

1- الخلفية النظرية

1-1- كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

1-1-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :

- في العالم:

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة ¹ .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأمرستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية ² .

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد بـ 8 مقابل 3 أهداف .

¹ مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

² Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد ¹.

- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

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

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حمند عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد .

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

- فريق (SAINT - EVGENE) بولوغين L' OMSE .

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)

- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)

- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)

- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)

- فريق من عين الطاية .

- فريق سبارتو وهران

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة) .

¹ كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق LOMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984.

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تضم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

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

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث.¹

1-1-2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .²

1-1-3- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحي بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى.

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

¹ Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance . O.P . V . Alger . P 6.

² إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، ط 1 ، دار الكتب العلمية ، 1993 ، ص 371 .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة. تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.
حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم.¹

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقتوي كبير .²

1-1-4- أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة لرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.³

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل .⁴

¹ Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25.

² Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 . P 8 .

³ د.جورد لانجويوف ، د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 20 - 22 .

⁴ د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين.¹

1-1-5- قانون لعبة كرة اليد :

- الميدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

- المرمى :

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة.

- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف مربع دائرة بقياس 6 متر، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف مربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط الخط تقاس ب 15 سم، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

- الكرة :

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع.

لكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ، لكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 - 400 غ.

¹ منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

- اللاعبين :

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب)، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط .

1-1-6- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :

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

• تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم.
- أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت.
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد.

كما صنف: تشارلز بوتشر

كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً تماماً بكثير منها، ومن الضروري أ، يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين¹.

1-1-7- خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

أولاً: الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دوراً هاماً في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر

¹ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 18 - 20 .

بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

• الطول:

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ((الصد واسترجاع الكرات)) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

• الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر ((INDIC)) .

وزن الجسم $\times 1000 \div \text{الطول} = \text{INDICE DE ROBUSTESSE}$ وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز.¹

ثانيا: النمط الجسماني:

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.²

¹ منير حرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 25 .

² كمال عبد الحميد ، زينب فهد : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25

ثالثا: المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة فجميع أشكال وأنواع التمير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير .

رابعا: الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه :

- سريع: سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمير والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا) .

خامسا: الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

- التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .
- الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .
- التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .
- التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

سادسا: الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

- المواجهة والمثابرة للانتصار .
- يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .
- التحكم في كل انفعالاته .

- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

سابعاً: الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز .¹ ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

ثامناً: الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا .²

1-1-8- دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد التي تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللاعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك المواقف المتغيرة دائما والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء بمثابة أو باعتباره مجال حيوي للغاية ، يتم من خلاله تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهم يكتسبون خصائص طيبة وشخصية متكاملة .³

والسعادة هي الدافع الحقيقي للاعبين للمشاركة في الألعاب الشبه رياضية ونحن نكتسب العديد من عناصر رياضة كرة اليد أثناء هذه الألعاب فمن الألعاب الشبه رياضية تنمو لدينا الرغبة في التدريب لتحسين مهارتنا الفنية وقدراتنا الخطئية وكذا قدراتنا البدنية والتي من خلا لها أو بدونها لا يمكننا الوصول إلى تحسين هذه المهارات كل ذلك من أجل تحقيق الفوز المرغوب فيه وهو ما يحثنا على تحسين مهارتنا وقدراتنا وإذا بات من الضروري استخدام أسس الألعاب الشبه رياضية بشكل يتناسب مع كل المراحل السنية ومستوى أداء قدرات اللاعبين .⁴

1-1-9- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية

¹ منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 336 .

² المرجع نفسه . ص 336.

³ كمال عبد الحميد ، محمد حسن علاوي : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، المرجع السابق ، ص 36 .

⁴ المرجع نفسه ، ص 37 .

والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار.....الخ

تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية.¹

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيذا عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.²

إن القول المأثور أنك تستطيع إن تقود الحصان إلى النهر و لكنك لا تستطيع ان تجبره أن يشرب الماء ' لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون لديه الدافعية للشرب و هذا يعبر بوضوح عن دور الدافعية في ميدان التعلم والتدريب الرياضي

1-2- الدافعية :

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى ".³

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة ".⁴

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف ".⁵

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي ".⁶

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، المرجع السابق ، ص 18 .

² كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 20 .

³ صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1 ، الأردن ، ب س ، ص 22 .

⁴ مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ،

⁵ Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32

⁶ أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة " ¹. ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط .

1-2-1-وظائف الدوافع :

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

• السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

• أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نبذه يكره كرة السلة مثلاً ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارته فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه " .

• توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي :

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدده.

¹ - رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت .¹

1-2-2- تصنيف وتقسيم الدوافع:

أولاً: تصنيف الدوافع :

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " (Fousse) و "تروپمان " (Troppmanet) عام 1981 " ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982 " محمد علاوي " عام 1983 " سنجر " (Singer) عام 1984 " دروش " (Harris) و " هارس " (Drothy) عام 1984

1. الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملاً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعاً بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

2. الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية بالشخص المحفز داخلياً يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

¹ حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94 ، 95 .

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.¹

3. العلاقة بين الدافع الداخلي و الدافع الخارجي للأداء الرياضي:

"رغم إختلاف المهتمين بعلم النفس الرياضي حول مدى مساهمة كل من الدافع الداخلي و الخارجي في الأداء الرياضي، إلا أنهم يكادون يتفقون على أهمية الدافع الداخلي، ذلك أن الدافعية الخارجية و المتمثلة في المكافآت الخارجية تفيد في دفعه نحو الممارسة الرياضية، لكنها لا تضمن الاستمرارية في الممارسة، أما الدافع الداخلي فهو عامل مهم في بناء الشخصية ، حيث أن الحاجات النفسية هي الأقوى و الأجدر بالاهتمام عن الحاجات المادية كحب الانتماء، تقدير الذات و تحقيق الذات، مع هذا لا يمكن تجاهل دور الدافع الخارجي فهناك علاقة وثيقة بين الدافع الداخلي و الدافع الخارجي، إلا أنه يبقى الدافع الداخلي هو الأهم، لذا وجب الاهتمام به لأنه يضمن الاستمرارية في الممارسة الرياضية لمدة طويلة".

ثانيا: تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

1. الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها :

الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب(عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط.... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

2. الدوافع الثانوية :

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات إلخ.²

¹ أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .

² محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط 1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .

1-2-3- الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي : أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبها أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء . ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة لتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة" .

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان
- حاجة التفوق
- حاجة التبعية
- حاجة التعلم والمعرفة.¹

1-3-2-1- الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية .
نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.²

1-3-2-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.
لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسير وتفيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

¹ مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " المرجع السابق ، ص 34 .

² مصطفى عشوي " مدخل علم النفس "، مرجع سابق ، ص 87،90 .

1-2-4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.¹

1-2-5- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القائمة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية : الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.²

1-2-6- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

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

1) شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

2) اتجاه الجهد :

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

3) العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .³

¹ Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223

² . Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12

³ أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997،ص 42 .

1-2-7- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1-7-2-1- الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

1-2-7-2- ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

1-7-2-3- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.¹

1-2-8- نظريات الدافعية :

" تحولت النظريات النفسية المستخدمة لتفسير السلوك في سياقات الإنجاز في الثلاث عقود الأخيرة، من التركيز على سلوك جدير بالملاحظة إلى التركيز على المتغيرات النفسية مثل: المعتقدات و الأهداف و القيم التي يمكن أن يستند عليها السلوك لكن لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة "، و من أهم تلك النظريات ما يلي:

1-8-2-1- نظرية الحافز Hull:

" التي أسس عليها المدرس الأول مدخله لدافعية طلابه ، لقد شرح هل طبيعة أساس النظرية فيما يلي: تعمل حاجات الكائنات الحية معا في تكوين العادات و في أدائهم اللاحق بسبب زيادة الحساسية أو تنشيط عمل الحاجات . تلك تسمى الحوافز".

