



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة : زيان عاشور - الجلفة -
معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية و الرياضية



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و
تقنيات الانشطة التربية البدنية والرياضية

تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبى كرة اليد أثناء المنافسات صنف "الأشبال"

دراسة ميدانية لبعض اندية الجزائر العاصمة

إشراف الأستاذة:

الدكتور : محمد شلالى

إعداد الطلبة:

➤ رشيد بن عيسى

➤ سفيان خليفة

➤ وليد عبد القادر بو خنيفر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ
وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ
مَسْئُولًا))

صدق الله العلي العظيم

سورة الإسراء الآية ((36))

كلمة شكر



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله مدبر الليالي والأيام، الملك القدوس السلام، المتفرد بالعظمة والبقاء والدوام، إله رحيم كثير الإنعام نحمد الله ونشكره على توفيقه إيانا، ومنحنا القوة والعون لإنجاز هذا البحث الذي كان ثمرة ثلاث سنوات

وعملا بقوله تعالى: "ولئن شكرتم لازيدنكم"
نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع
ومصادقا لقوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس
لم يشكر الله"

وإذا كان الاعتراف بالجميل من شيم النفوس الكريمة فإننا نتقدم
بأخلص تعابير الشكر، وأسمى معاني التقدير والاحترام إلى الأستاذ
المشرف " شلالى " الذي أفادنا بنصائحه وإرشاداته والذي لم
يبخل علينا بتوجيهاته .

كما نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة العمري عائشة على مساعدتها لنا
في إنجاز هذا البحث . وشكر إلى كل أساتذة وطلبة وعمال
معهد التربية البدنية والرياضية .





أهدي ثمرة عملي المتواضع الى أعز ما املك في الوجود

.الى روح أبي الطاهرة التي تركتني وأنا في بداية عمري فواصلت مسيرتي نحو النجاح ليصلك أجر هذا

العملأبي الصديق بن عيسى .

الى روح أمي التي ربنتي وسقتني من منبع الحنان والاهتمامجدتي رقية رحمها الله . الى

أمي الغالية التي كافحت من أجل تربيتي حفظها اللهأمي الزهرة خيراني . الى التي

استندت عليها في كل شئ فما ترددت ، وطلبت اعانتها فما تأخرت ، وروحها الي قدمت الى رفيقة

دربي وشريكة عمريزوجتي الحبيبة الى قرة العين

وبهجة الفؤاد ودفئ الأيام ، فلذات كبديمُحَمَّد - منال - رتاج -رياض ، جعلهم الله

أولادا صالحين .

الى من رضعت معهم الحنان وعاشت معهم الايام وكنت لهم الأخ الأكبر بل الأب المقدم اخوتي

الأعزاء كلهم دون استثناء وبدن ذكر الاسماء . الى

كل الأصدقاء والى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد .والى كل من كانوا مشعلا للعلم والمعرفة

أساتذتي الكرام .

آخر الختام تربة المنشأ ، بساط الصبا والطفولة ،بلدتي البيرين ..

رشيد بن عيسى

إهداء

إلى من فتحا لي ابواب المعرفة قرّة عيني ابي وامي " حفظهما الله "

إلى اخي حمزة وزوجته.

إلى اخواتي هديل ، سماح وزوجها واولادها احمد وعائشة.

إلى اصدقائي وكل احبتي.

إلى جميع من عرفت في مشواري الدراسي.

إلى من تقاسمو معي اعباء الدراسة رشيد وسفيان.

إلى جميع عناصر الفوج "04"

إلى الاستاذ شلاي مُجَدّ.

إلى كل من يضمّر ذرة خير في نفسه .

اهدي هذا العمل.

وليد عبد القادر بوخنيفر

قائمة المحتويات

شكر وتقدير	
اهداء	
قائمة المحتويات.....	
قائمة الجداول.....	
قائمك الاشكال.....	
مقدمة.....	
مدخل عام	
1-الاشكالية	04
2-الفرضيات	05
3-اهداف البحث	05
4-اهمية البحث	05
5-اسباب اختيار الموضوع	06
6-تحديد المفاهيم الاساسية للبحث.....	07
7-الدراسات السابقة والمرتبطة	08

الباب الاول: الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الاول : التحضير النفسي

تمهيد	12
1-1- مفهوم علم النفس الرياضي.....	13
1-2- دور علم النفس الرياضي	13
1-2-3 مهام علم النفس الرياضي.....	14
1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي.....	14

- 14 1-3-2 - تنمية الصفات والاتجاهات النفسية.
- 15.. 1-3-3 - توطيد مستوى الإنجاز.
- 15..... 1-3-4 - تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية.
- 15 1-3-5 تعريف التحضير النفسي
- 16..... 1-4-1 أهداف التحضير النفسي.
- 17..... 1-4-2 أنواع التحضير النفسي.
- 17..... 1-4-2-1 التحضير النفسي طويل المدى.
- 18..... 1-4-2-2 التحضير النفسي قصير المدى.
- 19..... 1-4-2-3 التحضير النفسي العام.
- 20..... 1-4-2-4 التحضير النفسي الخاص.
- 20..... 1-4-3 التوجيهات العامة.
- 20..... 1-4-4 علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.
- 21..... 1-4-5 الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي.
- 21..... 1-4-5-1 القلق.
- 24..... 1-4-5-2 الخوف.
- 24..... 1-4-6 عناصر الصفات النفسية في المنافسة الرياضية
- 26..... 1-4-7 المهارات النفسية.
- 27..... 1-4-8 المسؤول عن تدريب المهارات النفسية.
- 28..... 1-4-9 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة اليد.
- 30..... خلاصة

الفصل الثاني : المنافسة في كرة اليد

- 32..... تمهيد
- 33..... 2-1-1 مفهوم المنافسة الرياضية.
- 33..... 2-1-2 انواع المنافسة
- 34..... 2-1-3 الهدف من المنافسة
- 35..... 2-1-4 الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة.
- 35..... 2-1-5 أهمية المنافسة
- 36..... 2-1-6 أهداف المنافسة الرياضية.
- 38..... 2-1-7 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.

- 38.....2-1-8- مراحل المنافسة.
- 39.....2-1-9- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية.
- 42.....2-1-10- أغراض المنافسة.
- 43.....2-2- مفهوم كرة اليد.
- 43.....2-2-1- نشأة كرة اليد في العالم.
- 45.....2-2-2- كرة اليد في الدول العربية .
- 462-2-3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.
- 472-2-4- أهمية كرة اليد.
- 502-2-5- قواعد لعبة كرة اليد.
- 52..... خلاصة

الفصل الثالث: المراقبة (الاشبال)

- 55..... تمهيد
- 56.....3-1- مفهوم المراقبة
- 583-2- اقسام المراقبة
- 59.....3-3- التحديد الزمني في الشريعة الاسلامية.
- 60.....3-4- حاجات المراقب
- 62.....4-5- خصائص النمو في مرحلة المراقبة.
- 63.....3-6- اشكال المراقبة.
- 65.....3-7- خصائص الانشطة الرياضية عند المراقب.
- 65.....3-8- المراقب وممارسة النشاط البدني الرياضي.
- 66.....3-9- اهمية الانشطة الرياضية بالنسبة للمراقب.
- 67.....3-10- اهتمامات المراقب.
- 67.....3-11- نظرية المفسرة للمراقب.
- 673-11-1- نظرية ستاتلي هول.
- 683-11-2- نظرية سيجموند فرويد.

68	3-11-3 نظرية اريكسون.....
68	3-11-4 نظرية مصطفى.....
69	3-11-5 نظرية ارنولد جيزل.....
69	3-11-6 نظرية روث نيدكث.....
69	3-12 نظرية ومناقشة النظريات.....
70	3-13 شخصية المراهق.....
70	3-14 نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين.....
71	3-15 الخصائص البدنية والنفسية للاعب كرة اليد.....
71	3-15-1 الخصائص البدنية للاعب كرة اليد.....
71	3-15-2 الخصائص النفسية للاعب كرة اليد.....
74خلاصة

الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع: طرق ومنهجية البحث المتبعة

76تمهيد
77	4-1- دراسة استطلاعية.....
77	4-2 منهج الدراسة.....
77	4-3 مجالات البحث.....
78	4-4 متغيرات الدراسة.....
78	4-5 مجتمع البحث.....
79	4-6 العينة و خصائصها.....
80	4-7 ادوات ووسائل المستخدمة في البحث.....

838-4- صدق وثبات الاستبيان

84خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

86.....1-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج استبيان المدربين

1022-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج استبيان اللاعبين

.....استنتاج عام

.....اقتراحات وفرضيات مستقبلية

.....خاتمة

.....المصادر والمراجع

.....الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل دورات نهائيات كاس العالم.	51
02	يمثل إحصائيات اللاعبين والمدربين والملاعب لولاية الجزائر.	78
03	يمثل أندية الكرة السلة بولاية الجزائر.	78
04	يبين درجة ومستوى المدرب..	86
05	يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة	87
06	يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	88
07	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	89
08	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم اثر على أداء اللاعبين.	90
09	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	91
10	يبين ما إذا كان التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب في كرة السلة.	92
11	يبين اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباراة.	93
12	يبين تأثير التحضير النفسي للمدرب على تنمية الثقة بالنفس للاعبيه.	94
13	يبين تأثير التحضير النفسي للمدرب على اللاعب القلق لتجاوز ظروفه الصعبة	95
14	يبين تأثير التحضير النفسي ودوره في التقليل او القضاء على المشكلات النفسية للاعبيك.	96
15	يبين الانفعالات التي تنجم عن نقص في الاعداد النفسي للاعبيك.	97
16	يبين دور ارشادات المدرب في تحسين من مردود لاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية.	98
17	يبين تأثير نقص التحضير النفسي في زيادة الانفعالات السلبية للاعبين.	99
18	يبين تأثير نقص التحضير النفسي في فقدان السيطرة والتحكم في الاعصاب للاعبين.	100
19	يبين ما إذا كانت يوجد في الفريق محضر نفسي	102
20	يبين ما إذا كانت التحضير نفسي للمدرب له دور في تنمية قدرات اللاعب.	103
21	يبين ما إذا كانت المدرب يقدم نصائح في التدريبات	104
22	يبين دور نصائح المدرب في زيادة الدافعية للتدريب	105
23	يبين الشيء الذي يحفز اللاعبين اكثر اداء ورغبة في تحقيق الفوز	106
24	يبين من الذي يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم	107
25	يبين ان كان يوجد في الفريق طبيب	108
26	يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف للاعبين.	109
27	يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	110
28	يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	111
29	يبين ما إذا كان اللاعبين ينخفض ادانهم عند دخولهم للمنافسة الهامة .	112
30	يبين دور ارشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الخوف من المنافسة.	113
31	يبين ان كان اللاعب بحاجة الى توجيهات وإرشادات مدربه قبل المنافسة.	114
32	يبين تشعر بفقدان التركيز و الانتباه أثناء المنافسة.	115
33	يبين نتائج لاسباب انتقادات المدرب للاعبيه .	116
34	يبين اسباب الشعور اللاعب بالخوف اثناء المباراة .	117
35	يبين ان اسلوب تكلم المدرب مع اللاعب يزيد من خوفه من المنافسة .	118
36	يبين ان كان المدرب يقوم بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد.	119

120	يبين كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين .	37
121	يبين معرفة الفترة التي يراها اللاعب مناسبة للتحضير النفسي.	38
122	يبين دور ارشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الانفعالات السلبية .	39
123	يبين ان كانت انتقادات المدرب تشعر اللاعبين بالقلق .	40
124	يبين الحالة النفسية للاعب قبل المباراة.	41

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
36	يمثل نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر مارتينز 1997م	01
86	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)	02
87	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05)	03
88	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (06)	04
89	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (07)	05
90	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)	06
91	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09)	07
92	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)	08
93	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11)	09
94	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (12)	10
95	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13)	11
96	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14)	12
97	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15)	13
98	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)	14
99	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)	15
100	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (18)	16
102	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (19)	17
103	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (20)	18
104	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (21)	19
105	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (22)	20
106	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (23)	21
107	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (24)	22
108	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (25)	23
109	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (26)	24
110	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (27)	25
111	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (28)	26
112	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (29)	27
113	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (30)	28
114	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (31)	29
115	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (32)	30
116	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (33)	31
117	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (34)	32

118	يبين تمثيلا لنسب الجدول(35)	33
119	يبين تمثيلا لنسب الجدول(36)	34
120	يبين تمثيلا لنسب الجدول(37)	35
121	يبين تمثيلا لنسب الجدول(38)	36
122	يبين تمثيلا لنسب الجدول(39)	37
123	يبين تمثيلا لنسب الجدول(40)	38
124	يبين تمثيلا لنسب الجدول(41)	39

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالتحضير النفسي سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين. فالتحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الرياضي الحديث وبدونه يستحيل إحراز الإنجازات الرياضية، وفي السنوات الأخيرة اكتسب العوامل النفسية لها أهمية متزايدة، فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب، بل تحسين الصفات النفسية وصل قوة المتدربين نفسياً.

وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية حسنة لتحقيق نتائج رياضية جيدة¹، ولهذا يجب التركيز على هذا الجانب الذي هو أساس تحقيق النجاح.

الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط التحضير النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عملياً ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

كما أن التحضير النفسي للرياضي يشكل إحدى الدعامات الأساسية لتفوق الرياضي للتفوق والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية وذلك لان التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التحضير النفسي من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين ،يسير شأنه في ذلك شان التحضير البدني و المهاري والخططي جزءا لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية

¹ رسيان خريبط مجيد، التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1988، ص283.

ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.¹ ويرى الدكتور *حنفي محمود مختار* " أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب".² ويضيف الدكتور * ناهد روسن سكر* " أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن التحضير النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب".³ وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية ودور التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين.

وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة فصول ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتحضير النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضاً المهارات النفسية، وواجبات التحضير النفسي للاعب كرة اليد وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى المنافسة في كرة اليد، مفهومها ووظائفها ، وأهميتها كما تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة اليد مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم والجزائر ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها ، ومتطلباتها وطرق اللعب فيها أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى التعريف بالمراهقة ومراحلها ، والتحديد الزمني لها في الشريعة الإسلامية ثم حاجات المراهق بالإضافة إلى خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى وذكر أشكال من المراهقة بعدها تم ذكر أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين وأهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق .

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تناولنا فيه طرق منهجية البحث، وفيها (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم" المنهج الوصفي"... أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان. لكل من المدربين واللاعبين ، ثم استنتاج عام واقتراحات وفرضيات مستقبلية و وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة .

¹ - أسامة كامل راتب دوافع التفوق في المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة-مصر- ط1- 2000-ص283

²-حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي- مصر- 1998- ص66

³ - ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية - دار الثقافة للنشر و التوزيع- الأردن- بدون طبعة-2002-ص285

1- الإشكالية:

تعد الرياضة جزءاً هاماً من تاريخ الشعوب، حيث ساهمت في تطوير الصداقات بين الدول نظراً للمجتمع القائم على المنافسة الشريفة، ونجد عدة بلدان ازدهرت أسمائها بفضل الرياضيين الذين تحصلوا على عدة ألقاب، وهي كذلك ضرورية لجسم الإنسان في حياته اليومية، فالعقل السليم في الجسم السليم¹. تعتبر رياضة كرة اليد من بين الألعاب الجماعية شعبية وانتشاراً في معظم أنحاء العالم، كذلك فقد توصل الكثير من الباحثين إلى اعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة للحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين، أما عن السن المناسبة لبدء ممارستها فقد توصلت الدراسة إلى أن المرحلة (9-12 سنة) هي المرحلة المثلى لبدء تعلم وممارسة كرة اليد.

كرة اليد هي رياضة جماعية ترفيهية يتنافس عليها فريقان وذلك بحضور جمهور وطاقم فني يسهر على توجيههم من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة، كما تتميز بطابع تنافسي والاحتكاك بين الفرق المتنافسة ولذا يستلزم من اللاعب التحضير الجيد من جميع الجوانب وذلك من أجل رفع التحدي وتحقيق الفوز. كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: "إن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد"²

إن التحضير النفسي مركب من عدة مكونات وهو يعبر عن الانفعالات والتي تتمثل في: الخوف والقلق والتوتر والغضب والظواهر المشابهة إذ يجب إعطاء هذه الانفعالات أهمية بالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه من تغيير من سلبية يصعب تحقيقها إلى ايجابية، وهذا غالباً إذا لم يتم التحكم في العناصر المسببة لها، و من بين الانفعالات النفسية التي تؤثر في أداء اللاعبين خلال المنافسات الرياضية ونجد من بينها القلق والخوف اللذين يلعبان دوراً هاماً في تحقيق الفوز أو الفشل ولهذا يتطلب من المدرب التحضير النفسي الجيد للاعبين قبل المنافسة، الجدير بالذكر أن للتحضير النفسي له تأثير كبير على نفسية اللاعب في تنمية كفاءته وتحسين مردوده، وهذا من خلال الكشف عن عوامل النفسية والشخصية لكل رياضي باختبارات نفسية، التي يقوم بها الاخصائي النفسي أو المدرب مع إنشاء برنامج تحضير بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي، حسب المتطلبات النفسية وله أهداف إحياء العوامل النفسية عبر استراتيجيات تدعيمية منظمة وشاملة، لذا يجب علينا أن نولي اهتماماً كبيراً له في بحثنا هذا مما يدفعنا إلى طرح هذه الإشكالية الجوهرية التالية:

¹ ابراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، ط1، دار الثقافة للنشر، القاهرة، 2002، ص03.
² محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: رباية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر 2001، ص 22.

- ما هو تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف أشبال؟
التساؤلات الجزئية:

1- هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من الخوف أثناء المنافسة الرياضية ؟

2- هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من القلق أثناء المنافسة الرياضية ؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة صنف أشبال.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف أثناء المنافسة الرياضية .

- التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق أثناء المنافسة الرياضية.

3- أهداف الدراسة:

3-1 الأهداف الموضوعية:

- إبراز مدى تأثير التحضير النفسي على لاعبي كرة اليد قبل وأثناء المنافسة صنف أشبال.

- الوصول إلى تحديد مبررات القلق والخوف من حيث المصادر والمستويات.

- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

- إبراز الجوانب الإيجابية للتحضير النفسي خلال المنافسة.

3-2- الأهداف الذاتية:

- الرغبة في الاطلاع والوصول إلى اكتشاف مدى تأثير ميدان علم النفس في سير البطولات.

- تزويد معهد التربية البدنية والرياضية بمواضيع جديدة.

- شعورنا بالقلق أثناء المنافسة بصفقتنا تخصص كرة اليد.

4 - أهمية البحث:

- الموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية في العصر الحالي لكونه مركب من شقين نفسي رياضي له من

الأهمية ما يجعل البحث ملفتاً للانتباه والمتابعة بعناية، خاصة وان كرة اليد تتضمن مكونات هامة لها

ابعاد ضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ والتي تنعكس على التكوين التربوي لهم.

- يجب الاهتمام الكامل بالجانب النفسي الذي تعد فيه الانفعالات أكبر العناصر المؤثرة في شخصية الرياضي، ومن بين هذه الانفعالات نجد القلق الذي له أهمية بالغة في تحسين مستوى أداء اللاعبين في مختلف الجوانب وذلك لأن:
- تأثير التحضير النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط، بل يتعدى ذلك التأثير إلى النواحي الجسمية.
- إن التحضير النفسي يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي له دور كبير في العمليات العقلية التي لها تأثير كبير على السلوك الحركي للاعب.
- إن القلق ذو تأثيرات سلبية على النشاط الجسمي والبدني وعلى الأداء كنتيجة لهذه التأثيرات، كما يؤثر على تأدية المهارات.
- نظراً للآثار التي يتركها القلق والخوف عند الرياضي تتعكس سلبيات على أدائه، فيرتكب الأخطاء ويعجز عن انجاز المهام المكلف بها.
- أهمية التحضير النفسي في التأثير على الأفكار والمشاعر وتصرفات الرياضي ونجد تشكيل وتنمية الصفات النفسية لديه باعتبارها سمات دائمة لإحراز النصر في المنافسات الرياضية.
- _ تطرقنا إلى فئة الأشبال هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات ، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة ، وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي

5- أسباب اختيار الموضوع:

- ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:
- بما أننا في تخصص كرة اليد ارتأينا أن ندرس هذا الموضوع لأنه مهم من جل النواحي
- انتشار العديد من الحالات النفسية(القلق والخوف والتوتر) لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد مباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له تأثير على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية:
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات النفسية.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث :

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى سرد بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

6-1- تعريف التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.¹

6-2- تعريف المنافسة:

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 قدرات من ينازلهم.²

تلعب المنافسة دوراً هاماً في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام ، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه.

6-3- تعريف كرة اليد:

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين " 6 لاعبين بحارس مرمى " ، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لاحتراز هدف ، وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة ، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر ويقع المرمى في المنتصف ، ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريبا تعرف بمنطقة المرمى ، والتي تتحدد بخط يبعد بمسافة 6 امتار عن المرمى ، وكل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها 3 متر وارتفاعها 2 متر .

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق ، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق ، وفي اثناء فترة الاستراحة ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد .

¹ حسن السيد أبو عبده : "الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب " ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001 ، ص 263 .
² كمال الدين عبد الرحمن دروسين: قياس وتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مرجع سابق، ص 345.

بالإضافة إلى اختلاف لباس اللاعبين، واختلاف لباس الحكم وتتكون ألبسة اللاعبين من تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة.

6-4- تعريف المراهقة:

يعنى مصطلح المراهقة في علم النفس الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد². فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :

بعد اطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة، وجدنا بعد الدراسات المشابهة ومن بينها:

• 7-1 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

² عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل، المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص257.

يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تؤكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

• 2-7 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.

تمهيد:

يمثل الإنسان أرقى الكائنات الحية من حيث، تكوينه الجسمي والنفسي والانفعالي والاجتماعي فهو يستجيب لجميع بتجنيد الإمكانيات وذلك قصد بلوغ التكيف المستوى وبالتالي إشباع رغباته المختلفة، إلا أنه وبسبب محدودية تلك القدرات بقيت أحياناً دون بلوغ الأهداف التي تسعى لها، فيشعر بالقلق والخوف والتوتر والإحباط بسبب العراقيل النفسية والبيئية.

ونظراً لوجود الكثير من الحالات التي يستطيع فيها الإنسان بلوغ تلك الأهداف، فإن القلق والخوف والتوتر والإحباط يصبح ملازماً له وخاصة في هذا العصر الذي كثرت فيه متاعب الحياة، إلا أن الملفت للنظر هو أن الأشخاص يختلفون فيما بينهم من حيث قدراتهم واستعدادهم، وقد نشأ عن هذا الاختلاف أشخاصاً متوافقين، وآخرين ساء توافقهم وانعدمت لديهم الصحة النفسية.

ولعل القلق والخوف من أهم مظاهر توافقهم الطبيعية، وأشكالهم المتعددة وقد كانوا محل اهتمام من قبل علماء النفس والصحة النفسية إلى أن وصل بهم الحد إلى اعتبار ان هذه الحالات من امراض العصر، بل هي أساس الأمراض النفسية كلها.

1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.¹

1-2 دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعمل التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة .
نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي .²

¹ أسامة كامل راتب : " علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)" ، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17

² محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة " ، دار المعارف ، ط4، مصر، 1985 ، ص 28 .

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.¹

1-3-3 - مهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييريه، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-3-1 - الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك قد يكون الاجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.²

1-3-3-2 - تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي .

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضية"، مرجع سابق، ص 28
² محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط7 القاهرة مصر، 1992، ص 15-16.

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.¹

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1-3-4 - تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر ، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي²

1-4- تعريف التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجّهة نحو التكوين النفسي للرياضي.³

¹ محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997، ص 124، 125

² حسن السيد أبو عبيده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص2

³ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1985، ص26

وعرف "فورينوف" :>> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب مويست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.¹

1-4-1 أهداف التحضير النفسي :

- ✍ تتحدد الأهداف الأساسية لتحضير النفسي للرياضي فيما يلي :
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.²
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

¹ Philippe More: **Psychologie Sportive**, Ed Mossen, Paris ,1992,P12

² أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 2003 ، ص 162

- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.¹

1-4-2 أنواع التحضير النفسي:

- من حيث مدته:
 - التحضير النفسي الطويل المدى.
 - التحضير النفسي القصير المدى.
- من ناحية نوعيته:
 - التحضير النفسي العام.
 - التحضير النفسي الخاص.

