

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

: تدريب رياضي

: تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

: التدريب الرياضي

: 125084083

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

: ( )

دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى  
لاعبي كرة اليد صنف أكابر  
\_ دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة \_

:

رئيسا : محمد بوضياف\_المسيلة\_

: محمد بوضياف\_المسيلة\_

: محمد بوضياف\_المسيلة\_

عبد القادر غيدي

أيوب

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا"

الآية 114 سورة طه

# يشكر و تقدير

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ، و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ، بسم الله الذي جعل نور العقول و علمها.

\* قال الله تعالى: " وَذُتَاذَن رِبِّكُم لِن شَكْرَتِكُمْ لَازِيْدَتِكُمْ " \*

صدق الله العظيم الآية ( 07 ) من سورة إبراهيم

قال رسول صلى الله عليه و سلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } .

فبالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأحلام .  
فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ، و كساني ضياءه و أنا في نعمته .  
اللهم إجعل أول عملي هذا صلاحا ، و أوسطه فلاحا ، و آخره نجاحا .

أولا و قبل كل شيء نشكر الله عزوجل الذي وفقني في إنهاء هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث العلمي و أخص بالذكر الأستاذ المشرف: ( عبد القادر غيادي ) حفظه الله الذي لم ييخل علي بعلمه و نصائحه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته العملية و العلمية وهنا لا تكفيني الكلمات لوحدها لإيفاءه حقه فأترك جزاءه لله سبحانه و تعالى .

كما لانسى أن نتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و طلبته الكرام ونتمنى لهم التوفيق و السداد .

" و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه "

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم تسليما كثيرا.

\*قال تعالى : "وَأَخْفَضَ لَهُمَا جَاحَ أَلِّي ، مِرَّ الرَّحْمِ وَوَقَارِ رَبِّ أَرْحَمَهُمْ كَمَا رَبَّنَا فِي صَغِيرًا ."

صدق الله العظيم الآية ( 24 ) من سورة الإسراء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا والشكر له على سهل الطريق ، نلتمس فيه علما نافعا لنا ولأمتنا .

و وهبنا من لدنه رحمة الوالدين أما بعد :

إلى روح فؤادي التي إحتوتني بعطفها وحبها وحنانها ، إلى التي كرست حياتها و شبابها لأجلنا ، و غمرتني برحائها و دعواتها الصالحة : " أمي الحبيبة " .

التي إخترت من نسيم الفجر لها و من إبتسامة القمر منبعا لها ، و جعلتني أعيش بين الفجر و الشمس .

إلى من حملتني وهنا على وهن ، إلى أطيب من عرفت و أشرف و أنبل من عاشرت ، إلى نبع الحنان الدافئ ، إلى من

سهرت الليالي و تعبت و شقت من أجلنا : " أمي الحنون الغالية والعزيزة حفظها الله و رعاها و أطال عمرها و

جزاها عني كل خير ( طرشي فتيحة) .

إلى الذي كرس شبابه وقوته و شجاعته و ماله ، و من نفسه ليكون سندا قويا لنا في هذا الوجود ، إلى من سهر الليالي و

كد و تعب و تحمل مشاق الحياة من أجل أن أتعلم و أصل إلى ما وصلت إليه : " أبي الغالي و العزيز حفظه الله و

أطال الله عمره و جزاه الله عني كل خير ( محمد ) .

دون أن أنسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة و مرارتها ومن كانوا لي عوناً على غدر الزمان و الدنيا اخوتي (السعيد و

العيد) وأخواتي .

ما أروع أن يكون المرء بين من يحب طيلة مشوار حافل بالذكريات .

إلى زملائي من ( الإبتدائي إلى الجامعة ) .

إلى كل أصدقائي هشام ويوسف وطارق وفؤاد وهشام وسيف الدين وعلاوة وخالد وأسامة وعلي وأسعد وعيسى وعمر

ومحمد والمسعود وموسى وماسينيسا وكل صديق منقوش اسمه في قلبي ولم يكتبه قلبي

إلى كل طلبة " جامعة محمد بوضياف بالمسيلة " ، و خاصة طلبة قسم التدريب الرياضي الى كل من جمعني القدر

بهم يوما ونسيت ذكر اسمائهم والى كل قارئ لهذه الرسالة .

إليكم تحية عطرة أزفها مني تعبيرا عن إمتناني و شكري الجزيل لكم و إبقوا رائعين كما أنتم . راجيا من الله عزوجل أن

يوفقنا لخدمة جيل هذه الأمة و السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .

# قائمة المحتويات

كلمة شكر : .....

إهداء : .....

مقدمة : .....

الصفحة

## الفصل الأول:

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

#### التحضير النفسي:

- 1 \_ التحضير النفسي:----- 04
- 1\_1 \_ نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :----- 04
- 1 \_ 2 \_ تعريف التحضير النفسي :----- 04
- 1 \_ 3 \_ نظرة الإسلام إلى التحضير النفسي :----- 05
- 1 \_ 4 \_ نظريات التحضير النفسي :----- 05
- 1 \_ 5 \_ أهداف التحضير النفسي :----- 06
- 1\_6\_ الاعداد النفسي:----- 06
- 1\_6\_1\_ مفهوم الاعداد النفسي:----- 06
- 1\_6\_2\_ خطوات الاعداد النفسي:----- 06
- 1\_6\_3\_ أنواع الاعداد النفسي:----- 06\_07
- 1\_7\_ المهارات النفسية :----- 07
- 1\_7\_1\_ تعريف المهارات النفسية:----- 07
- 1\_7\_2\_ تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:----- 07\_08
- 1\_7\_3\_ المسؤول عن تدريب المهارات النفسية :----- 08

#### السلوك العدواني:

- 2- السلوك العدواني:----- 08
- 2\_1\_ تعريف السلوك العدواني:----- 08\_09

- 09\_2\_2\_ أسباب السلوك العدواني:-----
- 11\_09\_3\_2\_ النظريات المفسرة للسلوك العدواني:-----
- 13\_12\_4\_2\_ العوامل المؤثرة في السلوك العدواني:-----
- 14\_13\_5\_2\_ أنواع العدوان:-----
- 15\_14\_6\_2\_ وظائف العدوان:-----
- 16\_15\_7\_2\_ طرق ضبط السلوك العدواني:-----

### كرة اليد:

- 16\_3\_كرة اليد:-----
- 16\_1\_3\_ تاريخ تطور لعبة كرة اليد :-----
- 17\_16\_2\_3\_ تاريخ كرة اليد في الجزائر :-----
- 19\_17\_3\_3\_ المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :-----

### الدراسات السابقة:

- 24\_19\_4\_الدراسات السابقة:-----

### التعقيب على الدراسات السابقة:

- 24\_5\_التعقيب على الدراسات السابقة:-----

## الفصل الثاني

### الإطار العام للدراسة:

### الكلمات الدالة في الدراسة

- 26\_1\_التحضير النفسي:-----
- 26\_2\_السلوك العدواني:-----
- 27\_3\_ضبط النفس:-----
- 27\_4\_الاضطرابات النفسية:-----
- 27\_5\_كرة اليد:-----
- 28\_27\_6\_إشكالية الدراسة:-----
- 29\_7\_أهداف الدراسة:-----
- 29\_8\_أهمية الدراسة:-----
- 29\_6\_فرضيات الدراسة:-----

### الفصل الثالث

#### الإجراءات الميدانية للدراسة :

- 1 \_ الدراسة الإستطلاعية : ----- 31
- 2 \_ المنهج العلمي المتبع في الدراسة:----- 31
- 3 \_ مجتمع وعينة البحث:----- 31\_32
- 4 \_ مجالات البحث:----- 33
- 5 \_ حدود الدراسة :----- 33
- 6 \_ أدوات جمع البيانات والمعلومات:----- 33

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1 \_ تحليل و مناقشة النتائج:----- 35\_ 52
- 2 \_ مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضيات البحث :----- 53\_55

### الفصل الخامس

#### إستنتاجات وإقتراحات

- 1 \_ النتائج المتوصل إليها :----- 57\_58
- 2 \_ إستخلاصات وإقتراحات:----- 59
- 3 \_ الآفاق المستقبلية للدراسة :----- 59
- \_ خاتمة----- 60
- \_ قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة.
- \_ الملاحق .
- \_ ملخص الدراسة ----- الصفحة الأخيرة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
35	التصرفات التي تصدر من اللاعب عند عرقلته أثناء اللعب من طرف الخصم.	01
36	التحكم في أعصاب اللاعب عندما يمنعه المدرب من اللعب لسبب من الأسباب .	02
37	يمثل تأثير الإحباط أثناء المنافسة وهل يؤدي إلى اللعب بخشونة وعنف.	03
38	معرفة إمكانية غضب اللاعبين أثناء خسارة الفريق في المباراة.	04
39	معرفة أهم السلوكات غير الرياضية التي تصدر من اللاعب إتجاه الأشخاص الذين يغضبونه أثناء اللعب.	05
40	معرفة هل يفقد اللاعب أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقلته عن ممارسة الرياضة.	06
41	نوع السلوكات العدوانية التي يمكن ملاحظتها عند الزملاء في رياضة كرة اليد.	07
42	معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب مع الجماعة.	08
43	معرفة إمكانية إيذاء الآخرين عند اعتراض أحد اللاعبين طريقتهم أثناء اللعب.	09

44	معرفة إذا ما يتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقته في اللعب.	10
45	معرفة ما إذا كان اللاعب يلجأ لإستعمال حركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية.	11
46	معرفة ما إذا كانت نية الشخص بالإعتداء سببا لمبادرة اللاعب الاخر الإعتداء عليه.	12
47	بيان معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالإحباط أثناء إبعاده عن اللعب من المقابلة.	13
48	معرفة شعور اللاعب عندما يمنعه أباه من اللعب مع الفريق.	14
49	معرفة رأي اللاعبين إذا ما كان اللعب مع الجماعة يساعد في الإندماج مع الآخرين.	15
50	معرفة ما إذا اللاعب يلاحظ قلة السلوكات العدوانية داخل النادي.	16
51	معرفة ماذا يعلم اللعب الجماعي اللاعب.	17
52	بيان ما إذا كان اللاعب يخشى إرتكاب الأخطاء لدى دخوله في اللعب.	18

## مقدمة

إمتلكت الرياضة مكانة أساسية في حياة الإنسان وأصبحت الأنشطة الرياضية تمثل مادة أساسية في المناهج التعليمية، فلقيت إهتماما كبيرا وأصبحت تجلب إليه عددا كبيرا من المنافسين، كما تعتبر الرياضة واحدة من أهم العلوم العصرية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي، حيث ظهرت في الساحة الرياضية في السنوات الأخيرة عدة مفاهيم جديدة خاصة بالمتحمع الرياضي بصفة عامة مثل السلوكيات العدوانية، مما أدى إلى تأثيرها سلبا في جميع أوساط المجتمع، ويعتبر السلوك العدواني أحد أخطر المظاهر السلبية التي تظهر في المنافسات الرياضية وحسب علماء علم النفس فإن هذا السلوك صادر نتيجة لمجموعة من الأنشطة المعروفة والتي تصحبها مجموعة من الأنشطة الإنفعالية التي إن لم تضبط بالتقنيات الإرشادية فستعطي صدا جسيما، والنقاش حول موضوع الرياضة والعدوان يدور حول وجهتي نظر متناقضتين الأول يرى أن الرياضات التنافسية تفيد الصحة العقلية وتستطيع معالجة العنف والعدوانية عن طريق المنافسة، والثاني يرى أن النشاط الرياضي التنافسي يغذي العدوانية بسبب الصراع الموجود بين الخصمين، حيث يصبو كل منهما إلى نفس النتيجة، ويجدر الإشارة إلى أن العدوان يختلف حسب الرياضة .

إن ممارسة الأخصائي النفسي الرياضي سواء بواسطة المدرب أو بواسطة الأخصائي النفسي المعتمد تتضمن مكونين أولهما : ذو طبيعة تعليمية، والثاني ذو طبيعة إكلينيكية، فعلى سبيل المثال : فإن الأخصائي النفسي الرياضي يستخدم مبادئ التعلم لمساعدة الرياضي كيف يستخدم أسلوب التصور العقلي والإسترخاء بفعالية، فكفاءة الأخصائي النفسي تتمثل في تقديم الخدمات و إستخدام الطرق التي تؤهله لكيفية إستخدامها من خلال التدريب والخبرة (أسامة كمال راتب 2000،ص30. 31) .



ومن خلال دراستنا هذه أردنا ان نبرر بأن التحضير النفسي له دور كبير في التقليل من السلوكات العدوانية لدى لاعبي كرة اليد، وذلك من خلال تحقيق سمة ضبط النفس لدى اللاعبين وكذلك التقليل من الإنفعالات السلبية لدى اللاعبين، وبناء علاقة ودية داخل المنافسة من خلال إحترام اللاعب للآخرين .

وفي هذا الصدد تم إختيار موضوع دراستنا والذي هو " دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد " .

ويشمل مخطط دراستنا مايلي :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة )

الإطار العام للدراسة . )

الإجراءات الميدانية للدراسة . )

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها . )

إستنتاجات وإقتراحات . )

وفي الأخير قمنا بإتهاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا، وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة عامة .



# الفصل الأول

## الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1\_ التحضير النفسي

2\_ السلوك العدواني

3\_ كرة اليد

4\_ الدراسات السابقة

5\_ التعقيب على الدراسات السابقة

## 1- التحضير النفسي

## 1\_1\_ نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :

يعتبر موضوع التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذ قام كل من "مانسيو" 1876 م "بوتينكو" 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 ان الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد إقترحوا طريقة العلاج النفسي التي عرفت بإسم " اليوغا النفسية " ، وهذا قصد تمكين الفرد في التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجابرة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره وإجتيازه لأي عائق يصادفه.

كما إقترح العالم الألماني "شولتر" بناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوغا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحدهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية. ثم قام "شولتر" بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الإسترخاء لعضلاته عن طريق إستدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، بإستخدام العبارات التالية مثل : قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفء، وفي أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون السوفيات مثل : "كريستوف" بإقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى والتقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي(عزت محمود كاشف: 1991، ص 09).

وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من "فلاتون" و" جاسو" و" باستوخوف" بإقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها إتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها "السكري والأمراض الجنسية" بينما يعتمد الثاني على إبتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد ومنذ ذلك الحين والجهود صادقة مستمرة في هذا الإتجاه والمنمثلة في بدأ إستخدام العلوم النفسية.

## 2\_1 تعريف التحضير النفسي :

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين الفني (محمد حسن علاوي: 1985، ص 26).

وعرف "قورينوف" التحضير النفسي على أنه مجموعة المراحل والوسائل والمناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا، ودائما حسب قورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي. وحسب "فيليب موست" عام 1982 م : التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي ( Philip most :1982p212).

### 3\_\_1 نظرة الإسلام إلى التحضير النفسي :

وتلمس هذا من خلال نظرة الإسلام العامة إلى النفس، فلقد وردت النفس في القرآن الكريم بمفهوم الذات قال الله تعالى (( وإذ قال موسى لقومه يا قوم إنكم ظلمتم أنفسكم بإثناذكم العجل فتوبوا إلى بارئكم فاقتلوا أنفسكم ذلكم خير لكم عند بارئكم فتاب عليكم إنه هو التواب الرحيم ))(البقرة الآية 54).

وقد ورد في القرآن الكريم صنوف النفس وهي جزء من مكونات النفس وهي :

. النفس الأمارة ((إن النفس لأمارة بالسوء)) (يوسف الآية 53)

. النفس اللوامة ((ولأقسم بالنفس اللوامة)) (سورة القيامة الآية 2).

وقد ذهب المفهوم القرآني خطوة أوسع فإعتبر أن السلوك هو محل الحكم (( فأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، وأصحاب المشأمة ما أصحاب المشأمة، والسابقون السابقون، أولئك المقربون ))(الواقعة الآية 11.8).

وقد حث الإسلام على التحضير النفسي وذلك من خلال تحقيق الصحة النفسية للإنسان، ويحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بتنمية هذه الصفات الأساسية :

**1\_ قوة الصلة بالله** :وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والإضطرابات النفسية، قال تعالى ((الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)) (الرعد الآية 28)

**2\_ الثبات والتوازن الإنفعالي** : الإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والإتزان ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والإضطراب قال تعالى ((يثبت الله الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة)) (إبراهيم الآية 27)

**3\_ الصبر عند الشدائد** :يربي الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء قوله تعالى (( والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون ))(البقرة الآية 177)

### 1\_4\_ نظريات التحضير النفسي :

هنالك عدة نظريات يركز عليها التحضير النفسي ومنها، نظرية التحليل النفسي ( لسيجموند فرويد )، والنزوات (لكلارك هزل) 1934، أو نظرية التحكم أو نظرية الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج ( وودسون 1908) أو النموذج الكارثي لهاري وفازي 1991 العوامل المشوشة للأداء كالقلق والتوتر ونقص الثقة واليقظة، أو نظرية ( U ) المقلوبة التي هي اساس نموذج ( يركس ودودسن )، يجب العمل على اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على التعليم الفرد عند إرتفاع اليقظة وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة على القلق، إن الرياضي يتصرف في الحالات الرياضية المتوترة، وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الاداء، زيادة عن وجود تقويم، فهي بمثابة تهديدات تؤدي إلى الإستجابات العاطفية وإضطرابات مشتركة في السلوك. (عباس جمال: 2007. 2008 ص 39).

## 1\_5\_ أهداف التحضير النفسي :

يسهم التحضير النفسي الرياضي في :

\* بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية 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.

\* توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع

حياته الاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (بن مزيان رشيد: 2003 ص 34).

## 1\_6\_ الإعداد النفسي :

### 1\_6\_1\_ مفهوم الإعداد النفسي :

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة اليد على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ص 23).

### 1\_6\_2\_ خطوات الإعداد النفسي :

يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشمل هذا النوع من الإعدادات الخطوات التالية :

. دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف وملائمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.

. تعليم اللاعبين الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة لتهيئة اللاعب للإشتراك في المنافسات أو التدريبات.

. تعليم اللاعب الأساليب المهدئة والمطمئنة الهادفة للإبتعاد عن الإنفعالات

### 1\_6\_3\_ أنواع الإعداد النفسي :

الإعداد النفسي ينقسم إلى :

أ\_ من حيث المدة:

#### أ\_1\_ الإعداد النفسي طويل المدى :

يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الإرتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة وزيادة قدراتهم النفسية ومثال على ذلك كل النصائح المحفزة التي قد يوجهها المدرب الرياضي للاعبين أثناء الموسم الرياضي (أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين ص 28).