1-8-2-2- نظرية التحليل النفسي:

" شاعت هذه النظرية خلال النصف الأول من هذا القرن، و قد انصب اهتمام هذه النظرية بزيادة سيغموند فرويد على فهم و معالجة السلوك الشاذ، و تتضمن النظرية مفهومين لدافعين هما: الاتزان البدني أو الحيوي و مذهب المتعة أو اللذة و يعمل الاتزان البدني على استشارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة تجاه الأنشطة أو السلوك. و قد استعار فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء لينظر إلى الدافعية من خلاله، و يشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة إليه حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلى ما يخل بها. فمثلا حينما تختل درجة حرارة الجسم الطبيعية بالارتفاع لسبب ما فإن ذلك يدفع الجسم إلى أن يزيد من توارد الدم بالأوعية الدموية المنتشرة تحت الجلد فتزداد كمية العرق لتخفيض من درجة حرارة الجسم".

¹ - محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27، 28 .

" و يؤكد مذهب المتعة على أن السعادة و تجنب الألم هما الهدفان الرئيسيان لأي نشاط يصدر على الكائن الحي، و الفرد السعيد هو الذي يكون في حالة توازن تام و مشبع ".
1-2-8-3- النظرية المعرفية الاجتماعية:

" لقد تعرف بنادورا Banadora على التأثيرات القوية للتعزيز و العقاب. على سلوكيات الأفراد لكنه اعترض تصوير التأثير التام للقوى الخارجية على الأفراد، بمعنى أن الأفراد مستجيبين سلبيين للتوافقات البيئية. و لقد طور النظرية المعرفية الاجتماعية كبديل لنظرية التعزيز الصارمة حيث يفترض أن المعارف تتوسط تأثيرات البيئة على سلوك الفرد. و لقد صرح Banadora أنه ليست هناك تأثيرات معرفية على السلوك البشري من أحكام الناس على استطاعتهم لإنجاز أهداف معينة، و تتعلق فعالية الذات في نظرية بنادورا بأحكام الأفراد الشخصية على استطاعتهم لأداء مهمة ما في مجال معين في وقت محدد، و ترتبط تماما بتوقعات النجاح، و ترتبط الفعالية لدى بنادورا بمفاهيم الكفاية، و لكن على عكس المدركات العامة المطبقة في مواقف عديدة، فتشير فعالية الذات عادة إلى أحكام محددة في مواقف محددة".

1-2-8-4- نظرية التعلم الاجتماعي لروتر Router:

" يقول روتر في نظريته بأن معتقدات فرد عن ما يجلب له المكافآت و ليس المكافآت في حد ذاتها هي التي تزيد من تكرار السلوك، فإن لم يدرك الأفراد أن ما حصلوا عليه من مكافآت نتج عن أنماط معينة في سماتهم الشخصية أو سلوكياتهم، فإن هذه المكافآت لن تؤثر على سلوكياتهم في المستقبل. مثلاً: يتزايد سلوك الاستنكار أو اللعب عندما يدرك الفرد أن سلوكه هذا سوف يترتب عليه تقدير مرتفع".

1-2-8-5- نظرية العزو:

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية العزو إلى عالم النفس الاجتماعي هيدر Heider إذ يرى: " أن الإنسان ليس مستجيباً لأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية، و إنما تفكير في سبب حدوثها، و أن سلوك الفرد الذي يؤثر على سلوكه القادم و ليس نتيجة يحصل عليها، و يفرض أن الأفراد يقومون بالعزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم، و هو عبارة عن محاولة لربط السلوك بالظروف أو بالعوامل التي أدت إليه، إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة، و يعتقد هيدر أن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى و لو لم تكن حقيقية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم، و أشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل خارجية أو إلى عوامل داخلية".

1-2-8-6- نظرية التقدير الذاتي:

" تؤكد هذه النظرية على الاستقلال الذاتي، و لقد اتفق علماء دافعية الإنجاز على أن الأفراد يدفعوا داخلياً لتنمية كفايتهم، و أن مشاعر الكفاية تزيد الاهتمام الداخلي بالأنشطة، إلا أنهم أضافوا حاجة فطرية أخرى هي الحاجة لأن يتمتعوا بالتقدير الذاتي. فلقد افترض علماء هذه النظرية أن الأفراد يميلون بصورة فطرية للربحية في الاعتقاد بأنهم يشتركون

في الأنشطة بناء على إرادتهم الخاصة، أي أنهم يريدون الاشتراك بالفعل و ليس عن طريق فرض عليهم الاشتراك في الأنشطة."

