



جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

انعكاس الأعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد
دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية خنشلة

لجنة المناقشة:

مجاهدي مفتاح مشرفا

مجاهدي رابح رئيسا

عمرون سليم عضوا

من إعداد الطالب :

عقابة سلمان

العام الجامعي: 2015-2016

كلمة شكر

{وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ}

سورة يوسف الآية: 21

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد
الرضا.

وأسألك اللهم أنت جعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن
تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه.

ونخص بجزيل الشكر و العرفان كل من أشعل شمعة في دروب عملنا والى
من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا إلى كل
الأساتذة الكرام ، ونتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ : مجادي مفتاح
الذي تشرف بالإشراف على هذا البحث فجزاه الله عنا كل خير فله منا
كل الاحترام و التقدير.

إهداء

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

إلى أمي الغالية و أبي العزيز أعز ما أملك في حياتي

اللذان سهر علي حتى أصل إلى هذا المستوى

إلى كل أخواتي كل باسمهن

و إلى الأستاذ المحترم مجادي مفتاح

إلى زميلي الذي لم يخل علي بأي جهد و تحمل عناء مشاركتي بوعزيز محمود

عقابة سلمان

محتوى الدراسة

	- كلمة شكر
	- إهداء
أ	- مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة
04	1- الخلفية النظرية
04	1-1 مفهوم علم النفس الرياضي
04	1-2 تعريف الإعداد النفسي
05	1-3 أهداف الإعداد النفسي الرياضي
06	1-4 نظريات وتقنيات الإعداد النفسي الرياضي
07	1-5 التدريب الذهني
09	1-6 أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي ومراحله
15	1-7 مفهوم القلق
15	1-8 تعريف القلق
16	1-9 مصادر القلق
17	1-10 أنواع القلق
18	1-11 نظريات تفسير القلق
20	1-12 مستويات القلق
20	1-13 أعراض القلق
21	1-14 العلاقات المتبادلة بين العناصر الفسيولوجية النفسية للقلق
21	1-15 القلق التنافسي
22	1-16 العوامل والمسببات المساعدة على القلق
22	1-17 علاج القلق
23	1-18 نماذج حديثة للقلق
23	1-19 مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي
24	1-20 تأثير القلق في المجال الرياضي
25	1-21 نظرية سمة قلق المنافسة
25	1-22 النظرية التفاعلية للشخصية
26	1-23 مفهوم كرة اليد
26	1-24 الأبعاد التربوية لكرة اليد

27	1-25- أهمية كرة اليد
29	1-26- ميادين كرة اليد
30	2- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة
33	1-الكلمات الدالة في الدراسة
35	2- إشكالية الدراسة
36	3- أهداف الدراسة
36	4- أهمية الدراسة
36	5- فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
38	1- الدراسة الاستطلاعية
38	2- المنهج المتبع في الدراسة
38	3- مجتمع وعينة الدراسة
40	4- أدوات جمع البيانات
42	5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
42	6- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
45	1- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
54	1- استنتاجات عامة
54	2- اقتراحات
55	3- الأفاق المستقبلية للدراسة
57	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
	5- الملاحق
	6- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
39	عدد وتوزيع أفراد العينة	01
45	حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب القدرة على الاسترخاء من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط	02
47	حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب الثقة في النفس من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط	03
49	حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب القدرة على تركيز الانتباه من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط	04
51	حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب المهارات النفسية من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
46	العلاقة بين القلق التنافسي والقدرة على الاسترخاء	01
48	العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس	02
50	يوضح القلق التنافسي والقدرة على تركيز الانتباه	03
52	العلاقة بين المهارات النفسية والقلق التنافسي	04

أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعاً من حيث العلوم والأهمية وهذا يعود للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي و التدريب و البحوث و التجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي و مردوده خلال المنافسات ، و رغم الاهتمام و الشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات و البطولات في كل اقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامة و رياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام و شغف كبيرين حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المنافسات الرسمية القارية منها العالمية و الاولمبية التي تكون معلقة على نتائجها ، من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد حيث تكون فيها الانفعالات سواء من المتفرجين او عند الرياضيين كالخوف من الفشل و الرغبة في الفوز.

ونظراً لاهتمام معظم الدراسات و البحوث بالنواحي البدنية و المهارية و الخططية و تناولها من جوانبها المختلفة و لكن الجانب النفسي و تأثيره على اداء التلاميذ و الرياضيين لم يلق اهتماماً من جانب الباحثين، فالإعداد النفسي له دور هام بالنسبة للرياضيين و ذلك ما ابرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية حيث اصبح جزء لا يتجزأ من اعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية و تسمح لهم باستخدام كل امكاناتهم و طاقاتهم . و بالتالي تأتي اهمية موضوع حالة القلق أثناء المنافسة و لما له من انعكاسات سلبية على اللاعب او التلميذ، حيث يعمل القلق التنافسي على إعاقة الأداء من خلال تأثيره السلبي على نفسية التلميذ او الرياضي.

و من خلال كل هذا الامر الذي جعل الباحث يتطرق الى الجانب النفسي في رياضة كرة اليد، على هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا اربع فصول وهي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة



1 الخلفية النظرية:

1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، حونه يهتم بدراسة وبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، وأيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي في صورته المختلفة، من تدريب ومنافسات ويحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي. فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير والتمييز والأحاسيس (محمد حسن أبو عبيه: ص15).

وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و"مصطفى باهي" على أنها العلم الذي يدرس السلوك الإنساني واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها (محمود عبد الفتاح عدنان ومصطفى حسين باهي: 2000، ص03).

1-2 تعريف الإعداد النفسي:

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أن الإعداد النفسي هو "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء" (عفت إبراهيم حمادة: 1998، ص233).

كما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سلميا (محمد حسن علاوي: 1992، ص139).

وأشار إليه "Carole" على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات، يستعمل تقنيات الإعداد الذهني ولكنه لا يتوقف عندها فقط، والهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي (Carole seve: 1998, 153 :p3).

أيضا عرفه "J. Riouxet" هو عملية إثبات وإتقان لصفات شخصية للرياضي، فالإعداد العام مهمته الأساسية الإتقان لصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين وإثبات صفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي (J. Riouxet Thill : 1983 :p4).

* أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكدّه "محمد حسن علاوي" 1995 من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج (كمال الدين عبد الدرويش، وآخرون: 2003، ص41).

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهميته من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، والانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس، الإصدار، الخوف، القلق، وبما أن الإعداد النفسي ساعد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية: (طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي: 2001، ص193)

1. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط؛
2. تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية؛
3. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية؛
4. اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط، فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخاصيات الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي (مطبوعات جامعية لطبلة السنة الثالثة).

1-3 أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الآتي:

- 1- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط؛
- 2- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية؛

- 3- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي؛
 - 4- مواجهة القلق السليبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي؛
 - 5- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس، حيث لا يتعارض مع تحقيق الانجاز الرياضي؛
 - 6- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية؛
 - 7- تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم؛
 - 8- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس (محمد عادل رشدي: 1996، ص48).
- 1-4 نظريات وتقنيات الإعداد النفسي الرياضي:

هنالك عدة نظريات يركز عليها الإعداد النفسي، ومنها النزوات "لكلارك هنزل" 1934، أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج "يركس ودود سون" 1908، أو النموذج "الكارثي" "لهاردي وفازي" 1991، العوامل المشوشة للأداء كالقلق، والتوتر، نقص الانتباه واليقظة، العمل مثلا بنظرية "المقلوبة U" التي هي الأساس نموذج "يركس ودود سون" فيجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق (Thomas. r : 1975).

وحقيقة أنه للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أثناء التوجيه والإعداد العقلي للقاعدة النظرية التي تركز عليها أو التي يقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس الرياضي التي تهتم بالجانب الانفعالي، العاطفي والوظيفي، ومن بين هذه المفاهيم المصطلحات والنظريات نجد كل من القلق، والانتباه، واليقظة، الدافعية، وأيضا الكثير من المدارس أعطت تفسيرات لهذه الحالة النفسية، ومن بين هذه المدارس مدرسة التحليل النفسي، التي تراه بأنه إحباط "الليبيدو" وأما ممنوعات الأنا الأعلى فهي قد تكون إشارة لخطر موجه للأنا والذي يوجب الاستجابة بتحضير ميكانيزمات الدفاع، وهذه الميكانيزمات لتجنب

الصراعات بين الأنا الاجتماعي والفرد وطموحاته الأولية العميقة، وتستعمل لتخفيض القلق الذي يظهر عند النزوات الغربية من الأنا المكبوتة وتهدد بالدخول إلى الشعور من هذا المنظور فالأعراض العصبية يمكن اعتبارها كمحاولات للمعالجة الذاتية التي أخفقت فهي تحقق لأن ميكانيزمات الدفاع نفسها أصبحت مصادر لتدهور الشخصية.

ويقترح "الكسندر" و"سل سنيك" عام 1972 أن يكون هناك تقارب بين القلق والتوتر، هذا المصطلح النفسي لحالة القلق مماثل للنظرية الفيزيولوجية لـ"هانس سيللي" والتي حسب هذه الأخيرة هي بمثابة عمليات الدفاع تصبح نفسها أسباب للمرض (Spieler, 1972, p2).

1-5-1 التدريب الذهني:

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالإعداد النفسي الرياضي الذهني يعرف بأنه تكرار القيام بحركات لغرض التعليم، إن تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها، ومن بين المهارات النفسية نذكر البعض منها (R. Thomas : 1972, p268).

1-5-1. تركيز الانتباه:

قد يستخدم مصطلح التركيز (**Attention**) الانتباه (**Concentration**) في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز والأخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقال في الشعور، ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

البعد الأول: سعة الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الواسع والانتباه الضيق.

البعد الثاني: اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي (محمود عبد الفتاح عدنان: 1995، ص219).

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه - تحويل الانتباه - شدة الانتباه - تركيز الانتباه - اليقظة، ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن بحوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى الأداء، وفي الصدد يشير دنفيرد (**Denfir**) إلى أن

الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنها غالباً ما يتقرر المنافسة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (محمد نصر الدين، محمد حسن علاوي: 1997، ص285)

1-1-5-1 العلاقة بين الانتباه واليقظة:

يتواجد الانتباه، والدافعية، واليقظة في علاقة دائمة، بالنسبة لـ"إست تريبوك" عندما ترتفع الدافعية، اليقظة وتركيز الانتباه يرتفعان، وإذا ركز الفرد فإن حقل الانتباه ينخفض والمؤشرات المحيطية تأخذ بأقل بعين الاعتبار، فيقوم الفرد بتحمل أهمية كبيرة للمؤشرات الهامة لأنه يركز انتباهه على المؤثرات المركزية أو بالعكس للمحيط، وأثناء المهمة الحركية توجد مؤشرات هامة وأخرى غير هامة، وحسب نفس الباحث يوجد بالنسبة للمهمة المعطاة امتداد للمؤشرات الهامة وبارتفاع، في حين عندما تكون الدافعية ضعيفة يأخذ الفرد بعين الاعتبار مؤشرات غير هامة، وبالرفع للدافعية فإنه يصل المنطقة المثلى أي يقوم بانتقاء فقط للمؤشرات الهامة ومنه ينتج القلق، وزيادة اليقظة ترفع من عملية الأخذ بعين الاعتبار التي يركز عليها الانتباه (Bailey. D.A Carter, j. e. l. Mirwald R.L : 1882 :p3).