1-2-4-1 التحضير النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلاً سليماً.

• المبادئ الهامة في التحضير النفسي طويل المدى:

- يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها التحضير النفسي طويل المدى هي:
 - ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
 - المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
 - الفرح للاشتراك في المباراة.
 - عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
 - مراعاة الفروق الفردية.
 - تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية.²

• بعض التوجيهات العامة في التحضير النفسي طويل المدى:

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية التحضير النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

¹ أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 162
² نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي" ، كلية الرياضة ، ط1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 249 ، 250

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.

1-4-2-2 التحضير النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز

ويقصد به أيضا التحضير النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.¹

• العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1988، ص 188

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

- **النمط العصبي للفرد** : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لآخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناوبهم حالة حمى البداية.
- **الخبرة السابقة**: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .
- **الحالة التدريبية للفرد**: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .
- **مستوى المنافسة وأهميتها**: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .
- **الحالة المناخية**: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة ¹.

1-4-2-3 التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة السلة مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .
- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.
- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197 .

تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

1-4-2-4 التحضير النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- 1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .
- 2- الإعداد النفسي للاعب واحد .
- 3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .
- 4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.¹

1-4-3 التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة التحضير النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

1-4-4 علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخطوية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطوية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيحس بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطوية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها...إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا.

¹ محمد حسن علوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 207

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في

العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية .¹

1-4-5 الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي:

1-5-4-1 القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه .

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.² ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.³

➤ مفهوم القلق:

لا تخلو أي حياة فرد من القلق، طالما كان هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق، مما لا شك فيه أن هذا الأخير يلعب دوراً فعالاً في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الإنسانية. والقلق يعني إصابة شخص بتوتر والضيق والتأزم بسبب له معاناة ظاهرة أحياناً³. كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف ولكنه يعكس ضعفاً عاماً وشعوراً بعدم الكفاءة أو العجز وفقدان لقيمة الذات والتقليل من شأنها وقدراتها على مواجهة أغلب المواقف⁴.

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 208

² محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994، ص 281.

³ مصطفى غالب، علم النفس التربوي، مكتبة الهلال بيروت، 1981، ص، 92

⁴ أحمد عز راجح، أصول علم النفس، ط1، دار القومية للطباعة والنشر القاهرة، 1996، ص، 52.

➤ تعريف القلق:

أهم التعاريف هي:

- القلق هو رد فعل لحالة الخطر لدى فرويد وعرفه عثمان نجاتي بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والشيق.
- كما عرفه أحمد عكاشة بأنه شعور عام غامض الغير سارة بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في النوبات تتكرر في نفس الفرد

➤ أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

➤ القلق الموضوعي:

وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، يمكن معرفة مصادره وخصر مسبباته، لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان، وينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيداً لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة¹.

➤ القلق المرضي العصبي: هو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من

التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد².

➤ القلق الخفي والإحساس بالذنب:

ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط ودوافع الذات العليا كالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في الصور مختلفة، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، أو في صورة مخاوف مرضية، أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها.

➤ القلق المزمن:

هو الذي يتمحور إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف معها في إطار حالة القلق في المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي (1988) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية ببعضها البعض الآخر، لمواقف تصرفاً مغلقاً فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق.

¹ محمد السيد عبد الرحمان، دراسة في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1998، ص، 442.

² فيصل محمد خير الدين الزراد، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، دار الملايين، ط1، 1984، ص، 10.

➤ أسباب القلق:

يعتبر القلق أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية، وهو يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان ويمكن معرفة السبب الحقيقي وراء ظهور القلق الموضوعي لأن السبب معروف وظاهر في العالم الخارجي، في حين أن القلق المرضي هو من القلق لا يدرك المصاب به مصدر سببه وأنه يشعر بحالة من الخوف المبهم غير المحدد ويمكن أن نحدد مجموعة من الأسباب التي تقف وراء ظهور القلق منها.

➤ الاستعداد الوراثي:

هناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى وجود اضطرابات تسبب القلق وتضير بعض الدلائل إلى أن التعرض لإصابة بالمرض قد يتم توارثه عن طريق الجينات، وتبين بعض الدراسات أن 25% من أقارب المصاب بالقلق لديهم نفس الاضطراب¹، الشيء الذي يفرز دور الوراثة في الاستعداد والقلق.

➤ الظروف البيئية:

يشعر الفرد بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة للظروف البيئية عند إثبات ذاته، أثناء حله لمشكلة تعترضه، والشعور بالتوتر والشديد، والتعرض لأزمات والصدمات النفسية والإحباطات التي قد تنشأ من أسباباً مختلفة كالحالة داخل المؤسسة التربوية وغيرها وعندما تتكرر هذه المواقف وتتراكم وتظهر في سلوك الفرد الخارجي الذي يتسم بالقلق و الصراع بين الدوافع والاتجاهات التي تؤدي إلى الفشل والكبت وظهور القلق.

➤ الظروف الاجتماعية :

يتعرض الفرد إلى مجموعة من التيارات والضغوطات المختلفة الحضارية والثقافية ومطالب الحياة المتغيرة باستمرار وعدم تقبل مد الحياة وجزرها، ويزيد من حدة القلق والضغوطات المختلفة والحرمان وعدم الأمن في شتى المجالات، واضطراب الجو الأسري ونتيجة التفكك الناتج من الطلاق أو وفاة أحد الوالدين، والعلاقات مع المحيطين سواء داخل المؤسسة أو خارجها، كلها تساعد على ظهور القلق.

¹ دافيد شهيان، تر، شعلان، مرض القلق، علم المعرفة، الكويت، 1988، ص، 102.

➤ مشكلات مراحل النمو:

تعتبر مشكلات مراحل النمو المختلفة، خصوصاً في مرحلتي الطفولة والمراهقة من الأسباب الداعية للقلق، وأن الصراع الذي يعيشه الفرد في رحلته هو استعداد للقلق وكلما ظهرت تلك الصراعات إلى الوجود، تولد لديه القلق كما ان الطريقة الخاطئة في تنشئة الأطفال منها المعاملة القاسية والتسلطية داخل الأسرة والمؤسسة التربوية والحماية الزائدة والتدليل كلهما أسباب تساهم في ظهور القلق¹.

➤ الخبرات الصادمة:

عن تعرض الطفل في مرحلة الأولى إلى الخبرات الأليمة في مجالات شتى عاطفية انفعالية، اجتماعية، وتربوية تساهم وتساعد في ظهور القلق وفي هذا الإطار نحاول إظهار التباين في الأسباب الدافعية للقلق.

1-4-5-2 الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها².

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ،في بعض الأحيان الاستجابة الهروبية ، هذا فضلاً عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي...الخ
فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

1-4-6 عناصر الصفات النفسية في المنافسة الرياضية :

1-6-4-1 اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة(المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

1-6-4-2 الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ،ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.

¹ راشدي الشنيطي وآخرون، النمو الانفعالي عند الكفل، مكتبة المحتسب، عمان، 1991، ص، 26.
² صالح حسن الدايري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص107 ، 108 .

1-4-6-3 عدم الصبر:

يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

1-4-6-4 العدوان :

الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ،إنه يفترق التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

1-4-6-5 الارتعاش (الارتجاف):

يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

1-4-6-6 التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) :

يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصا جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

1-4-6-7 الافتقار إلى الثقة:

يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفترق القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

1-4-6-8 عدم الشعور الجيد :

يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض . إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية¹.

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

1-4-7 المهارات النفسية :**1-4-7-1 تعريف المهارة النفسية :**

عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.²

1-4-7-2 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

¹ أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص414-415-416.

² محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

➤ التركيز:

يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

➤ الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني ¹.

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل .

➤ التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب . والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

➤ الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء ².

➤ الاسترخاء:

¹ يحيى كاضم النقيب : "علم نفس الرياضة" ، معهد إعادة القادة ، ب ط ، السعودية 1990 ، ص 384 .
² أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .

هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر.¹

1-4-8 المسؤول عن تدريب المهارات النفسية:

برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

1-8-4-1 الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:

تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي...الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز - الانتباه - التصور العقلي).²

➤ الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي:

تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة . ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف...الخ)

➤ الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:

ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .

¹ R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72

² محمد حسن علوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص206-207

- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى.¹

1-4-9 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة اليد:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة اليد.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات²
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .

¹ -محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الراضية" ، المرجع السابق، ص206-207

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب" ، مرجع سابق، ص270-271

- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة اليد ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه التصور .
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب .

خلاصة:

يتعرض الإنسان لمجموعة من الدوافع النفسية والعاطفية والانفعالية والتي تصاحبها مجموعة من التغيرات والتي تؤثر عليه بشكل إيجابي خلال مراحل الحياة.

من بين هذه المراحل نجد القلق والخوف بمختلف أنواعه التي سبق ذكرها في الفصل وهذا نتيجة لمجموعة من وقائع هذا القلق والخوف من حيث المصادر والأسباب التي تؤثر على شخصيته وسلوكياته اليومية التي تطرأ عليه مجموعة من المواقف المتعددة.

لقد تطرق إلى هذا الموضوع مجموعة من علماء النفس بمختلف نظرياتهم ، وكل منهم حسب آرائه وتوجيهاته حول أسباب ومظاهر تأثير القلق والخوف على شخصية الإنسان وحالات المصاحبة لمختلف تغيرات هذا العنصر.

ولهذا فالقلق والخوف عنصران مهمان في تحديد شخصية الفرد بالرغم من التغيرات التي يتعرض لها من خلال معرفة نتائج حدوثه ومحاولة التكيف مع حالاته و أسبابه.

تمهيد:

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

إن كل مشاركة رياضية في أي رياضة في أي منافسة لا تعني دائماً معنى شخصياً لكن يمكن أن تكون ذات أهمية اجتماعية لأن كل رياضي يمثل مجموعة سواء نادي أو بلد أو دولة ما.

المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز، بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهداً بدنياً ونفسياً هاماً.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث هناك العديد من الرياضيين الذي استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين أن يبينوا للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية عن الرياضيين.

الرياضيين عموماً ما يشتركون في الرياضة فيتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيراً ما لا يعمد الرياضيون إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة.

كما تعمل الرياضة على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار، وأن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

2-1-1 مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة Sport de compétitions الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو منافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة لمواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة آخرين وغير ذلك من أنواع لمنافسة رياضية¹.

رغم الكثير من تعاريف المنافسة إلا أن الترجمة الإجرائية المنافسة والشائعة متعودة على استنادها على الصراع بين الأفراد أو المجموعة أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة حسب "شرشل" الذي وضع تعريف المنافسة حسب الوضعية الأولى التعاون والثانية التنافس². يرى "ALDERMAN" أنها صراع بين شخصين للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما ويعرف المنافسة ككل وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة وهذا متعلق بأدائها الرياضي³.

إن كلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها فقدان الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مواجهة البحث عن النصر في مقابلة رياضية كما يعرفها "MATUIEW" بقوله النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة متقنة في إطار أو نمط استعدادات معروفة "ثابتة" بالمقارنة مع الدقة القصوى⁴.

لقد عرف "مورتن ديس" المنافسة بتلك الكفاءة موزعة بطريقة غير عادية بين المنافسين أو أهداف المشاركين، مرتبطة بطريقة سلبية أي إذا تحصل الأول على هدفه الثاني لا يستطيع الوصول إليه أي هناك فائز وخاسر⁵.

المنافسة حسب مارتينز MARTINS هي حالة يقوم عليها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل على الحصول على الجائزة أو أكبر حصة منها وتحقيق مستوى نخبوي⁶.

2-1-2 أنواع المنافسات:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعاً للوظائف التي يمارسها وهي أربعة:

¹ محمد حسين علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار العربي القاهرة، 2002، ص 28.

² Jurgene wenck-MANUEL ET ENTRAINEMENT-édition VIGOT, Paris 1995, P15

³ Alder Man R.B MANUEL DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT, édition VIGOT, Paris 1999,P15

⁴ Mateiw-général des compétition sportives, 1998, P13.

⁵ Thille Riouxg, PSYCHOLOGIE DU SPORT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE, édition VIGOT.

⁶ محمد عادل، التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1995، ص 67.

2-1-2-1- المنافسة التحضيرية:

وضيقتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

2-2-1-2- منافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالاتهم التحضيرية ودور منافسة المراقبة يمكن أن تأخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسة المنظمة.

2-3-1-2- المنافسة الإقصائية:

هي المنافسة التي تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية تبعاً لقوانين معروفة من قبل.

2-4-1-2- المنافسة الرسمية (الرئيسية):

حسب "PLAMAATOU" عن وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز ونيل المرتبة المشرفة وإن المنافسات تشكل عنصر لا بديل له من تكوين الرياضيين ولهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم واعتبروا منافسين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

أ- يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها ويجب أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

ب- لا يمكن الرياضي المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهياً بدنياً، تكتيكياً نفسياً للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة والمنافسة

ج- يجب على المنافسة أن تغطي جو المواجهة الشديدة غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

د- الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.

2-3-1-2- الهدف من المنافسة:

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك هو حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكم الرياضي.

- عن المنافسة تكون شرطاً أساسياً وضرورياً لكل عمل تدريبي.

- إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفوية ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة وكل

المتسابق يمكنه المشاركة بقوة إذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه.

- تنمية القدرات البدنية الرياضية لمنافسين .
- تحقيق الذات وإنتاج الفرد، فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميل العدواني للعنف لدى بعض اللاعبين.

تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية والعقلي و وحتى بتحقيق واكتساب المعارف ومختلف الدالات بطبيعة المنافسة، كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرف التدريب ، بالإضافة إلى ما تتجه من حرص اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتلق بالبيئة الخارجية للفرد¹.

2-1-4- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في نتائج الرياضية ذات المستوى العالي، يجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعينة جد طويلة في مختلف الصفات الحركة للرياضي، إذ يجب أن تتطور وذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة واستعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصة مختلفة المنافسات يمكن أن تؤدي بكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية إلى تطوير بشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي إلى الانتهاء بفقدان اللياقة البدني². بالنسبة لمرحلة المعينة فإن المشكل يمكن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي، مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ومن الناحية التقنية وإن التدريب يعيد إنتاج الشروط المشابهة لنشاط المنافسة بصفة مكملة ويتبع بعمل فني بتعدياته وتطبيقاته في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل القوة البدنية والمهارات التكتيكية ومراقبة الحالة الانفعالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات. إن التدريب الفكري الخاص بالرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسية ممكنا، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتناب العجز.

2-1-5- أهمية المنافسة:

يرى ما ينز 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما تملك وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار ويرى أيضاً أن المنافسة هي السعي وراء النجاح على النجاح والفوز ومن الممكن إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها، ومن هنا الفوز والنجاح عندهم هو التغلب على الغير ولهذا فإن أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز وللمنافسة دور كبير حيث أن هناك

¹ محمد عادل، مرجع سابق، 1995، ص 67

² MATIEW IBID-1998, P 172.

³THELEDER – M R MANUELE L'éducation sportif- édition VIGEOT Paris 1983, P 337

العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية من أجل الاستمرار في تطوير وتجديد الاستعدادات ومن هنا فتوجب على المدربين تبين للشباب أن يكون من المناسب وتحقيق الأهداف المسطرة. فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون جمع كل الجهود من أجل تحسين النتائج الأكثر إيجابية من السلبية عند الرياضيين.

مهما يكون كما أشار "الخوبي" 1996، انطلاقاً من أعمال "أولاند سلي" إن الناس يشتركون عموماً في الرياضة حيث يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تتدرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيراً ما يخفيها الناس وعدم إبرازها في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تميزها وتضعها في إطار الاجتماعي الصحيح تعمل على تهذيبها وربطها بالمعايير الاجتماعية من خلال الإطار القيمي للرياضة مثل قوانين اللعب وقوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف ولهذا ما دعي إليه "فاند وكرواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية ويبدو أن الإجابة الصحيحة هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر على النكته إنما يتسنى باللاوعي في غالبية أي أن تنتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يحيطون الاعتبار الجيد لنظ هذا التفاعل¹.

2-1-6- أهداف المنافسة الرياضية :

➤ تحقيق النمو البدني:

- * تنمية القدرات البدنية للرياضي الممارس(المتنافس).
- * تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- * تحقيق تحمل الأداء لكل المهارات كالسرعة، الرشاقة، القوة والمقاومة... إلخ.
- * تحقيق النمو السليم.
- * الصحة البدنية.

➤ تحقيق النمو الاجتماعي:

إن للمنافسة هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة والمثل من أجل تحقيق هدف جماعي تعود فوائده على الجميع مثلاً أن يتنازل لاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو تسديد مخالفة التي يتجنب التفاهم مع أعضاء

¹ أمين نور الخوبي، الرياضة والمجتمع، الطبعة الأولى، الصفاة، 1996، ص 204.

فريقه، وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس فهو شكل من أشكال الكفاح الاجتماعي، فالمنافسات الرياضية المدرسية تجعل من الكفاح وسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الضرر به.

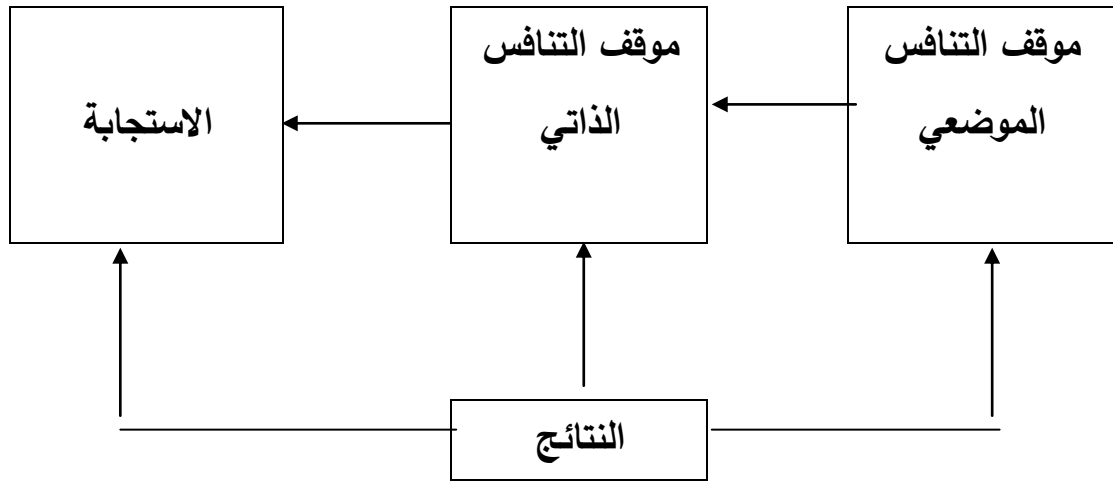
➤ تحقيق النمو الذاتي:

إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية نظراً لما يوفره النشاط التنافسي في سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من اصطدام والهجوم والخوف من الهزيمة وفي كل هذا المنافسة تهتم بالتهدئة وذلك بتوضيح ما يجب القيام به أثناء المنافسة هذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفوس والإخاء والصدقة وروح التعاون والمسؤولية

➤ تحقيق النمو العقلي:

إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجانب العقلي، فهي تقيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب معارف مختلفة دلت بطبيعة المنافسات الرياضية كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق تدريب بها

بالإضافة إلى ما تنتجه من فرص اكتساب الخبرات والمعلومات المتعلقة بالبيئة المحلية والخارجية قد دلت الدراسات أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ على الذاكرة الجيدة



شكل 01: يمثل نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر مارتينز 1997م¹.

2-1-7- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوماً له.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002، ص 30-31

كما ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير المقالات عندما لا يرون في المنافسات الرياضية السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز وينسون أن الوصول إلى مستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، وحينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً في قدراتهم ومهاراتهم بما مما يجعل الفوز أو النجاح مقصور على فريق معين منهم أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة.

ينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذ ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى مستويات الرياضة العالمية¹.

2-1-8- مراحل المنافسة:

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

كما يقترح " Mativiev " أن تكون في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في النتائج الرياضية رفيعة المستوى، ويجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على اللياقة البدنية وفي النتائج الرياضية، ويتابع تحليله بوضع ربط بين فنية التدريب والنشاط في المعايين.

إن استعمال فنية التدريب الخاص تعتمد على أنواع الرياضة وبرنامج المنافسة والحالات الأخرى وسوف يلعب دوراً حاسماً وهي فترة بالمنافسات في هذه المرحلة تعتبر وسيلة هامة لرفع من الصفات المعنوية والإرادية كوسيلة فعالة لتحسين الرياضي وتبقى المنافسات الوسيلة الأكثر فعالية والأكثر حسماً لطور جديد من الناحية التقنية التكتيكية، فالتدريب يعيد إنتاج نفس الشرط للمنافسة، وفي هذا الوقت يتدخل في تثبيت وتعبئة القوى المعنوية مثل: تثبيت القوى البدنية¹.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002، ص35.

¹Mativiev, aspects fondamentaux de l'entraînement, édition VIGOT Paris, 1983, P 127

2-1-9- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية:

2-1-9-1- التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة:

يرى أسامة كامل راتب 1990 أنه من المعروف جداً أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال الأربع والعشرون ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى والجدير بالذكر أن تعميم الذي سبق ينطوي على اللعب وأدائه الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه تفوق في الأداء يزيد عن بقية اليوم، ومن ثم إذا جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللعب كلما توقع المزيد من تحسين الأداء وعلى ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترته الاستعدادية الحرجة للأيام القليلة أو الساعات التي

تسبق المنافسة وعندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب، فإن هناك ثلاثة جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني، الجانب المعرفي والجانب الإنفعالي¹.

➤ الجانب البدني (الدورة البدنية):

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب وتعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء، إنما بمثابة إحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء والاسترخاء، لذا يجب أن يتعرف كل من اللاعب والمدرّب على التوقيت الذي يلائم اللاعب، بحيث يتوقف عن التدريب البدني ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته طاقاته البدنية يوم المنافسة بدلاً من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب والإجهاد البدني².

إن الحقيقة التي يجب أن يعرفها " اللاعب والمدرّب " أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤدي الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقاته تهيئاً لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلباً على كفاءته البدنية وأدائه البدني.

لا يستقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحصاء لدورها الواضح في التهيئة للاعب، وهنا يتضح أن تحديد فترة الإحصاء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعاً من الاستنزام للطاقة البدنية التي يحتاج إليها وما نلاحظه هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاض تدريجي واضح خلال اليومين الآخرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير

¹V.N "plamato" **L'entrainement sportif, théorie et méthodologie**, IBID, P 58

² أسامة كامل راتب، **دوافع التفوق في المجال الرياضي**، دار الإشعاع الفكري العربي، القاهرة، ط2، 1997، ص 206-207

قبل المنافسة، أن يخصص للراحة الكاملة وعدم الاشتراك لأي برنامج تدريبي ويأتي الإحصاء بحيث أن يؤدي وفق نشأ معتدل، بحيث تزيد درجة شدته على النحو يستهل طاقة اللاعب، وإنما يخصص فترة قصيرة نسبياً من الزمن وشدة معتدلة يسمحان للاعب تحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبتين، ويضمنان مبدأ جميع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة.

➤ الجانب المعرفي:

إن وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث أهمية أن يرتاح اللاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة، وأيضاً هذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب أن يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعلم بعض الخطط التي تتطلب قدراً كبيراً من التفكير والتركيز وإنما الأولى هو تركيز على النواحي المعرفية والخططية التي سبق اكتسابها للاعب على نحو جديد.

