

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

# تأثير سمة قلق المنافسة على دافعية إنجاز لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لفريق كرة اليد كور أكابن ولاية تيسمسيلت

إعداد الطالبين:

➤ رميلي نبيلة

➤ مختاري خالد

إشراف الأستاذ:

➤ د. غانم محمد

السنة الجامعية: 2015/2014





# أهدائي

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب  
الأخرة إلا بعفوك... ولا تطيب الجنة إلا برويتك ...

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسول الله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد وعلى اله  
وصحبه أجمعين أما بعد

بسم الله الرحمن الرحيم: " وقل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون ". (سورة التوبة 10).

بعد ما رست سفينة هذا البحث على شواطئ هذا الختام لايسعني إلا أن أهدى ثمرة هذا الجهد  
المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حياة  
العمر إلى التي لا أحري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم السماء أم بعبارات الليل أم  
بعبارات النهار أمي الغالية "بختة" أطال الله في عمرها .....إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي  
يوما بروحه وماله ، الذي يسعد لسعادتي ويحزن لعزني رمز الأبوي إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني  
وأفكاري إلى أبي الغالي " محمد " حفظه الله ورحمه .....

إلى شركائي في عرش أمي وأبي الذين يدخلون القلب بلا إستئذان .....إلى إخوتي

وأخواتي وبالأخص " أخى سفيان "

إلى كل صديقاتي " فريق حرة القدم وفريق حرة اليد " إلى من صرنت معي الليالي " أمينة، نبيلة،  
فوزية، ريمة بلقيس، نصيرة، أسماء، وسميرة محالها "إلى الذي خاض معي غمار هذا البحث " مختاري خالد  
..... "

دون أن أنسى تدريي الإقامة الجامعية تيسميسلت " فيصل، محمد " وكذا مسؤول النشاطات " حمزة شنوي

"

إلى كل من وسعتم خاكرتي ولم يكتبهم قلبي

موسم



# كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

".....رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادة الصالحين" (سورة النمل 19). "لئن شكرتم لأزيدنكم" (سورة إبراهيم 07).

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق ، والشكر على جزيل نعمته ووقوفنا عند قوله عليه الصلاة والسلام "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" .....

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي ممدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب ، وإحتمل مشقات مطالبنا العلمية ، فألفه شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل إنجاز هذا العمل المتواضع.. كما لا ننسى أن نشكر كل من المدربين التقديرين " ناجي عبد القادر ، علاق عبد القادر " على مساعدتنا على إنجاز هذه المذكرة... وكذا شكرنا الخالص لهريقي كرة اليد " أفانق مدينة تيسمسيلت ، فريق جبال الونشريسي " ... إلى كل عمال القاعة المتعددة الرياضات "عنوان طيب" إلى تلك القلوب الطيبة كل من الأساتذة والطاقم الإداري وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت .....

إلى من رحل عنا في عز عطائه وترك فراغا لم ولن يملأه أحد إلى مصفون الجنة إن شاء الله "عبد المجيد شعلال" رحمه الله.

نتنثر بين أديمهم كلمات الشكر علما توفيني لكل منهم حقه على ما بذلوه من أجلنا من إزالة العقبات ورمح للمعنويات في طريق إنجاز هاته الدراسة. ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو بعيد فألفه شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألفه خير.

خالد - نبيلة



# إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ ( الآية 24 - سورة الإسراء )  
إلى نبع العنان وسر الوجدان إلى من تعبته من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء  
لي طريقتي إلى أمي الغالية " طليحة" .....

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقى في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى إلى أبي  
العزیز " جيلالي" .....

إلى نعم المرشد والموجه والمشرّف الذي لو يبذل عليا بنصائحه إلى الأستاذ الكريم :خانس  
محمد.....

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي..إلى إخوتي " رشيد، نور  
الدين، سهيلة، فاطمة"

إلى كل من يحمل لقب مختاري .....والى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية الأصدقاء  
المخلصين.....

إلى كل من أحببتهم و أحبوني من أبناء قريتي الصغيرة ...و إلي زميلتي في هذه المذاكرة  
..رميلي نبيلة .....

إلى خريجي محمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وخاصة دفعة ماستر لسنة 2015 .

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولو تتسع لهم صفحاتي

خاتمة











محمد حسن علاوي ( 1992) "بأنه توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده"<sup>1</sup>

قد تظهر خلال المنافسة الرياضية بعض الإضطرابات النفسية لدى فئة من اللاعبين حيث تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لديهم، حيث يسعى اللاعبون لإبراز الذات قصد الفوز والامتياز والتي تساعد على إظهار قدراتهم وطاقاتهم ومهاراتهم، وهذا من خلال اكتساب أكبر قدر ممكن من الثقة بالنفس وبالتالي زيادة الدافعية للإنجاز لديهم.

ويرجع ذلك إلى أن اللاعب يسعى على التنافس والفوز بالمنافسات ويحاول دائما تطوير مستواه وتحسينه عن أدائه السابق ويبدل أقصى جهد ممكن في الأداء لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد ه محمد حسن علاوي " 1998 " بأن اللاعب الرياضي يشترك في المنافسة بهدف الفوز والتغلب على الخصم مع محاولة مقارنة مستواه بمستوى إنجاز الآخرين وتجنب الهزيمة قدر الإمكان مما يجعله يبذل المزيد من الجهد في مواجهة الفشل ومحاولة المثابرة على تطوير الأداء نحو الأفضل.<sup>2</sup>

ومن هذا المنطلق قد حرصنا على إنجاز هذه الدراسة إنطلاقا كما وصلت إليه نتائج البحوث ودراسات سابقة كانت قد درست جانبا من هذا المجال ، تكمن أهمية الدراسة بالتوجه إلى الدراسة التحليلية للعلاقة التكاملية التي يجب توفرها في الرياضي.

ومنه نتطرق إلى الموضوع البحث الذي يخص تأثير سمة قلق المنافسة على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي

كرة اليد وبالتالي

قمنا بتقسيم بحثنا إلى باين الباب الأول الذي يتمثل الخلفية النظرية للبحث ويتضمن (03) فصول تتعلق الفصل الأول " بسمة قلق المنافسة " إذ يعتبر القلق من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية، وله وظيفته التنشيطية، إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء وإذا كان العكس فهو يعرقل الأداء وإنجازه.

أما الفصل الثاني يتعلق " بدافعية الإنجاز"، إذ ترتبط المنافسات الرياضية بالعديد من المواقف المتباينة في شدتها كما تعد مصدر الكثير من المواقف الانفعالية وتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى في المواقف المختلفة،

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، 1994، ص26.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص30.

كما على المدرب بوجي دافعية الانجاز لدى لاعبيه سواء توجيههم نحو النتيجة أو توجيههم نحو الأداء الأفضل من خلال اشتراكهم بالمنافسة بهدف الفوز والتغلب على منافسه مع تجنب الهزيمة قدر الإمكان.

أما الفصل الثالث يتعلق " بلعبة كرة اليد " بحيث تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب يجلب إليها عدد كبير من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فجد منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلا.

أما الباب الثاني يتمثل في الجانب التطبيقي ويتكون من (03) فصول، "الفصل الأول " يتمثل في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، و"الفصل الثاني" يتمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج، و"الفصل الثالث" يتمثل في مقارنة النتائج بالفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات.





الرحمة الرحمة

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة مرت بمراحل تاريخية عديدة ومتلاحقة وتشكلت في صورتها الحالية في نهاية القرن التاسع عشر في أوروبا الشمالية خاصة في الدنمارك وألمانيا والنرويج والسويد وتشكل الاتحاد الدولي لكرة اليد في العام 1946، نظم العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال، وبحلول شهر فبراير عام 2007 بلغ عدد الأعضاء بالإتحاد الدولي لكرة اليد 159 عضوا وحوالي 1130000 فريق و 31 مليون لاعب ومدرب وإداري وحكم وأن هذا العدد الهائل من الممارسين يتطلب فهم العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح ومعرفة التركيبة السيكولوجية والتي ترتبط بالأداء الرياضي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي ويرجع هذا التطور العلمي في أداء اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا.

والعامل النفسي يظل المتغير النفسي الحاسم في الأداء سواء على المستوى التدريب أو المنافسة.

ويشير محمد أحمد عبد الله ( 2008 )، إلى أنه حديثا شعر العاملين في مجال المنافسات والمستويات العالمية في الرياضة وإلى أهمية وجود متخصص في علم النفس الرياضي ذلك في أهميته الكبرى في اكتساب اللاعبين اللياقة النفسية من خلال تقدم الثورة النفسية والعمل على تطوير سماتهم ومهاراتهم وتنمية القيم الفردية والجماعية.

ويري محمد حسن علاوي أن الأبعاد النفسية هي احد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة حيث أكد الكثير من الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني ولذلك فان هناك عاملا هاما يحدد كفاءتهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي، ويعاني الكثير من الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية بحالة من القلق والتوتر مما يؤثر سلبا على دافعية الرياضي في المواقف الرياضية التنافسية المحددة، إن التنبؤ بحالات القلق التنافسية قبل المباريات مباشرة من شأنه أن يزيد من دافعية اللاعبين نحو الإنجاز الرياضي.

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

وبينما تزداد شدة سمة قلق المنافسة يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن بالتالي يتبين لنا أنه من غمار هذا الموضوع الذي يعتبر نقطة حساسة يجب التطرق إليها في بحثنا هذا المتمثل في تأثير سمة قلق المنافسة على دافعية إنجاز لاعبي كرة اليد أكابر ذكور ولاية تيسمسيلت.

ومن هنا يتبين التساؤلات الآتية:

### 1\_ التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباط بين قلق المنافسة ودافعية إنجاز لاعبي كرة اليد؟.

### 2\_ التساؤلات الجزئية:

1\_ هل توجد علاقة ارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافع إنجاز النجاح للاعبين كرة اليد؟.

2\_ هل توجد علاقة ارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد؟.

### 3\_ الفرض العام:

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

### 4\_ الفرضيات الجزئية:

1\_ توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين سمة قلق المنافسة الرياضية ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد.

2\_ توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين سمة قلق المنافسة الرياضية ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد.

### مصطلحات البحث:

1\_ **القلق:** هو حالة انفعالية غير سارة يثيرها وجود خطر وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية، فالقلق هو الإثارة أو العلامة بأن هناك خطر قائم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - ريتشارد سوين: ترجمة أحمد عبد العزيز: علم الامراض النفسية، دار النهضة العربية، 1970، ص 342.



2\_ سمة قلق المنافسة الرياضية: الميل لإدراك المواقف التنافسية كتحديد واستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر.<sup>1</sup>

3\_ دافعية الانجاز: هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى المكافئة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك.<sup>2</sup>

4\_ كرة اليد: هي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين يتحرك لاعبيها وتنقلات الكرة لها أبعادها وعلى ميدان له أبعاد، كذلك تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك بين لاعبيها.<sup>3</sup>

أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع سمة قلق المنافسة وعلاقتها بدافعية انجاز لاعبي كرة اليد ومعرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد بالإضافة إلى اثر الرصيد المعرفي حيث تعتبر من البحوث العلمية المهمة تربية البدنية الرياضية، والتدريب الرياضي وكذلك تهدف إلى إبراز أهمية معرفة العلاقة الارتباطية بين سمة قلق المنافسة ودافع النجاح، ودافع الفشل لدى لاعبي كرة اليد.

#### أهداف البحث:

- 1\_ دراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعه نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متتالية من شدة سمة القلق وارتباطه بدافعية الانجاز الرياضي.
- 2\_ معرفة ما إذا كانت سمة قلق المنافسة لها علاقة بدافعية انجاز لاعبي كرة اليد.
- 3\_ كشف العلاقة بين سمة قلق المنافسة ودافع الانجاز لاعبي كرة اليد.
- 4\_ معرفة قدرة اللاعبين على زيادة الدافعية في وجود القلق.
- 5\_ معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية منها سمة قلق المنافسة الرياضية.

<sup>1</sup> - راتب أسامة: قلق المنافسة وضغوط التدريب، احتراف التدريب، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، ص 157.

<sup>2</sup> - عبد اللطيف محمد خليفة: دافعية الانجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، ص 88.

<sup>3</sup> - مقراني جمال: ماجستير "تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية، براعم كرة اليد من (10 إلى 12 سنة)"، 2003، ص 4.

(6) \_ معرفة الحالة النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

(7) \_ محاولة الحصول على أكثر معرفة فيما يتعلق بمختلف التغيرات النفسية التي تطرأ على إنجاز لاعبي كرة اليد.

(8) \_ الغرض من هذا العمل هو تعميم الفئة والبحث العلمي.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين.

رمزي رسمي جابر

كلية التربية الرياضية \_ جامع الاقصى.

تاريخ الاستلام: 2008/10/28 تاريخ القبول: 2008/03/30.

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 36 ) لاعب، ويجمع بيانات الدراسة وتحقيق اهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، واعتبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم "رانيرمارتت" أعد صورهما العربية "علاوي 1998 أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (8,44)، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالاعداد النفسي واستخدام أساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء والعقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الداء.

الدراسة الثانية:

تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسافات الجمباز

- عادة الخصالونة

- قسم التربية البدنية الرياضية. جامعة اليرموك، أربد، الأردن (2006، 2007).

المخلص:

تهدف الدراسة الحالية المعنوية، تقدير مستويات، القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك المسافات الجمباز إلى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في ساق الجمباز ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس سبيليجر.

لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة وتكونت عينة الدراسة من 40 طالبة تم اختيارها بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي وبعد تطبيق الاداتين وتحليل النتائج خلصت الدراسة إلى ما يلي:

-توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان وتوصي الباحثة بما يلي:

1-الاهتمام بالإعداد النفسي للطالبات.

2-إستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معايشة الطالبات لظروف الامتحانات العملية الفعلية وما يرتبط بها من مواقف قبل الامتحان بوقت كافي.

الدراسة الثالثة:

دراسة عبد العزيز بن علي أحمد السليماني عام(2000).



تحت عنوان:

السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك القيادي للمدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، وكذلك التعرف على مجرى تأثير المتغيرات التالية (الجنس، السن، سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية) على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الأسلوب المسحي، وجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها استخدم الباحث مقياس السلوك القيادي لمدربي الألعاب الجماعية من اعداد أبوزيد 1990م ومقياس انماط دافعية الإنجاز للاعب الرياضي من إعداد د/علاوي 1998 م إضافة مقياس "ولس" من إقتباس "علاوي" 1998م لقياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية، واجريت الدراسة على عينة تتكون من 76 مدربا و622 لاعب من بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية وقد أسفرت النتائج للدراسة على وجود علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدربو بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية والعرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية وبين دافعية الانجاز للاعبين، أن السلوك القيادي بأبعاده المختلفة مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرونها أهمها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل بعد الاهتمام بالجوانب الصحية، وبعد التدريب والإرشاد إن مستوى الدافعية الانجاز لدى لاعبي بعض الإبعاد الجماعية لفئة الدرجة الأولى باندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعا، وكذلك وجود علاقات ذات إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي للمدربين في بعد التدريب والإرشاد وذلك لصالح المدربين العرب، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المهنة والسلوك القيادي للمدربين في بعد المشاركة والسلوك الديمقراطي وذلك لصالح المدربين المتفرعين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي وبين دافعية الانجاز للاعبين في بعد دافع انجازا لنجاح، وذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالمية (من 16 سنة فما فوق) مقارنة اللاعبين ذوي الخبرة المنخفضة من (1 إلى 5 سنوات) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن والسنوات الأخيرة في مجال التدريب الرياضي وبين السلوك القيادي للمدربين، وأكدت الدراسة ايضا على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن ودافعية الانجاز لدى اللاعبين.

الدراسة الرابعة:

دراسة سعايدية هو اري "دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية" مذكرة ماجستير - معهد ت.ب.ر - الشلف 2009.

هدف الدراسة:

تحديد الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

تحديد أبعاد الدافعية الرياضية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

تحديد العلاقة بين الصفات النفسية وسمات الدافعية الرياضية للمتفوقين في الرياضات الجماعية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب لطبيعة البحث وأهداف الدراسة.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 45 تلميذ من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لبعض ثانويات ولاية غليزان، وقد تم اختيارها بطريقة عمدية وقد بلغ متوسط السن 11، 17. بمعامل الإلتواء قدره 72، 0 مما يشير إلى تجانس العينة.

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الأدوات التالية:

اختبار الصفات النفسية ويسمى أيضا اختبار المهارات العقلية، هذا المقياس صممه كل من "سيفان بل وكريستوفر بروك" لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهو يشمل الأبعاد التالية "القدرة على التصور، القدرة على التركيز، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي".

مقياس سمات الدافعية الرياضية الذي صممه كل من "تينكووريتشارد" وأعد صورته العربية محمد حسن علاويويهدف هذا المقياس إلى تحديد بعض الصفات النفسية والتي ترتبط بالأداء الرياضي ويحتوي هذا المقياس على 11 بعدا تتكون من 55 عبارة.

نتائج الدراسة:

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1- يتميز اللاعبون المتفوقون في الرياضات الجماعية بالصفات النفسية التالية: دافعية الإنجاز الرياضي القدرة على الإلتباه والتركيز، والقدرة على التصور.

2- يتميز اللاعبون المتفوقون في الرياضات الجماعية بسمات الدافعية الرياضية التالية: الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة، القيادة، التحكم الانفعالي".

الدراسة الخامسة:

دراسة احمد بن قلاوز التواتي "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لعدائي العاب القوى " رسالة دكتوراه منشورة محمدا ت. ب. ر- مستغام 2008.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة السمات الدافعية الرياضية لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة "العادية" للمسافات الطويلة ونصف الطويلة للنخبة الوطنية لألعاب القوى.

التعرف على دافعية الانجاز لدى هؤلاء العدائين.

دراسة الفروق في سمات الدافعية كما تقيسها قائمة الدافعية الرياضية.

دراسة الفروق لدافعية الانجاز بين عدائي المستويات العالية والمنخفضة.

التعرف على نوع العلاقة بين سمات الدافعية ودافعية الانجاز الرياضي لدى عدائي المستويات العالية

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المقارنة باعتباره يتلائم مع البحث.

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في 260 عداء من المسافات نصف طويلة والطويلة لنادية العاب القوى على مستوى الوطن والمنخرطين لدى الاتحاديات الجزائرية لالعاب القوى.



أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الادوات التالية:

1- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية (تكووريتشارد).

2- مقياس دافعية الانجاز الرياضي (جولس) وقام بتعريبه (محمد حسن علاوي).

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى النتائج التالية:

يتميز عدائي المسافات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف الطويلة بالتقييم الحالي في سمات الحافز، العدواني، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة في النفس، الضبط الانفعالي، واقعية التفكير التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين.

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عدائي المستويات العالية وعدائي المستويات المنخفضة.

يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف الطويلة بالتقييم العالي في بعد دافع انجاز النجاح وبعد دافع تجنب الفشل على أقرانهم أصحاب المستويات المنخفضة.

الدراسة السادسة:

"التوجه التنافسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة " "2014"

الباحثون: م، د بشار غالب شهاب \_ م، د ظافر ناموس خلف\_ م، م ياسر محمود وهيب

ملخص البحث:

أهمية البحث تكمن بدراسة المتغيرات المختارة ( التوجه التنافسي ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة ) قيد الدراسة والعلاقة بينهما ومدى تأثيرهما على مستوى أداء لاعبي المبارزة في المنافسات بشكل خاص، ووجد الباحثان أن هناك ضعفا في تناول المتغيرات المختارة (التوجه التنافسي ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة).

