

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

مذكرة محملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني و ذهني

الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي
كرة اليد

الترجي الرياضي المسيلي - نموذجا -

لجنة المناقشة:

مناقشا

د . حمريط نوال

رئيسا

د . يعقوبي فاتح

مشرفا

د. قارة السعيد

من إعداد الطالب

دراجي باسم

السنة الجامعية

2016/2015

إهداء ❖

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم، سيدنا وحبينا محمد عليه
أزكى الصلاة والسلام.

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا إلى إنجاز هذا العمل
المتواضع.

قال تعالى: "وأخفص لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" صدق الله العظيم
إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع
الحنان سر الوجدان أمي أمي أمي.

إلى من قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوما: "إن بالعلم نكون أشرف الرجال
لا ممن يشتري العزة والكرامة بالمال" إلى من علمني أن الحياة أولها كفاح وآخرها نجاح، إلى أبي
العزيز.

إلى رفيقة دربي زوجتي الغالية التي كان لها دور كبير في إتمام مشروع المذكرة مشكورة
إلى إخوتي سامي أسامة و أختي إيمان وزوجها والى كل أصدقائي كادو و حمزة و أخص بالذكر حسين
الذي كان له دور هام في هذا البحث و كل زملائي في الأسرة الأمنية .ولا ننسى عائلة دراجي و صولي
وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى كل من أحبوني وأحببتهم، باتين نونو
هشام أكرم والى عصافير و كتاكيث العائلة :عبدو جميل ميار هبة فراس حواء يوسف رؤية سهيل إلى كل
من سعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي، إليك أنت يا قارئ هذا الإهداء .

❖ شكر وتقدير

قال الله سبحانه وتعالى: " وسيجزى الله الشاكرين " صدق الله العظيم.

يا رب شكرك واجب محتم ها أنا بالشكر أتكلم
عدا النجوم بعرض السماء مقدارا يرضيك أني بعد شكرك مسلم
مالي أرى الإله تحيطني من كل نخب ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني ممن يقر ولست ممن أتكلم

نحمد الله حمدا كثيرا طيبا كثيرا وشكركه شكرا جزيلا الذي كان فضله كريما بحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذنا الفاضل والمشرف عتي وعلى مذكري الدكتور "قارة السعيد" والذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته ونصائحه القيمة، ومنحنا منهجية البحث العلمي المثلى وقد لا تؤدي الكلمات معناها بصدق وقد لا يكون الاعتراف في مستوى الإقرار بالجميل. والشكر الجزيل لرئيس النادي الرياضي "ترجي المسيلة لكرة اليد" المدرب بنية مسعود على الإستقبال و المساهمة في إثراء بحثي هذا وشكر للاعبين ، و شكر خاص لأساتذة المعهد الدكتور فاتح يعقوبي، الدكتور حريزي الهادي، الدكتور مقاق كمال، الدكتور بن تومي بلال، على الجهود المبذولة و التضحيات المثلى شكرا جزيلا دكاترتنا الأعزاء .

مهرس محتويات الدراسة

❖ الشكر والعرهان.....

❖ اهداء.....

مقدمة..... " أ " " ب "

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الصفحة

المحتوى

I الإعداد النفسي	
03	1.1 مفهوم علم النفس الرياضي .
03	1.2 نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي الرياضي .
03	3.1 تعريف الاعداد النفسي .
04	1.3.1 تعريف الإعداد النفسي طويل المدى .
06	2.3.1 الإعداد النفسي قصير المدى .
06	4.1 مراحل الإعداد النفسي .
09	5.1 علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى .
09	1.5.1 الإعداد النفسي الرياضي العاب الميدان .
10	2.5.1 اتجاهات الإعداد النفسي .
10	6.1 نظريات و تقنيات الإعداد النفسي الرياضي .
11	7.1 أهمية و أهداف الإعداد النفسي الرياضي .
11	1.7.1 أهداف الإعداد النفسي الرياضي .
12	8.1 دور المدرب في إعداد الرياضي نفسيا .
II قلق المنافسة	
13	2 القلق التنافسي .
13	1.2 مفهوم القلق .
13	2.2 تعريف القلق .
14	3.2 أنواع القلق .
15	4.2 مستويات القلق .
15	5.2 أعراض القلق .