يمكن القول أن اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى تهدئة ذهنية مثل حاجته إلى التهدئة البدنية، وأن انشغاله في زيادة الفترة بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني للاعب من حيث المهارات أو اكتساب خطط جديدة تعتبر نوعاً من إلحاق الضرر أكثر تقديم العون والمساعدة للاعب

➤ الجانب الانفعالي:

يتمثل الجانب الانفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة وأن هناك صفة مشتركة بين الدورات المعرفية والبدنية والانفعالية تتمثل في حاجة اللاعب إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل المستوى أثناء الجري، وإنما يميز الجانب الانفعالي فترة راحة وتبدأ قبل الدورتين السابقتين وبأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أنه كل ما قلق الإشارة الانفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود في استثمار طاقاته الانفعالية على نحو أفضل أثناء الجري، مع العلم أن تأثير الجوانب الثلاثة قد تحدث في آن واحد أو فترة واحدة وأن كل واحد تؤثر على الآخر¹.

2-1-9-2- السلوك الملائم قبل المنافسة:

يؤكد كامل راتب (1990) أنه هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زي معين أو زيادة مكان محدد، أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك بأنه لا يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على

¹ اسامة كامل راتب، دوافع التفوق في المجال الرياضي، مرجع سابق، 1997، ص 208.

السيطرة على حالته الانفعالية قبل المنافسة، فالواقع أن هذا السلوك يؤثر لا شعورياً في تهيئة اللاعب كمثير منبه لتهيئة من الناحية البدنية والذهنية والانفعالية وأمثلة وهذه المؤشرات التي يمكن الاستفادة منها:

➤ **الزمن:**

يعتبر الزمن من المؤثرات استخداماً لإعداد اللاعب لأداء منافسة رياضية فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الواجبات خلال اليوم، التي تسبق المنافسة من حيث موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية ووقت زمان الإحماء... إلخ.

➤ **النوم:**

يصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللعب، فإنه من الأهمية بمكان أن يقتضى اللاعب فترة زمنية من النوم قبل المنافسة بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة.

➤ **الانتقال إلى مكان المنافسة:**

رغم تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعتقد فيها المنافسات فإنه يكمن للاعب أن يسلك سلوكاً مستقراً يعمل كمؤشر جيد لتكيف التهيئة للمنافسة، وهو أن يصل إلى مكان المنافسة لفترة زمنية، ويستحسن أن تتراوح من

ساعة ونصف، وذلك قبل بداية المنافسة من أجل التأقلم مع المحيط بما فيه الميدان والجمهور والجو، كما تمكن هذا المدة من الإحماء الجيد والقيام بالاجتماع الذي يسبق المنافسة بين الرياضيين والطاقم داخل غرفة الملابس.

➤ **الطعام:**

يراعي أن يتناول الرياضي وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة ثلاثة ساعات قبل بداية المنافسة، كما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة (سلطة، جبن، عجائن، فواكه، سائل غني بالكلسيوم).

➤ **الاتصال مع الآخرين:**

ما يميز الرياضي هو أن البعض يفضل التحدث مع الآخرين قبل المنافسة، والبعض يفضل السكوت، ولهذا لا ينصح الرياضي المحب أن يكون ذلك لتوقيت معين يسبق المنافسة مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المنافسة والتوقف وإنما يجب الاستفادة منها للتركيز والانتباه.

من الأفضل أن يتكيف الرياضي مع الشعور الانفعالي المعين الذين يكون مألوف لديه، وهذا الشعور بالطبع يختلف من فرد لآخر، ولكن الأهمية أن يكون واضح المعالم بالنسبة للرياضي وليس نوع من

الاضطراب في الأفكار وانفعالات ميكانيكية غير محددة، وفي أفضل الأحيان يجب على الرياضي الاستعانة بأي مدرب دائماً للتعرف على مثل هذه العوامل المرتبطة لتطوير أدائه على نحو أفضل¹.

2-1-10- أغراض المنافسة:

في مجال النشاط الرياضي لا يقبل الجهد المبذول في اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفنية الفردية، أو الجماعية التكتيكية، وخطة اللعب ... إلخ، ومن اللعب الارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعاً في المنافسة ذات معنى بالنسبة له، كما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول

خطوات العمل على تنفيذها لذا كان واجب علينا أن نعمل على تحقيقها، ومن أهم هذه الأغراض:

- تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي.
- الاهتمام بالمهارات العقلية.
- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
- النمو الاجتماعي.
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة.
- تنمية النضج الانفعالي.
- تدريب الصفات الخلقية الايجابية¹.

¹ اسامة كامل راتب، دوافع التفوق في المجال الرياضي، مرجع سابق، 1997، ص 209-210

¹ Wihing A.T . psychologie sportive, édition VIGOT, P 2

2-2- مفهوم كرة اليد :

كرة اليد من الالعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها و مواصفاتها الحالية ، غير انه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح ومؤكد، ففي اعتبر بعض المؤرخين ان هذه اللعبة من اصل فرعوني واستدل على ذلك ببعض النقوش الاثرية التي تظهر الفراغ وهم يمارسون نوعا رياضيا شبيها بها ، واعتبر البعض الآخر ان اللعبة نشأت كلعبة تحمية وتنشيط يمارسها رياضيو العاب القوى .

شبيهة بكرة القدم ، بغض النظر عن طريقة اللعب بالكرة ، حيث في كرة اليد تستخدم اليدين ، تمارس هذه اللعبة في معظم انحاء العالم منذ النصف الاول من القرن العشرين .

2-2-1- نشاه كرة اليد في العالم:

اول بطولة دولية جرت عام 1915 م بين فريقي النمسا والمانيا ، وكان عدد لاعبي كل فريق احد عشر لاعبا ، ومن ثم تناقص عدد الفريق الى سبعة لاعبين وجرت المباراة الاولى على هذا الاساس عام 1625م بين فريقي الدانمارك والسويد ، وفي عام 1927م عقد اجتماع دولي في مدينة امستردام في هولندا ، ووضعت فيه اسس الاتحاد الدولي ، وفي العام التالي انعقد اول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة وافر قواعد اللعبة الدولية ، ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الالعاب الاولمبية في دورة برلين عام 1936م وفازت المانيا بالمباراة بعد ذلك الغيت من برنامج الالعاب الاولمبية لتعود اليها عام 1972م في ميونيخ . وتعد النمسا والسويد والدنمارك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفياتي - اضافة الى المانيا - اشهر دول العالم التي مارست كرة اليد وتفوقت فيها ، وهي البلدان التي تحتكر القاب البطولة في كل دورة عالمية او اولمبية .

اما اول من عمل على تطويرها فهم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان يتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم . وكرة اليد كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد معلمي الجمباز الألماني {هيزر} عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله 40مترا وعرضه 20مترا وهو القياس الحالي لملاعب كرة اليد ، ثم تطورت هذه اللعبة الجديدة عندما تعاون {هيزر} مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني {شلنز} لوضع قوانين جديدة للعبة التي أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الالعاب الاخرى ككرة القدم وكرة السلة الا انها تجد الحماسة والرغبة المطلوبة لممارستها .

فعدلت قواعدها وقوانينها مرة ثانية عن طريق شلنز نفسه وخاصة بالنسبة للملعب الذي اتسع ليصبح طوله 70م وعرضه يتراوح بين 50م و60م ، وبعد هذا التعديل انتشرت كرة اليد في كل من ألمانيا والدول المجاورة خاصة وأن جميع المباريات كانت تقام في برلين عاصمة ألمانيا .

وفي إطار التمهيدي لتأسيس اتحاد دولي للعبة عقد اجتماع دولي في مدينة {أمستردام} في هولندا، ووضعت فيه القواعد الدولية سنة 1927م وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة 1936م وفازت بالمباراة ألمانيا ، ثم ألغيت من برنامج تلك الألعاب لتعود إليها في أولمبياد ميونخ عام 1972م .

أول بطولة عالمية للرجال جرت سنة 1938م وفازت بها ألمانيا أيضا والتي تعتبر بالإضافة للنمسا والسويد والدنمارك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفياتي هي التي تحتكر ألقاب البطولة في أي دورة عالمية أو أولمبية .

2-2-2- كرة اليد في الدول العربية:

تعتبر كرة اليد من اللعاب الحديثة في الدول العربية ، وتعتبر مصر أول الدول العربية التي مارستها واهتمت بها وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية ، ويرجع الفضل الكبير في ذلك الى الدكتور محمد محمد فضالي الذي أدخل لعبة كرة اليد لأول مرة في برامج المعهد العالمي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام 1938م وصادر الكثير من النشرات شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية وقانونها وقواعد ممارستها ، وأقيمت اول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام 1957م وتكون في العام نفسه اول اتحاد مصري لكرة اليد برئاسة الدكتور فضالي ، وتمت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد على قبول الاتحاد المصري عضوا دائما بالاتحاد الدولي عام 1960م ، وكانت الجزائر والمغرب من اوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد وممارستها ، ودخلت اللعبة في تونس عام 1950م وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام 1956م ، ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام 1957م واقامت اول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام 1962م ، وانتشرت لعبكرة اليد في سوريا في وقت متاخر ، فقد نظمت اول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959م ، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961م ، وأدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثا ضمن نشاطاتها الرياضية ، حيث تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام 1975م وانضم الى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد الذي أنشئ في الرياض في العام نفسه .

أدخلت كرة اليد ضمن برامج الدورات الرياضية العربية منذ الدورة العربية الثالثة التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961م وتقام بطولات متنوعة لنشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري ، فمنذ عام 1977م تتضمن بطولات الأندية العربية سنويا في احدى الدول العربية ، وتقام البطولات الخليجية للاندية ابطل الكؤوس لكرة اليد سنويا منذ عام 1981م ، كذلك تتضمن البطولات العربية لكأس فلسطين منذ عام 1975م ،وتتضمن البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983م ، ومن الانجازات الملموسة التي حققتها

الدول العربية في كرة اليد فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب التي اقيمت عام 1993م .

يتضمن سجل الدول العربية في كرة اليد كثيرا من الانجازات والانتصارات فقد أحرز المنتخب المصري للشباب لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة افريقيا السادسة لكرة اليد التي أقيمت عام 1990م بمدينة القاهرة في مصر ، وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الاول في بطولة افريقيا لكرة اليد التي أقيمت عام 1991م ، وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة افريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد التي أقيمت في سبتمبر / اكتوبر عام 1994م بكونونو في بنين ، واحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للنشئين في كرة اليد التي اقيمت عام 1995م بمدينة القاهرة في مصر ، وأحرز المنتخب السعودي للشباب لكرة اليد الميدالية الفضية لفوزه بالمركز الثاني في بطولة آسيا لكرة اليد التي أقيمت عام 1996م كما فاز النادي الأهلي المصري بالمركز الاول في بطولة كأس الكؤوس العربية لكرة اليد التي أقيمت في نوفمبر عام 1996م بتونس ، كما فاز المنتخب السعودي لكرة اليد بالمركز الاول في بطولة آسيا لكرة اليد التي اقيمت في ديسمبر عام 1996م بمدينة بانكوك في تايلاند ، وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الاول في بطولة العربية لكرة اليد التي اقيمت في عام 1997م .

2-2-3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م وذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م وذلك بفرق تتكون من احدى عشر لاعب ، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م وما ان حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد ، ومما يمكن الاشارة اليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا وذلك بسبب الاحتلال وحالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تاثير الصراع من أجل الحرية والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور وتنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية .

وبعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان واسماعيل مداوي لغرض انشاء اول فدرالية وطنية ، حيث كان هذا الاخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي تظم أهم الفرق التالية /

- فريق بولغين Omse saint augain

- فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

- فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

- فريق نادي الجزائر

-فريق عالية الجزائر ، بالإضافة الى فريق عين طاية وسبارتو وهران.

وفي سنة 1963م انخرطت الجزائر الى الفدرالية العالمية واول بطولة جزائرية كانت من نصيب

O.M.S.E 1963 م والكأس 1964 م .

2-2-4- أهمية كرة اليد:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء الى ايجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في اطار تصنيف منطقي

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

-تصنيف كوديوم 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 الاصابة أو الموت .
 - 5- أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الافراد . 1.
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير ، حيث ضمنها " كوديم " مختلف الالعاب الجماعية وهي الالعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا .
- كما يصنف "شارلز أ . بوتشر " الانشطة الرياضية الى :
- 1- الالعاب الجماعية .

1- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل : رباعية كرة اليد الحديثة ، مرجع نفسه ، ص 40

- 2- الرياضة الفردية والثنائية .
- 3- أنشطة شكلية .
- 4- الرياضة المائية .
- 5- نشاط الخلاء في الشتاء .
- 6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية .
- 7- ألعاب ذات تنظيم بسيط .
- 8- الجمباز .
- 9- التتابعات .

وتقع كرة اليد ضمن النوع الاول " الالعاب الجماعية " ويشير بوتشر الى ان الالعاب تعتبر احدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ، ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية أن يكون ملما باهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفائد التي تعود على ممارستها والاجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين ، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج يد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين 1.

2-2-5 - قواعد اللعبة:

2-2-5-1 - الملعب:

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40متر وعرضه 20متر { 40 X 20 متر } ، ويقع المرمى في المنتصف . ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريبا تعرف بمنطقة المرمى ، والتي تتحدد بخط يبعد عن المرمى ب 06 امتار . كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى ب 09 امتار ، ويعرف هذا الخط ب "خط الرمية الحرة " . وكل خط في الملعب يعد جزءا من المساحة المحيطة بها ، وهذا يعني أن خط المنتصف يعد جزءا من نصفي الملعب .

2-2-5-2 - مرميا الهدف:

كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها 3متر وارتفاعها 2متر وينبغي ان يثبت المرمى باحكام اما بأرض الملعب أو بالحائط من الخلف ، وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها { على سبيل المثال : الخشب أو الألمنيوم } ، وتكون ذات مقطع عرضي تربيعي بواجهة تبلغ 8 سنتيمتر ، وينبغي أيضا طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلف

1 - محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد اسماعيل : رباعية كرة اليد الحديثة ص 41

عن لون الخلفية ، وينبغي طلاء كلا المرمين داخل الملعب باللون نفسه ، وكل مرمى يحتوي على شبكة ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفا الى الخارج مباشرة ، وإذا لزم الأمر يتم تثبيت شبكة أخرى بظهر الشبكة الاصلية لتعزيزها .

2-2-3-5-3- منطقة المرمى :

يحاط مرميا الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى ، وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع و يوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ 6 أمتار و خط وصل مواز لخط المرمى ، يعرف بخط 7 أمتار و لا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة ، بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة و لمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة و رمى الكرة قبل نزوله على الأرض ، و إذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة ، إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعا أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم ، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم و بالمثل ، إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولا إتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب ، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعبة .

2-2-5-4- منطقة تبديل اللاعبين :

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب ، و عادة ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد ، يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين و لاعبو الإحتياط و الموقوفون ، و كل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق و في أثناء فترة الإستراحة ما بين الشوطين يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين ، و على كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب و يمتد بمسافة 4,5 متر ، بداية من خط المنتصف و وصولا إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق .

2-2-5-5- زمن المباراة :

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة ، و ذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة و ما فوق ، مع وود إستراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق ، وفي أثناء فترة الاستراحة ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد وبالنسبة للناشئين يكون زمن المباراة كالاتي :

* 2x 25 دقيقة من سن 12 الى 16 .

* 2x 20 دقيقة من سن 8 الى 12 .

ومع ذلك فان الاتحادات القومية في بعض الدول قد تختلف فيما بينها من حيث تنفيذ الارشادات

و القواعد المتفق عليها رسميا ، اذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في التصفيات النهائية

لاحدى الدورات يتم تمديد الوقت لشوطين اضافيين في حالة التعادل ، مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة استراحة لمدة 1 دقيقة ، واذا انتهى الشوطان الاضافيان بالتعادل أيضا ، تتم اضافة شوطين اضافيين آخرين مدة كل منهما 5دقائق ، واذا استمر التعادل يتم تحديد الفريق الفائز من خلال الرميات الترجيحية من خط 7أمتار، وربما يقوم الحكام باعطاء وقت مستقطع وفقا لتقديرهم الشخصي ، وعادة ماتكون الأسباب اصابة أحد اللاعبين او الاستبعاد او الطرد او تنظيف ارض الملعب . كما انه يتطلب مع الرميات الترجيحية فقط منح وقت مستقطع لان تغيير حراس المرمى يستقطع وقتا طويلا من الوقت المخصص لتنفيذها . ويحق منح وقت مستقطع لكل فريق بناء على طلبه لمدة 1 دقيقة في كل شوط من وقت اللعب الاعتيادي . وهذا الحق لا يعطى الا للفريق المستحوذ على الكرة . ويجب على اداري الفريق الذي يرغب في الحصول على الوقت المستقطع الاشارة بوضوح بالبطاقة الخضراء المكتوب عليها حرف t بالاسود . وبعد ذلك يتجه الى منتصف الخط الجانبي ويرفع البطاقة الخضراء عاليا وبطريقة واضحة تماما، يمكن للميقاتي تمييزها مباشرة . وعلى الفور، يصفر الميقاتي ليعلم عن وقت المباراة وايقاف الوقت .

2-2-5-6-الحكام:

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام . وبعض الهيئات القومية تسمح باقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة ، كأن يصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير . وفي حالة ما اذا اختلف الحكمان في اية مسألة تتعلق بالمباراة . فيتم التوصل فيما بينهما الى قرار بعد اخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة. واذا اعطى الحكمان قرارا في آن واحد معا في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة ، فان عليهما توقيع العقوبة القصوى . وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناء على ملاحظتهما بشأن سير المباراة. وتكون قراراتهما حاسمة لا رجعة فيها ، ولا يعاد النظر فيها الا اذا كانت خارجة عن قواعد اللعب . ويقف الحكمان على أرض الملعب ، بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين

من جميع الجوانب. ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب ، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب ، ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفقد اللاعبون الاحتفاظ بالكرة ، كما يقوم الحكمان بتبديل مواقعهما كل 10 دقائق تقريبا {تبديل طويل} ، ويقومان بتغيير أماكنهما على جانبي الملعب كل 5 دقائق {تبديل قصير} . ولقد حدد الاتحاد الدولي لكرة اليد 18 اشارة يدوية حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب ، ويخرج الحكم الكارت الأصفر لينذر اللاعب الذي ارتكب مخالفة ، بينما يخرج الكارت الأحمر لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأ جسيما يستحيل معه أن يستأنف المباراة ، كما يطلق الحكم صفارته في حالة ما اذا حدث مخالفات أثناء المباراة من جانب اللاعبين أو ليعلن استئناف اللعب ، والى جانب حكمي المباراة هناك أيضا مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل افساح الطريق المؤد للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من احراز الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أوبدئها والاعلان عن انتهاء الوقت على ، وعليهما أيضا مراقبة المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى هما اخبار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين ويمكن وجود ثلاث حكام عن المباريات القوية .

2-2-5-7- اللاعبون:

يسمح للاعبين كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أسامهم بداية من الركبة وحتى الرأس وكما هو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى فان هناك فرقا بين مسك الكرة وتنطيط الكرة ، فاللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة 3 ثوان فقط ولايحق له أن يمشی بالكرة أكثر من 3 خطوات ، وبالتالي يتعين عليه تصويب الكرة ناحية المرمى أو تمريره للاعب آخر أو تنطيطها ، وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من 3 خطوات ، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي الى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة ويسمح للاعب بتنطيط الكرة أكثر من مرة حسبما يشاء طالما أن يده تلمس الجزء العلوي من الكرة فقط في أثناء تنطيطها ،ولذا فانه غير مسموح لأي لاعب حمل الكرة عند تمريرها كما هو الحال في كرة السلة لأنه ينتج عن ذلك فقدان حقه فب الاحتفاظ بالكرة ،وبعد انتهاء اللاعب من تنطيط الكرة فمن حقه

الاحتفاظ بالكرة لمدة 3 خطوات وعلى اللاعب بعد ذلك تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف لأنه اذا استمر في مسك الكرة أو تنطيطها . يحق للخصم خطف الكرة من يده نتيجة لقيام اللاعب بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة ، كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة مثل ارتكاب خطأ شخصي أو عمل حاجز غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمى بمسافة 6 أمتار .

2-2-5-8- أنواع الرميات :

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لاي فريقين وهذا عادة ما يحدث في حالات معينة ، مثل احراز هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب انتهاء الوقت المستقطع ، وما الى ذلك .وفي جميع هذه الرميات ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعا معيناً على أرض الملعب كما ينبغي أيضا لباقي اللاعبين اتخاذ مواقع معينة وفي بعض الاحيان لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية الا بعد سماع سفارة الحكم .

1- رمية المرمى :

تحتسب رمية المرمى اذا تجاوزت الكرة خط المرمى الخارجي وكان آخر من لمسها مهاجم أو حارس المرمى المدافع وهذه الرمية هي اشهر الميات التي تعطي للخصم الحق في خطف الكرة ويقوم حارس المرمى برميها من داخل منطقة المرمى .

ب- الرمية الحرة :

تحتسب الرمية الحرة في حالة دخول الملعب أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية أو حدوث مخالفات منقبل اللاعبين داخل الملعب أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب وتؤخذ الرمية الحرة مباشرة من مكان المخالفة على ألا يكون أحد المهاجمين ملامسا او متجاوزا خط الرمية الحرة الخاص بالخصم واذا حدث ذلك يتم أخذ الرمية الحرة من اقرب نقطة لخط الرمية الحرة والرميات الحرة في كرة اليد تشبه الضربات الحرة في كرة القدم ، ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة ، ولكن قد تبوء هذه المحاولة بالفشل اذا قام الفريق الآخر بتنظيم خط دفاع قوي .

ج - رمية الجزاء :

تحتسب رمية الجزاء عندما يقوم أحد لاعبي الدفاع أو الاداريين أو المتفرجين بتفويت فرصة حقيقية للفريق الآخر في تسجيل هدف بشكل غير قانوني ، وهي تتم على مسافة 7 امتار من المرمى ، كما تحتسب هذه الرمية في حالة ما اذا تسبب احد الحكمين في اعتراض فرصة قانونية لاحراز هدف لسبب أو لآخر ويتقدم الرامي خطوة للأمام مع وضع احد قدميه على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة 7 أمتار ، ولا

يوجد بينه وبين المرمى سوى حارس مرمى الخصم . وينبغي أن يبعد حارس المرمى عن رمي الكرة بمسافة 3 أمتار يتم تحديدها بعلامة صغيرة على أرض الملعب . وعلى بقية اللاعبين البقاء خلف خط الرمية الحرة الى أن يتم تنفيذ الرمية ، ويبدأ اللاعب في رمي الكرة فور سماع سفارة الحكم ، وهذه الرمية شبيهة برمية الجزاء في كرة القدم ولكنها في الوقت نفسه أكثر شيوعا وانتشارا ، وعادة ما تحدث عدة مرات في اللعبة الواحدة .

2-2-5-8- خطط اللعب :

ا- تشكيلات الفريق على أرض الواقع

ب- الهجوم : بجناحيه الأيسر والأيمن

ج- الدفاع

د- اللعب الهجومي

هـ- الهجوم السريع الفردي

و- الهجوم السريع الجماعي

ي- الهجوم المنظم { هجوم المراكز }

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي، فهي تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

كما إن نجاح رياضي كرة اليد على المستوى العالي والتطور الهام الذي نشاهده يفرض التغيير الدائم في

طريقة التحضير الرياضي، ولهذا فإن الميول الجديد لكرة اليد يتطلب تحضيرات دقيقة تركز على

طرق علمية ونماذج حديثة وأساليب خاصة ، وذلك بتوجيه هؤلاء الرياضيين على مختلف التحضيرات

الرياضية الضرورية والمسيرة في التقدم والتطور في مجال التدريب.

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لمكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات، إذ تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية حيث تنفرد بخاصية النمو السريع الغير المنظم وقلت التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي وتخيل والحلم، وتعتبر كذلك حسب ستانلي هول إنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق¹.

وسنتناول في هذا الفصل هذه المرحلة من خلال التطرق إلى مفهومها وخصائصها مع مرور على مشاكلها.

