

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص نشاط مدرسي

:

## قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ودوافع ظهوره

دراسة ميدانية لفريق كرة اليد اكابر ولاية تيسمسيلت

إشراف الأستاذ:

- غانس محمد

إعداد الطلبة:

- لعربي محمد أمين

- حموم محمد نجيب

السنة الجامعية  
2017/2016

قال تعالى:

﴿قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ  
نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ  
إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾

سورة الأحقاف ، الآية: 15.

كلمة شكر وعرافان

إن الحمد لله والشكر له وحده الذي دلنا إلى طريق

العلم والمعرفة

وهدانا للقيام بهذا العمل

أما بعد:

ففي البداية لا يسعنا إلا أن نتقدم بأسمى عبارات  
الشكر الجزيل والتقدير البليغ إلى الذي كان لنا الناصح

المرشد، والأخ المساعد الأستاذ غانس، و الذي كان

عونا كبيرا لنا أثناء إنجاز مذكرتنا بنصائحه السديدة

و توجيهاته الرشيدة

فله منا كل الاحترام و التقدير

نشكره على تحمله لنا، وصبره الشديد علينا

فبوركت وبارك الله في علمك وأخلاقك، و دمت فخرا

لنا ولغيرنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# كلمة شكر و عرفان

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

وعملاً بقوله ﷺ : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

نتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الفاضل غانم المشرف على بحثنا والذي لم يتوان بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه المامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة

الجامعية

# الإهداء

قال تعالى: ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربّي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾.  
إلى أبي وأمي

إلى كل الأساتذة الذين درسوني خلال مشواري الدراسي وخاصة الأستاذ الفاضل خانس.  
إلى جميع الأصدقاء الذين عشت معهم أجلي وأمر أيام الجامعة.

❖ لعربي محمد أمين

# الإهداء

قال الله تعالى: : ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلي برحمتك في عبادك الصالحين﴾.

على ذكر آيات المولى العزيز الحكيم

اهدي ثمرة جسدي إلى التي يرتاح إليها البال وتهدا بها العواطف.

إلى التي أسعد بسعادتها وأهنا بهنائها...إلى التي منحتني الأمل والتفاؤل.

إلى منبع العطف والحنان، أمي، أمي، أمي... ثم أمي.

إلى من كان دوما ورائي ولم يبخل علي بشيء، أبي العزيز الذي مهما عملت لن أرد له

خير من مدى الحياة.

إلى كل أعمامي وعماتي وأبنائهم، وأخوالي وأبنائهم.

إلى كل من له صلة قرابة بعائلي

إلى جميع الأصدقاء والصديقات الذين عشت معهم أطي وأمر أيام الجامعة:

إلى كل الأساتذة الذين درسوني خلال مشواري الدراسي وخاصة

الأستاذ الفاضل مانس...

❖ حموم محمد نجيب

# الفهرس

آية

شكر

إهداء

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

## الفصل التمهيدي

- 1.....مقدمة
- 4..... 1- الإشكالية
- 4..... 2- الفرضية العامة
- 5..... 3- أهمية الدراسة
- 5..... 4- أهداف الدراسة
- 5..... 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6..... 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 7..... 7- الدراسات السابقة والمرتبطة

## الجانب النظري

### الفصل الأول: دوافع ظهور القلق

- 11..... تمهيد
- 12..... 1- مفهوم الدافعية
- 12..... 2- وظائف الدوافع
- 13..... 1-2- مد السلوك بالطاقة
- 13..... 2-2- أداء وظيفة الاختيار
- 13..... 2-3- توجيه السلوك نحو الهدف
- 14..... 3- تطبيق وتقسيم الدوافع
- 14..... 1-3- تصنيف الدوافع
- 14..... 1-1-3- الدافع الداخلي
- 15..... 2-1-3- الدافع الخارجي



- 15..... 3-2- تقسيم الدوافع.....
- 15..... 3-2-1- الدوافع الأولية.....
- 15..... 3-2-2- الدوافع الثانوية.....
- 16..... 4- الدوافع والحاجات النفسية.....
- 16..... 4-1- الدوافع النفسية.....
- 16..... 4-2- خصائص الدوافع النفسية.....
- 17..... 5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.....
- 17..... 6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.....
- 18..... 7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.....
- 18..... 7-1- شدة الجهد.....
- 18..... 7-2- اتجاه الجهد.....
- 18..... 8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية.....
- 18..... 8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية.....
- 18..... 8-1-1- اختيار النشاط.....
- 18..... 8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف.....
- 19..... 8-1-3- المثابرة.....
- 19..... 8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي.....
- 19..... 8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....
- 20..... 9- دوافع النشاط الرياضي.....
- 20..... 9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.....
- 20..... 9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي.....
- 22..... 10- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
- 22..... 10-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة.....
- 22..... 10-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة.....
- 22..... 10-1-2- نظرية دافعية الكفاية.....
- 22..... 10-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر.....
- 22..... 10-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة.....
- 24..... خلاصة.....

## الفصل الثاني: القلق في المجال الرياضي

- تمهيد..... 26
- 1- تعريف القلق..... 27
- 2- أنواع القلق..... 27
- 1-2- القلق الموضوعي..... 27
- 2-2- القلق العصبي..... 27
- 3-2- القلق الذاتي العادي..... 28
- 4-2- قلق الحالة..... 28
- 5-2- قلق السمة..... 28
- 3- أعراض القلق..... 28
- 1-3- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية..... 28
- 2-3- الأعراض النفسية..... 29
- 4- مستويات القلق..... 29
- 1-4- المستوى المنخفض..... 29
- 2-4- المستوى المتوسط..... 29
- 3-4- المستوى العالي..... 29
- 5- مكونات القلق..... 30
- 1-5- مكونات انفعالية..... 30
- 2-5- مكون معرفية..... 30
- 3-5- مكون فيزيولوجي..... 30
- 6- أسباب القلق..... 30
- 1-6- أسباب وراثية..... 30
- 2-6- أسباب فيزيولوجية..... 30
- 3-6- نزع غرائز قوية..... 31
- 4-6- تبني معتقدات فاسدة..... 31
- 5-6- أفكار ومشاعر مكبوتة..... 31
- 6-6- عامل السن..... 31
- 7-6- حالات قلق الشعور بالذنب..... 32
- 8-6- حالات قلق مركب نقص..... 32

- 7- القلق في المجال الرياضي..... 32
- 1-7- مفهوم القلق في المجال الرياضي ..... 32
- 2-7- تأثير القلق في المجال الرياضي..... 32
- 8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين..... 33
- 1-8- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي..... 33
- 2-8- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي..... 33
- 9- علاج القلق..... 34
- 1-9- العلاج النفسي..... 34
- 2-9- العلاج الاجتماعي..... 34
- 3-9- العلاج الكيميائي..... 34
- 4-9- العلاج السلوكي للقلق..... 34
- 5-9- العلاج الكهربائي..... 35
- 6-9- العلاج الجراحي..... 35
- 10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية..... 35
- 11- القلق والأداء الرياضي التنافسي..... 36
- 12- الخريطة المعرفية للقلق..... 37
- الخلاصة..... 39

### الفصل الثالث: كرة اليد وللاعب كرة اليد

- تمهيد..... 41
- 1- لمحة تاريخية عن كرة اليد..... 42
- 2- مفهوم كرة اليد..... 43
- 3- الأبعاد التربوية لكرة اليد..... 44
- 4- أهمية كرة اليد..... 45
- 5- ميادين كرة اليد..... 47
- 1-5- كرة اليد للميدان..... 47
- 2-5- كرة اليد للصالة..... 48
- 6- مميزات لاعب كرة اليد..... 49
- 1-6- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة..... 49
- 1-1-6- النمو البدني والحركي..... 49

- 50..... 6-1-2- النمو العقلي
- 50..... 6-1-3- النمو الانفعالي
- 51..... 6-1-4- النمو الإجتماعي
- 52..... 6-1-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب
- 53..... 6-2- مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة
- 54..... 6-3- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة
- 55..... خلاصة

### الفصل الرابع: المنافسة وأثرها على الرياضي

- 57..... تمهيد
- 58..... 1- مفهوم المنافسة
- 58..... 1-1- المنافسة لغويا
- 58..... 1-2- المنافسة اصطلاحا
- 58..... 2- تعريف الدورات الرياضية
- 59..... 1-2- أنواع الدورات
- 59..... 2-2- أغراض الدورات
- 60..... 3- أنواع المسابقات
- 60..... 1-3- طرق تنظيم المسابقات
- 61..... 4- أنواع المنافسة
- 61..... 1-4- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق"
- 61..... 2-4- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر"
- 61..... 3-4- تنافس الفرد مع نفسه
- 62..... 5- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
- 62..... 1-5- الخصائص السيكولوجية العاملة
- 62..... 2-5- الخصائص السيكولوجية الإيجابية
- 63..... 3-5- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية
- 64..... 6- أبعاد المنافسة
- 64..... 1-6- المنافسة كموقف
- 65..... 2-6- المعلومات
- 66..... 3-6- الأساليب والطرق

66.....	4-6- التقييم.....
66.....	7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية.....
67.....	1-7- الضبط الانفعالي.....
67.....	2-7- المنافسات السابقة.....
67.....	3-7- الاستعداد للمنافسة.....
67.....	4-7- مستوى المنافسة.....
67.....	5-7- غموض المنافسة.....
67.....	6-7- نظام المنافسة.....
68.....	7-7- ترتيب المنافسة.....
68.....	8-7- أهمية المنافسة.....
68.....	9-7- موقع المنافسة.....
68.....	10-7- اختلاف أدوات المنافسة.....
68.....	11-7- اختلاف مناخ المنافسة.....
69.....	12-7- جمهور المشاهدين.....
69.....	8- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية.....
71.....	الخلاصة.....

#### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

74.....	تمهيد.....
75.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
75.....	2- المنهج المتبع.....
75.....	3- أهداف الدراسة الميدانية.....
75.....	4- عينة البحث.....
75.....	5- أدوات البحث.....
76.....	6- الاستبيان.....
76.....	7- مجالات البحث.....
76.....	1-7- المجال البشري.....
76.....	2-7- المجال المكاني.....
76.....	3-7- المجال الزمني.....

77.....	8- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
77.....	9- صعوبات الدراسة
78.....	الخلاصة

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

79.....	عرض النتائج وتحليلها
109.....	الاستنتاجات
110.....	مقابلة النتائج بالفرضيات
111.....	خلاصة الفصل
112.....	الخاتمة
113.....	الاقتراحات والتوصيات
114.....	قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول البيانية

- 79 جدول رقم (01): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول
- 81 جدول رقم (02): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني
- 83 جدول رقم (03): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث
- 85 جدول رقم (04): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع
- 87 جدول رقم (05): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس.
- 89 جدول رقم (06): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس.
- 91 جدول رقم (07): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع.
- 93 جدول رقم (08): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن.
- 95 جدول رقم (09): يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع.
- 97 جدول رقم (10): يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر.
- 99 جدول رقم (11): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر.
- 101 جدول رقم (12): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر.
- 103 جدول رقم (13): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر.
- 105 جدول رقم (14): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر.
- 107 جدول رقم (15): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر.

## قائمة الأشكال

- 38 شكل رقم (01): يبين الخريطة المعرفية للقلق.
- 79 شكل رقم (02): يبين تمثيلا لنسب الجدول 01
- 81 شكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول 02
- 83 شكل رقم (04): يبين تمثيلا لنسب الجدول 03
- 85 شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول 04
- 87 شكل رقم (06): يبين تمثيلا لنسب الجدول 05
- 89 شكل رقم (07): يبين تمثيلا لنسب الجدول 06
- 91 شكل رقم (08): يبين تمثيلا لنسب الجدول 07
- 93 شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول 08
- 95 شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول 09
- 97 شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول 10
- 99 شكل رقم (12): يبين تمثيلا لنسب الجدول 11
- 101 شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول 12
- 103 شكل رقم (14): يبين تمثيلا لنسب الجدول 13
- 105 شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول 14
- 107 شكل رقم (16): يبين تمثيلا لنسب الجدول 15



## 1- الإشكالية:

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة اليد، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة 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 استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما أدى إلى

إثارة الإشكال التالي:

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟.
- هل يرجع ذلك إلى شخصية اللاعب؟.
- هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟.
- هل يرجع ذلك إلى سوء التحكيم؟.

## 2- الفرضية العامة:

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد.

- الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب.
- يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة "الصراع من أجل الفوز".
- يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكيم.

### 3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

### 4- أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.
- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب- أسباب موضوعية:

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه الظاهرة، والمسببات الرئيسية لها خاصة في المجال الرياضي.

## 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 6-1- القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.<sup>1</sup>

### 6-2- الدوافع:

الدافع هو حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من حدة التوتر، ولإعادة توازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة.<sup>2</sup>

### 6-3- كرة اليد "Hand-ball":

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.<sup>3</sup>

### 6-4- المنافسة "Compétition":

المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.<sup>4</sup>

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم.<sup>5</sup>

1 - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، 18.  
 2 - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعي 1994.  
 3 - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، 2001، 22.  
 4 - كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد: قياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، 1، القاهرة، مصر، 2002، 345.  
 5 - د. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003، 211.

7 - الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة بالرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن

بينها:

1) مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

- الجهة التي قامت بالدراسة: من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- أهداف الدراسة: - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

2) مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".

- الجهة التي قامت بالدراسة: الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

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

2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟.

- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألعاب الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

## مقدمة

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على الجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلاً.

ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

إلا أنه ما يبقى حالياً كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربين ورياضيين - هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحده من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فردياً أو جماعياً وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى أربع فصول رئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودافع النشاط الرياضي، نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى القلق تعريفه وأسبابه وأعراضه والنظريات المفسرة له، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى المنافسة الرياضية تعريفها، أنواعها،

## مقدمة

---

الخصائص السيكولوجية لها، المتغيرات المؤثرة في انفعالاتها ومظاهر الانفعالات أثناءها. وفي الفصل الرابع تطرقنا إلا  
لاعب كرة اليد، لمحة تاريخية عن كرة اليد تعريفها، الأبعاد التربوية ميادين كرة اليد، مميزات لاعب كرة اليد.  
أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث  
ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل  
عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

## تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي والمدرّب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة ماهية الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودوافع النشاط الرياضي ونماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.



## 1 - مفهوم الدافعية:

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

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

ونجد الدافع عند مصطفى عشوائي، أنه حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق 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>

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة."<sup>4</sup>

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

## 2- وظائف الدوافع:

أن 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 يليها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

.22

.83 1990

3 - THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif, Ed, Vigot, 1991, P 32.

.144 1974 القاهرة،

1 - صالح محمد على أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1

2 - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية،

4 - مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر،

## 2-1- مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات، فالدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

## 2-2- أداء وظيفة الإختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت " أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف

1.

## 2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أه

:

نھ

مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستشير السلوك.

اختيار نوع النشاط وتحديدده.

تأخير ظهور تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.<sup>2</sup>

1 - حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، 6 بيروت 1984 94 95.  
2 - حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، مرجع سابق، ص 95.

## 3 - تطبيق وتقسيم الدوافع:

## 3-1- تصنيف الدوافع:

" SAGE " 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى عرضتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال :

J Furosse et Troppman 1981.

J Liewelin et Blucker 1982.

J محمد علاوي عام 1983.

J Singer 1984.

J Drothy Harris 1984.

## 3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980

يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التع

على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي

في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة

لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو

مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

**3-1-2- الدافع الخارجي:**

في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي

ركة قيمة المكافأة الخارجية التي<sup>1</sup>.

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية

الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على

مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي

خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على

على الدور في حد ذاته.

**3-2- تقسيم الدوافع:**

تقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

**3-2-1- الدوافع الأولية:**

تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب

والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ.

تسمى هذه الدوافع بـ: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا

يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

**3-2-2- الدوافع الثانوية:**

الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير

العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ.<sup>1</sup>

#### 4- الدوافع والحاجات النفسية:

" : "

أو كان متكبرا أو يشير

لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن

مشاكل في العمل أو في الممارسة

"

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.

-

-

- 2.

#### 4-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سو

مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.<sup>3</sup>

#### 4-2- خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيوا

1 - محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة،  
2 - :  
3 - :  
6 القاهرة، 1987 .05  
.83  
.86

ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.<sup>1</sup>

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية

تھ به

إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقييد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على مع

## 5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر *Gros* 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 فيزيو ( ) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.<sup>2</sup>

## 6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير "*MACOLIN*" إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي،

رجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي

تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب"<sup>3</sup>، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة

:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى

<sup>2</sup>- Gérard, B et Gros, G, in "l'entraînement de Basket-ball", ed, Vigo, Paris, 1985, P 223.

<sup>3</sup>- MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe, N° 02, spécial sport, février 1988, P 12.

## 7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

### 7-1- 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، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا  
بر من محمد.

### 7-2- اتجاه الجهد:

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

## 8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الجهد الذي يبذل الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف  
بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي  
بها .

### 8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:

#### 8-1-1- اختيار النشاط:

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

#### 8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

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

#### 8-1-3- المثابرة:

عني قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من

الهدف ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر  
في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.<sup>1</sup>

## 8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

تعبير عن العلاقة بين:

- .
- .
- .

وعلى نحو خاص فقد أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان تلك المفاهيم المختلفة هما:

- ف الاتجاه نحو الأداء.