1-5-2 الثقة بالنفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم، وأهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولوا إنجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم، وهذا يعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء، وإنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد، ومن الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية، حيث أن كلا منهما يدعم الآخر. فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلى فإن هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء (أسامة كامل راتب: 1997، ص317).

1-5-3 تقنية الاسترخاء (Relaxation):

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم وتوجيه استثارته الانفعالية خلال عملية التدريب، فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الاحشائي وعملية التنفس، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو للتخفيف من حدوث التوتر.

1-5-3-1 أساليب الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى امثل للاستثارة الانفعالية.

1-6 أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي ومراحله:

يتفق كلا من "حنفي مختار" و"محمد حسن علاوي"، "عفت إبراهيم"، على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى سبيلين هامين هما كما يلي:

1- الإعداد النفسي طويل المدى.

2- الإعداد النفسي قصير المدى.

يرى "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى "يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية النفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجأ اللاعب بها، والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي

من الناحية البدنية والفنية والخططية والذهنية (حنفي محمود مختار: 1988، ص194).

كما يذكر "علاوي" أن "الإعداد النفسي قصير المدى" هو الإعداد المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية، وينقسم الجزء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استهدافها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الإبعاد" بينما يفضل البعض الآخر استخدام طريقة "الشمس".

1.6.1 أولا: طريقة الإبعاد:

يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، ومن أهم طرق وسائل الإبعاد ما يلي:

1. سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراءة؛

2. التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة؛

3. مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي؛

4. مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرححة.

5. البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم الإثارة أو الشحن للاعبين؛

6. الانشغال ببعض ألعاب الورق (الكوتشينة (أو الطاولة أو الشطرنج. ويرى أيضا طريقة

"الإبعاد" من أهم فوائدها العمل على إدخال قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلك في التفكير الدائم للمنافسة وتصور ما يرى في المنافسة.

1.6.2 ثانيا: طريقة الشحن:

يقصد بها أن يعيش الفرد الرياضي في جو المنافسة و أن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمنافسة و كل ما يرتبط بها يداوم التوجيه لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط النهائية التي يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها و الخسارة التي يمكن أن تحدث له في حالة الهزيمة (محمد حسن علاوي: 1987، ص269)

1.6.3 تعريف الإعداد النفسي طويل المدى:

هو تلك الحركة التي تبدأ عندما يدرك الرياضي مشاركته في منافسات ذات مستوى عالمي، أي أن الإعداد النفسي يستغرق مدة أشهر وسنوات قبل موعد المنافسة (قاسم حسن حسين: 1998، ص85).

1.3.6.1 المبادئ الهامة للإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي:

1- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية؛

2- المعرفة الجيدة للاشتراكات وظروف المنافسة والمنافس؛

3- الفرح للاشتراك في المنافسة؛

4- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية؛

5- مراعاة الفروق الفردية محمد حسن علاوي: 1987، ص139).

1 الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية :

إن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة، والاقتناع بأن الاشتراك فيها يشكل المستقبل الذاتي له. فكم من رياضي يطمح طوال حياته أن يسعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الاشتراك في منافسة عالمية أو أولمبية أو دولية.

ولا يقتصر الأمر على إقناع الفرد الرياضي بضرورة الاشتراك في المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد، بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالاقتناع بالأهمية الاجتماعية، إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية (Kunath. P. Beitrage Zur : 1989, p 231)

2 المعرفة الجيدة للاشتراكات المنافسة والمنافس :

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة، ومختلف العوامل البيئية والمناخية، وما يتميز به المنافس من صفات وسمات معينة، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرب للنتائج، ومن جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات والاشتراكات التي يحتمل مجاهاها. وعموما يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرب والرياضي وتبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس، نظرا لحاله من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

3 الفرح للاشتراك في المنافسة الرياضية :

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة، وعلى ضوء معرفته للمتطلبات والاشتراكات السابق ذكرها، فإن الفرد يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف.

وتتعدد مصادر الفرح والسعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة وينتج ذلك عن اقتناعات الفرد الرياضي ومحاولة الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل الأرقام وما يرتبط بذلك كله من تحقيق الفرد لذاته. ويجب علينا مراعاة وضوح الهدف السيكولوجي الذي يرتبط بالمنافسات التجريبية التي تعد للمنافسات الرئيسية، والذي يتلخص في وجوب العمل على بناء وتكوين سلسلة من النجاح بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة في المنافسات التجريبية، بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد النفسي الصحيح على أن لا يفقد الفرد شجاعته اتجاه منافس يتميز بقوته، بل على العكس من ذلك يجب العمل على أن يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجارحة نحو مقياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي، الأمر الذي يسهم في تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على الارتقاء بمستواه، ومما يشكل فرح اللاعب وسعادته بالنسبة للمنافسة القادمة.

***4 عدم تحمل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية* :**

من خلال إعداد الفرد الرياضي للمنافسة الهامة يجب ألا تقتصر دائرته على التدريب أو المنافسات فقط، بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة أو العمل، وكذلك المسائل الخاصة، لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر في المستوى الرياضي بدرجة كبيرة، ولذا يجب علينا دائما النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمي والمهني للإقرار وعدم التركيز على المستقبل الرياضي فقط، ويتصل أيضا بالإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة لتوطيد العلاقات التعاونية مع أسرة الفرد الرياضي لضمان استيعابها للدور الذي يقوم به وتقبلها عن طيب خاطر، ما قد يحدث له في بعض الأحيان من بعض المصاعب المرتبطة بممارسته للنشاط الرياضي كالإصابات المختلفة مثلا وبذلك يمكن القضاء على الصراع النفسي الذي يمتلك البعض من جراء معارضته الأسرة للنشاط الرياضي. يرى "علاوي" أن الأمر يتطلب التنسيق والتعاون بين المدرب وأسرة الفرد الرياضي، وذلك لضمان العمل على الأشمل كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه وقدراته (محمد حسن علاوي: 1987، 138-139ص)

***5مراعاة الخصائص والفروق الفردية* :**

أشير إلى مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد كلا من "محمد جابر وعصام حلمي" على أن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لا بد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات (محمد جابر وعصام حلمي: 1998، ص45)

كما ذكرها "محمد حسن علاوي" على الأهمية والخصائص التي يتميز بها كل فرد على الآخر، ففي الواقع هناك فروق فردية جوهرية يتميز الفرد عن غيره، ويجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون الإعداد النفسي ما يلي:

1- سن الفرد الرياضي؛

2- الخصائص الجنسية المميزة؛

3- خبرة المنافسات؛

4- النشاط المهني والمستوى العقلي؛

5- الخصائص والسماط الخلقية والإرادية؛ المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد؛

6- درجة الإتقان المهاري الخططي؛

7- نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)؛

8- المزاج) الطبع (الذى يتميز به الفرد

درجة الإتقان المهارى الخططى؛

10- نوع النشاط الرياضى (فردى، زوجى، فرقى)؛

11- هدف وأهميته المنافسة الرياضىة) تجريبىة، بطولة، ... الخ (ولا بد على المدرب الرياضى أن يضع فى ذهنه ويعرف المراحل الأساسىة للأفراد الذين يقوم بتدريهم.

1.3.6.2 بعض التوجيهات العامة يجب مراعاتها فى عملية الإعداد النفسى طويل المدى:

فىما يلى نعرض لبعض التوجيهات العامة التى يجب على المدرب الرياضى مراعاتها فى غضون عملية الإعداد النفسى طويل المدى للمنافسات الهامة:

يجب العمل على زيادة الدافعىة لدى الفرد الرياضى للاستمرار فى ممارسة النشاط الرياضى ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضىة؛

يجب أن يقتنع الفرد الرياضى بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة فى الأساليب التى يقوم باستخدامها المدرب الرياضى؛

ينبغى تعويد الفرد الرياضى على الكفاح الجدى تحت نطاق أسوأ الظروف أو فى حالة تفوق مستواه على مستوى منافسىة؛

ينبغى تعويد الرياضى على تركىز اهتمامه كل الواجبات التى يكلف بها، وعدم التأثر بالمثيرات الخارجىة سواء فى أثناء التدريب الرياضى أو فى أثناء المنافسات الرياضىة؛

يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضى مع مراعاة الحذر من المقالات فى ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور؛ ضرورة اكتساب الرياضى التعود على المواقف المختلفة التى يمكن حدوثها فى أثناء المنافسات الرياضىة؛

ينبغى على المدرب الرياضى محاولة استخدام التأثير الانفعالى
فى جهده نحو

(محمد حسن علاوى: 1987 142)

فى

يجب

4.6.1 الإعداد النفسي قصير المدى:

اشتركهم في الرياضى التركيز
تت استغلالها

1.4.6.1 طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

قصير يأتي في التأثير السلبي
في التي في

التالي:

تنظيم التعود على مواقف المنافسات :

التي في الهامة التي سيشترك . حتى
لهذه وتعتبر هذه التي في
في والتي إلى في
" محمد حسن علاوي" التي
:

*

*

التي () لها، إلى

الاشترك في هذه

*

التي

*

() في

*

في التي

*

..... الخ (محمد حسن

: 1987 20)

-الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء):

إلى هذه " (1998) " التدريبي هذه

تدرجيا. الإحماء الهيكل
والفترة لهذه

الإحماء إلى :

الإحماء

الإحماء (أبو العلا أحمد عبد الفتاح: 1998 105)

1-7 مفهوم القلق:

المفهوم الأول: ويركز على فريق القلق من الناحية الوجدانية التي تبقى خطرا موجهها لجوهر شخصية الفرد، أما المفهوم الثاني: يتضح فيه النظرة الاجتماعية والتي تتأسس على وجود العلاقة بين أفراد المجتمع، ويليه المفهوم الثالث: (: 1984 05).

1-8 تعريف القلق:

القلق لغة: ورد في تهذيب للعز الأزهرى: "القلق: أن لا يستقر الشيء في مكان واحد، وقد أقلقه فقلق، وأورد القلقان، القلاق نبت الثمر له أكمام، ومعنى تقلقل في جوفها أي تحرك من مكان لآخر ولم يستقر²: الأزهرى، أبو منصور محمد بن أحمد: 291

أما في لسان العرب لابن منظور: "القلق انزعاج يقال بات قلقا، وأقلقه غيره: أي أزعجه، ويقال: قلق الشيء قلق، فهو إلى آخر يعني عدم استقراره في مكان :

(ابن منظور، جمال الدين محمد ابن مكرم: 1988 323).

القلق اصطلاحا: ترجع آثار استعمال مفهوم القلق إلى "Freud"

العصبي واعتبر القلق أساس كل الأمراض العصبية، وهو في نظره الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسية في العصاب ويعرفه بأنه: "رد فعل لحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي أعيد إنتاجها كاستدعاء للعون من أجل التخلص من مواقع الخطر" (: 1985 25).

"Mower" على أنه توقع ما لحاجات العضو الحقيقية، وأن تخفيض القلق يجب أن يخدم بقوة تعزيز

السلوك الذي يؤدي إلى حالة من الارتياح.

ويقصد بالقلق "هو أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء رياضي، وأن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعوق الأداء ويختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، والقلق أنواع، فحالة القلق "Stated'anxiety" صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشير بها الفرد يدركون عدد أكبر من المواقف على أنها في تهديد لهم ويميلون إلى الاستجابة بمثل الموقف بنبضات عالية من الشدة الفسيولوجية (: 170 1998)، واستنادا إلى مفهوم "سييلبرجر" سم "مارتنز"

"مارتنز" سم القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد واستجابة لهذه المواقف بالمشاعر الخشنة والتوتر" (Martens. R. : 1978,p 43).