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، 1977، ص 289.

3-1 مفهوم المراهقة:**3-1-1 المراهقة لغة:**

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام، أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق الذي قارب الحلم، وجارية المراهقة، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشرة¹.

أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعني يكبر، ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد².

قال ابن فارس: الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

قال الله تعالى (ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس، والمراهق: الغلام الذي داني الحلم...

وأرهق القوم الصلاة، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى.

والرهق: العجلة والظلم.

قال الله تعالى (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية (13) سورة الجن.

والرهق عجلة في الكذب والعيب.

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للمرهق منهما: الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق³.

3-1-2 المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان: "روح الطفل" يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" وفي هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول)⁴.

¹ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان، ص430.

² كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1997، ص100.

³ مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر، ص97.

⁴ عبد الغني الايدي، التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ب ط، لبنان، س ب، ص 17.

في كتاب المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولأمارك، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علما بذاته يدعى (hébélogie)¹.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالين هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج"².

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على مستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

- الزيادة المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد (Freud) "بأنها فترة تبدأ في البلوغ وتنتهي عند النضج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي"³.

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألف مثلها من قبل، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية.

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.
 - ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كدافع الجنسي.
- أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة "في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريباً فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسمياً وعقلاً ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي"⁴.
- ينظر محمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج.

¹ عبد الغني الايدي، مرجع نفسه، ص17.

² مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان/ 2002، ص379.

³ ابراهيم زكي قشقوش، سيكولوجية المراهقة، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980، ص75.

⁴ محمود السيد الطوب، النمو الانساني (أسسه وتطبيقاته)، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر 1997، ص315

مما سبق عرضه من التعريف والآراء المختلفة، نجد هناك تبايناً واضحاً بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة، يمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

وكثير ما نجد تدخلاً بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارها مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، يمكن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي، وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، "هو عملية تشير إلى فترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله:

"البلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضخ الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادراً على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته¹.

3-2 أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات البنوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ لكن نظراً لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلاً لها.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

3-2-1 المراهقة المبكرة (12 - 15) سنة:

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهل مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغدية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولاً باجتياز صراعاته.

¹ منى فياض، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص216.

3-2-2 المراهقة الوسطى (15-18) سنة:

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحياناً حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحياناً بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها.¹

3-2-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالباً تعرف بسن الباقية والوجاهة وحسب الطهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع، واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسهي إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليبه تكيفه، وخاصة في المرحلة الخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكاً يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.²

3-3 التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسئول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيراً ويحباب إن كان شراً، حيث جاء في قوله تعالى: (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور. جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال وأصبحوا في سن التكيف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

¹ محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 164.

² أسامة كامل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1994، ص 207.

وجاء عن عمر رضي الله عنه قال: عرضت على النبي ﷺ في الجيش وأنا ابن أربعة عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قاب الجيش وأنا ابن الخامسة عشرة سنة فقبلني، ولهذا أخذت الأحاديث دليلاً على اعتبار سن الخامسة عشرة سنة هو سن البلوغ، وهو الحد الذي يميز بين الصغار والكبار، ومن خلال الآية والحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ والمراهقة والرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ولكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكيف والمسؤولية.

3-4 حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

3-4-1 الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، و علم

الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة و متنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (1)

3-4-2 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، وجيده يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

1- موسوعة: "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص38 .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم .⁽¹⁾

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

4-4-3 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن السلوك إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات .

4-4-3 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدا :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

3-4-5 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء و غباء والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد .⁽²⁾

1- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .
2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

3-5-3 خصائص النمو في مرحلة المراهقة:**3-5-3-1 النمو الجسمي:**

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة .

3-5-3-2 النمو العقلي:

3-5-4-3 النمو لمراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تتضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم¹.

3-5-4-3 النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأنفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح².

3-5-4-4 النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد³.

3-5-5-3 النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة⁴.

3-6 أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

¹ د/ عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ط1، 1997، ص 38.
² د/ رابع تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 242.
³ د/ عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ص 41، 42.
⁴ د/ محمد أيوب شحيمي، دور علم النفس في الحياة المدرسية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1994، ص 213.

3-6-1 المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة¹.

3-6-2 العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي والسليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية².
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

3-6-3 المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للمواقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في الأحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة الناجح المدرسي على شرعية الوالدين.

¹ محمود حسين الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان 1981، ص 24.
² رايح تركي أصول التربية والتعليم ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر 1990، ص 173

3-6-3 العوامل المؤثرة:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... إلخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم الإشباع الحاجة إلى تقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي.

3-6-4 المراهقة العدوانية: (المتمردة) من سماتها

- التمر والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذات الجنسية وللواد العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... إلخ¹.
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذي يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ويظهر ذلك على شكر إصرار على تكرار تصرف بالذات².
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

3-6-5 المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلفي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

3-6-5-1 العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومميرة وصددمات عاطفية وقصور في الرقابة الأسرية.
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... إلخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

¹ عبد الغني الأيدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995، ص153.

² يوسف مخائيل أسعد، رعاية المراهقين، مرجع سابق، ص157.

وأخيراً فإنها تؤكد قيمة التوجه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق و
السواء¹.

3-7 خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأن النمو
يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى.

وتحقيقاً لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات
طويلة و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية
والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية².

3-8 المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية
ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن "ممارسة النشاط
البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من
حيث اكتساب القيم الأخلاقية، والروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد
اللعب، تحمل المسؤولية، والتنافس في سياق تعاوني، لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة
الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك ، واكتساب القيم الأخلاقية"³.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف
التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد
برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين ، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد
عن نفسه .

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس ونمو الطفل والمراهقة، مرجع سابق، ص440.
² محمد سمير ، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق ، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم
السنة الجامعية 2000/1999م ، ص 38.
³ أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999 ص
127.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعبير وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق ، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الاحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

3-9 أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.¹

¹ بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .

3-10 اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات حسنة له تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعموما نجد طبيعة الفرد ،ذكائه ، واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضية والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي .

وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة¹.

3-11 النظريات المفسرة للمراهقة*** النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة**

3-11-1 - نظرية "ستانلي هول": مما يأخذ على نظرية "ستانلي هول" أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير الشديدا أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق.

ويؤخذ عن "هول" مصطلح العواطف والتوتر لعمل الأجناس لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والثالثة ، والقسوة والرقية ، العصيان و الحب وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات.

وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية ، و هذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

3-11-2 - نظرية سيجمون فرويد: ويشير "فرويد" في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف "فرويد" قائلا: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ ،بدلا من الانتظار و التريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة" ،و هذا ما ذهب إليه الدكتور "عبد الغني الديدي"

¹ محمد سمير ، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم السنة الجامعية 1999/2000م ، ص 38-42.

على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به¹.

3-11-3 - نظرية إريكسون "مرحلة اكتساب الإحساس بالذات": يرى إريكسون "أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صورة وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة المراهقين، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقة، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

*** النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:**

3-11-4 - نظرية مصطفى فهمي: يعكس الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها سنة 1954، حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ، الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو².

3-11-5 - نظرية "أرنولد جيزل": تتحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، و في اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد، درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثية³، وتتعلق نظرية "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرفي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية و العمومية.

¹ عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهق، ط1، بيروت، لبنان، 1992، ص 18.
² د/ معروف رزيق، خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1986، ص 16.
³ د/ نوي الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، بيروت، 1990، ص 18.

3-11-6 - "نظرية روث نبدكت":

"روث نبدكت" يعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير عالمة "روث نبدكت" إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما ، اجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة ، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة ، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع ، لكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك.

3-12 تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن المراهق يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى

كائن مضطرب ومحبط ، وهذا ما ذهب إليه "إريكسون" ، أما "فرويد" يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع ، وكذا "ستانلي هول" حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا مما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولد مولدين¹.

3-13 شخصية المراهق:

ونميز تشكل ثلاثة شخصيات وذلك حسب الطبقات المعيشية التي تشكل مجتمعنا.

- إن الطبقة العليا تهدف أن يحص الفرد على مجد كبير ذو مركز اجتماعي في مثل الأوساط العليا، فعند وصول الطفل لمرحلة النضج تقوم الأسرة بتوفير له كل ما يحتاج من تقديرات التي تساعد على المحافظة على مركز الأسرة الاجتماعي.
- أما الطبقة الأدنى فهي توفر في بداية العطف والحنان لكن عند كثرة الأبناء تتضاعف المسؤولية الاقتصادية فتتغير المعاملة حيث تقوم التربية على الطاقة والعقاب الجسمي لذا لا تمكن المراهق ولا تعطيه الفرصة للنمو السليم.

¹ محمد هدى قناري، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو مصر، 1992، ص 26.

- الطبقة الوسطى تقوم على الرقابة الشديدة دون إتباع الصراحة وفي الوقت ذاته لا يستعمل العقاب الجسدي ويستبدل بالتأديب، فتلجأ الأسرة للرقابة الشديدة خشية لما يقوله الناس عن السلوك وتصرفات أبنائهم، فمن الطبيعي وجود اختلافات نفسية للمراهق التي تسود المركز الاجتماعي والاقتصادي للأسرة وفيما يلي مخطط يوضح عملية تطوير شخصية المراهق وأهم المؤثرات المتعلقة بها.

3-14 نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- * يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- * الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهقة، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- * يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- * يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميلة بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- * يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .
- *إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو.¹

3-15 الخصائص البدنية والنفسية للاعب كرة اليد:

3-15-1 الخصائص العضلية البدنية للاعب كرة اليد :

➤ القوة العضلية :

وهي القدرة على المواجهة وتغلب على مقاومات مختلفة.

➤ السرعة :

وهي التي تعرف بانها القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن .

➤ التحمل :

هي القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لا طول مدة ممكنة ، وهذا كامل جاء في كتاب "عزت محمود كاشف" 1991 عن خربوقي² . ويقول "ما نيف" في نفس المضمون بأن

التحمل هو القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

⁽¹⁾ بسطويسي احمد مرجع سابق، ص184.

⁽²⁾ عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين دار العلم للملايين 1991، ص120.

➤ الرشاقة :

يعرفها " شارلز بيوتشر " بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء وتتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام أما مايتل (1910) يري بأنها التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدمين أو الرأس¹.

➤ المقاومة :

هي تحويل الصفات العضوية والعصبية العضوية بحال عضلية. قادرة على تحمل كمية معتبرة من الأكسجين وهذا بغية تقوية الألياف العضلية².

3-15-2- الخصائص النفسية للاعب كرة اليد:

الخصائص نفسية للعب كرة اليد في خاصيتين اثنتين هما: الخلقية والطباع.

3-7-2-1 الخصائص الخلقية :

يتمثل في جهة من مستوى الانفعالي الفریق، العمل، العقلانية....) ن ومن جهة أخرى يتمثل في التوازن الانفعالي ، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية ، المدرسية واجتماعية فالتوازن الانفعالي يتجلى في القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات. عموما أبطال العالم العدوانيين قادرون علة تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة عم قادرون على الاستجابة بشكل هادئ في ما قف غير منتظرة والمحافظة والتحكمي هدوئهم بشكل سريع وتقييم بشكل دقيق لقاءتهم وطريقة لعبهم وأيضا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إجابيه من الهزيمة.

3-7-2-2 الطباع :

- هو مكتسب وذلك حسب المختصين لذلك هو صعب التغيير ويرى "أوبار" أن الطباع عموما نسبي . الأفراد يملكون وتظهرون طابعين، ثلاثة أو أربعة، فهناك:
- الطباع الممتك فعلا (طبيعة ناتجة عن ماضيهم تميل الى الاحتفاظ مع المستقبل).
 - الطباع الظاهر (يوافق الحياة الاجتماعية اي فكرة كل واحد على نفسه).
 - الطباع المراد التحصل عليه (يفوق ويعارض سابقه).
 - الطابع المعتقد التحصل عليه (معارضة بينهم عليه وما يأملون أن يكونوا عليه).
- ولتعريف الطباع يجب أخذ بعين الاعتبار أربعة أنظمة وهي:
- البنوية (زيارة الطبيب).
 - العاطفية (حكاية عاطفية).

¹JAQUE HUIJRT, LE BASKET, ED-BORNEAU, PARRIS ,1974 ;P 126.

²JAAN DUFOU, FOOT BALL MODERNE, ED -BOURNEAU, PARIS, 1974, P126.

- الاجتماعية (مستوى الاجتماعي الاقتصادي).
- الثقافية (كل ما يظهر في أعين الملاحظ).

حسب " لوسان " هناك عدة أنواع للطباع هي :

➤ **الدموي:**

هو اجتماعي، ثرثار، عاطفي، منطلق، صريح، متفتح مؤهل للتكيف السريع، سهل التدريب والتربية ولديه تعمق لأن له القدرة على تغطية بعض أخطائه.

➤ **الهادئ :**

ذو طابع هادئ، يبذوا غير مهتم ولا يبالي انه متوازن وواثق من نفسه قليل التأثر كثير التركيز، ومن سلبياته البطيء وقلة روح المنافسة وحب المعرفة .

➤ **الانفعالي :**

مضطرب، منفعل عدواني ، شخص متعب لكنه يعرف التوقف لذلك كثيرا ما يميل إلى الهيجان

➤ **السوادي :**

انطوائي ويظهر غير صابر، موهوب ويشك في قدراته وإمكانياته.

➤ **المندفعون :**

فعالون عند بداية المباراة، لا يترددون في الرمي إلى السلة رغم قلة النجاح يبدعون في تلقاء أنفسهم ويتأقلمون بسرعة من سلبياتهم أنهم لا يحسنون الدفاع وهذا يدفعهم الى التشاجر مع الحكام والزملاء والخصم .

➤ **المستقرون:**

في معظم الحالات يبقون متوازنين ن يحسنون الدفاع بدون أخطاء يمكنهم لعب كل المباريات لكنهم لا يخاطرون، مؤدبين وسلبياتهم هي أنهم غير قادرين على اتخاذ القرار.

➤ **المضطربون :**

يفقدون إمكانياتهم عند اقتراب اللقاء أدنى الاضطرابات تعيقهم يستعدون إمكانياتهم عند حسن لعب الفريق وبالعكس عند سوء لعب الفريق يسارعون إلى الهزيمة¹.

¹GERERD BOX, BERNARD GROSGEORGE ,OP-CIT, P226 ,227

خلاصة

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو ، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول ، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما يحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها .

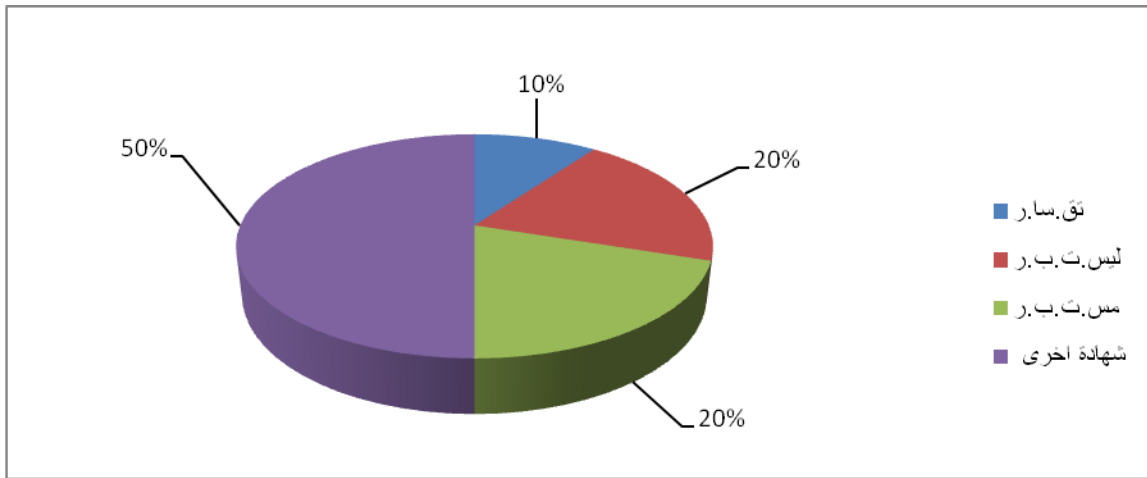
إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية لانحرافات و سوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضية.

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرسين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول التحضير النفسي.

السؤال 01: ماهي الشهادة المتحصل عليها؟
الهدف من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.
الجدول رقم (04): يبين درجة ومستوى المدرب.

المعاملات إحصائية الإيجابية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ₂ محسوبة	كا ₂ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تقني سامي في الرياضة	01	10%	3,60	7,81	0,05	3	غير دال
ليسانس في التربية البدنية	02	20%					
مستشار في التربية البدنية	02	20%					
شهادة أخرى	05	50%					
المجموع	10	100%					



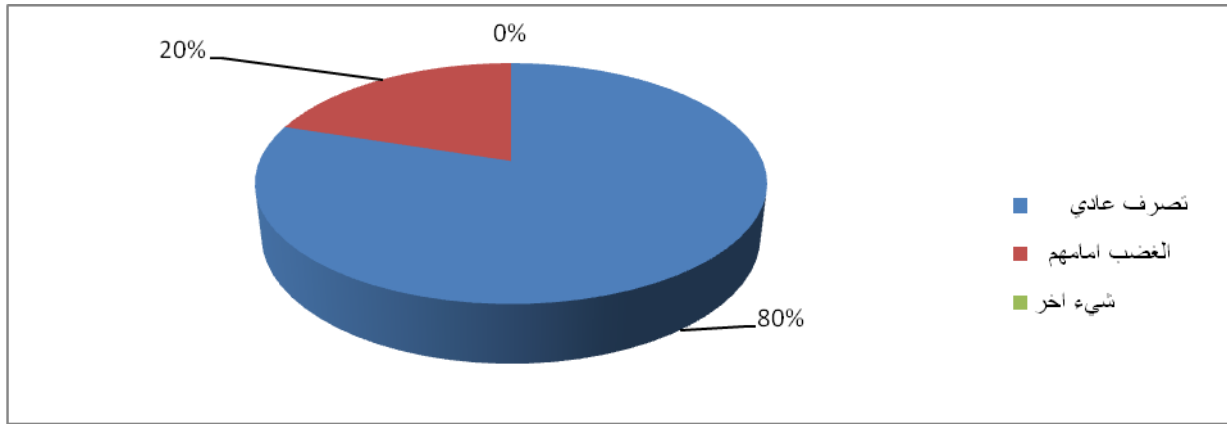
شكل رقم (02) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 10% من المدرسين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة
 20% من المدرسين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 20% من المدرسين متحصلين على مستشار
 في الرياضة و 50% متحصلين على شهادات أخرى.

السؤال 02: اذا انهزم فريقك في مقابلة ماهو رد فعلك امام اللاعبين؟
الهدف من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.

الجدول رقم (05): يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.

المعاملات إحصائية الإيجابية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الغضب امامهم	02	%20	10,07	5,99	0,05	2	دال
تصرف عادي	08	%80					
شيء اخر	00	%00					
المجموع	10	%100					



شكل رقم (03) يبين تمثيلا لنسب الجدول (05)

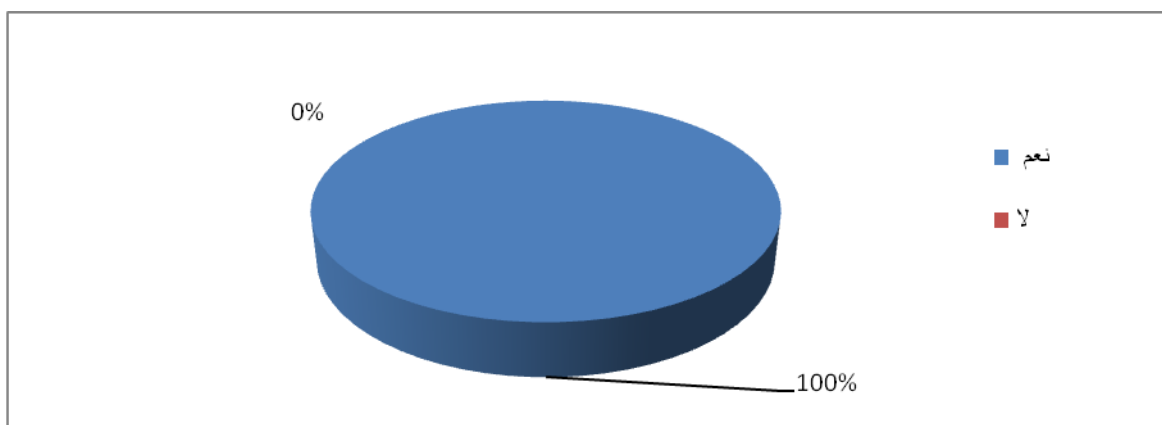
من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 20% من المدرّبين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 80% من المدرّبين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكثر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن المدرّبين يؤكدون ان ردت فعلهم بعد الهزيمة هي تصرف عادي.

السؤال 03: هل تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟
الهدف من السؤال: نقص التحضير النفسي له تأثير على النتائج الفريق.

الجدول رقم (06): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية
							الإجابة
دال	1	0,05	3,84	10	100%	10	نعم
					00%	00	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (04) بين تمثيلا لنسب الجدول(06)

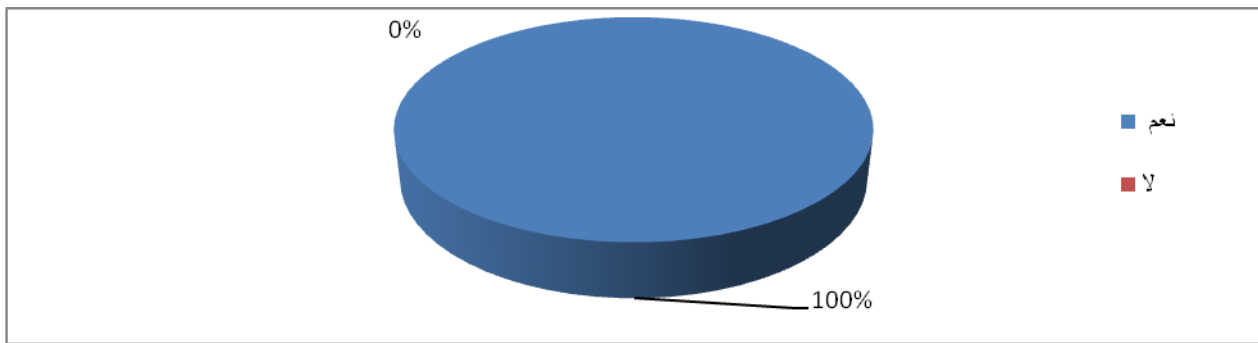
من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 100% من المدرسين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكثر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن نقص التحضير النفسي له تأثير على النتائج الفريق.

السؤال 04: هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى أدائهم؟
الهدف من السؤال : معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.

الجدول رقم (07): يبين أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.

المعاملات إحصائية الإجابية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ₂ محسوبة	كا ₂ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%100	10	3,84	0,05	1	دال
لا	00	% 00					
المجموع	10	%100					



شكل رقم (05) يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)

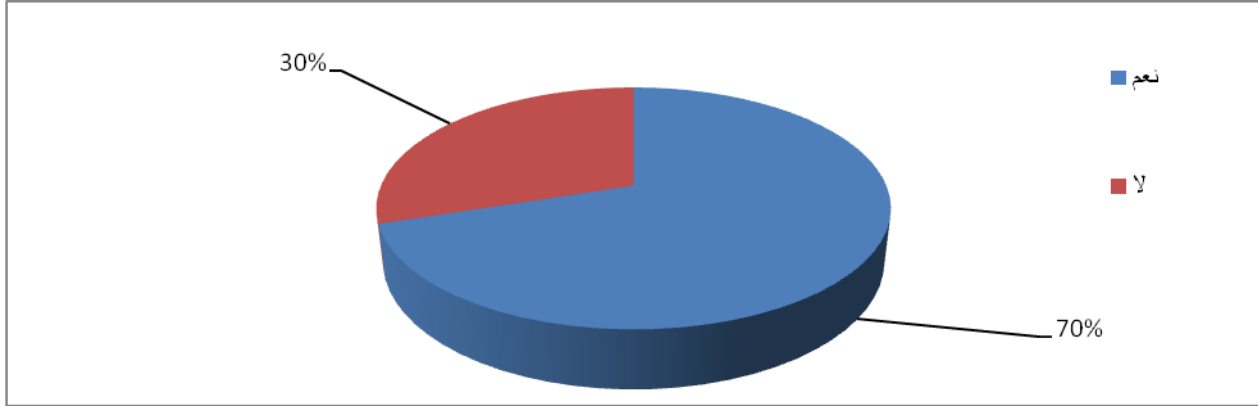
من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر ايجابي على مستوى أدائهم.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكثر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى أدائهم .