1-2-8-7- نظرية الهدف :

" تأتي النظرة المكملة لدافعية الأطفال و سلوكهم في حجرة الدراسة في الإطار النظري لأهداف الإنجاز ، فرما تابع الأطفال أهداف التوجه للتعلم أو التوجه للأداء، فيقصد الأطفال ذوي هدف التعلم و الإتقان و الكفاية في المهمة التي يعملون فيها. إن الفشل أو الأداء السلبي تحت هذه الشروط تزود التغذية الراجعة ، بالإشارة إلى الجهد الأكثر أو الإستراتيجية المختلفة المطلوبة، و على النقيض يقصد الأطفال ذوي هدف التوجه لأداء إظهار قدرتهم العالية ليحصلوا على تقديرات ملائمة لقدرتهم عن طريق أداء المهمة، من أجل هؤلاء الأطفال يضعف الفشل أو التقويم للسلبي دافعتهم لتحمل الجهد أو إعادة الانشغال بالمهمة".

1-2-9- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

• اختيار النشاط :

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

• الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

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

• المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية .¹

1-2-10- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

• تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب .

- الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات.²

¹ أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47 .

² صدقي نور الدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب – واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

1-2-11- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة .¹

1-2-2-1- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

1-12-2-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزلج على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

¹ أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، التطبيقات " مرجع سابق ، ص 25 .

1-2-12-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً .
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
 - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
 - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً.¹
- كما قامت ودداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :
- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
 - الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .
- حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :
- المكاسب الشخصية
 - التمثيل الدولي
 - تحسين المستوى
 - التشجيع الخارجي
 - اكتساب نواحي اجتماعية
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
 - اكتساب سمات خلقية
 - الميول الرياضية

¹ محمد حسن علوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " مرجع سابق ، ص 208 .

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.¹

1-2-13- تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع لتلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .²

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة. وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب معرف خاصة .
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .

1-2-14- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

🔗 نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة .

¹ محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162

² أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

✚ التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

✚ نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.¹

✚ النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة.

✚ نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا.

1-2-15- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا .
في سنة 1908م ، اقترح " وود ورث " (Wood worth) في كتابة : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivational psychology " أو علم الدافعية
" Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما :
سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

¹ أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع الرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها. وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة.¹

و رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

1-3-1- الأداء المهاري :

1-3-1- مفهوم القدرة: capacite

إن كل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدراته على الأداء بالرغم من إختلاف المجال ، لذا فالقدرة تعتمد على المظهر الأدائي لها بمعنى أن وجودها استدلالى . بهذا المفهوم تصبح بعيدة عن الانجاز العلمي الذي تهدف إليه البحوث و خاصة العلمية منها ، ذلك أنه إذا كان كل عمل يدل على قدرة ، فان عدد القدرات يكون مساويا لعدد الاعمال التي يقوم بها الفرد و تصبح كلمة الأداء performance بمعنى كلمة القدرة ، و هذا يعد مخالفا للمعنى الدقيق لكل مصطلح من المصطلحين و أن القدرات وسائل علمية لتصنيف الأداء ، أما فيرون 1968 فيعرف القدرة على أنها هي التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ مهمة أو تمرين لمهمة ما خلال الربط بين القدرة و العوامل التي تؤثر فيها خاصة ما يسميها دباتي 1967 بالمتغيرات البيولوجية و البسيكولوجية.²

1-3-2- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما : أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

¹ WWW.ELAZAYEM.COM / (40) htm-15/03/2008 .

² - أسامة كامل راتب : دوافع تفوق في مجال علم النفس الرياضي ، دار الاشعار للفكر العربي القاهرة ، 1990 ، ص 22-23

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله <THomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء , الاستعداد , الدافعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.¹ ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.²

1-3-3- أنواع الأداء :

• الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

• الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

• الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة.