"محمد نصر" إلى تعريف القلق "عدم الطمأنينة ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب " (محمد نصر الدينياحي: 06). ومن خلال ذلك تطرق أيضا "مصطفى فهمي" واعتبر القلق هو النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره (: 167 1976).

1-9 مصادر القلق:

يجمع الباحثون في مجال القلق على أنه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا، ومحسوبين بدرجة ما. ويؤكد "ماورر" على المخاطر التي يسببها الألم والجروح التي يمكن أن تصيب الجسد، في حين يؤكد عالم النفس الإنساني "كارل روجر" "Karl Roger" على فقدان احترام للأشخاص المهمين والمقربين، ويرى الفيلسوف "كريغيغارد" يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة، ويرى "آدلر" أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير "كارلين هورين" "ماي" على أن إدراك الفرد لوجود تهديد لقيمة من القيم الأساسية بالنسبة لوجوده، أما "فرويد" فيشير إلى أن مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 1926 :
" : جوهر وأهمية موقف الخطر؟"

للقلق كثير من الوجوه والأسباب فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق، وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم، وكلما يوجد موقف في حياة الفرد لا يثير القلق،.... ويمكن أيضا للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب، وعلى الرغم من أن القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوى القلق من خلال الفحص الطبي (سامر جميل رضوان: 2002 228).

وكما أشار إلى مصادر القلق "أسامة كامل" هناك أربعة مصادر رئيسية تسبب القلق وهي على النحو التالي:

- ✓ **الخوف من الفشل:** والذي يعد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.
 - ✓ **الخوف من عدم الكفاية:** ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في دني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.
 - ✓ **فقدان السيطرة:** حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وفقا لسيطرة خارجية.
 - ✓ **الأمراض الجسمية أو الفيزيولوجية:**
- اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات (: 1997 189).

10-1 أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق والتي أشار إليها "فرويد" حيث قام بالتمييز بين نوعين من القلق هما "القلق الموضوعي" "العصبي" وهي الآتي:

1- **القلق الموضوعي:** هو رد فعل خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد قبلا، قلق

2- **القلق العصبي:** هو خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه أي أنه رد فعل لخطر داخلي، وهناك ثلاثة أنواع من الخطر العصبي:

الهائم الطليق:

قلق المخاوف الشاذة (المرضية): وهي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبير واضح ولا يوجد ما يبرر (: 2005 38). "فيصل محمد" :

قلق المرض العصابي هو غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد (فيصل محمد خير الدين الزراد: 1984 80).

قلق الهستيريا: ويرتبط هذا النوع لأعراض الهستيريا مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

كما ذكر أنواع القلق على أنها استجابة لموضوعات خارجية واضحة موضوعية، حينها يعتبر القلق خوفا عن حالة القلق، وليس عن سمة القلق، تزول هذه الحالة بزوال موضوعها، وأيضا قد يرجع القلق إلى صراعات نفسية داخلية، يحتاج الكشف عنها إلى مواقف علاجية، ويكون القلق في هذا النوع حالة مرضية، بالمعنى للمفهوم للمرض النفسي، وكما قد يصاحب القلق بعض الأمراض النفسية الأخرى، ويكون في هذه الحالة استجابة لمرض نفسي آخر، ويرتبط به قوة (محمد بن يحي زكرياء: 2003 53).

11-1 نظريات تفسير القلق:

1- نظرية فرويد للقلق:

"فرويد" بدراسة ظاهرة القلق، وحاول معرفة سبب نشأته، حيث أنه يتميز بين نوعين من القلق هما الموضوعي والعصبي.

✓ **القلق الموضوعي:** حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول أن الفرد يعاني

"فرويد" على القلق الموضوعي هذه

القلق الحقيقي، السوي، وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف لأنه مسنده يكون

واضح المعالم لدى الفرد، ويوضح "فرويد" في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين.

✓ **القلق العصبي:** "فرويد" أن القلق العصبي خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو

يعرف سببه، فهو غريزي داخلي، ويتضح أن القلق العصبي يكمن داخل الشخص الذي يطلق عليه "الهُو"

"فرويد" بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي وهي:

■ **القلق الهائم (الطلق):**

■ **قلق المخاوف المرضية:** هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض أن يفسر

■ **قلق الهستيريا:** "فرويد" أن هذا النوع من القلق يبدو مرضي في بعض الأحيان، كما أن أعراض

الهستيريا مثل الرعدة، الإغماء وصعوبة التنفس وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح.

2- القلق عند ميلان كلاين:

"كلاين" إلى أن هناك نوعين من الغرائز التي يجب أن يوجهها الرضيع وهي الغرائز العدوانية والليبية،

إن الرضيع غير ناضج، فبالتمالي يتوجه إلى الق

(Ph. Mozet'd Houzel : 1979,p 201).

متعلقة بالموضوع الروحي، وبين هذين التمثيلين هناك صراعات حادة ومقلقة، ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة إدراك العالم

البارانوني، ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة يكون ميله للعالم الخارجي أكثر وضوحا وتناسقا، كما

يتعرف على أمه كفرد غير متجزئ، وهنا تظهر عند الطفل حيرة وتناقض وجدائي، وهذا في إطار ما يسمى بالقلق

الاكتنابي (: 2001 24).

3- تفسير القلق عند كارل يونج:

"يونغ" أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزوا عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، واللاشعور الجمعي من السمات المميزة لنظرية يونج، ففي لاشعور تحتزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال والتي مرت بالأسلاف البشري عامة، فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده (ذكره، 26).

4- تفسير القلق عند تورنيك:

"تورنيك" القلق على أساس الصدمة الأولى ألا وهي صدمة الميلاد، فانفصال الوليد عن الأم وهي الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الأولي، فالفصام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم، والذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم، وكذلك الزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم، فالقلق في "تورنيك" هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة والمهددة له (De Azuriaguerra : 1980, p302).

5- نظرية القلق كحالة وكسمة:

"أسامة كامل راتب" إلى نظرية القلق كحالة وكسمة، حيث توصل العالم "كاتل" دراسته العلمية التي قام بها في بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما: قلق السمة وقلق الحالة ودعم "سبيلبرجر" :
 بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر، ويعرف "أسامة كامل راتب" شدة انفعالية مباشرة بالخوف والتوتر ويصاحبها أحيانا استثارة فسيولوجية، درجة القلق التي يشعر بها الفرد توتر أو تهديد وهي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر.

"سبيلبرجر" قلق السمة بأنه "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له، ولاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق"، أما "أسامة كامل راتب" فيعرفه "قلق السمة سعني استه لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر، والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق" (: 2000 160).

12-1 مستويات القلق:

يعتبر تقترن إلى
:

أولا :المستوى الواطئ : تعتبر مجاهدة

..... إلى

.

ثانيا :المستوى المتوسط :في إلى في

.

ثالثا :المستوى العالي : إلى العالي في

التركيز .

(: 211)

13-1 أعراض القلق : إلى التي " دايفيد شيهان "

:

1.الأعراض البدنية:

- .

- .

- التي

- بألم في .

- في .

- في

- في .

هذه

إيجابية

(2000 194) وتيرة إلى

2.الأعراض النفسية : " " في الآتي:

- .

- الملح .

- .

- .

- .

- التفكير.

- إلى .

1-14 العلاقات المتبادلة بين العناصر الفسيولوجية و النفسية للقلق:

يعتبر التي في إلى محاولة
الحفاظ على في إلى مختلفة.
يحفز إلى

العصبي اللاإرادي (محمد

القلق كحالة :

أحمد غالي: 1984 55)

1-15 القلق التنافسي

غير

محاولات

وتفترض

كثير

وتيرة واحدة،

التي

المحاولات

احترام

مجموعة

حتى

إلى علاقات

غير حاسمة،

المعترف به (أحمد

مجموعة

حشمت وآخرون: 2002 94)

16-1 العوامل و المسببات المساعدة على القلق:

إلى التي إلى

العصبي

في (مصطفى غالي: 1984 5).

التي

هما:

1.

في

الأولى

غير أخلاقي

حميمية

التعبير

2.

(. 1980 494).

17-1 علاج القلق:

يختلف

:

في

إلى

الإيحاء

1.العلاج النفسي :

2.العلاج الإجتماعي :

بتغيير

ثم

في بادئ

العقاقير

بإعطاء

3.العلاج الكيميائي :تولى أهمية معتبرة

في

مختص

العقاقير

العصبي.

4.العلاج السلوكي للقلق :

المثير

الاسترخاء، ثم

بحيث

في

5.العلاج الكهربائي :

في

6.العلاج الجراحي :

التي

إلى

التي

المخ

غير

والتأثير (فيصل محمد خير الزارد: 16).

1-18 نماذج حديثة للقلق:

تبنى

هذه :

" سبيلبرجر " "سمة "

غير

إلى

إلى

في

:

1.

2.

السلي

بدني

3.

الإيجابي (نزار الطالب: بدون تاريخ، 209)

1-19. مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي:

يعتبر

الهامة

التي

التأثير

إيجابيا

إلى

يختلف

إلى

غير

في

اتجاه

في

سلي

غير

)

: 1998 170)

" كاتل " " شاير "

هما :

ثم "سبيلبرجر "

هما :

في

(

)

في

.

بحالة

(. صدقي نور مجيد:

2004 229)

تتغير لهم إلى "سيبيرج" "مارتينز سمة" "لهذه" "كبيراً" "تعبير" "إلى" "التي" "كبيراً" "لهذه" "مارتينز سمة" (Martens . R : 1978, 2004)

أكبر لهم عالي في "مثيرات" "محدد" "أكبر" "مثيرات" "محدد" (157 1998 :)

1-20 تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر التفكير كوجوده تعتبر في الجهود :
 في الحالة الأولى : مسيراً للتغلب .
 في الحالة الثانية : التأثير السلبي حتى الأهمية غير
 التي تخلق التي كثيرة الاستغلال هذه خبرة
 العصي إلخ (نزار مجيد الطالب وكامل طه لويس: بدون تاريخ،

1-21 نظرية سمة قلق المنافسة:

تقديم
التي :
تعتبر
في
التي
(15 1998 :) .

1-22 النظرية التفاعلية للشخصية:

التي
افتراض
هذه
ملحوظة
هذه
النسبي في
في
الانفعالي
فإن
بمعنى آخر، فإن
في
محددات
في
هذه
سمات
في تفسير
كبيرة -
في
تأثير
لهذه
مختلفة
(
يشير
إلى
إذ أثرت بمشير
يشير
إلى
(
إلى
(
المحركة

العالي في سمة

سمة (: 1998 160)

1-23 مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان (6 +) 12 (2+ 10) الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف (16 (30 2 X) . (منير جرجس إبراهيم: 1990 17) .

"محمد صبحي حسانين" "كمال عبد الحميد إسماعيل" : "أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلاله الفريق تسجيل أهداف في مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: 2002 22) .

1-24 الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن المناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، بالتعاون والعمل الجماعي وابتكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... إلخ.

تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم الكثير من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

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

الأحيان يتطلب كثير من الممارسين قدراتهم العقلية بفاعلية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعيًا (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: 2000 14).

1-25 أهمية كرة اليد:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي. وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه

■ "كوديوم" (KODYOM) للأنشطة الرياضية هو:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
5. أنشطة رياضية تضمن توقعًا لحركات الغير من الأفراد (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: 2002 40).