السؤال 05: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟
الهدف من السؤال: معرفة اذا ماكان أداء اللاعبين يتأثر بضغط مناصري الفريق الخصم أم لا .

الجدول رقم (08): يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	07	%70	1,60	3,84	0,05	1	غير دال
لا	03	%30					
المجموع	10	%100					



شكل رقم (06) يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)

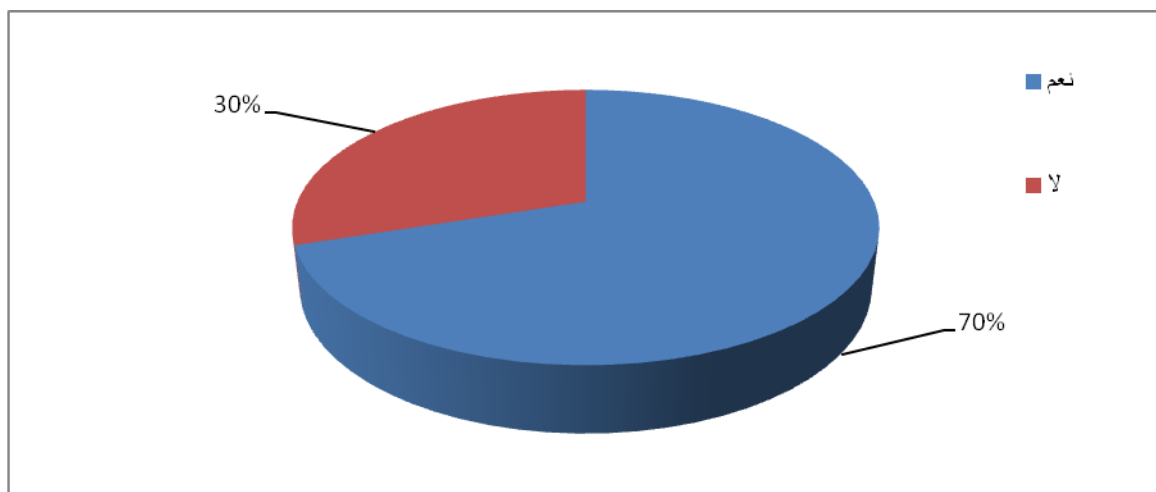
من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 30% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن ضغط الجمهور الفريق الخصم يؤثر على اللاعبين .

السؤال 6: هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟
الهدف من السؤال: ارتفاع مردود اللاعبين عند سماع هتافات وصيحات الجمهور.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ₂ الجدولة	كا ₂ محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات
							إحصائية الإجابة
غير دال	1	0,05	3,84	1,60	70%	07	نعم
					30%	03	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (07) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09)

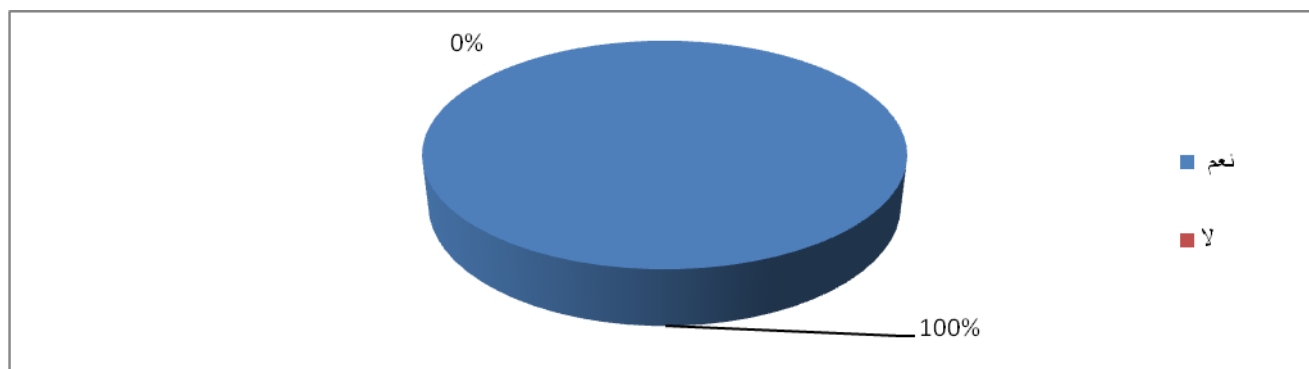
من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابياً بتشجيعات الجمهور.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن أداء اللاعب يرتفع مع هتافات الجمهور.

السؤال 7: هل تعتبر التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب في كرة اليد؟
الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب في كرة اليد.

الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب في كرة اليد.

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
				المجدولة	محسوبة		
نعم	10	100%	10	3,84	0,05	1	دال
لا	00	00%	10	3,84	0,05	1	دال
المجموع	10	100%	10	3,84	0,05	1	دال



شكل رقم (08) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)

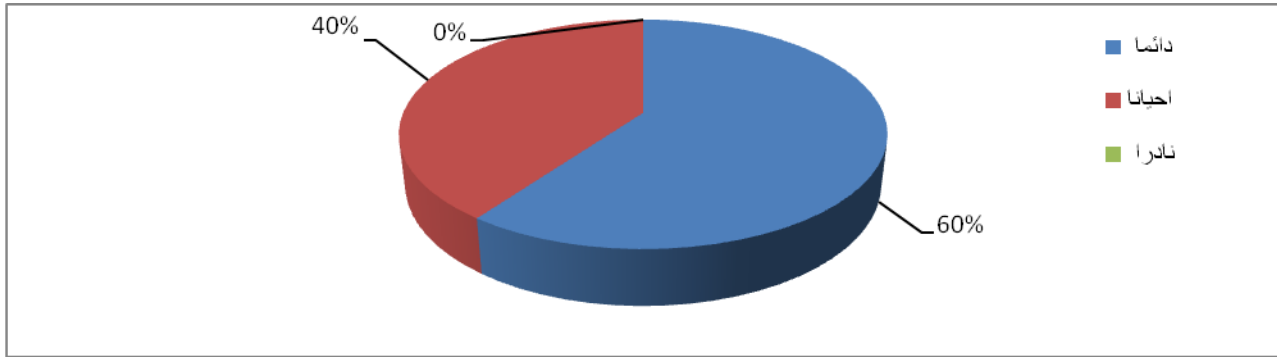
من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 100% من المدرّبين أكدوا على أن التحضير النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة اليد

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكثر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن المدرّبين يؤكدون أن التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب في كرة اليد.

السؤال 8: هل تقومون بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباراة؟
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدرّب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباراة.

الجدول رقم (11): يبين إذا كان المدرّب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين قبل المباراة.

المعاملات / إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	06	%60	5,25	5,99	0,05	2	غير دال
احيانا	04	%40					
نادرا	00	%00					
المجموع	10	%100					



شكل رقم (09) يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

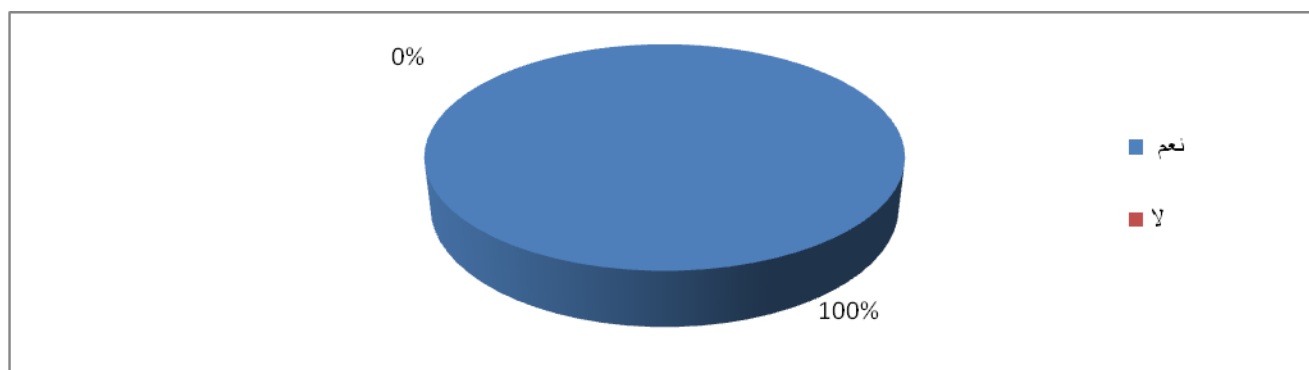
من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 60% من المدرّبين أكدوا على أنهم يقومون بالتحضير النفسي قبل المباراة و40% منهم أكدوا أنهم يقومون بالتحضير النفسي أحيانا .

بما أن القيمة المحسوبة (ك²مح) أصغر من القيمة الجدولة (ك²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار ك²، أي أنه لا يوجد اتفاق بين المدرّبين في القيام بالتحضير النفسي قبل المباراة .

السؤال 9: هل التحضير النفسي الذي تقومون به يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين؟
الهدف من السؤال: تأثير التحضير النفسي للمدرب على تنمية الثقة بالنفس للاعبيه .

الجدول رقم (12): يبين تأثير التحضير النفسي للمدرب على تنمية الثقة بالنفس للاعبيه.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية الإجابة
دال	1	0,05	3,84	10	%100	10	نعم
					% 00	00	لا
					%100	10	المجموع



شكل رقم (10) يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)

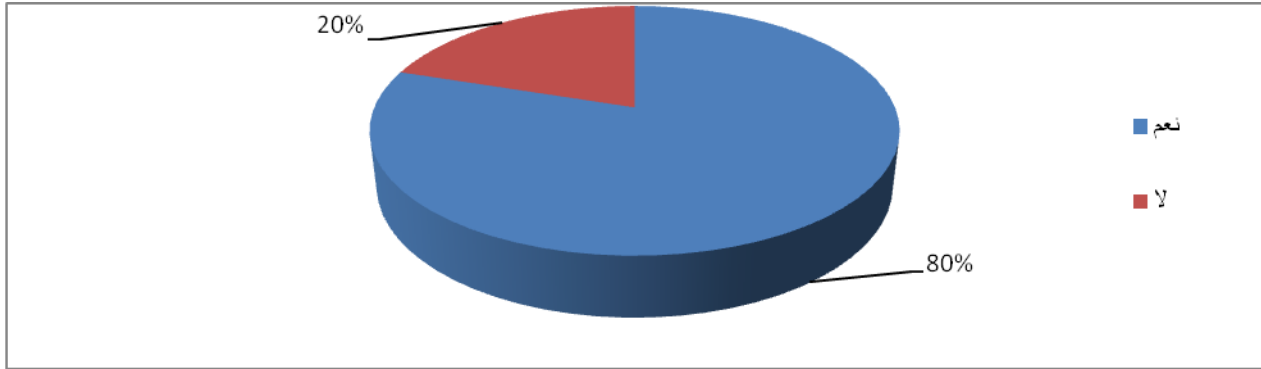
من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي له دور كبير في تنمية الثقة بالنفس للاعبين .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن التحضير النفسي الذي تقومون به يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين.

السؤال 10: هل التحضير النفسي الذي تقومون به يساعد اللاعب القلق على تجاوز ظروفه الصعبة؟
الهدف من السؤال: تأثير التحضير النفسي للمدرب على اللاعب القلق لتجاوز ظروفه الصعبة.

الجدول رقم (13): يبين تأثير التحضير النفسي للمدرب على اللاعب القلق لتجاوز ظروفه الصعبة.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	80%	10.07	3,84	0,05	1	غير دال
لا	02	20%					
المجموع	10	100%					



شكل رقم (11) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13)

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 80% من المدرسين أكدوا على أن التحضير النفسي الذي

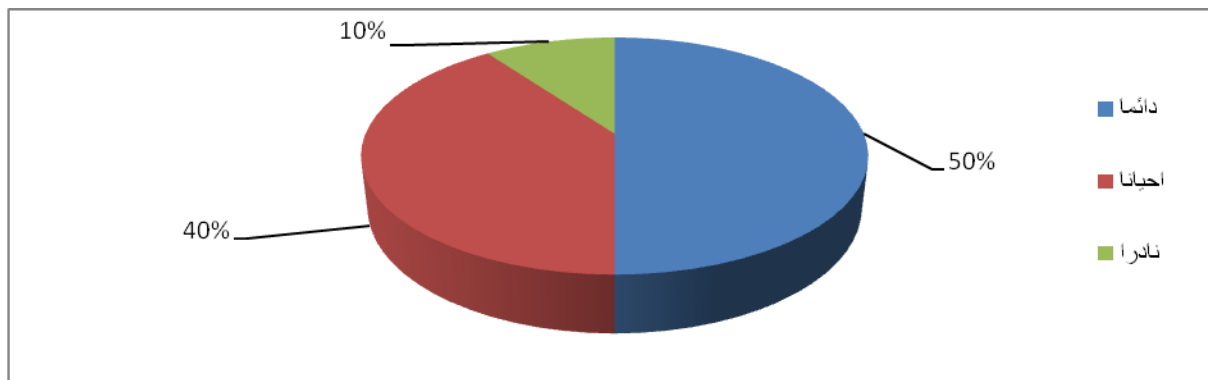
يقومون به يساعد اللاعب القلق على تجاوز ظروفه الصعبة

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكثر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي ان التحضير النفسي للمدرب يساعد اللاعب القلق على تجاوز ظروفه الصعبة.

السؤال 11: هل التحضير النفسي الذي تقومون به يلعب دور في التقليل أو القضاء على المشكلات النفسية للاعبين؟
الهدف من السؤال: تأثير التحضير النفسي للمدرب ودوره في التقليل أو القضاء على المشكلات النفسية للاعبين.

الجدول رقم (14): يبين تأثير التحضير النفسي ودوره في التقليل أو القضاء على المشكلات النفسية للاعبين.

المعاملات إحصائية الإيجابية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائماً	05	50%	2,58	5,99	0,05	2	غير دال
أحياناً	04	40%					
نادراً	01	10%					
المجموع	10	100%					



شكل رقم (12) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14)

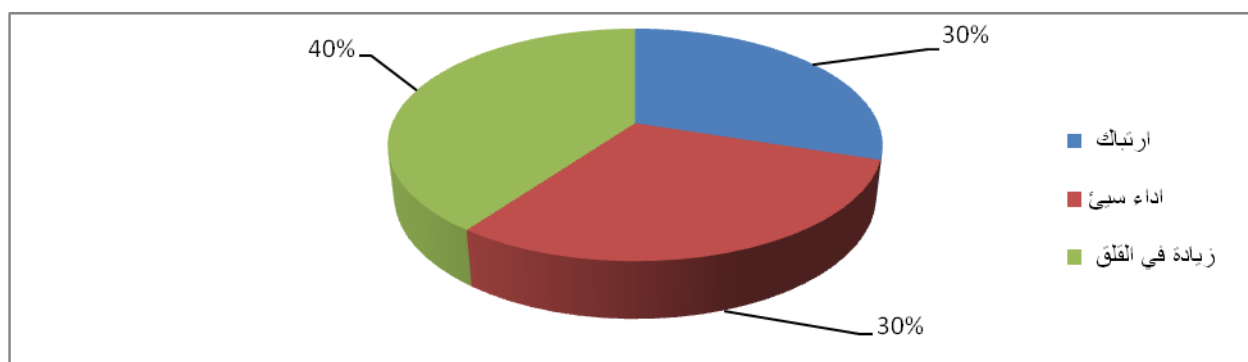
من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 50% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الذي يقومون به دائماً يلعب دور في التقليل أو القضاء على المشكلات النفسية للاعبين و40% منهم أكدوا أنه أحياناً فقط يلعب دوراً في التقليل أو القضاء على المشكلات النفسية أما 10% أكدوا إن التحضير النفسي نادراً ما يلعب دوراً في التقليل من المشكلات النفسية للاعبين .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²،

السؤال 12: ماهي الانفعالات التي تنجم عن نقص في الإعداد النفسي للاعبين؟
الهدف من السؤال: معرفة الانفعالات التي تنجم عن نقص في الإعداد النفسي للاعبين.

الجدول رقم (15): يبين الانفعالات التي تنجم عن نقص في الإعداد النفسي للاعبين.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
ارتباك	03	30%	0,73	5,99	0,05	2	غير دال
أداء سيئ	03	30%					
زيادة في القلق	04	40%					
المجموع	10	100%					



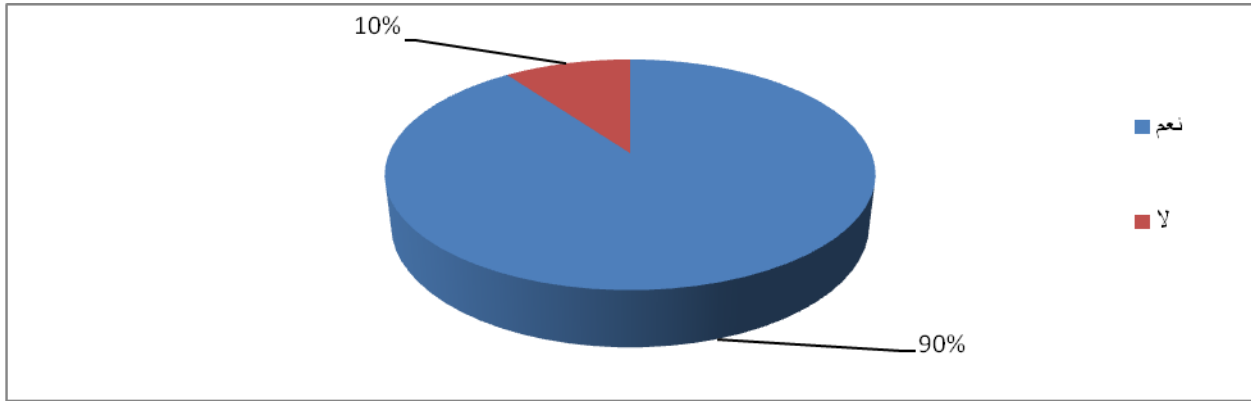
شكل رقم (13) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15)

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن المدرّبين أكدوا على إن الانفعالات السلبية الناجمة من طرف اللاعبين تختلف من لاعب لآخر بت حيث نسبة 40% منهم أن أكثر هذه الانفعالات الناتجة عن نقص التحضير النفسي هي زيادة في القلق و 30% حدوث ارتباك و 30% منهم أكدوا على الأداء يكون سيئ نتيجة نقص التحضير النفسي.
 بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²،

السؤال 13: هل الإرشادات التي تقدمونها لها دور في تحسين مردود لاعبيك والتقليل من انفعالاتهم السلبية؟
الهدف من السؤال: دور إرشادات المدرب في تحسين من مردود لاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية.

الجدول رقم (16): يبين دور إرشادات المدرب في تحسين من مردود لاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات
							إحصائية الإجابة
دال	1	0,05	3,84	4,28	90%	09	نعم
					10%	01	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (14) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)

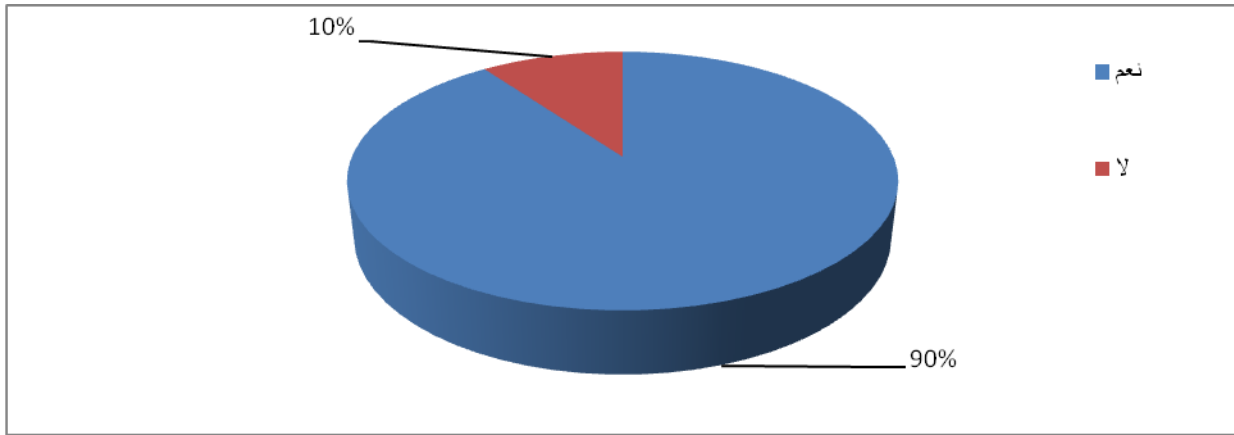
من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن 90% من المدربين أكدوا على أن الإرشادات التي تقدمونها لها دور في تحسين مردود لاعبيك والتقليل من انفعالاتهم السلبية فما أكد 10% منهم عكس ذلك لعدة أسباب منها طبيعة اللاعب وشخصيته.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن الإرشادات التي تقدمونها لها دور في تحسين مردود لاعبيك والتقليل من انفعالاتهم السلبية.

السؤال 14: هل يتعرض لاعبوك إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص في التحضير النفسي له ؟
الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كان نقص التحضير النفسي يعرض اللاعبين لانفعالات سلبية .

الجدول رقم (17): يبين تأثير نقص التحضير النفسي في زيادة الانفعالات السلبية للاعبين.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	90%	4,28	3,84	0,05	1	دال
لا	01	10%					
المجموع	10	100%					



شكل رقم (15) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)

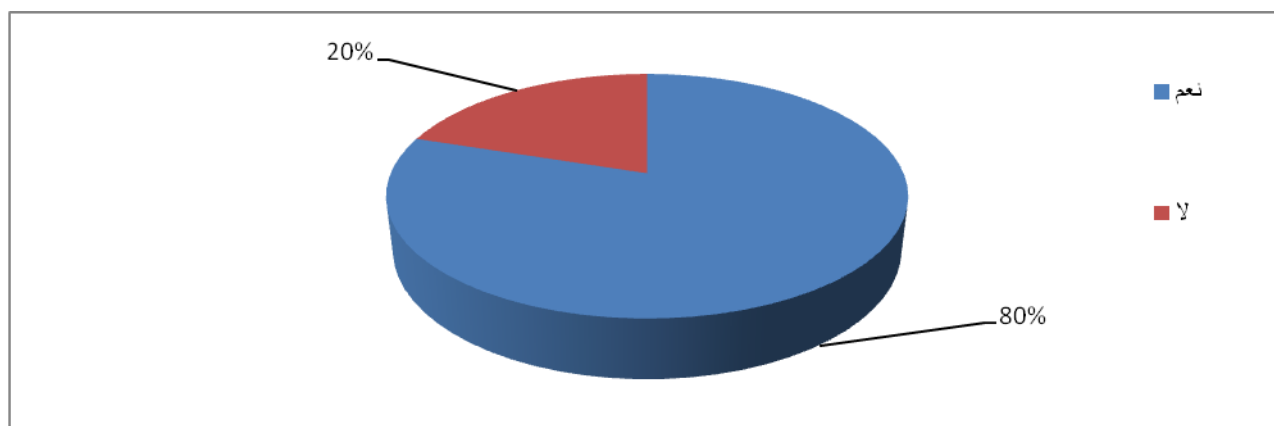
من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن 90% من المدرسين أكدوا على أن نقص التحضير النفسي يؤثر على لاعبيهم تأثيراً سلبياً و 10% أكدوا على أن نقص التحضير النفسي لا يؤثر على أداء لاعبيهم .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن المدرسين يؤكدون تعرض لاعبيهم إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص في التحضير النفسي لهم.

