

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة تخرج تحت عنوان

التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد
"صنف أشبال"

دراسة ميدانية بالمركب الرياضي الجوّاري
بلدية الطاهير - ولاية جيجل -

إشراف الدكتور
قهلوز مراد

إعداد الطالب
سالم رضا

السنة الجامعية 2021/2020

إهداء

نهدي هذا العمل إلى من قال الله سبحانه وتعالى
في شأنهما

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

سورة الإسراء - الآية 32

الوالدان الكريمان

إلى الإخوة والأخوات وكل أفراد العائلة

و كل الأصدقاء

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب
أو بعيد

رضا سالم

شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل الذي أنعم علينا بنعمة العلم ويسر لنا إتمام هذا

العمل المتواضع

نتقدم بشكرنا وعرفاننا وبالغ امتناننا لأستاذنا الكريم " قهلوز مراد" على توجيهاته القيمة وصبره علينا طيلة إنجاز هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر لكافة هيئة التدريس بقسم علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

قائمة المحتويات

إهداء

شكر وتقدير

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

01	مقدمة
03	الفصل التمهيدي

الجانِب النظري

الفصل الأول: التحضير النفسي

09	تمهيد
10	1. مفهوم علم النفس الرياضي
10	2. دور علم النفس الرياضي
11	3. مهام علم النفس الرياضي
11	3. 1. الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي
12	3. 2. تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
12	3. 3. توطيد مستوى الإنجاز
12	3. 4. تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية
13	4. التحضير النفسي
14	4. 1. نبذة تاريخية عن التحضير النفسي
15	4. 2. أهداف التحضير النفسي
16	4. 3. أنواع التحضير النفسي
16	4. 3. 1. التحضير النفسي من حيث المدة
18	4. 3. 2. التحضير النفسي من حيث النوعية

19	5. التوجيهات العامة
19	6. علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
20	7. الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي
20	7.1. القلق
23	7.2. الخوف
23	8. عناصر الصفات النفسية في المنافسة الرياضية
24	9. المهارات النفسية
24	9.1. المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
27	10. واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة اليد
الفصل الثاني : الأداء الرياضي والمنافسة في كرة اليد		
30	تمهيد
	1. كرة اليد
	2.1. نشأة كرة اليد في العالم
	2.2. ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
	2.3. قانون لعبة كرة اليد في العالم
	2.4. مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية
39	2. الأداء الرياضي في كرة اليد
39	2.1. مفهوم الأداء الرياضي
40	2.2. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
41	2.3. اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
41	2.4. أنواع الأداء
42	2.5. العوامل المساهمة في الأداء
43	2.6. سلوك الأداء الرياضي

43 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة	7.2
44	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين خلال المنافسة	8.2
45 المنافسة الرياضية	1
46 أنواع المنافسة	3. 1
46 الهدف من المنافسة	3. 2
47 الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة	3. 3
48 أهمية المنافسة	3. 4
49 نظريات المنافسة	3. 5
50 أهداف المنافسة الرياضية	3. 6
51 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	3. 7
52 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية	3. 8

الفصل الثالث: المراهقة (الأشبال)

57 مفهوم المراهقة	1
57 تعريف المراهقة	2
57 1. 2. التعريف اللغوي	2
57 2. 2. التعريف الاصطلاحي	2
58 بعض التعاريف المختلفة للمراهقة	3
59 تحديد مراحل المراهقة	4
60 خصائص النمو في مرحلة المراهقة	5
65 أنماط المراهقة	6
66 سيكولوجية المراهقة	7
67 حاجيات المراهق	8
69 إشكالية " أزمة المراهقة"	9

70 10. المراهق وممارسة كرة اليد

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات البحث

75 1. منهج البحث

75 2. عينة البحث

75 3. أدوات الدراسة

75 4. العمليات الإحصائية المستعملة في الدراسة

عرض ومناقشة النتائج

77 1. عرض نتائج الاستبيان

89 2. تحليل النتائج وفق الفرضيات والجانب النظري ونتائج الدراسات السابقة

90 3. استنتاج عام

91 4. اقتراحات وفرضيات مستقبلية

92 الخاتمة

86 المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
77	يبيّن ما إذا كانت يشرف على الفريق محضر نفسي.	01
77	يبيّن ما إذا كانت التحضير نفسي للمدرب له دور في تنمية قدرات اللاعب.	02
78	يبيّن ما إذا كانت المدرب يقدم نصائح في التدريبات.	03
78	دور نصائح المدرب في زيادة الدافعية للتدريب.	04
79	يبيّن الشيء الذي يحفز اللاعبين أكثر أداء ورغبة في تحقيق الفوز.	05
79	يبيّن من الذي يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم.	06
80	يبيّن أن كان يوجد في الفريق طبيب.	07
80	معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.	08
81	يبيّن مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	09
81	يبيّن ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	10
82	يبيّن ما إذا كان اللاعبين ينخفض أداؤهم عند دخولهم للمنافسة الهامة.	11
82	يبيّن دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الخوف من المنافسة.	12
83	يبيّن أن كان اللاعب بحاجة إلى توجيهات وإرشادات مدربه قبل المنافسة.	13
83	يبيّن الشعور بفقدان التركيز والانتباه أثناء المنافسة.	14
84	يبيّن أسباب انتقادات المدرب للاعبيه.	15
84	يبيّن أسباب الشعور اللاعب بالخوف أثناء المباراة.	16

85	يبيّن أن أسلوب تكلم المدرب مع اللاعب يزيد من خوفه من المنافسة.	17
85	يبيّن أن كان المدرب يقوم بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد.	18
86	يبيّن كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين.	19
86	يبيّن معرفة الفترة التي يراها اللاعب مناسبة للتحضير النفسي.	20
87	يبيّن دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الانفعالات السلبية.	21
87	يبيّن أن كانت انتقادات المدرب تشعر اللاعبين بالقلق.	22
88	يبيّن الحالة النفسية للاعب قبل المباراة.	23
88	الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.	24

مقدمة

لقد لازمت الرياضة كمجهود عضلي وذهني حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات، البشرية قديما وحديثا بأن كل شيء في هذه الحياة له هدفه وغاياته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة، لهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر أو غير بالتحضير النفس سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح 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 وصقل قوة المتدربين نفسياً.

كما أن التحضير النفسي للرياضي يشكل إحدى الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي 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 تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين، يسير شانه في ذلك شان التحضير البدني و المهاري والخططي جزوا لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية.

"ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياض¹."

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 للاعبين 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

¹ - أسامة كامل راتب:تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي- القاهرة -مصر - ط 1، 2000، ص 283.

والقوانين المنظمة لها ، ومتطلباتها وطرق اللعب فيها أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى التعريف بالمراهقة ومراحلها ، والتحديد الزمني لها في الشريعة الإسلامية ثم إلى 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 . ثم استنتاج عام واقتراحات وفرضيات مستقبلية و وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

الفصل التمهيدى

1. الإشكالية

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز والهزيمة وما يتردد عن تصريحات المدربين المسيرين، نجد إهمال الجانب النفسي فالبعض يتحدث عن التنقل الصعب أو أرضية الملعب، اللاعبين غير معتادين على ذلك، الجو، الرطوبة، الحرارة، الأمطار.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب النفسي ومختلف السلوكيات واستجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها. ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير، الانفعال وما إلى ذلك.

إن التعبير النفسي مركب من عدة مكونات، وهو يعبر عن الانفعالات والتي تتمثل في الخوف والقلق والتوتر والغضب والظواهر المشابهة لذا يجب إعطاء هذه الانفعالات أهمية بالغة وذلك للدور الذي يمكن تلعبه من تغيير، من سلبيات يصعب تحقيقها، إلى إيجابيات مرغوبة، وهذا غالبا اذا لم يتم التحكم في العناصر المسببة لها ومن بين الانفعالات النفسية التي تؤثر في اللاعبين خلال المنافسات الرياضية القلق والخوف اللذان يلعبان دورا هاما في تحقيق الفوج والفضل.

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب النفسي وعليه التركيز وعلى تكوين وتطوير اللاعبين من الجانب النفسي، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي.

كل ما جاء يمكن أن نتساءل انه إذا كان لعلم النفس الرياضي تأثير على أداء اللاعبين في تحقيق النتيجة الجيدة وهنا يبرز إشكال بحثنا والمتمثل في:

هل توجد علاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف أشبال؟

2. التساؤل العام والتساؤلات الفرعية

كل ما جاء يمكن أن نتساءل انه إذا كان لعلم النفس الرياضي تأثير على أداء اللاعبين في تحقيق النتيجة الجيدة وهنا يبرز إشكال بحثنا والمتمثل في:

هل توجد علاقة بني التحضير النفسي والأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعب كرة اليد؟

التساؤلات الفرعية

- هل توجد علاقة بين التحضير النفسي والقلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد علاقة بين التحضير النفسي والخوف أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة اليد؟

3. الفرضيات

- الفرضية العامة

توجد علاقة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة (صنف أشبال).

- الفرضيات الجزئية

1. توجد علاقة بين التحضير النفسي والقلق أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.
2. توجد علاقة بين التحضير النفسي والخوف أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

4. أهداف الدراسة

إن لكل دراسة غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي.

- إبراز مدى تأثير التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة اليد قبل أثناء المنافسة صنف أشبال.
- الوصول إلى تحديد مبررات القلق والخوف من حيث مصادر مستويات .
- الإلمام بخصائص سن المراهقة بمختلف جوانبها.
- إبراز الجوانب الايجابية للتحضير النفسي خلال المنافسة.

5. أهمية الدراسة

موضوع الدراسة الذي نتناوله يتميز بأهمية بالغة في العصر الحالي لكونه مركبا من شقين نفسي ورياضي، له من الأهمية ما يجعل البحث ملفتا للانتباه والمتابعة بعناية خاصة أن كرة اليد تتضمن مكونات هامة لها أبعاد ضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ والتي تنعكس على التكوين التربوي لهم.