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

:"تشارلز أ. بوتشر" (CHARLES A. BUCHER) :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
5. نشاط الخلاء في الشتاء.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

"الجماعية" ويشير "بوتشر" إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقاومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك من واجب مدارس التربية الرياضية أن يكونوا ملمين بأهم الملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكونوا متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فوائد كبيرة على سرعة (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: 2002 41).

وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
9. صيد الأسماك والحيوانات.
10. الطيران الرياضي.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.

تقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة... إلخ.

وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

-
-
-
- الكبيرة.
- الألعاب الصغيرة.
-
-

وتعد كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... إلخ، وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة القاعدة وكرة التنس وكرة السرعة... إلخ (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: 2002 42).

1-26 ميادين كرة اليد:

وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- " .
- " .

1-1 كرة اليد للميدان:

اسم كرة اليد بأحد عشرة فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد .
كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم مع وجود اختلافات في تخطيط المناطق الداخلية .

11 لاعبا بما في ذلك حارس المرمى، هذا

بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما 45 دقيقة بينما فترة الراحة 10 .

لأول مرة في دورة "برلين" سنة 1936

الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصل الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مباراتها، كما أن منظموا مباراتها أصبح محدود وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحويل الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة (منير جرجس 1990 : 30)

2- كرة اليد للصالة:

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

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون متر وعرضه عشرون متر، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية وتلعب

30	25	10
6	7	12

للتبديل على أن يكون أحدهم حارس مرمى آخر.

إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في "دورة ميونيخ" سنة 1972م ومازالت حتى الآن (منير جرجس إبراهيم: 1990 : 31).

2 الدراسات السابقة:

في	التي	لم
	في ظهور	في
:	مختلفة	في

الدراسة الأولى:

2004 /	لاعي	في	" تأثير التغذية
الاسترخاء	إلى	إسماعيل مخلوف 2003	ماجستير في التربية
تأثير التغذية	التحريبي		في
			سمة

الدراسة الثانية:

— في ظهور العدوان العداواني في —
: محمد - خلفوني - ماجستير التربية في 2004/2003 - التي
العدواني في هؤلاء في في برنامجهم التدريبي الى ظهور

الدراسة الثالثة:

— تأثير —
ماجستير في التربية —
تحضير في —
المعري.

مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة:

— إسماعيل مخلوف - تأثير التغذية سمة التي تعتبر يعني
الانخفاض بالإيجاب
— محمد - خلفوني - غير في في في
إلى ظهور أظهرت السلبي
إلى التأثير

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة



1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1 الإعداد النفسي:

لغة: الاضطراب، الانزعاج، عدم الاستقرار النفسي، الإحساس بالضيق والحرج، وقد يصاحبه بعض الألم. (مُجَّد حسن علاوي: 1992، ص 57)

اصطلاحاً: يعرفه " مفتي إبراهيم" على انه " تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يظهر ايجابيا كلا من الأداء البدني للرياضي و الوصول به إلي قمة المستويات، و ان الاعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي و من ثم الوصول إلي مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع و تعديل سلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلي قمة مستويات الأداء (مفتي إبراهيم: 1998، ص 233)

يقصد به أيضا خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلي التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و القدرة على حلها حلا سليما (مُجَّد حسن علاوي: 1992، ص 139)

إجرائيا: هو عبارة عن مراحل، ووسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسيا.

1-2 القلق:

لغة: في اللغة العربية: ورد مفهوم القلق في اللغة العربية على عدة معاني: القلق، الانزعاج، قلق الشيء، قلق: مقلق مؤنثه مقلقة (المرأة المقلقة)، قلق الشيء من مكانه وقلقه: أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد.

في قوله على: "اقلقوا السيوف في الغمد أي حركها في أعمادها." (ابن منظور: المجلد 03، ص 154)

اصطلاحاً: يقصد بالقلق هو احد الانفعالات الهامة ، و ينظر إليه على أساس انه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، و أن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعوق الأداء و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلي درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة ، و القلق أنواع، فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت إلي آخر ، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد يدركون عدد أكبر من المواقف على إن فيها تهديدا لهم و يميلون إلى الاستجابة لمثل المواقف بدرجات عليية من الشدة الفسيولوجية (أسامة كامل راتب: 1998، ص 170).

إجرائيا: هو حالة نفسية وشعورية تصيب الرياضي أثناء التدريبات عامة، وأثناء المباريات خاصة مما يؤثر على أدائه السلوكي وأدائه المهاري والبدني.

1-3 القلق التنافسي:

اصطلاحا: عرفه " نزار مجيد الطالب، كامل لويس " انه القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، و يقسم إلى قلق ما قبل المنافسة، حالة قلق المنافسة، حالة ما بعد المنافسة. (نزار الطالب كمال لويس: 1993، ص 209)

إجرائيا: وهي الحالة الموجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تزول هذه الحالة بالزوال أو الانتهاء المنافسات الرياضية ويختلف القلق التنافسي من لاعب إلى آخر

1-4 كرة اليد:

لغة: (رياضة): لعبة رياضة تجمع أربعة عشر لاعبا ينقسمون بالتساوي، يلعبون في ملعب مستطيل بكرة وباليد فقط (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد إسماعيل: 2002، ص 21)

اصطلاحا: لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس (و يسمح لسبعة منهم على الأكثر 6 لاعبين + حارس مرمى (بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال) ضربة الانطلاقة (من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها 60 د. (منير جرجس إبراهيم: 1990، ص 17)

إجرائيا: تعرف أيضا ب hand-ball هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم. وتتألف المباراة من شوتين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفائز.

2- إشكالية الدراسة:

لقد تناول كثير من الباحثين مشكلة القلق من زوايا شتى، كما تناولوا هذا الموضوع تحت عناوين مختلفة لكن لا يوجد من الباحثين من تناول موضوع انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين كرة اليد.

و يعتبر القلق من الظواهر النفسية الهامة في المجال الرياضي، وترجع الأهمية إلى انه حالة من الانفعال غير سار، و هذه المشاعر تؤثر على أداء الرياضيين و تقلل من قدراتهم علي بذل الجهد (صدقي نور الدين: 2004، ص257)

أي أن القلق يؤثر على الشخصية في مختلف الميادين الرياضية بشتى نشاطاتها و الذي يعتبر حقلا هاما لها، و يكون تأثيره مباشرا على الأداء و النتيجة، و القلق هو حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق (مُحَمَّد حسن علاوي: 1994، ص279)

و بالتالي تعتبر مشكلة القلق التنافسي من الحالات التي تظهر كثيرا لدي العديد من الرياضيين، و قد احتلت هذه الظاهرة اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي لما لها من خطورة على الرياضيين بصفة عامة، و بصفة خاصة في ميدان كرة اليد التي من خلالها تعددت نواحي البحث فيه، هذا كله يجعلنا أما تساؤلات عديدة حول عدم وصول أو تمكن هؤلاء الرياضيين من المستويات والأرقام الدولية رغم ما تملكه الجزائر من رياضيين متمكنين و ذوى كفاءة عالية في هذا المجال.

الأمر الذي جعل الباحث يتناول موضوع انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي الرياضيين في ميدان كرة اليد، و لما له من أهمية بالغة في عملية إعداد الرياضيين الذي لا بد من ملازمته مع بقية عملية الإعداد المتمثلة في الإعداد البدني والمهاري و الخططي لان عملية الإعداد مكملة بعضها البعض، حيث إن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدي الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي النفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابتهم للمشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها، أيضا محاولة التعرف على مستوى القلق أثناء المنافسة الذي يظهر لدي الرياضيين، و معرفة مكانم القصور و الضعف و إمكانية وضع بعض الحلول و المقترحات العلمية لعلاجها كمساهمة فعالة في رفع مستوى رياضي كرة اليد على وجه الخصوص و النشاط الرياضي عموما.

و بالتالي يمكن صياغة التساؤل العام كالتالي:

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟

ويتفرع التساؤل العام إلى مجموعة من الأسئلة الفرعية:

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الاسترخاء؟

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه؟

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الثقة في النفس؟

3- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة.
- 2- التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين بمحاورة " القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على الثقة بالنفس " على ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
- 4- التعرف على انعكاس الإعداد النفسي و ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

4- أهمية الدراسة:

1- دراسة أحد الجوانب النفسية المؤثرة على اللاعبين و من هذه الجوانب الإعداد النفسي و حالة القلق التنافسي.

2- إبراز أهمية الإعداد النفسي لدى اللاعبين في البرامج التدريبية في كرة اليد.

3- محالة الارتقاء بمستوى نتائج اللاعبين من خلال تخفيف أسباب ظهور حالة القلق

أثناء المنافسة لديهم.

4- الارتقاء بالحركة الرياضية في المدرس.

5- فرضيات الدراسة:

4-1 الفرضية العامة:

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم.

4-2 الفرضيات الجزئية:

1. يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف القدرة على الاسترخاء.
2. يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه.
3. يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف القدرة على الثقة في النفس.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة



1 الدراسة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية " عبارة دراسة تجريبية أولية يجربها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحث ، يهدف اختبارات أساليب البحث وأدواتها(وجيه محجوب: 1998، ص133). وهي أيضا عبارة عن تدريب علمي للباحث للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لإمكانية نفاذها مستقبلا (قاسم المندلوي وآخرون: 1989، ص107) ولغرض تعرف هذه الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية، أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2016/4/20 على (10) لاعبا من مجتمع البحث الكلي، ومن الذين لم يتم إشراكهم في التجربة الرئيسية، إذ كان الهدف منها ما يأتي:

- 1- تعرف مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبار
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والملاعب التي سيتم اعتمادها في التجربة الرئيسية.
- 3- إيجاد الثقل العلمي (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات المرشحة.
- 4- تعرف المشكلات التي قد تواجه الباحث لغرض تجاوزها.
- 5- تعرف الوقت.
- 6- مدى صلاحية الأدوات، والأجهزة الأخرى المستعملة في البحث.

2 المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (محمد أزهر السماك وآخرون: 1980، ص42). وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة دوافع ظهور القلق لدى تلاميذ الممارسين كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

3 مجتمع وعينة والدراسة:

1-3 مجتمع الدراسة:

وقد عرفه عبد الرشيد عبد العزيز حافظ على أنه: " المجتمع الإحصائي الذي تجرى عليه الدراسة ويشمل كل أنواع المفردات مثل الأشخاص، السيارات، الشوارع، الخ، وهناك ارتباط وثيق ومباشر بين مشكلة البحث ومجتمع البحث. (عبد الرشيد عبد العزيز حافظ: 2012، ص58)

وضمن الموضوع المعالج يتجسد مجتمع الدراسة في لاعبي كرة اليد لولاية خنشلة والبالغ عددهم (40) لاعبا.

2-3 عينة الدراسة:

"وهذه الطريقة أكثر شيوعاً في البحوث العلمية، لأنها أيسر تطبيقاً وأقل تكلفة من دراسة المجتمع الأصلي؛ إذ أنه ليس هناك من حاجة لدراسة المجتمع الأصلي إذا أمكن الحصول على عينة كبيرة نسبياً ومختارة بشكل يمثل المجتمع الأصلي المأخوذة منه؛ فالنتائج المستنبطة من دراسة العينة ستنتطبق إلى حد كبير مع النتائج المستخلصة من دراسة المجتمع الأصلي، فالعينة جزء من المجتمع الأصلي وهما يمكن دراسة الكل بدراسة الجزء بشرط أن تكون العينة ممثلة للمجتمع المأخوذة منه". (غرايبة وزملاؤه: 1981م، ص25).