## أ\_2\_ الإعداد النفسي قصير المدى :

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهد ليحقق الفوز (نزار مجيد طالب، 1980، ص 249، 560).

## ب\_ من حيث النوعية :

### ب\_1\_ الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي :

تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة

- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.  
- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب منظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا.

### ب\_2\_ الإعداد النفسي الخاص :

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

- 1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- 2- الإعداد النفسي للاعب واحد.
- 3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- 4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد عياشي الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997 ص 27).

## 1\_7\_ المهارات النفسية

1\_7\_1\_ تعريف المهارات النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب (محمد حسن علاوي، ص 19).

### 1\_7\_2\_ تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :

أشار الباحثون في علم النفس الرياضي إلى ان هناك عددا من المهارات النفسية في مجال الرياضة، ومن بينها نذكر مايلي:  
(أ) التركيز : هو المقدرة على الحفاظ على الإنتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ماتسمى هذه الترة بمدى الإنتباه

ب) (الإنباه : يعني تركيز العقل على فكرة واحدة من بين العديد من الأفكار ،ويتضمن الإبتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد إنتباهه(يحي كاظم النقيب 1990ص 384)  
ج) (التصور العقلي : وسيلة عقلية من خلالها تكون تصورات الخبرات السابقة ،ويطلق على هذا النوع من التصور بالخريطة العقلية ،بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في ذهن اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ماهو مطلوب .

د) (الثقة بالنفس : هي توقع النجاح ،والأكثر من ذلك هو الإعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب أو الفوز (أسامة كامل راتب، ص 117. 118).

هـ) (الإسترخاء : هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والإنفعالية بعدم القيام بنشاط ،وتظهر مهارة اللاعب في الإسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع تحقيق التوتر.

### 1\_7\_3\_ المسؤل عن تدريب المهارات النفسية :

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

أ-الأخصائي النفسي 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 الرياضي وعلم النفس الإرشادي.....الخ.

ب-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 دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

ج-الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة : ويعتمد تطور علم النفس الرياضي بإعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على إستمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها ،وذلك حتى يحضى بالمزيد من الإعتراف والتقدير(محمد حسن علاوي ،ص206 . 207).

### 2\_ السلوك العدواني

#### 2-1تعريف السلوك العدواني:

لقد حاول كثير من العلماء والباحثين كشف اللبس والغموض الذي يكتسبه مصطلح العدوانية، فاختلّفوا في تعريفه وهذا راجع إلى الإطار النظري الذي ينطلق منه كل باحث.

فنجد أن العدوان لغة يعني الظلم الصريح،(المنجد في اللغة والأعلام، 1987، ص493) أما العدوانية فهي ترجمة لكلمة فرنسية (agressivite) المشتقة من الكلمة اللاتينية (agradi) ومعناها: سار نحو أو سار ضد (marche contre)،(marche vers).

أما العدوان في الدراسات النفسية الاجتماعية فهو استجابة عنيفة فيها إصرار للتغلب على العقبات من أي نوع كانت، بشرية أو مادية، مادامت تقف في طريق تحقيق الرغبات.

أما السلوك العدواني في علم النفس الاجتماعي فيعرف على أنه ذلك السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو يسبب القلق لديهم، (رومان محمد، 1995، ص9)، أو هو سلوك يقصد به المتعدي إيذاء الشخص الآخر، كما أنه نوع من السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة صارخة في السيطرة وإيذاء الغير أو الذات، تعويضاً عن الحرمان أو بسبب التشبث (زكريا الشربيني، 1994، ص8).

ومن بين التعاريف التي وردت حول مفهوم العدوانية السلوك العدواني ما يلي:

(أ) تعريف روزن زويج:

من الضروري التمييز بين العدوانية والسلوك العدواني، وتوضيح العلاقة بينهما، فإذا كانت العدوانية إحساسات نفسية باطنية، فإن السلوكات العدوانية هي التعبير المادي الخارجي لهذه العدوانية، والتي تهدف إلى إلحاق الأذى وتدمير الغير.

(ب) تعريف فان ريلار:

نتفق عموماً على التمييز بين العدوان والعدوانية، فالمصطلح الأول يشير إلى الفعل التحقيقي والمصطلح الثاني يشير إلى نزعة أو وضعية. (van Riller. 1988 p 15)

**2\_2\_ أسباب السلوك العدواني:**

إن العدوانية تتطور مع العمر لأن الحاجة للانتباه وعدم الراحة الجسدية تؤدي إلى مظاهر الغضب خلال السنوات الأولى من العمر، فهي تحدث كرد فعل للسلطة الأبوية والمشاكل المتعرض لها (عبد الحميد الهاشمي، ص231).

وتختلف أسباب العدوانية باختلاف التكوين النفسي الاجتماعي للأفراد وأهم تلك الأسباب نذكر منها ما يلي:

- الإحباط الذي يشعر به الفرد نتيجة مهاجمته من طرف شخص آخر بسبب غير معلوم.

- الرغبة في استعراض التفوق والقوة نتيجة لمشاهدة في وسائل الإعلام.

- وجود نماذج مشجعة للعدوان داخل الأسرة.

- العقاب البدني الدائم والمستمر داخل الأسرة كأسلوب للتربية.

- الحاجة لحماية الذات والدفاع عنها في مواجهة العدوان الخارجي (عبد الحميد الهاشمي، ص246).

**2\_3\_ النظريات المفسرة للسلوك العدواني:**

باعتبار أن العدوان أحد الظواهر والموضوعات النفسية الهامة، لما يترتب عليه من آثار مدمرة على الفرد وعلى الآخرين، فقد اهتم علماء النفس به وحاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم واتجاهاتهم، وعلى الرغم من هذا الاهتمام، فإن هذه

التفسيرات تبقى متباينة، ويرجع إلى الأطر النظرية التي تعتمد عليها كل نظرية، ومن أهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

(أ) النظرية التحليلية:

صاحبها فرويد froud ويمكن تلخيص آرائه في قوله بوجود غريزتين هما *thanatos et eros* غريزتي الحياة والموت، الحياة هي منبع الطاقة الجنسية المسؤولة عن كل رباط إيجابي مع الآخرين (عبد الغني الديدي

1995، ص181)

ونزوة الموت هي التي تهدف إلى التدمير وإفنائها حيث يأخذ شكل مشاعر الإثم وإدانة الذات والقسوة عليها، أما إذا توجهت إلى الخارج فإنها تأخذ كأشكال العدوانية والعنف والحقْد (عبد الغني الديدي، ص181). لا يمكن تأييد "فرويد" فيما ذهب إليه لوجود مبدأ ينظم الحياة ويستطيع أن يتطور ويتخطى ذاته، فما ذهب إليه فرويد في مفهوم العدوانية جعل العديد من العلماء يدركون جيدا أنه من العبث مقاومة العدوانية بطريقة مباشرة.

#### ب) نظرية الغرائز للسلوك العدواني:

يرى ماك دوجل Mac Dogl : أن العدوان غريزة تعرف بالغريزة المقاتلة، حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يكمن وراء هذه الغريزة والغريزة عند ماك دوجل هي استعداد فطري ولها جوانبها الإدراكية المعرفية والنزوعية، فهي تدفعها إلى الاهتمام بأنماط معينة من الأشياء والمواقف، وهذا هو الجانب المعرفي لها، وتطلب أيضا أن تشعر بانفصال خاص إزاء هذه الأشياء والمواقف، وكذلك تدفعنا إلى أن نعمل إزاءها بطريقة خاصة وهذا هو جانبها النزوعي ( عزت خليل عبد الفتاح- وعبد الجواد، 1999، عدد 50 ).

#### ج) النظرية البيولوجية لسلوك العدواني:

يربط علماء النفس التشريحيون مظاهر العدوان بتغيرات كيميائية داخلية ووظيفية عضوية تنشأ الحملة العصبية والغدد، ولاسيما الغدة الكظرية، فهذه التغيرات الجسمية تعمل على إفراز كمية زائدة من السكر في الكبد ليكون مصدرا للطاقة الهجومية(عبد الرحمان العيسوي، 2000، ص166).

ويفترض لورنز في هذه النظرية أن لدى الإنسان غريزة أو دافع نظري موروث نحو العنف، ولقد عرف هذا الباحث العدوان تعريفا خاصا: بأنه الغريزة المقاتلة في الإنسان والحيوان التي تتجه نحو الآخر من جنسه أو من غير جنسه .

#### د) النظرية السلوكية:

ينفي السلوكيون أن يكون للعدوانية طبيعة وراثية، بل يعتبرونه استجابة مكتسبة، كغيره من السلوكات العامة، يتعلمه الطفل عن طريق ملاحظة النماذج التي يتعرض لها في المحيط الاجتماعي، أو من خلال تجارب المباشرة التي يكون فيها الطفل كعامل إيجابي في ذلك السلوك.

وهناك ثلاث مظاهر تؤدي إلى ظهور النماذج السلوكية للفرد والتي تدعم ظهور السلوك العدواني: (محمد جميل منصور، 1984، ص168).

1- العائلة: نقصد بذلك نموذج الأب بالنسبة للطفل، فهو يجد لنفسه نموذجا سلوكيا موحدا أو متقاربا مع شخصية الأب، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن أسلوب الأسرة في التعامل مع الطفل من حيث تسامحها المتكرر لعدوانيته تثير فيه الرغبة في السلوك العدواني.

2- الثقافات الفرعية الموجودة في المجتمع.

3- وسائل الإعلام المختلفة وتدعيمها للعنف من خلال بث البرامج المليئة بمشاهد العنف.

وحسب علماء النفس السلوكي، فسروا السلوك العدواني عند الفرد بنظريتين أساسيتين هما:

1- نظرية الإحباط. 2- نظرية التعلم الاجتماعي.

## هـ) نظرية الإحباط:

عمل دولارد وميلار على وضع نظرية الإحباط وهي من بين أكثر النظريات شيوعاً لتفسير السلوك العدواني، فقد افترضاً أن الإحباط يسبب العدوان وأن العدوان هو استجابة فطرية للإحباط، وتزداد شدته كلما زاد الإحباط وتكرر حدوثه، واعتبرا أن العدوان استجابة محتملة للإحباط في حين أن ديفيتي أشار إلى أن العدوان استجابة محتملة للإحباط لكن ليس نتيجة ضرورية وحتمية (معتز سيد عبد الله، 2000، ص 208).

## و) نظرية التعلم الاجتماعي:

يعد باندورا المنظر الرئيسي لنظرية التعلم الاجتماعي في العدوان وهي تقوم على:

أ- نشأة جذور العدوان بأسلوب التعلم والملاحظة والتقليد والدافع الخارجي المحرض على العدوان وتعزيزه.

يرى باندورا أن السلوك العدواني هو سلوك متعلم عن طريق الملاحظة والتقليد والتعزيز من طرف الأفراد القائمين على رعاية الطفل والمهتمين بحياته، مثل الوالدين، الأسرة، المدرسة، وسائل الإعلام وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية (خولة أحمد يحيى، 2000، ص 190).

ب- السلوك العدواني يرتبط بنوع وطبيعة الثقافة الاجتماعية العامة التي تسود المجتمع ويرتبط أيضاً بالثقافات الفرعية الخاصة بظروف الأسرة وما يسودها من علاقات وأشكال وأساليب ونظم التنشئة الاجتماعية.

## ش) النظرية المعرفية:

تشير هذه النظرية إلى أن الطفل يشكل سلوك العدوان إذا ما تعرض إلى النقص في المعلومات التي يحتاجها، وهذا النقص في المعلومات حول قضية ما تثير لديه نوع من القلق وعدم التوازن في معارفه مما يحفز إلى اللجوء لبنائه المعرفي للخلاص من هذا التوتر والقلق، أو قد يلجأ إلى البحث والتنقيب لإيجاد جوانب لتلك القضية وبالتالي لحالة توازن معرفي التي تلخصه من قلقه، (سامي سلطي عريفج، 2000، ص 81).

## 2\_4\_ العوامل المؤثرة في السلوك العدواني:

من المنطقي أن السلوكيات العدوانية ليست وليدة الصدفة، بل هي نتاج عن تراكم عدة عوامل ومشاكل أدت إلى تفرغها وتنقيتها على شكل سلوكيات عدوانية، فبعدما تطرقنا إلى تعريف السلوك العدواني والنظريات المفسرة له، سنتطرق إلى العوامل المحفزة والمشجعة على ظهور السلوك العدواني.

إن الإنسان بطبيعته لا يتعدى على نفسه أو غيره هكذا دون سبب واضح، بل هناك أسباب ومثيرات تجعله يلجأ إلى العنف أو العدوان، وهي لا تكمن فقط في الموقف الذي انفجرت فيه، بل تتعدى ذلك إلى عوامل يمكن تصنيفها إلى:

1- عوامل خاصة بالفرد. 2- عوامل اجتماعية.

## 2\_4\_1\_ العوامل الخاصة بالفرد:

### أ) الإحباط:

من خلال نظرية الإحباط نلاحظ وجود العلاقة الطردية بين إحباط رغبات إنسانية هامة وبين السلوك العدواني عند هذا الشخص، فالسلوك العدواني ناتج عن وجود حاجز أو مانع يقف أمام الفرد يمنعه من تحقيق رغباته أو إشباع حاجاته،

ف فشل الفرد في الحصول على ما يريد يثير الإحباط لديه، والطاقة التي يولدها هذا الإحباط تدفعه إلى الاعتداء على هذا الحاضر، وإذا فشل في الاعتداء عليه يوجه اعتدائه إلى هدف آخر. (زين العابدين درويش، 1983، ص 355).

#### ب) العزلة:

لقد بينت نتائج هارتوب و هيمنو التي نشرها سنة 1959. السلوك العدواني للإنسان بعد عزله عن الآخرين لمدة طويلة، ويعتبر الباحثون أن العزلة تؤدي إلى الإحباط، والإحباط يؤدي إلى العدوان. ويلاحظ ذلك جليا عند الفرد الذي يكون معزولا عن الجماعة داخل أسرته أو بين رفاقه داخل المدرسة، فإنه يبنذ كل ما يحيط به، وفي أحيان كثيرة يصب التلميذ تلك المواقف الإحباطية على رفاقه وأساتذته ويعمل على الانتقام منهم عن طريق السلوكات العدوانية.

#### ج) التعصب:

يتكون بدون توفر دلائل موضوعية، وبالتالي التعصب وفق هذا التصور يعد في حالات كثيرة مقدمة للسلوك العدواني، لأنه يقدم الشحنة الانفعالية التي تحث الفرد على ارتكاب سلوك عدواني نحو الأفراد (رومان محمد، ص 15).

### 2\_4\_2\_ العوامل الاجتماعية:

#### أ) التنشئة الأسرية:

تعد الأسرة اللبنة الأولى التي تحدث فيها استجابات الطفل نتيجة التفاعلات التي تنشأ بينه وبين والديه، فلها وظيفة اجتماعية إذ تعد المعلم الأول للطفل في صيغ سلوكه. (عبد الرحمان عيسوي، 1984، ص 89)  
فالأسرة تمارس دورا هاما وإيجابيا في غرس الميول العدوانية أو كفها من خلال الأساليب التي تلجأ إليها في عملية التنشئة الاجتماعية، ويتضح ذلك في مظهرين أساسيين:

#### أ\_ الإفراط في استخدام العقاب:

إن الوالدان اللذان يستخدمان العقاب الجسدي بطريقة شادة أميل لأن يكون أطفالهم عدوانيين خاصة وأهمما يعمالان كنماذج لهذا النوع من السلوك (رومان محمد، ص 15).

ولقد بينت العديد من الدراسات التي تناولت علاقة الطفل بأبويه، وأكدت على وجود علاقة وثيقة بين سلوك الطفل العدواني وبين عقاب الأب (عبد الرحمان عيسوي، ص 89).

#### ب- تشجيع السلوك العدواني من الوالدين:

يمثل اتجاه التسامح مع العدوان للوالدين عاملا أساسيا في تمادي أطفالهم في استعمال السلوكات العدوانية. فحين يصدر الطفل سلوكا عدوانيا ويقابل باللامبالاة من طرف الأولياء، يجعله يتمادي فيه، ويشعر بأنه سلوك مسموح به وأنه ليس من الأمور التي يعاقب عليها (محمد خليل منصور، 1984، ص 170).

وذلك لغياب المراقبة من طرف الأب وانشغاله بالوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ويظهر كذلك تشجيع الوالدين لطفلهم في سلوكهم العدواني حين يغريه أحدهم على الآخر في حالات من الخلاف العائلي والانشقاق (أحمد رابع، 1962، ص 132).

## ب) جماعة الأقران:

منذ المراحل الأولى للطفولة، يجد الطفل نفسه مرغماً على التعامل مع الجماعات سواء جماعة أسرته أو أقرانه في نفس الحي، أو حتى أقرانه في المدرسة، وفي كل جماعة يحاول الفرد أن يحقق الإلتزام إليها وتحقيق مكانته ويفرض نفسه فيها بأي شكل إرضاء لرغباته، وبذلك فهو يكون شخصيته داخل هذه المجموعات وبالتالي فهو يؤثر فيها ويتأثر بها.

## ج) الثقافة:

ليست العوامل الوراثية وحدها تلعب دوراً في تحديد مزاج الشخص وانفعالاته كما بينته الدراسات الأنتروبولوجية، فلثقافة أيضاً دور في التأثير على الجانب الانفعالي العاطفي للإنسان، فكثيراً ما تتفاعل عوامل المحيط الاجتماعي والثقافة مع الجانب الانفعالي، وكثيراً ما نجد شخصاً قد ورث في تكوينه البيولوجي عوامل تدعوه للغضب وسرعة الاعتداء. (لطفي بركات أحمد، 1978، ص 126).

## د) وسائل الإعلام:

أكد شيفر وملمان أن قوة التلفاز كوسيلة لتعليم العدوان تلعب دوراً في العدوانية عند الأطفال، وتشير الدراسات الحديثة بأن مشاهدة العنف في البرامج التلفزيونية (أفلام، رياضة،...) تؤثر على أطفال (08 - 09 سنوات) وتخلق فيهم السلوك العدواني في تلك السن وفي أواخر مرحلة المراهقة (شيفر وملمان، 1999، ص 245). وفي دراسات أخرى حول تأثيرات العنف المتلفز على سلوك الطفل ومواقفه أوضح أن الأطفال يستطيعون تقليد أعمال جديدة للعدوان المشاهد في التلفزيون (توماس بلاس، 1990، ص 90).