- ف الاتجاه نحو الذات.<sup>1</sup>

من خلال ما تم التكلم عنه دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنه

ومثابة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب، واجب معقد) قدر كبير من الفاعلية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

## 8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

:

-1

:

-2

:

3- كيفية إجادة العمل؟: المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

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

<sup>1</sup> - . لدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي 1 القاهرة، 1998 11.



أما بخصوص الإجابة عن السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( ) العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا الاستشارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.<sup>1</sup>

### 9- دوافع النشاط الرياضي:

رتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة".

### 9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1-

2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

3-

على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من

4- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

5-

### 9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي

ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قو .

2- يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج

النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

-4

إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية

والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.<sup>1</sup>

وية في وقت

" بإجراء بحث للتعرف على "

الفرغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي

: *RUDIK*

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- الترويح، ف

-

"محمد صالح علاوي" 1970، بإجراء بحث ليتعرف على

ة للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات

المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

-

- التمثيل الدولي.

-

-

-

-

-

- اكتساب سمات خلقية.

-

لي حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.<sup>2</sup>

بهم

<sup>1</sup> حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، 208.  
<sup>2</sup> محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987، 165.

**10- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:****10-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشء من الرياضة:**

( الميل والرغبة في المشاركة) ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية

**10-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:**

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشء يتحدد في ضوء درجة إنجاز

**10-1-2- نظرية دافعية الكفاية:**

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشء يتحدد في ضوء مدى

حيث أنه من المفترض أن الناشء الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من يميل إلى الانسحاب من حد النشاط بحثاً عن نشاط آخر

**10-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:**

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء

الناشء على مواجهة هذه المتطلبات لافتقاد الناشء القدرة على تخفيض التوتر المزمّن الناتج

**10-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشء للرياضة:**

وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية و

ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشء في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة

1.

أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها: تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات

تي تمثل إشراك الناشء في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب، روح الفريق،

المختلفة، بالإضافة إلى النموذج يحتوي على نفس

البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.

خلاصة:

نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع من خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

## تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تنفرد معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق<sup>1</sup>، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

<sup>1</sup> - كاستانيدا، ماك كاتدرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص 05.

**1- تعريف القلق:**

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.<sup>1</sup>

يرى الدكتور **محمد عبد الظاهر الطيب**: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.<sup>2</sup>

أما الدكتور **فاروق السيد عثمان**: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.<sup>3</sup>

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

**2- أنواع القلق:**

يميز **فرويد** بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

**1-2- القلق الموضوعي:**

يرى **فرويد**: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.<sup>4</sup>

**2-2- القلق العصبي:**

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق

اللاشعوري المكبوت، ويعرفه **فرويد** بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.<sup>1</sup>

1 - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994، ص 281.

2 - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 282.

3 - كاستانيدا، ماك كاتدرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مرجع سابق، ص 05.

4 - محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي:

1) القلق الهائم الطليق.

2) قلق المخاوف الشاذة.

3) قلق المستيريا.

### 2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.<sup>2</sup>

### 2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.<sup>3</sup>

### 2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.<sup>4</sup>

### 3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

### 3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تسبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.<sup>5</sup>

### 3-2- الأعراض النفسية:

<sup>1</sup> - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 278.

<sup>2</sup> - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391.

<sup>3</sup> - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985، ص 389.

<sup>4</sup> - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 389.

<sup>5</sup> - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 386.



هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.<sup>1</sup>

#### 4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

#### 4-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

#### 4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

#### 4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991، ص 263.

<sup>2</sup> - محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280.

**5- مكونات القلق:****5-1- مكونات انفعالية:**

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

**5-2- مكون معرفية:**

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

**5-3- مكون فيزيولوجي:**

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.<sup>1</sup>

**6- أسباب القلق:****6-1- أسباب وراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.<sup>2</sup>

**6-2- أسباب فيزيولوجية:**

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيپوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب

<sup>1</sup> - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280

<sup>2</sup> - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980، ص 80.

نشاطها الميرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.<sup>1</sup>

### 3-6- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبجها، فالملتحم يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.<sup>2</sup>

### 4-6- تبني معتقدات فاسدة:

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

### 5-6- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.<sup>4</sup>

### 6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابله للجنس الآخر.<sup>5</sup>

1 - كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، ط11، بيروت، ص 311.

2 - فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983، ص 97.

3 - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979، ص 397.

4 - بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص 76.

5 - نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190.

## 6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.<sup>1</sup>

## 6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.<sup>2</sup>

## 7- القلق في المجال الرياضي:

### 7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم.<sup>3</sup> كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.<sup>4</sup>

### 7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق... الخ.<sup>5</sup> كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

<sup>1</sup> - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت، ص 24.

<sup>2</sup> - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، مرجع نفسه، ص 24.

<sup>3</sup> - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون سنة نشر، ص 13.

<sup>4</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 157.

<sup>5</sup> - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص 14.

**8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:**

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل

المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

**8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:**

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.<sup>1</sup>

**8-2- التعرف على مستوى القلق الملانم للرياضي:**

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 299.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب عنه ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.<sup>1</sup>

### 9- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

#### 9-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

#### 9-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

#### 9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

#### 9-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة

بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.<sup>2</sup>

#### 9-5- العلاج الكهربائي:

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 199.  
<sup>2</sup> - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

### 9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.<sup>1</sup>

### 10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين.<sup>2</sup>

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.<sup>3</sup>

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

<sup>1</sup> - فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، مرجع سابق، ص 76.

<sup>2</sup> - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 201.

<sup>3</sup> - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع نفسه، ص 203.

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاوننا له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.<sup>1</sup>

## 11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001، ص 149.



كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكه يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

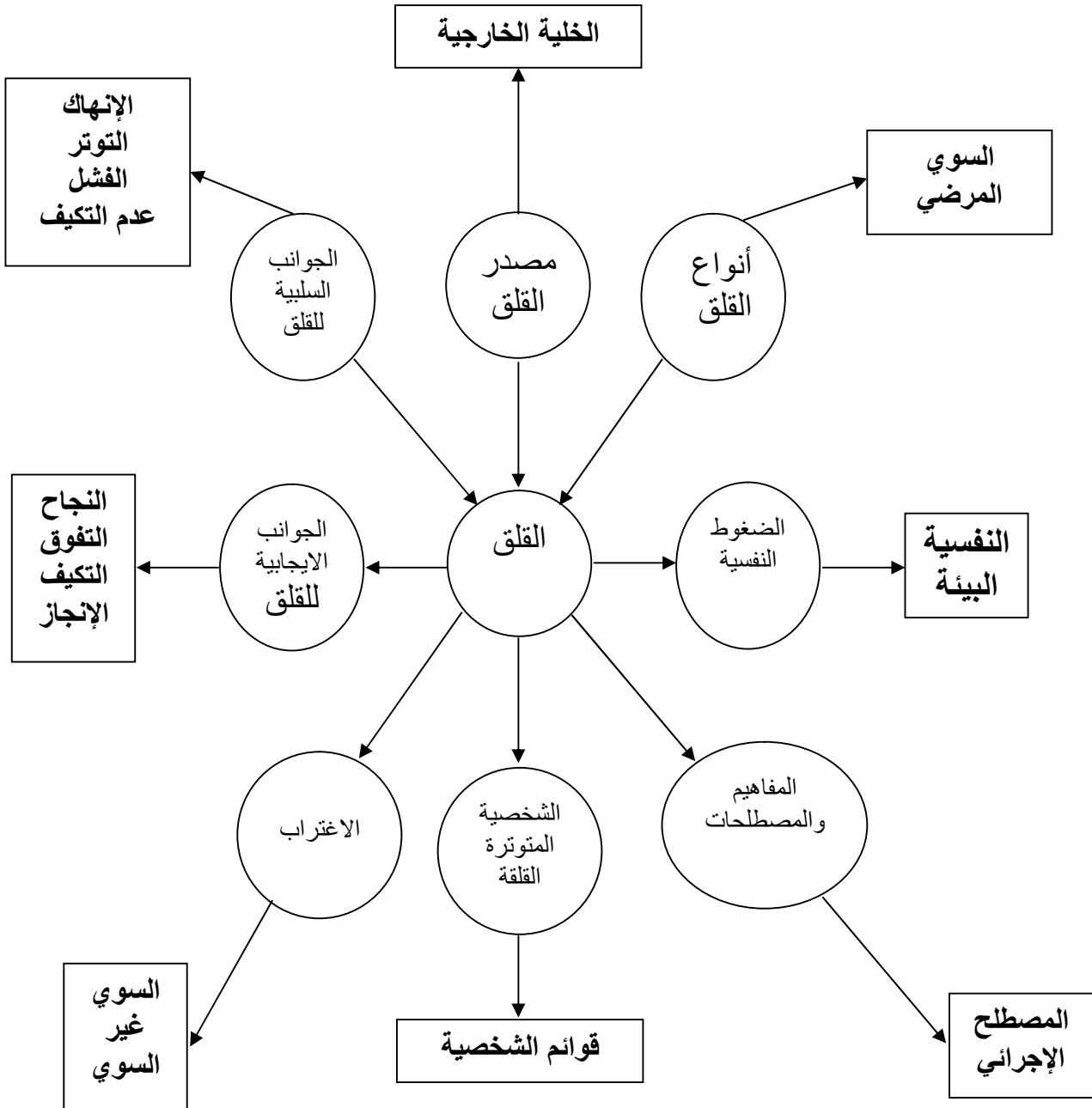
ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات.<sup>1</sup>

## 12- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحاً بسيطاً منفرداً بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 252.



