماع انتقدهم ، كما أنها تأثر بصفة مباشرة عن نتائج في المنافسات نتيجة القلق وخوف اللاعبين، ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الجزئية الثالثة.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع "تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية" توصلنا إلى تحقيق نتائج إيجابية تتمثل فيما يلي:

للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية، ويلعب دورا أساسيا لدى اللاعبين ويساعدهم ذلك على تطوير أدائهم، رغم وجودهم وانتقالهم معهم، غير أن في بعض أحيان تجدهم مترددين بشأن انقلاب عليهم فيحدث ذلك لديهم نرفزة وقلق تأثر سلبا وتقيد عملية تطوير الأداء ويعكس ذلك بشكل سلبي على مردود الفريق، وهذا ليس معناه العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها نقص في التحضير النفسي.....الخ.

ولكي يتجنب اللاعبون هذا التأثير السلبي توضح لنا أنهم يأخذون دروس وحصص في التحضير النفسي الذي يعتبرونه الحل الأمثل لمثل هذه الحالات المؤرقة، وتتمثل هذه الحالات فيما يلي:

* الاهتمام بالتحضير النفسي وإعطائه وقت كافي.

* إعطاء مكانة للأخصائي النفسي في الأندية.

* إعطاء أهمية للتحضير النفسي في البرنامج التدريبي.

* إعطاء أهمية للحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة.

وبالتالي ان الفرضية العامة تحققت و التي تنص على: **للجمهور تأثير كبير على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات الرياضية.**

خاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهتم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة اليد عالمياً، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات البحثية. فللعلاقة الموجودة بين الجمهور وتأثيره باللاعب وأدائه، ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه العلاقات والأسباب التي تؤدي إلى فقدان التركيز خلال وجود الجمهور ألا وهو مشكل الضغط الجماهيري، ويمثل الضغط الجمهوري في تلك التشجيعات الجماهيرية للاعبين فريقهم قصد تحفيزهم ورفع معنوياتهم من أجل القيام بأدوارهم، والدفع بهم إلى تحقيق نتائج ايجابية، والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف أكابر لكرة اليد، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج، أن فعلاً توجد ضغوطات الجمهور على اللاعبين، فهي بمثابة معادلة التأثير التي يفرضها الجمهور والتأثر في الأداء التي يعيشها اللاعب، فغالباً ما يكون ذلك التأثير ايجابي لدى اللاعب ولكن يحدث أن يكون تأثير اللاعب سلبي عندما يكون الجمهور سلبي، ومن هنا تبرز أدوات علم النفس المتمثلة في جانب التحضير النفسي الذي يمكن له أن يخفف من معانات اللاعب في هذه الحالات السلبية. وفي الأخير نقول أن الضغط الجماهيري رغم سلبياته فإنه يعتبر عنصر مهم في المعادلة الكروية لدى اللاعب. فادراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسبياً وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل.

اقتراحات و فروض مستقبلية:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في التخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل الضغط الجمهور ، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

✓ أن تكون توعية الجمهور من طرف لجان خاصة بكل فريق تحت تصرف القانون ومن يخالف ذلك يقصى منها.

✓ فتح مدارس خاصة بتعليم أجيال التشجيع خاصة بالمناصرين قصد الحد من سلبياتهم.

✓ تكوين في شخصية اللاعب لما لها من دور في الحد من التأثير السلبي من الجماهير.

✓ توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام

المختلفة.

✓ ضرورة تطوير وتنظيم أساليب وطرق المناصرة لتكون أكثر حضارية.

✓ على المدرب احترام اختصاصه والعمل في إطاره فقط وتجنبه للأنايية بمعرفته لكل شيء.

✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين ابتداء من الفئات الصغرى حتى الفئات الكبرى.

✓ وضع طاقم من المحضرين النفسانيين لرعاية ومساعدة اللاعبين.

✓ الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وذلك لتحسين وتحقيق أهداف المسطرة.

✓ التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفت الأمن النفسي للاعب.

السيرة غرافيا

السيرة غرافيا

قائمة مصادر المراجع

المصادر:

*القران الكريم.

"سورة النمل" الآية (19)

"سورة إبراهيم" الآية (07)