16	6.2 مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي .
17-16	6.1.2 مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية .
18	6.1.1.2 الأعراض الجسمية و الفسيولوجية .
20-19	6.2.2 دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين .
	كرة اليد
21	1.3 نبذة تاريخية عن كرة اليد .
22	2.3 مفهوم كرة اليد .
22	3.3 أهمية كرة اليد .
25-23	4- متطلبات الأداء في كرة اليد .
	I الدراسات السابقة
27-26	- مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

28	1- الكلمات الدالة في الدراسة .
29	2- إشكالية الدراسة .
30	3- أهداف الدراسة .
30	4- أهمية الدراسة .
30	5- فرضيات الدراسة .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

32	تمهيد
33	1- الدراسة الاستطلاعية .
33	2- المنهج المتبع في الدراسة .
34	3- مجتمع وعينة الدراسة .
36-35	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات .
38-37	5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة .
39	6- الأساليب الإحصائية .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

41	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة .
41	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى
42	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
43	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
44-43	5- مناقشة نتائج الفرضيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات و الاقتراحات

الصفحة

45	1- إستنتاجات عامة
46	2- توصيات و اقتراحات
	المراجع المعتمدة للدراسة
	الملاحق
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

رقم :	العنوان :	الصفحة
01	يبين توزيع العينة على مدة الاعداد النفسي .	34
02	صدق الاتساق البنائي لاداة الدراسة .	37
03	قيمة معامل الفاكرونباخ لاداة الدراسة	38
04	نتائج الفرضية العامة "توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي وقلق المنافسة"	41
05	نتائج الفرضية الجزئية 01 " توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى وقلق المنافسة"	41
06	نتائج الفرضية الجزئية 02 "توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى وقلق المنافسة"	42
07	نتائج الفرضية الجزئية 03 "توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي"	43

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
18	الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق و تأثير ذلك على أداء الرياضي .	01
19	الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق و تأثير ذلك على أداء الرياضي .	02

أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعاً من حيث العلوم والأهمية وهذا يعود للخبرات المكثبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات، ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات في كل أقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام و شعف كبيرين حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المنافسات الرسمية القارية منها العالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها، من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد حيث تكون فيها الانفعالات سواء من المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل والرغبة في الفوز من أهم ما يميزها (المنافسات) ولقد اهتمت معظم الدراسات والبحوث بالنواحي البدنية والمهارية والخطوية وتناولها من جوانبها المختلفة في حين أهمل الجانب النفسي وتأثيره على أداء الرياضي ولم يلق اهتماماً من جانب الباحثين، فالإعداد النفسي له دور هام بالنسبة وذلك ما أبرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية حيث أصبح جزء لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية حيث يسمح لهم باستخدام كل إمكانياتهم وطاقاتهم والتغلب على حالة القلق أثناء المنافسة ولما له من انعكاسات سلبية على اللاعب، حيث يعمل القلق التنافسي على إعاقة الأداء من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي.

❖ ومن خلال كل هذا الأمر الذي جعل الباحث يتطرق إلى الجوانب النفسية في رياضة كرة اليد، على هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى خمسة فصول:

- **الفصل الأول: " الخلفية النظرية والدراسات السابقة"** خصصنا هذا الفصل للإعداد النفسي، حيث قمنا بالتطرق إلى مفهوم الإعداد النفسي في ضوء التعاريف المختلفة، كما تم التطرق إلى أهداف وأهمية الإعداد النفسي الرياضي، ثم تطرقنا إلى القلق التنافسي وفيه قمنا بالنظر إلى مفهومه والتي يعد موضوعنا الرئيسي في الدراسة وقمنا بإعطائها الحالات التي تصاحب القلق، وعلاقته بين العناصر النفسية والفيزيولوجية، وفي ذات السياق كانت لنا إطلالة على كرة اليد ومفاهيمها فشمّل التعريف بها والتطرق إليها بالتفصيل ومعرفة أهمية كرة اليد ومميزات لاعب كرة اليد وهي محور اهتمامنا كذلك.
- لنختم هذا الفصل في الأخير ببعض الدراسات السابقة والمشاهدة التي كانت لنا السند والمرجع في دراستنا هذه.
- **الفصل الثاني:** خصصنا هذا الفصل للإطار العام للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى الكلمات المفتاحية للدراسة وإشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهمية الدراسة.
- **الفصل الثالث:** خصصناه للطرق المنهجية للبحث.
- **الفصل الرابع:** خصصناه للتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.
- **الفصل الخامس:** عبارة عن استنتاجات واقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الدراسات السابقة و المشاهدة

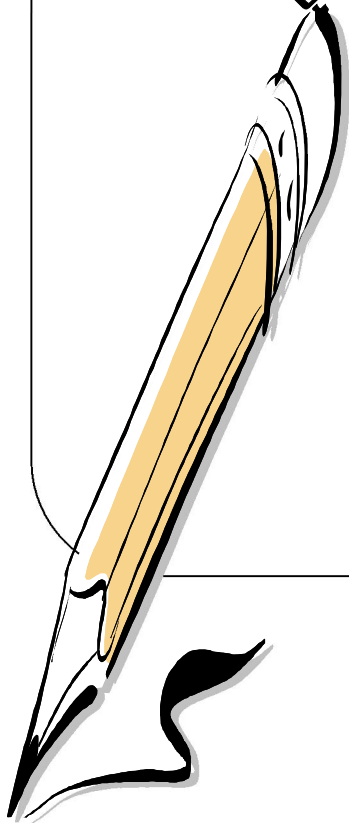
تـــمـــيـــد

I. الإحداك النفسى الرياضى

II. القلق التنافسى

III. حرة اليد

IV. الدراسات السابقة



الخلفية النظرية

1.1. مفهوم علم النفس الرياضي :

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، كونه بدراسة و بحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، و أيضا 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.

وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و "مصطفى باهي" على أنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني و استجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد و البيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها. (محمود عبد الفتاح عدنان، مصطفى حسين باهي، 2000م، ص، 03).

2.1 نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي:

يعتبر موضوع تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذا قام كل من "ماناسيو" عام 1876م و"بوتينكو" عام 1879م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى. (محمد حسن علاوى، 1987، ص 269).

3.1 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 و المهاري 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 تساهم في

تطوير وتعديل سلوك بما يساهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء" . (عفت ابراهيم حمادة، 1998، ص، 233) .

كما عرفه أيضا " محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة ، وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سليما . (محمد حسن علاوي، 1992 ، ص، 139).

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

أيضا عرفه « **J. Riouxet** » هو عملية إثبات و إتقان لصفات شخصية للرياضي، فالإعداد العام مهمته الأساسية الإتقان لصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين إثبات

صفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي . (J. Riouxet, 1983)

1.3.1. 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، ص، 85).

1.1.3.1 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 في المباراة الرياضية.

2. المعرفة الجيدة للاشترارات وظروف المنافسة و المنافسة.

3. الفرح للاشتراك في المنافسة .

4. عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.

5. مراعاة الفروق الفردية. (محمد حسن علاوى، ، ص، 139) .

1 الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية :

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

ولا يقتصر الأمر على إقناع الفرد الرياضي بضرورة اشتراك 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 .

2 المعرفة الجيدة للاشتراكات المنافسة و المنافس:

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة، ومختلف العوامل البيئية و المناخية ، وما يتميز به المنافس من صفات و سمات معينة، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرّب للنائج، ومن جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات و الاشتراكات التي يحتمل مجابتهها. وعموماً يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرّب والرياضي تبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس، نظراً لحاله من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية و الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية.