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق +<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 17.

## الخلاصة:

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

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

### تمهيد:

يشعر اللاعبون من وقت لآخر برغبة قوية بالتعرف عن ما يحيط بهم في متطلبات اللعبة المهارية والبدنية والخططية وهذا ما يتيح لهم إمكانية التعرف على مستوياتهم وكذا معدلاتهم.

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذه اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لأعلى مستوى.

وهذا الفصل هو محاولة علمية اشتملت على استعراض تاريخ كرة اليد وكذلك الأبعاد التربوية لكرة اليد، كما تطرقنا إلى أهمية كرة اليد ثم عرض التطور من كرة اليد للميدان إلى كرة اليد داخل القاعة، كما تطرقنا إلى مفهوم كرة اليد وكذلك مميزات لاعب كرة اليد.

### 1- ملحة تاريخية عن كرة اليد:

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

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

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هانديبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا.<sup>1</sup>

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتضت آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول

<sup>1</sup> - إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000 75.

مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعى اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا.

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا.

وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية. وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك.

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقى الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ "18 لـ 12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية.<sup>1</sup>

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيجواك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

## 2- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية

<sup>1</sup> إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدجى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، مرجع سد .76

يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د x 2).<sup>1</sup>

كما يقول محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد."<sup>2</sup>

### 3- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسلمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف

<sup>1</sup> - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990  
<sup>2</sup> - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، مصر، 2001، 22.

و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية أي أنهما تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعيًا وفعالًا للقدرات العقلية المختلفة.<sup>1</sup>

### 4- أهمية كرة اليد:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية هو:

1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.

2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.

3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.

4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

5- أنشطة رياضية تتضمن توقعًا لحركات الغير من الأفراد.<sup>2</sup>

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي

الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورًا بارزًا.

كما يصنف "شارلز أ. بوتشر" *Charles A. Bucher* الأنشطة الرياضية إلى:

1- الألعاب الجماعية.

2- الرياضة الفردية والثنائية.

3- أنشطة شكلية.

4- الرياضة المائية.

<sup>1</sup> - محمد صبحي حساتين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سـ

<sup>2</sup> - محمد صبحي حساتين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع نفسه



5- نشاط الخلاء في الشتاء.

6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.

8- الجمباز.

9- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.<sup>1</sup>

وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- |                |                           |                                      |                    |
|----------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1- التمرينات   | 6- الألعاب                | 11- رفع الأثقال.                     | 16- الانزلاق.      |
| 2- الرقص       | 7- الرحلات والسياسة       | 12- المنازلات                        | 17- الخماسي الحديث |
| 3- الجمباز     | 8- الأنشطة الشتوي         | 13- رياضة السيارات والدراجات النارية | 18- الشطرنج        |
| 4- ألعاب القوى | 9- صيد الأسماك والحيوانات | 14- الدراجات                         | 19- الرماية        |
| 5- السباحة     | 10- الطيران الرياضي       | 15- الفروسية                         | 20- رياضة المعاقين |

## 21- التجديف والمراكب الشراعية

وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة.... الخ

وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- ألعاب القوى.

- الجمباز.

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سد .41

- الألعاب المائية.

- الألعاب الكبيرة.

- الألعاب الصغيرة.

- الانزلاق.

- الألعاب الفردية والزوجية

وتقد كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... الخ

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب

الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة

القاعدة وكرة اللمس وكرة السرعة... الخ.<sup>1</sup>

### 5- ميادين كرة اليد:

تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان "كرة اليد بأحد عشر فرداً"

- كرة اليد للصالة "كرة اليد بسبعة أفراد"

### 5-1- كرة اليد للميدان:

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فرداً، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة

كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية

لميدان اللعب طبقاً لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس

المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما

فترة الراحة عشر دقائق.

<sup>1</sup> - محمد صبحي حساتين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سد 42.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة.<sup>1</sup>

### 5-2- كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا. وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة. وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد القانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعبا، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطي للتبديل على أن يكون احدهم حارس مرمى آخر.

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن.<sup>2</sup>

### 6- مميزات لاعب كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع كل الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، ولاعب كرة اليد شخص رياضي له مميزات وخصائص يتميز بها منها بدنية مرفولوجية وتكتيكية وفكرية.

<sup>1</sup> - ير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سد  
<sup>2</sup> - ير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع،

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد صنف أكابر الميزة الفكرية التي يرتبط بسن اللاعبين، فالمرحلة العمرية للاعبي كرة اليد صنف أكابر تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب: من 18 سنة إلى 24 سنة

- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة.

- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

**6-1-1- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:**

**6-1-1- النمو البدني والحركي:**

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتخطيط الأرقام القياسية الرياضية.<sup>1</sup>

**6-1-2- النمو العقلي:**

يستمر النمو البطيء للدكاء في هذه المرحلة، بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية، كالقدررة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد السن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

<sup>1</sup> - احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، 71.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع.<sup>1</sup>

### 6-1-3- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلازمه في معظم أوقاته ونشاطه وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يرجئ تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماءه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.<sup>2</sup>

1 - احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، نفسه 72.  
2 - احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، 73.

#### 6-1-4- النمو الإجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من اجل نهوض النادي.

يهتم الشاب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا.<sup>1</sup>

#### 6-1-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي،  
<sup>2</sup> عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي،

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما اتاحت الفرص التالية للشباب:

الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقييم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها ولإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة،...)

توفير فرض إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من اجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.

تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.

توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع.<sup>1</sup>

### 6-2- مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة. إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته

اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية.<sup>1</sup>

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية.<sup>2</sup>

### 3-6- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عن غير المدربين، حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغيير الظروف.<sup>3</sup>

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل إلى حدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها

1 - بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.  
2 - مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1  
3 - بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، 192.



اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابلات الحركية الرياضية عند غير المدربين.<sup>1</sup>

### خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من اجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها.

كما أن شعبيتها تجعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، ولاقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها أخذت مكانا أوليا من حيث التتويجات والاهتمام.

## تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل السمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالا في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة، كما تطرقنا إلى المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة ومظاهر الانفعالات أثناءها.

## 1 - مفهوم المنافسة:

### 1-1- المنافسة لغويا:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* وهي تعني *Which person compete activity in* أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ.<sup>1</sup>

### 1-2- المنافسة اصطلاحا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينافسونهم.<sup>2</sup>

### 2- تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين، والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإتيقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك. وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات.<sup>3</sup>

### 1-2- أنواع الدورات:

<sup>1</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، 345

<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، 211

<sup>3</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 1 2002 09.

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجمباز، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة منها كرة القدم وكرة السلة والجمباز والسباحة وخلافه، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة العراق مثلاً. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالمي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية، وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيق وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيق وتتوسع أيضاً بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها.<sup>1</sup>

## 2-2- أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشيع بها بعض دوافعه ورغباته، وفي مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي تعلم المهارات الفنية الفردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتاتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها، في منافسة ذات أهمية بالنسبة له، وهذه الحاجة نفسية صحيحة...

ويجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفه العوامل التي قد يساء استخدامها:

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات تربوية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيراً إيجابياً فعالاً إذ أحسن تنظيمها وإدارتها. ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، مرجع نفسه 09.  
<sup>2</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 11.

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.
- الاهتمام بالمهارات العقلية.
- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة.
- تنمية النضج الانفعالي.
- حسن قضاء الوقت الحر.

### 3- أنواع المسابقات:

- مسابقات فردية.
- مسابقات الفرق.
- المسابقات المشتركة (فرق - فردية).<sup>1</sup>

### 3-1- طرق تنظيم المسابقات:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.
- خروج المغلوب من مرتين.
- الدوري الكامل.
- نصف الدوري.
- طريقة السلم.
- الطرق الهرمية.
- طريقة النمط.

<sup>1</sup> - إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2003، 29.

#### 4- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قدري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

#### 4-1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.<sup>1</sup>

#### 4-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.<sup>2</sup>

#### 4-3- تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن.<sup>3</sup>

#### 5- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

#### 5-1- الخصائص السيكولوجية العاملة:

<sup>1</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، مرجع 347.