كما تتمثل أهميته أيضا في إبراز الدور الذي يلعبه علم النفس الرياضي في المجال الرياضي بالإضافة إلى إلقاء الضوء على دور الذي يلعبه التحضير النفسي في تطوير السلوك الشخصي لدى اللاعب. فيجب الاهتمام الكامل بالجانب النفسي الذي تعد فيه انفعالات أكبر العناصر المؤثرة في شخصية الرياضي ومن بينها الانفعالات القلق والخوف، والتي له تأثير نفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعد ذلك إلى النواحي الجسمية. كما ان القلق والخوف لهم تأثيرات سلبية على النشاط الجسمي والبدني وعلى الأداء وتأدية المهارات.

لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى فئة الأشبال، هذه الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات أو عن باقي المراحل بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

6. أسباب اختيار الموضوع

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.
- نقص الدراسات في هذا الموضوع.
- سبب موضوعي يتمثل في توضيح مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

7. مفاهيم الدراسة

من خلال استخدام بعض الكلمات التي تم سردها في عنوان بحثنا هذا، استلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية مثل:

• التحضير النفسي

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

¹- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر، مصر، 1998، ص 21.

ويعرفه "حمادة إبراهيم" على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا من الأداء البدني والمهاري والخططي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (حمادة، 1998، صفحة 2)

● الأداء

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

ويعرفه احمد صقر عاشور بأنه "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة".²

كما يعرفه نزار مجيد طالب على أنه "إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدارت ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".³

ويعزى للأداء درجات ومستويات أهمها:

الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته .

الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وقدرة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

التعريف الإجرائي:

عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا.⁴

² - احمد صقر عاشور . إدارة القوى العاملة . بيروت : دار النهضة العربية للطبع والنشر 1998 .

³ - نزار مجيد الطالب . علم النفس الرياضي . بغداد العراق ، دار الحكمة للطباعة ، 1983 .

⁴ - أسامة كامل ارتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 .

• كرة اليد

لقد كان لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة أكثر شعبية بعد كرة القدم وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت صبحت لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق الميدان يتكون كل فريق من اثني عشر لاعبا عشر (10 لاعبين + حارسين) ويسمح منهم على الأكثر لست لاعبين و حارس مرمى واحد بالوجود داخل الملعب أما الآخرون فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

• الخوف

هو إحساس وانفعال يظهر كرد فعل لخطر أو تهديد حقيقي أو متخيل يدفع الجسم نحو اتخاذ إجراء ما لدفع هذا الضرر الذي يهدد الفرد.

• القلق

القلق هو الحال التي يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر، هو إحساس غير سار يرتبط بإحساس المرء بتوتر مستقبلي.

• المراهقة

مصطلح المراهقة في علم النفس يعني الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. فالمراهقة مرحلة التأهل لمرحلة الرشد تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من 16 إلى 19 سنة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك أو عامين أي بين 11-21 سنة.

8. الدراسات السابقة

بعد اطلاعنا على الكثير من الدراسات في إطار إنجاز هذا البحث المتواضع، جمعنا بعض العناوين:

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

من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

● إشكالية الدراسة

- معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.
- معرفة إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن السيكولوجي.
- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطرابات في سلوكيات اللاعبين.

● نتائج الدراسة

تأكيد الفرضية العامة والمتمثلة في أن القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللعب 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 كالمسماة ومردود اللعب وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد والضوء المردود المنخفض هذا فيما يخص درجة القلق والضغط النفسي.

2. مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية" من إعداد الطالب إسماعيل مقران.

● إشكالية الدراسة

إلى أي مدى اعتبار القلق ذو تأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي وما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى.

● أهداف الدراسة

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور المردود الرياضي بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي كيفية 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 الالمبياد الإفريقية وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات وخاصة إهمال جانب سيكولوجي إلى جانب التقني في الملعب.

الجزء النظري

التحضير النفسي

تمهيد

يشكل التحضير النفسي للرياضي أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي وبلوغ المستويات العالية والأرقام القياسية، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي على أنه عملية تربوية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة اليد، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب 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.

وقد تطرقنا في الفصل الأول إلى الإعداد النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضاً المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعبين وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى.

1. مفهوم علم النفس الرياضي

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي (للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في الوقت الحالي لم يعد علم لنفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته التي تتميز عن سواه من المشاكل في المجالات الأخرى¹.

2. دور علم النفس الرياضي

إن أهمية الممارسة الرياضية منسوبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم 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 تفرقها 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

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 1، دار المعارف، 1994، ص 24.

الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي. إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع^{1,2}.

3. مهام علم النفس الرياضي

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما تتطلب من أهداف وعمليات تنظيمية ، يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي كما هو موضح في ما يلي.

1.3. 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 استنفاد 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 الإجهاد 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 على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات

² - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضية"، دار المعارف، ط 4، مصر، 1985، ص 28

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.¹

2.3. 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 نلتبس خاصيتين متمرتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي .

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالجهد المبذول من الناحية البدنية ومدى إرتفاع 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.²

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 ما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة، بحيث يحتمل 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 وتثبيتته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

4.3. تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية

¹- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط 7 القاهرة مصر ، 1992 ص 15-16.

²- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف ، ب ط، مصر، 1997 ، ص 124-125.

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 والخارجة عن شخصية الرياضي.¹

4. التحضير النفسي

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس، والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.²

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.³

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 يمثل جزءا من التحضير النفسي وهذا في حقيقة الأمر غير صحيح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي .

كما يعني أيضا مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة والتدريب.⁴

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

1- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس ، مرجع سابق ، ص 124-125.

2- حسن السيد أبوعبيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1 ، مصر ، 2001 ، ص263 .

3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط1 ، مصر ، 1985 ، ص26 .

4- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي :مرجع سابق ، ص26 .

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

1.4. نبذة تاريخية عن التحضير النفسي

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها منذ فترة زمنية قاربت 100 عام إذ قام كل من " مانيسو " عام 1876 م و " بوتينكو " عام 1897 م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى وتجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم " اليوجا النفسية " وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق يصادفه.

كما اقترح العالم الألماني " شولتز " بناء على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي وطريقة اليوجا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية ، ثم قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء طريقة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام العبارات التالية مثل : قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم ، أشعة الشمس تحدث لي الدفء،...

وفي أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من " فيلاتون " و " جاسو " و " باستوخوف " باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها " داء السكري والأمراض الجنسية " بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسية مثل :علم النفس الوقائي، الطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي والذي يرجع الفضل إليهم في الإهتمام و الالتفاف للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبات المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب والمنافسة.

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

وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية، المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي وتهيئة استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، وكيفية قيام الخبرة والمشاورة بإزاء المشكلات العضوية للرياضيين.¹

2.4. أهداف التحضير النفسي

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد 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 تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.²
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لحوض 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.
- توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.³

3.4. أنواع التحضير النفسي

من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.
- الإعداد النفسي القصير المدى.

¹ عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، 1991، ص 11.

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

³ أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، مرجع سابق، ص 162.

من ناحية نوعيته:

- الإعداد النفسي العام.
- الإعداد النفسي الخاص.

1.3.4. التحضير النفسي من حيث المدة

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 حلا سليما.

- المبادئ الهامة في التحضير النفسي طويل المدى

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم 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.¹

- 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:

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

¹- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة ، ط 1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 249-250.

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم بإستخدامها المدرب الرياضي .
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية .
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء 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

ب) التحضير النفسي قصير المدى

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز.²

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعدادة 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 الإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.³

– العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى

¹ - نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق ، 249 - 250 .

² - رشيد عياش الدليمي و لخمير عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997 ، ص 25 .

³ - محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968 ، 188 .

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.

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

- **النمط العصبي للفرد :** يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستتارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناهم حالة حمى في 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 تتوقع 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 بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة.¹

2.3.4. التحضير النفسي من حيث النوعية

1.2.3.4. 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 القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

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

- 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.¹
- 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 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.

2.2.3.4. الإعداد النفسي الخاص

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصائصها:

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

5. التوجيهات العامة

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها 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 أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى."

6. علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة يد مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخطية (التكتيك)، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى أصابه

¹- رشيد عياش الدليمي وحمز عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27.

²- نفس المرجع، ص 27.

التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب لم يكن يجيد أن واع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المخرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتهج خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن.

بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا. ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية:

- الناحية البدنية .
- الناحية مهارية.
- الناحية الخططية.
- الناحية النفسية.

7. الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي

1.7. القلق

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يتمكن من 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.

1.1.7. تعريف القلق

- اصطلاحا : هو خوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة أو ممكن أن يتضاعف إلى جد الذعر.¹
- إجرائيا : هو حالة نفسية تتميز بالخوف والارتباك والتضايق والذعر نتيجة حدوث خطر ما.

¹- أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .

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.¹

يقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.²

القلق في المجال الرياضي هو أحد الانفعالات الهامة وبالنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق أدائهم.³

2.1.7. أبعاد القلق

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

● القلق البدني: مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر

الجسمي وزيادة إفرازات العرق، ... الخ

● القلق المعرفي: التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفضول وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار

للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة. وتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.

- التوقع السلبي لنتيجة التنافس.

- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.⁴

● القلق الانفعالي: سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب.⁵

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994، ص 281.

² - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط 8، القاهرة، 1992، ص 277.

³ - فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي، عربي، فرنسي. لبنان.

⁴ - أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، مرجع سابق، ص 247.

⁵ - محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002، ص 311.

3.1.7. أسباب القلق

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد

واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي.

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة والمزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة.¹
- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه.²

4.1.7. القلق والأداء الرياضي

لقد إهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقات بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى أبعاد الرياضي على تحقيق أهدافه، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، كم أسفرت ملاحظات

العاملين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وإبعاده من حالة القلق يؤثر في انخفاض مستوى أدائه.³

¹ - فكري الدباغ: "أصول الطب النفسي"، دار الطليعة، ط 3، لبنان، 1983، ص 97.

² - فكري الدباغ: "أصول الطب النفسي"، مرجع سابق، ص 97.

³ - رومان أخضر، بن علي مصطفى: تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2011-2012.

2.7. 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 عليها.¹

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فإنه 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.

8. عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة

- **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.
- **الإعداد الغير ملائم:** ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدني أ وعقلي أ للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.²
- **عدم الصبر:** يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا من الإحباط فال رياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

¹ - صالح حسن الدايري و وهيب الكبيسي " : علم النفس العام " ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص107 ، 108.