السؤال 15: هل فقدان السيطرة و التحكم في الأعصاب من طرف اللاعبين راجع أساسا إلى نقص التحضير النفسي ؟
الهدف من السؤال : معرفة تأثير نقص التحضير النفسي في فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب للاعبين.

الجدول رقم (18): يبين تأثير نقص التحضير النفسي في فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب للاعبين.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ₂ الجدولة	كا ₂ محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات
							إحصائية الإجابة
غير دال	1	0,05	3,84	10.07	80%	08	نعم
					20%	02	لا
					100%	10	المجموع



شكل رقم (16) يبين تمثيلا لنسب الجدول (18)

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن 80% من المدربين أكدوا على أن نقص التحضير النفسي يؤثر على لاعبيهم ويجعلهم يفقدون السيطرة والتحكم في الأعصاب و 20% منهم أكدوا على إن نقص التحضير النفسي لا يؤثر على اللاعبين من حيث فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكثر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن نقص التحضير النفسي يساهم في الزيادة في فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب للاعبين .

السؤال 16: ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟
الهدف من السؤال: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين.

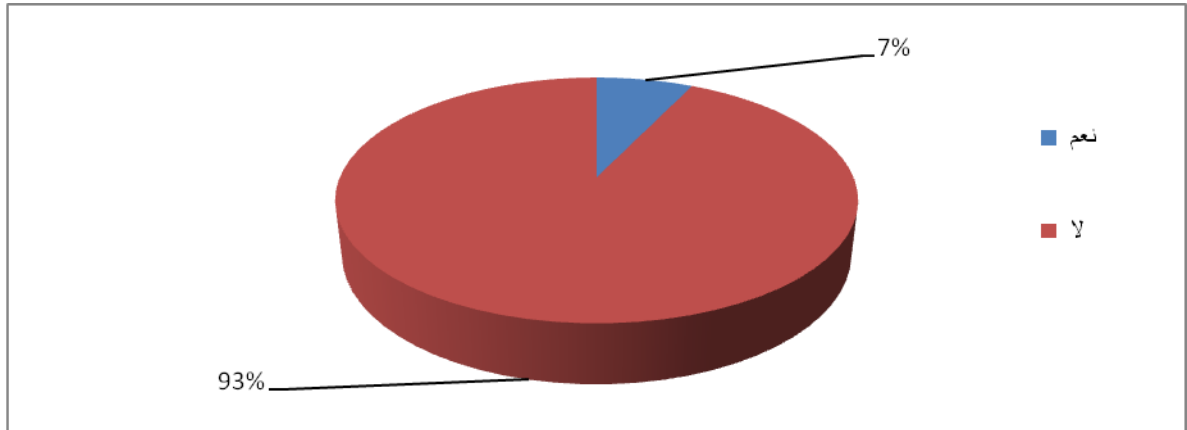
لقد اختلفت وتضاربت آراء المدرّبين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافز مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان خاص باللاعبين :

أما بالنسبة للعينة التي شملت 70 لاعبا لبعض فرق كرة السلة لولاية الجزائر "صنف أشبال".
السؤال 01 : هل يوجد في فريقكم محضر نفسي ؟
الهدف من السؤال: معرفة أن كان يوجد في فريقكم محضر نفسي (مدرّب مختص بالجانب النفسي).

الجدول رقم (19): يبين ما إذا كانت يوجد في الفريق محضر نفسي.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	65	%92.85	43,57	3,84	0,05	1	دال
لا	05	%7.15					
المجموع	70	%100					



شكل رقم (17) يبين تمثيلا لنسب الجدول (19)

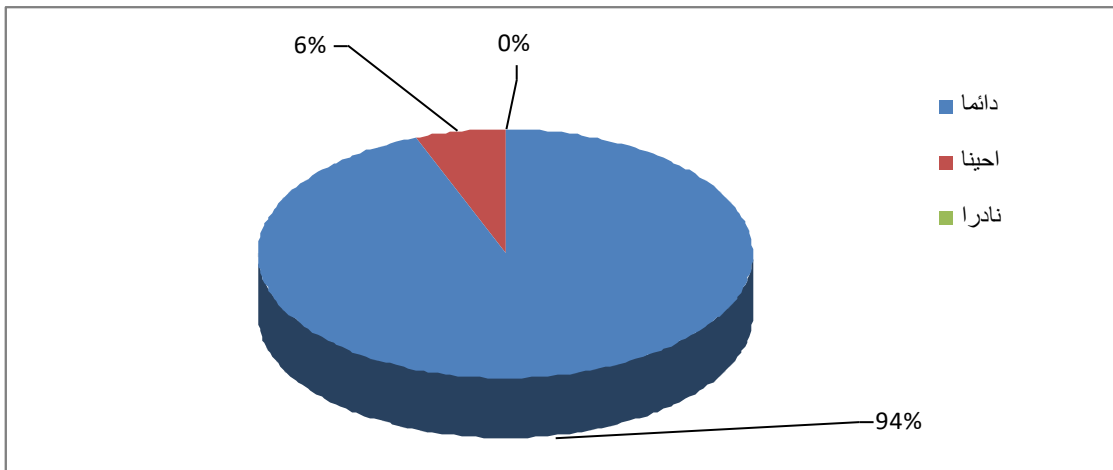
من خلال الجدول (19) نلاحظ أن 92.85% من اللاعبين اكدوا على انه لا يوجد في فريقهم محضر نفسي وان هذا العمل يقوم به مدربهم أي أن المدرب هو الذي يهتم بكل الجوانب النفسية والفنية والتكتيكية أما 07.15% من اللاعبين يقولون انه يوجد في فريقهم محضر نفسي في الطاقم التدريبي مختص بهذا الجانب

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن اللاعبين يؤكدون وجود محضر نفسي في الفريق .

السؤال 02: هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك؟
الهدف من السؤال: دور التحضير النفسي للمدرب في تنمية قدرات اللاعبين .

الجدول رقم (20): يبين ما إذا كانت التحضير نفسي للمدرب له دور في تنمية قدرات اللاعب

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	66	94.29%	117,3	5,99	0,05	2	دال	
أحيانا	04	05.71%						
نادرا	00	00%						
المجموع	70	100%						



شكل رقم (18) يبين تمثيلا لنسب الجدول (20)

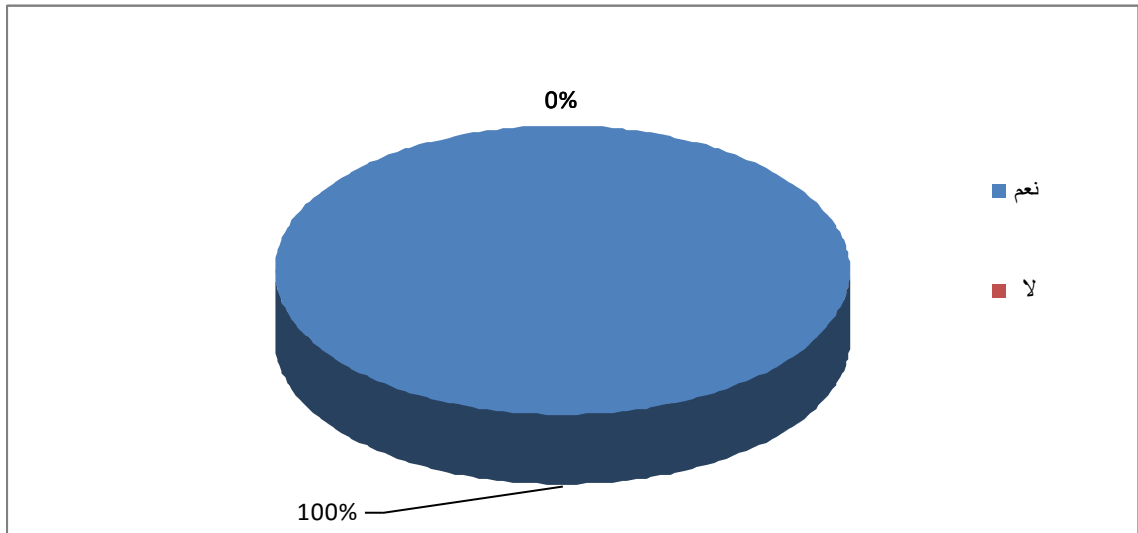
من خلال الجدول (20) نلاحظ أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور مهم دائما في تنمية قدرات اللاعب وهو ما تنبته النسبة 94.29% من اللاعبين، أما 05.71% من اللاعبين يقولون أن التحضير النفسي للمدرب ينمي قدراتهم أحيانا فقط .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مح) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه.

السؤال 03 : أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟
الهدف من السؤال: هل يهتم المدرب يقدم نصائح في التدريبات أم انه لا يهتم بها .

الجدول رقم (21): يبين ما إذا كانت المدرب يقدم نصائح في التدريبات.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² الجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات
							إحصائية الإجابة
دال	1	0,05	3,84	70	100%	70	نعم
					00%	00	لا
					100%	70	المجموع



شكل رقم (19) يبين تمثيلا لنسب الجدول (21)

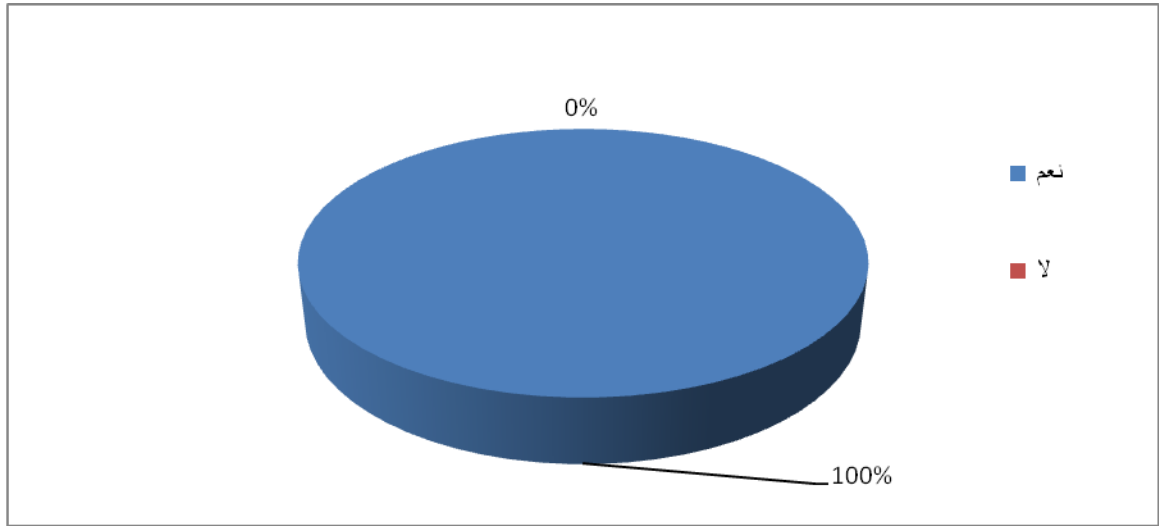
من خلال الجدول (21) نلاحظ أن اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدربين وهو ما تثبته النسبة 100 % حيث أكد كل اللاعبين أن مدربيهم يقدمون لهم نصائح في الحصص التدريبية وهو ما يدل على أن المدربين يهتمون بالجانب النفسي مثل باقي الجوانب في الحصص التدريبية .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن مدربيهم يقدمون لهم نصائح في الحصص التدريبية

السؤال 04 : هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟
الهدف من السؤال: دور نصائح المدرب في زيادة الدافعية للتدريب .

الجدول رقم (22): يبين دور نصائح المدرب في زيادة الدافعية للتدريب .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية
							الإجابة
دال	1	0,05	3,84	70	100%	70	نعم
					00%	00	لا
					100%	70	المجموع



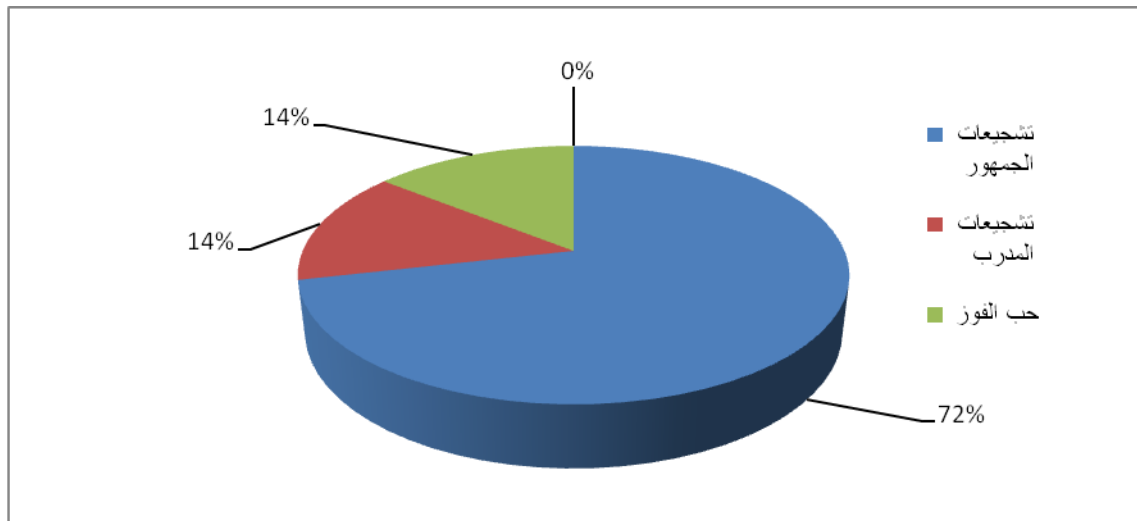
شكل رقم (20) يبين تمثيلا لنسب الجدول(22)

من خلال الجدول (22) نلاحظ أن اللاعبين تزداد دافعتهم للتدريب عندما يتلقون نصائح من طرف المدربين وهو ما تثبته النسبة 100 % ،حيث أكد كل اللاعبين ان نصائح مدربيهم في الحصص التدريبية تزيد بشكل كبير في دافعي للتدريب بمعنويات مرتفعة .
بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن النصائح المقدمة من طرف المدرب تزيد من دافعتهم في التدريب

السؤال 05 : أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟
الهدف من السؤال: الشيء الذي يحفز اللاعبين أكثر أداء ورغبة في تحقيق الفوز.

الجدول رقم (23): يبين الشيء الذي يحفز اللاعبين أكثر أداء ورغبة في تحقيق الفوز.

المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تشجيعات المدرب	50	71.42%	84,28	7,81	0,05	3	غير دال
تشجيعات الجمهور	10	14.29%					
حب الفوز	10	14.29%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	10	100%					



شكل رقم (21) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (23)

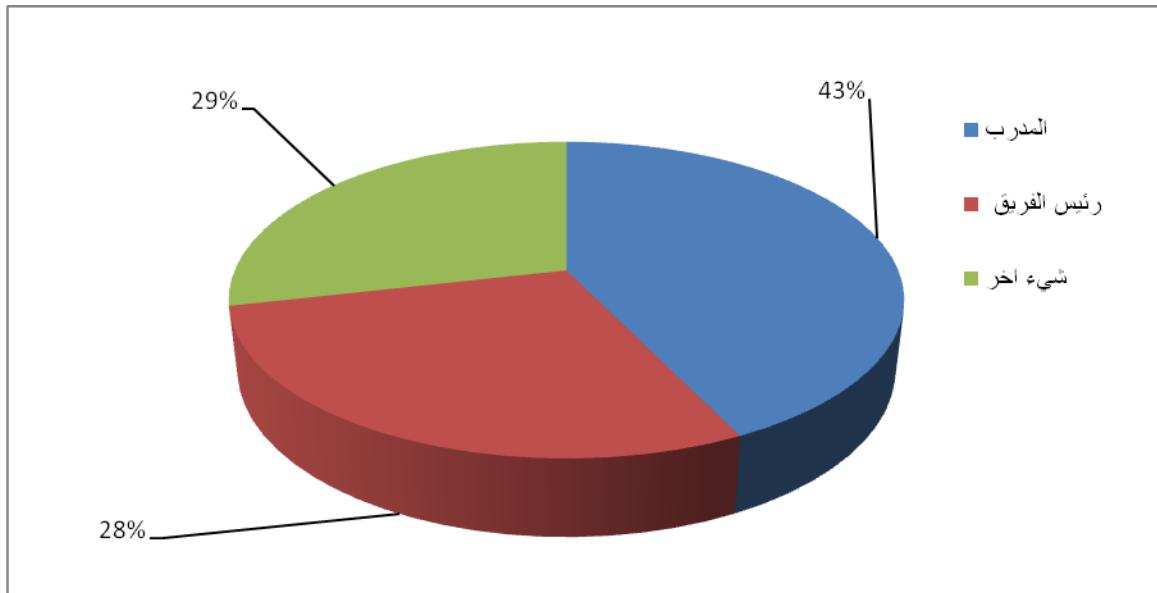
من خلال الجدول (23) نلاحظ أن 71.42% من اللاعبين يؤكدون أن تشجيعات مدربيهم هي التي تجعل أداءهم يزداد وكذلك تزداد رغبتهم في تحقيق الفوز أما باقي اللاعبين فاختلقت آرائهم بين من يقول أن تشجيعات الجمهور هي التي تؤثر على أدائهم وتزيد من رغبتهم في الفوز أما باقي اللاعبين ارجعوا ذلك لحب الفوز وكانت بنسب متساوية وهي 14.29% لكل رأي.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (3) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن تشجيعات المدرب تزيد من رغبتهم في الفوز.

السؤال 06 : إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟
الهدف من السؤال: من يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم .

الجدول رقم (24): يبين من الذي يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم .

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
المدرّب		30	42.84%	2,85	5,99	0,05	2	دال
رئيس الفريق		20	28.58%					
شيء آخر		20	28.58%					
المجموع		70	100%					



شكل رقم (22) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (24)

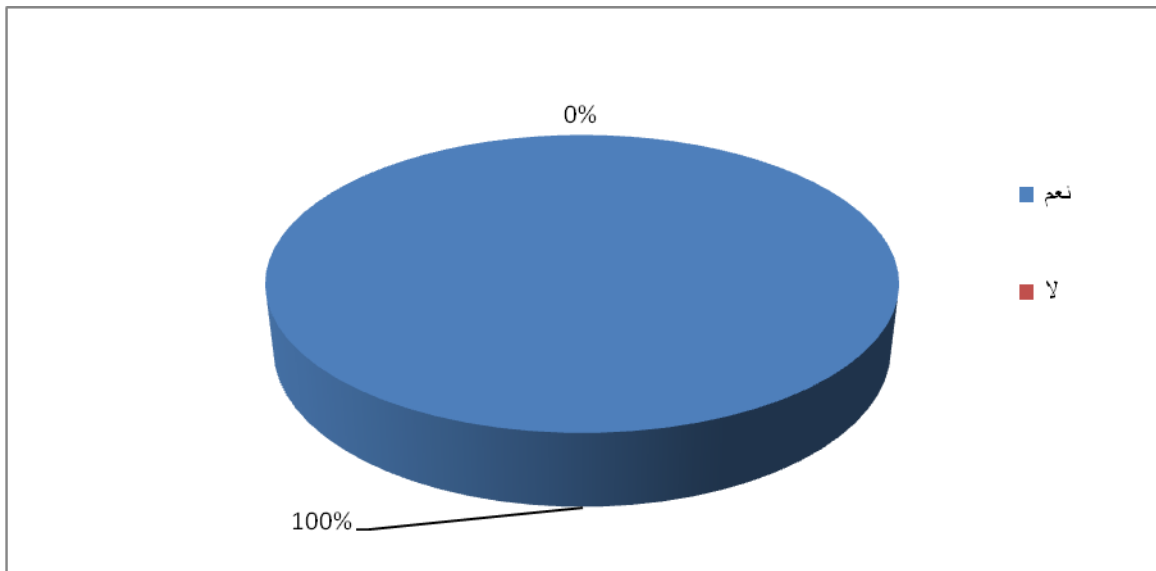
من خلال الجدول (24) نلاحظ أن للمدرّب دور كبير في حل مشاكل اللاعبين وهو ما أكده 42.84% منهم حيث أكدوا أنهم يلجئون لمدرّبهم في حل مشاكلهم ،أما 29%منهم فتعددت إجاباتهم في من يساعدهم في حل مشاكلهم فمنهم من قال قائد الفريق ومن هم من قال زملاء الدراسة و مدرّسين والأقارب والأصدقاء والأهل ودور العائلة في حل مشاكلهم ،أما 28 % فأكدوا إن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم الشخصية .

بما أن القيمة المحسوبة (ك²مج) أصغر من القيمة المجدولة (ك²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار ك² ، وعليه ليس هناك اتفاق حول من يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم .

السؤال 07: هل لفريقك أطباء؟
الهدف من السؤال: معرفة أن كان يوجد في الفريق طبيب.

الجدول رقم (25): يبين أن كان يوجد في الفريق طبيب .

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ₂ محسوبة	كا ₂ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	70	%100	70	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	70	%100					



شكل رقم (23) يبين تمثيلا لنسب الجدول (25)

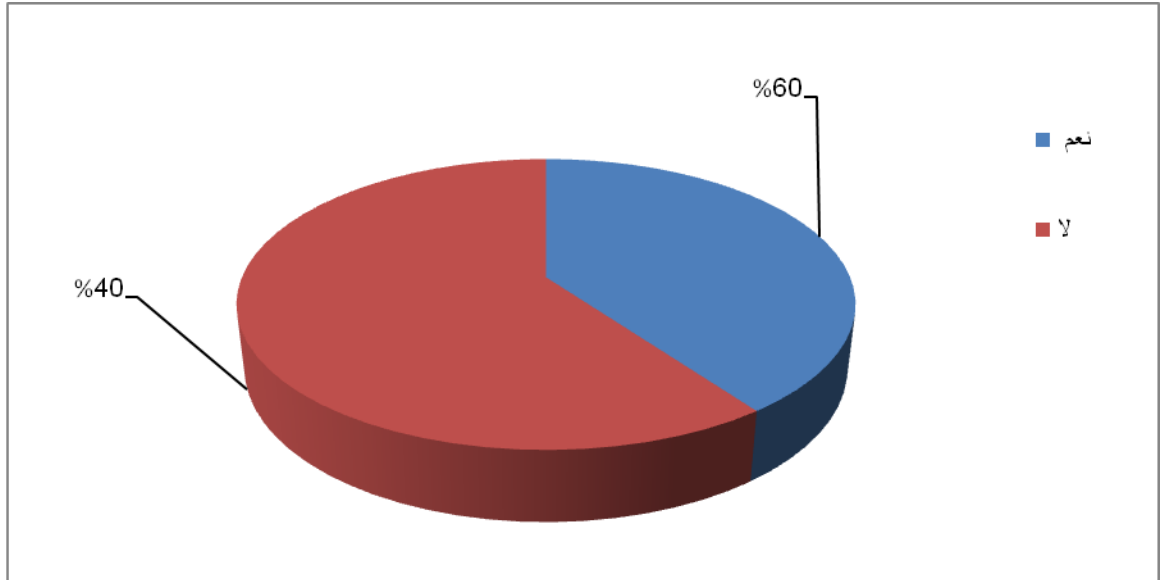
من خلال الجدول (25) نلاحظ أن ل اللاعبين أكدوا على انه يوجد في فريقهم طبيب وهو ما تأكده نسبة 100% الذين أجابوا بوجود طبيب في فريقهم وعن نوع الطبيب فكانت أغليبيتهم طبيب عام لكن هو من يقوم أحيانا بتحضيرهم نفسيا إلى جانب المدرب.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن كل يؤكدون وجود طبيب في فريقهم وعن نوع الطبيب فهو طبيب عام .

السؤال 08: هل تشعر بالخوف عند وجود جمهور الخصم؟
الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.