<sup>2</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: مرجع نفسه 347.

<sup>3</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: مرجع نفسه 347.

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المرء الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.<sup>1</sup>

## 5-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.<sup>2</sup>

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنيها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة.<sup>3</sup>

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي 212-213.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي نفسه 212.

3 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه 213.



من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية.<sup>1</sup>

### 5-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.<sup>1</sup>

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.<sup>2</sup>

#### 6- أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

#### 6-1- المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تتعرض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي  
<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع نفسه

215-214

215

الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.<sup>1</sup>

## 6-2- المعلومات :

تمثل المعلومات أمراً هاماً ومؤثراً في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دوراً رئيسياً وهاماً في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحدثاء المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
  - تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.<sup>2</sup>
  - المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
  - توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهتها.
  - المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.
- أنواع المعلومات:

- 1- معلومات عن القواعد والشروط والتنظيم.
- 2- معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات والمهارات واللياقة... الخ، وهل تمثل معلومات هامة للاختبار ووضع البرامج.
- 3- المعلومات عن الإمكانيات البشرية والمادية والكافية... الخ.
- 4- معلومات عن الجوانب السلبية والإيجابية في المواقف التنافسية.

<sup>1</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع سابق، ص 347-348.  
<sup>2</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، 348.

ومن جميع ما سبق نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد باعتبارها مركزا لضبط التخطيط والتنظيم والتعديل لتحقيق أفضل النتائج.

### 6-3- الأساليب والطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في استراتيجية المنافسات. حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف.<sup>1</sup>

### 6-4- التقييم:

بالرغم من أن عملية التقييم نضعها كأحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقييم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقييم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة.<sup>2</sup>

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.

- التعليم والتعلم.

- التثقيف والتثقف.<sup>3</sup>

1 - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع سابق، ص 349.  
2 - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، القياس والتقييم وتحليل المباريات في كرة اليد نفسه 350-351.  
3 - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل المباريات في كرة اليد، مرجع نفسه 350-351.

### 7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة. وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

#### 7-1- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

#### 7-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.<sup>1</sup>

#### 7-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

#### 7-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.<sup>2</sup>

#### 7-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، 215-216.  
<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع نفسه 216-217.

### 6-7- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

### 7-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.<sup>1</sup>

### 8-7- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

### 9-7- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

### 10-7- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أمين فوزي: الرياضي  
<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي نفسه 216-217.

### 7-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.<sup>1</sup>

### 7-12- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا اختلفت انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا.<sup>2</sup>

### 8- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.<sup>3</sup>

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

1 - أحمد أمين فوزي: الرياضي نفسه، 218.  
2 - أحمد أمين فوزي: الرياضي نفسه، 223.  
3 - أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي نفسه، 223.

- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
  - ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
  - فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
  - عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
  - الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
  - الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
  - التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.
- وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي



## الخلاصة:

تعتبر النتائج التي يتحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقع جنيها من التدريب كما يمكن تقييم مستوى اللاعب بالنسبة للآخرين ومنه نعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة، كما تعودده على الاحتكاك مع المنافسين له والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

## تمهيد:

بعد أن أحطنا بموضوع دراستنا من الجانب النظري، نأتي الآن إلى إحاطته من الجانب التطبيقي الذي قسمناه إلى فصلين الأول استهليناه بفصل منهجي قمنا من خلاله بتقديم منهجي قمنا من خلاله بتقديم منهجية البحث التي تضمنت أهداف الدراسة الميدانية وصعوباته ومجالاته والمنهج المتبع وأدواته، وتعريف العينة والمجال الإحصائي له، أما الفصل الثاني والذي يساعدنا أكثر في إثبات أو عدم إثبات الفرضيات التي وضعناها سابقاً، قصد تحقيق هذا الهدف ارتأينا إلى توزيع استمارة على اللاعبين، ثم قمنا بعرض وتحليل نتائجها. وأخيراً تناولنا في هذه الدراسة خلاصة البحث ومع إعطاء اقتراحات موجهة لكل الجهات المعنية.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

قبل الشروع في عملية توزيع الاستبيان على عينة بحثنا من خلال دراسة استطلاعية لجمع المزيد من المعلومات والمعطيات التي يمكننا أن نوضح جوانب لم نأخذها في الحسبان، وبعد ذلك قمنا بتحضير استبيان أولي ثم توزيعه على مجموعة من الأساتذة. وتعديل وتغيير بعض عبارات قمنا بتوزيعه على عينة بحثنا.

**2- المنهج المتبع:**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ودوافع ظهوره، وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

**3- أهداف الدراسة الميدانية:**

إنّ الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة في اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا من أجل المساهمة ولو بشيء قليل في الخروج بتوصيات التي نرجو من اللاعبين أن يأخذوها بعين الاعتبار، وقصد تحقيق ذلك الهدف استعملنا بعض الوسائل لجمع المعلومات .

**4- عينة البحث: شملت العينة أكابر كرة اليد وعددهم 23 لاعبا.**

**5- أدوات البحث:** قمنا باستخدام الاستبيان بحيث الاستبيان يوجّه إلى اللاعبين وذلك لكون هذه التقنية من بين أنجح التقنيات، والطرق لتحقيق في الإشكالية التي قمنا بها.

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

<sup>2</sup> - إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعية، دار النشر البلد، 1982م، ص157.

<sup>3</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاكي، نظريات وطرق التربية البيئية، ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992، ص: 206.

**6- الاستبيان:**

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة في البحوث الميدانية وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة المتنوعة يقوم الباحث بتوزيعها وجمعها من عند المبحوثين بعد الإجابة عليها وقد اخترنا في بحثنا الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات الدقيقة الخاصة بموضوع البحث، ويعرف الاستبيان أنه: «مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد، تمهيد للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة من الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكن غير مدعمة للحقائق».

كانت الأسئلة المطروحة تعالج محاور الفرضيات التي حددناها.

ب. يحتوي الاستبيان على أسئلة مغلقة وهي أسئلة لها طرف بسيط في أغلب الأحيان، تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في الإجابة بـ"نادرا" أو "أحيانا" أو "غالبا"، وقد تتضمن الأجوبة المحددة على المستجوب اختيار واحد منها.

الإجابة تكون بوضع علامة (X) في الخانة نادرا، أحيانا، غالبا

**7- مجالات البحث:****7-1- المجال البشري:**

أجري البحث على لاعبي كرة اليد تتكون عينة البحث من 23 لاعبا تم اختيارهم بصفة عشوائية من فريق (أفاق تيسمسيلت)، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور.

**7-2- المجال المكاني:**

يشمل هذا المجال على ملعب ومقر فريق أفاق تيسمسيلت لكرة اليد الذي تأسس سنة 1998 وهو ينشط في القسم الوطني الثاني للجهة الغربية.

**7-3- المجال الزمني:**

- بدأت الدراسة الميدانية من جانفي 2017 حتى افريل 2017

**8- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:**

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

النسبة المئوية: عدد العينة 100% ----- عدد العينات

س%----- عدد التكرارات

من أجل التحليل الإحصائي للمعطيات ونتائج والاستبيان استعملنا الطريقة الإحصائية المتمثلة في اختيار  $\chi^2$  والذي يعتبر من أهم المقاييس الإحصائية والذي يسمح لنا بمعرفة مدى التفوق في إجابات اللاعبين على أسئلة المقياس حيث يتم حساب بالطريقة التالية:

$$\chi^2 = \frac{(t - m)^2}{n}$$

ت م: التكرار المشاهد

ت ن: التكرار المتوقع

حساب درجة الحرية بعد الحصول على  $\chi^2$  المحسوبة بحيث نبحت عن الاحتمال المتحصّل في الجدول لدرجة الحرية.

درجة الحرية = ن - 1

**9- صعوبات الدراسة:**

- ضيق الوقت الذي لم يكن في صالحنا

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

- مصاريف البحث والنقل.

الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تمّ القيام بها، كما تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا لبحث.

## 1- عرض النتائج وتحليلها:

السؤال الأول: هل شخصيتك عصبية ؟

الإجابة:

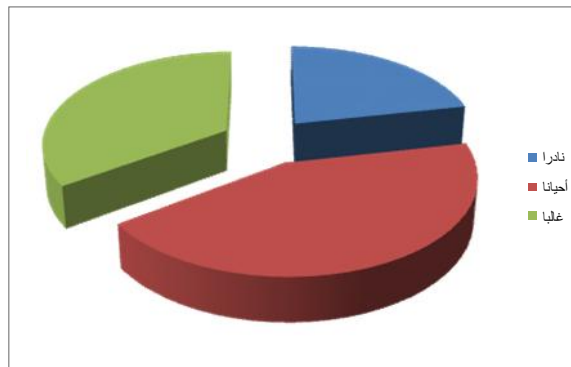
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة شخصية اللاعب.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	21.73	109.825	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	10	43.47					
غالبا	08	34.78					
المجموع	23	100					

جدول رقم (01): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول.