3 الفرح للاشتراك في المنافسة الرياضية :

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة، وعلى ضوء معرفته للمتطلبات و الاشتراكات السابق ذكرها، فإن الفرد يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل لتحقيق هذا الهدف. وتتعدد مصادر الفرح و السعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة و ينتج ذلك عن اقتناع 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 و تكوين 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 الاعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجارحة نحو مقياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي ، الأمر الذي يساهم 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 و المهني للإقرار و عدم التركيز على المستقبل الرياضي فقط، و يتصل أيضا بالإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة توطيد 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 بممارسة النشاط 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، 138 - 139).

5 مراعاة الخصائص و الفروقات 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 لابد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات. (محمد جابر وعصام حلمي ، 1997 ص، 45).

كما ذكرها " محمد حسن علاوي " على الأهمية والخصائص التي يتميز بها كل فرد على الآخر، ففي الواقع هناك

فروق فردية جوهرية يتميز بها الفرد عن غيره ، و يجب 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 و المستوى العقلي.

5. الخصائص و السمات الخلقية .

6. درجة الإتقان المهاري الخططي.

7. نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجي، فرقي).

8. هدف أهمية المنافسة الرياضية (تجريبية، بطولة، ... الخ) ولا بد على المدرب الرياضي أن يضع في ذهنه و يعرف المراحل الأساسية للأفراد الذين يقوم بتدريبهم.

2.1.3.1. بعض التوجيهات العامة يجب مراعاتها في عملية الإعداد النفسي طويل المدى:

فيما يلي نعرض لبعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

- يجب العمل على زيادة الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بطرق و نظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه .

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز اهتماماته على كل الواجبات التي يكلف بها ، وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو في ثناء المنافسات الرياضية.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المبالغة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور.
- ضرورة اكتساب الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية.
- ينبغي على المدرب الرياضي محاولة استخدام التأثير الانفعالي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد، وأن يبذل قصارى جهده نحو تشجيعه ، وبث روح الحماس في نفسه؛ يجب الاهتمام بالفرد الرياضي ككل و ليس في الناحية الرياضية فقط .(محمد حسن علاوى، ص، 142).

2.3.1. الإعداد النفسي قصير المدى :

يعرف بالإعداد المباشر للاعبين قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية لفرض التركيز على التهيئة الجيدة و إعدادهم و توجيههم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لكي يستطيعون استغلالها لأقصى مدى يمكن أثناء المنافسة الرياضية.

1.2.3.1. طرق الإعداد النفسي قصير المدى :

هناك طرق عديدة للإعداد النفسي قصير المدى وقد تم ذكر البعض فيها سابقا، ولكن سوف يتم عرض بقية الطرق في هذا الإطار، ففي هذا المجال يأتي دور المدرب الرياضي في البحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع أخذها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد لضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد لخوض المنافسات الرياضية و من أهم الطرق الإبعاد والشحن، فقد تم التطرق إليها سابقا، أما بقية الطرق فهي على النحو التالي:

-تنظيم التعود على المنافسات الرياضية :

يرى الباحث أن استخدام الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات الرياضية ، وخاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي سيشترك فيها.حتى يمكن بذلك اكتساب الفرد

الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة، وتعتبر هذه العملية من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة و الأمان، وقدرته على مواجهة الاحتمالات المختلفة في نفس الوقت والتي تؤدي إلى خفض في المستوى الرياضي. وأضاف إلى ذلك " محمد حسن علاوي " أن من أهم النقاط التي ترتبط بعملية التعود على مواقف المنافسات الرياضية ما يلي :

* معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي الضعف والقوة.

* التدريب على الظروف التي تقام فيها المنافسات (ليلا و نهارا) والمدة التابعة لها، بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف .

* ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسات الرياضية.

* استخدام الأدوات الرياضية المستخدمة في المنافسة (لكل فعالية) .

* التدريب و التأقلم لدى الرياضيين في الأماكن التي ستجري عليها المنافسات الرياضية.

* التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات أمتار، ثلوج، برودة، حرارة، رياح... الخ. (محمد حسن علاوي، ص، 20).