الجدول رقم (26): يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف للاعبين.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ₂ الجدولة	كا ₂ محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية
							الإجابة
دال	1	0,05	3,84	2,8	60%	42	نعم
					40%	28	لا
					100%	70	المجموع



شكل رقم (24) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (26)

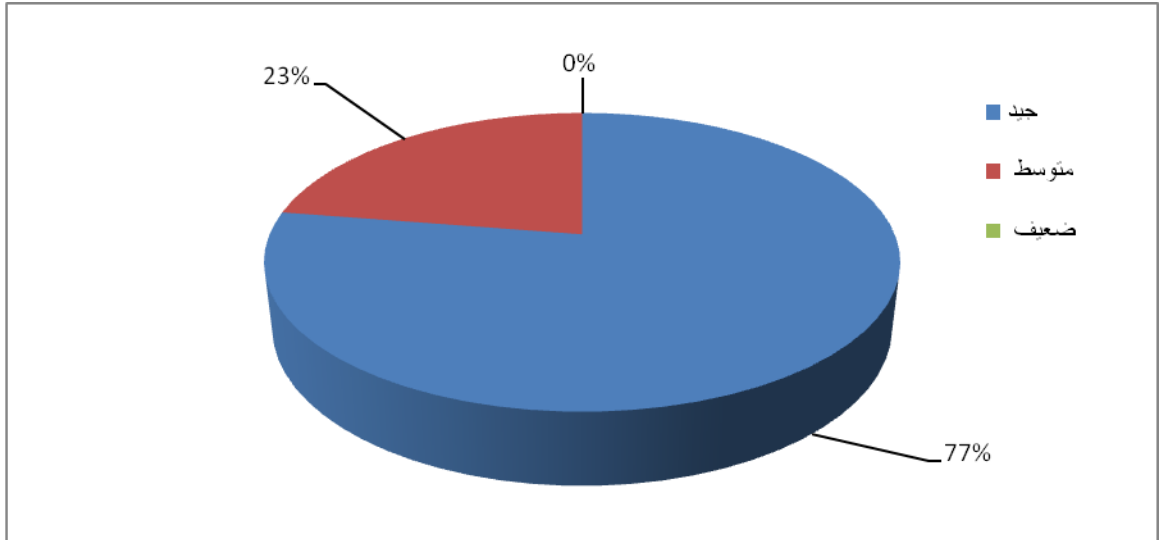
من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن لا يوجد اتفاق حول أن كان جمهور الخصم مصدر خوف للاعبين.

السؤال 09: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟
الهدف من السؤال معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين .

الجدول رقم (27) يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ضعيف	00	00%	27,66	5,99	0,05	2	دال	
متوسط	15	22.5%						
جيد	55	77.5%						
المجموع	70	100%						



شكل رقم (25) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (27)

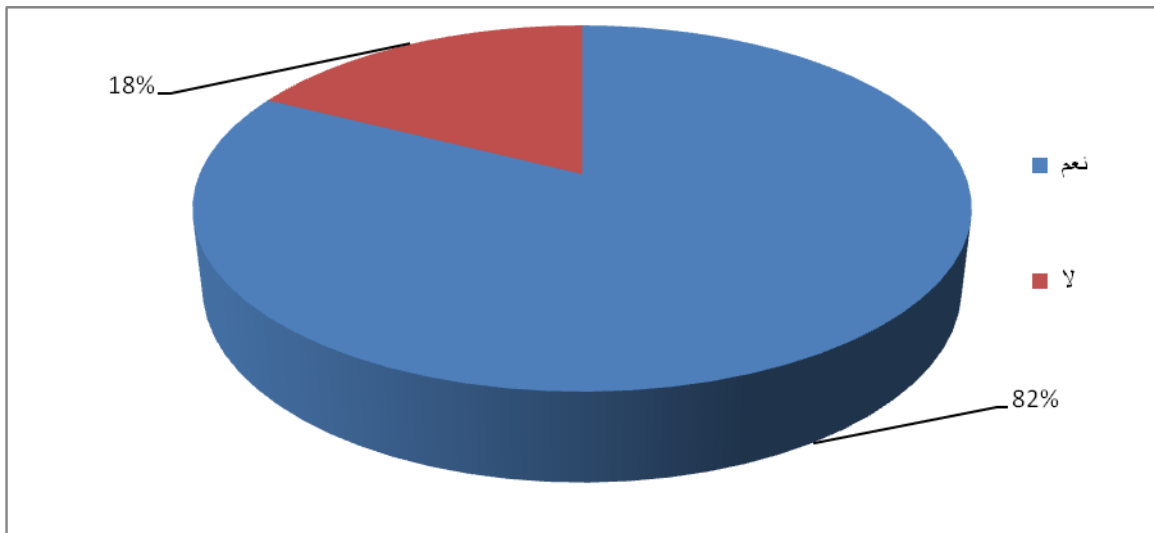
من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظراً لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطاً على اللاعبين يعرقل أدائهم.

بما أن القيمة المحسوبة (كا² مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا² مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن تشجيعات وأهازيج الجمهور تجعل من أداء اللاعبين يصبح جيداً.

السؤال 10: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة ؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم (28): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	82.5%	30,22	3,84	0,05	1	دال
لا	12	17.5%					
المجموع	70	100%					



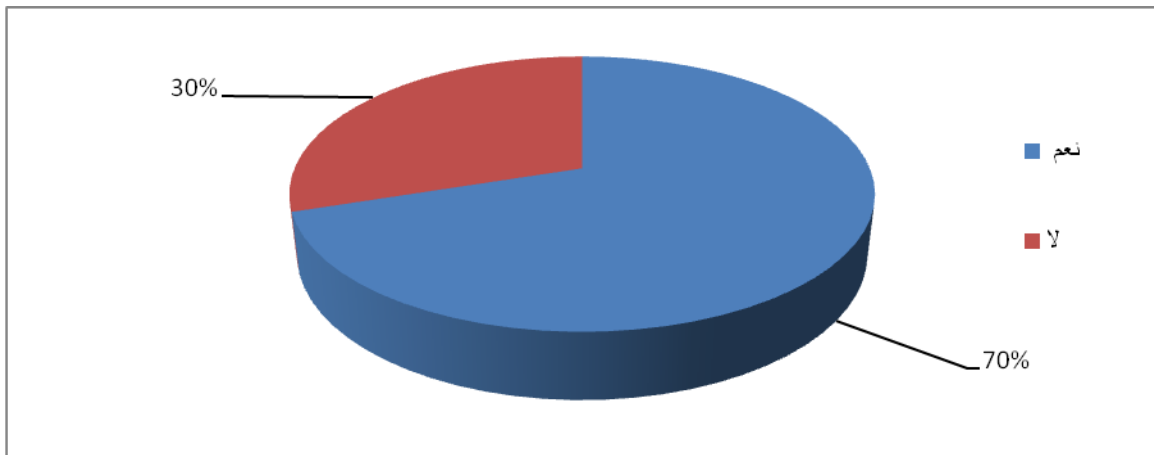
شكل رقم (26) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (28)

من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة ، أما نسبة 17.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة.
 بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن أغلب اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة.

السؤال 11: هل أدائك ينخفض كلما حضرت مباراة هامة؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه تحت ضغط المنافسات الهامة.

الجدول رقم (29): يبين ما إذا كان اللاعبون ينخفض أدائهم عند دخولهم للمنافسة الهامة.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	49	70%	11,20	3,84	0,05	1	دال
لا	21	30%					
المجموع	70	100%					



شكل رقم (27) يبين تمثيلا لنسب الجدول(29)

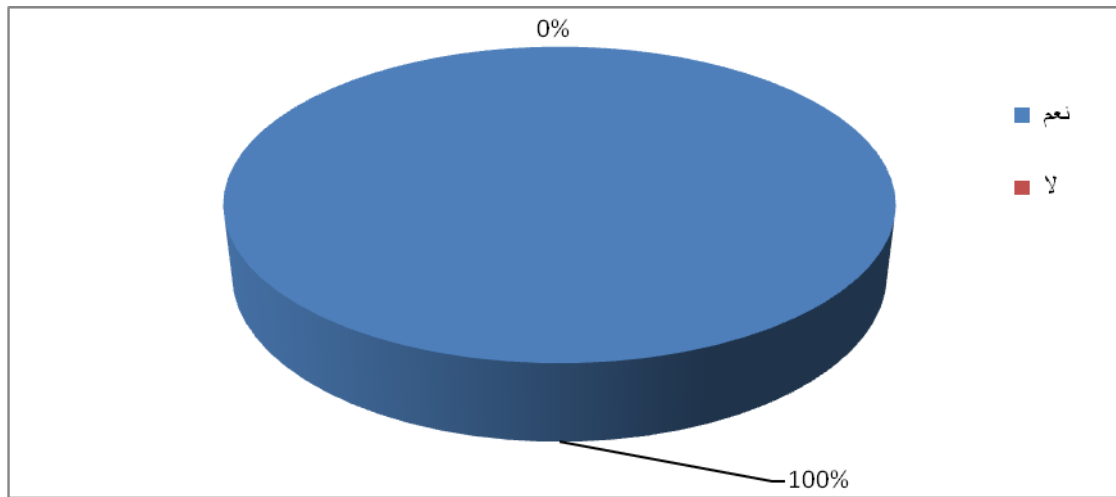
من خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين أكدوا على انخفاض في أدائهم نتيجة شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فقد أكدوا على السيطرة و بقاء أدائهم متوازن نتيجة عدم ارتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة.

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن اللاعبين يؤكدون أن أدائهم ينخفض عند دخولهم مباراة هامة .

السؤال 12: هل الإرشادات و التوجيهات مدربك تساعدك على تقليل الخوف من المنافسة ؟
الهدف من السؤال: معرفة دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الخوف من المنافسة.

الجدول رقم (30): يبين دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الخوف من المنافسة.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	70	% 100	70	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	70	%100					



شكل رقم (28) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (30)

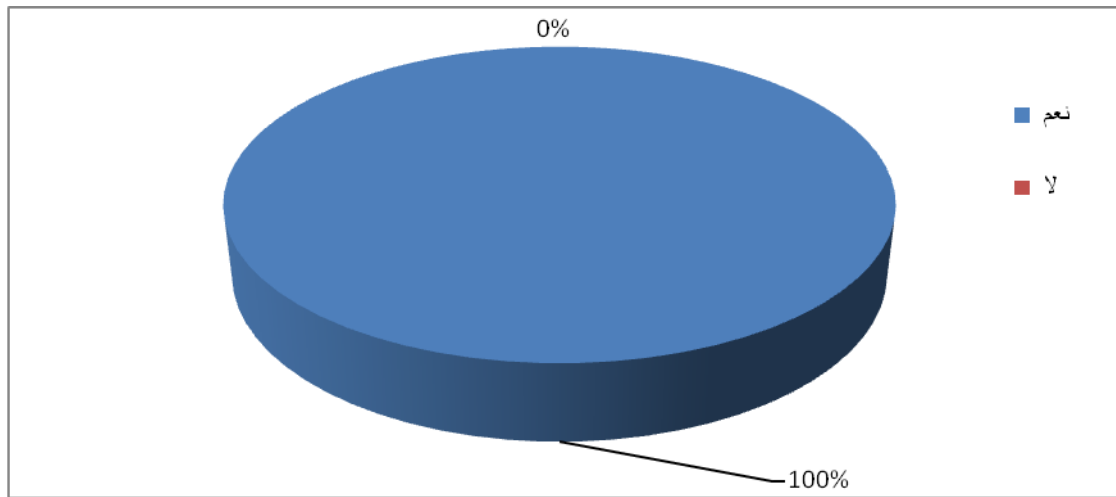
من خلال نتائج الجدول رقم (30) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين أكدوا على أن الإرشادات والتوجيهات التي يقدمها المدرب لها أثر ايجابي على مستوى أدائهم وذلك في التقليل من الخوف من المنافسة .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن إرشادات وتوجيهات المدرب تساعد في التقليل من الخوف اللاعبين من المنافسة.

السؤال 13: هل تشعر أنك بحاجة إلى إرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة؟
الهدف من السؤال: معرفة أن كان اللاعب بحاجة إلى توجيهات وإرشادات مدربه قبل المنافسة.

الجدول رقم (31): يبين أن كان اللاعب بحاجة إلى توجيهات وإرشادات مدربه قبل المنافسة.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	70	%100	70	3,84	0,05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	70	%100					



شكل رقم (29) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (31)

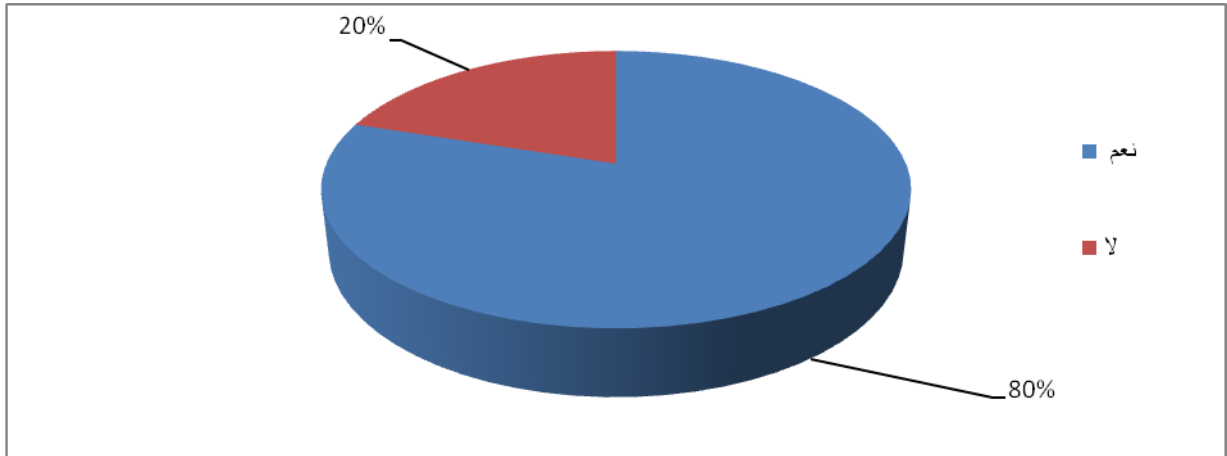
من خلال نتائج الجدول رقم (31) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين أكدوا على أنهم يكونون بحاجة ماسة إلى إرشادات و توجيهات مدربهم وذلك لدخول المنافسة براحة أي التخلص من القلق والخوف والتوتر بفضل إرشادات مدربهم .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن اللاعبين بحاجة إلى إرشادات وتوجيهات المدرب لدخول المنافسة براحة

السؤال 14: هل تشعر بفقدان التركيز و الانتباه أثناء المنافسة ؟
الهدف من السؤال : معرفة أن كان اللاعب يحافظ على تركيزه والانتباه أثناء المنافسة .

الجدول رقم (32): يبين الشعور بفقدان التركيز و الانتباه أثناء المنافسة.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² الجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية
							الإجابة
دال	1	0,05	3,84	25,20	80%	56	نعم
					20%	14	لا
					100%	70	المجموع



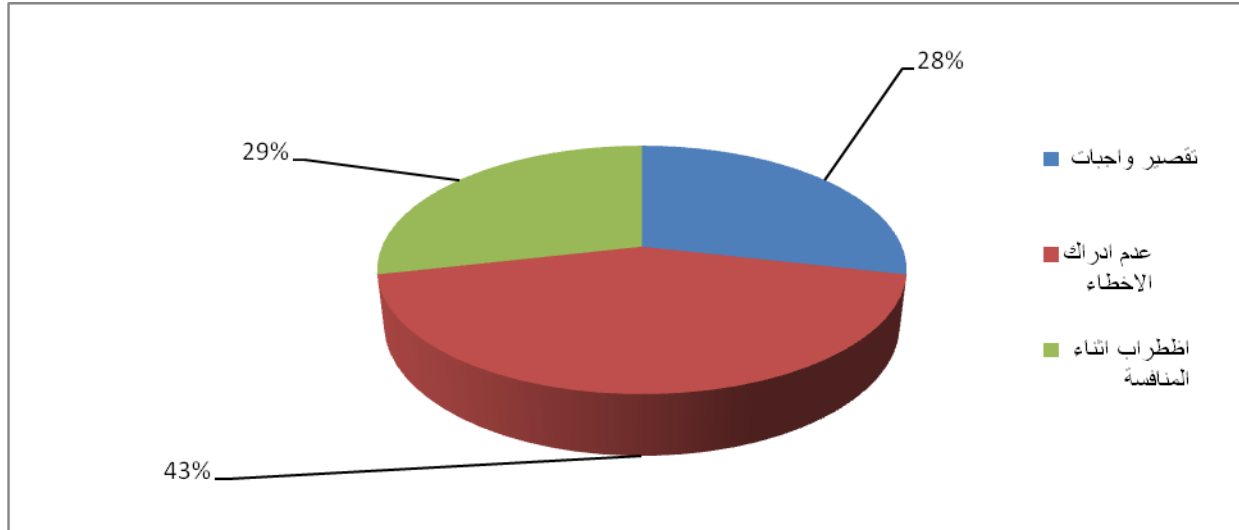
شكل رقم (30) يبين تمثيلا لنسب الجدول(32)

من خلال نتائج الجدول رقم(32) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرون أنهم يشعرون بفقدان تركيزهم وانتباههم أثناء المنافسة ويرجعون ذلك للأخطاء أثناء أما نسبة 20% فيرون أنهم يحافظون على تركيزهم وانتباههم وعدم ارتكاب أخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.
 بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مح) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن اللاعبين يشعرون بفقدان التركيز والانتباه أثناء المنافسة .

السؤال 15: انتقادات المدرب لك ناتجة عن ؟
الهدف من السؤال: معرفة سلوك اللاعب بعد تلقيه للانتقادات من مدربه.

الجدول رقم (33): يبين نتائج اسباب انتقادات المدرب للاعبيه .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² المجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية الإجابة
غير دال	2	0,05	5,99	2,88	28.57%	20	تقصير واجباتك
					42.86%	30	عدم إدراك الأخطاء
					28.57%	20	اضطراب أثناء المنافسة
					100%	70	المجموع



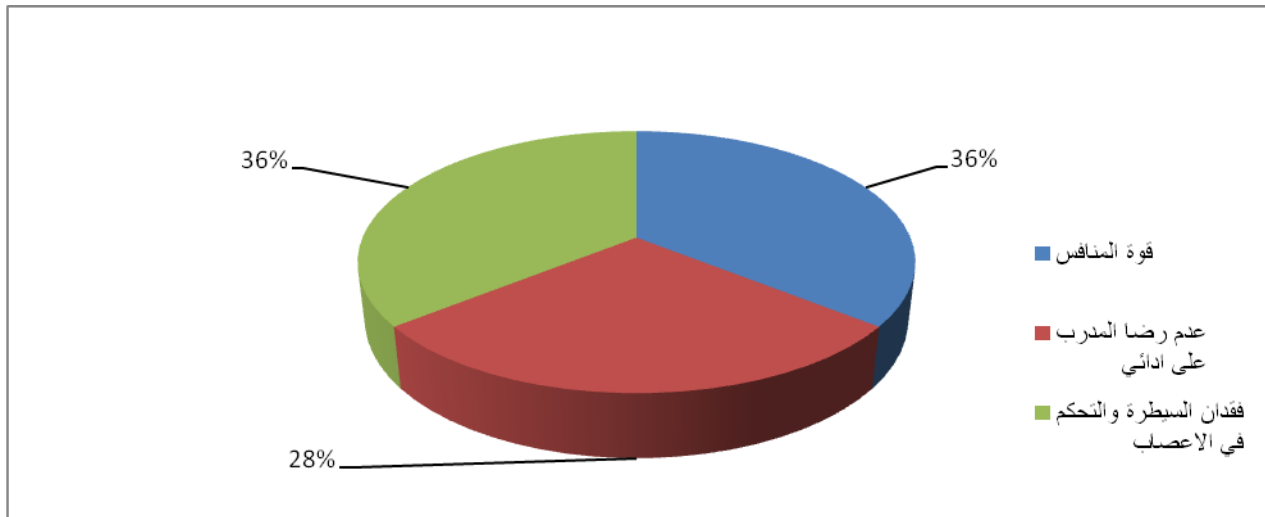
شكل رقم (31) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (33)

من خلال نتائج الجدول رقم (33) نلاحظ أن نسبة 42.86% من اللاعبين يرجعون انتقادات الموجهة لهم من طرف مدربيهم إلى عدم أدراك الأخطاء وتصحيحها والاستفادة من الأخطاء السابقة أما باقي اللاعبين فكانت إجاباتهم متساوية من حيث الآراء حيث النصف ارجع ذلك لتقصير في الواجبات داخل الميدان والنصف الآخر أرجعها إلى الاضطرابات التي تحدث لهم أثناء المباراة وكانت بالنسبة 28.57% . بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، اي ليس هناك اتفاق بين اللاعبين حول سبب انتقادات المدرب لهم.

السؤال 16 : هل شعورك بالخوف أثناء المباراة ناتج عن ؟
الهدف من السؤال: معرفة أسباب ظهور الخوف عند اللاعب أثناء المباراة .

الجدول رقم (34): يبين أسباب الشعور اللاعب بالخوف أثناء المباراة .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² المجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية الإجابة
غير دال	2	0,05	5,99	0,71	35.71%	25	قوة المنافس
					28.57%	20	عدم رضا المدرب عن أدائي
					35.71%	25	فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب
					100%	70	المجموع



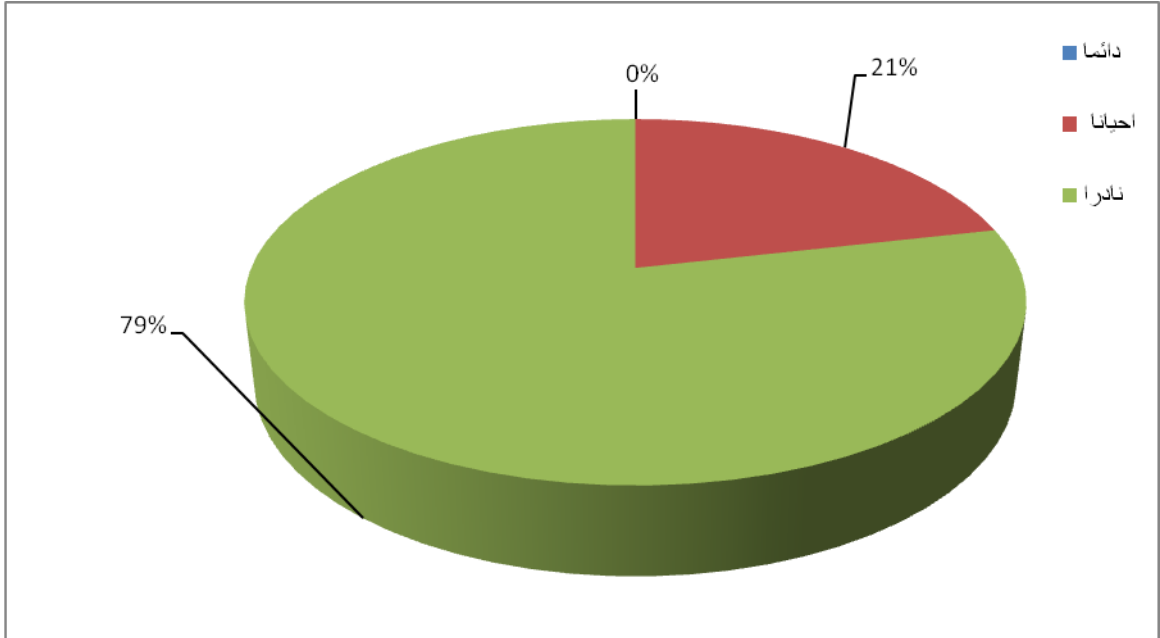
شكل رقم (32) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (34)

من خلال نتائج الجدول رقم (34) نلاحظ أن نسبة 35.71% من اللاعبين يرجعون أسباب شعورهم بالخوف أثناء المباراة إلى قوة المنافس من جهة وكذلك فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب من جهة أخرى أما نسبة 28.57% منهم فيقولون ان عدم رضا المدرب عنهم يسبب لهم الخوف .
 بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أصغر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن ليس هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، اي لا يوجد اتفاق حول السبب المباشر لخوف اللاعبين اثناء المنافسة .

السؤال 17: هل أسلوب تكلم المدرب معك يزيد من خوفك من المنافسة؟
الهدف من السؤال: معرفة أسلوب تكلم المدرب مع لاعبيه ومدى تأثيره عليهم .