² - أسامة كامل راتب:"علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات " ، مرجع سابق ص415 -416.

● **العدوان:** الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين، فهو يفتقد حسن التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

● **الارتعاش (الارتجاف):** يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

● **التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد):** يعتقد الرياضي بعدم التأكد من الأداء الجيد لم هو متوقع

منه.

● **الافتقار إلى الثقة:** يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

● **عدم الشعور الجيد:** يشعر الرياضي بالمرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد

حدة المرض.¹

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن

ممارسة الأنشطة الرياضية

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.

9. المهارات النفسية

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.

1.9. 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:

◀ التركيز

¹ - أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" نفس المرجع ص415-416.

يعرفه البعض على 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 عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني.¹

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف، 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 توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا تكون 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:

¹- يحيى كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص 384.

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.¹

الاسترخاء

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 منع حدوث التوتر.²

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:

- 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).³

- 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.

¹ - أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ،مرجع سابق ، ص288 ، 117 ، 299.

² - R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72.

³ - محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص206 -207.

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.

2.9. أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية للاعب.
- 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

10. واجبات التحضير النفسي للاعب كرة اليد

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نصفيا لخوض غمار المنافسة، وان هناك مستوى امثل 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 الى اعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة اليد.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للعب، والتي تتأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

¹ - محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، المرجع السابق، ص 206-207.

- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.¹
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للعب.
- 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.
- أهمية اقتناع اللاعب بان التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهديئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة اليد ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه والتصور.
- قابلية التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

¹ - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب، مرجع سابق، ص 270-271.

الخلاصة

تطرقنا في هذا الفصل، إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما اشرنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج.

الأداء الرياضي

والمنافسة في كرة

اليد

تمهيد

لعبة كرة اليد دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغير والتعديل المستمر الذي يطأر على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع اتساع فنونها، فقد أصبح من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة اليد، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجال في لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها.

أما المنافسة، فهي تظاهرات ذات قيمة اجتماعية عالية، و تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير النفسي البدني والتقني الطويل والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة.

1. كرة اليد

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والمحبوبة لدى الجماهير وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنقيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في كرة اليد.

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40 م وعرضه 20 م مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة 6 م المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة 9 م المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد 7 م عن المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من 14 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و 7 لاعبين في الاحتياط، ويجاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى 3م وارتفاعه 2 م، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر ب 30 د تتخللهما فترة راحة مدتها 10 د ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.¹

1.2. نشأة كرة اليد في العالم

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك أونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراغة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب واستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هورل" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.²

¹ - إبراهيم محمد المحاسنة : تعليم التربية الرياضية ، ط 1 ، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان ، السنة 2006 ، ص 223

² - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة مصر، سنة 2008 ، ص 8-9.

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي "هولجر نلسن" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات اصدر "نلسن" كتابا عن لعبة والتي كانت تعرف باسم "هاندي بولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية ما زالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أرويا كألمانيا سويس ا ر ثم اتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد 7 أفراد داخل الملاعب المختلفة.

ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها.

وكذلك لم تمارس هذه اللعبة أول مرة عندهم بواسطة الرجال لكن بعد ذلك وجدت إقبالا من لاعبي وهذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا "شلنر" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازة الكرة كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

وفي عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفي المؤتمر الثامن لاتحاد العاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة "لاهاي" بهولندا . انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد لهذه اللعبة وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأستردام أتعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي، وفي نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب، سيدات 2*20

دقيقة ، والرجال 2*30 دقيقة، وفي عام 1928 طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.¹

2.2. ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمركز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التمييز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن.

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "حمند عبد الرحمن" و"إسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد "إسماعيل مداوي" الذي كان في نفس الوقت رئيس الرابطة الجزائرية العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي:

- فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE.
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A).
- فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A).
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).
- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).
- فريق من عين الطاية.
- فريق سبارتو وهران.²

¹ - منير جرجس إبراهيم : نفس المرجع السابق، ص ص 9-10.

² - مجلة الوحدة الرياضية، العدد 595، 18 مارس 1992، الجزائر، ص 35.

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط " الجزائر، وهران، قسنطينة " أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) سنة 1963.

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984، وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة، المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب.¹

بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأ ائري قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى 1500 موزعة على ثلاثين رابطة، أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق 20.000 بطاقة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة افريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث.²

3.2. قانون لعبة كرة اليد في العالم

المادة (1) الميدان: شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40 م طولا و 20 م عرضا وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

المادة (2) المرمى: طولها 2 م وارتفاعها 2 م، العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة، مساحة المرمى وتكون محدودة

¹ - جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، سنة 1993، ص 371.

² - جميل نصيف: نفس المرجع السابق، ص 371.

بخط مستقيم 3 م ومسطر لمسافة 6 م أمام المرمى ويكون مستمر مع الطرف بربع دائرة بقياس 6 م الخط الذي يحدد ساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15 سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازية وعلى بعد 4 م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3 م و 9 م أمام المرمى.

- علامة 7 م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 م.
- خط الوسط يربط بين الخطوط ويبلغ قياسها 5 سم.
- علامة 15 سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها 5 سم عرضا.

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعد 8 سم.¹

المادة (3) الكرة: تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها 58 الى 60 سم الوزن 425 إلى 475 غ أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها 54 إلى 56 سم الوزن 326 إلى 400 غ.

المادة (4) اللاعبين: يتكون الفريق من 14 لاعب 7 لاعبين في كل ف ريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.

المادة (5) زمن المباراة: المباراة من شوطين كل شوط 30 د بينهما فترة راحة 10 د لجميع الفرق ذكور وإناث من 18 سنة فأكثر.

المادة (6) حارس المرمى: يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزي مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حارسا للمرمى يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.

المادة (7) لعب الكرة: يسمح للاعب :

- إيقاف ومسك وضرب ورمى الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.

¹- منير جرجس: قانون كرة اليد ، دار الكتاب الحديث ، مصر، سنة 1995 ، ص ص 23-24.

- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثواني في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.
- التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.

المادة (8) الدخول على المنافس: يسمح للاعب :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بجوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

المادة (9) تسجيل الأهداف: يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أية مخالفة.

المادة (10) رمية الإرسال: يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة واختار الكرة، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اجتيازه نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الآخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.

المادة (11) الرمية الجانبية: تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب والآخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.

المادة (12) رمية المرمى: تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.

المادة (13) الرمية الحرة:

تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى، المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعمد لاعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس، رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهجم.

المادة (14) الرمية الجزائية: تحتسب رمية الجزاء:

- عند إضاعة فرصة محققة لتسجيل هدف في أي جزء من الملعب.
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه واثّر ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفاة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتداخل أحد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.

المادة (15) رمية الحكم: يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
- إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
- إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوز على الكرة.

المادة (16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي ويكن مر كل اللاعبين

طبقاً لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.¹

يجب تصحيح الوضع الخاطئ.

المادة (17) العقوبات: يجوز إعطاء إنذار:

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.
- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعدياً.
- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

المادة (18) الحكام: يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي.

المادة (19) المسجل والميقاتي: يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك

وبالاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو اللاعبين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن

ورقة التسجيل، ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرْد.¹

¹ - منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 26-27.

4.2. مكانة كرة اليد ضمن أنشطة التربية البدنية والرياضية

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

وفيما يلي عرض للآراء المختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول مكانة كرة اليد ضمن التصنيفات للأنشطة.

- تصنيفات "كوديم" حيث ضم كرة اليد ضمن أنشطة رياضية تتضمن توقعات لحركات الغير من أفراد وهي الألعاب الجماعية التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.
- أما "تشارلز بوتشر" فقد ضمنها ضمن الألعاب الجماعية التي تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية.
- أما تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) ، فتصنف كرة اليد ضمن قسم الألعاب الجماعية، حيث يضم رياضات كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة... الخ.
- أما تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) لكرة اليد تقع ضمن قسم الألعاب الكبيرة حيث تتضمن كرة القدم والسلة... الخ.
- ومن خلال هذه التصنيفات للعلماء والدول للأنشطة الرياضية، إن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم مختلف الأنشطة الرياضية الكروية.²

5.2. أهمية ممارسة كرة اليد

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقية من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه نظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاهلها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكاناتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها.

¹ - منير جرجس: نفس المرجع السابق، ص 28-29.

² - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: رابعة كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، سنة 2001، ص 18-20.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أف ا رد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد.¹

2. الأداء الرياضي في كرة اليد

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1.2

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء) بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

¹ - زكى محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، سنة 2004، ص ص 88-89.

- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2.2. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات .

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

◀ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

◀ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.¹

◀ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط 1، القاهرة، مصر، 1987 ص (28-291).

◀ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

3.2. اعتبارات المدرب عند تقييم الأداء الرياضي

يجب أن يكون هناك تقييم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقييم هذا الأداء وهي:

◀ لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

◀ أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

◀ على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

4.2. أنواع الأداء

1.4.2. أداء بمواجهة

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2.4.2. أداء دائري

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

3.4.2. أداء في محطات

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

4.4.2. أداء في مجموعات

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

5.4.2. أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم.

5.2. العوامل المساهمة في الأداء

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة .
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي .
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

6.2. سلوك الأداء الرياضي

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره .

الأداء = الجهد المبذول + القدرات و الخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

- الجهد المبذول: يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك
- القدرات والخصائص الفردية للاعبين: وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.
- إدراك اللاعب لدوره: يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره¹.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وهيئته ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج .

7.2. ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

¹ - فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عوامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، ص(70).

8.2. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين خلال المنافسة

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- -العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

3. المنافسة الرياضية

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قد لاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي لها هو قد "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف مه تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم."

وهذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا.¹

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قد "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.²

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.³

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حد لمنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

¹ - محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص28.

² - Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).

³ - P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activit e physique,vigot,paris:1997,p(125).

1.3. أنواع المنافسة

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

3.1.1. المنافسة التمهيدية

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

3.1.2. المنافسة الإختبارية

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

3.1.3. منافسات الانتقاء

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

3.1.4. المنافسة الرئيسية

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

2.3. أهداف المنافسة

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد و تحديد الفائز، كذلك هو حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.