لذا ارتأى الباحثان دراسة المتغيرات المختارة (التوجه التنافسي ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة) وما هي طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات لدى لاعبي المبارزة.

أما أهداف البحث فهي:

- التعرف على التوجه التنافسي ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة أما الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان فهي:

1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التوجه التنافسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة.

2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التوجه التنافسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة.

3- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التوجه التنافسي وكل من دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي معا.

شملت عينة البحث على (20) لاعبا يمثلون فرق (بغداد ديالي البصرة، كركوك، السليمانية، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وبطريقة القرعة من مجتمع البحث البالغ (81) لاعبا ونسبة (27.2%).

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت الوسائل والأدوات المستخدمة في مقياس التوجه التنافسي ومقياس السلوك التنافسي ومقياس دافعية الانجاز الرياضي.

#### الدراسة السابعة:

"قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة".

أستاذ رياضات المضرب بالقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة.

- دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة.

- العلاقة الارتباطية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة السرعة فوق 18 سنة والمشاركين في البطولة الجمعة الثانية لكأس مصر والمقأومة، حيث قام الباحث باختبار عدد (47) لاعبا لكرة السرعة، أما الأدوات المستعملة تمثلت في قائمة حالة قلق المنافسة ومقياس دافعية الانجاز الرياضي.

### الاستنتاجات:

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 عكسية سالبة بين بعدي دافع الانجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد القلق المعرفي.

2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 طردية - موجبة بين بعدي انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وكل من بعدي "القلق البدني" و"الثقة بالنفس".

3- يمكن قياس قلق المباراة الرياضية من خلال قياس أبعاده "المعرفي" البدني، الثقة بالنفس" وكذلك يمكن قياس دافعية الانجاز الرياضي من خلال أبعاده "انجاز النجاح، تجنب الفشل.

### نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمشابهة في مدى وقدرة الباحث في الاستفادة القصوى منها، ويمكن ان تشير إلى أهم نقاط الاستفادة كمايلي:

- اتفقت اغلب هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بحيث يتناسب هذا المنهج مع طبيعة واهداف الدراسة.

أما فيما يخص تغير سمة قلق المنافسة ومتغير دافعية الانجاز الرياضي فقد اتفقت جميع أو معظم الدراسات على استعمال مقياس قلق السمة ومقياس دافعية الانجاز الرياضي.

- كما استفاد الباحث من اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للتحليل.

- كما استفاد الباحث ايضا من الفصول النظرية للدراسات السابقة لتدعيم الجانب النظري للبحث بسبب قلة بعض المراجع.



مقارنة البحث الحالي بالدراسات السابقة:

لا يمكن أن يكون هناك بحث علمي قيم واثري بدون ان يتميز بالحدائة في الافكار ولهذا لا بد ان يستفيد الباحث من الدراسات السابقة وفي نفس الوقت ان ياتي بجديد ربما لم تاتي به تلك الدراسات وربما دراسات اخرى لم يتم تن اولها في البحث، ونوجز ذلك فيمايلي:

- لم تتطرق اي من الدراسات السابقة إلى تناول تأثير سمة قلق المنافسة على دافعية الانجاز لاعبي كرة اليد.
- لم تتطرق اي من الدراسات السابقة ببحث العلاقة الارتباطية بين سمة قلق المنافسة وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي.
- كما لم تتطرق أي من الدراسات السابقة إلى تن اول عينات من اللاعبين ذكور اكابر لهذا ح اولنا تسليط الضوء على هذه الفئة في دراستنا باعتبار أن دافعية الانجاز الرياضي لها دور في الارتقاء إلى مستويات عالية وكذا مدى أهمية الفوز في المنافسات الرسمية، حيث نريد معرفة كيفية التغلب على سمة القلق ومدى تأثيرها وتأثيرها بدافعية الانجاز الرياضي.

ایجاب اللہ

الجانب والفقری

الفن والفن

في قلبه والمنافسة

تمهيد:

من سنة الله تعالى التنافس في هذه الحياة بين البشر فقد قال تعالى " وهو الذي جعلكم خلائف الأرض ورفع بعضكم فوق بعض درجات ليلوكم فيما آتاكم إن ربك سريع العقاب وإنه لغفور رحيم " الأنعام ( 165 ) وقال أيضا " وفي ذلك فليتنافس المتنافسون " المطففين.

والمنافسة في الرياضة تعتبر عاملا ضروريا لتقييم مستوى اللاعبين في أي مجال من مجالات هاته الأخيرة.

وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم لذا نرى أن لها صدى كبير لدى اللاعبين وهذا ما يسبب لهم ضغوطات نفسية في منافساتهم ومن أهم هاته الضغوطات الارتباك والقلق والذي يعتبر أكثر شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق لذا علينا تسليط الضوء على الجانب النفسي للاعبين بإقامة برامج توجيهية وإرشادية للمدربين واللاعبين على حد الخصوص وذلك لجعلهم يستجيبون بشكل إيجابي في المنافسات لكي لا تؤدي هذه المنافسات إلى تدميرهم نفسيا وانسحابهم.

لقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق كما تنفرد معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق وأولت لها مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها الشخصية ولذلك تطرقنا في هذا الفصل.



1- مفهوم السمة:

السمة بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة أو هي أية صفة يمكن أن نفرق على أساسه بين الفرد وآخر. وفي ضوء ذلك فإن عند إمكانية التمييز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوكه في المستقبل أو على الأقل يمكن تفهم سلوكه الحالي. وأصحاب نظرية السمات يرون أن الشخصية تتكون من مجموعة مالمدى الفرد من سمات وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية.<sup>1</sup> فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه. والسمات هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصه.

فإذا عرفنا أن للاعب الرياضي يمتلك سمة الثقة بالنفس بذلك تكون قد عرفنا بعداً من أبعاد شخصية، وإذا عرفنا أن اللاعب الرياضي يتسم بسمة الثبات الانفعالي عن طريق الملاحظة الموضوعية في المنافسات الرياضية أو عن طريق اختبار يقيس هذه السمة فبذلك نكون قد عرفنا بعداً آخر من أبعاد شخصية اللاعب الرياضي. وهكذا تكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التي يمكن ملاحظتها وقياسها بدقة.

1 1 - أهمية تنمية السمات النفسية للرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن اكتساب وتنمية وتطوير السمات الإدارية للاعبين الرياضيين تعتبر من أهم مكونات الإعداد النفس طويل المدى نظراً لأثر المباشر لهذه السمات على شخصية اللاعبين الرياضيين كما يقررون أن الشواهد والخبرات الممتدة قد أشارت إلى أن هناك نقصاً ملحوظاً في عملية الاهتمام بتنمية السمات الخاصة لدى العديد من اللاعبين الرياضيين. ومن خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الغالبية العظمى من المدربين الرياضيين يحرصون كل اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية لدى اللاعبين، وبالتالي فإن اللاعبين الرياضيين يكونون في حاجة إلى تنمية السمات الخاصة لديهم لضرورة إيجاد التكامل والتوازن بين الجوانب البدنية والحركية والنفسية ومن بين المظاهر التي يمكن ملاحظتها في ملاعبنا الرياضية أن هناك عدداً من اللاعبين الرياضيين يظهرون بمستوى يقل كثيراً عن المستوى المتوقع لهم بالرغم من إعدادهم بدنياً ومهارة رياضية وخططية، ولعل ذلك قد يرجع - طبقاً للآراء العديد من الباحثين إلى افتقارهم لبعض السمات النفسية والفنية.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 174.

- ومن أمثلة ذلك أن للاعب الرياضي قد تميز بسمة العدوانية في مواقف المنافسة الرياضية في حين أنه لا يظهر هذه العدوانية في بعض مواقف الحياة العامة. وكذلك بالنسبة لسمة القلق فإن اللاعب الرياضي قد يكون قلقا في مواقف الامتحانات النظرية. في حين أنه قد لا تبدو عليه هذه السمة في مواقف المنافسة الرياضية.

وفي السنوات الأخيرة ازداد الاهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي في العديد من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الخاصة للاعبين الرياضيين وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل الهامة التي ساهم بدرجة كبيرة في التربية الشاملة المتزنة للشخصية الرياضية، ومن ناحية أخرى كعامل هام للوصول للاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية.

## 1-2- السمات النفسية الهامة للرياضيين:

يمكن تقديم بعض السمات النفسية التي ينبغي إكسابها للاعب الرياضي والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي طويل المدى على النحو التالي: الهادفة، الثقة الرياضية، الاستقلالية، المثابرة، ضبط النفس، الشجاعة، صلابة العود، الخلق والإرادة.

### 1-2-1- سمة الهادفة:

#### 1-1-2-1- مفهوم سمة الهادفة:

يقصد بسمة (الهادفة) قدرة اللاعب الرياضي على تحديد أهداف واضحة لتطويره الرياضي والسعي بجدية نحو تحقيقها. ولللاعب الرياضي الذي يتسم «بالهادفة» يكون قادرا على تحديد أهداف محددة لمستواه الرياضي ويناضل ويكافح في سبيل الوصول إليه كما يقوم بتحديد أهداف بعيدة المدى وتقسيمها إلى أهداف جزئية أو مرحلية تساعد على الوصول لتحقيق هدف بعيد المدى.<sup>1</sup>

#### 1-2-1-2- طرق تنمية سمة الهادفة:

ومن بين أهم الوسائل التي يمكن بها إكساب وتنمية سمة «الهادفة» ما يلي:

- البدء بتحديد هدف أو أهداف واضحة للناشئ الرياضي لمحاولة بذل الجهد نح تحقيقها، مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف أو تلك الأهداف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة، بل تكون في متناول قدرات واستعدادات ومهارات اللاعب بشرط بذل المزيد من الجهد والتصميم على بلوغ الهدف.
- يجب النظر إلى أن الهدف الذي يضعه اللاعب الرياضي لنفسه لكي يحققه مستقبلا ما هو الدافع يعمل على توجيه سلوكه نظرا لأن اللاعب الرياضي إذا وضع تصب عينه هدف محدد حتى ولو كان بعيد المدى (مثل: الفوز بأحد

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 174.

المراكز المتقدمة في البطولة الجمهورية أو البطولة القارية أو العالمية أو ودية أول مبية مثلاً). فإن ذلك يحفز على المزيد من الجهد والكفاح في سبيل تحقيق هذا الهدف.

- ينبغي على المدرب الرياضي تحديد أهداف معينة للاعب سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية والتي يحاول الفرد تحقيقها في ضوء مستواه العالي.

كما يمكن تحديد أهداف متوسطة المدى أو طويلة المدى للاعب الرياضي مثل محاولة تحقيق رقم معين أو

الوصول إلى مستوى معين بعد 3 أو 4 سنوات مثلاً، هذا بجانب ضرورة التحديد الدائم للأهداف قصيرة المدى (أهداف شهرية أو نصف سنوية مثلاً) لكي يحققها اللاعب الرياضي بحيث تسهم هذه الأهداف قصيرة المدى في تحقيق الأهداف بعيدة المدى مع ضرورة مراعاة إمكانية اللاعب وقدراته واستعداداته والظروف البيئية المحيطة باللاعب عند وضع هذه الأهداف قصيرة أو بعيدة.

إذا أن الفشل في تحقيق هذه الأهداف أو عدم القدرة على تحقيقها يؤثر بصورة سلبية على شخصية اللاعب ولا يساعد على تنمية وتطوير سمة الهادفة لديه.

- ينبغي على المدرب الرياضي تعويد اللاعب على تركيز كل انتباهه على الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية.

### 1-2-2-1- سمة الثقة الرياضية:

### 1-2-2-1- مفهوم وخصائص الثقة الرياضية:

يمكن تعريف الثقة الرياضية sport confidence بأنها اعتقاد اللاعب وتأكده من أنه يمتلك القدرة والمهارة

في أداء رياضي معين. كما أن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز الرياضي العالي.

ويمكن التمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة الرياضية المنخفضة المنخفضة على النحو التالي:

خصائص الثقة الرياضية المنخفضة	خصائص الثقة الرياضية العالية
- متوتر قلق	- مسترخي ورابط الجأش
- صعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	- منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى الأداء
- مترجع ولديه شكوك وعدم يقينه بالنسبة لما يجب عليه أن يقوم به	- يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه أن يؤديه
- يخشى المنافسين بصورة واضحة	- هادئ وغير مشغول البال
- يفكر كثيرا في النتائج السلبية للمنافسة	- لا ينشغل كثيرا في التفكير في النتائج السلبية التي قد تحدث
- أهدافه غير محددة وغير واضحة تماما	- أهدافه محددة وواضحة
- يشك في كفاءته وقدراته	- يثق تماما في كفاءته وقدراته
- يعتمد على الغير في تصحيح أخطائه	- قادر على تصحيح أخطائه بنفسه

الجدول رقم (01): خصائص الثقة الرياضية العالية والمنخفضة.

## -2- 2- 2- طرق تنمية الثقة الرياضية:

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها لتنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين ومن بين هذه الأساليب ما يلي:

- الكلام الذاتي الرياضي - التأكيدات الذاتية.

- إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي.

وقد أشار ستيفان بل Pell (1996م) إلى النصائح التالية كأساسيات للمساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين:

- ح اول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الإيجابي، وأن يكون لديك بعض التأثيرات الذاتية للمواقف الرياضية المختلفة وحاول تكرارها مرة على الأقل يوميا.

- استخدام طرق «إيقاف التفكير» في نقاط السلبية واستبداله فورا بالتفكير في النقاط الإيجابية.

- حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكنك وألا تركز على قدرة وصولك إلى أقصى درجات الإتقان في كل مرة تقدم فيها بالأداء أو الاشتراك في منافسة، فاللاعب لن يستطيع الوصول إلى هذه الدرجة من الكمال في الاتفاق في كل مرة.

- حاول مراجعة نقاط قوتك ونقاط ضعفك، وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر قوتك.

- حاول أن تتصور نفسك في مواقف النجاح في الأداء وأن تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقيمون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدرجة عالية من الثقة بالنفس.

- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي.

### 1-2-3- سمة الاستقلالية:

#### 1-3-2-1- مفهوم سمة الاستقلالية:

تمثل سمة « الاستقلالية » في القدرة على الاتجاه نحو الهدف المقصود وبصورة تتضح فيها مظاهر المبادأة

والإبداع والفتنة والتربص لعواقب وعدم التأثير بسلوك الآخرين واللاعب الرياضي الذي يتسم « بالاستقلالية »

يستطيع تغيير وتعديل سلوكه دون مساعدة الآخرين أو بأقل قدر من المساعدة والتوجيه والإرشاد الخارجي. ويكون بمقدوره الاستقلال بالرأي وعدم تقليد سلوك الآخرين تقليد أعمى بلاوعي أو تفكير.

واللاعب الرياضي الذي يتسم « بالاستقلالية » يستطيع تحمل مسؤولية ومواجهة ماقد يقوم به من أخطاء بشجاعة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح تلك الأخطاء.<sup>1</sup>

كما تتميز بالجدية في التفكير والسلوك ويمكن الاعتماد عليه في العديد من المواقف سواء في التدريب أو

المنافسات، بالإضافة إلى قدرته وشجاعته في إبداء رأيه. واللاعب الرياضي الذي يفتقر إلى هذه السمة يلاحظ عليه

عدم اتصافه بالمرونة الكافية وعدم الإفادة الكاملة من خبراته السابقة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة أو تعديل سلوكه بصورة مبدعة بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيرة.

#### 1-2-3-2- طرق تنمية سمة الاستقلالية:

من بين الوسائل التي يمكن بها اكتساب وتنمية سمة « الاستقلالية » مايلي:

- تكليف اللاعب الرياضي ببعض المهام أو الواجبات التي تظهر فيها سمة الاستقلالية بصورة واضحة، مثل قيام

اللاعب الرياضي بوضع خطة تدريبية مناسبة له، أو قيام اللاعب الرياضي بممارسة التدريب الفردي لمحاولة تنمية بعض

الصفات البدنية أو المهارات الحركية وذلك دون توجيه خارجي من المدرب الرياضي أو أحيانا دون تواجد المدرب،

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 178.



كما يمكن تكليف الفرد بالمساعدة في تدريب بعض فرق الناشئين أو بعض الزملاء الذين يحتاجون للمزيد من المساعدة.

- يمكن تكليف اللاعب الرياضي بتحليل نواحي القوة والضعف التي يتميز بها واقتراح الخطط أو الحلول الكفيلة بإبراز نواحي القوة وعلاج نواحي الضعف.

- تعويد اللاعبين على الاشتراك في المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء اللعب دون الحاجة إلى توجيهات المدرب من الخارج الملعب.

- ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط اللعب التي تتطلب من الفرد الرياضي عامل « المبادأة ». ومن أمثلة ذلك اكتساب اللاعب الرياضي للقدرات الهجومية المختلفة التي تسهم في محاولة مبادأة المنافس بالهجوم وعدم الارتكان للدفاع وخاصة الدفاع السلبي، إذ أن اللاعب المهاجم هو الذي يتولى زمام قيادة المباراة وبطبيعة الحال يتطلب ذلك توافر سمة الاستقلالية لدى الفرد بدرجة عالية.

يجب على المدرب الرياضي أن يعمل على توزيع الأعمال والأعباء التنظيمية والإدارية والفنية على جميع أعضاء الفريق الرياضي وعدم قصرها على لاعبين قلائل.

#### 1-2-4- سمة المثابرة:

#### 1-4-2-1- مفهوم سمة المثابرة:

تعني « المثابرة » القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة.

واللاعب الذي يفتقر لسمة المثابرة نجده يتميز بعدم القدرة على الاستمرار في مجابهة العقبات أو الصعاب التي تصادفه سواء في التدريب أو في المنافسات الرياضية أو نجد محاولته عدم التصدي لها. كما نلاحظ افتقاره للنشاط والحيوية والميل للكفاح عند الهزيمة أو عند بوادر الفشل، أو عند الإحساس بالتعب أو الإجهاد أو عند ظهور بعض العقبات أو الصعاب التي لم يتوقعها الفرد من قبل.

#### 1-4-2-2- طرق تنمية سمة المثابرة:

من أهم طرق ووسائل تنمية المثابرة لدى اللاعب الرياضي ما يلي:

- محاولة اللاعب الرياضي تحليل مستويات بعض الأبطال المعروفين ومحاولة إبراز الأسباب المباشرة لتفوقهم كنتيجة لتميزهم بسمة المثابرة على التدريب وبذل أقصى الجهد لمحاولة مقاومة كل العقبات التي تعترضهم في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية، إذ يسهم ذلك في إقناع اللاعب الرياضي بأهمية سمة المثابرة.

- ضرورة التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسات الرياضية، مما يعمل على زيادة الأعباء الملقاة على عاتق اللاعب الرياضي، ومن أمثلة ذلك زيادة شدة التمرينات أو زيادة تنميتها أو تقصير فترة الراحة بين كل أداء واخر، أو التدريب باستخدام أقصى حمل يستطيع الفرد يطبقه، إذ يسهم ذلك كله في اكتساب الفرد القدرة على تحمل بذل أقصى الجهد والصبر على ما يحس به من إرهاق مما ينمي لديه القدرة على التغلب على الإحساس بالتعب أو الإجهاد.

- يجب تشكيل التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية بصورة معينة بحيث يرتبط ذلك بظهور بعض العقبات أو الصعاب المفاجئة غير المتوقعة التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على الاستمرار في مجاهدة مثل هذه المواقف.