الجدول رقم (35): يبين أن أسلوب تكلم المدرب مع اللاعب يزيد من خوفه من المنافسة

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	00	00	%00	45,96	5,99	0,05	2	دال
أحيانا	15	15	%21,43					
نادرا	55	55	%78,57					
المجموع	70	70	%100					



شكل رقم (33) يبين تمثيلا لنسب الجدول (35)

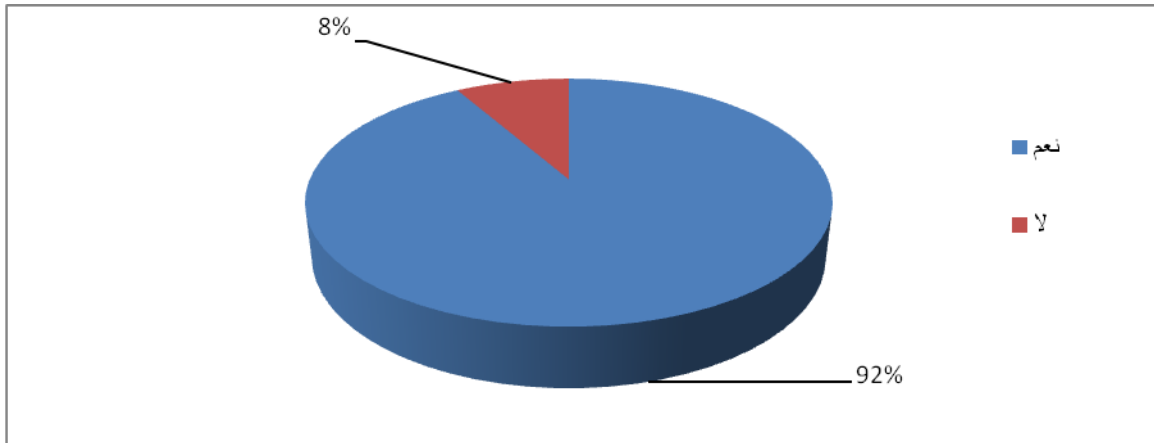
من خلال نتائج الجدول رقم (35) نلاحظ أن نسبة 78,57% من اللاعبين يؤكدوا أن أسلوب تكلم المدرب معهم نادرا ما يزيد من خوفهم من المنافسة، أما نسبة 21,43% يرون أن أسلوب تكلم المدرب معهم أحيانا يخيفهم من المنافسة .

بما أن القيمة المحسوبة (كا² مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا² مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن أسلوب تكلم المدرب نادرا ما يزيد من خوف اللاعبين من المنافسة

السؤال 18: هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد؟
الهدف من السؤال: معرفة ان كان المدرب يشجع اللاعب النشط والذي يقوم بأدائه بشكل جيد .

الجدول رقم (36): يبين أن كان المدرب يقوم بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد.

المعاملات إحصائية الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	%91.37	48,05	3,84	0,05	1	دال
لا	06	%08.33					
المجموع	70	%100					



شكل رقم (34) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (36)

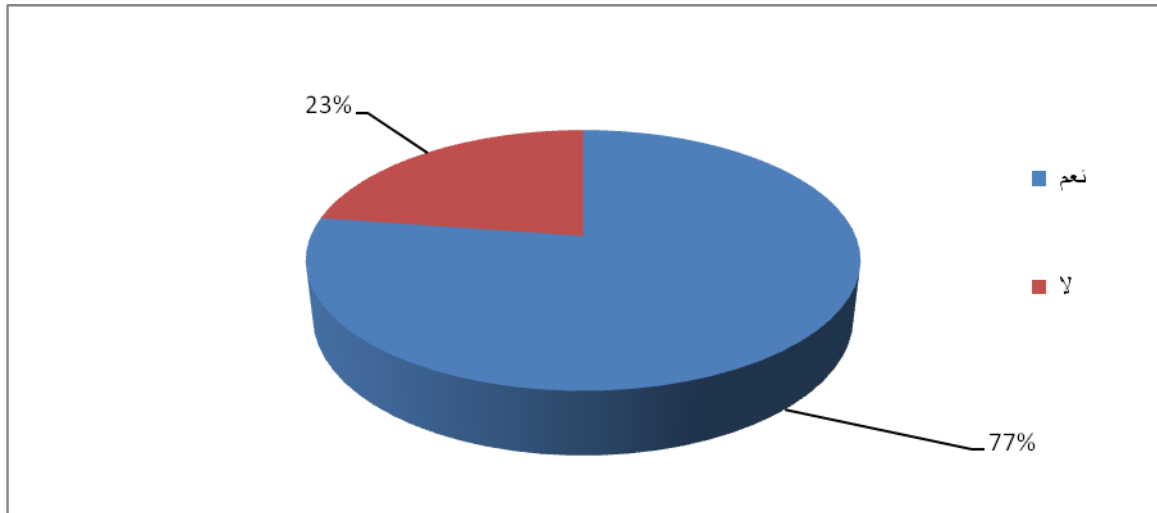
نلاحظ من الجدول رقم (36) أن نسبة 91.68% يرون أن المدرب يشجع اللاعب المتفوق و نسبة 8.33% يرون العكس .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن المدرب يشجع اللاعب ذو الأداء الجيد.

السؤال 19: هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟
الهدف من السؤال: معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه.

الجدول رقم (37): يبين كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² الجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية
							الإيجابية
دال	1	0,05	3,84	22,85	77.33%	55	نعم
					22.66%	15	لا
					100%	70	المجموع



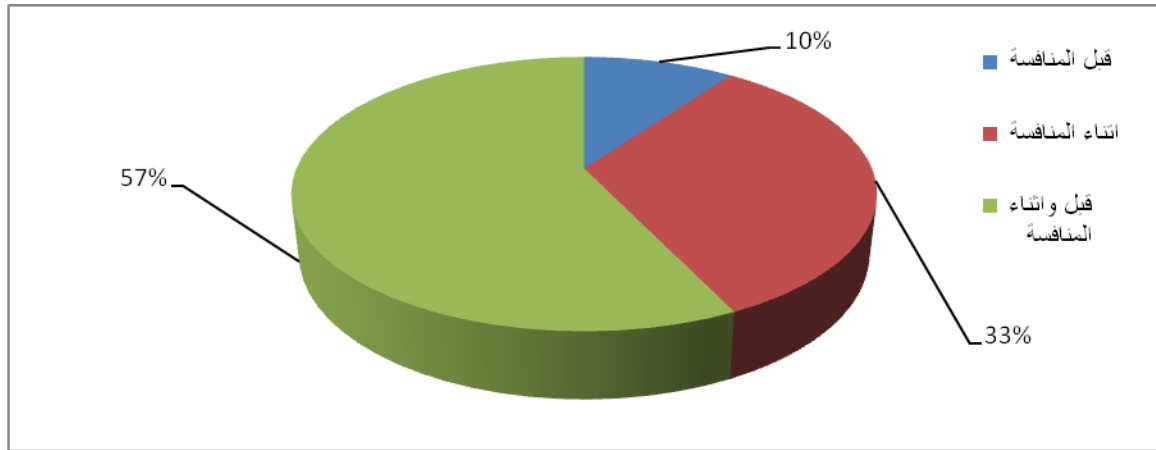
شكل رقم (35) يبين تمثيلا لنسب الجدول (37)

نلاحظ من الجدول رقم (37) أن نسبة 78.33% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ،في حين أن نسبة 21.67% ترى عكس ذلك .
 بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن المدرب يبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه .

السؤال 20: ما هي الفترة التي تراها مناسبة للتحضير النفسي؟
الهدف من السؤال: معرفة الفترة التي يراها اللاعب مناسبة للتحضير النفسي.

الجدول رقم (38): يبين معرفة الفترة التي يراها اللاعب مناسبة للتحضير النفسي.

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قبل المنافسة	07	10%	23,33	5,99	0,05	2	دال	
أثناء المنافسة	23	32.85%						
قبل وأثناء المنافسة	40	57.15%						
المجموع	70	100%						



شكل رقم (36) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (38)

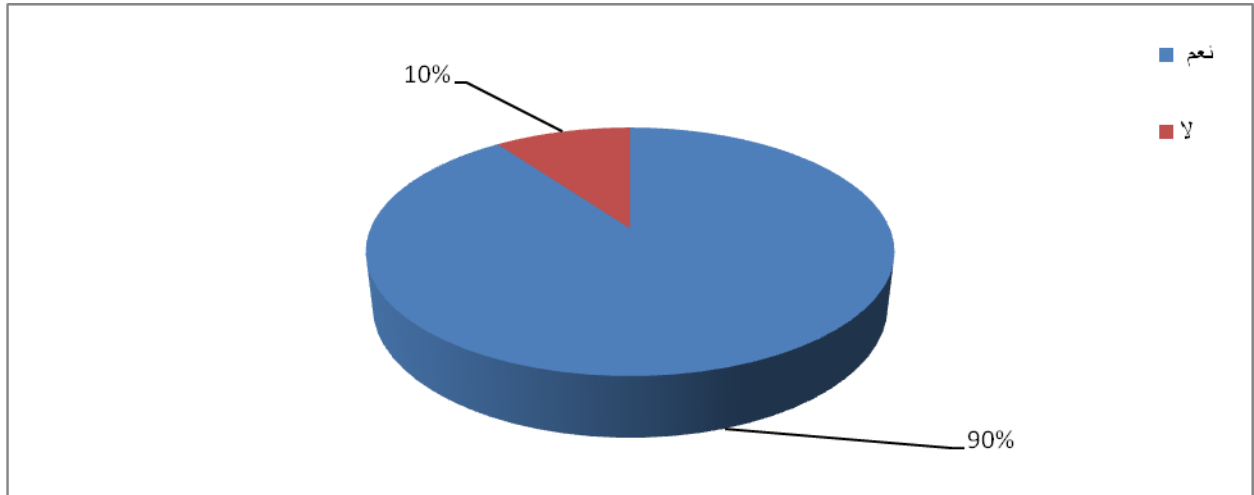
الملاحظة من نتائج الجدول (38) نلاحظ أن نسبة 57% من اللاعبين يرون أن أحسن فترة لتحضيرهم نفسياً هي تحضير نفسي قبل وأثناء المنافسة، ونجد أن نسبة 33% يرون إن تحضير نفسي أثناء المنافسة أفضل، و نسبة 10% يقولون أن أحسن فترة لتحضير نفسي هي قبل المنافسة.
بما أن القيمة المحسوبة (كا²مج) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن اللاعبين يجمعوا على أن أحسن فترة لتحضيرهم نفسياً هي قبل وأثناء المنافسة .

السؤال 21: هل يقوم مدربكم بتقديم إرشادات و توجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات السلبية كالقلق ؟

الهدف من السؤال: معرفة دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الانفعالات السلبية.

الجدول رقم (39): يبين دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الانفعالات السلبية.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ₂ الجدولة	كا ₂ محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات
							إحصائية الإجابة
دال	1	0,05	3,84	44,8	90%	63	نعم
					10%	07	لا
					100%	70	المجموع



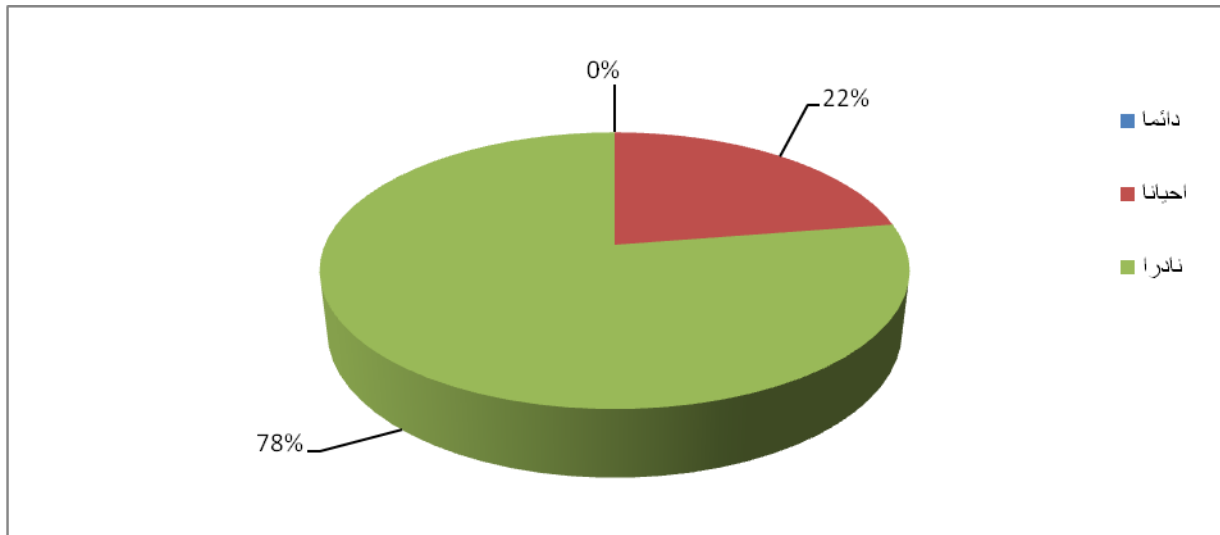
شكل رقم (37) يبين تمثيلا لنسب الجدول (39)

من نتائج الجدول (39) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن إرشادات وتوجيهات المدرب لها دور كبير جدا في التقليل من الانفعالات السلبية كالقلق والخوف والتوتر وتزيد من عزمهم وثقتهم بالنفس ونجد أن نسبة 10% يرون عكس ذلك لان هذه التوجيهات والإرشادات تكون في غير محلها وفي غير زمنها، والظروف التي تواجبها وبالتالي يكون لهل تأثير سلبي على نفسية اللاعب نسبة . بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة الجدولة (كا²مج) عند مستوى الدالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن إرشادات و توجيهات المدرب تساعد على تخفيف من الانفعالات السلبية كالقلق.

السؤال 22: هل الانتقادات التي يوجهها لك المدرب تشعرك بالقلق؟
الهدف من السؤال: معرفة انتقادات المدرب أن كان لها تأثير سلبي على اللاعبين.

الجدول رقم (40): يبين ان كانت انتقادات المدرب تشعر اللاعبين بالقلق.

الإجابة	المعاملات إحصائية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	00	00	00%	22,85	5,99	0,05	2	دال
أحيانا	15	22.5%						
نادرا	55	77.5%						
المجموع	70	100%						



شكل رقم (38) يبين تمثيلا لنسب الجدول (40)

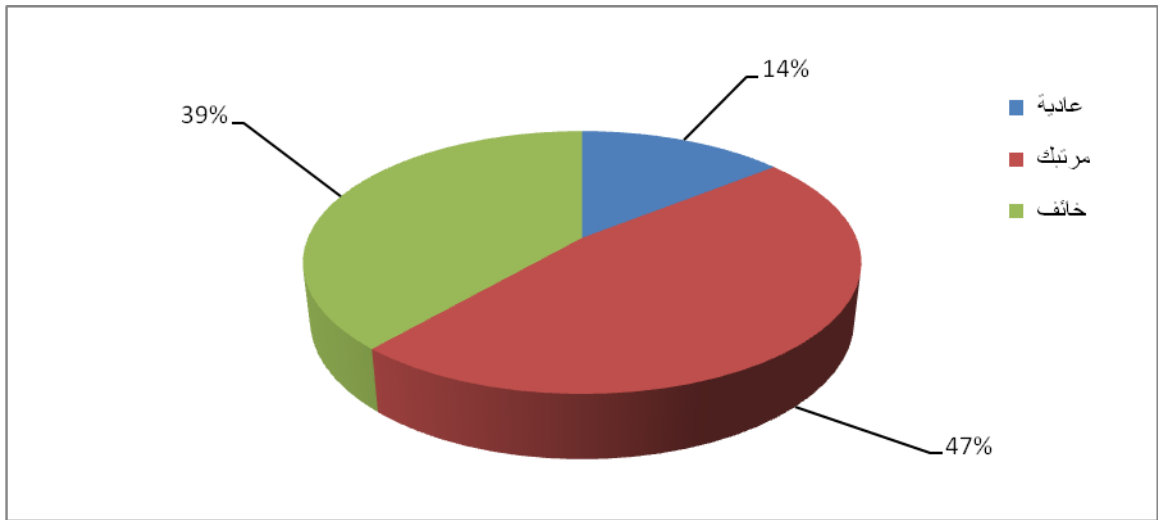
من نتائج الجدول (40) نلاحظ أن نسبة 77,5% من اللاعبين يؤكدون أن انتقادات الموجه إليهم من مدربيهم نادرا ما تشعرهم بالقلق ، أما نسبة 22,5% منهم يقولون أن انتقادات مدربيهم تقلقهم وتأثر في نفسياتهم .

بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن الانتقادات التي يوجهها المدرب للاعبين تشعرهم بالقلق .

السؤال 23: كيف تكون حالتك النفسية قبل اقتراب المنافسة ؟
الهدف من السؤال: معرفة الحالة النفسية للاعب عند اقتراب المباراة .

الجدول رقم (41): يبين الحالة النفسية للاعب قبل المباراة.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² محسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات إحصائية الإجابة
دال	2	0,05	5,99	12,20	14.28%	10	عادية
					47.15%	33	مرتبك
					38.57%	27	خائف
					100%	70	المجموع



شكل رقم (39) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (41)

انطلاقاً من الجدول رقم (41) يتضح لنا أن نسبة 47.15% من اللاعبين يكونون في حالة نفسية مرتبكة قبل اقتراب المباراة الرسمية، و 38.57% من اللاعبين تكون حالتهم قبل اقتراب مباراة رسمية هي الخوف من المباراة حسب أهمية المباراة أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 14.28% من اللاعبين حالتهم النفسية عادية ومستقرة حيث ليشعرون لا بالارتباك ولا الخوف . بما أن القيمة المحسوبة (كا²مح) أكبر من القيمة المجدولة (كا²مج) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) إذن هناك اختلاف جوهري بين التكرارات لإجابات اللاعبين، وعليه نقول أن هناك دلالة إحصائية للاختبار كا²، أي أن الحالة النفسية للاعبين قبل المباراة تكون مرتبكة .

السؤال 24: ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟
الهدف من السؤال : معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية.

تحليل النتائج وفق الفرضيات والجانب النظري ونتائج الدراسات السابقة :

الفرضية الأولى: التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف أثناء المنافسة الرياضية. من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة حيث يعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و يساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة للاعب اثناء المنافسة و هو ما يبين أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعبى فريق كرة اليد، كما تبين إجابات اللاعبين أن إرشادات وتوجيهات ونصائح المدرب تساعد في التقليل من الانفعالات السلبية كالخوف ويساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وكذا إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما أن التحضير النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب

نتوصل الى النتائج التالية :

القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب .

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضية الاولى التي قمنا بطرحها .

الفرضية الثانية: التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال النتائج المتوصل إليها بينت النتائج أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعبى كرة اليد ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به ، قبل المنافسة وأثناءها كما انه سيساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة في النفس، والتي هي من اهم العوامل المهمة في تحسن الأداء والنتائج الايجابية ، وبينت النتائج أيضا أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في رفع الحالة النفسية ويكون ذلك من خلال سهره على الراحة

الشخصية للاعب وتفهمه لانشغالاتهم ومساعدتهم وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم وبيانه نقاط الضعف وقوة لاعبيه وتصحيحه للأخطاء التي يقعون فيها .

ونتوصل الى النتائج التالية :

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

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضية الثانية التي قمنا بطرحها .

استنتاج عام :

- ✓ التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه.
- ✓ أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- ✓ نصائح وتوجيهات وارشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- ✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- ✓ لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- ✓ تشجيعات المدرب تزيد من رغبة اللاعبين في الفوز.
- ✓ معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- ✓ إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف من المنافسة.
- ✓ أسلوب تكلم المدرب يزيد حماس اللاعبين.
- ✓ المدرب يقوم بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد.
- ✓ أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.
- ✓ -نقص التحضير النفسي من العوامل التي تزيد من قلقهم و توترهم.
- ✓ احسن فترة لتحضير اللاعبين نفسيا هي قبل و أثناء المباراة .
- ✓ اغلب المدربين يرجعون النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي.
- ✓ اغلب المدربين يؤكدون التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب.
- ✓ اغلب المدربين يؤكدون التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية .

اقتراحات وفرضيات مستقبلية :

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملاً في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصاً مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها: - التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- تشجيع اللاعب وتحفيزه للرفع من مردوده في المنافسات.
- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانياً وليس بالكلمات فقط.
- يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعب لمعرفة الحلول المناسبة.

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي، فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدنه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وتشحين قدرات اللعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات، خاصة النفسية منها، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعب خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب، وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه، فقصده كشف ومعرفة الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات، ومن خلال هذه الدراسة تحت عنوان تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة السلة أثناء المنافسات صنف أشبال، ولهذا لجأنا في دراستنا بداية بالجانب النظري أين درسنا فيه أهم الانفعالات التي ترتبط بالنشاط الرياضي. أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمدربين فقد توصلنا إلى أغلب اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خاصة القلق والخوف فالتحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم، هذا ناهيك عن استخدام المدربين طريقة الحوار بالجانب البدني أدى إلى محدودية وعدم فعالية التحضير السيكولوجي للكلمات الحماسية التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يبذلون قصارى جهودهم من أجل الفوز، أما أغلب المدربين فأكدوا ان الجانب النفسي يلعب دورا مهما في نتائج الفريق وكذلك تأثيره على أداء اللاعبين .

وفي الأخير توصلنا إلى أن الاهتمام بالجانب النفسي في أي فريق وفي أي لعبة ضرورية لا مفر منها، لذا يجب أن لا نفرط فيه، لأن توفر هذا العنصر هو من الشروط التي توصل الفريق إلى تحقيق أهدافه.

تحية طيبة:

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي نرجو منكم الاجابة بكل صراحة وشفافية ووضوح وبتجاوبكم وتعاونكم معنا خير سند لنجاح هذا البحث والأهداف المسطرة.

مع خاص الشكر والتقدير

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

السؤال 1 : هل يوجد في فريقكم محضر نفسي ؟

نعم لا

السؤال 2 : هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك ؟

دائما أحيانا نادرا

السؤال 3 : أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

نعم لا

السؤال 4 : هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم لا

السؤال 5 : أثناء المنافسات الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب تشجيعات الجمهور حب الفوز شيء آخر

السؤال 6 : إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

المدرب رئيس الفريق شيء آخر

السؤال 7 : هل لفريقك أطباء؟

نعم لا

إذا كان الجواب بنعم هل هو:

طبيب عام طبيب نفسي شيء آخر

السؤال 8 : هل تشعر بالخوف عند وجود جمهور الخصم؟

نعم لا

السؤال 9 : عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

ضعيف متوسط جيد

السؤال 10 : هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة

نعم لا

السؤال 11: هل أدائك ينخفض كلما حضرت مباراة هام

نعم لا

إذا كان الجواب بنعم . لم يعود ذلك ؟

السؤال 12: هل الارشادات و التوجيهات مدريك تساعدك على تقليل الخوف من المنافسة ؟

نعم لا

السؤال 13 : هل تشعر أنك بحاجة الى ارشادات المدرب لدخول المنافسة براحة ؟

نعم لا

السؤال 14: هل تشعر بفقدان التركيز و الانتباه أثناء المنافسة ؟

نعم لا

السؤال 15: انتقادات المدرب لك ناتجة عن ؟

تقصير في واجباتك عدم ادراك الاخطاء اضطراب أثناء المنافسة

السؤال 16 : هل شعورك بالخوف أثناء المباراة ناتج عن ؟

قوة المنافس فقدان السيطرة و التحكم في الأعصاب عدم رضى المدرب على أدائي

السؤال 17 : هل اسلوب تكلم المدرب معك يزيد من خوفك من المنافسة ؟

دائماً احيانا نادرا

السؤال 18: هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد ؟

نعم لا

السؤال 19: هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟

نعم لا

السؤال 20: ماهي الفترة التي تراها مناسبة للتحضير النفسي ؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة قبل وأثناء المنافسة

السؤال 21: هل يقوم مدريككم بتقديم ارشادات و توجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات السلبية كالقلق ؟

نعم لا

السؤال 22: هل الانتقادات التي يوجهها لك المدرب تشعرك بالقلق ؟

دائماً احيانا نادرا

السؤال 23: كيف تكون حالتك النفسية قبل اقتراب المنافسة؟

خائف

مرتبك

عادية

سؤال 24: ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

.....
.....