– الاهتمام بعملية التهيئة الإحماء :

أشار إلى هذه العملية " أبو العلا (1998) " على أن التهيئة هي حالة الارتفاع التدريبي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي، وكلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع مستوى الأداء الرياضي، لا يمكن اعتبار أن التهيئة عملية تكيف لأداء نشاط ما على أعلى مستوى ممكن ، فمن المعروف أن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجيا. ولا توجد نماذج ثنائية لعملية التهيئة أو الإحماء تصلح لكل أنواع الأنشطة الرياضية، لكن يتوقف الهيكل العام والفترة الزمنية لهذه العملية، طبقا للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي و طبقا للخصائص والسمات المميزة للفرد وحالته التدريبية، وتقسم عملية التهيئة إلى قسمين :

الإحماء العام قبل المنافسة.

الإحماء الخاص قبل المنافسة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998 ص، 105).

4.1. مراحل الإعداد النفسي:

إن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي أحد المحركات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعدادا نفسيا لتحمل أعباء التدريب التنافسي ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته.

و يبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضة حتى اعتزاله عمليا، هذا الميدان، وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية، وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة، إلا أن الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح و متطلبات كل مرحلة، وهذه المراحل هي :

1.4.1. مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية :

وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيا كان نوع النشاط الرياضي الممارس وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد .

2.4.1. مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي :

هي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس و يتحدد هذا القبول في نوعين أساسيين :
الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية، كل حسب استعداداته وقدراته البدنية و النفسية.

أما النوع الثاني: لتكوين الرضا نحو نشاط رياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط الفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي، و هنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استشارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية ايجابية و ممتعة لممارسيه.

3.4.1. مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي :

الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين و يهتم به، ويختار العمل معه من بين موضوعات متعددة، وفي مجانا الرياضي يكون الميل نحو نشاط معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى. و يكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، و لهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب اتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب و المباريات لتكوين الميل نحو النشاط و زيادة قوته.

4.4.1. مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية :

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية . ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية في المجال الرياضي بصفة عامة، أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية:

-الاسترخاء البدني و العقلي.

-الانتباه.

-الإدراك الحسي الحركي.

-التصور الحركي.

5.4.1. مرحلة الإعداد تنافس الرياضي :

التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، و من أهم الخصائص السيكولوجية أنه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي لتعبئة و توظيف طاقاته النفسية البدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية، و تأكيدها و تمييزها عن من ينافس .

6.4.1. مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط :

تختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث متطلباتها النفسية خلال التنافس ، فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف من متطلباتها و خبراتها النفسية عن التنافس في الألعاب الرياضية ، و كما تختلف الألعاب الجماعية فيما بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس و تنس الطاولة ، من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الرياضي الممارس مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس.(محمد أمين فوزي، 2003 ص،19)

5.1. علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى الرياضيين لا بد من وجود علاقة وطيدة بين الإعداد النفسي و النواحي التدريبية الأخرى، حيث لا يمكن أن يتخلى عنها المدربين التي نلخصها في العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية.

- الناحية المهارية.

- الناحية الخطئية.

- الناحية النفسية.

1.5.1. الإعداد النفسي لرياضي ألعاب اليدان و المضمار :

يتميز الأداء الحركي في هذه السباقات بتوافر الحد الأقصى من الانقباض العضلي المعتمد على المهارة الحركية البسيطة نسبياً وهي الجري مقارنة بباقي أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، فظروف التنافس في هذه السباقات تتطلب انقباضاً كبيراً للمجموعات العضلية مع توافر سرعة حركية عالية في أداء كل من الذراعين و الرجلين بالإضافة رد فعل عالية المعروف باسم،(Reaction time) و الخاصة النفسية التي تميز سباقات العدو تتحدد في التركيز العصبي الشديد و لفترة زمنية قصيرة،و يعتمد الإعداد النفسي لمتسابقين العدو مثلاً في هذه السباقات (100 م -200 م -400م) على إبراز الأهمية الاجتماعية للعمل الرياضي الذي يؤديه اللاعبون و ذلك من خلال تحديد أزمنا يجب أن يحققها كل لاعب

خلال عدوه لتلك السباقات عن طريق أن يمتد الإعداد النفسي للعداء ليشمل كل مراحل جري مسافة السباق بقصد زيادة الدقة، السرعة، الرشاقة، الاقتصاد في الجهد، وتعتبر بداية السباقات للعدو شيئاً صعباً ومرهقاً بالنسبة للاعبين نتيجة لتواتر جهاد معظم أجهزة اللاعب، و يتضح بأن يكون الإعداد النفسي في مرحلة بداية السباق عادياً و طبيعياً، ثم ينتقل بعد ذلك ليصبح قريباً لظروف المسابقة فذلك يساعد إلى جانب عوامل أخرى تحقيق التفوق السريع للعداء.