## 2\_5\_ أنواع العدوان:

قسم العلماء النفسانيون العدوان من حيث أشكاله وحسب الظروف المحيطة بالفرد إلى ما يلي:

## أ) العدوان اللفظي:

هذا النوع من العدوان لا يتعدى حدود الكلام ولا تكون مشاركة الجنس ظاهرة فيه (نعيم الرفاعي، 1979، ص 211)، ويكون المجوم بإستعمال الألفاظ الجارحة السيئة، والسب والشتم والتي تؤدي إلى تعقيدات في العلاقات الإنسانية ولا تسهل التفاعل الإنساني (محمد خليل منصور، ص 171).

## ب) العدوان الجسدي:

ويكون فيه الجسد أو الجسم هو الأداة التي تطبق السلوك العدواني حيث يستفيد البعض من قوة أجسامهم في إلقاء أنفسهم أو صدم أنفسهم بالآخرين، ويستعمل البعض اليدين أو الأرجل كأدوات فاعلة في السلوك العدواني، وقد تكون للأظافر والأسنان أدوار مفيدة للغاية لهذا السلوك (زكري أحمد الشرييني، ص 86).

## ج) العدوان الرمزي:

هو ذلك العدوان الذي يمارس فيه سلوكاً يرمز فيه إلى احتقار الآخر أو يقود إلى توجيه الانتباه إلى إهانة تلحق به كلامتناع عن النظر إليه أو الاستهزاء أو غيرها من الأساليب الرمزية (كاظم ولي أغا، 1981، ص 242).

**د) العدوان المستبدل:**

يظهر العدوان المستبدل في اتخاذ أي موضوع بديلاً ليكون هدفاً لتفريغ المشاعر العدوانية حيث يواجه الفرد العدوان إلى شخص آخر خلافاً لمن تسبب له في الإحباط (عبد الرحمن عيسوي، ص 80).

**ه) العدوان المباشر:** يواجه هذا النوع من العدوان مباشرة إلى الشخص أو الشيء الذي يسبب الفشل أو الإحباط للشخص (عبد الرحمن عيسوي، ص 29) وذلك باستخدام القوة الجسدية أو التعبيرات اللفظية (زكريا الشريبي، ص 87).

ويقول أحد العلماء النفسانيين أنه من الخطأ كبت المشاعر العدوانية حيث يؤدي إلى القلق والعصاب النفسي، وإقترح أنه من الأفضل للشخص أن يعبر عن مشاعره ومكبوتاته من حين لآخر حتى يريح نفسه، ونجد في حصة التربية البدنية الرياضة متنفساً واسعاً لذلك (مصطفى الشراوي، 1983، ص 245).

**و) العدوان غير المباشر:**

يتخذ السلوك العدواني في بعض الأحيان نتيجة لتأثير المحيط صوراً غير مباشرة كإبداء الملاحظات والانتقادات خارج نحو الشخص مصدر الإحباط، كما يستعمل الفرد سلوكيات عدوانية غير مباشرة كالغش أو الخداع ليوقع الآخرين في مواقف مؤلمة أو يلحق بهم الضرر (زكريا الشريبي، ص 86).

**ك) عدوان الخلاف والمنافسة:**

غالباً ما يكون السلوك العدواني حالة عابرة في سلوك الفرد نتيجة الخلاف وعدم تقبل الخسارة أثناء اللعب أو المنافسة، والغيرة والتحدي أثناء الدراسة، وعادة ما تنتهي نوبة العدوان بالتباعد بين الشخصين (زكريا الشريبي، ص 86).

**ر) العدوان نحو الذات:**

في بعض الحالات يرتد السلوك العدواني نحو الذات، وهذا خشية التنفيس عنه بالغضب، فقد توجه العدوانية نحو الذات عند بعض الأشخاص عندما تكون الضوابط قوية وقادرة على منع التعبير عن العدوان (سامية محمد جابر، ص 95). ويهدف هذا الشكل من العدوان إلى إيذاء النفس، ويتخذ صوراً مختلفة، مثل تمزيق الشخص ملبسه، أو لطم وجهه أو شد شعره، أو ضرب الرأس على الحائط، أو حرق أجزاء من الجسم أو كيهها بالنار أو السجائر (زكريا الشريبي، ص 87).

**2\_6\_ وظائف العدوان:**

اتفق بعض الباحثين على الجانب السلبي للعدوانية واعتبرها فعل مضاد للأشخاص والأشياء الخارجية، فهي بكل أشكالها ذات غاية وهدف يتمثل في تأكيد الذات وسد حاجاتها، ورغباتها الأساسية حتى وإن تعارضت مع القيم السائدة في ذلك المجتمع وخالفت ما هو شائع.

وهذا نجد أنفسنا أمام نوعين من العدوان، العدوان السوي البناء، والعدوان المرضي الهدام، ويمكن إبراز هذه الوظائف للعدوان من خلال التعاريف التالية:

## أ) الوظيفة السلبية للعدوان:

العدوان سلوك يهدف إلى الضرر والأذى... في السلوك العدواني تهمل حقوق ورغبات الآخرين... السلوك العدواني يدل على سوء التكيف (محمد خليل منصور، ص159).

وقد أشار عبد الرحمان عيسوي في كتابه إلى أن العدوان استخدام القوة والهجوم عند الحيوان أما عند الإنسان فهي محاولة تدمير الغير وممتلكاته (عبد الرحمان عيسوي، ص79).

وقد اعتبرت العدوانية أيضا أنها تحرير لكبت داخلي وشعور مؤلم يعيشه الشخص. (معتز سيد عبد الله، ص186).

## ب) الوظيفة الإيجابية للعدوان:

هناك من العلماء والباحثين من أقر بأن العدوانية لا تتخذ دوما الصيغة السلبية المؤذية، لكنها قد تتجه إتجاهها مفيدا نحو الشخص المعتدي ونحو المجتمع بصفة عامة ومن بين التعاريف الدالة على ذلك نجد:

عرف كل من " لانج و جاكوبوسكي " العدوان الايجابي على أنه الدفاع عن الحقوق الخاصة والتعبير عن الأفكار والمعتقدات على نحو صريح ومباشر وبطريقة مناسبة، لا يترتب عليها أي أذى للآخرين أو لا يؤدي إلى انتهاك حقوقهم. وهناك من عرف العدوان على أنه ليس مرضيا أو سيئا في حد ذاته، ولكنه غريزة مثل بقية الغرائز الأخرى تساعد على بقاء الأنواع، والعدوانية تقوم بانتقاء الأقوياء والجديرين على التكاثر وأحيانا يبالغ فيه - السلوك العدواني - حتى يصبح مؤذيا وبالتالي فاقد لغايته الايجابية. (Lorenz.k. 1969. p 55)

## 2\_7\_ طرق ضبط السلوك العدواني:

ذكر "أحمد يحيى" بعض أساليب ضبط السلوك العدواني والتي منها :

## أ) تقليل الحساسية التدريجية:

ويتضمن هذا الأسلوب تعليم الفرد العدواني وتدريبه استجابات لا تتوافق مع السلوك العدواني كالمهارات الاجتماعية اللازمة، مع تدريبه على الاسترخاء، وذلك حتى يتعلم الفرد كيفية استخدام الاستجابات البديلة وبطريقة تدريجية، وذلك لمواجهة المواقف التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدواني.

## ب) أسلوب العزل و ثمن الاستجابة:

ويتم هنا التوضيح للطفل بأن قيامه بالسلوك العدواني لا يؤدي فقط على عدم الحصول على مكافأة، بل أن نتائج سلوكه هذه تعني العقاب.

## ج) التعزيز التفاضلي:

ويشمل هذا الإجراء على تعزيز السلوكات الاجتماعية المرغوب فيها وتجاهل السلوكات الاجتماعية الغير مرغوب فيها، وقد أوضحت الدراسات إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال هذا الإجراء.

## ر) توفير طرق لتفريغ العدوان:

وهنا يتم تقديم وسائل بديلة متنوعة من أجل التخلص من الغضب أو تفريغ النزعات العدوانية مثل اللعب والتمارين الرياضية، حيث أن الاشتراك في النشاطات هي إحدى البدائل للتخلص من العدوان، لأن اللعب يتطلب التعزيز والتلميذ

في اللعب لا يضرب زميله وإنما يضرب لعبة أحيه، وهذا لأن اللعب قوة في التنفيس عن الغضب... حيث يمكن أن يشترك الأفراد في لعبة كرة القدم لأنها تنفس عن الغضب. (أحمد يحي خولة، 2000، ص192).

### 3 - كرة اليد

#### 3\_1\_ تاريخ تطور لعبة كرة اليد :

اللعبة الشعبية التي اشتهرت خلال فترة وجيزة تعد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وقد اكتشفت عن طريق الصدفة حتى استخدمها أحد المعلمين في عملية التسخين للاعبيه ويقول (منير جرجس) عام 1885م : " لم يتفق المؤرخون على تاريخ بدأ هذه اللعبة والبلد الذي بدأت فيه، ومن المحتمل أنها ظهرت في وقت واحد في عدة بلدان من العالم وفي صور متقاربة "، وقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي (هوتش نال) عام 1889م في برنامج عمله المدرسي لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات أصدر (نلس) كتابا عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم ( هاندبول )، كما كانت تشيكسلوفاكيا قد مارست كرة اليد عام 1892م على أرض ملعب كرة القدم باسم (حزينا)، وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويسرا ثم أخذت اللعبة (حزينا) صبغة كرة اليد 7 أفراد عام 1905م، أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1917م.

و الفضل في بعث كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع إلى ألمانيا، ففي عام 1917م فكر مدرس الجمباز (ماكس هيزر) ببرلين في لعبة جديدة للاعبات سماها كرة اليد، ولم يخطر على بال أحد أن هذه اللعبة ستأخذ طريقها في العالم إلى ما وصلت إليه حاليا.

#### 3.2 (تاريخ كرة اليد في الجزائر :

عرفت رياضة كرة اليد في الجزائر مرحلتين:

- مرحلة ما قبل الاستقلال

- مرحلة ما بعد الاستقلال

أ) مرحلة ما قبل الاستقلال :

بدأت رياضة كرة اليد بمعناها الحالي في حياة الجزائريين في بداية القرن العشرين طوال سنوات الاحتلال (1830-1962م)، فكانت الثقافة البدنية والرياضية من امتياز المعمرين الفرنسيين في حين بعض من الأهالي الذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الراقية كانوا يمارسون الرياضة (معتز سيد عبد الله، ص250).

في سنة 1943م عرفت كرة اليد بدايتها في بلدنا في مركز المدربين.

في سنة 1946م اللعب ب 11 لاعب الموجود رسميا.

في سنة 1953م بدأت الدورات ب 7 لاعبين.

في سنة 1956م تمت البطولة الجزائرية للعب ب 7 لاعبين.

ب) مرحلة ما بعد الاستقلال :

في سنة 1963 م رجعت كرة اليد بسرعة كأول رياضة وطنية والتي مجوزها فدرالية منظمة بإحكام كانت تضم ثلاث رابطات وطنية، وهي رابطة الجزائر ووهران وقسنطينة، وفي سنة 1966 م تم إنشاء الرابطة الرابعة oasis، وفي سنة 1972 م تم تنظيم البطولة على الصعيد الوطني، وفي سنة 1975 م تمت العودة إلى الصيغة الجهوية، وفي سنة 1982 بداية إنشاء بطولة الجمعيات الرياضية الجامعية، حتى تغير نظام المنافسة في بداية التسعينيات وبالضبط في سنة 1994 م ليرى القسم الممتاز النور (بدر الدين نعمان: تاريخ كرة اليد opu، سنة 1998، ص 65

### 3\_3 \_ المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

و تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية.

و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة، إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن نقسم هاته المهارات الأساسية الحركية إلى :

أ) التمرير :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1980، ص 167).

و التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثمن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.

ومن أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد :

#### أ\_1\_ التمريرة الكرياجية ( الضاربة ) :

و هي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصادا، ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الإرتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية :

\_ تمريرة كرياجية من أعلى مستوى الرأس.

\_ تمريرة كرياجية من مستوى الرأس.

\_ تمريرة كرياجية من مستوى الكتف.

\_ تمريرة كرياجية من مستوى الحوض.

#### ب\_2\_ التمريرة البندولية ( المرجحية ) :

و يمكن تقسيمها إلى :

\_ التمريرة البندولية للأمام \_ التمريرة البندولية للخلف \_ التمريرة البندولية للجانب

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في

الإرتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر إستخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة

### ج\_3\_ التميريرة الصدرية :

أثبتت التميريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التميرير وهناك طريقتان لصور التميريرة الصدرية هما

#### ج\_3\_1\_ التميريرة الصدرية بكلتا اليدين :

- تستخدم هذه التميريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة.

- تؤدي عند إستقبال الكرة في مستوى الصدر.

- يحتم الموقف سرعة التميرير إلى الزميل في مكان خال مناسب.

- تخرج الكرة بمجرد إستقبالها بإمتداد مفصلي المرفقين (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، ص 167).

#### ج\_3\_2\_ التميريرة الصدرية بيد واحدة :

1- تستخدم بسرعة التميرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الأمام

2- طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد.

(د) الإستقبال : تقسم مهارة استقبال الكرة الى ما يلي :

#### د\_1\_ لقف الكرة :

و ينقسم اللقف باليدين الى :

أ- اللقف باليدين. ب- اللقف بيد واحدة.

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستحالة التحكم فيها باليدين.

وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة الى ضرورة تقدير قوة الكرة وصحة توقع خط طيرانها

#### د\_2\_ إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التميريرة أو عند استحالة اللقف

الصحيح للكرة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، ص 169).

#### د\_3\_ إلتقاط الكرة :

يحدث في بعض الحالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة

الرمي، وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس.

(و) التنطيط : ويتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي :

#### و\_1\_ تنطيط الكرة لمرة واحدة :

و هو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين وعودتها للإستقرار باليد أو اليدين.

و\_2\_ تنطيط الكرة بالإستمرار : وهو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والأرض أكثر من مرة.

#### ك) الخداع :

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه. ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها

على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

## ك\_1\_ المرحلة الأولى :

تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبياً لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته

## ك\_2\_ المرحلة الثانية :

تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الإتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعاً. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، " القياس في كرة اليد"، دار الفكر العربي، 1980، ص 200).

و الخداع نوعان :

## ك\_2\_1\_ الخداع بدون كرة :

و هو نادر الإستخدام ويهدف إلى تخبط المهاجم مدافعه وغالباً لإستقبال الكرة والتصويب.

## ك\_2\_2\_ الخداع بالكرة :

و هو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد ( 7 ) أفراد، ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيداً عن متناول المدافع.

## 4-الدراسات السابقة :

### أ- التحضير النفسي

#### الدراسة الأولى:

إعداد الطالب :بزبو سليم .رسالة ماجستير 2005

عنوان الدراسة : أثر التحضير النفسي على نتائج المنافسة عند لاعبي النخبة في الكرة الطائرة . صنف أكابر .

هدف الدراسة :الوقوف على آراء اللاعبين والمدربين حول أثر التحضير النفسي على نتائج المنافسة

تساؤلات الدراسة : . هل عدم تحقيق النتائج العالية يعود إلى عدم التحضير النفسي

. هل للتحضير النفسي علاقة بالتحضيرات الأخرى

. من هو الذي يقوم بالتحضير النفسي للاعبين

. هل للدافعية أثر على تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج حسنة

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : شملت 11 نادياً إختيرت بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : الإستبيان + المقابلة

#### أهم النتائج والإقتراحات :

. عمل دورات تدريبية للمدربين لرفع مستواهم وقدراتهم التأهيلية في الجانب النفسي

. تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن

. الإستفادة من الخبراء النفسانيين بعمل إختبارات دورية نفسية للاعبين من خلال تعاقدهم مع الأندية وعمله كمرشد

## الدراسة الثانية:

إعداد الطالب: عبد السلام مقبل الرمي. 2006. رسالة ماجستير

عنوان الدراسة: أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقاته بنتائج الأداء الرياضي

هدف الدراسة: معرفة مدى العلاقة بين التحضير النفسي والنتائج الرياضية

مشكلة الدراسة: هل للإعداد النفسي قصير المدى علاقة بالنتائج الرياضية

. معرفة مقدرة المدرب بالقيام بالتحضير النفسي للرياضيين

. بيان أهمية التحضير النفسي في تحضير الرياضيين

المنهج المستعمل: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: شملت 300 لاعب، اختيرت بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة: الإستبيان

أهم النتائج والإقتراحات:

. التحضير النفسي قصير المدى له علاقة سواء سلبية أو إيجابية لأنه عامل مهم من عوامل الفوز أو الخسارة

. إن عدم وجود الأخصائي النفسي يجعل المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين

. الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضيرات الأخرى (بدنية. تكتيكية. تقنية

## الدراسة الثالثة:

إعداد الطالب: طلاش حمزة + رياحي ظريفة 2008 ليسانس

عنوان الدراسة: التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر وإنعكاساته على المنافسة

هدف الدراسة: دراسة ومعرفة دور التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر وإنعكاساه على المنافسة

مشكلة الدراسة: أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر وإنعكاساته على المنافسة

المنهج المستعمل: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: تتكون من 60 لاعب من النخبة الوطنية

أدوات الدراسة: تم استخدام التقنية الإحصائية (النسب المئوية) + الإستبيان

أهم النتائج والإقتراحات:

. شعور اللاعبين بالقلق والتوتر النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي

. نقص الكفاءة في مجال علم النفس ونقص الأخصائيين النفسانيين

. إدراك أهمية التحضير النفسي كعامل أساسي أثناء التدريب

. يجب على المدرب أن يكون على دراية بجميع العوامل المؤدية إلى القلق والتوتر قبل المنافسة

أهم النتائج والإقتراحات:

. عمل دورات تدريبية للمدربين لرفع مستواهم وقدراتهم التأهيلية في الجانب النفسي

. تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن  
. هئية الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي

#### الدراسة الرابعة :

إعداد الطالب : بعبوش نور الدين. 2013 / 2014 . رسالة ماستر

عنوان الدراسة : دور التحضير النفسي في إثارة سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر .  
هدف الدراسة : معرفة الدور الذي يلعبه التحليل النفسي في إثارة سمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد  
مشكلة الدراسة : ماهو دور التحضير النفسي في إثارة سمة الدافعية لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر .  
تساؤلات الدراسة :

- . هل للتحضير النفسي دور في إثارة سمة الحاجة لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر .
- . هل للتحضير النفسي دور في إثارة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر .
- . هل للتحضير النفسي دور في إثارة سمة التصميم لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر .
- . هل للتحضير النفسي دور في إثارة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر .
- . هل للتحضير النفسي دور في إثارة سمة التدريب لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر .

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : شملت 20 لاعبا، إختيرت بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : الإستبيان، مقياس الدافعية

أهم النتائج والإقتراحات :

. ينبغي على مدرب كرة اليد أن يطلع على كل خصائص مرحلة المراهقة  
. ضرورة توفير للنادية مختصين نفسانيين

. تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة بالتدريبات

#### الدراسة الخامسة:

إعداد الطالب : راجعي زكريا 2013 / 2014 . رسالة ماستر

عنوان الدراسة : دور التحضير النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم { دراسة ميدانية لأندية المسيلة  
لكرة القدم } أصاغر

هدف الدراسة : إبراز دور الدافعية في ممارسة رياضة كرة القدم لدى المراهق

. التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة كرة القدم

مشكلة الدراسة : هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية للعب كرة القدم أصاغر

تساؤلات الدراسة :. ماهو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أصاغر

. ماهو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم أصاغر

. ماهو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : شملت 26 لاعب أختيرت بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : تم إستخدامالإستبيان في هذه الدراسة

أهم النتائج والإقتراحات :. الأخذ بعين الإعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم

. ضرورة التوفير للنادية مختصين نفسانيين

. تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.

## ب- السلوك العدواني

### الدراسة الأولى:

إعداد الطالب : مقددي إلياس . 2002 . رسالة ماجستير

عنوان الدراسة : تأثير المنافسة على عدوانية لاعبي كرة القدم الجزائرية

هدف الدراسة : . التقليل من ممارسة العدوانية من طرف لاعبي كرة القدم خلال المنافسة

مشكلة الدراسة : في أي ظرف من الظروف المنافسة تكون العدوانية (قبل . أثناء . أو بعد المنافسة )

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : شملت 60 لاعبا إختيرت بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : تم إستخدام الإستبيان

أهم النتائج والإقتراحات :

. من خلال النتائج المتحصل عليها ظهرت العدوانية بنسبة كبيرة أثناء المنافسة

. كما ظهرت العدوانية بنسبة ضئيلة قبل وبعد المنافسة في كرة القدم

### الدراسة الثانية:

إعداد الطالب : شمومة شريف . 2004 . مستغانم . رسالة ماجستير

عنوان الدراسة : درجة السلوك العدواني عند لاعبي كرة القدم صنف اكابر

هدف الدراسة : . قياس درجة السلوك العدواني بين لاعبي الدفاع والهجوم

مشكلة الدراسة : التطرق إلى قياس السلوك العدواني للاعبي كرة القدم صنف أكابر

تساؤلات الدراسة : . هل يتغير مستوى السلوك بتغير مراكز اللعب

. هل يتغير السلوك العدواني من مستوى لآخر

المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : شملت 72 لاعب إختيرت بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : تم إستخدام إستمارة مقياس تضم 40 عبارة

أهم النتائج والإقتراحات :

- طبيعة المنافسة الرياضية في كرة القدم، والضغط المحيط بها قد تفرض على اللاعبين في بعض الأحيان القيام ببعض السلوكيات العدوانية الغير رياضية

- وجود فرق في درجة العدوان العام بين المنافسين والمهاجمين وذلك لصالح المدافعين

**الدراسة الثالثة:**

إعداد الطالب : سعد بن محمد بن سعد آل رشود . 2006 . رسالة دكتوراه

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية

هدف الدراسة :

مشكلة الدراسة : . توظيف إستراتيجيات وفتيات نظريات الإرشاد النفسي

بطريقة تكاملية إنتقائية

- تصميم برنامج إرشادي نفسي يتلاءم مع طلاب المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) ضمن بيئتهم المدرسية والإجتماعية

- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في خفض درجة السلوك العدواني لدى عينة من طلاب المرحلة

الثانوية

تساؤلات الدراسة : . هل يوجد فروق في متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس السلوك العدواني بين

القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

- هل يوجد فروق في متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس السلوك العدواني بين القياسين القبلي والبعدي

- هل يوجد فروق في متوسطات درجات أفراد المرحلة الثانوية أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات أفراد المجموعة

التجريبية على مقياس السلوك العدواني بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ؟

المنهج المستعمل :إستخدام المنهج التجريبي مع القياس القبلي والبعدي

حدود الدراسة :

1 . الحدود الموضوعية : إقتصرت على تصميم برنامج إرشادي نفسي وتطبيقه ميدانيا على مجموعة من طلاب المرحلة

الثانوية الذين يعانون من إرتفاع في درجة السلوك العدواني

- تتحدد أفراد عينة الدراسة بالأداة المتمثلة في مقياس السلوك العدواني والأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من

صحة فروض الدراسة

2 . الحدود المكانية، تتمثل في مدرسة الرياض في مدرسة الأمير سطاتم بن عبد العزيز حيث تم تطبيق الدراسة التطبيقية

أهم النتائج والإقتراحات

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في جميع أبعاد السلوك والمقياس ككل

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس

السلوك العدواني والمقياس ككل لصالح المجموعة التجريبية.

## 5-التعقيب على الدراسات السابقة :

أ) من خلال ما إستطعنا الوصول إليه وعرضه من دراسات سابقة والتي تمحورت مواضيعها في متغيرات دراستنا حيث لاحظنا أنها شملت ،المتغير الأول وهو التحضير النفسي على غرار دراسة راجعي زكريا وكذلك دراسة بعبوش نورالدين وكذلك دراسة الدراسة الثالثة دراسة بزيو سليم

.كما شملت دراسات أخرى المتغير الثاني وهو : السلوك العدواني على غرار رسالة الدكتوراه الذي أعدها الطالب سعد بن محمد بن سعد آل رشود وكذلك دراسة الباحث شمومة شريف وكلك الدراسة الثالثة التي أعدها الباحثين طلاش حمزة ورباحي ظريفة، حيث وجدنا :

1 ) أغلب الدراسات إستخدمت المنهج الوصفي ماعدا رسالة الدكتوراه التي أعدها الطالب سعد بن محمد بن سعد آل رشود حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

2 ) كانت عينة البحث التي إختارها الباحثون السابقون تمثلت في اللاعبين في النوادي في الألعاب الجماعية مثل (كرة اليد . الكرة الطائرة . وكذا كرة القدم ) بإستثناء دراسة الدكتوراه التي أعدها الباحث سعد بن محمد بن سعد آل رشود والتي شملت على طلاب المدارس الثانوية.

3 ) كما إستخدم أغلب الباحثين في جمع البيانات أدوات الإستبيان والمقابلة والمقاييس النفسية مثل مقيس ( السلوك العدواني )

4 ) إستخدمت أساليب إحصائية مختلفة لتحليل البيانات مثل (النسب المئوية . مقياس لإختبار الفروق)

5 ) كما أظهرت بعض الدراسات نفس النتائج تقريبا.

ب ) تمثلت إستفادتنا في الدراسات السابقة في إختيار المنهج المتبع وكذا عينة الدراسة وخطوات إختيارها، كما إستفدنا من معرفة معرفة الخطوات المتبعة في هذه الدراسات وكذلك معرفة أهم الجوانب التي تطرق إليها الباحثون السابقون ومعرفة نقاط القوة في هذه الدراسات وإستغلالها في دراستنا ومعرفة نقاط الضعف لتداركها.

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

1\_ التحضير

2\_

3\_ إشكالية الدراسة

4\_ أهداف الدراسة

5\_ أهمية الدراسة

6\_ فرضيات الدراسة

## الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1: التحضير النفسي:

1.1: لغة: حضر (تحضيراً) جملة حاضراً أي هيئ الشيء أتى بشيء (راتب أحمد 2002 :ص 252 )

2.1 :اصطلاحاً: هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة نحو التكوين النفسي الرياضي ( محمد علاوي:1985،ص 26).

وحسب "فيليب موست" عام 1982 م : التحضير النفسي يمثل التقدم في التحسين والتكوين في الصفات النفسية للرياضي (1982: philipe most: p12).

ويرى " مارك كافل " أنه :عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة المتمكنة في تحسين القدرات النفسية للرياضي .

1 : 3: التعريف الإجرائي: التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ووسائل ومناهج يقوم بها الرياضي والتي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسياً وتمكنه من التحضير الجيد للمنافسة .

### 2: السلوك العدواني :

2. 1: السلوك : لغة : مصدر سلك ، السلوك، سيرة الإنسان وتصرفه وإتجاهه علم السلوك ،علم الأخلاق

2 : 2 : اصطلاحاً: هو سلوك يقصد به المتعدّي إيذاء الشخص الآخر، كما أنه نوع من أنواع السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة صارخة في السيطرة وإيذاء الغير أو الذات، تعويضاً عن الحرمان أو بسبب التثبيط (زكريا الشرييني، 1994 ،ص 8).

تعريف روزن زويج : السلوكات العدوانية هي التعبير المادي الخارجي والمباشر لهذه العدوانية الكامنة، والتي تهدف إلى إلحاق الأذى وتدمير الغير.

تعريف فرويد : العدوان ناجم عن الإحباط أو هو مظهر لغريزة الموت في مقابل اللبيدو كمظهر لغريزة الحياة، وهو بذلك مكون أساساً للدفاعات الغريزية الأولية.

2. 3: التعريف الإجرائي: السلوك العدواني هو كل قول أو فعل، أو إشارة يقصد بها إلحاق الأذى أو الدمار بالآخرين أو بذات الإنسان نفسه، وهو يمثل الدرجة التي يحصل عليها الفرد من حيث المتغيرات المقاسة في مقياس السلوك العدواني، وللعنوان نوعان هما العدوان المادي مثل (الإعتداء بالضرب، العرقلة، الدفع، الركل....)، والعدوان اللفضي مثل (إستخدام عبارات سيئة في حق المعتدى عليهم و نعتهم بصفات سيئة و شتمهم) .

**3: ضبط النفس:**

**3. 1: الضبط :لغة:** فعل ضبط يضبط ،ضبط نفسه في وقت الغضب وكبح أعصابه وتمالك نفسه. ( راتب أحمد : 2002 ص 252 )

**3. 2 :اصطلاحا:** مدى قدرة الشخص السيطرة على أفعاله ورغباته وفرض ارادته الشخصية على كل قراراته اليومية المتعلقة بحياته. (زكريا الشرييني، 1994، ص8).

**3.3: التعريف الاجرائي:** هي قدرة الانسان السيطرة على انفعالاته السلبية وقت الغضب وفرض الارادة الشخصية على القرارات اليومية المتعلقة بحياته وتمالك أعصابه في وقت النفرة .

**4: الاضطرابات النفسية:**

**4. 1 : الاضطرابات : لغة:** مصدر اضطرب، حالة عدم الاستقرار، فوضى، بلبلة، صخب وجلبة. ( راتب أحمد : 2002 ص 252 )

**4. 2 : اصطلاحا:** الإضطراب النفسي هو نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد ولا يعد جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافة. (زكريا الشرييني، 1994، ص8).

**4. 3: التعريف الاجرائي:** هو نوع من أنواع السلوك الانساني يصدر من الشخص الغير سوي نفسيا ،والذي تصدر عنه بعض السلوكات الغير طبيعية كالاكتئاب والهلوسة واليأس .....

**5: كرة اليد:**هي من الرياضات الجماعية التي يتنافس فيها فريقان من أجل الفوز ،حيث يمرر لاعباوكل فريق الكرة فيما بينهم باليد محاولة منهم ادخال الكرة في مرمى الخصم ،من أجل احراز الاهداف، ومن يسجل أكثر يفوز في القابلة ،وتلعب كرة اليد في صالات داخلية.

**6: إشكالية الدراسة :**

تعتبر الرياضة سلوك إنساني يرقى بالعلاقات الإجتماعية ويستطيع الفرد خلالها إكتساب الشخصية السليمة للوصول إلى تحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة ، فهي تأثر على المجتمع ككل من خلال تأثيرها على الفرد الواحد حيث تؤدي إلى التنمية النفسية والجسمية على حد سواء ولكي يكون هذا الفرد صالحا ومنتجا في المجتمع أصبح لهذه الظاهرة الإجتماعية (الرياضة) مكانة على جميع الأصعدة ونظرا للتطور العلمي الهائل التي وصلت إليه الحضارة الإنسانية لاسيما في النشاط الرياضي التنافسي خاصة في كرة اليد الذي أصبح الإهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم سواء من جانب العلماء المختصين أو من جانب الشعوب حيث إزداد نوع وحجم المنافسات وبدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدانا للتسابق سواء في ميدان الممارسة والإنجازات القياسية أو في خدمة التكنولوجيا للرياضة .

من خلال ملاحظته على البرامج التدريبية لهذه الرياضة فإن أغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية ويهملون إهمالا تاما الجوانب النفسية ويعتبرونها فطرية لدى الرياضي وليست بحاجة إلى تحضير خاص (أحمد يحي خولة، 2000، ص 19).

رغم ما تحقق في السنوات الأخيرة في مجال الإعداد البدني والمهاري والخططية في كرة اليد والذي يعتبر فقرة علمية نوعية غير أنه بظهور محفزات وإغراءات مادية للاعبين من مكافآت وهدايا والوضع الاجتماعي المتميز أدى إلى إنتقال التنافس من المهارات والعضلات إلى صراع العقل (صراع نفسي)، وعليه أصبح الوصول إلى المستوى العالي خلال التدريبات يتطلب قدرا كبيرا من الإستعدادات الشخصية نظرا إلى التغيرات العنيفة التي يمر بها جل اللاعبين والتي تربكهم وتسبب لهم الإضطرابات النفسية المشحونة بالتوتر والإنفعالات ومن هنا بتضح دور التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق والإضطرابات النفسية والتوتر والإنفعالات السلبية لدى اللاعبين .

وغير هذا التطور الهائل في جميع الميادين إلا أن النشاط البدني الرياضي التنافسي مازالت تظهر عليه بعض التصرفات البدائية كالسلوكات العدوانية إذ أصبحت العديد من الملاعب والقاعات مسرحا لمشاهد العنف لا سيما في كرة اليد .

ويعتبر السلوك العدواني أحد أخطر المظاهر السلبية التي تظهر في المنافسات الرياضية وحسب علماء علم النفس فإن هذا السلوك صادر نتيجة مجموعة من الأنشطة المعروفة والتي تصحبها مجموعة من الأنشطة الإنفعالية التي إن لم تضبط بالتقنيات الإرشادية تعطي صدا جسيما والنقاش حول موضوع الرياضة والعدوان يدور حول وجهتي نظر متناقضتين الأول يرى أن الرياضات التنافسية تفيد الصحة العقلية وتستطيع معالجة العنف والعدوانية عن طريق المنافسة، والثاني يرى أن النشاط الرياضي التنافسي يغذي العدوانية بسبب الصراع الموجود بين الخصمين حيث يصبوا كل منهما إلى نفس النتيجة، ويجدر الإشارة إلى أن العدوان يختلف حسب الرياضة

من هذا المنطلق نستطيع ان نقول أن هناك مشكلة نحن بصدددها، وأثار فضولنا ان تكون بالشكل الآتي: هل للتحضير النفسي دور في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد ؟

## 2: التساؤل العام : هل للتحضير النفسي دور في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد ؟

### 1: التساؤلات الجزئية :

1.1 : هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد ؟

2.1 : هل للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد ؟

3.1 : هل للتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد ؟

**7: أهداف الدراسة :**

- 1 : معرفة دور التحضير النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد
  - 2 : معرفة دور التحضير النفسي في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد
  - 3 : معرفة دور التحضير النفسي في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد
- 8 : أهمية الدراسة ( لفريق أولمبي المسيلة ) :**

تكمن أهمية بحثنا هذا في الرفع والإرتقاء بمستوى اللاعبين في أولمبي المسيلة نفسيا وذهنيا ، حيث أن للتحضير النفسي دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة وله أهمية كبيرة في إطار إعداد اللاعبين نفسيا وذهنيا وضبط السلوك وتعديله ونجد أنه في وقتنا الراهن وبعد تقارب وتساوي الدول المتقدمة والرائدة في المجال الرياضي بدنيا وتقنيا وتكتيكيا أصبحوا يتسابقون إلى الإعداد (التحضير) النفسي والذهني وكيفية الإرتقاء بمستوى اللاعب في الأداء ، والحضور الذهني أصبح في الآونة الأخيرة صانع الفرق أثناء المنافسات .

إلى جانب دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني من خلال غياب التوتر والإنفعالات السلبية والشعور باليقظة والتحرر النفسي وتجاهل النرفة والعصبية والذي يهدف إليه التحضير النفسي .

**9 : فرضيات الدراسة :**

الفرضية العامة : للتحضير النفسي دور في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد .

**الفرضيات الجزئية :**

- 1 : للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد .
- 2 : للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد .
- 3 : للتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

# الفصل الثالث

## الاجراءات الميدانية للدراسة

- 1\_ الدراسة الإستطلاعية
- 2\_ المنهج العلمي المتبع في الدراسة
- 3\_ مجتمع وعينة البحث
- 4\_
- 5\_ أدوات وتقنيات البحث
- 6\_

## 1 \_ الدراسة الإستطلاعية :

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسنّ التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة أما بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عليها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني لما ساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة ( مروان عبد المجيد إبراهيم 2000 ص، 38 ) .

قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية و ذلك لضمان السير الحسن للموضوع ، حيث قمنا بإجراء مقابلة مع اللاعبين مقابلة أولية ثم توزيع الإستبيان على اللاعبين في فريق أولمي الميسيلة صنف أكابر حيث رأينا بأنا تقنية أساسية في تقصي الحقائق التي يتطلبها البحث الميداني ، و التي بواسطتها يتضح للباحث السبيل التي يسير عليها. و الغرض من الدراسة الإستطلاعية هو تحديد عينة البحث و طريقة إستعاب العينة للأسئلة في الإستبيان.

## 2 \_ المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

ان البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية. (توكي رابح 1984، ص 19).

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (كمال ايت منصور و رابح طاهير، 2003، ص 18).

## 3\_ عينة ومجتمع الدراسة :

مفهوم العينة: جزء من مجتمع الدراسة وتمثله.

أنواع العينات وطرق اختيارها : هناك عدة أنواع من العينات منها:

1 العينة العشوائية البسيطة: في مثل هذا النوع من العينات تكون لكل فرد من مجتمع الدراسة الفرصة نفسها ليكون من

ضمن العينة. ويتم اختيار أفراد هذه العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

2 العينة العشوائية المنتظمة :عشوائية ولكنها منتظمة من حيث الانتقاء. يتم اختيار أفرادها بطريقة عشوائية متدرجة.