1-3-4- مفهوم المهارة: Habilité

إن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته من الناحية الميكانيكية و التشريحية و الفيسيولوجية و القانونية في انجاز واجب حركي معين³

يستخدم مصطلح المهارة بطرائق متنوعة خلال الحديث اليومي العابر، ففي المنزل نسمع الاولياء يتكلمون عن مهارة أبنائهم في المشي أو اللعب ، و في الصناعة يصنف العمال على وفق مهاراتهم (عمال ماهرون ، وشبه ماهرين ، و غير ماهرين) ، و كذلك فيما يتعلق بالتخصصات المختلفة في بقية مجالات الحياة ، و يمكننا أن نقول أن المهارات كافة هي حسية حركية في طبيعتها ، فالمعلومات الواردة عن طريق الأعضاء الحسية و التوجيهات الصادرة عن الدماغ هي من الأهمية لمهارة بما ليقول عن الجوانب الحركية ، و نظرا لإشراك الجوانب الإدراكية بشكل فعال في أداء المهارات الحركية و بخاصة المركبة فإن أغلب المهارات الحركية في المجال الرياضي تسمى بالمهارات الإدراكية - الحركية skiilperceptual motor.⁴

¹ عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

² قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص (41-42) .

³ — طلحة حسن حسام الدين و آخرون : التعلم و التعلم الحركي ، ط1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 22

⁴ عادل فضل علي : المهارة و مفهومها في التعلم الحركي ، محاضرة لطلبة الماجستير

كما يبين بارو 1988 إن المهارة الحركية ترتبط بانجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه أي أن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لانجاز العمل.

1-3-5- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.¹ كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

1-3-6- مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

➤ مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري .

➤ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.

➤ مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.²

1-3-7- أهمية الأداء المهاري :الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ,

و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف

¹ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

² احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27-28-29) .

به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة.

و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخط.¹

1-3-8- تصنيف المهارات الرياضية :

يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة و ذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى ، وقد صنف من المختصين في التعلم الحركي على أشكال كثيرة و لكن أغلبها تتفق على:

أولاً: التصنيف على أساس حجم العضلات العاملة :

يتطلب أداء جميع المهارات الرياضية اشتراك مجموعات مختلفة من العضلات ، إلا أنه عند أداء مهارة كالمشي أو الوثب نجد أن حجم العضلات المشاركة في الأداء يختلف عن حجم العضلات المشاركة في مهارة رمي السهم ولذلك فقد تم تصنيف المهارات الرياضية إلى نوعين :

* المهارات الرياضية الكبيرة (Grand aptitudes sportives)

و هي مهارات تتطلب استخدام عضلات كبير لتحقيق الهدف من أدائها ، فمهارات العدو و الرمي تحتاج إلى عضلات تختلف من حيث الحجم عن العضلات التي تحتاجها مهارات كرمي السهم أو العزف على البيانو ، فالمهارات الرياضية الكبيرة تتطلب تحقيق هدفها استخدام عضلات كبيرة لإنتاج الحركة ، مع الأخذ في الاعتبار أن المهارات الرياضية الكبيرة تحتاج إلى قليل من الدقة في الأداء إذا ما قورنت بالمهارات الرياضية الصغيرة .

* المهارات الرياضية الصغيرة (Petites aptitudes sportives)

تقع في الاتجاه الآخر لمتصل هذا التصنيف، و هي تحتاج لتحكم كبير في العضلات الصغيرة، و بخاصة التي تتطلب توافق ما بين العين و اليد، أو التي تتطلب دقة في حركة اليد و الأصابع

و يجب ملاحظة أنه بالرغم من امكانية مشاركة عضلات كبيرة في أداء مهارة رياضية صغيرة إلا أن العضلات الصغيرة هي العضلات الأساسية المستخدمة في تحقيق الهدف من هذه المهارة .

¹ حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

ثانيا: التصنيف على أساس ترابط الحركات

يمكن تصنيف المهارات الرياضية على أساس كيفية التمييز بين الحركات المكونة للمهارة التي يؤديها الفرد . فإذا تكونت المهارة من حركة واحدة مميزة ، بمعنى أن لها نقطة بداية و نهاية محددة ، فيتم تصنيفها كمهارة رياضية منفصلة ، مثال ضربة الجوزاء في كرة القدم ، اللكمة ، الرمية الحرة في كرة السلة فهذه مهارات تتطلب حركة مميزة واحدة تبدأ و تنتهي عند نقطة معروفة بوضوح.

وهناك مهارات رياضية تتكون من مجموعة من الحركات المنفصلة المترابطة معا في صورة متسلسلة ، و من أمثلة ذلك مهارة القفز بالزانة ، حيث نجد اللاعب أو لا يقوم بالاقتراب ثم الارتفاع ثم التكور في الهواء ثم اللف حول المحور الطول ثم تعديّة العارضة ثم أخيرا الهبوط . فكل حركة من هذه السلسلة لها نقطة بداية و نهاية خاصة بها ، إلا أن نهاية كل حركة في نفس الوقت بداية للحركة التي يليها ، و كلها تؤدي في هذا التسلسل المتقن للوصول لهدف نهائي واحدة هو تعديّة العارضة .