- المنافسة تكون شرطا أساسيا وضروريا لكل عمل تدريبي.

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

- إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة، وكل المتسابق يمكنه المشاركة بقوة كان يعرف حياة المنافسة وهدفه
- تنمية القدرات البدنية الرياضية للمنافسين لتحقيق الذات وإنتاج الفرد فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميول العدوانية للعنف لدى بعض اللاعبين.

المنافسة تلمس كل جوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى بتحقيق واكتساب المعارف ومختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرف التدريب، بالإضافة إلى ما تتجه من اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئات الخارجية للفرد.¹

3.3 الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايدا ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام وارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عديدة على المجتمع الرياضي مفاهيم ج سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنايئة واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك

¹ - محمد عادل، التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1995، ص6

التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة، كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك، القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.¹

4.3. أهمية المنافسة الرياضية

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم يتميز بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياطس Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب، الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

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

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

¹ - نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص 3-6.

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

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

وكما أشار الحولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التناري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم بلا وعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.¹

5.3. نظريات المنافسة

1.5.3. المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال

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

2.5.3. المنافسة كشرط إيجابي

على نصح "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن

¹ - أمين أنور الحولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص 204.

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

يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور.¹

3.5.3. المنافسة كوسيلة للتطور

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.²

4.5.3. المنافسة كوسيلة للتقييم

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

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة .
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.³

6.3. أهداف المنافسة الرياضية

◀ تحقيق النمو البدني

- تنمية قدرات بدنية للرياضي للممارس (المتنافس)
- تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- تحقيق تحمل الأداء لكل المهارات كالسرعة والرشاقة القوة والمقاومة... الخ.
- تحقيق النمو السليم للصحة البدنية.

◀ تحقيق النمو الاجتماعي

¹ - Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4, paris :1997,p(27)

² - Recharb b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99)

³ - نبيل محمد إبراهيم:"الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"مرجع سابق، ص3.

إن المنافسة هدف اجتماعي يتمثل في خلق 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 في تحديد مخالفة، 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 مما يجري بها من اصطدام والهجوم والخوف من الهزيمة كل هذا المنافسة تهتم بالتهديئة وذلك بتوضيح ما يجب القيام به أثناء المنافسة هذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة في النفوس والإخاء والصداقة وروح التعاون والمسؤولية.

◀ تحقيق النمو العقلي

إن المنافسات الرياضية المدرسية تلمس كل الجانب العقلي، فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى يتحقق تفكير واكتساب معارف مختلفة دلت على طبيعة المنافسات الرياضية كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق تدريبها بالإضافة إلى ما تنتجه من فرص اكتساب الخبرات والمعلومات المتعلقة بالبيئة المحلية والخارجية قد دلت الدراسات إن الرياضة المدرسية تساعد تلميذ على اكتساب الذاكرة الجيدة.

7.3. 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.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون فيها سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز ويتناسون أن الوصول إلى المستوى العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب، ويسعى إليها الجميع، ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الوحيد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو ما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقتصرًا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني وصراع للوصول إلى الصدارة

8.3. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية¹

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منه فيم يلي:

● المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن تحقيقه من رفع مستوى والتحضير للملائم للمنافسة، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

● مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

● المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

¹ - كمال مفاق، علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية: (مؤكدة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص87.

● المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين

تتميز المنافسات الرياضية بمحدثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

● تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احت ارمها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها البعض الأخر.

● المنافسة نوع هام من العمل التربوي

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية.

طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية .

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم الصفات النفسية بوجه خاص أثناء المدرب في التفكير في تنمية تدريب الرياضيين ولكن ما ازل بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي في حالة التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.¹

¹ - مهدي حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص237

خلاصة

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين خلال المنافسات، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، خاصة على الجانب النفسي.

المراهقة

تمهيد

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلا هذه الفترة المراهقة، تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفردي هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1. مفهوم المراهقة

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات"¹.

المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي "بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سف الرشد² وهي في العادة تكو ما بين 12-13 سنة فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

2. تعريف المراهقة

2.1. التعريف اللغوي

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة بين بلوغ الحلم إلى سن الرشد³ والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي⁴.

2.2. التعريف الاصطلاحي

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁵ كما يعني مصطلح المراهقة في عم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين⁶.

1- عبد العالي الجسيمياني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحققها الأساسية ،دار البيضاء للعلو ، ب ط ،لبنان ، 4991 ، ص 491.
2- عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكويني وأسس، دون طبعة، مكتبة الخالجي بالقاهرة، 1976 ، ص 186.
3- إبراهيم أنس و آخرون : المعجم الوسيط، دار الطباعة، 1972 ، ص. 278.
4- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة ولمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974 ، ص 27.
5- عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 ، ص 100.
6- حامد عبد السلام زهران : عم النفس، ط. 4 ، عالم الكتب، القاهرة، 1977 ، ص. 289 .

لقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والتقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية.¹

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها " التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي"، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر لنضج الجنسي، فالمراهقة إذا هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق.²

3. بعض التعاريف المختلفة للمراهقة

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة، ويقول Lehalle.h إلى العشرين (12-20) سنة وهي تحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها - تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل .

كما يرى أيضا Silamy.n أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات الجسدية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.

كما جاء عن Schonfeld أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي ".

ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه ".

1- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982 ، ص 20.

2- عبد الرحمن عيسوي : المرجع السابق، ص 101.

من خلا جميع هذه التعاريف السابقة نقو أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة ي حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة عل حياة الفرد ي المراحل التالية من عمره.

و يقول الدكتور حامد عبد السلام زهر: " يعني مصطلح المراهقة ، كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد و النضج. "، و يضيف قائلا " فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين 11-12).¹

4. تحديد مراحل المراهقة

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة ي تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع ي ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحرصها بعض العلماء ي الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19).

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذلك نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان، وذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي وخارجي لهذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتها. حيث يذهب الباحثون والعلماء إلى تقصي مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة، فيم يلي أقسامها:

4. 1. المراهقة المبكرة (12-14) سنة

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسع المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما ي التخلص من

¹ - حامد عبد السلام، زهران، علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، ط 4 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971 م، ص 289.

القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .

4. 2. المرحلة الوسط (15-17) سنة

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصفته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4. 3. المراهقة المتأخرة (18-21) سنة

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.

5. خصائص النمو في مرحلة المراهقة

يظهر النمو الجسدي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن

5. 1. تعريف النمو

النمو سلسلة متتابعة من التغيرات الطبيعية وفق مراحل معينة تشمل جميع جوانب شخصية الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية واللغوية، والاجتماعية ينتج عنها نضج الفرد.¹

ويعرف الدكتور مصطفى زيدان النمو فيقول: "النمو سلسلة متتابعة متماسكة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي إكمال النضج، وعملية النمو عملية مستمرة فيها الحياة، والحياة عملية مستمرة ومعنى

¹- مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق، ط 3 ، دار الشروق - جدة- ، 1990 ، ص 7.

الحياة هو النشاط، فالنمو إذن عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج ومعنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام لا إلى الوراء.¹

2.5. النمو الفيزيولوجي

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.

وتتضمن هذه المرحلة ما يلي:

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.

- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استئارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدة النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهقة.²

- تغيرات في الأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5 سم في منتصف التاسع عشر.

لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن لاختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

3.5. النمو المورفولوجي

¹- محمد مصطفى زيدان ، نفس المرجع ، ص 73.
²- حامد عبد السلام زهران: عمل النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972 ، ص 402 – 403.

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.¹

5.4. النمو النفسي

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بحيرة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعالات المراهق مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي :

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضياً.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية، دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة.²

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومبتعداً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلا مواقف اللعب المختلفة.³

5.5. النمو الاجتماعي

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

¹- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط4، مصر، 4991، ص404.

²- توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط4، بيروت لبنان، 2000 ص91.

³- محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ط4، القاهرة، مصر، 1991، ص4.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات عل اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه عل هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا عل بناء مستقبله .

كما يرى البعض أن: " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له "

5.6. النمو العقلي والمعرفي

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم مجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة .

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.¹

5.7. النمو الوظيفي

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميل بالنسبة للنمو المورفولوجي ومن بين علامات هذا الميل نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها جودان GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA، راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 - 220 سم³ .

¹- أتوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994، ص 50.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800 - 3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.¹

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

5.8. النمو الحركي

تعارض الآراء بالنسبة لمجا النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبد حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.²

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.

5.9. النمو الانفعالي

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف

في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب.

1- قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط 4، جامعة بغداد، 1990، ص 98-99.

2- عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق، ص 71.

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.
- فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسع المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.¹

5. 10. النمو الجنسي

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى. أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.²

6. أنماط المراهقة

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى أربعة أنواع:

6. 1. المراهقة المتكيفة

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال .

6. 2. المراهقة الإنسحابية المنطوية

¹- بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1996، ص 185.

²- أنور الخولي: جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، مصر، 2000، ص 213.

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية و التردد والتجمل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.¹

6.3. المراهقة العدوانية المتمردة

ويكون فيها المراهق نائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها.

6.4. المراهقة المنحرفة

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانحيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.²

7. سيكولوجية المراهقة

يستخدم علماء النفس و التربية كلمة " سيكولوجية المراهقة " للدلالة على أهمية مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد ، دراسة علمية ، نفسية ، عقلية، إنفعالية و ثقافية و ذلك لفهم سلوك الشباب في مختلف مراحل نموه في هذه الفترة الحاسمة من واقع إطاره المرجعي و من جهة نظره الخاصة به. و تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة من بدايتها لأن شخصية المراهق تحتوي على كثير من بقايا الطفولة

¹- مصطفى زيدان، نفس المرجع السابق، ص 161.

²- مصطفى زيدان، نفس المرجع ، ص 162.