شكل رقم (02): يبين تمثيلا لنسب الجدول 01

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 01، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 109.825 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 21.73 مما يدل على أن أغلب اللاعبين لديهم شخصية عصبية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين لديهم شخصية عصبية.



السؤال الثاني: عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة، هل ترتبك لفترة طويلة؟

الإجابة:

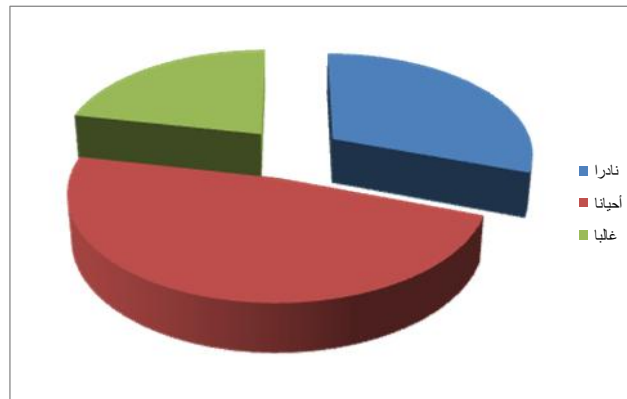
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مدة ارتباك اللاعب أثناء ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	07	30.43	114.461	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	11	47.82					
غالبا	05	21.73					
المجموع	23	100					

جدول رقم (02): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني.



شكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول 02

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 02، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 114.461 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 30.43 مما يدل على أن معظم اللاعبين عند ارتكابهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين عند ارتكابهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة.

السؤال الثالث: هل تخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة؟

الإجابة:

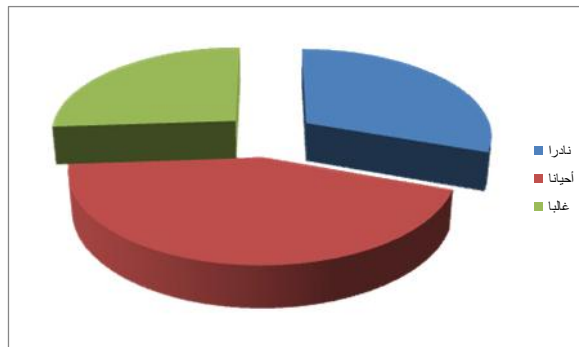
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هل يخشى اللاعب الأداء السيء تحت ضغط المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	07	30.43	101.63	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	10	43.47					
غالبا	06	26.08					
المجموع	23	100					

جدول رقم (03): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث.



شكل رقم (04): يبين تمثيلا لنسب الجدول 03

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 03، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 101.63 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 30.43 مما يدل على أن معظم اللاعبين يخشون من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يخشون من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة.

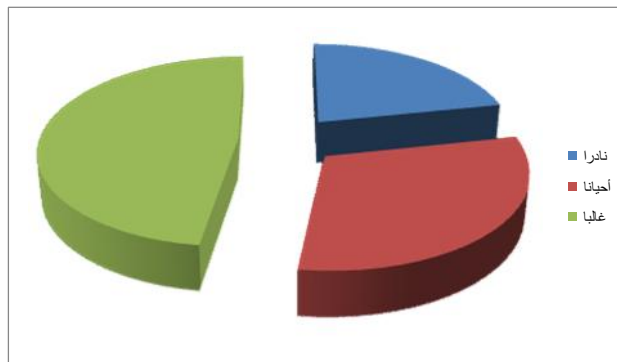
السؤال الرابع: عندما تكون عصبيا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟  
الإجابة:

- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هي معرفة مدى تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة.  
وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خالصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	21.73	114.46	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	07	30.43					
غالبا	11	47.82					
المجموع	23	100					

جدول رقم (04): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع.



شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول 04

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 04 وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 114.46 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 21.73 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عند عصبيتهم.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عند عصبيتهم.

السؤال الخامس: عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟.

الإجابة :

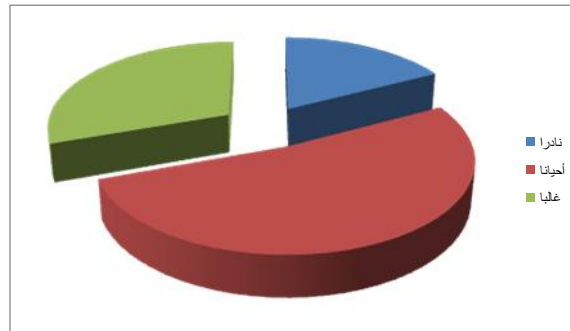
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هي معرفة عندما تزداد دقات قلب اللاعب والشعور بتنفس أسرع من المعتاد، هل ذلك لا يساعده على بذل أقصى جهد في المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	17.39	136.9	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	12	52.17					
غالبا	07	30.43					
المجموع	23	100					

جدول رقم (05): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس.



شكل رقم (06): يبين تمثيلا لنسب الجدول 05

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 05 وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 136.9 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 17.39 مما يدل على أن اغلب اللاعبين عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد فذلك لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد فذلك لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة.



السؤال السادس: هل تكون حالتك النفسية جيدة أثناء مباراة رسمية؟

الإجابة:

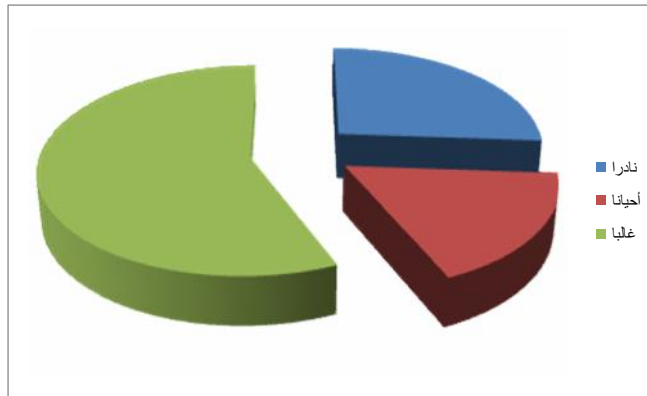
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة حالة اللاعب النفسية أثناء لعب مباراة رسمية .

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خالصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	06	26.08	146.1	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	04	17.39					
غالبا	13	56.52					
المجموع	23	100					

جدول رقم (06): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس.



شكل رقم (07): يبين تمثيلا لنسب الجدول 06

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 06 وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 146.1 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 26.08 مما يدل على أن معظم اللاعبين تكون حالتهم النفسية جيدة أثناء مباراة رسمية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين تكون حالتهم النفسية جيدة أثناء مباراة رسمية.

**السؤال السابع:** في مباراة رسمية، حدث أن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية فهل يتضاعف جهدك حينها؟

**الإجابة:**

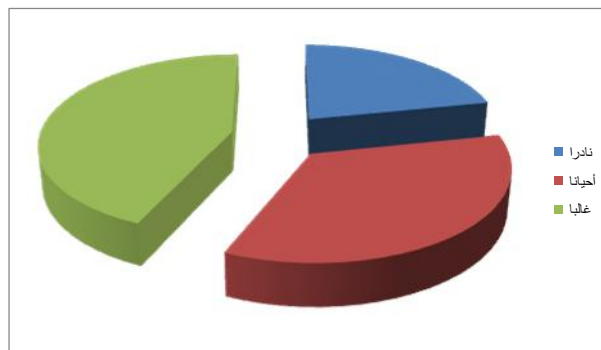
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

**الغرض من السؤال:** هو معرفة حالة اللاعبين عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وهل يتضاعف جهدهم حينها .

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	21.73	109,82	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	08	34.78					
غالبا	10	43.47					
المجموع	23	100					

**جدول رقم (07):** يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع.



**شكل رقم (08):** يبين تمثيلا لنسب الجدول 07

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 07، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 109,82 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 21.73 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يتضاعف جهدهم كلما تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يتضاعف جهدهم كلما تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية.

السؤال الثامن: هل يقل تركيزك عندما يكون الخصم متقدما عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة؟

الإجابة:

- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

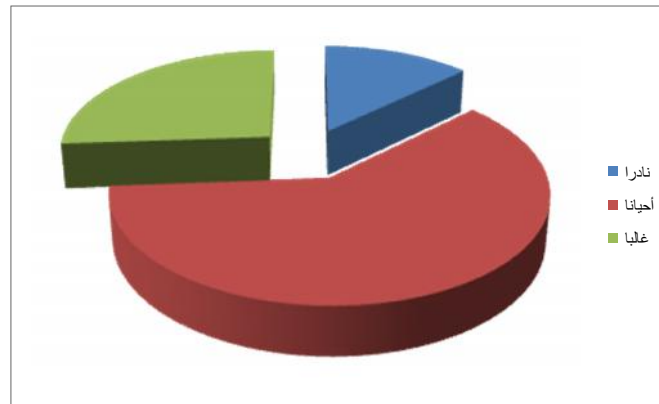
الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تركيز اللاعبين عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة

من المنافسة

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	13.04	187.27	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	14	60.86					
غالبا	06	26.08					
المجموع	23	100					

جدول رقم (08): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن.



شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول 08

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 08، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 187.27 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 13.04 مما يدل على أن معظم اللاعبين لا يقل تركيزهم عندما يكون الخصم متقدماً في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين لا يقل تركيزهم عندما يكون الخصم متقدماً في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة.

السؤال التاسع: هل ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك؟

الإجابة:

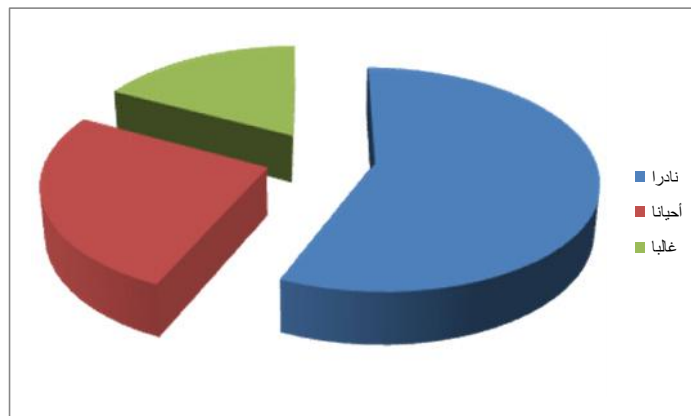
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة تأثير اللاعبين من عدم استقرار النظام في برنامج وبرنامج المنافسات للفريق.

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	13	56.52	194.26	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	06	26.08					
غالبا	04	17.39					
المجموع	23	100					

جدول رقم (09): يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع.



شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول 09

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 09، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 194.26 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 56.52 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يتأثرون من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسة للفريق.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يتأثرون من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسة للفريق.



السؤال العاشر: كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر هل هو في المستوى المطلوب؟

الإجابة:

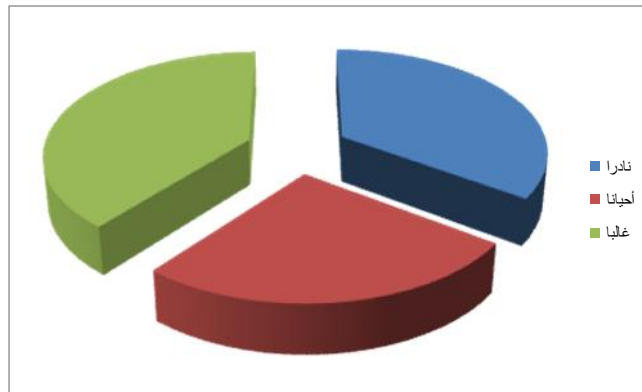
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مستوى التحكيم في بلادنا ووجهة نظر اللاعبين

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	08	34.78	98.06	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	06	26.08					
غالبا	09	39.13					
المجموع	23	100					

جدول رقم (10): يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر.



شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول 10

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 10، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 98.06 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 34.78 مما يدل على أن معظم اللاعبين يجدون ان مستوى التحكيم في الجزائر ليس في المستوى المطلوب.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يجدون ان مستوى التحكيم في الجزائر ليس في المستوى المطلوب.

السؤال الحادي عشر: إذا أوقفك الحكم في اللحظة الحاسمة، هل تفقد صبرك؟.

الإجابة:

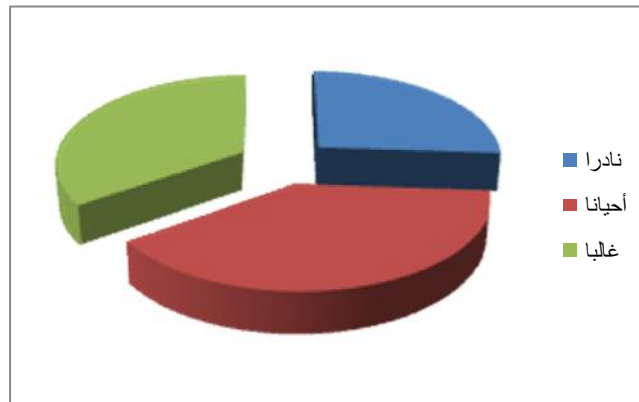
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو الوصول إلى مدى تؤثر اللاعبين بقرارات الحكم كإيقاف اللاعب في اللحظات الحاسمة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	06	26.08	98.05	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	09	39.13					
غالبا	08	34.78					
المجموع	23	100					

جدول رقم (11): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر.



شكل رقم (12): يبين تمثيلا لنسب الجدول 11

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 11، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 98.05 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 26.08 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يتأثرون بقرارات الحكم كإيقاف اللاعب في اللحظات الحاسمة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يتأثرون بقرارات الحكم كإيقاف اللاعب في اللحظات الحاسمة.

السؤال الثاني عشر: هل ينفذ صبرك عندما يجذرك الحكم أكثر من مرة؟.

الإجابة:

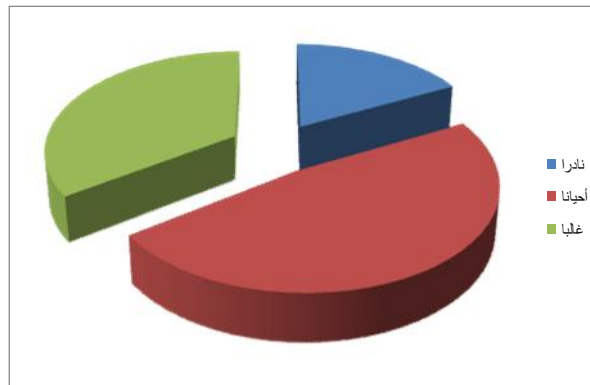
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: أردنا من خلال طرح هذا السؤال الوصول إلى معرفة مدى تأثير اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام وإذا ما كان لهذه التحذيرات دافع في ظهور القلق لدى اللاعبين.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	17.39	131.46	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	11	47.82					
غالبا	08	34.78					
المجموع	23	100					

جدول رقم (12): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر.



شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول 12

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 12، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 131.46 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 17.39 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يتأثرون بالتحذيرات المتكررة من طرف الحكام وهذا دافع الى ظهور القلق لدى اللاعبين .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يتأثرون بالتحذيرات المتكررة من طرف الحكام وهذا دافع الى ظهور القلق لدى اللاعبين.

السؤال الثالث عشر: هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئا؟.

الإجابة:

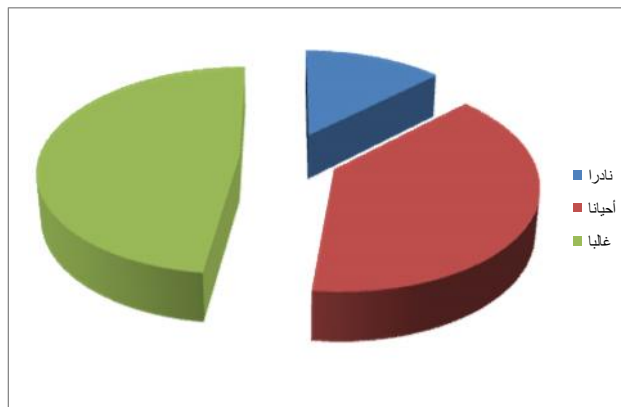
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة ردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	13.04	168.19	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	09	39.13					
غالبا	11	47.82					
المجموع	23	100					

جدول رقم (13): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر.



شكل رقم (14): يبين تمثيلا لنسب الجدول 13

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 13، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 168.19 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 13.04 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم قرار الحكم عندما يكون خاطئاً مما يؤدي إلى قلق اللاعبين .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم قرار الحكم عندما يكون خاطئاً مما يؤدي إلى قلق اللاعبين .



السؤال الرابع عشر: هل ترى في الحكم خصما لك؟.

الإجابة:

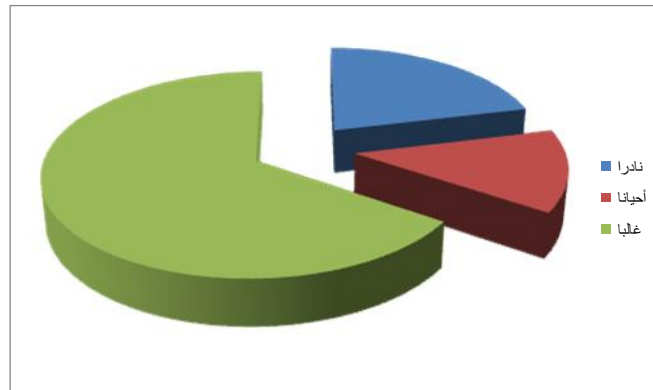
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو توضيح العلاقة بين اللاعبين والحكم أثناء المباراة ودوافع الخصومة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	21.73	202.39	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	03	13.04					
غالبا	15	65.21					
المجموع	23	100					

جدول رقم (14): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر



شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول 14

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 14، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 202.39 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 21.73 مما يدل على أن معظم اللاعبين يجدون في الحكم خصما لهم .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يجدون في الحكم خصما لهم .