ويتم ذلك بترتيب أفراد مجتمع الدراسة بأرقام تسلسلياً، ثم يقرر الباحث بأن يكون أفراد العينة أصحاب الأرقام : 7 ، 14 ، 21 ، 28 ، ..... إلخ.

3 العينة الطبقيّة: هنا يكون أفراد مجتمع الدراسة متباينين في الخصائص بحيث تشكل كل منهم طبقة مثل ( طبقة المعلمين ، طبقة العمّال ، طبقة المهندسين ..... إلخ). ويتم تقسيمهم لطبقات نظراً لاختلاف الباحث بتباين مواقفهم من مشكلة الدراسة استناداً لطبقتهم.

ويتم اختيار عينة الدراسة عشوائياً بأخذ نسبة محددة من كل طبقة من هذه الطبقات.

4 العينة الطبقيّة التناسبية : تشبه العينة الطبقيّة ، لكن يتم اختيار أفرادها بأخذ نسبة من كل طبقة تناسب وعدد أفرادها في مجتمع الدراسة.

5 العينة العمدية أو القصدية: يختارها الباحث على أساس يتماشى مع هدف دراسته. كأن يختار الباحث : عينة محامين أو عينة معلمين أو عينة طلاب أو عينة سائقين.

6 العينة العرضية: عينة يحصل عليها الباحث في مكان محدد لكن بالصدفة. كأن يقف الباحث أمام مبنى وزارة الخارجية ويعطي أداة الدراسة للخارجين منها ليستجيبوا عليها.

7 العينة الحصرية: كأن يأخذ الباحث جميع أفراد مجتمع الدراسة عينة للدراسة وذلك عندما يكون عدد أفراد مجتمع الدراسة قليلاً. ( عزت خليل عبد الفتاح- وعبد الجواد، 1995، عدد 60 ).

تدرج العينة المأخوذة ضمن مجتمع ما ، وبذلك كانت عينة البحث فريق تمثل مجموعة لاعبين في كرة اليد صنف أشبال بالبلدية المسيلة التي تنتمي إلى الرابطة الولائية.

طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار اللاعبين بطريقة قصدية وعدد اللاعبين هو 15 لاعبا ، حيث كان عدد الفرق فريق واحد هو:

فريق كرة اليد لأولمي المسيلة .

ضبط متغيرات أفراد العينة : تحديد العينة المرغوب فيها والمتمثلة في 12 لاعب لفريق أولمي المسيلة ويتم تحديد حجم العينة كالتالي :

المجموعة : لاعبي فريق كرة اليد لأولمي المسيلة ، حجم العينة 12 لاعب.

مجتمع البحث :

ينشط فريق أولمي المسيلة لكرة اليد في القسم الثاني .

يكمن تعريف مجتمع البحث بأنه: جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وهو مجتمع محدد الملامح، وكلما زاد تحديد هذه الملامح كلما زادت إمكانية إجراء دراسة يمكن تصميم نتائجها عليه ، إذ هو مجموعة كلية أو كبيرة من الأفراد أو الأحداث أو الأشياء التي تجرى عليهم الدراسة. ( كمال ايت منصور ورايح طاهير ، ص 18 ).

## 4 \_ مجالات البحث:

كل بحث ميداني له مجاله الزمني والمكاني يتم توضيحها على الشكل التالي:

4.1 \_ المجال الزمني: بعد اختيار موضوع دراستنا، انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر أفريل سنة 2017، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من 12 أفريل إلى غاية شهر أفريل سنة 2017.

4.2 \_ المجال المكاني: قمنا بانجاز البحث الميداني على مستوى فريق كرة اليد (أولمي المسيلة) صنف أكابر .

5 \_ حدود الدراسة: تتحدد هذا الدراسة بالعينة المستخدمة فيها والمكونة من لاعبين ينتمون لنادية تنشط على مستوى ولاية المسيلة وهي : فريق أولمي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

6 \_ أدوات جمع البيانات والمعلومات : يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين والمدربين.

6.1 \_ الاستبيان : يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من اجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة ( احمد بن موسلي 2003، ص 235) .  
وفيما يخص موضوع بحثنا فقد قمنا بإعداد استبيان وزع على لاعبي كرة اليد لأولمي المسيلة، وتم تقسيم الاستبيان الخاص باللاعبين إلى ثلاث محاور:

المحور الأول : يضم ستة أسئلة مرقمة من 1 إلى 06 تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل في : لتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.

المحور الثاني : يضم ستة أسئلة مرقمة من 07 إلى 12 تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل في : لتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد.

المحور الثالث : يضم ستة أسئلة مرقمة من 12 إلى 18 تهدف إلى التحقق من الفرضية التي تتمثل في : لتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

## 7 ( الأدوات الإحصائية :

في استخراج النسب المئوية وتحليل المعطيات تم الاعتماد على القاعدة الثلاثية المبينة في القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{المجموع}) \times 100$$

# الفصل الرابع

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1\_ تحليل و مناقشة النتائج

2\_ مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضيات

## 1- تحليل و مناقشة النتائج:

### 1.1 - عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

المحور الأول : هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد ؟

السؤال الأول : ماهي التصرفات التي تصدر منك عند عرقلتك أثناء اللعب من طرف الخصم؟

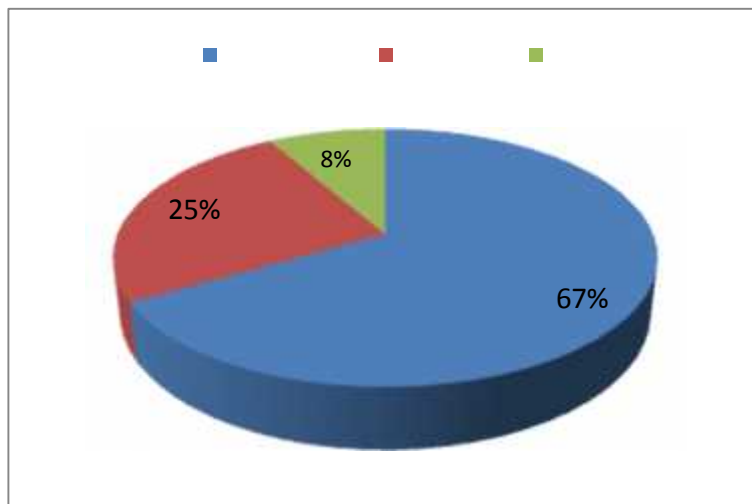
الغرض منه : معرفة التصرفات التي تصدر من اللاعب عند عرقلته أثناء اللعب من طرف الخصم

جدول رقم 01 : يمثل التصرفات التي تصدر من اللاعب عند عرقلته أثناء اللعب من طرف الخصم

الإجابات	اللامبالاة	الترفة	الرد بالمثل	المجموع
التكرار	08	03	01	12
النسبة المئوية	%66.66	%25	%08.33	%100

ملاحظة: من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 66.66% من إجابات أفراد العينة باللامبالاة ، في حين أن نسبة 25% أحيانا ما تشعر بالترفة أثناء العرقلة من طرف الخصم ، وبنسبة أقل تتمثل في 08.33% نادرا ما يقومون بالرد بالمثل أي عرقلة الخصم .

استنتاج: ومن هذا كله نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف وهذا راجع الى إختلاف ضبط النفس بين اللاعبين وهذا ما أكدت عليه سامية محمد جابر بان ردة الفعل يتحكم بها الانسان ولا تكون عفوية وهذا في اغلبية الاوقات



الشكل البياني 1: يوضح التصرفات التي تصدر من اللاعب عند عرقلته أثناء اللعب من طرف الخصم

السؤال الثاني : - هل تتحكم في أعصابك عندما يمنحك المدرب من اللعب لسبب من الأسباب؟

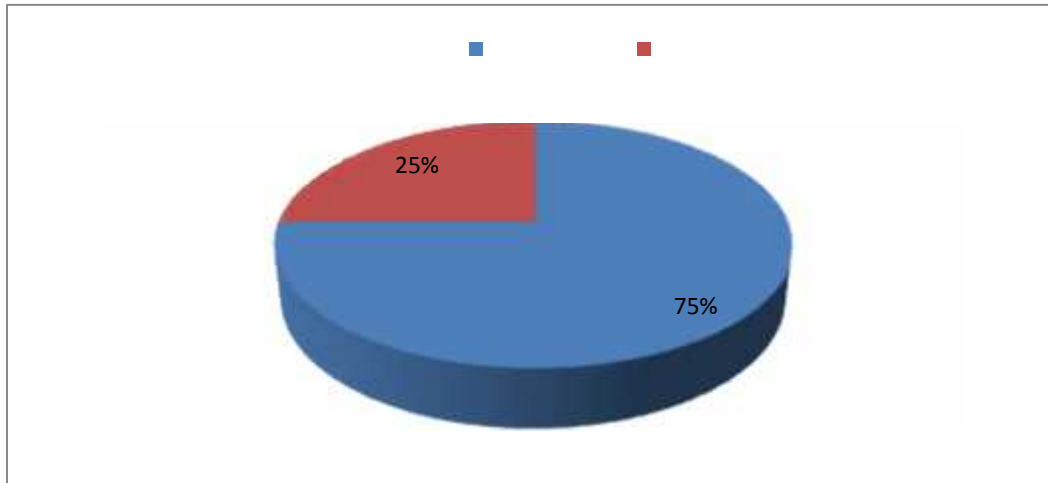
الغرض منه : معرفة إذا أمكن التحكم في أعصاب اللاعب عندما يمنعه المدرب من اللعب لسبب من الأسباب

جدول رقم (02) يمثل التحكم في أعصاب اللاعب عندما يمنعه المدرب من اللعب لسبب من الأسباب

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	09	03	12
النسبة المئوية	%75	%25	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من الجدول رقم (02) أن نسبة %75 تستطيع التحكم في أعصابها عندما يمنعهم المدرب من اللعب أو المشاركة لسبب من الأسباب , في حين أن نسبة %25 لا تستطيع التحكم في أعصابها عندما يقوم المدرب بمنعهم من اللعب لسبب من الأسباب .

وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن أغلبية اللاعبين يستطيعون التحكم في أعصابهم وغضبهم عند قيام المدرب بمنعهم من اللعب لسبب من الأسباب . وهذا ما أكد عليه زكريا الشرييني فيما يتعلق بالتحكم بالذات البشرية



الشكل البياني 2 : يمثل التحكم في أعصاب اللاعب عندما يمنعه المدرب من اللعب لسبب من الأسباب

السؤال الثالث :عندما تصاب بالإحباط أثناء المنافسة هل تحاول اللعب بخشونة وعنف ؟

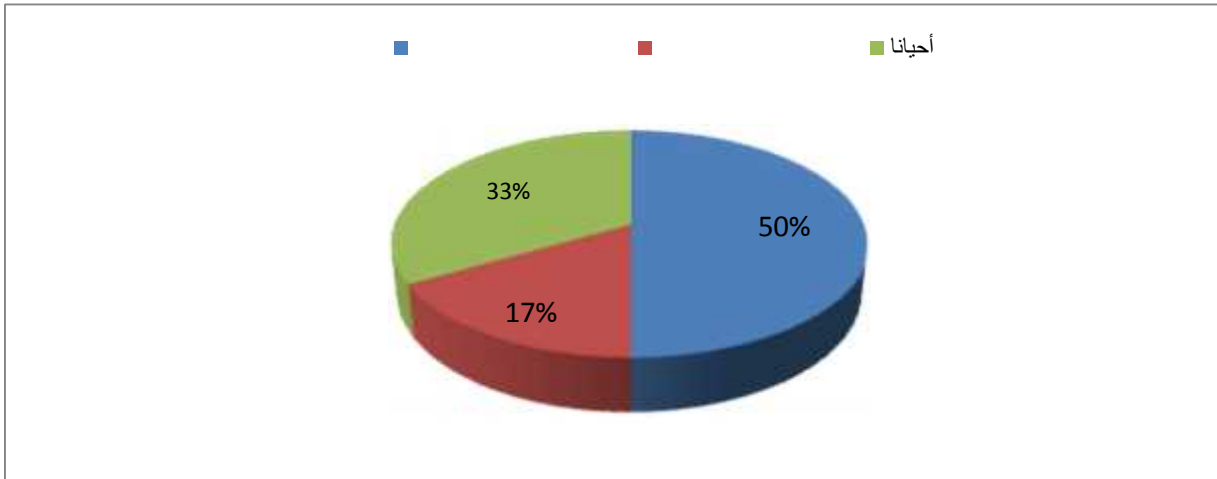
الغرض منه :معرفة أثر الإحباط أثناء المنافسة وهل يؤدي إلى اللعب بخشونة وعنف؟

جدول رقم (03) يمثل تأثير الإحباط أثناء المنافسة وهل يؤدي إلى اللعب بخشونة وعنف

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	06	02	04	12
النسبة المئوية	%50	%16.66	%33.33	%100

ملاحظة: نلاحظ من الجدول رقم (03) أن نسبة 50% من أفراد العينة إجاباتهم كانت بنعم ، بينما نجد نسبة 16.66% إجاباتهم عكس ذلك ,بينما 33.33% من أفراد العينة كانت إجاباتهم محايدة .

وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول هو أن للإحباط تأثير سلبي على لاعبي كرة اليد ، وهذا ما أكدته " أسامة كامل راتب " : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل الإحباط و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.



الشكل البياني 3 : يمثل تأثير الإحباط أثناء المنافسة وهل يؤدي إلى اللعب بخشونة وعنف

السؤال الرابع : هل تغضب أثناء خسارة فريقك في المباراة؟

الفرض منه : معرفة إذا إمكانية غضب اللاعبين أثناء خسارة الفريق في المباراة.

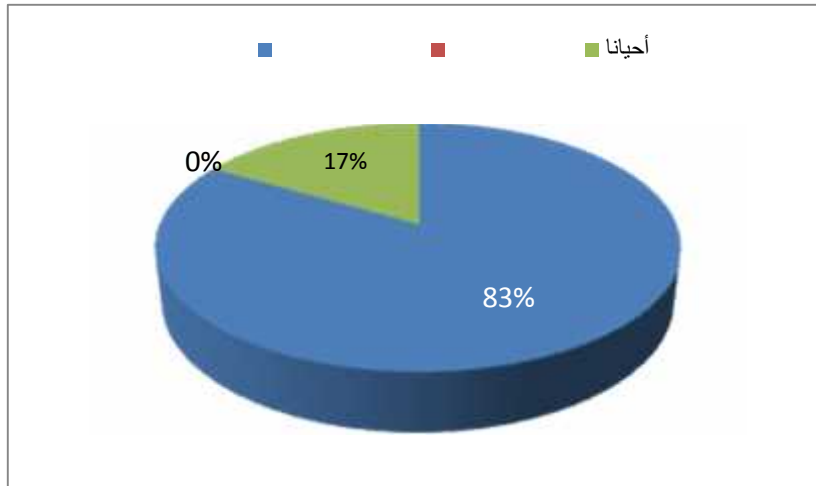
جدول رقم (04) معرفة إذا إمكانية غضب اللاعبين أثناء خسارة الفريق في المباراة.

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	10	00	02	12
النسبة المئوية	%83.33	%00.00	%16.66	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من الجدول رقم (04) أن نسبة %83.33 تشعر بالغضب عندما يخسر الفريق في المبارات، وبنسبة معدومة %00.00 لا يشعرون بالغضب عند خسارة الفريق في المبارات، في حين نجد نسبة %16.66 لا يباليون بخسارة الفريق .

ومن هذا كله نستنتج أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالغضب لخسارة الفريق أثناء المبارات، في حين نجد أن لا أحد من اللاعبين يغضب لخسارة الفريق، وهنالك فئة قليلة من اللاعبين لا يبدون اهتماما كبيرا لخسارة الفريق أثناء المبارات.

وهذا ما أكدده **مصطفى الشرقاوي** بان الشعور بالغضب عند الخسارة نابع من الحب المكبوت للنادي



الشكل البياني 4 : معرفة إمكانية غضب اللاعبين أثناء خسارة الفريق في المباراة

**السؤال الخامس :** هل تصدر منك سلوكات غير رياضية إتجاه الأشخاص الذين يغضبونك أثناء اللعب؟

**الغرض منه :** معرفة إمكانية السلوكات غير الرياضية التي تصدر من اللاعب إتجاه الأشخاص الذين يغضبونه أثناء اللعب

**جدول رقم (05)** يمثل معرفة إمكانية السلوكات غير الرياضية التي تصدر من اللاعب إتجاه الأشخاص الذين يغضبونه أثناء اللعب

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	02	08	02	12
النسبة المئوية	%16.66	%66.66	%16.66	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من الجدول رقم (05) أن نسبة %16.66 من إجابات أفراد العينة كانت نعم ، وترى نسبة

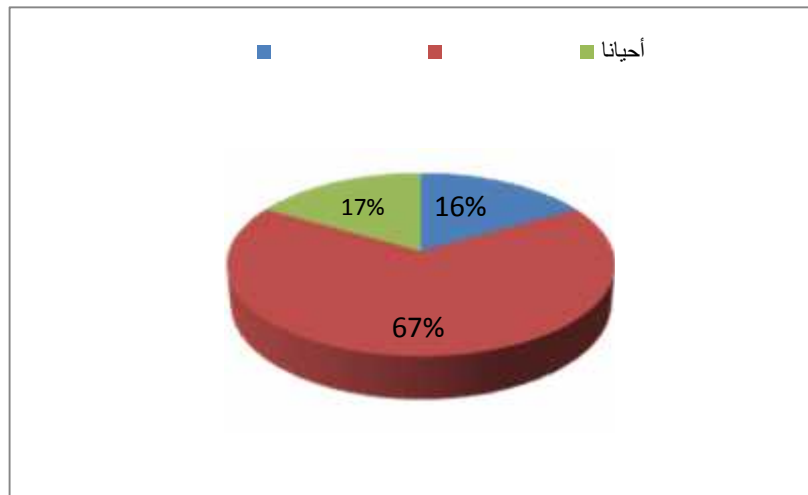
%66.66 أن إجاباتهم كانت لا، و نسبة %16.66 أنه أحيانا ما تصدر منهم سلوكات غير رياضية إتجاه

الأشخاص الذين يغضبونهم أثناء المبارات .

ومن هذا كله نستنتج أن النسبة الأكبر من العينة لا يقومون بسلوكات غير رياضية ، أما النسبة التي تليها من العينة يمكن

أن يقوموا بسلوكات غير رياضية إتجاه اللاعبين الذين يغضبونهم في المبارات كما أنهم يمكن أن يتجاوزوا هذه السلوكات .

وهذا ما أكده **نعيم الرفاعي** بان السلوك العدواني لاي لاعب يمكن التحكم به وكتبته



**الشكل البيان 5 :** معرفة أهم السلوكات غير الرياضية التي تصدر من اللاعب إتجاه الأشخاص الذين يغضبونه أثناء

اللعب.