وبالتالي اكتساب القدرة على بذل الجهد لمحاولة التغلب عليها، وبطبيعة الحال ينبغي على المدرب الرياضي اكتساب اللاعب جميع المهارات والقدرات الحركية والخططية التي تساعد في محاولة التغلب على مثل هذه العقبات، نظرا الآن الفرد الرياضي الذي يقتنع ويؤمن بقدراته ومهاراته الذاتية يصبح من السهل عليه التصدي لمثل هذه العقبات.

- ينبغي على المدرب الرياضي أن يحدد للفرد الرياضي مستويات معينة سواء بالنسبة لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية والقدرات الخططية وأن يطالبه بضرورة تحقيق هذه المستويات في فترة زمنية معينة مع مراعاة إمكانية الفرد وإستعدادته وقدراته على تحقيق هذه الوجبات بالاستخدام سمة المثابرة.

### 1-2-5- سمة ضبط النفس:

#### 1-2-5-1 مفهوم سمة ضبط النفس:

سمة ضبط النفس (أو التحكم في الذات) تعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو العمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة.

واللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك عند الفشل أو الهزيمة كما لا تظهر عليه أعراض الغضب والعصبية بالنسبة لبعض قرارات التحكم التي تكون غير صالحة كما نجد قدرته على التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات لا يظهر عليه الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة ولا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة.

- كما أن اللاعب الذي يتسم بهذه السمة يستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في المباراة.

### 1-2-5-2- طرق تنمية سمة ضبط النفس:

ومن بين أهم طرق ووسائل تنمية وتطوير سمة ضبط النفس ما يلي:

- إن سمة ضبط النفس لا يمكن تنميتها لدى الفرد الرياضي إلا إذا تحلى المدرب الرياضي بهذه السمة وظهرت بصورة واضحة في سلوكه، فالمدرّب الرياضي نموذج أمام لاعبيه إذ يسعى كل منهم إلى محاولة تقليد سلوكه وتصرفاته.
- ينبغي على المدرب الرياضي توجيه أنظار لاعبيه إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس، وتحليل مثل هذا السلوك ونتائجه حتى يدرك الفرد الرياضي جيدا ويقنع أن عدم القدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات من الأمور الهامة التي تؤثر في مستوى الفرد الرياضي وتسهم في هبوط درجة فاعليته.
- ويمكن للمدرّب الرياضي تحليل سلوك بعض اللاعبين الذين يتميزون بسمة ضبط النفس ومقارنتهم بسلوك بعض اللاعبين الآخرين الذين يفتقرون لهذه السمة حتى تظهر أمام الفرد الرياضي بصورة واضحة نتائج القدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات سواء في أثناء التدريب أو في أثناء المنافسات الرياضية.<sup>1</sup>
- ينبغي على المدرب الرياضي تنظيم عملية اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات التجريبية المتعددة بصورة تسهم في تنمية سمة ضبط النفس مثل اشتراكه في منافسات ضد منافسين يتميزون عنه من حيث المستوى أو منافسين يتميزون بالعنف والكفاح مثلاً.

### 1-2-6- سمة الشجاعة:

#### 1-6-2-1- مفهوم سمة الشجاعة:

«الشجاعة» من السمات الإرادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها، والمواقف التي يعتاد عليها، كما تمكن الفرد من القدرة على التغلب على الخوف، ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة "التصميم"

#### 1-2-6-2- طرق تنمية سمة الشجاعة:

ومن أهم طرق ووسائل تنمية سمات الشجاعة لدى اللاعب الرياضي ما يلي:

- يمكن اكتساب اللاعب سمة الشجاعة عندما نضعه في مواقف متعددة تتطلب منه استخدام هذه السمات بصورة واضحة، وعلى ذلك ينبغي على المدرب تعويد اللاعب الرياضي بصورة تدريجية على المواقف المتعددة التي لم يسبق له التعود عليها أو التي ترتبط ببعض النواحي التي تتطلب توافر سمات الشجاعة والجرأة.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 180.

- ينبغي على المدرب الرياضي تحليل المواقف المتعددة التي ترتبط بعامل الخوف حتى يمكن بذلك تخفيف وإخماد ظاهرة الخوف لدى الفرد الرياضي، فإذا نجح المدرب في إقناع الفرد الرياضي بأن سلوكه في بعض المواقف لن ينتج عنه خطورة أو إصابة ما فإنه يكون بذلك قد نجح في اتخاذ الخطوة الأولى نحو إبعاد شبح الخوف عن تفكير اللاعب.

- ينبغي مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة والثقة بالنفس، وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب الرياضي مما يؤثر تأثيراً بالغاً على تنمية وتطوير سمات الشجاعة والجرأة لديه.

يرى البعض أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التي تسهم في تنمية سمات الشجاعة لدى اللاعب الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الذي يمارسه، مثل تمرينات الموانع والجمباز، والغطس في الماء من ارتفاعات مختلفة ( 3-5-10) والملاكمة والمصارعة والهوكي وغيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى التي تتطلب بالدرجة الأولى توافر سمات الشجاعة والجرأة.

### 1-2-7- سمة صلابة العود:

#### 1-2-7-1- مفهوم سمة صلابة العود:

أشارت دراسات متعددة إلى أن الرياضي يتميز على غير الرياضي بسمة صلابة العود ويرى الباحثون أن الرياضيين لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية بل أيضاً بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية وما تتطلبه المنافسة الرياضية من إعمال للفكر والتفكير الخططي بارتباطه ببذل الجهد الشاق ولأداء الصعب وتحمل المصاعب والاحباطات.

ومن ناحية أخرى تظهر هذه السمة لدى الرياضي في النواحي التالية: القدرة على مجابهة المصاعب وعدم النكوس في حالات الهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب، القدرة على تحمل النقد دون فقدانه لاتزانه وعدم الحاجة إلى حماس وتشجيع الآخرين.

قد ترتبط هذه السمة بسمة التصميم من حيث أن الرياضي لا يستسلم بسهولة ويسعى لتحسين قدراته ومهاراته لدرجة الإرهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد.

### 1-2-7-2- طرق تنمية سمة صلابة العود:

يمكن تنمية سمة صلابة العود والتصميم باستخدام الأساليب التالية:

- تكليف اللاعب الرياضي بأداء بعض المهام التي لا يمكن تحقيقها إلا باستخدامه لمثل هذه السمات، كما أنه لا يمكن تنميتها عندما نقوم بإزاحة وإزالة جميع العقبات والصعاب التي تعترض طريقه سواء في التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية.

ولذا يجب تعويد اللاعب الرياضي على المواقف التي ترتبط بوجود بعض العقبات أو الصعاب التي يكثر حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية مثل تدريب اللاعب ضد منافس إيجابي يحاول تعويض حركاته وإحباطها، كما يمكن زيادة درجة المقابلة التي يصادفها اللاعب مثل تدريب على الكفء ضد لاعبين بدلا من لاعب واحد. يجب تعويد اللاعب على مواجهة مختلف العقبات والصعاب بطريقة متدرجة وطبقا لخطة معينة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعب على موافق غير متوقعة مثل التدريب أثناء المطر أو في الأوقات التي تتميز بشدة حرارتها، أو برودتها، أو اللعب والكفاح في حالة نقص الفريق كما في حالة الإصابة مثلا- أو كما في حالة ألم لاعب أو أكثر كما في كرة اليد مثلا.

### 1-2-8- سمة الخلق والإرادة:

#### 1-8-2-1- مفهوم الخلق والإرادة:

أشار بعض الباحثين إلى أن «الخلق» يعتبر من بين أبرز السمات الشخصية التي تميز الرياضيين عن غير

الرياضيين.

ويمكن تعريف «الخلق» بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد الرياضي من حيث أنه عضوفي

جماعة رياضية، فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة في سلوك الفرد والخلق لا يتحدى بسمة واحدة فقط، بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية تمثل في جوهرها مظاهر الخلق كما تبدولى الفرد في أنواع متعددة من اتجاهاته وسلوكه مثل: اتجاهاته وسلوكه نحو الآخرين، كاحترام الغير والمودة والصدقة والأخوة والثقة بالآخرين.<sup>1</sup>

- اتجاهاته وسلوكه نحو المجتمع الخارجي ونحو المظاهر والأحداث الاجتماعية كالولاء للفريق والمجتمع.

- اتجاهاته وسلوكه نحو عمله وما يقوم به من نشاط، مثل المثابرة وحب العمل وأداء الواجب والابتكار والمواظبة.... الخ.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 182.



ويرى بعض الباحثين أن المظاهر الإرادية هي أهم السمات الخلقية نظرا الآن الإرادة هي العمود الفقري للخلق، كما أنها العامل المنظم في الخلق الذي يجمع مختلف عناصره في نسق معين، كما يؤكدون أن أصحاب الإرادة القوية غالبا ما يكون اتجاههم الخلقى قويا والعكس صحيح.

« والإرادة » تعني القدرة على حسم الصراعات الناتجة من تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير وروية، ثم الكفاح في سبيل تنفيذ هذا القرار، وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل في قدرة الفرد في التغلب على المقامات الداخلية أو الخارجية التي تعترض سبيله أثناء تحقيق هدف مقصود، فعلى سبيل المثال تتضح الإرادة في قدرة الفرد الرياضي في التغلب على المقامات النفسية الداخلية كالخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الارتباك في مواجهة منافس قوي حتى يمكن بذلك تحقيق أحسن النتائج.<sup>1</sup>

كما أن الإرادة من حيث أنها أهم أركان الخلق تعني القدرة على تغليب المثل الاجتماعية والأخلاقية السامية على الشهوات الجنسية الدنيا.

### 1-2-8-2- أهمية الخلق والإرادة للاعب الرياضي:

تلعب السمات الخلقية والإرادية دورا رئيسيا هاما في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته، وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع بالرغم من حسن إعدادهم في النواحي البدنية والمهارية والخططية.

فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى الروح الرياضية أو الولاء للفريق أو الكفاح في سبيل الفوز وما إلى ذلك من مختلف السمات الخلقية والإرادية، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات الرياضية نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل.

ومن خبرتنا نجد أن الكثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخططية ولا يهتمون الاهتمام الكافي بتنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية، الأمر الذي يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية وينتج عنه أفراد ضعاف الخلق والإرادة.

وتقع مسؤولية التربية الخلقية على عاتق الوسائط التربوية كالأسرة والمدرسة والنادي إذا يجب أن تبدأ مع الطفل منذ الصغر وهو ناشئ ويسهم المدرب الرياضي بدرجة كبيرة في تنمية السمات الخلقية والإرادية لدى الفرد الرياضي.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 187.

إذا يجب عليه محاولة تربية الشخصيات الرياضية التي تتميز بالخلق الرياضي الحميد بالإضافة إلى المستوى الرياضي العالي. فالرياضية بدون خلق ليست رياضة ولكنها صراع.

## 2- نماذج حديثة للقلق:

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ولكل من هذه الأنواع والنماذج مفهومها وتنظيرها وطرق قياسها وفيما يلي عرض النماذج التالية:

- قلق السمة والحالة.

- قلق المنافسة الرياضية.

## 1-2- القلق كسمة وكحالة:

استطاع كاتل cattel وشير cheier في ضوء الدراسات العديدة التي قام بها التوصل إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما سمة القلق، وحالة القلق.

يعرف تشارلز سبيلر جر 1970 سمة القلق بأنها دافع وإستعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف

أو أحداث غير خطيرة موضوعية على أنها مهددة له والإستجابة لهذه الظروف أو الاحداث بحالة من القلق لا تناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي كما يعرف حالة القلق بأنها حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأوتونومي اللاإرادي وهذه الحالة تتغير في وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه.

ومفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف والاحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق وذلك على عكس من الافراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفضة وفي إطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام سبيلر جر وأعوانه 1980 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة.

## 3- قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية sport competition anxiety القلق الناجم في مواقف المنافسة المباراة الرياضية

وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة المباريات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وكحالة طبقا لمفهوم سبيلر جر والذي يمكن ان يحدث للفرد في اي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له وقد اشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة راينرمارتر 1977 martens إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي كما أنه يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة.

### 3-1- سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرف مارترز سمة قلق المنافسة الرياضية competition trait anxiety على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية.<sup>1</sup>

على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية وفي ضوء التعريف السابق في سمة قلق المنافسة الرياضية صمم ماتر إختبار قلق المنافسة الرياضية sport competition anxiety test (scat) على أساس أن يكون مقياسا متخصصا في المجال الرياضي وكبديل للمقاييس العامة للقلق. ولهذا الاختبار صورة عربية قام بتعريفها محمد حسن علاويوقام بتقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة المصرية.

### 3-2- حالة قلق المنافسة:

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية competition state anxiety يتشابه مع مفهوم حالة القلق لدى سبيلرجر فيما عدا أن المثير الذي يبعث على إستجابة القلق هو دائما موقف أو حالة المنافسة (المباراة) الرياضية وقد قام مارترز باقتباس مقياس حالة القلق لسبيلرجر وأدخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه إسم قائمة قلق حالة المنافسة copetitive state anxiety inventovy (csai) ولهذا القائمة صورة عربية قام بتعريفها محمد علاويوقم تقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة المصرية وينبغي علينا مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات.

وأشار مرسلاف فانك 1970 vanek إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية وهذه الحالات ترتبط بعضها ببعض الآخر وتؤثر فيها وتتأثر بها وهذه الحالات هي :

كما في الشكل رقم: 01

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر ط 7 القاهرة 2009 ص 381.

الشكل رقم 1: حالات قلق المنافسة



3-2-1- حالة قلق المنافسة:

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مشيرات أو تغيرات أو أحداث.<sup>1</sup>

3-3- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة حيث ينظر إليه أنه من أهم الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون إيجابيا فيدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق أداء الرياضيين ويستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لانه يصف احساس ذاتية غير سارة.

- القلق انواع فهو حالة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الانسان في وقت معين أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.<sup>2</sup>

عرف مارتين قلق المنافسة: الميل لإدراك المواقف التنافسية لتهديد الاستجابة لهذه المواقف فموقف الخشية والتوتر فالرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدد كبير من المواقف التنافسية كالتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى وهذا بمقارنتهم بالرياضيين الاخرين اما حالة المنافسة فهي استجابة للقلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي أو كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد وقلق المنافسة الرياضية SPORT COMPETITION ANXIETY

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط 7 القاهرة 209 ص381.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفهومه تطبيقاته دار الفكر العربي القاهرة ط1، 1991، ص 140.

هو الحالة الانفعالية التي تنتاب اللاعب الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية نتيجة الخوف أو توجع الفشل وتحدث عند دخول اللاعب مكان المنافسة وينتج عنها تغيرات فيزيولوجية وبيوكيميائية<sup>1</sup>.

كما يعتبر القلق المصاحب للمنافسة الرياضية من اهم الظواهر النفسية التي تواجه اللاعبين الرياضيين ويطلق عليه قلق المنافسة الرياضية.

فاللاعب يواجه العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشر ووثيقا بالقلق وخاصة في المنافسة الرياضية وما ارتبط بها من مواقف واحداث ومثيرات قد يكون لها اثار واضحة على سلوك اللاعب الرياضي على مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الاخرين.

ويخص هذا الراي حسن علاوي بيان المنافسة الرياضية مصدر خصب للقلق وقد يكون لهذا القلق فائدته في حالة تقييم اللاعب على انه مهدد أو ذو تاثير سلبي فعندئذ يكمن التأثير السلبي للقلق على سلوك واداء اللاعب فالقلق هو انفعال مركب من توتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر أو الخطر كما يعرف بانه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله هو انفعال مكتسب مركب من الخوف والالم وتوقع الشر.

### 3-4- تأثير القلق الرياضي:

تعتبر كل الانجازات الافراد بما فيها انفعالاتهم وسلوكياتهم هي تعبير عن جميع الجوانب الشخصية فالإنجازات الرياضية للأفراد لا تعتمد على تطوير البنية البدنية والمهارية فقط بل تتأثر هذه الاخرى ايضا بعوامل نفسية مثل الدوافع الادراك التفكير الاستعداد النفسي القلق وهكذا تظهر لدى الرياضيين بعض السلوكيات كوجوده سعيدا عندما يكثر من نتائجه الجيدة والايجابية ويكون عكس ذلك خائب الامل ويائسا عند الاخفاق لذا نجد نوعين من القلق الرياضي وهما:

**النوع الأول:** عندما يكون القلق مبصر يلعب دورا المحفز والمساعد للرياضي في معرفته و إدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - هالة مصطفى إبراهيم: فسيولوجيا قلق المنافسة الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة الإسكندرية، 2008، ص 20.

<sup>2</sup> - هالة مصطفى إبراهيم: فسيولوجيا قلق المنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص 25.



النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقل حيث يعمل على اعاقه الرياضي والتأثير سلبا على نفسيته وحتى يمكننا معرفة الاسباب التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعيته ميسرا أو معرقلا يجب التعرف على المصادر والعوامل التي ينتج عنها هذا القلق ومن اهم هذه العوامل نجد خبرة اللاعب السابقة حالة التدريب مستوى المنافسة قوة الخصم علاقة اللاعب بالمتفرجين النمط العصبي للرياضي، الحكم..... الخ.<sup>1</sup>

### 3-5- أساليب التعرف علي القلق عند الرياضيين:

يمكن استخدام اساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين وان ذلك باستخدام قائمة المنافسة من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي من خلال ملاحظة بعض المظاهر السلوكية اثناء الاداء من ذلك على سبيل المثال مايلي:

يمكن تفسير كثرة أخطاء اللعب وخاصة في موقف المنافسة مؤثر الزيادة القلق فعلى سبيل المثال فان اللاعب في كرة القدم الذي يتميز بالاداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة ثم يحدث اثناء المنافسة ان يضعف مستوى ادائه بشكل واضح وتزداد اخطائه فان ذلك يمكن أن يكون مؤثر لزيادة درجة القلق

يمكن ان يكون ضعف الاداء للرياضي في مواقف الاداء الحرجة أو الحساسة مؤثر لزيادة درجة القلق ومن امثلة ذلك لاعب كرة القدم الذي يفشل دائما في تسجيل ضربة الجزاء في الدقائق الاخيرة للمباراة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها اثناء المنافسة مؤثر احيانا لارتفاع مستوى القلق يمكن ان يكون ميل الرياضي لادعاء الاصابة مؤثر لقلق المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا اثناء الممارسة وخلال المنافسة ويخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فعنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة فيدعي ان لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - نزار مجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد كلية الرياضة، ط1، 1980 ص 214.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص149.

### 3-6- التعرف علي نوع القلق (جسماني معرفي ) المميز للرياضي:

تشير الدلائل على ان هناك نوعين شائعين من القلق يحدث ادى الرياضيين هما: القلق الجسمي، القلق المعرفي

اما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الافكار السلبية غير المرغوب فيها والتي يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه وقد يظهر هذان النوعان من القلق لدى الرياضي ومع ذلك من الممكن ان يكون واحد منها أكثر شيوعا من الاخر ورغم عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر عن الاداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أو ضح على العمليات الذهنية.

ولا شك ان لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه ففي حلة القلق الجسمي يفضل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم وخاصة أكثر توتر في عمل أو نشاط معين ومن ذلك على سبيل المثال مزأولة بعض الانشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء أو استخدام التدليك نظر لدورة تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية في حالة القلق المعرفي فانه يفضل اتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الانشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والقصور الذهني.