السؤال الخامس عشر : حدث لك وإن عشت في مباراة رسمية، تحكيم غير نزيه، هل تعتبر هذا التصرف مصدر قلق للاعبين ؟

الإجابة:

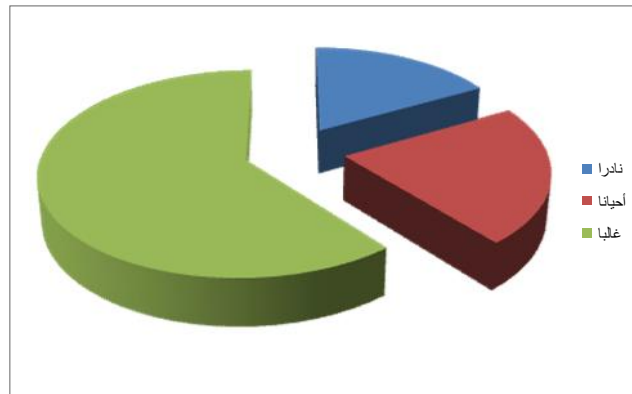
- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مستوى رأي اللاعبين في نزاهة الحكام أثناء المنافسات الرسمية.

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	17.39	160.83	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	05	21.73					
غالبا	14	60.86					
المجموع	23	100					

جدول رقم (15): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر



شكل رقم (16): يبين تمثيلا لنسب الجدول 15

## عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 15، وبعد حساب قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وجدناها 160.83 بينما قيمة  $\chi^2$  الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادراً) حيث كانت 17.39 مما يدل على أن أغلب اللاعبين يعتبرون ان التحكيم غير النزيه مصدر قلق لهم .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يعتبرون ان التحكيم غير النزيه مصدر قلق لهم .

## الاستنتاجات:

- اغلب اللاعبين شخصيتهم عصبية.
- معظم اللاعبين يرتبكون لفترة طويلة.
- معظم اللاعبين يخشون الأداء السيئ.
- اغلب اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
- اغلب اللاعبين لا يبذلون أقصى جهد.
- معظم اللاعبين غير مرتبكون.
- اغلب اللاعبين يتضاعف جهدهم.
- معظم اللاعبين لا يقل تركيزهم.
- اغلب اللاعبين يتأثرون.
- معظم اللاعبين يرون التحكيم متوسط.
- اغلب اللاعبين يتأثرون بقرارات الحكم.
- اغلب اللاعبين يفقدون صبرهم.
- اغلب اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
- معظم اللاعبين يرون أن الحكم خصما لهم.
- اغلب اللاعبين يرون ان التحكيم الغير نزيه مصدر قلق.

## مقابلة النتائج بالفرضيات

الفرضية الأولى: يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب

من نتائج الجداول (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما يقر به

الكاتب فاروق السيد عثمان: " أنه يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على طبيعة الشخصية وطبيعة الموقف."

الفرضية الثانية: يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة

من نتائج الجداول (6)، (7)، (8)، (9)، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية، وهذا ما يقر به الكاتب

كمال الدين عبد الرحمان درويش: " أن الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه."

الفرضية الثالثة: يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكم.

من نتائج الجداول (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، (15) نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة،

وهذا نتيجة لعلاقة الخصومة الموجودة بين اللاعب والحكم، وإرجاع النتائج السلبية إلى ضعف التحكم.

## خلاصة:

من خلال استقراءنا لواقع كرة اليد الجزائرية وبالأخص فريق افاق تيسمسيلت صنف أكابر، توصلنا فعلا إلى أن لقرارات الحكم الخاطئة دافع لظهور القلق لدى اللاعبين بحيث أن ضعف التحكيم وعدم التحكم في المقابلة وتحويل نتيجة المقابلة للخصم عن طريق القرارات الخاطئة دافع رئيسي لظهور القلق.

كما يمكننا القول أن دوافع ظهور القلق عند اللاعبين لا يتحملها الحكم وحده، وإنما ترجع كذلك لشخصية اللاعب في حد ذاته سواء من خلال بعض الأفكار المسبقة عن التحكيم وضغوطات المنافسة من جهة، وكذلك الفروق السنية للاعبين من جهة أخرى.

كما أن الطابع التنافسي في كرة اليد وصراع اللاعبين من أجل الفوز دافع أساسي لظهور القلق.

---

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين لفريق افاق تيسمسيلت.

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي وزعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

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



### الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ودوافع ظهوره وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- ج) ترقية الشخصية والرفع من مستواها.
- ج) الرفع من مستوى التحكيم.
- ج) ضرورة تماشي مستوى الحكام مع تطور كرة اليد في العالم.
- ج) وضع قوانين تعاقب الحكام المنحازين والمرتكبين للأخطاء.
- ج) ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ج) على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- ج) خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

أ- باللغة العربية:

- 1 - إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- 2- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
- 4- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 7- إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.
- 8- بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 9- بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- 10- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.
- 11- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
- 12- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.
- 13- سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.
- 14- صالح محمد لى أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.
- 15- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 16- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 17- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
- 18- فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- 19- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.

- 20- كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 21- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 22- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.
- 23 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 24- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- 25- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
- 26- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، مصر، 2001.
- 27- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
- 28 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- 29- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.
- 30- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.
- 31- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
- 32- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 33 - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 34 - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والحجل، منشورات دار الهلال، 1980.
- 35- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 36 - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.
- 37- نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995.
- 38- عمار بخوش محمد محمود دينات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1995ص: 89.

39- إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعية، دار النشر البلد، 1982م، ص157.

40- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاكي، نظريات وطرق التربية البنائية، ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992، ص:

206.

ب- باللغة الفرنسية:

1- Gérard, B et Gros. G, in "*l'entraînement de Basket-ball*", ed, Vigo, Paris, 1985. N° 02, spécial sport, février 1988.

2 -MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe,

3 - THOMAS. R: *Préparation Psychologique Du Sportif*, Ed, Vigot, 1991.

# الفصل التمهيدي

# الفصل الأول

## دوافع ظهور القلق

# الفصل الثاني

## القلق في المجال الرياضي

# الفصل الثالث

كرة اليد ولأعب كرة اليد



# الفصل الرابع

## المنافسة وأثرها على الرياضي

# الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

# الفصل الثاني

## عرض وتحليل النتائج

الملاحق

مقدمته

# الباب الاول الجانب النظري

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الاستبيان



# قائمة المراجع و المصادر

الخطاتمة

# الفهرس

# الأقترحات والتوصيات

جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

استمارة استبيان

لتحضير مذكرة ماستر بعنوان:

قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد ودوافع ظهوره

دراسة ميدانية لفريق كرة اليد صنف اكابر بولاية تيسمسيلت

عزيزي الرياضي:

قصد معرفة بعض الدوافع التي تؤدي إلى ظهور القلق، المطلوب منك عزيزي اللاعب

الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة التالية:

بوضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك

من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

## اسئلة عامة:

1- هل شخصيتك عصبية اثناء المنافسة ؟

- نادرا  
 أحيانا  
 غالبا

2- عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة، هل ترتبك لفترة طويلة؟

- نادرا  
 أحيانا  
 غالبا

3- هل تخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة؟

- نادرا  
 أحيانا  
 غالبا

4- عندما تكون عصبيا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟

- نادرا  
 أحيانا  
 غالبا

5- عندما تزداد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد، فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد

في المنافسة؟

- نادرا  
 أحيانا  
 غالبا

6- هل تكون حالتك النفسية جيدة أثناء مباراة رسمية؟

نادرا

أحيانا

غالبا

7- في مباراة رسمية، حدث أن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية فهل يتضاعف جهدك حينها؟

نادرا

أحيانا

غالبا

8- هل يقل تركيزك عندما يكون الخصم متقدما عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة؟

نادرا

أحيانا

غالبا

9- هل ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك؟

نادرا

أحيانا

غالبا

10- كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر هل هو في المستوى المطلوب؟

نادرا

أحيانا

غالبا

11- إذا أوقفك الحكم في اللحظة الحاسمة، هل تفقد صبرك؟

نادرا

أحيانا

غالبا

12- هل ينفذ صبرك عندما يحذرك الحكم أكثر من مرة؟

نادرا

أحيانا

غالبا

13- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ؟

نادرا

أحيانا

غالبا

14- هل ترى في الحكم خصما لك؟

نادرا

أحيانا

غالبا

15- حدث لك وإن عشت في مباراة رسمية، تحكيم غير نزيه، هل تعتبر هذا التصرف مصدر قلق

للاعبين؟

نادرا

أحيانا

غالبا