أ: المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد أمين فوزي، "مبادئ علم النفس الرياضي"، الطبعة 1. دار الفكر العربي، القاهرة، 2003 .
- 2- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ عالم المعرفة، المجلس الوطني للفنون والإدارة الطبعة 1، الكويت: 1996.
- 3- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية"؛ مفاهيم وتطبيقات "، دارا لفكر العربي ، الطبعة 2، القاهرة، 1997.
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
- 5- أسامة كامل راتب، "دوافع التفوق في المجال الرياضي"، دار الإشعاع الفلثوي العرابي، القاهرة، 1990.
- 6- أمين الخولي، دائرة معارف الرياضة و علوم التربية ، دائرة الفكر العربي ، مدينة النصر ، القاهرة بدون سنة ص 771.
- 7- أمل عبد العزيز محمود، القاموس العربي الشامل ، دار الراتب العربية، ط1، بيروت، لبنان، 1997 ، ص 205
- 8- المنجد في اللغة العربية الإعلام ، دار المشرق ، الطبعة 3 بيروت 1998، ص 257.
- 9- بزار علي جوكل، " فلسفة التدريب في كرة اليد"، دار الدجلة، الطبعة الأولى، 2007 .
- 10- تشارلز بوكر، ترجمة حسن معوض ،كمال صالح محمد ،"المكتبة الانجلو مصرية"، 1994.
- 11- رابح تكرين، " مناهج البحث العلمي في علوم التربية وعلم النفس "، المؤسسة الوطنية للكتاب ، بدون طبعة، الجزائر، 1984.
- 12- رشيد زرواتي، " مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"؛ الطبعة 1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: الجزائر، 2007.
- 13- رضا فجة، أداء العامل في التنظيم الصناعي ، شركة باتتيت للمعلوماتية و النشر، ط1، 2002 ، ص 51.
- 14- سعد جلال ،محمد حسن علاوي ، "علم النفس التربوي و الرياضي" ، مصر ،دار المعرفة 1997.
- 15- عبد العزيز عبد المجيد، " سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ، 2005،
- 16- عبد القادر محمد رضوان ، "سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي "، سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر 1990.
- 17- عبد علين صيف السامرائي، " طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية "، بدون طبعة - العراق، جامعة بغداد، 1997.
- 18- فاروق يونس أحمد، "مشكلات وحالات في مناهج البحث العلمي"، مكتبة عين الشمس، القاهرة، 1990.

- 19- مجدي احمد، محمد عبد الله ، "علم النفس المرضى"، دراسة في الشخصية بين السواء والمرضى ، مصر، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1996.
- 20- مصطفى عشوري، مدخل علم النفس، "الساحة المركزية بن عكنون"، المطبوعات الجامعية، 1990.
- 21- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، مصر، 1995.
- 22- محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد إسماعيل، "رياضة كرة اليد"، دار النشر، مصر، الطبعة 1، 2001.
- 23- محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمان ، درويش عماد الدين عباس أبو زيد ، "الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات - تطبيقات" ، الطبعة الأولى، 2003 .
- 24- محمد حسن علاوي ، "علم النفس الرياضي" ، مصدر ، دار المعرفة ، 1961، 1992.
- 25- محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ؛ بدون طبعة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2002.
- 26- محمد الأزهر السماك، "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة، بدون طبعة، الموصل 1980.
- 27- محمد نصر الدين رضوان، " الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية "، بدون طبعة. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003.
- 28- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس"، الطبعة 1، دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.
- 29- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001 ، ص 57 .
- 30- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" الطبعة 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004.
- 31- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين ، "رباعية كرة اليد الحديثة" ، الطبعة الأولى 2001 .
- 32- كمال الدين، عبد الرحمان درويش و آخرون ، "القياس و التقويم و التحليل مبادرة كرة اليد" ، الطبعة 1، القاهرة ، مصر، الكتاب للنشر، 2002.
- 33- شاكر فرهود ، "المهارات الفنية في كرة اليد"، القاهرة، بدون طبعة ، 1981.

ب: قائمة المذكرات:

- 34- صالح نبيل وآخرون، "مدى تأثير الضغوط المهنية و النفسية على دافعية الانجاز لدى الأستاذ التربية البدنية و الرياضية " مذكرة شهادة ليسانس ، جامعة البويرة، 2009-2010.
- 35- شعيباني سعيد، "مدى تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة " مذكرة شهادة ليسانس ، جامعة البويرة، 2012-2013.
- 36- العيد عبد الرحيم، "الضغوط المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية و الرياضية من حيث مردود المهني " ، مذكرة شهادة الليسانس جامعة البويرة 2012-2013 .

ج: المراجع باللغة الأجنبية

- 37-Dictionaries encyclopédie de psychologies 1980.
- 38-Edyait hill . Rynnand Tomas oranuel. D'éducateur sportifs . ED.VIGOT . 1985.
- 39-Emajlo pidie logien (ENG-ARA /1ere de Edition .la mousse .paris 1970.
- 40-FIGARO MAGAZINE: **le stress et les voies** , paris, (198 0).
- 41-Georgespetite-leropert de sport- dectionmmare e la langue de sport 1990
- 42-Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997.
- 43-Matvrere. TP. Aspects FONDANTMATAUX de l'entraînement Edition VHGOT. Paris 1983.
- 44-Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997
- 45-planification et entraînement d'une équipe de hand Ball de trente performance office de publication universitaire. Alger . OPU. (idem s)
- 46-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris.
- 47-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif, op.cit. .
- 48-wihimg.at. apsycolgis sportif Edition vigot.1976.

ث: مواقع الانترنت:

- 49--related www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm
- 50-related:www.hayatnafis.com/mona3at_fi_alnafis/sportcompetition-description&treatment.htm date 2/1/2010
- 51- https://www.google.dz/?gws_rd=ssl#q=f+histoire+de+hand+Ball. Dernière modification de cette page le 17 juin 2014