### 3-7- التعرف علي القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالأعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور الانفعالات للاعب في التأثير على مستوى ادائه ولكن الاستفهام الذي يبحث عنها إجابة دائما هو : كيف تؤثر انفعالات الرياضي على ادائه ؟

إن توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة بانه نوع اهتمام الرياضي بهذه المنافسة أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة و أن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية يساهمان في استعداده النفسي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 196.

والواقع اننا لا نستطيع القول ان القلق المشار اليه هل هو من النوع الميسر للأداء ام انه من النوع المعوق ذوات التأثير السلبي على الأداء دونما أن يأخذ بعين الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي؟ وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي، وعلى ضوء ما تم الإشارة اليه لزم علينا تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق افضل أداء له انه من الأهمية ان يدرك المدرب الرياضي ان القلق هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الاداء طريقة استجابة الرياضي للانفعال والقلق وان المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين هو أن القلق شيء صار يجب تجنبه أو محاولة نسيانه إذ في الحقيقة ما هو الا مفهوم خاطئ قد يترتب عن ذلك أكثر قلق وتوترا قبل المنافسة وفي هذا المعنى السابق يقول كايو 1980 احد المهتمين بالرعاية والاهتمام النفسي للرياضيين الا ان الاستفادة من حالة قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للاستشارة وتعبئة الطاقة النفسية.

قد لوحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون ادائهم افضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة بينما يضعف مستوى ادائهم عندما يفقدون مثل هذه الحالة الامر الذي يفيدهما إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزء من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلا مانع من الابقاء عليه في مواقف المناسبة الرياضية فذلك افضل من أن يطالب الرياضي أن يتجاهلا الشعور بالقلق أو الخوف من الشعور بالقلق أو حتى محاولة الشعور بالانفعالات الاخرى البديلة كما استرد كايوس 1980 في التفكير بان هناك من الرياضيين المتميزون الذين استطاعوا يحققوا إنجازاتهم رغم عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة أو اصابة بالغثيان أو الدوران والقيء هذه المظاهر لحالة القلق التي تغير جزء طبيعي من عملية استعداده النفسي الخاص بالمنافسة وإعتبر "كايو" 1980 غياب هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد تعتبر مؤثر سلبي للاستعداد النفسي لهذا المريض والمعنى المستفاد من هذا هو التأكيد على ان الحالة الانفعالية للرياضي وخاصة قبل المنافسة تتميز بالخصوصية والفردية على حد كبير ان الشيء الاهم دائما هو ان يتكيف مع حالته الانفعالية ومن بين المفاهيم السائدة كذلك لدى بعض المدربين هو ان الاستشارة والدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي.<sup>1</sup>

وما هو الا مفهوم خاطئ حيث ان تشجيع الرياضي بشكل متواصل بسبب أهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن صواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة وقد يترتب عواقب تنعكس على الأداء بطبيعة تأثيرات المحتملة لمستويات الاستشارة العالية والقلق لدى في ضوء مراعات الظروف الفردي.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص197.

يتضح مما سبق أن أسلوب زيادة الاستشارة والدفاعية قبل المنافسة احدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدفاعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة.
- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدفاعية على المزيد من التجاوز الرياضي للمستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة.
- بمعنى ان هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستشارة الدفاعية.
- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدفاعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة ولكن ليس بالدرجة الكافية أو كان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المبارات وضرورة القلق.

### 3-8- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:

#### 3-8-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدرته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه ويتوقف اظهر هذه القدرات على قوة دوافعه كما تتميز المنافسة الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة.

تقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والاداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى اداء رياضي ومستوى اخر وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا موازيين ومشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على اداء الرياضيين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحدى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح ومن اهم خصائص المنافسة الرياضية انها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي ايضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم واستطاعوا ان يحققوه من التدريب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، سنة 2003، ص211.

## 2-8-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض الحالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها اظهار قدراته والاحساس بتميزه عن قدرات الاخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة ان تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم بحضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الاداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من افضل الوسائل الاجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية هذه بالاضافة إلى امكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.<sup>1</sup>

## 3-8-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسة الرياضية الا ان هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل مما يؤثر بدوره على مستوى الاداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالاضافة إلى الميل والعدوان.

قد تؤثر المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب واجراءات غير مقبولة رياضياً أو اجتماعياً مثل تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحليل على قانون اللعب بأسلوب يتناقى مع العرف الرياضي تتم المنافسات غير الموجهة تربوياً وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات إنفعالية لدى المتنافسين.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي دار المعارف القاهرة طه ص 278.

وقد يصل إلى إصابات نفسية غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأعمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لإرتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.<sup>1</sup>

### 3-9- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجات القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة، ولقد إهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضي وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق الخوف من الفشل / الخوف من عدم الكفاية / الأعراض.

### 3-9-1- الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة إستعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهوه لذاته أول تقدير ذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل: \_ هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لشخصيتي.

\_ ماذا يقول الآخرون لو خسرت هذه المباراة.

\_ أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.

\_ أنه يصعب علي مقابلة الأصدقاء في النادي إذا خسرت هذه المباراة.

\_ حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 213، 214.



توصل الباحثون إلى وجود هدفين أساسيين للنجاح والتفوق دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في تحقيق النجاح حيث أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفاً من الفشل يبذلون قصارى جهدهم بأداء جيد نظراً لأن التفكير في الفشل لأن التفكير في الفشل يمثل شيئاً بغضاً بالنسبة لهم لذلك يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من إضطرابات وقلق وإكتئاب ونقد ذواتهم أم الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وما يمثل من قيمة لديهم.<sup>1</sup>

ولا شك إن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما ففي رياضة كرة القدم مثلاً نلاحظ أن الرياضيين يتميزون بالخوف البدني وخاصة من الإصابة التي تحدث أثناء المنافسة سواء للاعب نفسه أو المنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعاً لذا فيجب أن تنكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتباره أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي ولكن الخطورة تظهر حينما يعظم مقدار الخوف من الفشل بدرجة كبيرة ويأخذ من الرياضي مما يجعل قدراته تصبح مفيدة على الأداء الجيد وقد يؤدي إلى جمود الأداء.

### 3-9-2- الخوف من عدم الكفاية:

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك ما يلي:

عدم القدرة على التعبئة النفسية.

عدم القدرة على التركيز.

عدم الرغبة في الأداء.

فقدان الكفاءة البدنية.

عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.

فقدان السيطرة على التوتر.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، مرجع سبق ذكره، ص 190.

3-9-3- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الإنفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة الأدوات والأجهزة الحالة المناخية الجمهو رأما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والإنفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي نفسه وعندما تقل مقدرة أيضا في السيطرة على العوامل<sup>1</sup>. الداخلية والخارجية لذلك يجب على المدرب إستخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على الموقف في الظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل من فرص زيادة القلق.

يستعمل المختصون في كافة الميادين الرياضية مناهج عديدة لتأقلم الرياضيين مع متطلبات المنافسة المنتظرة فعل سبيل المثال يتم تدريب الرياضي وتحضيره في الأماكن التي تجري فيها المنافسات إن أمكن أو أماكن مماثلة لها للتعود على نفس المتطلبات التي تنتظرهم يوم المنافسة مثل الأرضية الإضاءة الفراغ المحيط بالملعب درجة الحرارة التيارات الهوائية إذا كان المتوقع أن يواجه الرياضي جمهو را يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة وإكتسابه لاستجابات سلوكية مماثلة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدر للتشتت وزيادة القلق

3-10- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض: إضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات.... إلخ

ويجدر الإشارة إلا أن هذه الاعراض الفيزيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الإستثارة الإنفعالية كما أنه قد تفسر على أنها أعراض تؤدي إلى المزيد من إرتفاع درجة القلق ويبين الشكل التالي أن التفسير

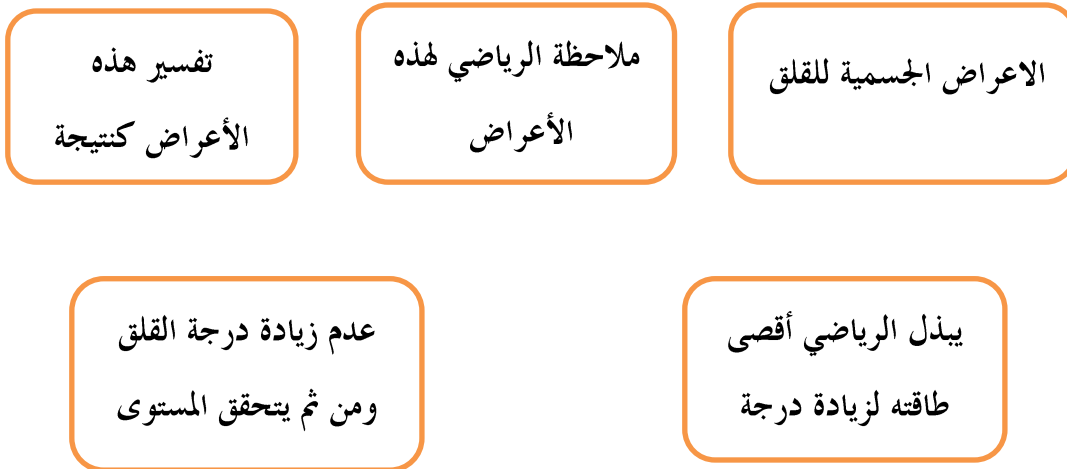
<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات مرجع سبق ذكره، ص 192.

الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يعود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض على أنها شئ طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.<sup>1</sup>

يمثل الشكل البياني رقم 02 الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق



يمثل الشكل البياني رقم 03 التفسير الخاطئ والصحيح للأعراض الجسمية للقلق كتأثير على الأداء الرياضي



<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، مرجع سبق ذكره، ص 202.

### 3-11- التحضير النفسي الرياضي:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني عصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة وإذا إطلعنا على طريقة إعداد اللاعب من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه جراء حساسية اللعب وأهمية المباريات نقول لو وضعنا كل ذلك بين أعيننا لأحسنا بأهمية تحضير ودعم اللاعب نفسياً بطريقة علمية سليمة من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز والإنتصار المرجو وهذا ما يقودنا إلى معرفة العلاقة الكبيرة والمهمة بين الجانب النفسي والبرنامج الذي يضعه المدرب.

### 3-12- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

نظراً لإختلاف الرياضيين في أسلوب إستجابتهم لتأثير القلق فمن الأهمية أن:

يجب على المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة القلق:

– يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق ( كسمة وكحالة تنافسية ) ونوع القلق (جسمي معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث أن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.

يجب على المدرب عندما يلاحظ الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف وقد يتطلب منه ذلك عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين وجمع معلومات وافية على الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة كما يمكنه إشراك أول ياء هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم<sup>1</sup>. يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

<sup>1</sup> – أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، مرجع سبق ذكره، ص 203.

يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداد نفسي يتلائم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة ومن ذلك على سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللاعب إلى حد ما كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين على التعود قلق المنافسة الذي ينتابهم في المباراة وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك التقسيم للفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الإنفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل مباراة التي يشترك فيها. بمعنى آخر من أهمية أن يعتاد الرياضي في التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال:

ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

إستخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين بحيث أن ذلك غالباً ما يؤدي إلى إرتفاع مستوى القلق ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة ويتحكم في إنفعالاته فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.

يجب أن يكون المدرب قادراً على إستخدام بعض الإجراءات التي تساهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال: <sup>1</sup> أداء تدريبات إسترخائية ممارسة التصور الذهني للمهارات التي تؤديها في المباراة أو الخبرات الإيجابية السابقة التركيز على الأفكار المرتبطة بواجهات الأداء وكذلك الأفكار التي تعزز إدراك الرياضيين لذاتهم

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، مرجع سبق ذكره، ص 205.

### 3-13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة إستخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

تنمية المهارات النفسية.

التدريب على التور العقلي.

وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المتابعة.

التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

الإرشاد الجماعي والذي يقوم على منافسة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والإبتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة

يوم المنافسة والعمل على تخفيف رهبة المنافسة كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً

لإستناده على الأدلة العملية وفعاليتها في علاج الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية وهو يساعد بعض الأفراد الذين

يعانون من إضطرابات السلوك مثل القلق والإكتئاب، الإدمان.



خلاصة:

يعتبر القلق أكثر الأعراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي الذي كثر فيه الإزدحام والتنافس والتحدي ويعتبر المراهق الأكثر عرضة لهذا النوع من الإنفعال الذي تشيره عدة عوامل أولها التغيرات الجسدية والجنسية وما يقابلها من رفض وكتمان من المجتمع وتغير الأدوار منذ طفولته إلى سن الرشد فإن للقلق أثر عميق على حياة الرياضي إذ لا يكفي أن يتلقى تدريباً جيداً أو أن تكون له لياقة بدنية كبيرة أو أن يتقن أداء الحركات التقنية للعبة حتى يتمكن من النجاح في مشواره الرياضي لأن تقييم نتائج المنافسة غالباً ما يكون في ضوء بعدين أساسيين هما النجاح والفشل وأن النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر للفشل على أنه نتيجة سلبية وعلى ذلك فإن سمة قلق المنافسة تعتبر متغيراً وسطياً لشخصية اللاعب تؤثر على نحو مباشر في إدراكه للتهديد الذي يؤثر بدوره في إستجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة وقلق المنافسة الرياضية هو شكل خاص من القلق كنتيجة للمواقف التنافسية أو أنه القلق المتولد في مواقف المنافسة الرياضية لهذا فإن الجانب النفسي الذي تهمله الكثير من الفرق والنوادي قد يكون سر فشل اللاعب.

الفصل الثامن

والفصل التاسع

تمهيد:

يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة وذلك لسبب كل من حصيلة نم والبيئات الإجتماعية مثل: التنافس الرياضي وسلوكيات المدربين أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل الإصرار، التعلم والأداء.

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

والإجابة هي ملائمتها للمجال الرياضي، ولأنه وراء كل سلوك دافع، أي قوة دافعة، إن القول المأثور، أنك

تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره أن يشرب الماء، لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما

يكون لديه الدافعية للشرب وهذا يعبر بوضوح عن دور الدافعية في ميدان التعلم والتدريب الرياضي وهذا ما سنتناوله

بالتدقيق في هذا الفصل.

1- مفهوم الدافعية:

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " الحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى".<sup>1</sup>

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أول شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة".<sup>2</sup>

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف".<sup>3</sup>

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

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة".

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط.

<sup>1</sup> - صالح محمد علي أبو جادو: " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن، ب س، ص 22.

<sup>2</sup> - مصطفى عشوي: " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1990، ص 83.

<sup>3</sup> - Thomas. " préparation psychologique du sportif " ed vigot. 1991 p 32.

## 1-2- وظائف الدوافع:

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

### 1-2-1- السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح.

لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

### 1-2-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى كالذي يهوى كرة القدم بجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون إتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استئثارها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه ".

1-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنم وعنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدته.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.<sup>1</sup>

1-3- تصنيف وتقسيم الدوافع:

1-3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " ( Sage ) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في متناول هم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " ( Fousse ) و"ترومان " ( Troppmanet ) عام 1981 .

" ليون " ( Liewelin ) و" بلوكر " ( Bluker ) عام 1982.

" محمد علاوي " عام 1983.

" سنجر ( Singer ) عام 1984.

" دروش " ( Harris ) و" هارس " ( Drothy ) عام 1984.

<sup>1</sup> - حلمي المليجي: " علم النفس المعاصر"، دار العربية، طه، لبنان، 1984، ص 94، 95.



### 1-3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعبر عن هذا المعنى "مارتتر" عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملاً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعاً بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة. وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

### 1-3-1-2- الدافع الخارجي:

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

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخلياً يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي.

أما الشخص المحفز خارجياً فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق الرياضي" دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1990، ص 38.

### 1-3-2- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

#### 1-2-3-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها:

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

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

#### 1-2-3-2- الدوافع الثانوية:

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

#### 1-3-3- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى " مصطفى عشوي: أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أول شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أول لنفس بصفة عامة " .

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1990، ص 38.

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

— الحاجة إلى الاطمئنان

— حاجة التفوق

— حاجة التبعية

— حاجة التعلم والمعرفة.

### 1-3-3-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية.

ونعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.

### 1-1-3-3-1- خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه " لا بيد وأن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

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

#### 1-4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة ) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة.<sup>1</sup>

#### 1-5- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

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

الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية.

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

#### 1-6- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

#### 1-6-1- شدة الجهد:

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

#### 1-6-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة... إلخ.

<sup>1</sup> -bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed.vigat, paris 1985,p22- Gerand.

**1-6-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:** يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد ) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب.<sup>1</sup>

### 1-7-7- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضي:

#### 1-7-1- الحاجة للإنجاز:

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

#### 1-7-2- ضبط النفس:

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

#### 1-7-3- التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.<sup>2</sup>

### 1-8-8- دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية:

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

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1997، ص 42.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998، ص 27، 28.

1-9-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق):

1-9-1-1- اختيار النشاط:

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

1-9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

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

1-9-1-3- المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.

1-10-1- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي:

• تعبر عن العلاقة بين: - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول.

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

- هدف الاتجاه نحو الأداء.

- هدف الاتجاه نحو الذات<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> - صدقي نورالدين محمد: " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998، ص 11.



### 1-11- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المتابعة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.<sup>1</sup>

### 1-12- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

#### 1-12-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية، مفاهيم، التطبيقات" مرجع سابق، ص 25.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات ( المباريات ) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

### 1-12-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.<sup>1</sup>
- كما قامت وداد الحامي، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الترويج، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: " سيكولوجية التدريب والمنافسة "، مرجع سابق، ص 208.

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970، بغجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى: - المكاسب الشخصية، التمثيل الدولي، تحسين المستوى، التشجيع الخارجي.

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.<sup>1</sup>

### 1-13- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها.

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

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

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تمهنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى

والثالثة.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات )"، مرجع سابق، ص 27

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

- ميل خاص نحو نشاط معين.
- اكتساب معرف خاصة.
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- اكتساب قدرات خاصة.
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.

#### 14-1 - نموذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

##### 1-14-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة:

( الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة )، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

##### 1-1-14-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

##### 1-1-14-1- نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات )"، مرجع سابق، ص27.

### 1-14-2- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

### 1-14-3- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.<sup>1</sup>

### 1-15- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً.

في سنة 1908م، اقترح " وود ورت " ( Wood worth ) في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivational psychology " أو علم الدافعية

" Molivology " وفي سنة 1960م، تنبأ " فاينكي " ( Foyniki ) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من " ليولن وبلوكر " ( Liewelln and Blucker ) في كتابيهما:

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات )"، مرجع سابق، ص 27.

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية، أن استشارة الدافع الرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدافعية موضوع عميق وواسع ولانستطيع حصره في عرض بسيط لكننا حاولنا عرض ما أمكن عرضه لنحاول أن نقرب أو نعطي ول وفكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.



الفصل الثالث

حرية البر

تمهيد:

تعتبر كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا واستقبالا شديدا من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرهما القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة بشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون فردية وجماعية.

1 - لمحة تاريخية عن كرة اليد:

"تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين تتألف كل منها من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد ثابتة.