ونظراً لمحدودية مجتمع الدراسة قام الباحث بحصر جميع أفراد مجتمع الدراسة، وبعد استبعاد الأفراد الذين أجريت عليهم الاستطلاعية، انحصرت عينة الدراسة على 40 لاعبا منهم 10 لاعبا للدراسة الاستطلاعية، والجدول رقم (01) يبين عدد وتوزيع أفراد العينة.

جدول رقم (01) يبين عدد وتوزيع أفراد العينة:

ت	اسم النادي	عينة البحث
1	اتحاد الجيل الصاعد بلدية قايس	14 لاعب
2	النادي الرياضي الخنشلي	14 لاعب
3	النادي الهاوي شباب أنسيغة	13 لاعب
	المجموع	40 لاعب

3-3-3 ضبط متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

أ - المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع

ب-المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.
تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

المتغير المستقل يتمثل في: الاعداد النفسي

المتغير التابع يتمثل في: القلق التنافسي

4 أدوات جمع البيانات:

تتكون استمارة الاستبيان الموجه إلى رياضي كرة اليد من:

اختبار لقياس حالة قلق المنافسة ويتضمن ثلاثة أبعاد هي: القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس، و بالنسبة إلى أدوات الإختبار للقلق المرتبط بالثلاثة أبعاد يتضمن التالي:

- /10/7/4/13/16/19/22/25/.أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي 1 :

- /5/8/11/14/17/20/23/26/.أرقام عبارات بعد القلق البدني هي 2 :

- /6/9/12/15/18/21/24/27/.أرقام بعد الثقة بالنفس هي 3 :

و جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد، و يتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبدا تقريبا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا = 03 درجات، دائما تقريبا = 04 درجات.

أما العبارة التي في عكس الإتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدا تقريبا = 04 درجات، أحيانا = 03 درجات، غالبا = درجتان، دائما تقريبا = درجة.

الإختبار الثاني و المتمثل في قياس الأبعاد النفسية و الذي يسمى اختبار المهارات العقلية صممه كل من " ستيفان

بل و جون أليسون و كريستوفر شام بروك "لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

-القدرة على تركيز الإنتباه.

-الثقة بالنفس.

-القدرة على الإسترخاء.

و يتضمن الإختبار 12 عبارة، و كل بعد من الأبعاد الثلاثة تمثله 4 عبارات و يقوم الرياضي بالإجابة على عبارات

الإختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة

جدا، لا تنطبق على تماما) و يتم تصحيح هذا الإختبار كالتالي:

عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 1/4/7/10 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة 4 في عكس اتجاه البعد.

عبارات القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 2/5/8/11 وكلها عبارات عكس اتجاه البعد.

عبارات القدرة على الثقة بالنفس أرقامها هي: 12/9/6/3 والعبارتان 9/3 في اتجاه البعد، والعبارتان 12/6 في عكس اتجاه البعد.

و عند تصحيح الإختبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب أمام كل عبارة، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي:
6=1، 5=2، 4=3، 3=4، 2=5، 1=6

4-1 الخصائص السيكمترية للأداة:

4-1-1 صدق الأداة:

صدق الإختبار يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.
ويقصد بالصدق: شمول الإختبار لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.
وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإختبار يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الإختبار على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة.

4-1-2 ثبات الأداة:

إن ثبات أداة الدراسة يعني (التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة). (زياد بن عبد الله الدهشة: 2006، ص78)
و هناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع الإختبار على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 10 لاعبين، وتم إعادة توزيع الإختبار بعد فترة على نفس العينة.

4-1-3 اختبار الصدق:

إن المستوى الذي يبلغه الحث من الجودة لا يتوقف على الإختبار الصحيح للعينة أو الإختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، و تعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص الباحث عند مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية، و يقصد بالصدق صحة الإختبار لقياس ما وضع لقياسه أو صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو قياسه وتعتبر الإختبارات المستخدمة في هذه الدراسة إختبارات محكمة و مقننة و منشورة من قبل باحثين و مختصين في المجال والتي قام بإعدادها " محمد حسن و للتأكد من صدق الإختبارات للملائمة (ISSQ) علاوي " و هو أستاذ علم

النفس الرياضي على البيئة ، استخدم الباحث معامل الصدق وهو (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق القلق التنافسي ب (0.75) أما درجة الإعداد النفسي ب (0.78) و اللذان يوضحان بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

4-1-4 الموضوعية:

أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما: "الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وأن يتصف الباحث بالصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج" (علاوي وأسامة راتب: 1999، ص218).

إن المقياسين المستخدمين في الدراسة سهلة ومفهومة وواضحة للفاحص والمفحوص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك، كما أن الباحث نفسه أشرف على القياس مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية.

5 إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

بعد الحصول على نتائج التجربة الاستطلاعية والتأكد من إمكانية إجراء الاختبارات النفسية والمهارية قيد الدراسة، وقدرة الباحث على توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد ، فضلا عن تأكد الباحث من صلاحية الاختبارات المرشحة والمستخلصة من خلال الإجراءات على العينة الاستطلاعية، تم تطبيق التجربة النهائية في المدة 2016/4/28 ولغاية 2016/5/02 وهي المدة التي تم فيها إجراء التطبيق النهائي للاختبارات على عينة البحث الرئيسية والبالغة (40) لاعبا موزعين على (3) أندية.

6 الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا على المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط اختبار المتوسط الحسابي.

معامل الارتباط بيرسون.

يعتبر معامل ارتباط بيرسون من أشهر الطرق لقياس معامل الارتباط بين متغيرين نسيبيين أو

فئويين فيما بينهم وتوجد عدة طرق لحساب معامل الارتباط بيرسون ومنها:

-طريقة الانحرافات وهي الطريقة التي سنستعملها.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تمهيد: مما لا شك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم على أساس اختبارات ميدانية توضح العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وهذا يتم بواسطة جداول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث وسوف نقوم بتمثيل ذلك بيانياً .

1- مناقشة النتائج والفرضيات وتفسيرها:

1-2 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها"يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على الاسترخاء":

الجدول رقم 02 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب القدرة على الاسترخاء من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
القدرة على الاسترخاء	17,70	03.86

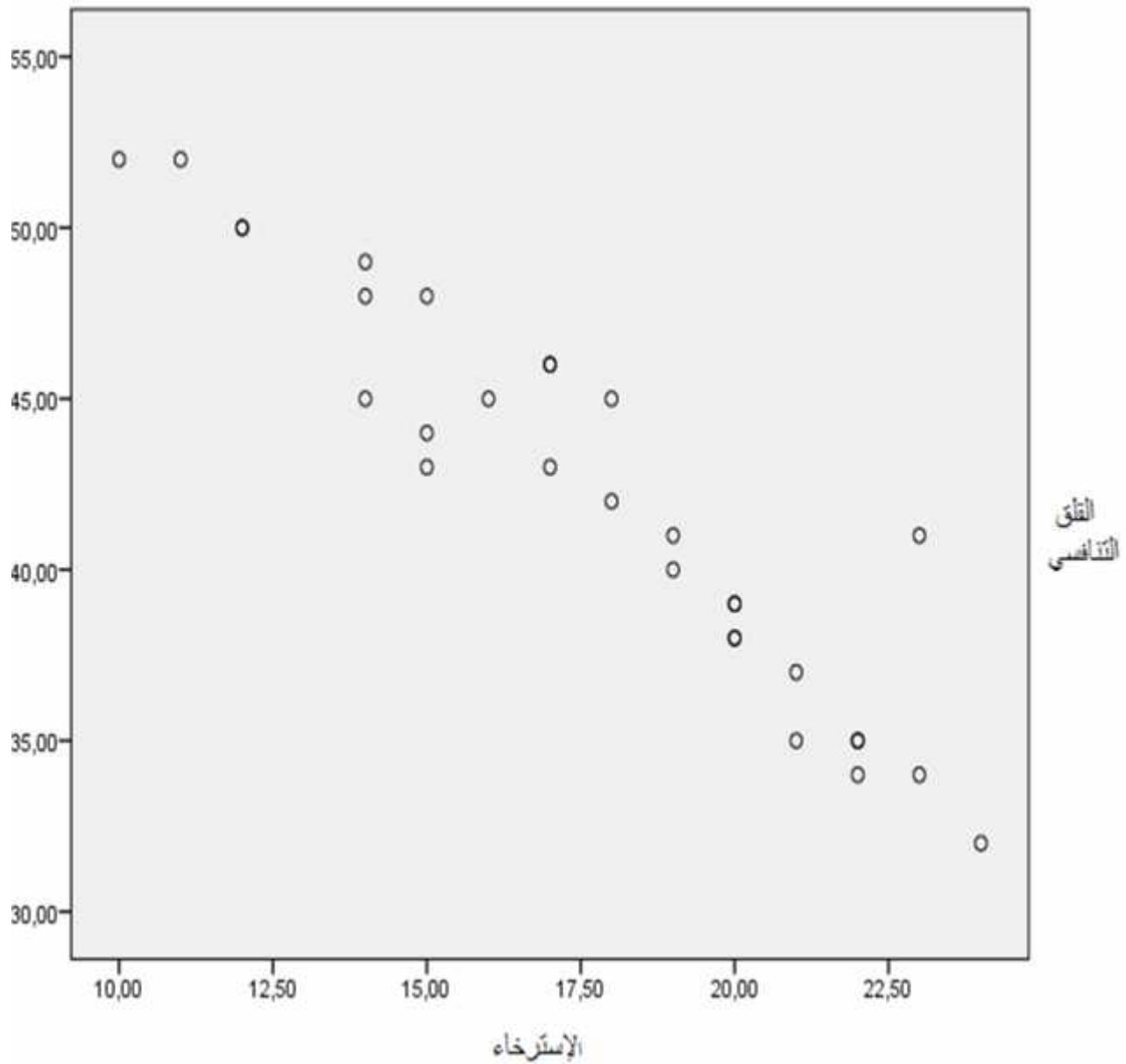
يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة القلق التنافسي و القدرة على الاسترخاء للرياضيين حيث ان المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ 42.20 والانحرافات المعيارية 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير القدرة على الاسترخاء 17.70 والانحرافات المعيارية 03.86 انطلاقا من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير القدرة على الاسترخاء، اذ يمكن القول إن حالة القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلي ضعف القدرة على الاسترخاء تذكر سلمى عزالدين فكري "إن تدريبات الاسترخاء العضلي تعد أساسا هاما في الإعداد النفسي للأنشطة التنافسية. فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، ورفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين مستوى الأداء". (سلوى عزالدين فكري: 1991، عدد 10)

وقد أشار العديد من العلماء انه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد الرياضي من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به، أي يكون في حالة انتباه مسترخي وكذلك يمكن القول انه لا يمكن أن يوجد عقل قلق في جسم مسترخي إن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي

وفي نفس السياق ما أوضحتها دراسة ناشين وسولين أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي، (Nash Solin : 1995)

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

كله ماذكر سابقا يتفق مع رأي الباحث وهذا ما يدل على قبول الفرضية الأولى والشكل الآتي يوضح ذلك



الشكل رقم 01 يوضح العلاقة بين القلق التنافسي والقدرة على الاسترخاء

1-2 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف ضعف الثقة في النفس":

الجدول رقم 03 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب الثقة في النفس من خلال المتوسطات