و في الاتجاه الآخر لمتصل هذا التصنيف تقع المهارات الرياضية المستمرة و التي و التي تتكون من حركة أو مجموعة من الحركات تتكرر بصورة متتالية حيث يتداخل الجزء النهائي من الحركة بالجزء التمهيدي للحركة التالية، و من أمثلتها (المشي ، الجري ، السباحة)

و يستفيد الباحثون وبخاصة في مجال التحكم الحركي من هذا التصنيف كثيرا ، فلقد توصل الباحثون على سبيل المثال لتفسير معين يوضح كيفية التحكم المهاري لدى اللاعبين ، إلا أن هذا التفسير قابل للتطبيق على المهارات الرياضية المنفصلة و ليس على المستمرة ، و العكس صحيح أيضا

ثالثا: التصنيف على أساس ظروف البيئة :

يركز الباحثون في هذا التصنيف على مدى ثبات البيئة التي تؤدي فيها المهارة الرياضية ، و يشير مصطلح البيئة هنا إلى الأداة أو الهدف الذي يتعامل معه الشخص أو إلى خصائص المحيط الذي تؤدي فيه المهارة ، ففي حالة ثبات البيئة و عدم تغييرها خلال الأداء تصنف المهارة على أنها مهارة رياضية مغلقة، و فيها نلاحظ أن ما يتعامل معه الفرد ، الفرد لا يتغير قبل البدء في أداء المهارة ، بمعنى أنه يظل ثابتا إلى أن يتعامل معه الفرد، كما أن المؤدي يعلم مسبقا طبيعة المثير و كيفية الاستجابة ، و من أمثلة ذلك : ضرب كرة الغولف ، تصويب سهم على هدف ثابت . و يعتبر ثبات الأداء من أهم خصائص المهارات المغلقة حيث أنها تؤدي بنفس الكفاءة في كل محاولة، و لهذا نجد أن تعليم المهارات المغلقة يتم في ظروف ممارسة ثابتة، حيث يفضل المدرس تنمية المهارة المغلقة من خلال التكرار في بيئة ثابتة بدلا من التنوع أو تغيير ظروف الممارسة ثابتة، حيث يفضل المدرس تنمية المهارة المغلقة من خلال التكرار في بيئة ثابتة بدلا من التنوع أو تغيير ظروف الممارسة، شكل.

أما إذا كانت البيئة غير ثابتة كأن تكون الأداة أو محيط البيئة متغير قبل أو خلال أداء المهارة الرياضية فتتصف المهارة على أنها مهارة راضية مفتوحة ، و هذه المهارات تعتمد على القدرات الإدراكية للاعب و تفسيره للمثيرات القادمة و حسن اختيار الاستجابة المناسبة حيث أنه لا يعرف مسبقاً نوع المثير القادم . و لكي يتمكن المؤدي من أداء المهارة الرياضية المفتوحة بنجاح فلا بد أن يتلاءم في حركته مع مقدار التغير في الأداة أو مع خصائص البيئة المحيطة ، والأمثلة على هذه المهارات : المروعة في كرة القدم ، مهارات المنزلقات.¹

و يجد هذا التصنيف قبولاً كبيراً لدى العاملين في مجال التدريس التربية الرياضية و في مجال إعادة التأهيل حيث يتم تحويل جميع المهارات المراد تعليمها أو إعادة تأهيلها إلى مهارات مغلقة في البداية ثم تحويلها إلى مهارات مفتوحة بصورة تدريجية.

رابع: التصنيف على أساس طبيعة التحكم :

يمكن للمهارة الرياضية أن تصنف اعتماداً على طبيعة التحكم الذاتي أو الخارجي لهذه المهارة ، فالحدد الرئيسي في هذا التصنيف هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للاعب للاستعداد ابدأ تنفيذ الاستجابة .