فكرة اليد نشأت عام 1892 في تشيكوسلوفاكيا وهذا بعد اقتراح من gklner لعبة سماها geska hazon القرية من كرة اليد الحديثة التي تلعب ب 7 لاعبين ولكن تلعب في الهواء الطلق ولا يتوقف الرياضي على مدى تحضيره البدني والمهاري والحركي فقط إنما أيضا النفسي والذهني على نفس الأهمية لإحداث التكامل والتوازن ويشير بعض الخبراء أن المهارات النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدرات وطاقات الرياضي لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ولتحقيق نتائج مثالية يجب أن يكون هناك برامج تدريبية لتطوير هذه القدرات الذهنية"<sup>1</sup>

بعد ستة سنوات في دانمارك يبشر " h niglson " hand bold بسبعة أفراد داخل القاعة نظرا للظروف المناخية الصعبة أما في ألمانيا تطورت اللعبة ذات 11 لاعب إلى rugby وفي نفس السنة 1919 وضعت القوانين:<sup>2</sup>

- منطقة ستة أمتار لا يدخلها اللاعبون.
- إنتقال محدد بالكرة.
- الإحتكاك مسموح.

زيادة على إتحادية كرة السلة وألعاب القوى نشأت إتحادية كرة اليد سنة 1927 وتسمى الإتحادية الدولية للهواة وهذا بمناسبة الألعاب الأولمبية بأستردام وأصبحت تسمى بالإتحادية الدولية لكرة اليد سنة 1946 ستوكهولم<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-www.google.fr histoire du habd ball

<sup>2</sup>- محمد صبحي حسن و كمال عبد الحميد اسماعيل، رباعية كرة اليد الحديثة دار النشر مصر 2001 ص 22.

<sup>3</sup>- المرجع نفسه، ص 22.

2- تطور كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعا إلى "توسيكاً" بنت الملك " أو نياس" ملك إيس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها، ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب وليس فقط البلاط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة واللقم والتنس براحة اليد، واستعملوا الكرات من الخشب والقش والجلد أيضا ويقول "اميل هارول" وهو أول رئيس للجنة الفنية للاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يده قبل أن يستخدم قدميه ولذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم، مع ذلك لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية والخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة اليد يتبين منها أن بعض المؤرخين ليس لهم رأي موحد عن بدء ظهور هذه اللعبة ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن في صورة متنوعة، فقد أرجع معلم الجمباز الدنماركي اسمه "هو رجز تيلسن" 1848 وقدمها من خلال برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أو دروب" لعبة تشابه كرة اليد الحالية، وبعد تسع سنوات اصدر "نيلسين" كتابا عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم "هانربول" كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا وهذه التسمية ما زالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أو ربا كألمانيا وسويسرا ثم اتخذت "حزينا" صيغة كرة اليد سبعة أفراد منذ عام 1905.

وفي عام 1928 عقد أول مؤتمر للإتحاد الدولي للهواة وأقرت قواعد اللعبة دوليا وفي الدورة الأولمبية ببرلين عام 1936 أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لكن اللجنة الأولمبية الدولية ألغتها إلا أنها عادت وأدرجت كلعبة أولمبية في عام 1972 فتنافست الدول عليها مرة أخرى في دورة ميونخ الأولمبية في ألمانيا بالنسبة للرجال وسنة 1978 في موريال بالنسبة للناث بعد أن أصبح عدد الفريق سبعة فقط.

3 - ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

"لقد كانت البداية لكرة اليد في الجزائر سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية فكانت سنة 1946 وذلك بفرق تتكون من 11 لاعبا، أما كرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد وما يمكن الإشارة إليه في الفترة ( 1930-1962) انه كان عدد الممارسين قليلا وذلك بسبب الاحتلال وحالة التمييز العنصري التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية، فقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية، والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجماهير وتنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية"

" بعد الإستقلال مباشرة سنة 1963 تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين "عبد الرحمان إسماعيل مدأوي" لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي كانت تظم أهم الفرق التالية :

- فريق OMSE بولوغين

- فريق الراسينغ بجامعة AIGK

- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر GLEA

-فريق عين طاية

-فريق سيدارتو وهران

في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية العالمية وأول بطولة جزائرية كانت من نصيب omse سنة 1963 والكأس سنة 1964"

" في سنة 1968 نشأت منظمة ligue رابطة وهي الواحات oasis والمكتب الفيدرالي الذي أنشأ بطولة نصف وطنية وفي سنة 1977 بدأت البطولة الوطنية للجمعيات الرياضية التي أخذت مسارا أو سع خاصة بعد دخول الجمعيات الجماعية وقرر بهذا إنشاء القسم الجهوي الثاني المقسم إلى ثلاث فرق (وسط - شرق - غرب) مجتمعا بذلك ستة عشر فريق وعشرة من الجهوي الأول"<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- planification et entrainement d'une équipe de hand ball de haute performance : office des publication universitaires ;Alger (opu)(idem)

## 4- خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

## 4-1 - الخصائص المورفولوجية :

"إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر على الرياضيين ذوالقامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجيه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية، فاللاعب كرة اليد يتميز ببنية وطول قامة معتبرة، كما يتميز بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد."

## 4-2 - النمط الجسماني:

"النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذه الرياضات.

## 4-3 - الطول:

يعتبر عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له اثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين فرق المستوى العالي "النخبة" التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبمأن اللاعب يتميز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعد على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة بدقة.

"إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا

المؤشر (indice) وزن الجسم ضرب 1000 على الطول = indice de robstesse.

ولكي نحسب الوزن المناسب للاعب عادة نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى صفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي. بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات والتسعينات نجد التوجه نحو الإهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتبعه مناسبا للوزن وذلك يساعد في الإلتحام والقوة وسرعة الإنجاز".

#### 4-5 - عرض الكتفين:

وقياسه كالأتي يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي كما أن لها أهمية كبيرة عند حراس المرمى بحيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى<sup>1</sup>

#### 4-6 - الشبر كف اليد

"يعتبر كف اليد عامل مهم أيضا في السيطرة على الكرة ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية أصبع الإبهام إلى نهاية أصبع البنصر (الأصبع الصغير) لليد بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد وأهمية إتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة وتنحصر قيمتها عند الرجال بين 22-25 سم<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسن و كمال عبد الحميد اسماعيل، رباية كرة اليد الحديثة دار النشر مصر 2001، ص193

<sup>2</sup> - المرجع نفسه، ص194



5- عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها في كرة اليد:

1-5 - القوة العضلية:

يعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة.<sup>1</sup> وهي أقصى جهد يمكن أن يبذل مرة واحدة ضد مقاومته.<sup>2</sup> في حين يعرفها أسامة كامل راتب "بأنها قدرة العضلات في التغلب على مقاومته مختلفة"<sup>3</sup> ويقول هو كي بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومته.<sup>4</sup> وتعرف القوة بمدى التغلب على مقاومات الجاذبية والعمل الخارجي والداخلي للعضلة متناسبة في ذلك وحجم الجسم والمقطع العضلي له، ومن الناحية الوظيفية على قوة المؤشر العضلي.<sup>5</sup> ومن خلال ما تقدم يمكن أن نعرف القوة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية، وفي كرة اليد لا بد أن يمتاز اللاعب بعضلات قوية كي يستطيع أداء مهارته بطريقة بارعة.

بصفة عامة تقسم القوة العضلية إلى 03 أنواع: القوة القسوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة.

5-1-1 تنمية القوة في كرة اليد:

المقصود هنا تنمية القوة العضلية للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب وتنمية بذلك قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عالياً، وهكذا تتحدد هذه القوة بمقدار تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أول حظات معينة. ومن أهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات هي من النوع الذي يعمل ضد مقاومته كالأثقال المختلفة، الكرات الطبية ومقاومة الزميل واستخدام أدوات الجمباز - تمارين القفز بأنواعه - تمارين نط الحبل - استخدام التمارين البليومترية - عمل تمارين في دائرة تدريبية (التدريب الدائري).

<sup>1</sup> - موسى مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، 1996، ص 152.

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 145.

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب: النمو الحركي للطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 13.

<sup>4</sup> - موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، مصدر سابق، ص 84.

<sup>5</sup> - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997، ص 59.

يقول "لمر" أن السرعة هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية.<sup>1</sup>

ويشير "صديقي" بكونها مقدرة الرياضي على أداء حركة أو قطع مسافة معينة في أقل وقت ويعرفها "هارة" بأنها القابلية ممكن.<sup>2</sup> العالية، ويرى البعض بأنها قدرة الرياضي على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة.<sup>3</sup> وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.<sup>4</sup> ومفهوم السرعة في ألعاب الكرة تعني تكرار الحركات في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم كله أول م يصاحبها.<sup>5</sup>

ومن ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل فترة زمنية ممكنة سواء كان الجسم منتقل أو غير منتقل.

وقد قسم محمد حسن علاوي بالسرعة إلى ثلاثة أنواع:

- السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل.<sup>6</sup>

### 5-2-1- السرعة الانتقالية:

يعرفها إيثر صبري بسرعة التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ويستخدم هذا المصطلح في الأنشطة التي تشمل الحركات المتماثلة والمتشابهة كالمشي والجري والتقلبات كما في كرة اليد.<sup>7</sup> ويقول كل من سليمان علي

<sup>1</sup>- L'ambert (G) : la musculation. le guide de l'entraînement. ed vigot paris 1985 p 14.

<sup>2</sup>- Siddiki. B : physiologie paliquee a l'activité physique et sportive et fennec algerie p 71

<sup>3</sup>- ناجي عبد الجبار، قاسم حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبعة بغداد، 1984، ص 118.

<sup>4</sup>-Dornn Horff et Martin Habil : l'éducation physique et sportive. office publicatoir alger p 82

<sup>5</sup>- عباس السمراي وأحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص 64.

<sup>6</sup>- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة ط8، 1992، ص 151.

<sup>7</sup>- إيثر صبري: التدريب الدائري الحديث، دار السلام، بيروت، 1976 ص 24.

وزكي درويش بأنها ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر في وحدة زمنية معينة.<sup>1</sup> وبصفة عامة يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة في أقل زمن ممكن.

### 5-2-2- السرعة الحركية:

حسب محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين بأنها أداء حركة زمنية قصيرة ومحددة.<sup>2</sup> ويقصد بها أداء الحركة ذات هدف محدد لمرة واحدة، ولعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد ممكن من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.<sup>3</sup> ويقصد بها الانقباضات الحركية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء التمرير أو التصويب في كرة اليد، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كالاستلام والتمرير.<sup>4</sup> ويمكن القول بأن السرعة الحركية هي مقدرة الفرد القيام بحركة وحيدة في أقل زمن ممكن.

### 5-2-3- سرعة رد الفعل:

يعرفها محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين بأنها تلك السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي أي مثير برد فعل إرادي نوعي، أي الزمن الذي يمر بين حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.<sup>5</sup> ويقول أحمد خاطر وفهمي البيك بأنها قدرة الفرد على الاستجابة السريعة للمثير.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> - سليمان حسن علي وزكي درويش: التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة، 1983، ص 333.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي وأحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، دار المعارف القاهرة، ص 232.

<sup>3</sup> - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، دار الفكر العربي، ص 65.

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: مصدر سابق، ص 232.

<sup>5</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: نفس مصدر سابق، ص 232.

<sup>6</sup> - أحمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ص 283.

وفي مجال اللعب تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس.<sup>1</sup> ويوجد نوعان من رد الفعل: البسيط والمركب ومما تقدم نقول أن سرعة رد الفعل هي قدرة الفرد بذل أقصى سرعة مقابل مثير ما.

### 5-2-4- تنمية السرعة في كرة اليد:

إن السرعة لها أهمية كبرى في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية وذلك بارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى ويمكن تنميتها باستخدام سرعة أقل من القصوى وحتى السرعة القصوى على أن لا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي واستخدام الجري السريع لمسافات قصيرة مع الجري في اتجاهات مختلفة.<sup>2</sup> ويمكن استغلال خطوط ملعب كرة اليد ومناطقه بالجري بتحركات طولية أو عرضية أو مائلة وهي التحركات الفعلية للاعب كرة اليد خلال المنافسة، استعمال تمارين القفز للأمام بخطوات واسعة على قدم واحدة، الانطلاق السريع لمسافة 6م بتغير الاتجاه مع الإيعاز.

### 5-3- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

يقول وجيه محجوب أنها أعلى قوة تتميز بسرعة الحركة.<sup>3</sup> وحسب إبراهيم شحاتة وعباس الرملي أنها تشير إلى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن أو الانقباض العضلي المتفجر.<sup>4</sup> ويقول محمد نصر الدين أنها تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة تتميز بعملية الدمج بين السرعة والقوة في مكان واحد.<sup>5</sup> ويؤكد طلحة حسام الدين أنها تعني بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤشران بشكل مباشر في زيادة القوة المتميزة بالسرعة.<sup>6</sup> وهي عنصر أساسي من مكونات اللياقة البدنية

<sup>1</sup>- ريان حربي محمد: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، ج1، جامعة بغداد، 1989، ص 165.

<sup>2</sup>- مروان عبد المجيد: الاختبارات والقياس والتقييم في التربية البدنية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 107.

<sup>3</sup>- إبراهيم شحاتة، عباس الرملي: اللياقة والصحة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 29.

<sup>4</sup>- أحمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 60.

<sup>5</sup>- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 179.

<sup>6</sup>- إبراهيم سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000، ص 108.

وضرورة للقيام بمختلف المتطلبات البدنية وتعتبر عنصر مهم من عناصر المحافظة على القوام الجيد والمظهر المتكامل والمتناسق.<sup>1</sup>

يمكن القول إذن أن القوة المتميزة بالسرعة هي قدرة اللاعب على الأداء المتميز بأكبر قوة عضلية في أسرع وقت ممكن. وفي كرة اليد نرى ذلك من خلال التصويب أو الارتقاء للتصويب أو الصد.

### 5-3-1- تنمية القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية:

يمكن تنمية القدرة العضلية سواء باستخدام الأثقال أو استخدام ثقل الجسم كمقاومة مع مراعاة حدود تكرار التمارين مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ويراعى إما تقصير فترة الراحة البينية أو التقدم بزيادة سرعة الأداء. ويمكن استخدام تمارين القفز بخفة وبأشكال مختلفة من الوقوف أو المشي وكذلك بالوقوف وحمل كرة طيبة مثلاً مع ثني ومد الجذع بالقفز للأعلى والهبوط على مشطي القدمين، وتستخدم تمارين الكرة عن طريق التصويب فوق الموانع، ومن الطرق الأخرى نجد التدريب البليومتري أو (التمارين البليومترية) لما لها فائدة عظيمة على لاعبي كرة اليد خاصة عند الارتقاء.

### 6- قانون لعبة كرة اليد:

"يحتوي قانون اللعبة الصادر عن الاتحادية الدولية لكرة اليد والذي نفذ منذ 1-8-2005 على ثمانية عشر مادة من أهمها:"<sup>2</sup>

### 6-1- ساحة اللعب:

"هي ساحة مستطيلة الشكل بحدود 40 متر طول و 20 متر عرض الخطان الأطولان هما خطا التماس والأقصران هما خط المرمى، تنقسم ساحة اللعب إلى قسمين بواسطة خط المنتصف (الجدير بالذكر أن الملعب لا يحتوي على دائرة في المنتصف مثلما هو الحال في كرة القدم وكرة السلة) كل نصف ملعب يحتوي على منطقة الحارس ومنطقة الرمية الحرة."

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، محمد رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص234.

<sup>2</sup>-International hand ball federation (IHF) rules of the game ; oTT imprinour-

2-6 - "المرمى:

يوضع في كل منتصف خط عرض الملعب مرمى بطول ثلاثة أمتار و إرتفاع مترين، كما يجب تلوين عارضات المرمى من الجوانب الثلاثة التي ترى من داخل الملعب (الأمام الجهة اليمنى والجهة اليسرى) بلونين مختلفين عن بعضهما البعض وعن لون ساحة الملعب حتى يسهل رؤيتهم من طرف الجميع، كما يزود المرمى بشبكة تمنع مرور الكرة بعد دخولها المرمى.

3-6 - منطقة المرمى:

"منطقة ستة أمتار ومنطقة الرمية الحرة"

"ترسم منطقة ستة أمتار بخط طوله ثلاثة متر يوازي خط المرمى ويقابل الخط الداخلي للمرمى ويبعد عنه بستة أمتار إلى داخل الملعب ثم ترسم ربع دائرة تصل بين الثلاثة أمتار وخط المرمى بدائرة مركزها العارضة الأقرب لهذا الربع وهكذا من الجهة الأخرى، وأما خط الرمية الحرة فإنه يرسم بنفس الطريقة فإنه يرسم بنفس الطريقة إلا أنه يبعد عن المرمى بتسعة أمتار ويرسم بخط متقطع طول كل وحدة 15سم والفراغ بين الوحدات هو نفسه طول الوحدة ذاتها"

4-6 - الكرة:

تكون الكرة مصنوعة من الجلد أو مادة أخرى مشابهة ويجب ان لا يكون سطحها زلقا أول امعا محيط ووزن الكرة لمختلف الأصناف هي:

محيطها 58-60 سم والوزن (425-475غرام) وحجم (IHF3) للذكور أكثر من 16 سنة.

54-56 سم والوزن (325-375غرام) وحجم (IHF2) للناث أكثر من 16 سنة والذكور من 12 إلى 16 سنة.

50-52 سم والوزن (290-330غرام) وحجم (IHF1) للناث من 8-14 سنة والذكور من 8-12 سنة.

5-6 - اللاعبين:

يتكون فريق كرة اليد من احدى عشر لاعبا وأربع مسؤولين أو اداريين سبعة لاعبين داخل الملعب والبقية في قائمة البدلاء ومن السبعة الذين هم داخل الملعب واحد منهم مسجل كحارس مرمى ولا يمكن أن تبدأ المباراة بأقل من خمسة لاعبين داخل الملعب ويمكن أن يقل عددهم بسبب العقوبات.

6-6 - زمن المباراة:

"المدة الأصلية للعب أكثر من 16 سنة هو شوطين من 30 دقيقة بينهما راحة 10 دقائق اما ذوالعمر ( 12-16 سنة) فهو 25 دقيقة في كل شوط واللاعبين بين ( 8-12 سنة) فهو 20 دقيقة مع مراعاة 10 زمن دقائق بين الشوطين في كل ذلك "

6-7 - الوقت الاضافي :

في حالة انتهاء المباراة بالتعادل وكان لا بد من تحديد الفائز فلا بد من إجراء وقت اضافي بعد راحة 5 دقائق في شوطين من 5 دقائق وراحة بينهما بد: 1 دقيقة وإذا استمرت المباراة بالتعادل يضاف اليهما أيضا وقت اضافي آخر بعد راحة 5 دقائق وإذا استمرت المباراة بالتعادل فيحال الأمر إلى ضربات الجزاء للفصل بينهما.

6-8 - المتطلبات المهارية :

تنقسم المتطلبات المهارية إلى متطلبات مهارية دفاعية والأخرى هجومية.

6-8-1 - المتطلبات المهارية الهجومية:

"تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة حيث يلتزم بها الجانب البدني والخططي إلى جانب الناحية النفسية والاعداد الذهني وتمثل المهارات الهجومية في:



## 6-8-1-1 - الاستقبال والتمرير:

الاستقبال والتمرير هما مهارتان متلازمتان أو كما يسميها الاقتصاديون وجهان لعملة واحدة، فلا يمكن الفصل بينهما الا للتوضيح من الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر على الأخرى وتتأثر بها وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب الا إذا سبق استقبال أو تمرير للكرة.