عند سن البلوغ و يزداد شعور " الطفل البالغ" بنفسه من جراء التغيرات الفيزيولوجية الجسمية ، و إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية النفسية الاجتماعية حيث يتعلم فيها الناشؤون تحمل المسؤولية الاجتماعية و واجباتهم كأفراد مواطنين في المجتمع. هذه المرحلة تبدأ غالبا من سن البلوغ و تنتهي حوالي سن 21 و 22 سنة، و تختلف بداية هذه المرحلة ، و نهايتها باختلاف الشعوب و الجنس، و يتحدد عند الذكور بحدوث أول قذف منوي و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية، و عند الإناث بحدوث أول حيض و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية.¹

و من خلال ردنا لهذه التعريفات يتضح لنا أن لهذه المراهقة هي فترة زمنية يمر بها الفرد في حياته و يشاهد فيها نموا جسميا و فزيولوجيا و عقليا و إنفعاليا و إجتماعيا و نفسيا و دينيا ، و فيها يحدث التغير الجذري في وظائف الجسم (جسم الإنسان) و ذلك من خلال تغيرات متباينة تحدث بالدرجة المعينة، لكن الملاحظ في هذه الفترة أن أهم تغير يحدث على مستوى الفرد هو ما يعرف بظاهرة البلوغ الجنسي.

8. حاجيات المراهق

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول الى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بما كل الكائنات الحية والمتمثلة في الأكل والشرب فعلي سبيل المثال الحاجة للبقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية".²

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، لان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه الدرجة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

8.1. 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

¹ عبد الرحمان الوافي، في سيكولوجية الشباب، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 1995 ، ص 2.

² كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، ط3، مصر، 1979، ص221.

الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك. ولما كانت مرحلة المراهقة المرحلة الإنمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.¹

8. 2. الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه، فالمراهق يريد 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 كشخص بالغ متبعا لطريقته وأسلوبه.²

8. 3. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار

وتتضمن الحاجة 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.

8. 4. الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها

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.

8. 5. الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق

¹- موسوعة : التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للطبوعات، لبنان، 1982 ، ص 38.
²- فاخر عقل: علم النفس التربوي، ط 3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ص 125.

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه 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 تلي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجنب عن أسئلته دوغما تردد.¹

9. إشكالية " أزمة المراهقة "

تستعمل عبارة " أزمة المراهقة " للإشارة غالبا إلى الاضطرابات السلوكية التي تظهر في هذه المرحلة من العمر، و كان يتم تفسير هذه الاضطرابات بالتغيرات البيولوجية (نضج الغدد التناسلية ، استيقاظ الغريزة الجنسية... إلخ) التي تحدث في هذه المرحلة. إلا أن هذا التفسير لم يعد مقبولا اليوم إثر الأبحاث الأنثروبولوجية التي تناولت ظاهرة المراهقة في المجتمعات التي تسمى " بالمجتمعات البدائية" فقد تبين أن المراهقين في هذه المجتمعات لا يعانون من اضطرابات سلوكية و لا يوجد بالتالي في هذه المجتمعات ما يسمى " بأزمة المراهقة".²

و يتعين على الفرد عند بلوغه سن المراهقة في هذه المجتمعات " البدائية" أن يجتاز بعض التجارب الصعبة التي تنظمها له القبيلة و التي تعرف باسم " شعائر التعريف" فإذا ما اجتاز في هذه التجارب بنجاح، عدته القبيلة راشدا و اكتسب بالتالي كل الحقوق الخاصة بالراشدين، و إذا ما فشل في هذه الشعائر، تحدد له موعد آخر ليجتاز التجارب نفسها.

أما المراهق في المجتمعات " الحديثة " فهو راشد من الناحية البيولوجية ، إلا أنه يعامل معاملة الأطفال على الصعيد الاجتماعي، ذلك أن هذه المجتمعات تفرض على المراهق فترة طويلة نسبيا من التبعية الاقتصادية تجاه والديه. لذا نجده ممزقا بين دوره كراشد -بيولوجيا- و دوره كطفل -اجتماعيا واقتصاديا- و الحال فإن عدم الوضوح في المكانة التي يحتلها المراهق في المجتمعات الحديثة هو الذي يفسر في رأي الأنثروبولوجيين ما يسمى " بأزمة المراهقة "، و على ذلك يمكن القول أن المحددات الفعلية للاضطرابات السلوكية لدى المراهقين هي محددات اجتماعية و ليست بيولوجية ، و السبب في حدوث هذه الأزمة يعود

1- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط 3، دار عالم الكتب، مصر، 2001 ، ص 435-436.
2- كمال بكداش، درالف رزق الله، مدخل إلى ميادين علم النفس و مناهجه، دار الطليعة، بيروت ، لبنان ، ط 4 ، ص 107.

إلى المراهقين نفسها باعتبار أن " المراهقة مرحلة نمو جسدي و عقلي و نفسي و اجتماعي تلاحق المواهب فيقع في مشكلات متعددة بسبب قلة خبرته في التعامل مع الحياة.¹"

و قد بين الأستاذ الدكتور أكرم رضا أنه رغم ذلك فتسمية هذه المرحلة بالعاصفة أو مرحلة الضغط و الجنون- كما سماها علماء الغرب- تسمية لا تنطبق على مجتمعاتنا و إن كانت تنطبق على مراهقتهم بسبب نوع الحياة و أسلوب التعامل عندهم و المنهج الذي تمارسه الحياة الإجتماعية هناك، و لذلك أسماها الدكتور عبد الرحمان العيسوي في كتابه (سيكولوجية المراهق المسلم) أسطورة العاصفة، و إنتقل الأستاذ أكرم رضا إلى أسباب وجود بعض المشاكل التربوية مع المراهق فبين أن هناك عاملين مؤثرين على المراهقة:²

الأول: البيئة المحيطة به و أساليب التربية المتبعة.

الثاني: النمو الجسمي و العقلي و الجنسي و النفسي.

و قد جعل الإسلام مرحلة البلوغ مناطاً للتكاليف الشرعية، و في هذا الإطار يقول الدكتور محمد سليمان عبد الله الأشقر³: " فإذا دخل الصغير في مرحلة البلوغ و هو عاقل أصبح مكلفاً و لزمه حجة الإسلام و إن كان قد حج قبل، لأنه يكون قد حج تطوعاً " ، قال النبي (ص) : " رفع القلم عن ثلاثة : عن الصغير حتى يكبر ، و عن المجنون حتى يفيق، و عن النائم حتى يستيقظ."⁴

10. المراهق وممارسة كرة اليد

كما ذكرنا آنفاً فإن المراهق في هذه المرحلة ينمو جسمه نمواً سريعاً ، و يزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة و التحكم على الأعضاء المختلفة صعباً لحد ما ، حيث يتعرض بعض المراهقين إلى زيادة مفردة في وزن الجسم ، و يظهر ذلك في صورة شحوم موزعة على أجزاء الجسم و هذه الزيادة ناشئة بسبب حصول المراهق على كمية أكثر من السعرات التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة ، مما يفقد المراهق السيطرة على جسمه ، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي و الأرجل و حركات الجذع كذلك غير متناسقة و غير متزنة ، و على الأخص عند الذكور، إذ تبدو فيهم هذه الظاهرة أكثر من الفتيات.

1- أكرم رضا ، مراهقة بلا أزمة - فنون تربوية- دار التوزيع و النشر الإسلامية ، ط 1 مصر ، يناير 2000 م ، ص 1.

2- أكرم رضا، نفس المرجع السابق، ص 12.

3- سليمان الأشقر، الواضح في الفقه، مكتبة دار الفتح ، ط 5 ، الأردن ، 1997 ، ص 58.

4- الحديث : رواه أحمد و أصحاب السنن.

يقول الدكتور محمد الزعبلوي : " و في إعتقادي أن مرحلة المراهقة تفتح المجال أمام المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة و القوة البدنية و ذلك مثل الجيدو و الكاراتيه و الملاكمة و المصارعة و سباق الدراجات ، و هذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية و المروعة و الإتزان و غير ذلك مما لازم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة و الإنطلاق ، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم إتزانه في أداء الحركات و الألعاب التي إعتادها في الصبا فليس هذا دليلا على إضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل علة تحطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسبا لسنه و نمو جسمه و تسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولا ، و ذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا و لا يمهر في أدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار إلى تحطيه الدور النهائي.¹

كذلك زيادة على الإضطرابات الحركية و الجسمية التي يعيشها المراهق فإننا نلاحظ أن هناك إضطرابات أن الشخصية " (Ben Aki) سلوكية و إجتماعية تميز هذه الفترة و في هذا الصدد يشير الدكتور بن عكي (1996) السوية - التي يطمح النشاط البدني و الرياضي إلى تجسيدها عند الشباب - تمكنهم من التكيف و التأقلم و مواجهة المصاعب التي يتعرضون لها في مهنتهم المستقبلية ، خاصة التي تتطلب إيجاد تفسيرات لسلوكهم العاطفي.²

كما أن النتائج التالية التي توصلت إليها بعض الدراسات الأكاديمية تمثل أهمية التربية البدنية و الرياضية خاصة لدى المراهقين، و ذلك من خلال الإستجاب الذي قام به أحد الباحثين قصد معرفة صورة المراهقين في المرحلة الثانوية حول مادة التربية البدنية و الرياضية، حيث أن هذه النتائج تمثل أقوى دليل على أهمية هذه المادة خاصة في مرحلة المراهقة ، و أظهرت هذه النتائج أن 68 % من المستجوبين يرون أنها تمنحهم الحرية و الإستقلالية ، بينما 12 % يرون عكس ذلك ، كذلك يرى 94 % من المراهقين أنها تمنحهم لسعادة ، كذلك 87 % من المستجوبين تمنحهم الجمال ، و 89 % يعتبرونها كمصدر للرغبة و البهجة ، و أخيرا فإن 61 % من آراء المراهقين يرون غيرها أنها ميدان هام للتسلية و الراحة و عكس 36 % الذين يرون أنها ميدان للأعمال الشاقة.³

¹ - محمد السيد محمد الزعبلوي، المراهق المسلم، مؤسسة الكتب الثقافية ، ط 1 ، مكتبة التوبة ، المملكة العربية السعودية ، 1998، ص 76.

² - Ben Aki (M.A): «Apport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement a l'élève adolescent ».

³ - Graviglioli Bernard, Spert et Adolescent, librairie philosophique, J. Vrin, France.1976,p23.