السؤال السادس : هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة ؟

الغرض منه : معرفة هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة ؟

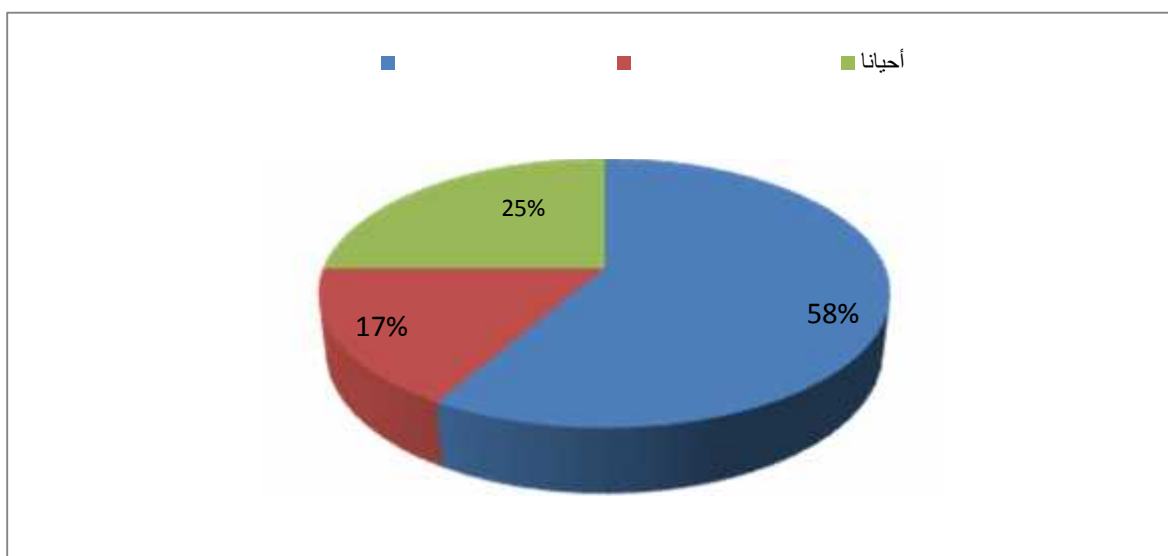
جدول رقم (06) معرفة هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	07	02	03	12
النسبة المئوية	58,33%	16.66%	25%	100%

**ملاحظة:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 58.33% تفقد أعصابها حين يقوم شخص ما بعرقته عن ممارسة الرياضة، في حين نجد نسبة 16.66% عكس ذلك ، ونجد نسبة 25% تفقد أعصابها ولكن أحيانا وليس دائما .

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم عن ممارسة الرياضة

وهذا ما أكده محمد خليل منصور ان حب الكرة للاعب فوق كل اعتبار



الشكل البياني 6 : معرفة هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة

المحور الثاني : هل للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد ؟

السؤال السابع ماهو نوع السلوكيات العدوانية التي تلاحظها عند زملائك في رياضة كرة اليد ؟

الغرض منه : معرفة نوع السلوكيات العدوانية التي يمكن ملاحظتها عند الزملاء في رياضة كرة اليد

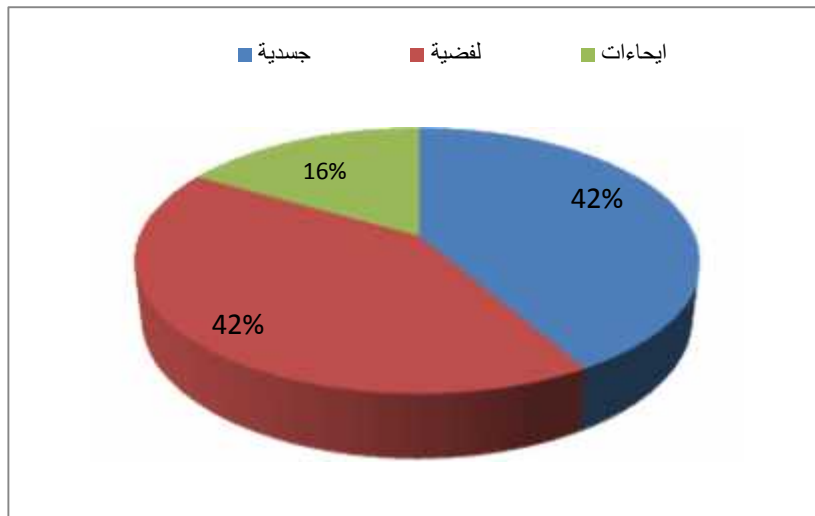
جدول رقم (07) نوع السلوكيات العدوانية التي يمكن ملاحظتها عند الزملاء في رياضة كرة اليد

الإجابات	جسدية	لفظية	إيحاءات	المجموع
التكرار	05	05	02	12
النسبة المئوية	%41.66	%41.66	%16.66	100%

**ملاحظة:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة %41.66 من أفراد العينة يرون بأن السلوكيات العدوانية التي يمكن ملاحظتها تكون عند الزملاء جسدية ، في حين نجد نسبة %41.66 يرون بأن السلوكيات العدوانية التي يمكن ملاحظتها عند الزملاء تكون لفظية ، وتؤكد نسبة %16.66 أنه السلوكيات العدوانية التي يمكن ملاحظتها تكون إيوائية .

ومن هنا نستنتج أن أفراد العينة الذين قالوا بأن السلوكيات العدوانية جسدية و لفضية تعود إلى تجربتهم أما الذين قالوا بأن السلوكيات التي يمكن ملاحظتها عند الزملاء بأنها إيوائية فهم ذوا النسبة الأقل .

وهذا ما أكده **توماس بلاس** بان النوع الكبير من السلوك العدواني في هذه الرياضة هي جسدية ولفضية



الشكل البياني 7 : نوع السلوكيات العدوانية التي يمكن ملاحظتها عند الزملاء في رياضة كرة اليد

السؤال الثامن : أثناء اللعب مع الجماعة هل تشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان يشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب مع الجماعة

جدول رقم (08) معرفة إذا ما كان يشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب مع الجماعة

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	01	09	02	12
النسبة المئوية	%8.33	%75	%16.66	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 8.33% من العينة أجابوا بأنهم يشعرون بالرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب , أما نسبة 75% فأجابوا بعكس ذلك , أما نسبة 16.66% فهم يرغبون في إيذاء الآخرين أثناء اللعب ولكن ليس دائما إنما أحيانا .

ومن خلال الجدول نستنتج أن الرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب تختلف بين اللاعبين ولكنها تقريبا معدومة أو غير موجودة عند الأغلبية .

وهذا ما أكده عبد الرحمان عيسوي بأنه تكاد تنعدم الرغبة في إيذاء الناس لدى اغلبية الرياضيين



الشكل البياني 8 : معرفة إذا ما كان يشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب مع الجماعة

**السؤال التاسع :** إذا اعترض احد ما طريقك أثناء اللعب هل تؤذي من قام باعتراضك ؟  
**الغرض منه :** معرف إمكانية إيذاء الآخرين عند إعتراض أحد اللاعبين طريقه أثناء اللعب.

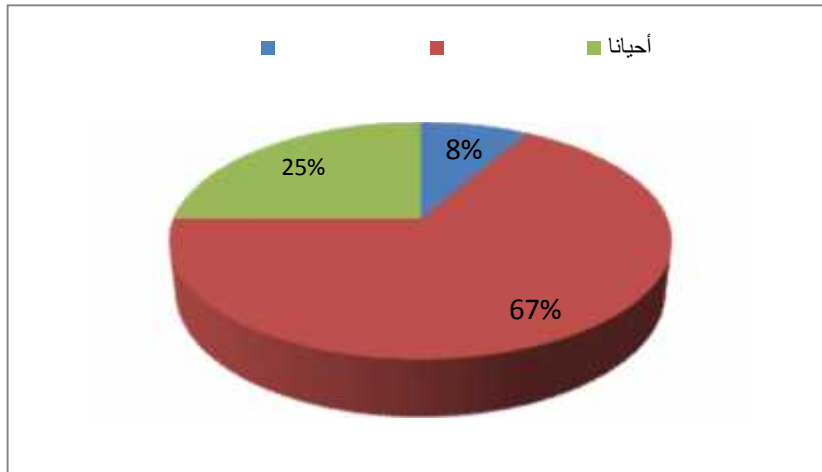
**جدول رقم (09)** معرف إمكانية إيذاء الآخرين عند إعتراض الطريق أثناء اللعب

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	01	08	03	12
النسبة المئوية	%8.33	%66.66	%25	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من الجدول رقم (09) أن نسبة %8.33 يقومون بإيذاء الآخرين عند إعتراض طريقهم أثناء اللعب ، في حين أن نسبة %66.66 يتحكمون في انفعالهم ولا يقومون بإيذاء الآخرين عند اللعب، في حين نجد نسبة %25 نادرا ما يتحكمون في انفعالهم عند إعتراض الآخرين طريقهم عند اللعب.

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن هنالك نسبة قليلة من العينة يقومون بإيذاء الآخرين عند إعتراض طريقهم أما النسبة الأكبر فيتحكمون في انفسهم.

وهذا ما أكدت عليه سامية محمد جابر بان ردة الفعل يتحكم بها الانسان ولا تكون عفوية وهذا في اغلبية الاوقات



**الشكل البياني 9 :** معرف إمكانية إيذاء الآخرين عند إعتراض الطريق أثناء اللعب

السؤال العاشر : هل تحاول أن تتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتك في اللعب؟

الغرض منه : معرفة إذا ما يتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى المضايقة في اللعب .

جدول رقم (10) معرفة إذا ما يتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى المضايقة في اللعب .

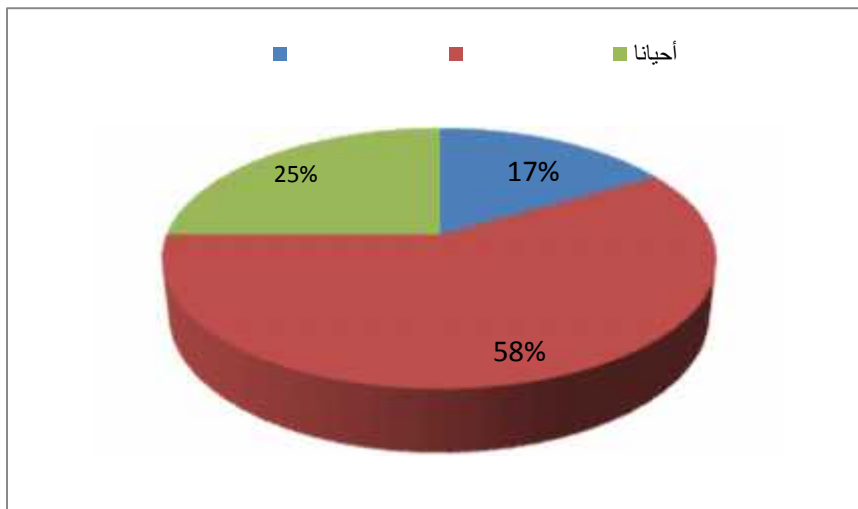
الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	02	07	03	12
النسبة المئوية	%16.66	%58.33	%25	%100

ملاحظة: نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة %16.66 من أفراد العينة يتلفضون ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى للمضايقة في اللعب ، في حين أن نسبة %58.33 تفعل عكس ذلك ، وتوجد نسبة %25 تتلفض أحيانا بالتهديدات .

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتلفضون بالتهديدات للشخص الذي يسعى للمضايقة

أثناء المنافسة أو اللعب ، في حين هنالك قلة عكس ذلك .

وهذا ما أكد عليه زكريا الشربيني فيما يتعلق بالتحكم بالذات البشرية



الشكل البياني 10 : معرفة إذا ما يتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى المضايقة في اللعب .

السؤال الحادي عشر : هل تلجأ أثناء الحصة التدريبية لإستعمال حركات لإيذاء الخصم؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان اللاعب يلجأ لإستعمال حركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية.

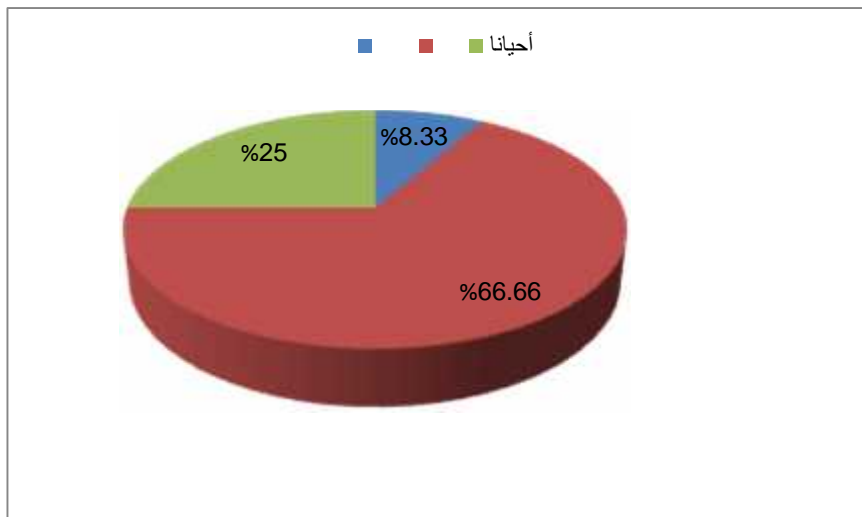
جدول رقم (11) معرفة ما إذا كان اللاعب يلجأ لإستعمال حركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية.

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	01	08	03	12
النسبة المئوية	%8.33	%66.66	%25	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 8,33% يلجؤون لإستعمال حركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية , في حين أن نسبة 66.66% يفعلون عكس ذلك, و تبقى نسبة 25% انه أحيانا ما يستعملون حركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم أفراد العينة يلجؤون لحركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية , لكن الأغلبية أحيانا ماتفعل ذلك وهذا يدل على الروح الرياضية للاعبين .

وهذا ما أكده "أسامة كامل راتب" : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل الإحباط و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.



الشكل البياني 11 : معرفة ما إذا كان اللاعب يلجأ لإستعمال حركات لإيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية.

السؤال الثاني عشر : إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء على فهل تبادر بالإعتداء عليه؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت نية الشخص بالإعتداء سببا لمبادرة اللاعب بالإعتداء عليه

جدول رقم (12) معرفة ما إذا كانت نية الشخص بالإعتداء سببا لمبادرة اللاعب بالإعتداء عليه .

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	04	05	03	19
النسبة المئوية	%33.33	%41.66	%25	%100

ملاحظة: نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 التالي :

نسبة %33.33 لإجابة اللاعبين بنعم للإعتداء على شخص بمجرد شعورهم بنية السيئة في الاعتداء

عليهم ، أما نسبة % 41.66 قالوا عكس ذلك ، أما نسبة %25 فهم يقومون أحيانا بإعتداء على شخص بمجرد شعورهم بنية السيئة في الاعتداء عليهم .

و من هذا كله نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف , والنسبة الأكبر لاتبادر بالاعتداء .

وهذا ما أكده مصطفى الشرقاوي بان الشعور بالغضب عند الخسارة نابع من الحب المكبوت للنادي



الشكل البياني 12 : معرفة ما إذا كانت نية الشخص بالإعتداء سببا لمبادرة اللاعب بالإعتداء عليه

المحور الثالث : هل للتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد ؟

السؤال الثالث عشر : هل تشعر بالإحباط أثناء أبعادك عن اللعب من المقابلة ؟

الغرض منه : بيان معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالإحباط أثناء إبعاده عن اللعب من المقابلة .

جدول رقم (13) يمثل بيان معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالإحباط أثناء إبعاده عن اللعب من المقابلة.

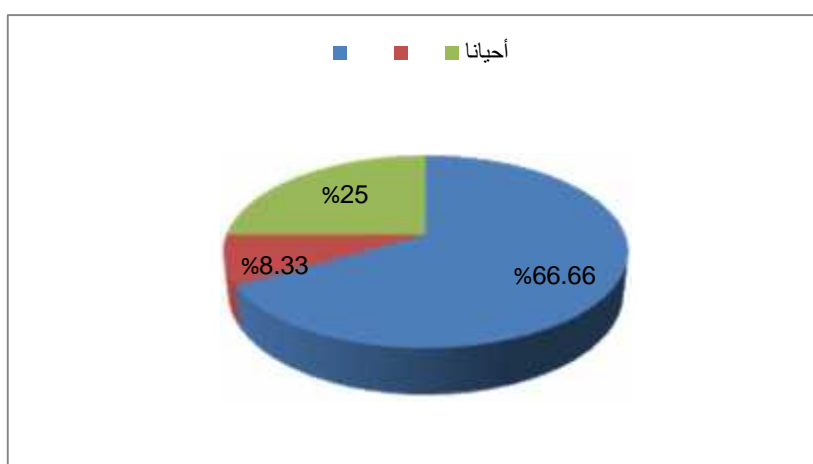
الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	08	01	03	12
النسبة المئوية	%66.66	%8.33	%25	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة %66.66 يشعرون بالإحباط عند إبعادهم عن المنافسة . في حين نجد نسبة %8.33 يشعرون عكس ذلك، و نجد نسبة %25 بأنه أحيانا ما يشعرون بالإحباط لدى إبعادهم عن المنافسة .

من خلال النتائج نستطيع القول بان أغلبية اللاعبين يشعرون بالإحباط لدى إبعادهم من المنافسة وذلك راجع

إلى حب كل لاعب بأن يحقق النصر لفريقه .

وهذا ما أكده نعيم الرفاعي بان السلوك العدواني لاي لاعب يمكن التحكم به وكتبته



الشكل البياني 13 : بيان معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالإحباط أثناء إبعاده عن اللعب من المقابلة

السؤال الرابع عشر : عندما يمنعك أباك مواصلة اللعب مع فريقك ماهو شعورك من هذا الموقف؟

الغرض منه : معرفة شعور اللاعب عندما يمنعه أباه من اللعب مع الفريق.