## 6-8-1-2 - التصويب:

إن الغرض الأساسي من مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل ان المهارات الأساسية الخطئية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

## 6-8-1-3 - تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة التنطيط لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب كما تؤدي مهارة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة في التمرير لزميل مراقب وذلك لتحديد فترة الثلاث ثواني أو الثلاث خطوات.

## 6-8-1-4 - الخداع:

يستخدم المهاجم مهارة الخداع ك وسيلة لتخلص من اعاقه منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى اتقان اللاعب للمهارات السابقة وتكون على مرحلتين حيث تشمل:

## 6-8-1-4-1 - المرحلة الأولى:

حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وارغامه على مسايرته في حركته

## 6-8-1-4-2- المرحلة الثانية:

تتم بعد المرحلة الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعاً، وهناك نوعين من الخداع (خداع بالكرة وخداع بدون كرة)

## 6-8-2- المتطلبات المهارية الدفاعية:

"وهي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم لميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ هجومه والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب أما تكون للأمام أول لجانب أول لخلف أول أحد الاتجاهات المشتقة منها وتمثل المتطلبات الدفاعية فيما يلي:<sup>1</sup>

## 6-8-2-1- الحجز:

يقصد به قيام المدافع بالتحرك من أجل سد طريق المهاجم لمنعه من المرور أو على الأقل تأخير برهة من الوصول إلى مكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه وتسجيل الأهداف.

## 6-8-2-2- إعاقة التمريرات:

عند قيام اللاعب بالدفاع لإعاقة التمريرات يجب أن تكون محاولاته الدفاعية عملية وبصورة آلية.

## 6-8-2-3- إعاقة التصويبات:

يجب على المدافع الحذر وعدم الاندفاع بسرعة والقيام بحركات دفاعية بهدف إعاقة التصويب إلا في اللحظة الحقيقية التي يقوم بها المهاجم بالتصويب وهذا يتطلب من المدافع درجة عالية من صدق التوقع لحركات المهاجم وإعاقة التصويبات.

<sup>1</sup> - كمال درويش و آخرون : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى فى القاهرة 1991 ص 27-35.

6-8-2-4- التصدي والمراوغة (الخداع):

يتوقف أداء مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمى، ففي المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز على جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي حيث انه غالبا ما يحاول التخطي دون تنطيط الكرة أما في المسافات البعيدة فيجب على المدافع التوفيق ما بين الارتداد وللخلف والاندفاع نحو الكرة حيث أن المهاجم يضطر إلى تنطيط الكرة أثناء عملية التخطي لطول المسافة بينه وبين منطقة المرمى.

7- أهمية لعبة كرة اليد

يؤكد زكي حسن وعماد أبو القاسم أن كرة اليد تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين فهي كنشاط رياضي تعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب مع متطلبات المجتمع، ونظرا لما تتميز به من بساطة وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها فان هذه اللعبة تعد من الألعاب المحببة إلى النفوس وخاصة الشباب.<sup>1</sup> ولا تعد الأسس والمهارات الفنية للعبة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا فان حيازة الكرة ورميها عنصرين أساسيين للعبة، ويتلقى البنين والبنات من تلامذة المدارس دروسا في تعلم ممارسة كرة اليد ضمن دروس التربية البدنية، ولكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة، والشجاعة والعزيمة والتصميم.

ويمكن أن تعتبر لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير والتصرف الجماعي، وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية الطفل واللاعب في الاعتماد على النفس باتخاذ قرارات سريعة ومناسبة لكل موقف من مواقف اللعب أثناء المباراة.

<sup>1</sup> - زكي محمد حسن وعماد أبو القاسم علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص 77.

خلاصة:

تحتاج رياضة كرة اليد إلى لياقة بدنية عالية وكل من تميزوا في هذه اللعبة واختتموا حياتهم الرياضية بنجاح أو ما زالوا يمارسون هذه الرياضة بمستوي عالي هم من تميزوا بلياقة بدنية عالية والتي ترجع إلى حرص اللاعب على صحته وبالإلتزام الخلقي والمتبع لسير اللاعبين يجد أن الأكثر إستمرارا والأكثر عطاءا هم من تحلوا بالإلتزام الخلقي داخل وخارج الملعب.



الباب الثاني

الخاص بالطب

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

البيروانية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث، حيث يتم فيه معالجة المشكل المطروح وإتباع المنهجية الصحيحة لتحقيق النتائج وهذا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للخروج بالاستنتاجات والخلاصة والتوصيات.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بغية الوقوف على الصعوبات والعراقيل التي ستواجهنا أثناء القيام بالدراسة الأساسية، وعليه قمنا في الأسبوع الأول بتاريخ 15 مارس 2015 على عينة قوامها 5 لاعبين من اللاعبين الذين ستجرى عليهم الدراسة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ثم بعد مرور أسبوع كامل تم إعادة الاختبارين، قلق السمة ودافعية الإنجاز الرياضي وذلك بتاريخ 22 مارس 2015 قصد حساب المعاملات العلمية للاختبار والمثلة في الصدق والثبات والموضوعية، وعليه قمنا أثناء هذه الدراسة الاستطلاعية على جملة من الملاحظات والصعوبات التالية:

- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة.
- تحديد الوقت الأنسب والكافي للإجابة عن الأسئلة من طرف العينة
- معرفة الصعوبات والنتائج والمشاكل التي قد تواجه المفحوص من فهم الأسئلة.

## 2- وصف عينة الدراسة :

أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة اليد ذكور (أكابر) أفاق مدينة تيسمسيلت وكان عددهم 10 لاعبين. وكذا أجريت على لاعبي كرة اليد ذكور أكابر لفريق جبال الونشريس بـ برج بونعامه ولاية تيسمسيلت وكان عددهم 18 لاعب.



3 أدوات الدراسة :

إختبار قلق السمة، وإختبار دافعية الإنجاز الرياضي.

أجري الإختبار في النادي بالمركب الرياضي بعين البرج وكذا المركب الرياضي ببرج بونعامة بولاية تيسمسيلت حيث تم توزيع الإختبارين.

4 الدراسات الأساسية:

4-1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي توجد عدت طرق لحل أي مشكلة وذلك بإختيار المنهج المناسب لتلك المشكلة والملائم لها وطبيعتها ولهذا تختلف المناهج من بحث لأخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، ويعرفه عمار بوحوش ومحمد دانيات على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.<sup>1</sup>

ومن أجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

4-2- عينة البحث:

يقول عبد العزيز هيكل "هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع

الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع.<sup>1</sup>

شملت عينة البحث 10 لاعبين من فريق أفاق مدينة تيسمسيلت و 18 لاعب من فريق جبال الونشريس ببرج بونعامة.

<sup>1</sup> - عمار بوحوش، محمد محمود دنيات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1995، ص.89

<sup>2</sup> - عبد العزيز فهمي هيكل: مبادئ في الإحصاء التطبيقي، الدار الجامعية 1986 ص95

5 مجالات البحث:

المجال المكاني: في المركب الرياضي متعدد الرياضات بعين البرج، وبرج بونعامة ولاية تيسمسيلت.

المجال البشري: شملت عينة البحث 28 لاعب كرة اليد ذكور أكابر ولاية تيسمسيلت وتم توزيع الاختبارات

عليهم

المجال الزمني: امتدت من 15 مارس 2015 إلى غاية 2 ماي 2015.

6- وصف الاختبار:

6-1- قائمة قلق السمة:

وضع هذا الاختبار تشارلز سييلبرجر، وريتشارد جورسوش، وروبرت لوش بعنوان trait anxiety inventory

وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوي، حيث يتكون مقياس قلق السمة من 20 عبارة وفيها

يتطلب من المفحوص أن يصف كيف يشعر بصفة عامة وذلك للتعرف على الأفراد الذين يختلفون في

استعدادهم للاستجابة للعناء النفسي، حيث يقوم اللاعب بالإجابة على كل عبارات القائمة.

6-2- تعليمات القائمة :

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها شعورك خلال الاشتراك في المنافسة.

~ الإجابة عن كل عبارة بكل صدق وأمانة.

~ الإجابة تكون بوضع العلامة (X) في الخانة (أبدا تقريبا، أحيانا، غالبا، دائما تقريبا)

6-3- تصحيح القائمة:

درجة واحدة عند الإجابة: أبدا تقريبا، درجتان عند الإجابة: أحيانا، ثلاث درجات عند الإجابة: غالبا  
أربعة درجات عند الإجابة: دائما تقريبا.

~ العبارات المعكوسة لمقياس قلق السمة. 1،6،7،10،13،16،19.

حيث يتم تصحيح العبارات العكسية لتصبح: 1،2،3،4، على التوالي.

6-4- قائمة دافعية الإنجاز الرياضي:

قام جوولس (1982) بتصميم نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية، ويتضمن المقياس ثلاث أبعاد، دافع القدرة، دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل، وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين تم الاقتصار على بعد دافع النجاح وبعد دافع تجنب الفشل وعددها 20 عبارة فقط.

6-5- تصحيح القائمة:

~ عبارات بعد دافع النجاح هي: 2/4/6/8/10/12/14/16/18/20 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم: 4/8/14/ فهي عبارات في عكس اتجاه البعد.

~ عبارات بعد تجنب الفشل وهي: 1/3/5/7/9/11/13/15/17/19/ فيما عدا العبارات 11/17/19/ فهي عبارات في عكس اتجاه البعد.

6-6- تصحيح العبارات:

بدرجة كبيرة جدا: 5 درجات، بدرجة كبيرة: 4 درجات، بدرجة متوسطة: 3 درجات، بدرجة قليلة: درجتان، بدرجة قليلة جدا: درجة واحدة.

7- الوسائل الإحصائية المستعملة:

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية واستنباط النتائج العامة وفهمها بصورة جيدة لجأنا إلى استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

$$r = \frac{\sum (X \text{ مع } (س \times ص) - \text{مع } س \times \text{مع } ص)}{\sqrt{\sum (X \text{ مع } س^2 - \text{مع } س) \times \sum (ص \text{ مع } ص^2 - \text{مع } ص)}}$$

معامل الارتباط "ر" لبيرسون.<sup>1</sup>

مع س: مجموع قيم الاختبار الأول

مع ص: مجموع قيم الاختبار الثاني

مع س: مجموع مربع الاختبار الأول

مع ص: مجموع مربع الاختبار الثاني

(مع س)<sup>2</sup>: مربع مجموع الاختبار الأول

(مع ص)<sup>2</sup>: مربع مجموع الاختبار الثاني

ن: حجم العينة إعداد الأفراد العينة

درجة الحرية: ن-1

مع: مجموع

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، ص86.

~ المتوسط الحسابي: ويعرف المتوسط الحسابي لأية مجموعة من القيم بأنه حاصل قسمة هذه القيمة على عددها ويحسب من خلال القانون التالي:<sup>1</sup>

$$\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} = \bar{\text{س}}$$

س: المتوسط الحسابي

- **الانحراف المعياري:** هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم ووسطها الحسابي، ويحسب كما يلي:<sup>2</sup>

$$\frac{\text{مجم (س - س)}^2}{\text{ن}} = \text{ع}$$

تم معالجة البيانات الخاصة بالبحث إحصائياً عن طريق برنامج spss وذلك لقدرته الكبيرة على تحليل المعطيات وحل المعادلات الإحصائية بدقة كبيرة كما أنه وفر علينا الوقت الكثير.

وتعني كلمة " spss "secneics laicos fo egakcap lacitsitats" الحزم الإحصائية معلوم الاجتماعية " وهي حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها وتستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ولا تقتصر على البحوث الاجتماعية فقط.

<sup>1</sup> - زكي أحمد عزمي: أدوات والمفاهيم الإحصائية للمشتغلين في العلوم الإحصائية، القاهرة، 1985م، ص 50.

<sup>2</sup> - مصطفى حسين باهي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص103.

تمكن إجمال مراحل تحليل البيانات بالخطوات التالية:

1- ترميز البيانات

3- اختيار الاختبار بالشكل المناسب

2- إدخال البيانات في "spss"

4- تحديد المتغيرات المراد تحليلها

- استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية باستخدام نظام "spss"

7-1- صدق وثبات الاختبار:

أ- ثبات الاختبار:

يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار وكما اقترب هذا المعامل من الواحد صحيح

ومن بين الطرق المستعملة لحساب معامل الثبات طريقة "بيرسون" لحساب معامل الارتباط وللتأكد من مدى صحة واستقرار نتائج دراستنا، قمنا بتطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة

من اللاعبين، بفارق زمني أسبوع ويطلق على هذه العملية إحصائياً بأسلوب إعادة الاختبار.

حيث بلغ معامل الارتباط لقلق السمة ب(0.99) أما معامل الثبات قدر ب(0.99) وهو معامل ثبات عالي، أما بالنسبة لبعد دافع النجاح بلغ معامل الارتباط ب(0.97) أما معامل الثبات قدر ب(0.98)، أما بالنسبة لبعد دافع تجنب الفشل بلغ معامل الارتباط ب(0.95) أما معامل الثبات ب(0.97) ومن هذا نقول أن الأداة تمتاز بدرجة عالية من الثبات.

ب- صدق الاختبار:

معامل الصدق هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ الصدق الذاتي لمقياس قلق السمة ب(0.99) وهي قيمة عالية وقدرت قيمة بعد دافع إنجاز النجاح ب(0.98) وقدرت قيمة بعد دافع تجنب الفشل ب(0.98) وهكذا نقول أن أداة المقياس تميزت بصدق عالي القياس ويمكن الاستناد عليه، ونقول بأنها صالحة لمعالجة هذه المشكلة.

الجدول رقم (02): يبين معامل الارتباط "بيرسون" قيم "ر" المحسوبة وقيمة "ر" الجدولية والمتوسط الحسابي ودرجة الحرية ومستوى الدلالة والدلالة الإحصائية لنتائج مقياس قلق السمة ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

المقاييس	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	عينة الدراسة	معامل الارتباط "ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قلق السمة	44.8	45.4	10	0.99	0.62	ن-1	0.05	دالة إحصائية
بعد دافع النجاح	29.8	30.8		0.97		1-10		
بعد تجنب الفشل	30	30.4		0.95		09		

الجدول رقم (02): يوضح قيمة كل من معامل الارتباط والمتوسط الحسابي وقيمة "ر" الجدولية لكل من نتائج اختبار قلق السمة ودافعية إنجاز الرياضي بعد تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار.

### ج- موضوعية الاختبار:

وتتمثل الموضوعية في ملائمة المقاييس للهدف الموضوع من أجل القياس ومقياس سمة القلق ودافعية الإنجاز يتميزان بوضوح فقرائهم من حيث الأسئلة المحددة وهيئة من قبل أفراد العينة تكون سهلة وبدون تخوف في تلك الأسئلة وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبار

### 8- الاستنتاجات المحصل عليها:

إن إجراء الدراسة الأساسية وقد وصلنا إلي:

إن نتائج الاختبار الأول لم تختلف كثيرا عن الاختبار الثاني وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم يؤثر على وهذا يبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار ووضوح مفردات الاختبار وكانت مفهومة من طرف المختبرين.

الخلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث العلمية لأن جوهر الدراسة مرتبط بكيفية ضبط حدود البحث الرئيسي وعليه لقد حاول الباحث وضع خطة جديدة محددة الأهداف لتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل المجتمع الأصلي للبحث تمثيلاً صادقاً كلياً.



الفصل الثاني

عمر بن الخطاب وخطبه النساء

1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

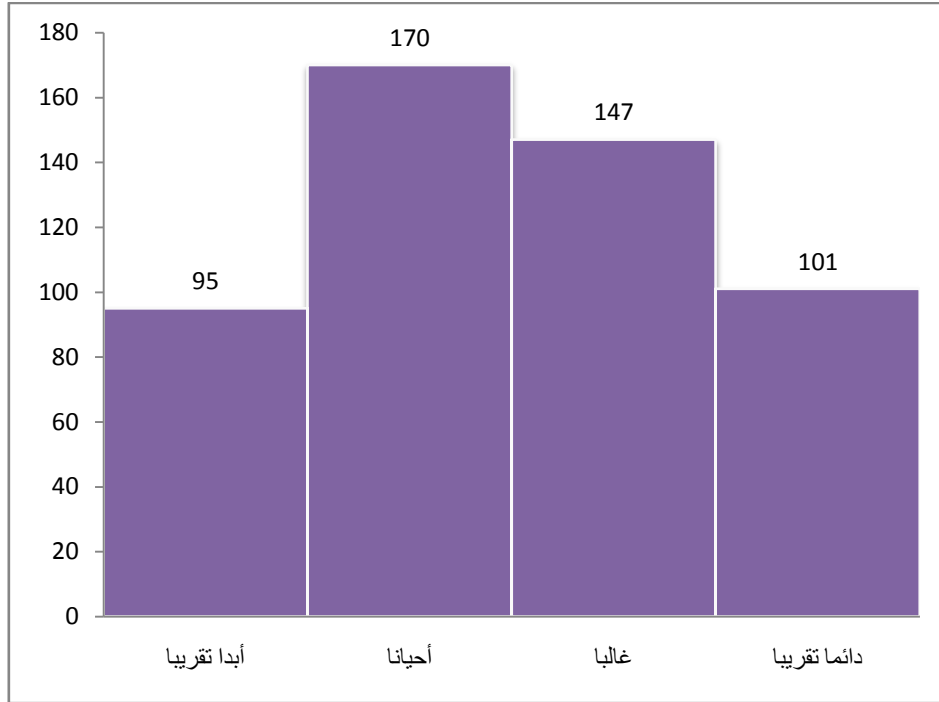
علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين سمة قلق المنافسة ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد.

درجات قلق السمة	درجات دافعية الإنجاز	مج التكرارات		"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		(1)	(2)					
أبدا تقريبا	بدرجة كبيرة جدا	95	90	0.62	0.36	27	0.05	دال إحصائيا
أحيانا	بدرجة كبيرة	170	84					
غالبًا	بدرجة متوسطة	147	65					
دائما تقريبا	بدرجة قليلة	101	26					
	بدرجة قليلة جدا		20					

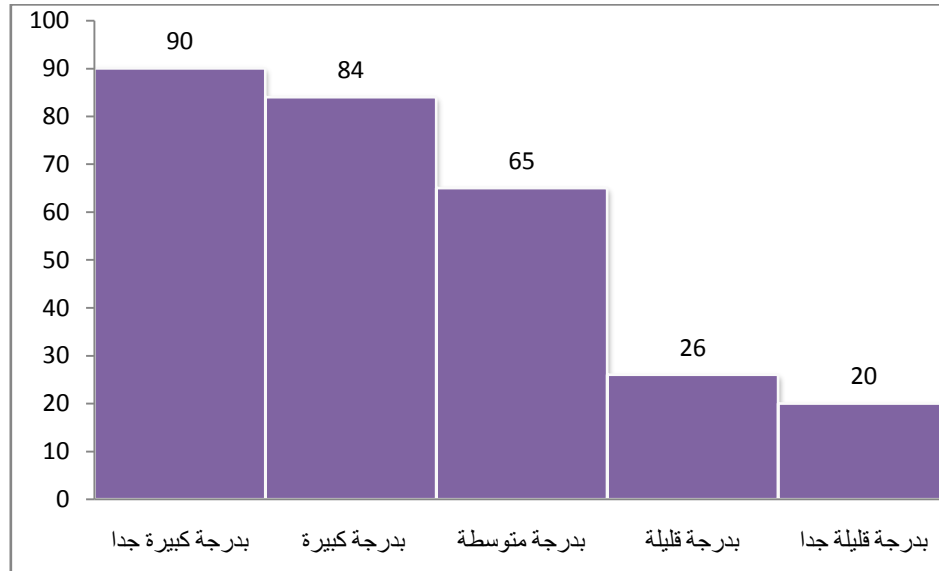
الجدول رقم (03): يوضح علاقة الارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافع إنجاز النجاح

يبين الجدول رقم (02) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون "ر" المحسوبة ( 0.62 ) أكبر قيمة من "ر" الجدولية المقدر (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (27) هذا دلالة على أنه يوجد الارتباط طردي بين سمة قلق المنافسة ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد وهو ارتباط قوي، وهنا نميز أن سمة القلق تؤثر في دافع إنجاز النجاح لدى اللاعبين إيجابا، بسبب القلق والحالة الحرجة التي تتاب اللاعب أثناء المباراة وذلك بسبب العوامل التي أقلقته مثل تغيير الخطة، الهزيم في بداية المباراة... الخ.