الحسابية و الانحرافات المعيارية

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
الثقة في النفس	15.10	3.97

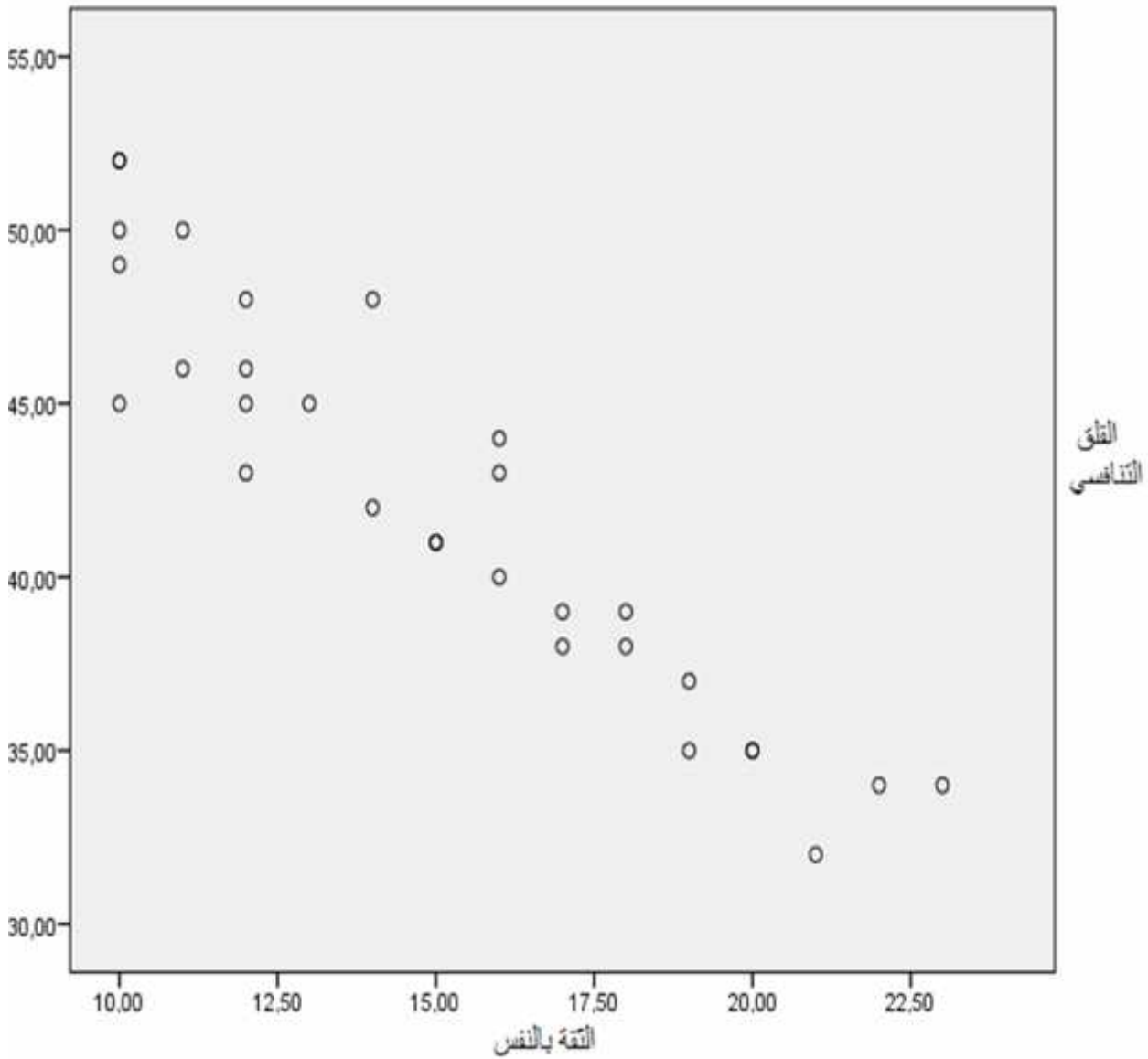
يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة بالقلق التنافسي و القدرة على الاسترخاء للرياضيين حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ (42.20) والانحرافات المعيارية (05.77) في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الثقة في النفس هي (15.10) و الانحرافات المعيارية (03.97) انطلاقاً من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير الثقة في النفس، إذ يمكن القول إن حالة القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف الثقة في النفس، ويذكر "أسامة كامل راتب" على أن الثقة بالنفس تعني توقع الرياضي الواقعي تحقيق النجاح ، فالثقة في النفس لا تعني ماذا يأمل إن يفعله الرياضي ،ولكن ماهي الإشكال الواقعية التي توقع عملها ، فالثقة في النفس ثلاث أنواع، الثقة في النفس المثلى، والثقة الزائدة الزائفة ،والافتقاد إلى الثقة ، فالنجاح والفشل والفوز جزء من الرياضة ،الرياضيون ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ،ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، من ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة ذلك فان الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل يصبحون من الناحية النفسية اسري بتصوراتهم السلبية، ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل، وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وان ضعف الثقة يضاعف من كفاءة الأداء، كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق ،وعدم التأكد من الهدف إضافة إلى ماسبق،فعن هؤلاء الرياضيين فقد يراودهم الشعور بعدم الكفاءة حتى مع استمرار الممارسة ،وانه ليس في وسعهم إن يفعلوا الأفضل، كما إن الثقة بالنفس في توقع النتائج يجعل الرياضي أكثر

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

استعدادا للبدل والعطاء , وكلما زاد التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدراته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله او المشكلات التي تعترضه. (أسامة كامل راتب: 2000، 337-338)

بينما تشير نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء الرياضيين، وإن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة الايجابية. (صدقي نورالدين: 1994)

يستخلص مما ذكر سابقا على أن رياضي كرة اليد يوجد لديهم ضعف في عامل الثقة بالنفس نتيجة قلة المشاركات في البطولات الرسمية، هذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية، والرسم البياني يوضح ذلك



الشكل رقم 02 يوضح العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس

1-3 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها "يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه":

. الجدول رقم 04 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب القدرة على تركيز الانتباه من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
القدرة على تركيز الانتباه	15.63	04.08

يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة بالقلق التنافسي و القدرة على تركيز الانتباه للرياضيين حيث إن المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ 42.20 والانحرافات المعيارية 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير القدرة على تركيز الانتباه 15.63 والانحرافات المعيارية 04.08 انطلاقاً من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير القدرة على تركيز الانتباه، إذ يمكن القول إن حالة القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه . يذكر ذلك محمد حسن علاوي "إن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه". (محمد حسن علاوي: 1997، ص350)

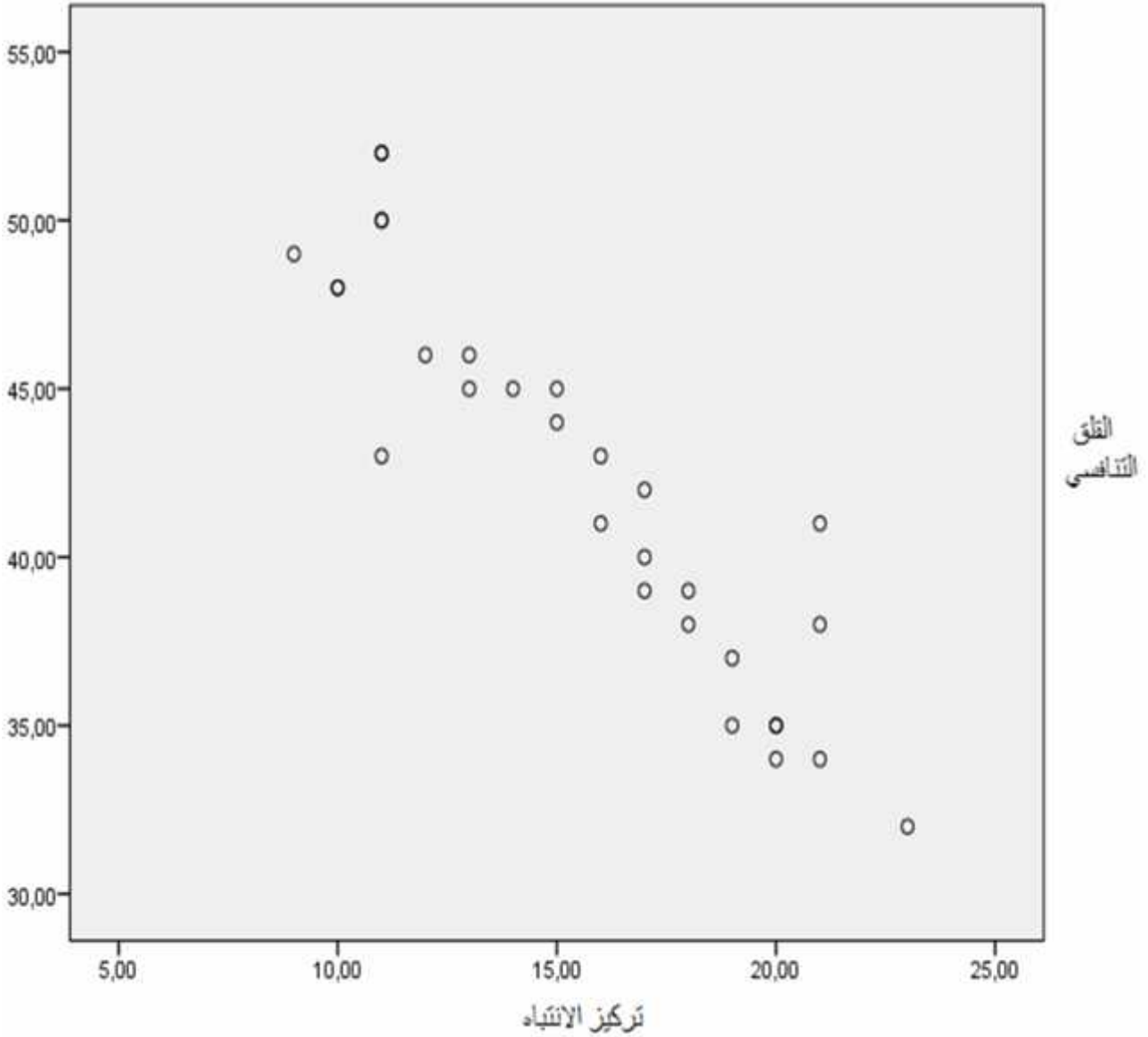
ويشير أسامة كامل راتب "يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في إشكالاتها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء" (أسامة كامل راتب: 2000، ص361).

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

ونشير أيضا محمد العربي شمعون "على أن حدوث الانجازات الرياضية يرتبط بوجود رياضي بالطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كليا الى أداء المهارة ويعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية" (محمد العربي شمعون: 1996).