ففي مهارات التحكم الذاتي نجد أن المؤدي يبدأ في تنفيذ المهارة عندما يجد نفسه مستعداً لذلك، كما نلاحظ أن المؤدي و الأداة يكونان في حالة سكون (الإرسال في التنس ، رمي السهم ، الوثب الطويل) ، أما في مهارات التحكم الخارجي فنجد أن المؤدي يبدأ في تنفيذ المهارة في وقت محدد تبعاً للظروف المحيطة و المتغيرة ، كما يلاحظ أن المؤدي و الأداة يكونان في حالة حركة (استقبال التمرير من الزميل ، البدء في العدو،.....)

و لتوضيح الفرق بين التحكم الذاتي و التحكم الخارجي بصورة أكثر نعرض المثال التالي :

عند صعود الإنسان على سلم أي مبنى فإن توقيت وضع القدم على أول درجات السلم مرتبط بالحرية الشخصية للإنسان، أما في حالة الصعود على سلم متحركة فإن توقيت وضع القدم على السلم مرتبط بسرعة حركة السلم و ليس باختيار الفرد.²

2-الدراسات السابقة والمثابهة:

الدراسة الأولى:

¹ طلحة حسن حسام الدين و آخرون : التعلم و التعلم الحركي ، ط1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص (47-49-52)

² طلحة حسين حسام الدين : مرجع سابق ، ص 52

صاحب الدراسة: قزولة أحمد، عبد الحفيظ حميد

عنوان الدراسة: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال –

الهدف العام من الدراسة:

التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم.

مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.

تساؤلات الدراسة :

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

العينة: تم اختيار العينة بشكل عمدي وتمثل في 60 لاعباً صنف أشبال من ثلاثة أندية على مستوى ولاية المسيلة.

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات

حول موضوع أو مشكلة أو موقف .

النتائج المتوصل إليها: أثبتت هذه الدراسة أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لما

له من أهمية

كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل

ضرورة

التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة

الفرضيات.

الاستخلاصات والاقتراحات :

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية.

- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.

- ينبغي على مدربي رياضة كرة القدم الاطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: محمد عبد القادر 1978

تحت عنوان: (دافعية الانجاز وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية والنجاح عند طلاب جامعة الكويت) أطروحة لنيل شهادة ماجستير.

الهدف العام من الدراسة: معرفة العلاقة بين دافعية الانجاز وبعض السمات الشخصية.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: كان عدد أفراد العينة 457 طالب وطالبة بجامعة الكويت.

الادوات المستخدمة: مقياس الموضوعية مقابل الدافعية، اختبار سرعة الأداء، مقياس النشاط العام او الحيوية، مقياس الثقة مقابل الشعور بالنقص، مقياس الاكتفاء الذاتي مقابل الاعتماد علي الجماعة

أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود ارتباط دال بين الدافعية والمعدل العام لتقديرات النجاح.

- وجود ارتباط تام بين الدافعية وسرعة الاداء ودقته.

- وجود ارتباط تام بين الدافعية والثقة بالنفس مقابل الشعور بالنقص.

- وجود ارتباط تام بين الدافعية والسيطرة مقابل الخضوع.

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: نبيلة محمود (2003)

عنوان الدراسة: (السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها) أطروحة لنيل شهادة الماجستير.

الهدف العام من الدراسة: تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها مع التعرف علي نوعية العلاقة بينهما.

المنهج المتبع: اتبع صاحب الدراسة المنهج الوصفي.

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: لاعبات كرة السلة بأندية الإسكندرية

الأدوات المستخدمة: تم تطبيق مقياس الدافعية تصميم تينكو وريتشارد واقتباس وتعديل الدكتور محمد حسن علاوي واختبار المهارات النفسية صممه ستيفان بول، وجون الينسون.

أهم النتائج المتوصل إليها :

وجود علاقة ايجابية بين بعض سمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة بالإسكندرية.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: أحمد بن قلاووز التواتي (2008)

عنوان الدراسة: (سمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف طويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى) أطروحة لنيل شهادة دكتوراه.

الهدف العام من الدراسة:

- معرفة طبيعة السمات لدى عدائي المستويات العليا والمنخفضة للمسافات الطويلة ونصف طويلة للنخبة الوطنية.
- التعرف علي نوع العلاقة بين سمات ودافعية الانجاز لدى عدائي المستويات العالية ونوع العلاقات لدى عدائي المستويات العالية .

المنهج المتبع في الدراسة: اتبع صاحب الدراسة المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

260 عداء(عدائي المسافات الطويلة ونصف طويلة لاندية القوى علي مستوى الوطن والمنخرطين لدى الفدرالية الجزائرية لالعب القوى).