الشكل البياني رقم (04): يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات مقياس سمة القلق.



الشكل البياني رقم (05): يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لبعد دافع الإنجاز النجاح.



1-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

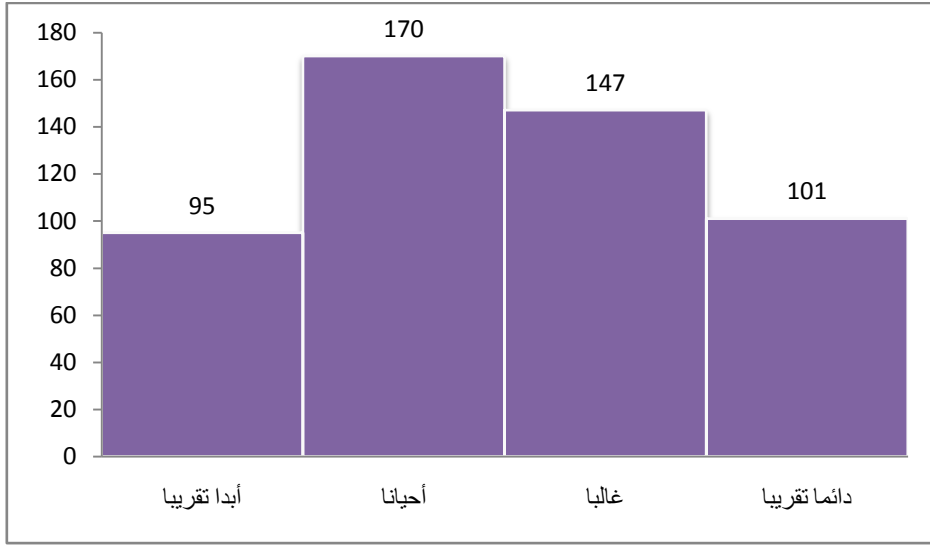
علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين قلق السمة ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ر" الجدولية	"ر" المحسوبة	مج التكرارات		درجات دافع تجنب الفشل	درجات قلق السمة
					(1)	(2)		
دال إحصائيا	0.05	27	0.36	0.74	69	95	بدرجة كبيرة جدا	أبدا تقريبا
					65	170	بدرجة كبيرة	أحيانا
					82	147	بدرجة متوسطة	غالبا
					45	101	بدرجة قليلة	دائما تقريبا
					23		بدرجة قليلة جدا	

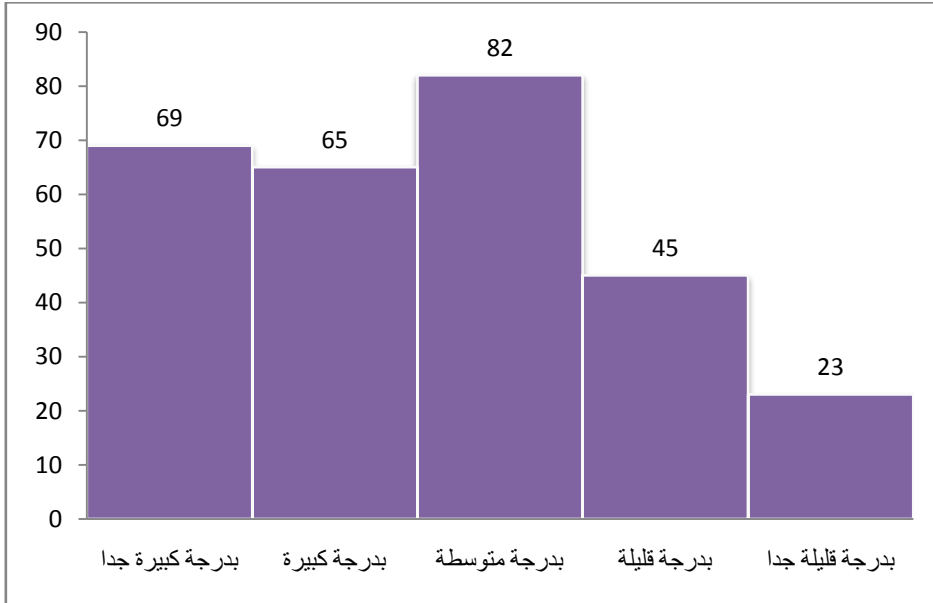
الجدول رقم (04): يوضح علاقة ارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافع تجنب الفشل

يبين الجدول رقم (03): أن قيمة معامل بيرسون المحسوبة المقدرة بـ (0.74) أكبر من قيمة "ر" الجدولية المقدرة بـ (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (27) هذا دلالة على أنه يوجد ارتباط طردي بين قلق السمة ودافع تجنب الفشل وهو ارتباط قوي والسبب في ذلك كون قلق السمة الذي يشعر به اللاعب أثناء المباراة يساعده في تحقيق مستوى عالي ويكون حافزا له.

الشكل البياني رقم (06): يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لمقياس قلق السمة .



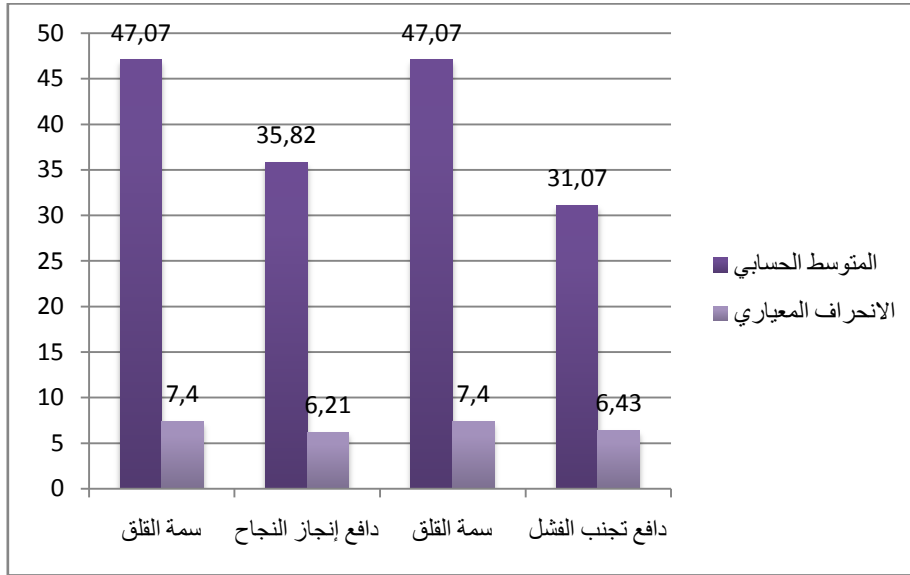
الشكل البياني رقم (07): يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لبعد دافع تجنب الفشل.



المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لسمة قلق المنافسة ودافعية إنجاز الرياضي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
7.40	47.07	قلق السمة
6.21	35.82	بعد دافع إنجاز النجاح
7.40	47.07	قلق السمة
6.43	31.07	بعد دافع تجنب الفشل

الجدول رقم (05): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة القلق وبعد دافع النجاح وبعد دافع تجنب الفشل.



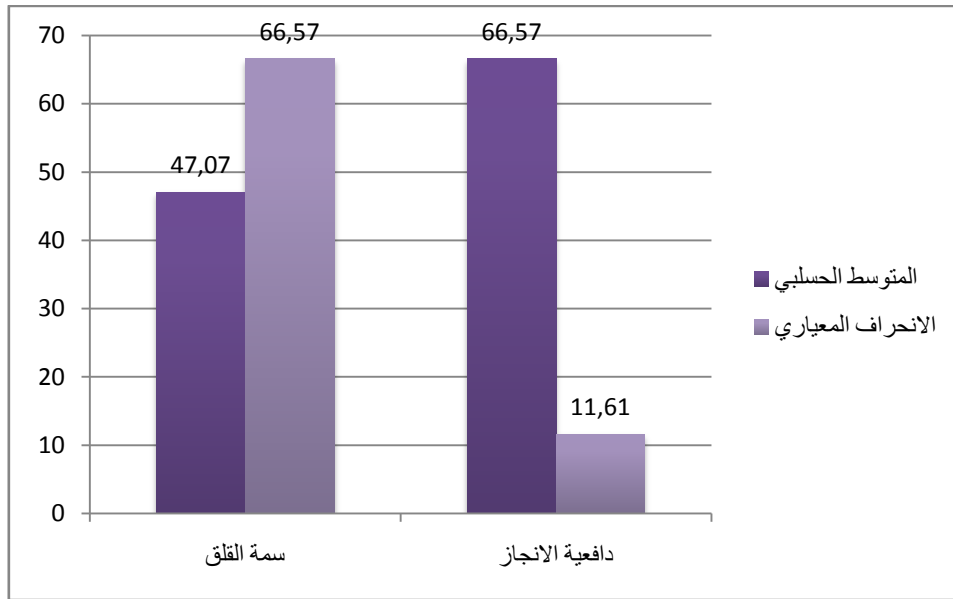
شكل بياني رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة القلق وبعد دافع إنجاز النجاح وبعد دافع تجنب الفشل.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة قلق المنافسة ودافعية الانجاز الرياضي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
66.57	47.07	28	سمة القلق دافعية الانجاز الرياضي
11.61	66.57		

الجدول رقم (06): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة قلق المنافسة ودافعية الانجاز

الرياضي



شكل البياني رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس قلق السمة ومقياس دافعية الإنجاز

الرياضي.

نلاحظ من خلال الشكل البياني أنه قدر المتوسط الحسابي لمقياس قلق السمة قدر بـ 47.07 أما الإنحراف

المعياري قدر بـ 66.57، أما بالنسبة لدافعية الانجاز قدر المتوسط الحسابي بـ 66.57، والانحراف المعياري

بـ 11.61.

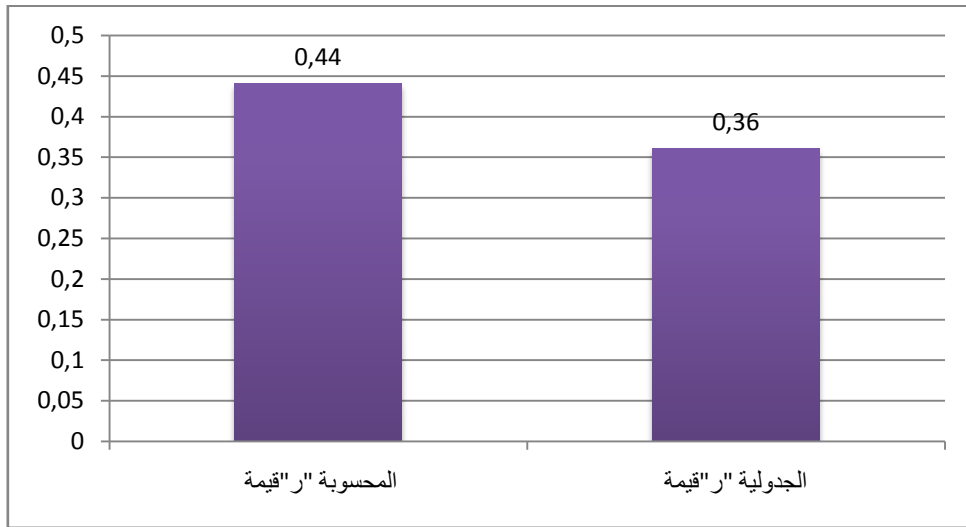
1-3- تحليل نتائج الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

المقاييس	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
قلق السمة دافعية الإنجاز الرياضي	0.44	0.36	27	0.05	دالة إحصائية

الجدول رقم (07): يوضح علاقة الارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي.

يبين الجدول رقم (06): أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة المقدرة بـ (0.44) أكبر قيمة من "ر" الجدولية المقدرة بـ (0.36) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية (27) هذا دلالة على أنه يوجد إرتباط طردي بين سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي والسبب في ذلك كون سمة قلق المنافسة الذي يشعر به اللاعب خلال المباراة يساعده في تحقيق الفوز والذي يكون حافز له.



شكل بياني رقم (10): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة مقارنة بقيمة "ر" الجدولية بين سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي.



خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل لعرض النتائج وتحليلها إلى الخطوات العلمية التي اتبعناها للتمكن من مناقشة وتحليل فرضيات بحثنا، بدءاً بعرض النتائج المتوصل إليها في الجدأول، بحيث تطرقنا إلى تحليل نتائجها بعرض نتائج الاختبارات سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من سمة القلق ودافعية الإنجاز وحساب قيمة "ر" المحسوبة بين سمة القلق وبعد دافع الإنجاز والنجاح وبين قلق السمة وبعد دافع تجنب الفشل.

الفصل الثالث

مفارقة البناء بالفرضيات

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنعمل على توظيف البيانات والنتائج المتوصل إليها في الدراسة الميدانية وهذا لمناقشة الفرضيات المقترحة وإيجاد حلول لمشكلة الدراسة، كما سيتم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم عرض الخلاصة العامة وكذا جملة من التوصيات والاقتراحات في ضوء ما جاء في الجانب النظري والنتائج المتوصل إليها.

مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها والتي تبين طبيعة الارتباط بين المقياس التي تقيس العلاقة الارتباطية بين سمة القلق ودافعية الانجاز الرياضي

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن نتائج اللاعبين المتحصل في مقياس سمة القلق متوسطها ( 47.07 ) بانحراف معياري قدره ( 7.40 ) أما بعد دافع النجاح قدر متوسط حسابه ( 35.82 ) وانحراف معياري قدره ( 6.12 ) وهذا ما يشير إلى تمتع اللاعبين بالقدرة لتحقيق النتائج المرجوة، وبالتالي هناك علاقة ارتباطية بين سمة القلق ودافع النجاح لدى لاعبي كرة اليد.

حيث تبين لنا أن قيمة "ر" المحسوبة بين سمة القلق ودافع انجاز النجاح قدره (0.62) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية المقدره بـ (0.36) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وبالتالي هناك علاقة ذات دلالة إحصائية وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت أي أن هناك علاقة ارتباطية بين سمة قلق المنافسة ودافع انجاز النجاح وهذا ما يؤكد أهمية سمة القلق في تحقيق مستوى عالي من الإنجاز حيث يضيف غريب عبد الفتاح غريب (1999) بأن القلق يعد دافع للأداء وباعث للدفاع أيضا عندما يكون القلق مرتبط بموضوعات واقعية، حيث يشير إلى أن هذا النوع من القلق له فوائد عديدة منها :

~ يساعد القلق على التمكن من أداء الأعمال الإدراكية والتي تتطلب الانتباه الإرادي الحذر

~ يؤدي إلى وظائف مفيدة في الظروف السوية فهو ي ينشط الكائن الحي عند الشعور بوجود خطر أو تهديد، ويصبح الفرد أكثر إدراكا للملابسات والظروف من حوله.

وقد توافقت دراستنا مع دراسة سعايدية هو اري (2009)

الذي درس الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية حيث توصل إلى النتائج التالية:

~ يتميزون اللاعبون المتفوقون في الرياضات الجماعية بسمات الدافعية الرياضية لتالية الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالأخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة، القيادة، التحكم الانفعالي.

~ يتميزون اللاعبون المتفوقون في الرياضات الجماعية بالصفات النفسية التالية: دافعية الإنجاز الرياضي، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على التصور ، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق.

وهذا ما تؤكدته دراسة عبد العزيز بن علي أحمد السليماني عام (2000)

توصل إلى أنه توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي وبين دافعية الإنجاز اللاعبين في بعد دافع إنجاز النجاح، وذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالمية من 16 سنة فما فوق.

وهذا ما أكدته أيضا دراسة غادة الخصاونة (2007/2006)

بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

وهذا ما أكدته دراسة بشار غالب شهاب (2014)

وجد أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التوجه التنافسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة.

- كما يشير محمد حسن علاوي (2009) " إلى أن نتائج السلوك أو الأداء تعزى إلى القدرة العالية يقوم الفرد بتقييمها ذاتيا على أنها خبرة نجاح وبالتالي ينتج عنها أثر انفعالي إيجابي، وتوقع النجاح المستقبلي في المواقف المشابهة وعلى العكس من ذلك فإن نتائج السلوك أو الأداء التي تعزى إلى القدرة المنخفضة يدركها الفرد على أنها فشل وينتج عنها أثر انفعالي سلبي وتوقع انخفاض المستوى في المحاولات المستقبلية " (8.2009:289).

- كما يؤكد اسامة كامل راتب (2005) " بأن المستوى الأفضل للدافعية يكون في موقف المنافسة الذي يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة، إذ أن لكل لاعب مستوى ملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل الأداء في موقف المنافسة " (2:2005:74).

1 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

لقد افترضنا أن هناك علاقة الارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة قلق المنافسة ودافع تجنب الفشل.

فمن خلال الجدول رقم (05) يضح أن نتائج اللاعبين المتحصل عليها في مقياس سمة القلق متوسطها يقدر بـ (47.07) وانحراف معياري يقدر بـ (7.40) أما بعد دافع تجنب الفشل قدر متوسط حسابه (31.07) وقدر انحرافه المعياري بـ (6.43)

حيث تبين إن قيمة "ر" المحسوبة بين سمة القلق تجنب الفشل هي قيمة مقدرة بـ (0.74) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية المقدرة بـ (0.36) عند مستوى دلالتهم (0.05) ودرجة حرية 27 وبالتالي هناك علاقة ذات دلالة إحصائية وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية تحققت.

وفي هذا الصدد يقول مصطفى باهي وأمينة شبلي (1999) إن دافعية الإنجاز هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دافع النجاح ودافع تجنب الفشل، والتفاعل بينهما حيث إن دوافع النجاح هي تلك الدوافع التي توجه سلوك الفرد لتوظيف إمكانياته في التعامل بكفاءة إيجابية لتحقيق النجاح وتبدو في المغامرة ومواجهة الصعاب، وتنوع الاهتمامات، الثقة بالنفس، الإحساس بالمقدرة، المنافسة، الاستقلال، حيث تمثل هذه الدوافع دوافع إقدام لدى الرياضي ونظرا لان تقييم نتائج المنافسة غالبا ما يكون في ضوء بعدين أساسيين هما النجاح والفشل وان النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر للفشل على أنه نتيجة سلبية، وعلى ذلك فان سمة قلق المنافسة تعتبر متغير وسيطي لشخصية اللاعب، تؤثر على نحو مباشر في إدراكه للتمديد الذي يؤثر بدوره في استجابات حالة القلق نحوى الموقف، فالقلق غالبا يحدث نتيجة استجابة اللاعب للمخاوف التي تنتج عن الإحباط (الهزيمة) أو التوقع (الخوف من الفشل) وبالتالي يمكن القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

وقد توافقت دراستنا مع دراسة أحمد بن قلاوز التواتي (2008)

حيث توصل إلى النتائج التالية:

~ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عدائي المستويات العالية وعدائي المستويات المنخفضة

~ يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف الطويلة بالتقييم العالي في بعد دافع إنجاز النجاح وبعد دافع تجنب الفشل على أقرانهم أصحاب المستويات المنخفضة.