كما ذكر العالم نديفر في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يقرر مصير البطولات من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (Nideffer .R. : 1981)

وبهذا تم قبول الفرضية الثالثة، والشكل البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم 03 يوضح القلق التنافسي والقدرة على تركيز الانتباه

1-4 عرض و مناقشة الفرضية العامة :

. الجدول رقم 05 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين كرة اليد حسب المهارات النفسية من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
المهارات النفسية ككل	48.43	11.49

يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة بالقلق التنافسي و المهارات التنافسية للرياضيين حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ 42.20 والانحرافات المعيارية 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير المهارات النفسية 48.43 الانحرافات المعيارية 11.49 انطلاقا من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير المهارات النفسية كك، إذ يمكن القول أن حالة القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعفهم في المهارات النفسية، يشير "عفت إبراهيم حمادة" على أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير و تعديل السلوك بما يساهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (عفت إبراهيم حمادة: 1998، ص233)

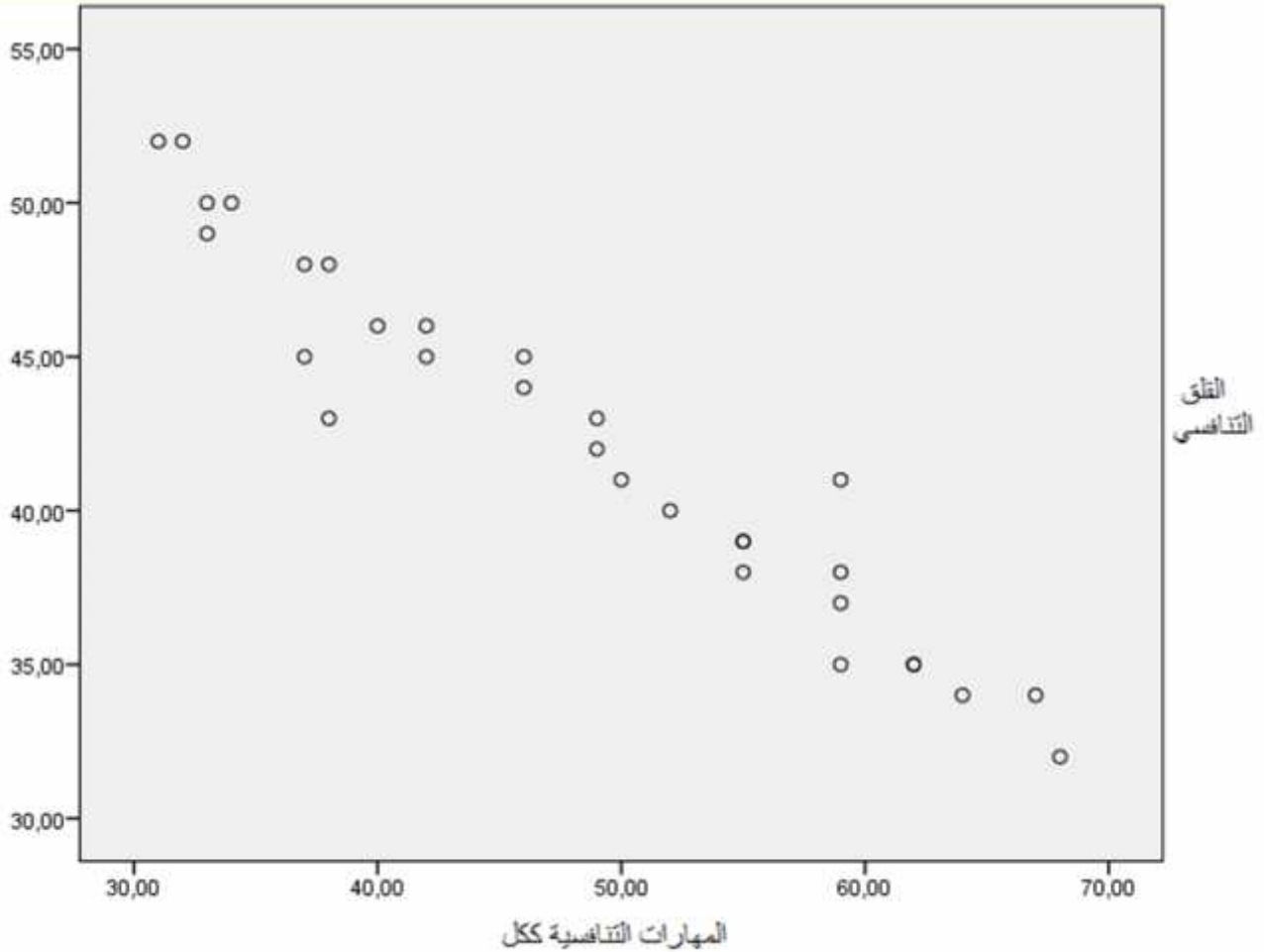
يذكر "spiel-Berger" على أن للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين و الرفع من الأداء للرياضي و الفريق، فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية و المداومة النفسية، والتوجيه الحسن للاتجاهات الرياضية، والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات الإعداد النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه، و الإعداد العقلي للنظريات التي يركز عليها التحضير النفسي، أيضا تستعمل هذه التقنيات لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات الغربية من الأنا المكتوبة في الفرد الرياضي، وبذلك تصبح مهددة بتدهور شخصيته، ومن ثم يهبط مستواه الرياضي " (Spiel-berger.c : P72)

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

وفي السياق نفسه أيضا "محمد علاوي" الإعداد النفسي يساهم في تطوير الرياضيين في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية، ويعمل الإعداد النفسي على تنمية الدوافع التي تتركز على تكوين المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة. (محمد حسن علاوي: 1992، ص132)

إضافة إلى ذلك ما ذكره "محمد الحماحمي" نقلا عن "باركر" إن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة. (محمد الحماحمي: 1983)

يستخلص الباحث على إن الرياضيين لديهم ضعف في جانب المهارات النفسية ما أدى الضعف الموجود لديهم إلى تراجع في المستوى الرياضي، وبذلك دل على قبول صحة الفرضية العامة



الشكل رقم 04 يوضح العلاقة بين المهارات النفسية والقلق التنافسي

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات



استنتاجات عامة:

تمكنا من خلال نتائج الدراسة الميدانية الوصول إلى مجموع من الحقائق المتعلقة بتأثير الإعداد النفسي على القلق التنافسي و المتمثلة أساسا في ما يلي:

1. فيما يخص الفرضية الأولى التي مفادها يرجع القلق التنافسي لدى رياضي كرة اليد إلى ضعف القدرة على الاسترخاء تشير نتائج الدراسة الميدانية إلى أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق أثناء المنافسة بدرجة عالية و أغلبية الرياضيين الذين لديهم الاسترخاء متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة في حين كل الرياضيين الذين لديهم القدرة على الاسترخاء الذهني بدرجة مرتفعة جدا يشعرون بالقلق التنافسي بدرجة منخفضة و هو ما يؤكد على أن حالات القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف في قدرتهم على الاسترخاء و بالتالي تم قبول هذه الفرضية.

2. أما الفرضية الثانية التي مفادها يرجع القلق التنافسي لدى رياضي كرة اليد إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه تؤكد نتائج الدراسة الميدانية على وجود علاقة عكسية بين قدرة رياضي كرة اليد على تركيز الانتباه و قلقهم أثناء المنافسة بحيث يؤدي ارتفاع مستوى القدرة على تركيز الانتباه إلى انخفاض مستوى قلقهم في المنافسة و يؤدي انخفاضها إلى ارتفاع إحساس الرياضيين بالقلق أثناء المنافسة و بما أن معظم الرياضيين ليس لديهم القدرة على تركيز الانتباه فإنه يمكن القول أن حالات القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف في القدرة على تركيز الانتباه و بالتالي تم قبول هذه الفرضية أيضا.

3. الفرضية الثالثة التي مفادها يرجع القلق التنافسي إلى ضعف القدرة على الثقة بالنفس بعد المعالجة الإحصائية اتضح أن اغلب الرياضيين الذين لديهم قدرة على الثقة بالنفس أثناء سير المنافسات الرياضية بدرجة منخفضة يشعرون بالقلق بدرجة عالية و معظم الرياضيين الذين لديهم الثقة بالنفس متوسط يشعرون بالقلق بدرجة متوسطة و البعض الآخر ليس لديهم القدرة على الثقة بالنفس يشعرون بالقلق بدرجة مرتفعة و بالتالي تم قبول الفرضية.

اقتراحات:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة التي احتوت على جانبين احدهما نظري والآخر تطبيقي وبعد جمع النتائج و تحليلها و الخروج باستنتاجات تخص انعكاس الإعداد النفسي المتمثل في ضعف القدرة على التصور و كذلك ضعف القدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه و أيضا ضعف في القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس و ضعف في دافعية الانجاز الرياضي وتأثير كل ذلك على الرياضيين من آثار سلبية نتج عنها ظهور حالة القلق أثناء المنافسات الرياضية في ميدان كرة اليد و بناء على هذا يمكننا الخروج بهذه الاقتراحات التي نقدمها إلى القائمين في ميدان كرة اليد.

من أهم الاقتراحات الضرورية مرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي أكان شهري أو سنوي.

نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية.

نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية كالتصور الذهني وعملية الاسترخاء و تركيز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد والشحن بعد التدريب مباشرة و أيضا عرض أفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.

نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين فالمصدر الأول للثقة بالنفس يشكل من الانجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح تحقيق النجاح في الأداء بصرف.

النظر عن اختلاف المستويات و القدرات أيضا استخدام التغذية الراجعة الايجابية فالرياضيون يشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ.

الأداء الجيد والاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة و تجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، يجب أن يكون المدرب نموذجا للتمتع بالثقة في النفس.

إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة والرقى بالمستوى الرياضي.

الأفاق المستقبلية للدراسة:

- 1) إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس الاعداد النفسي في ظهور الضغوط النفسية
- 2) إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس الاعداد النفسي في ظهور التوتر النفسي
- 3) إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس الاعداد النفسي في ظهور تدني الأداء الرياضي
- 4) إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس الاعداد النفسي في ظهور التعب الرياضي
- 5) إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس الاعداد النفسي في ظهور الاحتراق النفسي

المراجع

1. ابن منظور، جمال الدين محمد ابن مكرم : لسان العرب، بيروت، دار مادرا، ج4، 1988 .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجية الرياضية وصفة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998
3. الأزهري أبو منصور محمد ابن أحمد : تهذيب اللغة، تح : عبد العظيم محمود، ج8، الدار المصرية للتأليف و الترجمة، ط1 .
4. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (مفاهيم - التطبيقات)، ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998.
5. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة : دار الفكر العربي، 2000.
6. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998
7. أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ضغوط التدريب - احتراق المدرب، دار الفكر العربي، 1998
8. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (مفاهيم التطبيقات)، القاهرة : دار الفكر العربي 1997 .
9. حسين أحمد حشمت و آخرون : علم النفس الفيسيولوجي، ط1 ، مصر، مكتبة الإنجلومصرية، 2002
10. حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط 1 ، القاهرة: دار الطباعة الحديثة، 1988
11. زياد بن عبد الله الدهشة: المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيرز بيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية، 2006
12. سامر جميل رضوان : الصحة النفسية، ط1، عمان : دار الميسرة، 2002.
13. صدقي نور مجيد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية - التوجيه - الإرشاد و القياس)، ط1 ، مصر، حلوان، المكتب الجامعي الحديث، 2004
14. طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي، 2001.
15. عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث و التخطيط و التطبيق، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998.
16. غرايبة، فوزي؛ دهمش، نعيم؛ الحسن، ربحي؛ عبدالله، خالد أمين؛ أبو جبارة، هاني، أساليبُ البحث العلميّ في العلوم الاجتماعية والإنسانية، الطبعة الثانية، الجامعة الأردنيّة، عمّان، 1981.