الادوات المستخدمة في الدراسة:

مقياس تقدير السمات الدافعية ل تنكو و ريتشارد سنة 1972 ,مقياس الدافعية للانجاز لجولس وعربه محمد حسن علاوي.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة ونصف طويلة بالتقييم العالي في سمات (الحاف، العدوانية، التصميم، الثقة بالنفس، والضبط الانفعالي)،واقعية التنكير التدريبية (الضمير الحي، الثقة بالآخرين).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عدائي المسافات الطويلة ونصف طويلة .ويتميز أيضا عدائي المسافات الطويلة ونصف طويلة بالتقييم العالي من بعد دافع النجاح وبعد دافع تجنب الفشل.

الدراسة الخامسة

صاحب الدراسة: علي شيكوش الصغير

عنوان الدراسة: سمي الدافعية والتماسك لدى لاعبي فريق الكرة الطائرة صنف أكابر

أهداف الدراسة:

- معرفة الدور الذي تلعبه سمة الدافعية في التأثير على مردود اللاعب في الكرة الطائرة.
- مقارنة عدة آراء لمختلف لاعبي الكرة الطائرة حول مدى تماسك الفريق واندفاع كل لاعب.

تساؤلات الدراسة:

- هل لاعبي الكرة الطائرة بحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية بدرجة عالية؟
- هل لاعبي الكرة الطائرة يمتازون بسمة الثقة بالنفس بدرجة عالية؟
- هل لاعبي الكرة الطائرة يمتازون بسمة التصميم بدرجة عالية؟

المنهج المتبع: إتبع صاحب الدراسة المنهج الوصفي.

العينة: قمنا باختبار عينة عشوائية (فريق نجم سطيف، اتحاد البلدية).

الأدوات: تم تطبيق مقياس الدافعية تصميم تينكو وريتشارد واقتباس وتعديل الدكتور محمد حسن علاوي واختبار

المهارات النفسية صممه ستيفان بول، وجون لينسون

النتائج المتوصل إليها: لسميتي الدافعية والتماسك أثر قوي وإيجابي على لاعبي الكرة الطائرة .

* إستخلاصات واقتراحات:

- إعطاء أهمية بالغة لكل من سمي الدافعية والتماسك من طرف لاعبي الكرة الطائرة
- تشجيع وتحفيز اللاعبين مهم لإعادة الثقة والتوازن إلى الفريق
- ضرورة وجود تفاهم وتماسك بين اللاعبين للوصول إلى نتائج مقبولة وحسنة أثناء المنافسة
- ضرورة الاهتمام بالجانب السيكلولوجي للاعبين لماله من دور وأهمية خلال المنافسات
- علي المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي قد تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية.
- العمل على تجنب الانشغال والتفكير الدائم في النتائج السلبية المسجلة سابقا وتركيز انتباه اللاعبين على المنافسة.

التعليق عن الدراسات السابقة والمثابرة:

إن الدراسات التي تناولناها تحدثت عن أحد متغيرات موضوع دراستنا الدافعية، الأداء المهاري فمثلا في الدراسة الأولى تناولت دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية، وما هو دورها في توجيه اللاعب لممارسة الرياضة التي يميل إليها كل هذا أخذ بعين الاعتبار في دراستنا، أما الدراسة الثانية إستنتجت وجود ارتباط دال بين الدافعية والمعدل العام لتقديرات النجاح و وجود ارتباط تام بين الدافعية وسرعة الاداء ودقته. وهذا ما أثبتته دراستنا الحلية للدافعية دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة اليد.

وفيما يخص الدراسة الثالثة فقد إستنتجت أن هناك علاقة ايجابية بين بعض سيمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة أي أن للدافعية دور في إتقان المهارات النفسية وكما أفادتنا هذه الدراسات إلى الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب وهو المنهج الوصفي، وكانت الدراسة التي قام : علي شيكوش الصغير كمساعد من الناحية التطبيقية خاصة في كيفية صياغة الإستبيان وكيفية إختيار العينة وتحديد متغيرات الدراسة (المستقل، التابع)، ومن الناحية النظرية خاصة الكلمات المفتاحية لبحثنا وهي (الدافعية، الأداء المهاري وكرة اليد).