وأكدت دراسة رمزي رسمي جابر (2008)

أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث وصلت النسبة المئوية للاستجابة ( 44.8) وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي واستخدام أساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.

وأكدت دراسة د.محمد أحمد عبد الله إبراهيم

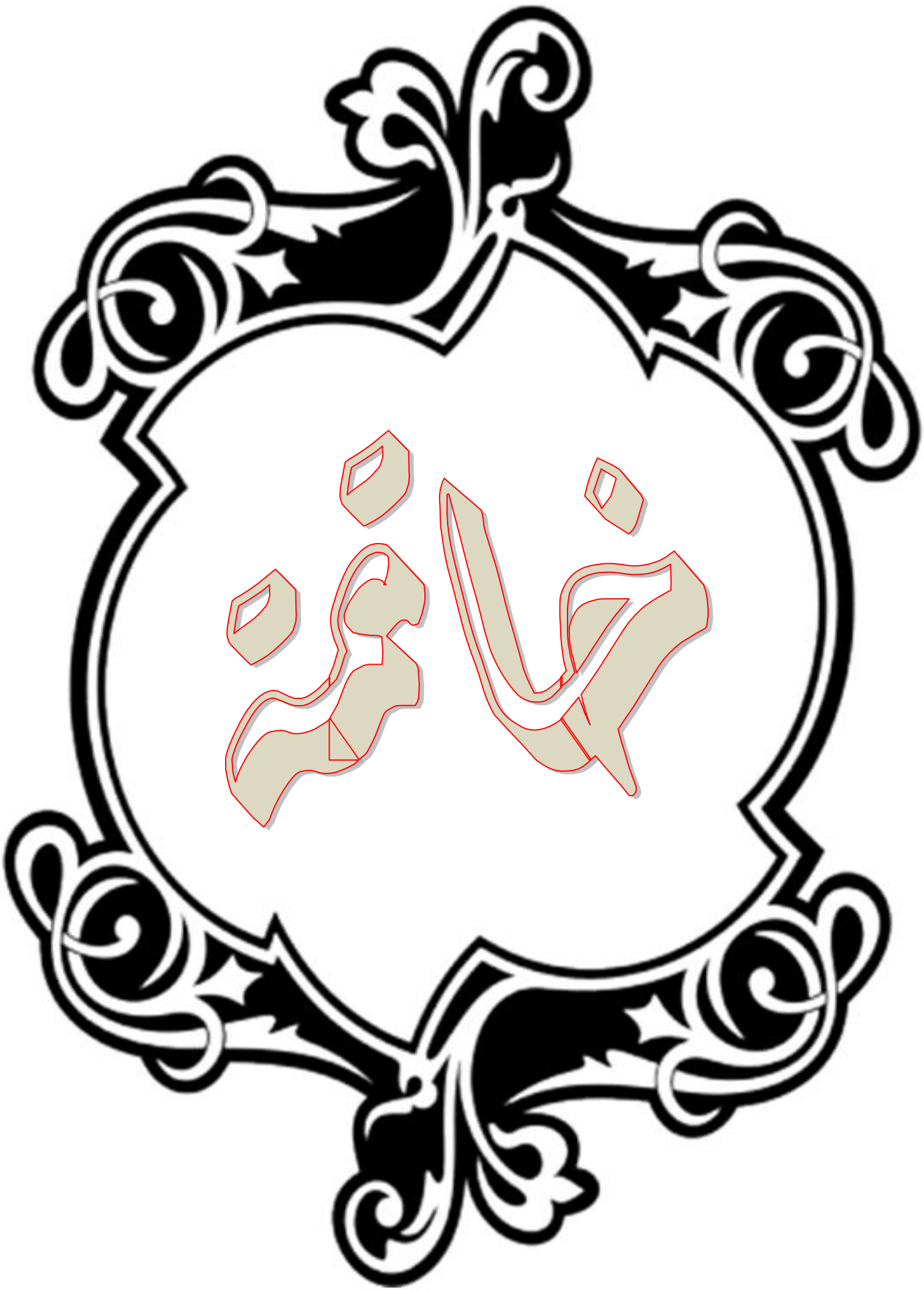
1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 طردي- موجبة بين إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وكل من بعدي "القلق المعرفي" والثقة بالنفس".

- ومنه نقول أنه يرجع ذلك إلى أن اللاعب يسعى على التنافس والفوز بالمنافسات ويحاول دائما تطوير مستواه وتحسينه عن أداءه السابق ويبدل أقصى جهد ممكن في الأداء لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي 1998" بأن اللاعب الرياضي يشترك في المنافسة بهدف الفوز والتغلب على الخصم مع محاولة مقارنة مستواه بمستوى إنجاز الآخرين وتجنب الهزيمة قدر الإمكان مما يجعله يبذل المزيد من الجهد في مواجهة الفشل ومحاولة المثابرة على تطوير الأداء نحو الأفضل" (11:1998:187).

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة تم الوصول إلى مجموع الحقائق المتعلقة بدافعية الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ولاية تيسمسيلت والمتمثلة فيما يلي:

- وجود دافعية الإنجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد لولاية تيسمسيلت، وقد ظهر ذلك في الرغبة العالية في تحقيق الفوز ومحاولة الوصول إلى أفضل لاعب مع التدريب المتواصل وتحمل المهام الصعبة من خلال المنافسات والتميز بصفة خاصة لكل لاعب في رياضته.
- وجود علاقة ارتباط إحصائية بين سمة قلق المنافسة ودافع الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.
- سمة قلق المنافسة المرتفعة قد تكون سببا في عرقلة إنجاز اللاعب كما أنها تكون في بعض الأحيان إيجابية ودافع يحفز اللاعب على الإنجاز أكثر.
- كلما انخفضت سمة قلق المنافسة يكون سببا في تحفيز اللاعب حيث برفع من الإنجاز الرياضي.
- كيفية تعامل اللاعب مع اللحظات القلقة أو الحرجة التي تنتابه خلال المباريات .
- تحد طبيعة الإنجاز وهذا متوقف على عدة عوامل مثل: كفاءة الإعداد النفسي وكفاءة اللاعب في حد ذاته .
- وجود دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد، حيث ظهر في تجنب الخوف من الهزيمة قبل المنافسة وضبط النفس وعدم الانشغال في أمور خارج المنافسة الرياضية والتعامل بشكل عادي وطبيعي للاعبين أثناء المقابلة وبعدها
- وجود دافعية الإنجاز للإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وهي الجمع بين دافع إنجاز النجاح ودافعية تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما تؤكدته كل النتائج في الدراسة.





حاولنا من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على تأثير سمة قلق المنافسة على دافعية إنجاز لاعبي كرة اليد حيث بدأنا بالمقدمة وتكلمنا فيها بكرة اليد، عن علم النفس الرياضي وعن سمة القلق وكذا دافعية الإنجاز الرياضي وكيفية تأثيرها وتأثيرها بسمة قلق المنافسة الرياضية والذي هو محور بحثنا بعدها قمنا بطرح الإشكالية التالية:

هل توجد علاقة ارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافعية إنجاز لاعبي كرة اليد ثم طرحنا الفرضية الرئيسية التالية: توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين سمة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

حيث قسمنا البحث إلى جزأين: الجانب النظري الذي تطرقنا فيه إلى ثلاثة فصول: سمة قلق المنافسة، دافعية الإنجاز الرياضي، كرة اليد، أما الجانب التطبيقي فتضمن الوسائل والمناهج ثم الدراسة الاستطلاعية ثم الأساسية، بعدها قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث شملت التحليل العلاقة بين المتغيرات سمة قلق المنافسة، دافعية الإنجاز الرياضي. وأخيرا مقابلة النتائج بالفرضيات وعليه أسفرت النتائج التالية:

سمة القلق وحده عامل لا يمكنه أن يكون متشابه الحدة بالنسبة لدى جميع اللاعبين، عكس الدافع الذي يمكن أن يكتسبه جميع اللاعبين بنفس القدر، ويكون لها نفس التأثير، إنما القلق وحده يمكن أن يصنع الفارق بين متنافسين لهما نفس الكفاءة الوظيفية والقدرات البدنية والحركية والمهارية، إضافة إلى أن القلق عامل لا يمكن عزله أو أبعاده عن الحالة النفسية للاعب كما لا يمكن التخلص منه، وإنما نتيجة لاجتماع عدة عوامل مادية ومعنوية واستقلال جميع الطرق والوسائل، يمكن أن تغير القلق من عامل مؤثر ومعيق للاعب إلى عامل معين يساعده على تحقيق إنجاز مرتفع ونجاح.

كما تمثل دافعية الإنجاز احد الركائز المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية والتي كانت محور اهتمام الباحثين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس الصناعي، وتعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة تحول هامة في دراسة موضوع الدافعية بشكل عام إذ أن قبل هذا التاريخ اتسمت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بعدم الدقة والخلط بينه وبين المفاهيم الأخرى، ولكن بعد هذا التاريخ أصبحت هذه الدراسات أكثر دقة ووضوحا والتي أدت إلى تحديد أبعاد هذا المفهوم وعناصره.

### الاقتراحات:

على ضوء ما، استعرضناه في الجانب النظري من الدراسة والنتائج المتوصل إليها، يقدم الباحث جملة من التوصيات والمقترحات التالية:

- على مدربي كرة اليد الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين الأكبر، لما لهذا الجانب من تأثير على السلوك في مواقف الانجاز، وكذا لكونه الجانب الذي أصبح يحدث الفارق بين اللاعب (أو الفرق) في المنافسات الرياضية.
- استحضار وتوفير أخصائيين نفسانيين متابعين للفريق أثناء الإعداد والمنافسات ومحاولة علاج هذا المرض.
- تشجيع اللاعبين الذين يسجلون تحسنا في أدائهم في المنافسة الرياضية أمام مرأى من زملائهم لتنمية توجه هدف التمكن لديهم.
- تدريب اللاعب خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.
- انتباه واهتمام المدربين بالقلق الذي يرافق اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وتوجيهها بشكل علمي مدروس نحو الانجاز لأن القلق لا يمكن التخلص منه نهائيا.
- التأكيد على تنمية الثقة بالنفس والإقدام حتى لا يقلق اللاعب حيث أن مستواه وانجازه معرفة أسباب سمة قلق المنافسة ووضع حلول المنافسة التي تساعد في خفض حدة هذا الجانب.



فائزہ

العباد والمرادج

## قائمة المصادر والمراجع

القرآن

المراجع:

- 1) إبراهيم سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
- 2) إبراهيم شحاتة، عباس الرملي: اللياقة والصحة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
- 3) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، سنة 2003
- 4) أحمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003،
- 5) أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1997
- 6) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفهومه تطبيقاته دار الفكر العربي القاهرة ط1، 1991.
- 7) أسامة كامل راتب: " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1990.
- 8) أسامة كامل راتب: النمو الحركي للطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 9) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 10) إيثر صبري: التدريب الدائري الحديث، دار السلام، بيروت، 1976.
- 11) حلمي المليجي: " علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط6، لبنان، 1984.
- 12) راتب أسامة: قلق المنافسة وضغوط التدريب، احتراف التدريب، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 13) ريان خريبط محمد: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، ج1، جامعة بغداد، 1989.
- 14) ريتشارد سوين: ترجمة أحمد عبد العزيز: علم الامراض النفسية، دار النهضة العربية، 1970
- 15) زكي أحمد عزمي: أدوات والمفاهيم الإحصائية للمشغلين في العلوم الإحصائية، القاهرة، 1985م
- 16) زكي محمد حسن وعماد أبو القاسم علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004
- 17) سليمان حسن علي وزكي درويش: التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- 18) صالح محمد علي أبو جادو: " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن، ب س.

## قائمة المصادر والمراجع

- 19) صدقي نورالدين محمد: " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998.
- 20) طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 21) عباس السمراي وأحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1984
- 22) عبد العزيز فهمي هيكل: مبادئ في الإحصاء التطبيقي، الدار الجامعية 1986.
- 23) عبد اللطيف محمد خليفة: دافعية الانجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- 24) عمار بوحوش، محمد محمود دنيا: مناهج البحث العلمي وطرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1995.
- 25) قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- 26) كمال درويش و آخرون : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى القاهرة 1991.
- 27) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997
- 28) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، دار الفكر العربي.
- 29) محمد حسن علاوي: " سيكولوجية التدريب والمنافسة "، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- 30) محمد حسن علاوي: " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
- 31) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة ط8، 1992.
- 32) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي دار المعارف القاهرة ط8، 1997.
- 33) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 34) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 35) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر ط 7 القاهرة 2009.
- 36) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط 7 القاهرة .
- 37) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، 1994.
- 38) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998،
- 39) محمد حسن علاوي، محمد رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 40) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

## قائمة المصادر والمراجع

- 41) محمد حسن علاوي وأحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، دار المعارف القاهرة.
- 42) محمد صبحي حسن وكمال عبد الحميد اسماعيل، رباعية كرة اليد الحديثة دار النشر مصر 2001
- 43) محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر، 1995.
- 44) محمد صبحي صالح وعدنان محمد: مقدمة في الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1998.
- 45) مروان عبد المجيد: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 46) مصطفى حسين باهي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 47) مصطفى عشوي: "مدخل إلى علم النفس" ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1990.
- 48) مقراني جمال: ماجستير "تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية، براعم كرة اليد من (10 إلى 12 سنة)، 2003.
- 49) موسى مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، 1996
- 50) ناجي عبد الجبار، قاسم حسين: مكونات الصفات الحركية، مطبعة بغداد، 1984.
- 51) نزار مجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد كلية الرياضة، ط1، 1980.
- 52) هالة مصطفى إبراهيم: فسيولوجيا قلق المنافسة الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة الإسكندرية، 2008.
- المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed.vigat. paris 1985 - Gerand.
- 2) Dornn Horff et Martin Habil : l'éducation physique et sportive. office publicatoï alger
- 3) International hand ball federation (IHF) rules of the game ; oTT imprinour-
- 4) L'ambert (G) : la musculation. le guide de l'entraînement. ed vigot paris 1985.
- 5) planification et entrainement d'une équipe de hand ball de haute performance : office des publication universitaires ;Alger (opu) (idem)
- 6) Siddiki. B : physiologie paliqueé a l'activité physique et sportive et fennec algerie
- 7) Thomas. " préparation psychologique du sportif " ed vigot. 1991.
- 8) www.google.fr histoire du habd ball.

قائمة الجداول: قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح خصائص الثقة الرياضية العالية والمنخفضة	23
02	يبين معامل الارتباط بيرسون قيم "ر" الاحسوبة والجدولية والمتوسط الحسابي ودرجة الحرية ومستوى الدلالة والدلالة الإحصائية لنتائج مقياس قلق السمة ودافعية الإنجاز	94
03	يوضح علاقة الارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافع إنجاز النجاح	97
04	يوضح علاقة ارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافع تجنب الفشل	99
05	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة القلق وبعد دافع تجنب الفشل	101
06	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي	102
07	يوضح علاقة الارتباط بين سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي	103



قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عنوان الأشكال	ققالصفحة
01	يوضح حالات قلق المنافسة	33
02	يوضح الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق	43
03	التفسير الخاطئ والصحيح للأعراض الجسمية للقلق كتأثير على الأداء الرياضي	43
04	يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لمقياس سمة القلق	98
05	يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لمقياس بعد دافع الإنجاز النجاح	98
06	يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لمقياس سمة القلق	100
07	يوضح قيمة إجابات تكرار الدرجات لمقياس بعد دافع تجنب الفشل	100
08	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة القلق وبعد دافع تجنب الفشل	101
09	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمة القلق المنافسة ودافعية الإنجاز	102
10	يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة مقارنة بقيمة "ر" الجدولية بين سمة قلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضي	103

شكر و عرفان

إهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي

أ، ب، ج

مقدمة

04

التعريف بالبحث

05

1-الإشكالية

06

2-الفرضيات

06

3-مصطلحات البحث

07

4- أهداف البحث

07

5-أهمية البحث

08

6-الدراسات المشابهة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: سمة قلق المنافسة

20

1- مفهوم السمة.....

20

1-1- أهمية تنمية السمات النفسية للرياضي.....

21

1-2- السمات النفسية الهامة للرياضيين.....

31

2- نماذج حديثة للقلق.....

31

3-قلق المنافسة الرياضية.....

32

3-1- سمة قلق المنافسة الرياضية.....

32

3-2- حالة قلق المنافسة.....

33

3-3- مفهوم القلق في المجال الرياضي.....

34

3-4- تأثير القلق الرياضي.....

35

3-5- أساليب التعرف علي القلق عند الرياضيين.....

36

3-6- التعرف علي نوع القلق (جسماني معرفي ) المميز للرياضي.....

37

3-7- التعرف علي القلق الملائم للرياضي.....

38

3-8- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية.....

40	.....9-3- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
42	.....10-3- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية.
44	.....11-3- التحضير النفسي الرياضي.
44	.....12-3- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.
46	.....13-3- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة.
47	.....خلاصة.

## الفصل الثاني: دافعية الإنجاز

49	.....تمهيد.
50	.....1- مفهوم الدافعية.
51	.....1-2- وظائف الدوافع.
52	.....1-3- تصنيف وتقسيم الدوافع.
56	.....1-4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.
56	.....1-5- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.
56	.....1-6- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.
57	.....1-7- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضي.
57	.....1-8- دافع الإنجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية.
58	.....1-9- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ).
58	.....1-10- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي.
59	.....1-11- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.
59	.....1-12- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
61	.....1-13- تطور دوافع النشاط الرياضي.
62	.....1-14- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
63	.....1-15- أهمية الدافعية في المجال الرياضي.
65	.....خلاصة.

## الفصل الثالث: كرة اليد

67	.....تمهيد.
68	.....1- لمحة تاريخية عن كرة اليد.
69	.....2- تطور كرة اليد في العالم.

70	3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.....
71	4- خصائص لاعب كرة اليد.....
73	5- عناصر اللياقة البدنية و طرق تنميتها في كرة اليد.....
77	6- قانون لعبة كرة اليد.....
82	7- أهمية لعبة كرة اليد.....
83	خلاصة.....

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته المبدائية

86	تمهيد.....
86	1- الدراسة الاستطلاعية.....
86	2- وصف العينة الدراسية.....
87	3- أدوات الدراسة.....
87	4-1- منهج البحث.....
87	4-2- عينة البحث.....
88	5- مجالات البحث.....
88	6- وصف الاختبار.....
91	7- الوسائل الإحصائية.....
95	8- الاستنتاجات المحصل عليها.....

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

97	1- تحليل نتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
99	1-2- تحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
103	1-3- تحليل نتائج الفرضية العامة.....
104	خلاصة.....

### الفصل الثالث: مقارنة النتائج بالفرضيات

106	تمهيد.....
107	مناقشة وتحليل النتائج الفرضية الأولى.....
109	مناقشة وتحليل النتائج الفرضية الثانية.....

111	..... الاستنتاج العام
113	..... الخاتمة
114	..... الاقتراحات
	..... قائمة المصادر والمراجع
	..... الملحق