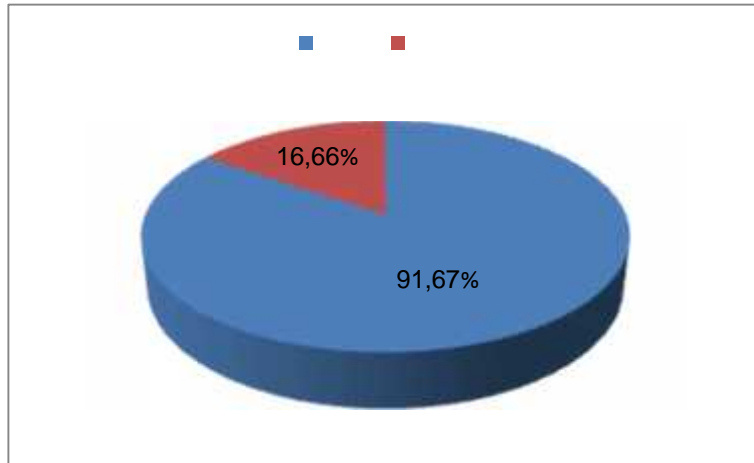
جدول رقم (14) معرفة شعور اللاعب عندما يمنعه أباه من اللعب مع الفريق.

الإجابات	إكتساب	باللامبالاة	المجموع
التكرار	10	02	12
النسبة المئوية	%91.67	%16.66	%100

ملاحظة: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة %91.67 يشعرون بالإكتساب عند منعهم من طرف آباءهم من اللعب مع فريقهم ، في حين أن نسبة %16.66 لا يبالون بذلك.

و من خلال النتائج نستنتج أن نظرة اللاعبين حول معاملة آباءهم لهم عند منعهم من اللعب مع فريقهم لا تختلف من لاعب لأخر ، بل إنهم يتفقون على أنه من الخطأ منعهم من طرف آباءهم عن اللعب في الفريق.

وهذا ما أكدته توماس بلاس بان النوع الكبير من السلوك العدواني في هذه الرياضة هي جسدية ولفضية



الشكل البياني 14 : معرفة شعور اللاعب عندما يمنعه أباه من اللعب مع الفريق.

السؤال الخامس عشر : هل يساعد اللعب مع الجماعة في الإندماج مع الآخرين؟؟

الغرض منه : معرفة رأي اللاعبين إذا ما كان اللعب مع الجماعة يساعد في الإندماج مع الآخرين .

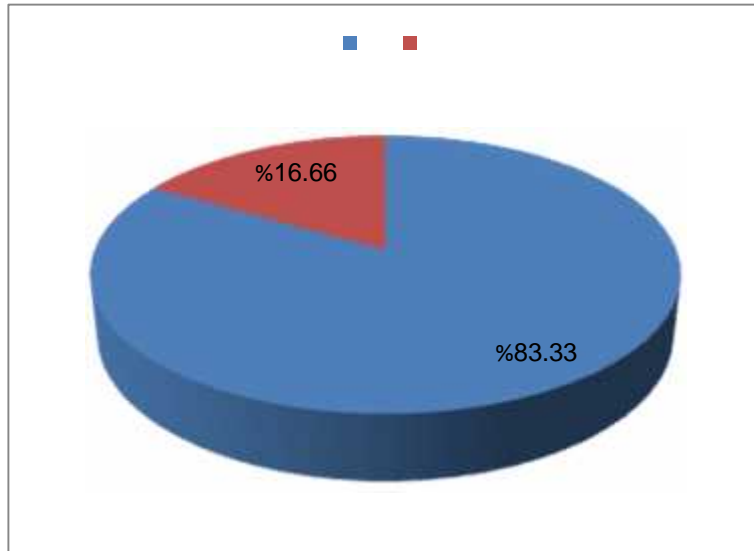
جدول رقم (15) : معرفة رأي اللاعبين إذا ما كان اللعب مع الجماعة يساعد في الإندماج مع الآخرين

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	10	02	12
النسبة المئوية	%83.33	%16.66	%100

ملاحظة: نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة %83.33 يرون أن اللعب مع الجماعة ينمي ويساعد في الإندماج مع الآخرين , في حين نجد نسبة %16.66 يرون عكس ذلك .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن اللعب مع الجماعة يساعد في الإندماج مع الآخرين وذلك لما لها من أهمية في تماسك وتوازن الفريق .

وهذا ما أكده عبد الرحمان عيسوي بأنه تكاد تنعدم الرغبة في إيذاء الناس لدى أغلبية الرياضيين



الشكل البياني 15 : معرفة رأي اللاعبين إذا ما كان اللعب مع الجماعة يساعد في الإندماج مع الآخرين .

السؤال السادس عشر : هل تلاحظ قلة السلوكيات العدوانية عند زملائك داخل النادي ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا اللاعب يلاحظ قلة السلوكيات العدوانية داخل النادي.

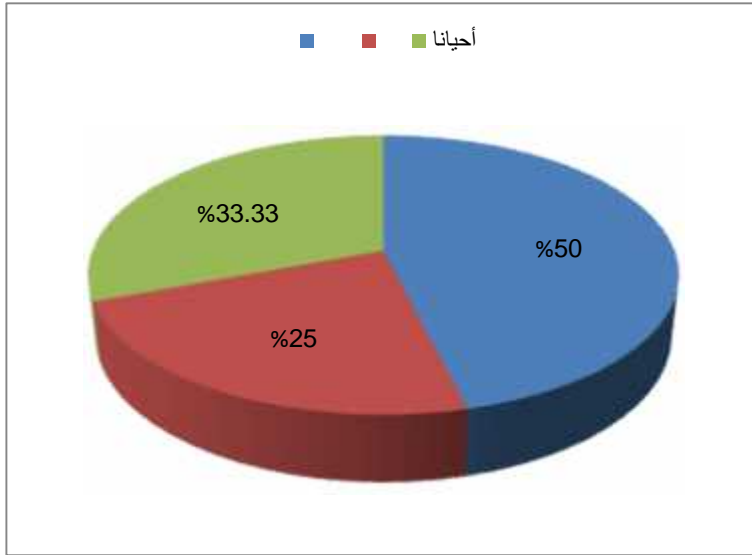
جدول رقم (16) معرفة ما إذا اللاعب يلاحظ قلة السلوكيات العدوانية داخل النادي.

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	06	03	04	12
النسبة المئوية	%50	%25	%33.33	%100

ملاحظة: نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 50% تلاحظ السلوكيات العدوانية عند زملائهم داخل النادي , في حين نسبة 25% ترى بأنه لا يوجد سلوكيات عدوانية داخل الفريق , ونسبة 33.33% بأنه أحيانا ما يلاحظون وجود سلوكيات عدوانية داخل النادي .

من خلال النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين يلاحظون وجود سلوكيات عدوانية لدى اللاعبين داخل النادي بينما يرى آخرون غير ذلك .

وهذا ما أكده عبد الرحمان عيسوي بأنه تكاد تنعدم الرغبة في إيذاء الناس لدى اغلبية الرياضيين



الشكل البياني 16 : معرفة ما إذا اللاعب يلاحظ قلة السلوكيات العدوانية داخل النادي.

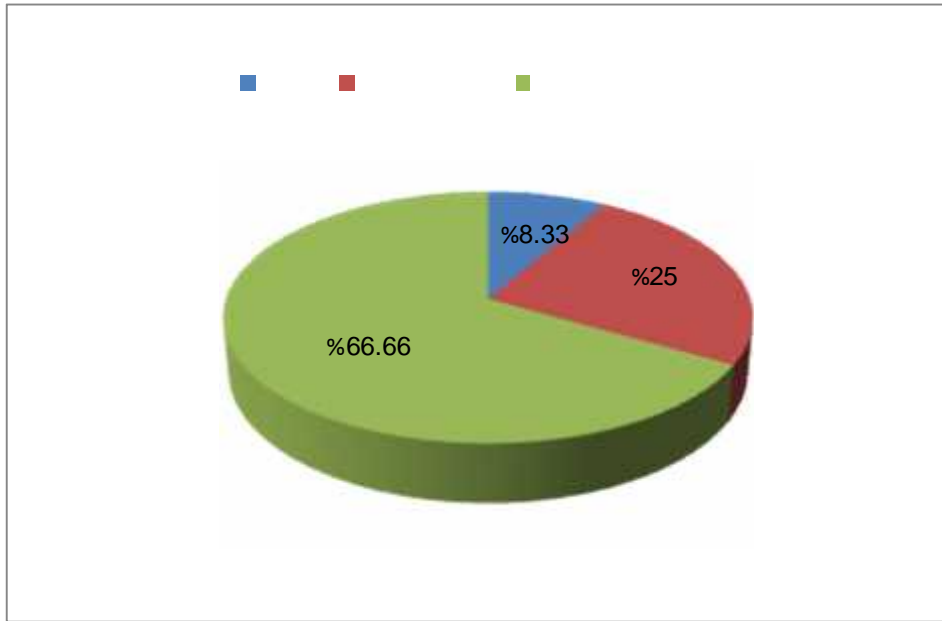
السؤال السابع عشر : ماذا يعلمك اللعب الجماعي مع الآخرين؟

الغرض منه : معرفة ماذا يعلم اللعب الجماعي اللاعب

جدول رقم (17) معرفة ماذا يعلم اللعب الجماعي اللاعب

الإجابات	النظام	إحترام الزملاء	النظام واحترام الزملاء	المجموع
التكرار	01	03	08	12
النسبة المئوية	%8.33	%25	%66.66	%100

**ملاحظة:** نلاحظ من الجدول رقم (17) أن نسبة 8.33% من أفراد العينة يرون اللعب الجماعي يعلم النظام ، في حين أن نسبة 25% ترى بأنه يعلم إحترام الزملاء . كما ترى 66.66% بأنه يعلم النظام وإحترام الزملاء معا . وما يمكن استنتاجه هو أن اللعب الجماعي مع الآخرين داخل النادي يولد لدى اللاعبين النظام والإحترام للزملاء . وهذا ما أكدته " أسامة كامل راتب " : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل الإحباط و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.



الشكل البياني 17 : معرفة ماذا يعلم اللعب الجماعي اللاعب

السؤال الثامن عشر : عند دخولك في اللعب مع الآخرين هل تخشى من ارتكاب الأخطاء السلوكية؟

الغرض منه : بيان ما إذا كان اللاعب يخشى إرتكاب الأخطاء لدى دخوله في اللعب .

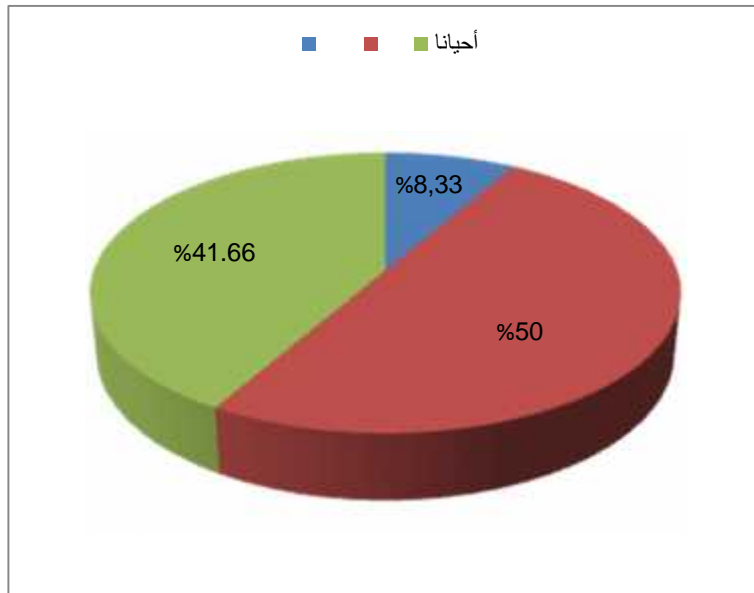
جدول رقم (18) بيان ما إذا كان اللاعب يخشى إرتكاب الأخطاء لدى دخوله في اللعب .

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	01	06	05	12
النسبة المئوية	%8.33	%50	%41.66	%100

ملاحظة: نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة %8.33 يخشون إرتكاب الأخطاء لدى الدخول للملعب , و نسبة %50 يرون العكس . ونسبة %41.66 أحيانا ما يرتكبون الأخطاء السلوكية لدى الدخول في اللعب .

و من هنا نستنتج بأن أغلبية اللاعبين لا يخشون ارتكاب الأخطاء السلوكية لدى الدخول في اللعب .

وهذا ما أكدته نعيم الرفاعي بان السلوك العدواني لاي لاعب يمكن التحكم به وكتبته



الشكل البياني 18 : بيان ما إذا كان اللاعب يخشى إرتكاب الأخطاء لدى دخوله في اللعب .

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضيات البحث :

عرض النتائج المتوصل إليها في ضل الفرضية الأولى :

في هذا المحور قمنا بطرح ست أسئلة وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية التي وضعناها وقد كانت على النحو التالي :

للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد .

فمن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا بأن للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد , وهذا ما تبين في الجدول رقم (01) حيث أن نسبة 66.66% لاتبالي حين يتم عرقتهم من طرف الخصم أثناء المنافسة , كما أكدت نسبة 75% في الجدول رقم (02) بأن أغلبية اللاعبين تستطيع التحكم في أعصابهم وغضبهم عند قيام المدرب بمنعهم من اللعب لسبب من الأسباب , كما ترى نسبة 50% من الجدول رقم (03) أن للإجباط تأثير سلبي أثناء المنافسة لكنه لا يؤدي إلى إستعمال أي تصرفات خشنة , ونرى من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 83.33% وهي تمثل الأغلبية حيث أنها تشعر بالغضب عندما يخسر الفريق المباراة , وأكدت نسبة 66.66% من الجدول رقم (05) أنهم لا يقومون بسلوكات غير رياضية

إتجاه الأشخاص الذين يغضبونهم أثناء اللعب , وأكدت نسبة 58.33% من الجدول رقم (06) أنهم يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقتهم عن ممارسة الرياضة . وهذا ما أكده نعيم الرفاعي بان السلوك العدواني لاي لاعب يمكن التحكم به وكتبته. و أكده أيضا عبد الرحمان عيسوي بأنه تكاد تنعدم الرغبة في ايداء الناس لدى اغلبية الرياضيين. وأكدته مصطفى الشرقاوي بان الشعور بالغضب عند الخسارة نابع من الحب المكبوت للنادي .

وجدنا أن لممارسة كرة اليد والرياضة بصفة عامة علاقة وطيدة بالجانب النفسي للاعبين وهو وسيلة للتنفيس وتفريغ المكبوتات وبناء شخصية متزنة وهادئة ، كما أن للنشاطات الرياضية اتصالا وثيقا بنمو شخصية اللاعب، وتطورها وصولا بها إلى مرحلة النضج والوعي، وتعمل على زيادة إدراكه بحدوده وقدراته البدنية بشكل غير مغالي فيه، مما ينضج شخصيته الاجتماعية ويكسبه الثقة في نفسه ، وانطلاقا من الدراسة النظرية والدراسة التطبيقية اتضح لنا جليا أن الإستخلاصات الخاصة بالفرضية الأولى قد أظهرت أن للتحضير النفسي طرق خاصة في التدريب تجعل اللاعب يتحكم في انفعالاته ويثق بنفسه ، ويظهر هذا من خلال اجابات أفراد العينة المستبحة على الأسئلة (01-06) وبالتالي نلمس فيها جليا صدق الفرضية .

## عرض النتائج المتوصل إليها في ضل الفرضية الثانية :

في هذا المحور قمنا بطرح ست أسئلة وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية التي وضعناها وقد كانت على النحو التالي :

للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد .

فمن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا بأن للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد , وهذا ما تبين في الجدول رقم (07) حيث أن نسبة 41.66% ترى بأن أغلبية السلوكات العدوانية التي يمكن ملاحظتها لدى زملائهم تكون لفضية , وتؤكد نسبة 75% في الجدول (08) بأنهم لا يشعرون بالرغبة في إيذاء المنافس أثناء اللعب مع الجماعة , ومن خلال الجدول نستنتج أن الرغبة في إيذاء الآخرين أثناء اللعب تختلف بين اللاعبين ولكنها شبه معدومة أو غير موجودة عند الأغلبية .

وتبين نسبة 66.66% من الجدول رقم (09) بأنهم يتحكمون في انفعالهم ولا يقومون بإيذاء الآخرين عند اللعب حيث نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن هنالك نسبة قليلة من العينة يقومون بإيذاء الآخرين عند إعتراض طريقهم .

وفي الجدول رقم (10) ترى نسبة 58.33% وهي رأي الأغلبية بأنهم لا يتلفضون ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى للمضايقة أثناء اللعب , ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يتلفضون بالتهديدات للشخص الذي يسعى للمضايقة أثناء المنافسة أو اللعب .

وتقول نسبة 66.66% في الجدول رقم (11) بأنهم لا يقومون بحركات إيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية من خلال النتائج نستنتج أن معظم أفراد العينة لا يلجؤون لحركات إيذاء الخصم أثناء الحصة التدريبية , لكن بعضهم أحيانا ما يفعلون ذلك وهذا يدل على الروح الرياضية للاعبين .

وفي الجدول رقم (12) فإن نسبة 41.66% إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء فهي لا تبادر بالاعتداء عليه في هذه الفرضية التي ترمي إلى التقليل من إيذاء المنافس وتتيح وسطا اجتماعيا مسالما، وهذا ما تظهره نتائج الإجابات على الأسئلة (07-12) حيث أن جل أفراد العينة قد كانت إجاباتهم توجي إلى معرفة أن إيذاء المنافس من السلوكات العدوانية السيئة ، حيث وجدنا تعاونا ومودة بينهم ورضا وقبول ونتيجة لهذا الجو العائلي الاجتماعي السائد أثناء الممارسة يستطيع التحضير النفسي أن يدفع اللاعب إلى الاندماج في الجماعة، ويجعله أكثر انضباطا والتزاما لمبادئها وقواعدها وأكثر احتكاك وتفاعلا مع الأفراد مما يجعله يحس بالراحة النفسية . وهذا ما أكده محمد خليل منصور ان حب الكرة للاعب فوق كل اعتبار. وأكد عليه زكريا الشرييني فيما يتعلق بالتحكم بالذات البشرية. وهذا ما أكده أيضا محمد خليل منصور ان حب الكرة للاعب فوق كل اعتبار.

### عرض النتائج المتوصل إليها في ضل الفرضية الثالثة :

في هذا المحور قمنا بطرح ست أسئلة وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية التي وضعناها وقد كانت على النحو التالي :

للتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا بأن للتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد , وهذا ما تبين في الجدول رقم (13) حيث أن نسبة 66.66% تشعر بالإحباط لدى إبعادهم من المنافسة , وذلك يرجع إلى حب كل لاعب بأن يحقق النصر لفريقه .