كما توصل الأستاذ روبي (Hocine Rouibi 1995) خلال الدراسة التي قام بها إلى الخلاصة

التالية:

- يعتبر العامل البيومتري. مثل الوزن و الطول ، خلال فترة المراهقة كعامل أساسي يأخذ بعين الإعتبار خلال التعليم أو التدريب البدني و الرياضي، لأن في هذه الفترة من الحياة ، فإن مرحلة التطور المرجوة ، تتطلب معايير بيداغوجية مكيفة.¹

وأخيرا فإنه عند ذكرنا أو مجرد إطلاق مصطلح المراهقة يتبادر في أذهاننا موضوع الجوع (Délinquance) و الذي يعتبر أهم ميزة في هذه المرحلة و بالمقابل أهم مشكل يواجه الآباء و المربين بصفة خاصة ، و المجتمع بصفة عامة ، لذلك فلا غرابة أن نقول أن أهم علاج لهذا المشكل بالنسبة للمراهقين هو ممارسة أوجه النشاط البدني و الرياضي ،يقول الأستاذ " جون ياف لاسال " في هذا الإطار : " من الناحية النظرية ، فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد . لكن هذه النظرة لا تزال تبحث عن متغيرات و أبحاث علمية تبين لنا هذا الاتجاه و تضع حد لعدم التكيف الحاصل لدى الناجحين.²

و يضيف قائلا : " إن ما حسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال اعتبار الرياضة كوسيلة علاجية تعمل على تفتح الشخصية ، و إنشراح للصدر كذلك من خلال اعتبارها كتهيئة للفرد الناجح إلى مختلف الأنشطة الاجتماعية.³

و يقول الدكتور عبد الرحيم عدس : " إن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة و ضمن حدود مرسومة و مخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه و هويته، و بأهميته و دوره في المجتمع و الحياة، و كلما شعر بكيانه و هويته كلما قل احتمال إقباله على ممارسة و سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته ، و يعزز هويته الشخصية ، فهو ليس في حاجة في هذه الحال لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة و المغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب.⁴

1 - Hocine Rouibim Les Facteurs déterminants de la performance metrice chez les lycéens adolescents,R.S.E.P.S Institut d' E.P.S, Université d'Alger, N°5, Année 1995, p88.

2 - Jean-yves Lassale, Sport et Délinquance, presses Universitaires d'Aix-Marseille, Economica, Paris, sans Année, p 141.

3- نفس المرجع، ص150.

4- محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1، عمان ، الأردن، 2000 م، ص 301.

الخلاصة

إن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل النمو حساسية ، و أكثرها عبئا على الآباء و المربين و حتى المجتمع ككل، حيث تنعكس تصرفات بعض المراهقين ليس عليهم أو على ذويهم فحسب ، بل تتعدى لتمس جميع أفراد المجتمع ، لذا يتطلب منا كمربين التروي و ضبط النفس، مع شيء من القدرة على الصبر و الاحتمال هذا حتى

يتسنى لنا حسن التعامل مع هؤلاء الأبناء خلال هذه الفترة بشكل سليم و ذلك لكي نستطيع أن نصل إلى الأهداف المرجوة ، و بالتالي نأخذ بأيدي أبنائنا إلى بر النجاة ، و توفير لديهم الظروف الحسنة حتى يجتازوا هذه المرحلة بكل نجاح و تقدير.

الجزء التطبيقي

تمهيد

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث وذلك من خلا منهج الدراسة وعينة البحث، كما سنتطرق إلى نوع المتغيرات، أدوات البحث (الدراسة) والمعالجة الإحصائية.

1. منهج البحث

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره عل طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم، حيث يعرفه رابح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب ي ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها."

أما بشير صالح الرشيد فيعرفه بأنه " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً عل جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث."

2. عينة البحث

محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة أي دراسة بضع حالات لا أن تقتصر عل حالة واحدة. وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي وشملت ممارسي رياضة كرة اليد على مستوى المركب الرياضي الجوارى لبلدية الطاهير، ولاية جيجل.

3. أدوات الدراسة

4. 1. طريقة التحليل البيولوجرافي

وهي من أهم الطرق المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات المختلفة من المراجع والمطبوعات والموسوعات العلمية المختلفة التي لها علاقة بموضوع دراستنا، حتى تكون لنا سندا ودعماً لكي تساهم في الفهم الأعظم والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

4.2. الاستبيان

وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلا وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصادي الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

وبناء على هذا قمنا بإعداد استمارة أسئلة مشكلة من 24 سؤالاً. قمنا بتوزيعها، وكانت المدة ما بين التوزيع والاستلام هو 13 أيام.

5. العمليات الإحصائية المستعملة في الدراسة

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

$$س : 100\%$$

$$ع = X \quad \text{فإن} \quad X =$$

$$X : \text{النسبة المئوية.}$$

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة

1. عرض نتائج الاستبيان

السؤال 01: هل يوجد في فريقكم محضر نفسي؟

الجدول رقم 01: يبين ما إذا كانت يشرف على الفريق محضر نفسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	00	00 %
لا	40	100 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 01، نلاحظ أن 100 % من اللاعبين أكدوا على انه لا يوجد في فريقهم محضر نفسي وان هذا العمل يقوم به مدرّبهم أي أن المدرّب هو الذي يهتم بكل الجوانب النفسية والفنية والتكتيكية أما .

السؤال 02: هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرّب له أثر في تنمية قدراتك ؟

الهدف من السؤال هو معرفة أن كان يوجد في فريقكم محضر نفسي (مدرّب مختص بالجانب النفسي).

الجدول رقم 02: يبين ما إذا كانت التحضير نفسي للمدرّب له دور في تنمية قدرات اللاعب.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
دائما	38	95 %
أحيانا	2	5 %
نادرا	0	0 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 02، نلاحظ أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرّب له دور مهم في تنمية قدرات اللاعبين، وهو ما تبينه نسبة 95% من اللاعبين، أما 5% من اللاعبين يقولون أن التحضير النفسي له تأثير أحيانا.

السؤال 03 : أثناء الحصة التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرّب؟

الهدف من السؤال هو هل يهتم المدرب يقدم نصائح في التدريبات أم انه لا يهتم بها.

الجدول رقم 03: يبين ما إذا كانت المدرب يقدم نصائح في التدريبات.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	100 %
لا	0	0 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول 03 نلاحظ أن اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدربين وهو ما تثبته النسبة 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.

السؤال 04: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

الهدف من السؤال هو التعرف على دور نصائح المدرب في زيادة الدافعية للتدريب.

الجدول رقم 04: يبين دور نصائح المدرب في زيادة الدافعية للتدريب.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	100
لا	0	0
المجموع	40	100

من خلال الجدول 04، نلاحظ أن اللاعبين تزداد دافعتهم للتدريب عندما يتلقون نصائح من طرف المدربين وهو ما تثبته النسبة 100 % ، حيث أكد كل اللاعبين أن نصائح مدربيهم في الحصص التدريبية تزيد بشكل كبير في دافعتهم للتدريب بمعنويات مرتفعة.

السؤال 05: أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

الهدف من السؤال هو: الشيء الذي يحفز اللاعبين أكثر أداء ورغبة في تحقيق الفوز.

الجدول رقم 05: يبين الشيء الذي يحفز اللاعبين أكثر أداء ورغبة في تحقيق الفوز.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
تشجيعات المدرب	28	70 %
تشجيعات الجمهور	6	15 %
حب الفوز	6	15 %
شيء آخر	0	0
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول 05 نلاحظ أن 70 % من اللاعبين يؤكدون أن تشجيعات مدربيهم هي التي تجعل أداءهم يزداد وكذلك تزداد رغبتهم في تحقيق الفوز، أما باقي اللاعبين فاختلقت آراؤهم بين من يقول أن تشجيعات الجمهور هي التي تؤثر على أدائهم وتزيد من رغبتهم في الفوز أما الباقي اللاعبين ارجعوا ذلك لحب الفوز وكانت بنسب متساوية وهي 15 % لكل رأي.

السؤال 06: إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

الهدف من السؤال هو: من يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم.

الجدول رقم 06: يبين من الذي يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
المدرب	30	75 %
رئيس الفريق	8	20 %
شيء آخر	2	5 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول 06 نلاحظ أن للمدرب دور كبير في حل مشاكل اللاعبين وهو ما أكدته 75 % منهم حيث أكدوا أنهم يلجؤون لمدربيهم في حل مشاكلهم ، أما 30 % فتعددت إجاباتهم في من يساعدهم في حل مشاكلهم فمنهم من قال قائد الفريق، ومن هم من قال زملاء الدراسة و المدرسين والأقارب والأصدقاء

والأهل ودور العائلة في حل مشاكلهم ، أما 20 % فأكدوا إن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم الشخصية.

السؤال 07: هل لفريقك أطباء؟

الهدف من السؤال هو معرفة أن كان يوجد في الفريق طبيب.

الجدول رقم 07: يبين أن كان يوجد في الفريق طبيب.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
0 %	0	نعم
100 %	40	لا
100 %	40	المجموع

من خلال الجدول 07 نلاحظ أن ل اللاعبين أكدوا على انه لا يوجد في فريقهم طبيب وهو ما تأكده نسبة 100 % الذين أجابوا عدم وجود طبيب في فريقهم، و في حالة الإصابات يتم نقلهم إلى المستشفى.

السؤال 08: هل تشعر بالخوف عند وجود جمهور الخصم؟

الهدف من السؤال هو معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين

الجدول رقم 08: معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
65 %	26	نعم
35 %	14	لا
100 %	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 08 نلاحظ أن نسبة 26 % من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 14 % فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك.

السؤال 09: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أذائك؟

الهدف من السؤال هو معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين

الجدول رقم 09: يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
0 %	00	ضعيف
15 %	6	متوسط
85 %	34	جيد
100 %	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 09 نلاحظ أن نسبة 34 % من اللاعبين يصبح أداؤهم جيد افي وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 6 % يصبح أداؤهم متوسطا وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أداءهم.

السؤال 10: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة ؟

الهدف من السؤال هو معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم 10: يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
60 %	24	نعم
40 %	16	لا
100 %	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 60 % من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 40 % لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة.

السؤال 11: هل أداؤك ينخفض كلما حضرت مباراة هامة؟

الهدف من السؤال هو معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه تحت ضغط المنافسات الهامة.