و لهدف الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب المختلفة لرياضي ألعاب الميدان و المضمار إلى تطوير سماتهم الشخصية، فاللاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية العريقة يتميز بدرجة ثبات انفعالي عال ومقدرة على التحكم و التوجيه لأعماله وأفعاله. و الإعداد النفسي لمتسابق العدو قبل بداية السباق، و يجب الوصول باللاعب إلى حالة تدريبية ممتازة تكون سبباً في إعطائه الإحساس الجيد بإمكانية التفوق في هذا السباق عن طريق تعبئة كافة قدراته و إمكانياته والكلمات أو العبارات التي لها تأثيراً إيجابياً. (عزت محمود الكاشف، 1991 ص، 109-113).

2.5.1. اتجاهات الإعداد النفسي:

1.2.5.1. الاتجاه للإعداد النفسي أثناء المنافسات :

من الملاحظ أن توجيه و تنظيم المنافسات تتضمن كافة الإجراءات التي تتم قبل و خلال و بعد المنافسة الرياضية، و التي تساعد في توجيه المنافسة الرياضية تحت ظروف مناسبة، فتوجيه المنافسة تتمثل في السلوكيات و التصرفات التي سلكها الرياضي منذ البداية إلى نهاية المنافسة الرياضية للوصول إلى النتائج المتوقعة ، فالتنظيم و التوجيه وحدة متكاملة للأداء الخططي ، و لا بد من الإعداد النفسي أثناء المنافسات فاستغلال المدرب لفترة الإحماء لتذكر بعض الواجبات الهجومية و الدفاعية لنوع المنافس.

كما أن تحديد ضواحي و تحركات الرياضي المنافس و كيفية التغلب عليها و استغلال نقاط الضعف و استغلال نقاط القوة كما أن من الأهمية خفض التوتر النفسي أثناء المنافسة و ذلك بالاسترخاء النفسي و البدني و استخدام التعزيز و الإثابة و التشجيع للاستفادة من موقف المنافسة.

1.2.2.5.1. الاتجاه للإعداد النفسي بعد المنافسات :

إن الإجراءات التي يقوم بها المدرب بعد المباريات تساهم بفعالية لرفع الروح المعنوية لدى اللاعبين و هي تحقيق التدريبات التالية بكفاءة نفسية عالية فالتهدئة النفسية سواء كان الفريق فائزا او منهزما عملية ضرورية و مما سبق يرى الباحث أن عمليات الإعداد سواء قبل المنافسات أو بعد المنافسات و في ضوء التقدم التكنولوجي يلعب دورا أساسيا بما توفره من الأجهزة المتقدمة (الجانب الآلي) يساهم في الاستفادة من كل البيانات و العمليات المسجلة للتعرف علي سير اللاعبين و اختيار أفضلهم بالنسبة لكل مباراة حسب مستوى و نوع المنافس.

كما أن دراسة التحليلات و التشكيلات الخططية يساهم في عمليات الإعداد الجيد للمباريات و الاستفادة من القوانين المتطورة و ما استمدت من تغييرات ،أصبح اتجاه لتحقيق إنجاز أفضل في مجال التدريب.(عمر نصر الله محمود الله، نبيل محمد مبروك، 2006، ص، 92-93).