ونرى من خلال الجدول رقم (14) بأن نسبة 83.33% يشعرون بالإكتئاب عند منعهم من طرف آبائهم من اللعب مع فريقهم , و من خلال النتائج نستنتج أن نظرة اللاعبين حول معاملة آبائهم لهم عند منعهم من اللعب مع فريقهم لا تختلف من لاعب لآخر ، بل إنهم يتفقدون على أنه من الخطأ منعهم من طرف آبائهم عن اللعب في الفريق ونرى نسبة 83.33% في الجدول رقم (15) يرون أن اللعب مع الجماعة ينمي ويساعد في الإندماج مع الآخرين, وتؤكد نسبة 50% في الجدول رقم (16) بأنهم يلاحظون قلة السلوكات العدوانية لدى زملائهم داخل النادي .

في حين ترى نسبة 66.66% في الجدول رقم (17) هو أن اللعب الجماعي مع الآخرين داخل النادي يولد لدى اللاعبين النظام والإحترام للزملاء .

أما في الجدول رقم (18) فإن نسبة 50% الأغلبية لا يخشون إرتكابهم الأخطاء السلوكية لدى دخولهم للملعب , من هنا نستنتج بأن أغلبية اللاعبين لا يرتكبون الأخطاء السلوكية لدى الدخول في اللعب .

من خلال الفرضية الثالثة والتي تفيد أن هل للتحضير النفسي دور في التقليل من الإضطرابات والإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد ، فإنه يمكن القول أنها تحققت وهذا ما تظهره نتائج الإجابات على الأسئلة (12-18) وجدنا أن معظم أفراد العينة لا يشعرون بالإحباط عند إبعادهم عن اللعب في المبارات كما أنهم يثقون ببعضهم البعض حيث لا يلاحظون أي سلوكات عدوانية بين زملائهم في النادي سواء في الحصة التدريبية أو أثناء المبارات , وتعلم كرة اليد اللعب الجماعي داخل الفريق حيث تؤدي إلى النظام وإحترام الزملاء، ومن ميزات أن يكون الفرد منظماً لأن الغاية من الممارسة لهذه الرياضة هو الإنضباط والتنظيم والأكيد منه الترفيه عن النفس في حدود المنافسة داخل الملعب ، أي الفرضية صادقة.

وهذا ما أكدته " أسامة كامل راتب " : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل الإحباط و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء. و أكدده أيضا مصطفى الشرقاوي بان الشعور بالغضب عند الخسارة نابع من الحب المكبوت للنادي .

وبما أن الثلاث فرضيات الجزئية السابقة قد تحققت وهذا ما يستلزم أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للتحضير النفسي دور في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

# الفصل الخامس

## استنتاجات واقتراحات

1\_ النتائج المتوصل إليها

2\_

3\_ الآفاق المستقبلية للدراسة

## 1- النتائج المتوصل إليها:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من تطبيق الإختبار على اللاعبين وكذا عرض نتائجه وسرد تحليلاته ومناقشتها، إستخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

- تبين النتائج المتحصل عليها أن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساهم في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى اللاعبين سواء كانت لفضية أو غيرها من أنواع العنف.

- أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل إيجابي في تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة.

- أظهرت النتائج المتحصل عليها أن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من إيذاء المنافس والرقي بالروح الرياضية.

- الحث على ممارسة كرة اليد والحرس على جوهرها والتعاون والاحترام.

-الممارسة المنظمة و المستمرة لكرة اليد تعمل على تحسين المستوى الخلقى و العقلي للاعب.

-أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل إيجابي في تمكن اللاعبين التحكم في أعصابهم وغضبهم عند قيام المدرب بمنعهم من اللعب لسبب من الأسباب.

-إن استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى القدرة على التحكم فيبعض العوامل النفسية مثل الإحباط والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.

-انه بالتحضير النفسي الجيد يمكن اللاعبين التحكم في سلوكياتهم الغير الرياضية إتجاه اللاعبين أثناء المباريات.

-ان ممارسة كرة اليد، وبالتحضير النفسي الجيد تساهم في الرفع من الروح الرياضية لدى اللاعبين.

-ان لعب كرة اليد يساهم برفع الثقافة الإجتماعية للاعبين كما تساعد في الإندماج مع الآخرين وذلك لما لها من أهمية في تماسك وتوازن الفريق.

- الممارسة المنظمة و المستمرة لكرة اليد تعمل على تحسين المستوى الخلقى و العقلي للاعب.

- كما أن التدريب أو التحضير النفسي من أهم السبل و الأسباب التي تؤدي بالوصول باللاعب إلى أعلى المستويات في رياضته.

-ان اللعب الجماعي داخل الفريق مع الآخرين يولد لدى اللاعبين النظام والإحترام مع زملائهم في النادي.

- ان اللاعبين يتأثرون تأثراً كبيراً برود أفعال أولياء أمورهم نحو الرياضة التي يمارسونها.
- ان التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير في التقليل من السلوكيات العدوانية التي يبديها اللاعبون إتجاه خصومهم.
- كلما إستطاع اللاعب التحكم في أعصابه و إنفعالاته كلما كان الأقرب للفوز في المنافسة.
- ان الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة او التدريب، قد تنعكس سلبا على مستوى أدائهم وعلى تصرفاتهم داخل الملعب.
- ان تحمل اللاعبين أخطائهم وليست نتيجة لأخطاء الآخرين هو دليل على روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب على اللاعبين التحلي بها.
- إن النتائج المتحصل عليها أظهرت كذلك أن للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب على المهارات النفسية مما يسمح للاعب الجزائري في التحكم في إنفعالاته وإحترام الغير أثناء المنافسة.
- ان التحضير النفسي يساهم في بناء علاقات طيبة بين اللاعبين وتنسيق العمل بينهم دون ظهور تصرفات عدوانية كالغضب وغيره من التصرفات السيئة.
- ان من أسباب ظهور السلوكيات العدوانية لدى اللاعبين الضغط الذي يمارسه المنافس.
- إنلخسارة الفريق أثناء المبارات دور في ظهور الغضب لدى اللاعبين مما يؤدي إلى بعض السلوكيات الخشنة إزاء الخصم.

## 2- إستخلاصات وإقتراحات:

- \* ضرورة توفير مختصين نفسانيين للأندية.
- \* ضرورة الإهتمام بالجانب العلاقي والإنساني في العملية التدريبية.
- \* يجب على الإتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي .
- \* تنسيق العمل والتعاون مع كل من المدرب والأخصائي النفسي في برامج خاصة بالتدريبات.
- \* ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
- تغيير نظرتنا للألعاب الجماعية بأنها سبب من أسباب العدوان.

### 3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد، وحاولنا الوصول إلى إثبات أن لكل من التحضير النفسي دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى اللاعبين، ودور كل من الإعداد النفسي و الأخصائي النفسي الرياضي في التقليل من الإنفعالات والاضطرابات للاعبين كرة اليد، إلا أن موضوع البحث مازال مفتوحاً أمام الباحثين ويمكن التطرق إليه من جوانب أخرى كما يمكن إقتراح مواضيع أخرى يمكن البحث فيها :

\_\_ دور التحضير النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد

\_\_ دور التحضير النفسي في بناء ديناميكية الفريق الرياضي

\_\_ دور التحضير النفسي في الزيادة من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

# قائمة المراجع

المصادر :

1- القرآن الكريم :

البقرة الآية 54 والآية 87 والآية 177

يوسف الآية 53 والآية 87

سورة القيامة الآية 2

الواقعة الآية 8. 11

الفجر الآية 27. 30

الرعد الآية 28

إبراهيم الآية 27

فصلت 34. 35

2- الحديث الشريف

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم الغمري: السلوك الإنساني، المكتبة الأجلو مصرية، الإسكندرية، 1983.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، المجلد 12 دار الطباعة والنشر بيروت سنة 1956 .
3. أحمد يحيى خولة، الإضطرابات السلوكية والإنفعالية، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
4. انتصار يونس، السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية، للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2000.
5. البهي فؤاد السيد، علم النفس الإجتماعي، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993
6. حسن السيد أبو عبدة: الإتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، ط 1، مكتبة الإشعاع الفنية، بدون سنة
7. رشيد عياش الدليمي ، كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر 1997 .
8. عبد الرحمان العيسوي ، الصحة النفسية و العقلية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1996 .
9. عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية الجنوح، د ط، دار النهضة العربية للطباعة، لبنان، 1983.
10. عبد الرحمان العيسوي، معالم علم النفس، ط 3، دار النهضة، بيروت، 1973.
11. عبد الرحمان العيسوي، موسوعة كتب علم النفس، ط 1، دار الطباعة للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 2000.
12. عبد الرحمان عيسوي ، الإرشاد النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ط 2 ، لبنان 1986.
13. عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، دار النهضة العربية 1997 .

14. عبد الرحمان محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، ط1 ، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، ، دار راتب الجامعية ، بيروت، 1999 .

15. عبد الرحمن عيسوي، النمو الروحي والخلقي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1996.

16. عبد العزيز القومي ، أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1969.

17. عبد الغني الديدي - التحليل النفسي - ظواهر المراهقة وخفاياها - دار الفكر اللبناني - الطبعة الأولى - 1998

18. عزت محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين , ط1 , دار الفكر العربي , 1991 .

19. عمر محمد التومي الشيباني الأسس النفسية والتربوية، الجامعة المفتوحة، ليبيا 1987 .

20. فاروق الدسوقي: مقومات المجتمع المسلم، ط2 ، مكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1986.

21. محمد أحمد الأفندي ، علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية ، عالم الكتب القاهرة 1965 .

22. محمد عاطف غيث، المشاكل الاجتماعية والسلوك الانحرافي، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1995 .

23. محمد عاطف غيث، المشاكل الاجتماعية والسلوك الانحرافي، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1995

24. محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف , بدون طبعة . مصر , 1985 .

25. محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دارالمعارف - الطبعة - 03 القاهرة 1986 -

26. محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دارالمعارف - الطبعة 08 \_ مصر 1992 -

27. محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - مركز الكتاب للنشر - الطبعة الأولى -

1998

28. مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل المراهق، دار الشرق، جدة، 1991.

29. مصطفى يوسف ، الأسس النفسية للتكامل الإجتماعية ، دار المعارف ، مصر ، 1972

## المصادر باللغة الأجنبية:

- 1- Corbin –C B Aunude Toward-physical Acivity of Champion Woman Basket Ball placers Research document 1995 .
- 2- Drioche .C et col- Les feedback émis par les enseignants lors des situation d’enseignement apprentissage –Reveu S.T.A .P 03vol 14 Paris – 1993.

### 1\_ رسائل علمية :

#### مذكرات الليسانس و الماستر :

- 1\_ بعبوش نور الدين : دور التحضير النفسي في إثارة السمات الدافعية لدى لاعبي كرة اليد . صنف أكابر . معهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة . 2013 / 2014 .
- 2\_ صريدي مفتاح وآخرون : دور التحضير النفسي في التقليل من إنفعالات اللاعبين في كرة القدم لقرارات الحكام . من وجهة نظر مدربيهم . 2013 / 2014
- 3\_ شمومة شريف . درجة السلوك العدواني عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر , 2004 . مستغانم . رسالة ماجستير
- 4\_ طلاش حمزة + رياحي ظريفة , التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر و إنعكاساته على المنافسة , 2008 ليسانس  
رسالة دكتوراه :

. سعد بن محمد بن سعد آل رشود , فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية . 2006 . رسالة دكتوراه

### 2\_ المجالات :

- 1- المجلة الثقافية العلمية – المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم .
- 2- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية – بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية – مجلة العدد الثالث – جامعة حلوان – مصر 1996 .
- 3- وزارة الشباب والرياضة – قانون التربية البدنية والرياضية – مطبعة . جريدة الشعب – الجزائر 1976 – .

# قائمة الملاحق

## وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف . المسيلة .

إستمارة موجهة إلى لاعبي كرة اليد (صنف أكابر)

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر 02 في التربية البدنية والرياضية فرع التدريب الرياضي تحت عنوان:

"دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (صنف أكابر) .

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية وتستعمل لأغراض علمية بحتة.

ملاحظة:

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

شكرا على تفهمكم ومساعدتكم.

-من إعداد الطالب : معزوز مراد

\_الأستاذ المشرف : غيدي عبد القادر

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة:

- معلومات البحث:

1: هل للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد؟

1- ماهي التصرفات التي تصدر منك عند عرقلتك أثناء اللعب من طرف الخصم؟

اللامبلات  النرفزة

2 - هل تتحكم في أعصابك عندما يمنحك المدرب من اللعب بسبب من الأسباب؟

نعم  لا

3 - عندما تصاب بالإحباط أثناء المنافسة هل تحاول اللعب بخشونة وعنف؟

نعم  لا  أحيانا

4 - هل تغضب أثناء خسارة فريقك في المباراة؟

نعم  لا  أحيانا

5 - هل تصدر منك سلوكيات غير رياضية إتجاه الأشخاص الذين يغضبونك أثناء اللعب؟

نعم  لا  أحيانا

6 - هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة؟

نعم  لا  أحيانا

2: هل للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد؟

1 - ماهو نوع السلوكات العدوانية التي تلاحظها عند زملائك في رياضة كرة اليد؟

جسدية  لفظية  إيجاءات

2 - أثناء اللعب مع الجماعة هل تشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين؟

نعم  لا  أحيانا

3 - إذا اعترض أحد ما طريقك أثناء اللعب هل تؤذي من قام باعتراضك؟

نعم  لا  أحيانا

4 - هل تحاول أن تتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتك في اللعب؟

نعم  لا  أحيانا

5 هل تلجأ أثناء الحصة التدريبية لاستعمال حركات لا إيذاء الخصم؟

نعم  لا  أحيانا

6 - إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء عليك فهل تبادر بالاعتداء عليه؟

نعم  لا  أحيانا

اليد ؟

### 3 : هل للتحضير النفسي دور في الإضطرابات والإنفعالات النفسية

1 - هل تشعر بالإحباط أثناء أبعادك عن اللعب من المقابلة ؟

نعم  لا  أحيانا

2 - عندما يمنعك أباك مواصلة اللعب مع فريقك ماهو شعورك من هذا الموقف؟

اكتئاب  اللامبالاة

3 - هل يساعد اللعب مع الجماعة في الاندماج مع الآخرين؟

نعم  لا

4 - هل تلاحظ قلة السلوكيات العدوانية عند زملائك داخل النادي ؟

نعم  لا  أحيانا

5 - ماذا يعلمك اللعب الجماعي مع الآخرين؟

النظام  إحترام الزملاء  النظام واحترام الزملاء

6- عند دخولك في اللعب مع الآخرين هل تخشى ارتكاب الأخطاء السلوكية؟

نعم  لا  أحيانا

**1 - عنوان الدراسة:** " دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد "

**2 - أهداف الدراسة:**

- 1- معرفة دور التحضير النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- معرفة دور التحضير النفسي في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- معرفة دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- مشكلة الدراسة :** هل للتحضير النفسي دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى لاعبي كرة اليد ؟

**4- فرضيات الدراسة:**

- للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد
- للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد
- للتحضير النفسي دور في التقليل من الاضطرابات والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد

**5 - عينة البحث:** تم اختيار العينة بشكل قصدي , شملت الدراسة 12 لاعبا  
المجال المكاني: قمنا بتوزيع الاستمارات على النادي المذكور سابقا وهو: أولمبي المسيلة .  
المجال الزمني: تمت هذه الدراسة ابتداء من 19 أبريل إلى غاية 23 أبريل 2017.

**6 - المنهج المتبع في البحث: المنهج الوصفي**

**7- الأدوات المستعملة في الدراسة: إستمارة إستبيان.**

**8 - النتائج المتوصل إليها:**

- تبين النتائج المتحصل عليها أن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساهم في التقليل من السلوكات العدوانية لدى اللاعبين سواء كانت لفضية أو غيرها من أنواع العنف .
- أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل إيجابي على تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة .
- أظهرت النتائج المتحصل عليها أن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من إيذاء المنافس والرقى بالروح الرياضية بين اللاعبين

**9 - إستخلاصات وإقتراحات:**

- \_\_ ضرورة توفير مختصين نفسانيين للأندية الرياضية .
- \_\_ ضرورة الإهتمام بالجانب العلاقائي والإنساني في العملية التدريبية.
- \_\_ يجب على الإتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية تربصات دائمة و مستمرة للمدربين لتكوينهم , خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- \_\_ تنسيق العمل والتعاون مع كل من المدرب والأخصائي النفسي في برامج خاصة بالتدريبات .
- \_\_ ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية .

1-titre de l'etude: "(le role de la preparation psychologique a reduire l'agressivite chez les joueurs de handball".

2 ) objectifs de l'etude:

1) .La connaissance du role des psychologique role de preparation a la realisation de retenue dans disposent joueurs de handball.

.2) la connaissance du role de la preparation psychologique a reduire les dommages aux joueurs de handball de l'adversaire.

.3)connaissance du role de la preparation psychologique a reduire les troubles psychologiques et les emotions avec les joueurs de handball.

4) etudier le probleme: est la preparation psychologique pour le role dans la reduction des comportements agressifs chez les joueurs de handball?

5) des hypotheses de l'etude:

-pour preparer le role psychologique dans la realisation de la retenue dans les joueurs de handball en vedette

-la preparation psychologique pour un role dans la reduction des dommages aux joueurs de handball rivales

-la preparation psychologique pour le role dans les troubles mentaux et les emotions avec les joueurs de handball

6) trouvez un echantillon: l'echantillon a ete ramasser au hasard, l'etude comprenait 19 joueurs domaine spatial: qmn distribuer des formulaires aux clubs mentionnes plus haut: le gaz olympien. Zamani champ pour: a cette etude, a partir du 19 avril jusqu'au 23 avril a 2015.

7) l'approche adoptee dans la recherche: l'approche descriptive

8) les outils utilises dans l'etude: un questionnaire.

9) les resultats obtenus:

-les resultats obtenus montrent que la preparation psychologique ordonnee et continue de contribuer a la reduction des comportements agressifs, si les joueurs ont eu une medaille d'argent ou d'autres types de violence.

-natij obtenue a montre que la bonne preparation psychologique contribue positivement au joueur de la formation ethique sportive possedent benigne.

-natij obtenus ont montre que la bonne preparation psychologique contribue a reduire les mefaits de sophistication rival et sportif entre les joueurs

9)bles conclusions et suggestions:

-la necessite d'economiser pour les clubs specialistes psychologues.

-besoin de se concentrer sur l'aspect humanitaire alaqati et dans le processus de formation.

-doit alathadiat instituts sportifs organisent terpsat cours pour formateurs a la composition et en particulier en ce qui concerne l'aspect psychologique.

-coordination des travaux et de la cooperation a la fois avec le coach et psychologue dans les programmes privés exercices.

-il doit etre forme a inserer avec une formation psychologique dans leurs programmes de formation