الجدول رقم 11: يبين ما إذا كان اللاعبون ينخفض أدائهم عند دخولهم للمنافسة الهامة.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	28	70 %
لا	12	30 %
المجموع	40	100 %

من خلال الجدول رقم 11 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.

السؤال 12: هل الإرشادات و التوجيهات مدربك تساعدك على تقليل الخوف من المنافسة ؟

الهدف من السؤال هو معرفة دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الخوف من المنافسة.

الجدول رقم 12: يبين دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الخوف من المنافسة.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	100 %
لا	0	0 %
المجموع	40	100 %

من خلال نتائج الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 100 % من اللاعبين أكدوا على أن الإرشادات والتوجيهات التي يقدمها المدرب لها أثر إيجابي على مستوى أدائهم، وذلك في التقليل من الخوف من المنافسة.

السؤال 13: هل تشعر أنك بحاجة إلى إرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة ؟

الهدف من السؤال هو معرفة أن كان اللاعب بحاجة إلى توجيهات وإرشادات من قبل المدرب.

الجدول رقم 13: يبين أن كان اللاعب بحاجة إلى توجيهات وإرشادات من قبل المدرب.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
% 100	40	نعم
%0	0	لا
% 100	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 100 % من اللاعبين أكدوا على كونهم بحاجة ماسة إلى إرشادات و توجيهات مدربهم وذلك لدخول المنافسة براحة، أي التخلص من القلق والخوف والتوتر بفضل إرشادات مدربهم.

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

الهدف من السؤال هو معرفة أن كان اللاعب يحافظ على تركيزه والانتباه أثناء المنافسة.

الجدول رقم 14: يبين الشعور بفقدان التركيز والانتباه أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
% 75	30	نعم
% 25	10	لا
100	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 75 % من اللاعبين يرون أنهم يشعرون بفقدان تركيزهم وانتباههم أثناء المنافسة ويرجعون ذلك للأخطاء أثناء أما نسبة 25 % فيرون أنهم يحافظون على تركيزهم وانتباههم وعدم ارتكاب أخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.

السؤال 15: انتقادات المدرب لك ناتجة عن ؟

الهدف من السؤال هو معرفة سلوك اللاعب بعد تلقيه للانتقادات من مدربه.

الجدول رقم 15: يبين أسباب انتقادات المدرب للاعبيه.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
20 %	8	تقصير في الواجبات
60 %	24	عدم إدراك الأخطاء
20 %	8	إضطراب أثناء المنافسة
100 %	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 60 % من اللاعبين يرجعون انتقادات الموجهة لهم من طرف مدربيهم إلى عدم إدراكهم للأخطاء 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 بنسبة 20 %.

السؤال 16: هل شعورك بالخوف أثناء المباراة ناتج عن ؟

الهدف من السؤال هو معرفة أسباب ظهور الخوف عند اللاعب أثناء المباراة.

الجدول رقم 16: يبين أسباب الشعور اللاعب بالخوف أثناء المباراة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
35 %	14	قوة المنافسة
25 %	10	عدم رضا المدرب عن أدائي
60 %	16	فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب
400 %	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن نسبة 35 % من اللاعبين يرجعون أسباب شعورهم بالخوف أثناء المباراة إلى قوة المنافس من جهة و 60 % منهم إلى فقدان السيطرة والتحكم في الأعصاب من جهة أخرى، أما 3. % منهم فيقولون أن عدم رضا المدرب عنهم يسبب لهم الخوف.

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

الهدف من السؤال هو معرفة أسلوب تكلم المدرب مع لاعبيه ومدى تأثيره عليهم.

الجدول رقم 17: يبين أن أسلوب تكلم المدرب مع اللاعب يزيد من خوفه من المنافسة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
00%	00	دائما
12.5%	5	أحيانا
87.5%	35	نادرا
100%	40	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم 17 نلاحظ أن نسبة 87.5% من اللاعبين يؤكدون أن أسلوب كلام المدرب معهم نادرا ما يزيد من خوفهم من المنافسة من المنافسة، أما نسبة 5% يرون أن أسلوب تكلم المدرب معهم أحيانا يخيفهم من المنافسة.

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

الهدف من السؤال معرفة إن كان المدرب يشجع اللاعب النشط والذي يقوم بأدائه بشكل جيد.

الجدول رقم 18: يبين أن كان المدرب يقوم بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
95%	38	نعم
5%	2	لا
100%	40	المجموع

نلاحظ من الجدول رقم 18 أن نسبة 95% يرون أن المدرب يشجع اللاعب المتفوق و نسبة 5% يرون العكس.

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

الهدف من السؤال هو معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين.

الجدول رقم 19: يبين كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
77.5 %	31	نعم
22.5 %	9	لا
100 %	40	المجموع

نلاحظ من الجدول رقم 19 أن نسبة 77.5 % من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم يفي حين أن نسبة 22.5 % ترى العكس.

السؤال 20: ما هي الفترة التي تراها مناسبة للتحضير النفسي ؟

الهدف من السؤال هو معرفة الفترة التي يراها اللاعب مناسبة للتحضير النفسي.

الجدول رقم 20: يبين معرفة الفترة التي يراها اللاعب مناسبة للتحضير النفسي.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
10 %	4	قبل المنافسة
30 %	12	أثناء المنافسة
60 %	24	قبل وأثناء المنافسة
100 %	40	المجموع

الملاحظ من نتائج الجدول رقم 20 نلاحظ أن نسبة 60 % من اللاعبين يرون أن أحسن فترة لتحضيرهم نفسيا هي تحضير نفسي قبل وأثناء المنافسة، ونجد أن نسبة 30% يرون إن تحضير نفسي أثناء المنافسة أفضل و نسبة 10 % يقولون أن أحسن فترة لتحضير نفسي هي قبل المنافسة.

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

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

الجدول رقم 21: يبين دور إرشادات وتوجيهات المدرب في التقليل من الانفعالات السلبية.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
90 %	36	نعم
10 %	4	لا
100 %	40	المجموع

من نتائج الجدول رقم 21 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 بالبنفس ونجد أن نسبة 10 % يرون عكس ذلك لان هذه التوجيهات والإرشادات تكون في غير محلها وفي غير زمنها ، والظروف التي تواجها وبالتالي يكون لها تأثير سلبي على نفسية اللاعب نسبة.

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

الهدف من السؤال هو معرفة انتقادات المدرب أن كان لها تأثير سلبي على اللاعبين.

الجدول رقم 22: يبين أن كانت انتقادات المدرب تشعر اللاعبين بالقلق.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
00 %	00	دائما
12.5 %	5	أحيانا
87.5 %	35	نادرا
100 %	40	المجموع

من نتائج الجدول رقم 22 نلاحظ أن نسبة 35 % من اللاعبين يؤكدون أن الانتقادات الموجه إليهم من مدربيهم نادرا ما تشعرهم بالقلق ي أما نسبة 5 % منهم يقولون أن انتقادات مدربيهم تقلقهم وتأثر في نفسيتهم

السؤال 23: كيف تكون حالتك النفسية قبل اقتراب المنافسة ؟

الهدف من السؤال هو معرفة الحالة النفسية للاعب عند اقتراب المباراة.

الجدول رقم 23: يبين الحالة النفسية للاعب قبل المباراة.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
12.5 %	5	عادي
55 %	22	مرتبك
32.5 %	13	خائف
100 %	40	المجموع

انطلاقاً من الجدول رقم 23 يتضح لنا أن نسبة 55 % من اللاعبين يكونون في حالة نفسية مرتبكة قبل اقتراب المباراة الرسمية، و 13 % من اللاعبين تكون حالتهم قبل اقتراب مباراة رسمية هي الخوف من المباراة حسب أهمية المباراة أما النسبة المتبقية والمقدرة ب 12.5 % من اللاعبين حالتهم النفسية عادية ومستقرة حيث لا يشعرون لا بالارتباك ولا بالخوف.

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

الهدف من السؤال هو معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.

الجدول رقم 24: الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الجواب
65 %	27	التحضير النفسي والبدني
17.5 %	7	طبيعة العلاقة مع المدرب والزملاء
15 %	6	الإمكانات المتوفرة
100 %	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 24 نستشف اختلاف 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.

2. تحليل النتائج وفق الفرضيات والجانب النظري ونتائج الدراسات السابقة

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين التحضير النفسي والقلق أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

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 أثناء المنافسة و هو ما يبيّن أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعبين ففريق كرة اليد، كما تبين إجابات اللاعبين أن إرشادات وتوجيهات ونصائح المدرب تساعد في التقليل من الانفعالات السلبية كالحوف 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 لخلق المزاج المناسب لدى اللاعب.

نتوصل إلى النتائج التالية:

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

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضية الأولى التي تم طرحها.

الفرضية الثانية: توجد علاقة بين التحضير النفسي والخوف أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

من خلال النتائج المتوصل إليها بينت النتائج أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعبين ففريق كرة اليد ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الخوف الذي يشعرون به، قبل المنافسة وأثناءها كما انه سيساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة في النفس، والتي هي من أهم العوامل المهمة في تحسن الأداء والنتائج الايجابية.

وبالتالي توصلنا إلى النتائج التالية:

توجد علاقة بين التحضير النفسي والخوف أثناء المنافسة، فالتحضير النفسي ودور المدرب فيه له تأثير إيجابي في التخفيف من حدة الخوف قبل المنافسة. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية .

3. استنتاج عام

- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه.
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- نصائح وتوجيهات وإرشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين دال 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 العوام التي تزيد من قلقهم و توترهم.
- أحسن فترة لتحضير اللاعبين نفسيا هي قبل و أثناء المباراة.

4. اقتراحات وفرضيات مستقبلية

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان للاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا 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 تربصات ودورات 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
- يجب على اللاعبين مواصلة 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.

خاتمة

خاتمة

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على فعالية وأهمية التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة اليد ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، لأن التحضير النفسي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من التركيز والثقة بالنفس و من أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير، مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

إن الاهتمامات بالفرق الرياضية صبحت شاملة وعامة وباتت كل الفرق تولي لاعبيها اهتماما لرفع لياقتهم البدنية والمهارة والخططية وعندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جدا أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي الدور الفعال في فوز الفريق.