17. فاروق السيد عثمان : القلق و ادارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي، 2001 .
18. فرويد، س : الكف و العرض و القلق، ترجمة : محمد عثمان نجاتي، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985 .
19. فيصل محمد خير الدين الزراد، علاج الأمراض النفسية، الاضطرابات السلوكية، ط1، دار الملايين، 1984 .
20. قاسم المندلوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبع التعليم العالي، 1989 .
21. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط 1 ، عمان: دار الفكر للنشر.
22. كمال الدين عبد الدرويش و آخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم تطبيقات - نظريات، ط1، مصر : دار الكتاب للنشر، 2003 .
23. محمد أحمد غالي، رجاء محمود بوعلام : القلق و أمراض الجسم، دمشق، 1984
24. محمد ازهر السماك ، وآخرون؛ أصول البحث العلمي، ط1، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986 .
25. محمد جابر وعصام حلمي، أسس التدريب الرياضي (تطبيقات - نظريات)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997
26. محمد حسن أبو عبيه، علم النفس الرياضي، مصر : دار المعارف الإسكندرية.
27. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 7 ، القاهرة : دار المعارف، 1992
28. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 1 ، القاهرة دار المعارف، 1987
29. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
30. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، ط7، القاهرة : دار المعارف ، 1992 .
31. محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد اسماعيل : رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، القاهرة-مصر، دار النشر، 2002 .
32. محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، ليبيا : الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1996 .
33. محمد نصر الديناحي : الضغوط و القلق و الحالة العصبية، الجزائر، دار الهدى .
34. محمد نصر الدين، محمد حسن علاوي، الاختبارات المهارية و النفسية، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997 .

35. محمود عبد الفتاح عدنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية و النظرية – التطبيق – التجريب، القاهرة : دار الفكر العربي، 1995 .
36. محمود عبد الفتاح عدنان، مصطفى حسين باهي، مقدمة في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000 .
37. مصطفى غالب : الأحلام، القلق، الخجل، بيروت، دار ومكتبة الهلال، 1984 .
38. مصطفى فهمي : الصحة النفسية في الأسرة و المجتمع، القاهرة، دار الثقافة، 1976 .
39. مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث و تخطيط و تطبيق – القاهرة. دار الفكر العربي 1998 .
40. منير جرجس ابراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، القاهرة، مصر : دار الفكر العربي، 1990 .
41. نزار مجيد الطالب وكمال لويس، علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 .
42. نزار مجيد طالب كمال لويس. علم النفس الرياضي. بغداد. دار الحكمة للطباعة و النشر 1993 .
43. وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1998

المصادر الأجنبية:

1. Bailey. D .A Carter. J.e.l.Mirwald R.L :Somatotype of Candian man = zo ;en hu ;qn biohogy.1982.
2. Carole seve, préparation un prevet d'état éducateur sportif, T3, Paris omphor 1998.
3. De Azuriaguerra : manual de psychiatrie .2° edition Masson. 1980
4. J. Riouxet Thill, compétition sportive et psychologie, Paris, charon sports, 1983 .
5. Kunath. P. Beitrage Zur. Psychologie. Berlin, 1989,
6. Martens. R. “ Guide de psychologie de sport Humann”.1978.
7. Mower.O.h Astimilus réponse analysis of anxiety and of rol as reinforcement agent psych.
8. Nideffer. R. **The Athleties and practice of Applied Sport Psychology**. Mcnought gnu Michigan. 1981.

9. Ph. Mozet'd houzel :psychiatrie de l'enfant et de l'adoliscent.2°
edition maloie 1979.
10. Spiel – berger.c. 1972,.anxiety cerrent tends in theory and
reseach academic, priss New Yourk : and Londn.vol.
11. Thomas.r : lareussite sportive. Presses universitaire de France.
1975 .
12. Thomas.r. préparation psychologique de haut niveau ,1997 .
13. Thomas:.préparation physique du sportif: edition puf – 1991.

قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

1. صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم،
المجلة العلمية، المؤتمر العلمي للرياضة، حلوان،1994.
2. عمار درويش رشيد أمين النداوي: القلق و علاقته بمستوى الانجاز للاعب كرة اليد، جامعة بغداد، كلية
التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، مجلة 14، العدد، 2005
3. مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، دالي إبراهيم .

قائمة الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. محمد بن يحي زكريا : علاقة القلق بالتحصيل لدى الطالب الجامعي في ظل النظام التربوي الجزائري،
رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر،2003 .

الأملاحق

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	لا تنطبق تماما	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
01	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في أوقات حساسة في المباراة.						
02	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.						
03	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.						
04	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.						
05	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.						
06	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.						
07	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.						
08	مشكلتي هي فقدي القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.						
09	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني.						
10	من مميزاتي قدرتي على التحكم في انفعالاتي.						
11	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتت انتباهي في الملعب.						
12	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.						

مقياس قلق المنافسة الرياضية

ت	العبارات	أبدا	أحيانا	غالباً	دائماً
01	أنا مشغول البال في المباراة القادمة.				
02	أشعر بالنرفزة.				
03	أشعر بالهدوء.				
04	أشعر بعدم الثقة في نفسي.				
05	أشعر بالاضطراب.				
06	أشعر بالراحة.				
07	بالي مشغول من ناحية عدم أدائي الجيد في المباراة بما يتناسب مع مستواي.				
08	أشعر بان جسمي متوتر.				
09	أشعر بالثقة في نفسي.				
10	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة.				
11	أشعر بالتوتر في معدتي.				
12	أشعر بالاطمئنان.				
13	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة.				
14	أشعر بالاسترخاء في جسمي.				
15	أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة .				
16	أخشى أن يكون أدائي سيئاً في المباراة.				
17	قلبي يدق بسرعة.				
18	عندي ثقة بأني سوف أقدم أداء جيد في المباراة.				
19	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدي في المباراة.				
20	أشعر بتقلص (أو مغص) في معدتي.				
21	أشعر براحة البال.				
22	فكري مشغول خوفاً من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة.				
23	أحس بعرق في اليدين.				
24	أشعر بثقة لأنني هيأت نفسي ذهنياً بأنني سوف أقدم أداء جيد في المباراة.				
25	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة .				
26	أشعر بأن جسمي مشدود.				
27	عندي ثقة بأني سأتغلب على ضغوط المباراة.				

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word

كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث (ة) : عقابة سلمان

تاريخ المناقشة : 2016/06/01

عنوان الرسالة : انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : مجادي مفتاح

عدد الصفحات : 70 ورقة.

التخصص : تدريب رياضي

فرع : تحضير بدني وذهني

المخلص :

بالعربية

أجرى الباحث دراسة بعنوان: انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد، قد كان الهدف منها التعرف على تأثير الانعكاس الاعداد في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد، وقد تحصل الباحث على النتائج التالية: يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف الاعداد النفسي لديهم، ويقترح الباحث العمل على استخدام طرق واساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية كلتصور الذهني وعملية الاسترخاء وتركيز الانتباه منت خلال تطبيق عمليتي الابعاد والشحن بعد التدريب مباشرة وأيضا عرض أفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.

كلمات المفاتيح: الاعداد النفسي، القلق التنافسي، كرة اليد

بالفرنسية

Mots clés: anxiété, compétitive, la préparation psychologique, hand-ball

بالإنجليزية

Keywords: compétitive concern, psychologique préparation, hand-ball

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة : ان حالة القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد تعود إلى ضعف الإعداد النفسي لديهم.

توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها : لتقادي القلق التنافسي يجب التركيز على الجانب النفسي المتمثل في تركيز

الانتباه الثقة بالنفس والاسترخاء

• توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها : إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة و الرقي بالمستوى الرياضي.

تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة

• أهم المقترحات: نفتح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة: الماستر في : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية خنشلة

إعداد الطالب

عقابة سلمان

تاريخ المناقشة: 2016/06/01

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- د. مجادي مفتاح.....مشرفا.
- د. مجادي رابح.....رئيسا.
- أ. عمرون سليم.....عضوا.

السنة الجامعية 2016/2015

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد
هدف الدراسة: التعرف على تأثير انعكاس الاعداد في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
مشكلة الدراسة : هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف الاعداد النفسي لديهم؟
يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة الاسترخاء لديهم ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه لديهم ؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة الثقة بالنفس لديهم ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف الاعداد النفسي لديهم.

الفرضيات الجزئية :

- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة الاسترخاء لديهم
 - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه لديهم
 - يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة الثقة بالنفس لديهم
- المنهج:** المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: -مقياس القلق التنافسي. - مقياس المهارات النفسية.

النتائج المتوصل إليها:

- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة الاسترخاء لديهم
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه لديهم
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف قدرة الثقة بالنفس لديهم
- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف الإعداد النفسي لديهم.

الاستنتاجات :

- حالات القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف في قدرتهم على الاسترخاء
- حالات القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف في قدرتهم على تركيز الانتباه
- حالات القلق التنافسي عند رياضي كرة اليد ترجع إلى ضعف في قدرتهم على الثقة بالنفس

الاقتراحات:

- نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية
- نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية كالتصور الذهني وعملية الاسترخاء و تركيز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد والشحن بعد التدريب مباشرة و أيضا عرض أفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.
- نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين فالمصدر الأول للثقة بالنفس يشكل من الإنجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرف.
- النظر عن اختلاف المستويات و القدرات أيضا استخدام التغذية الراجعة الايجابية فالرياضيون يشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم و هذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ.
- الأداء الجيد والاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة و تجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، يجب أن يكون المدرب نموذجاً للتمتع بالثقة في النفس.
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على الأسباب الأخرى لظهور القلق لدى الرياضيين وذلك من الممكن تخفيف هذه الظاهرة و الرقي بالمستوى الرياضي.

Study Title: reflection of the psychological preparation in case of the emergence of a competitive concern among handball players

Objective of the study: to identify the reflection effect setting in the case of the emergence of a competitive concern among handball players.

Study Problem: Is it due competitive concern among athletes in handball to the weakness of the psychological preparation do they have?

Sub- question:

- Is it because of competitive concerns among athletes in handball to the weakness of their ability to relax?
- Is it because of competitive concerns among athletes in handball to double the concentration of attention they have the capacity?
- Is it because of competitive concerns among athletes in handball to poor self-confidence they have the capacity?

Hypothesis:

General hypothesis: because of competitive concerns among athletes in handball to the weakness of the psychological preparation to have.

Sub- hypothesis;

- Because of competitive concerns among athletes in handball to the weakness of their ability to relax
- Because of competitive concerns among athletes in handball to double the focus of attention for their ability
- Because of competitive concerns among athletes in handball to poor self-confidence they have the ability

curriculum: the scientific method used in the completion of this note is the descriptive approach.

Tools used in the study: -mikes competitive concern. - Psychological skills scale.

Results reached at:

- Because of competitive concerns among athletes in handball to the weakness of their ability to relax
- Because of competitive concerns among athletes in handball to double the focus of attention for their ability
- Because of competitive concerns among athletes in handball to poor self-confidence they have the ability
- Because of competitive concerns among athletes in handball to double the psychological preparation to have.

Conclusions:

Cases competitive concern when Writer handball due to weakness in their ability to relax

Cases competitive concern when Writer handball due to weakness in their ability to focus attention

Cases competitive concern when Writer handball due to weakness in their ability to self-confidence

Suggestions:

We propose a program prepare myself as well as other complementary programs of the unit training

We suggest the trainers work on the use of modern methods and techniques for the development of mental skills Kaltsour mental and practical relax and focus attention through the application of the processes of deportation and shipping immediately after training, and also view videos on the development of mental skills.

We suggest coaches development of self-confidence in athletes by providing the experiences of the early success of the athletes first is the initial self-confidence constitutes achievements of the early practices so it is important to form an environment of competition, allowing to achieve success in performance regardless.

Of the different levels of capacity and also the use of positive feedback feel more confident when he presents coach them verbal information about the quality of their performance and this method of consolidation help implement.

Good performance and keep the environment positive ahead of the competition and avoid raising athletes during sports competitions, the coach must be a model for the enjoyment of self-confidence.

Conduct similar studies to identify other reasons for the emergence of concern for the athletes, it is possible to mitigate this phenomenon and mathematical sophistication level.