ومن خلال الدراسة تحت عنوان تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف أشبال والنتائج، قدمنا دراسة نظرية اهتمامنا فيها بالانفعالات التي ترتبط بالنشاط الرياضي لدى اللاعبين صنف أشبال، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلال استبيان موجه للاعبين توصلنا إلى أن اغلب يتعرضون إلى انفعالات سلبية خاصة القلق والخوف والتحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم، وبالتالي فعلى المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

قائمة المراجع

المراجع

01.	إبراهيم أنس و آخرون : المعجم الوسيط، دار الطباعة، 1972 .
02.	أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:"التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر:1997.
03.	أتوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، ب ط ،الجزائر، 1994.
04.	أحمد أمين فوزي:" مبادئ علم النفس الرياضي "، دار الفكر العربي ط 2، 2003.
05.	أحمد أمين فوزي:"مبادئ علم النفس الرياضي "دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر .
06.	أسامة كامل ا رتب .علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) .القاهرة :دار الفكر العربي، 1997.
07.	أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة،1997 .
08.	أسامة كامل راتب:تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي- القاهرة -مصر - ط 1، 2000.
09.	أكرم رضا ، مراهقة بلا أزمة - فنون تربية - دار التوزيع و النشر الإسلامية ، ط 1 مصر ، يناير 2000 .
10.	أمر الله البساطي:" أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، دار الفكر ، مصر ، 1998 .
11.	أمين أنور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة ،الكويت:1996.
12.	أنور الخولي :جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ، ط 4،القاهرة، مصر ، 2000.
13.	بسطويسي احمد:أسس ونظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط4، مصر ، 1996.
14.	توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط4 ، بيروت لبنان ، 2000.
15.	حامد عبد السلام زهران : عم النفس، ط. 4 ، عالم الكتب، القاهرة، 1977.

16.	حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط 3، دار عالم الكتب، مصر، 2001.
17.	حامد عبد السلام زهران: عمل النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972.
18.	حامد عبد السلام، زهران، علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة) ، ط 4 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971 ،
19.	حسن السيد أبو عبيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1 ، مصر ، 2001
20.	رومان أخضر، بن علي مصطفى : تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2011-2012.
21.	سليمان الأشقر، الواضح في الفقه، مكتبة دار الفتح ، ط 5 ، الأردن ، 1997 58.
22.	السماطوي نبيل، محمد توفيق: الإسلام وقضايا علم النفس الحديث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1986.
23.	صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي " : علم النفس العام "، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد.
24.	عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكويني وأسسها، دون طبعة، مكتبة الخاليجي بالقاهرة، 1976.
25.	عبد الرحمان الوافي، في سيكولوجية الشباب، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 1995 .
26.	عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 .
27.	عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلو ، ب ط ، لبنان ، 1994 .
28.	عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط 1 ، دار الفكر العربي، 1991 .
29.	فاخر عقل: علم النفس التربوي، ط 3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.
30.	فريدريك معنوق :معجم العلوم الاجتماعية،الانجليزي، عربي ، فرنسي .لبنان.

31.	فكري الدباغ": أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط 3، لبنان، 1983، ص 97.
32.	قاسم حسن حسنتين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط 4، جامعة بغداد، 1990.
33.	كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، ط 3، مصر، 1979، ص 221.
34.	كمال بكداش، د. رالف رزق الله، مدخل إلى ميادين علم النفس و مناهجهم، دار الطليعة، بيروت، لبنان، ط 4، ص 107.
35.	كمال مقاق، علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص 87.
36.	مجيد الطالب. علم النفس الرياضي. بغداد العراق، دار الحكمة للطباعة، 1983.
37.	محمد السيد محمد الزعبلوي، المراهق المسلم، مؤسسة الكتب الثقافية، ط 1، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، 1998، ص 76.
38.	محمد حسن أبو عبيدة": المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997، ص 124-125.
39.	محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص 28.
40.	محمد حسن علاوي": سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط 7 القاهرة مصر، 1992 ص 15-16.
41.	محمد حسن علاوي": علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط 4، مصر، 1985، ص 28.
42.	محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002 ص 219.
43.	محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط 3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 222.
44.	محمد حسن علاوي": علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط 8، القاهرة، 1992 ص 277.
45.	محمد حسن علاوي": علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر،

	2002، ص 311 .
46.	محمد حسن علاوي، سعد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، ط 9، دار المعارف، القاهرة، 5719، ص 515.
47.	محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 1، دار المعارف، 1994، ص 24.
48.	محمد عادل، التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1995، ص 6
49.	محمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 2000 م، ص 301.
50.	محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994، ص 281 .
51.	محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982، ص 20.
52.	محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، مصر، 1991، ص 4.
53.	مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق، ط 3، دار الشروق - جدة-، 1990، ص 7.
54.	مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974، ص 27.
55.	مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط 4، مصر، 4991، ص 404 .
56.	مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي؛ ط 1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص 237.
57.	موسوعة : التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982، ص 38.
58.	نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص (3-4).
59.	نزار مجيد الطالب .علم النفس الرياضي .بغداد العراق، دار الحكمة للطباعة، 1983 .

60.	نزار مجيد طالب و كمال الويس:"علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة ، ط 1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 249-250.
61.	يحيى كاظم النقيب:" علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990 ، ص 384.
62.	زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد على: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، سنة 2004 ،
63.	فضيل موساوي . عبد القادر قلال:"عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)
64.	Ben Aki (M.A): «Apport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement a l'élève adolescent ».
65.	Graviglioli Bernard, Spert et Adolescent, librairie philosophique, J. Vrin, France.1976, p23.
66.	Hocine Rouibim Les Facteurs dérerminants de la performance metrice chez les lycéens adolescents,R.S.E.P.S .Institut d' E.P.S, Université d'Alger, N°5, Année 1995, p88
67.	Jean-yves Lassale, Sport et Délinquance, presses Universitaires d'Aix-Marseille, Economica, Paris sans Année, p 141.
68.	Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27)
69.	Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).
70.	Philine More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12
71.	P-swienberg et gould: psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997,p(125).
72.	Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99)

**73. R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-
vigot-paris-1991-P72.**

74. www.karate4arab.com. 10/08/2021

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة اليد

صنف أشبال

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تخصص إدارة وتسيير رياضي تحت عنوان " التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال " نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة- الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجاباتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية.

ملاحظة: ضع علامة X في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا.

تحت إشراف الأستاذ

قهلوز مراد

إعداد الطالب

سالم رضا

معلومات شخصية

1. الجنس: ذكر أنثى
2. السن:.....
3. مدة الانخراط:.....
4. المستوى الدراسي: ابتدائي متوسط ثانوي

أسئلة الاستبيان

1. هل يوجد في فريقكم محضر نفسي؟
- نعم
- لا
2. هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك؟
- دائماً أحيانا نادراً
3. أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟
- نعم
- لا
4. هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟
- نعم
- لا
5. أثناء المنافسات الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟
- تشجيعات المدرب
- تشجيعات الجمهور
- حب الفوز
6. إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟
- المدرب

• رئيس الفريق

• شخص آخر

7. هل لفريقك أطباء؟

• نعم

• لا

إذا كان الجواب بنعم هل هو:

• طبيب عام

• طبيب نفسي

• شيء آخر

8. هل تشعر بالخوف عند وجود جمهور الخصم؟

نعم لا

9. عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

• ضعيف

• متوسط

• جيد

10. هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

• نعم

• لا

11. هل أدائك ينخفض كلما حضرت مباراة هام؟

• نعم

• لا

• إذا كان الجواب بنعم، لم يعود ذلك.....

12. هل الارشادات و التوجيهات مدربك تساعدك على تقليل الخوف من المنافسة؟

• نعم

• لا

13. هل تشعر أنك بحاجة إلى إرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة؟

• نعم

• لا

14. هل تشعر بفقدان التركيز و الانتباه أثناء المنافسة؟

• نعم

• لا

15. انتقادات المدرب لك ناتجة عن؟

• تقصير في واجباتك

• عدم إدراك الأخطاء

• اضطراب أثناء المنافسة

16. هل شعورك بالخوف أثناء المباراة ناتج عن؟

• قوة المنافس

• فقدان السيطرة و التحكم في الأعصاب

• عدم رضى المدرب على أدائي

17. هل أسلوب تكلم المدرب معك يزيد من خوفك من المنافسة؟

• دائما

• أحيانا

• نادرا

18. هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب ذو الأداء الجيد؟

• نعم

• لا

19. هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه؟

• نعم

• لا

20. ما هي الفترة التي تراها مناسبة للتحضير النفسي؟

• قبل المنافسة

أثناء المنافسة •

قبل وأثناء المنافسة •

21. هل يقوم مدربيكم بتقديم إرشادات و توجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات

السلبية كالقلق؟

نعم •

لا •

22. هل الانتقادات التي يوجهها لك المدرب تشعرك بالقلق؟

دائما •

أحيانا •

نادرا •

23. كيف تكون حالتك النفسية قبل اقتراب المنافسة؟

عادية •

مرتبك •

خائف •

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

.....
.....
.....

ملخص

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم المهمة والضرورية في علم الرياضة وخاصة مجال التدريب، ودراستنا المعنونة بالتحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال، تهدف إلى الإجابة عن التساؤل "هل توجد علاقة بني التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعب كرة اليد؟"، وافترضنا أنه توجد علاقة، وتوصلنا إلى الإجابة عن التساؤل عن طريق استبيان وزع على الفئة المنشودة، وتوصلنا من خلال تحليل ومناقشة النتائج إلى أن التحضير النفسي له أثر إيجابي على أداء اللاعبين.

الكلمات المفتاحية:

التحضير النفسي، الأداء الرياضي، كرة اليد، أشبال.

Résumé

La psychologie du sport est considérée comme l'une des sciences importantes et nécessaires en sciences du sport, en particulier dans le domaine de l'entraînement, et notre étude intitulée « La préparation psychologique et sa relation avec la performance sportive chez les joueurs de handball de la catégorie des mineur », vise à répondre à la question « Est-ce qu'il y a une relation entre préparation psychologique et performance sportive pour les joueurs de handball ? », nous avons supposé qu'il y avait une relation, et nous sommes parvenus à une réponse à la question au moyen d'un questionnaire distribué à la catégorie visée, et par l'analyse et la discussion des résultats, nous avons conclu que la préparation psychologique a un impact sur la performance des joueurs.