1.6.1. اليات و تقنيات الإعداد النفسي الرياضي :

هنالك عدة نظريات يرتكز عليها الإعداد النفسي، و منها النزوات "لكلارك هزل" 1934، أو نظرية التحكم و نظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج "يركس ودود سون، 1908"، أو النموذج "الكارثي" ل "هاردي فازی" 1991" العوامل المشوشة للأداء كالقلق، و التوتر، نقص الانتباه، و اليقظة، العمل مثلا بنظرية "المقلوبة"U" التي هي الأساس .

أما نموذج "يركس ودود سون" فيجب العمل على مستوى اليقظة و إيصال الفرد إلى المنطقة المثلى ، و بالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج و يلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة و الآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء ، و بالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق. (توماس، 1957)

و حقيقة انه للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين و الرفع من الأداء للرياضي و الفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب ، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية و المداومة النفسية و التوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية و الرفع من مستوى الدافعية و تحسين

الاتصال بين الأفراد في الفريق ، و استعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه و الإعداد 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 و الوظيفي ، و من بين هذه المفاهيم و المصطلحات و النظريات نجد كل من القلق ، و الانتباه ، و اليقظة ، الدافعية ، و أيضا الكثير من المدارس أعطت تفسيرات لهذه الحالة النفسية و من بين هذه المدارس مدرسة التحليل النفسي ، التي تراه بأنه إحباط لليبيدو و أمام ممنوعات الأنا الأعلى فهي قد تكون إشارة لخطر موجه الأنا و الذي يوجب الاستجابة بتحضير ميكانيزمات الدفاع ، و هذه الميكانيزمات لتجنب الصراعات بين الأنا الاجتماعي و الفرد و طموحاته الأولية العميقة ، و تستعمل لتخفيض القلق الذي يظهر عند النزوات الغريبة من الأنا المكبوتة و تهدد بالدخول إلى الشعور من هذا المنظور فالأعراض العصبية يمكن اعتبارها كمحاولات للمعالجة الذاتية التي أخفقت فهي تحقق ميكانيزمات الدفاع نفسها أصبحت مصادر لتدهور الشخصية. و يقترح "الكسندر" و "سل سنيك، 1972" أن يكون هناك تقارب بين القلق و التوتر ، هذا المصطلح النفسي لحالة القلق مماثل للنظرية الفيزيولوجية ل "هانس سيللي" و التي حسب هذه الأخيرة بمثابة عمليات الدفاع تصبح نفسها أسباب للمرض. (Speil berger, 1972)

7.1. أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في شتى المجالات ، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة و الذي يؤكد "محمد حسن علاوي، 1995" من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي و تحمل ضغوط المسابقات الرياضية، و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج.

و من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساساً لا يقل أهميته من الإعداد البدني و المبادئ الخطئية، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة مجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير و الانفعالية، الحماس ،الإصدار، الخوف، القلق و بما أن الإعداد النفسي سيدع في

عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية : (طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي، 2001م ص، 193) .

1. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

2. تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

3. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسات الرياضية.

4. اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط، فالإعداد النفسي السيكولوجي

يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين ، و بعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة

الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي النفسي . (دار الفكر العربي، 2001م ص، 193)

1.7.1. أهداف الإعداد النفسي الرياضي :

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الآتي :

1. تطوير و توظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.

2. بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

3. التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب و المنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4. مواجهة القلق السلي و عدم التركيز و العوامل المعيقة في الانجاز و الأداء الرياضي..

5. تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس، حيث لا يتعارض مع تحقيق الانجاز الرياضي.

6. رفع التحمل النفسي لدى الرياضيين من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا و مشاركة قوية.

7. تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهاز التدريب و أيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.

8. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (محمد عادل رشدي، 1996م، ص، 48)

دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا :

تذكر "مجلة الثقافة الرياضية " بأنه يأتي دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا قبل و أثناء و بعد البطولات الرياضية ، و هذا الدور هاما في إمكانية تحديد و تجنب النزاعات و المشاحنات التي تظهر بين الرياضيين ، و أن تدخله التربوي لتحقيق الهدف الأسمى من وراء ممارسة رياضة ألعاب القوى، ألا و هو التوازن البدني و الروحي و العضلي للرياضي، و يجب على المدرب و الرياضي أن يتذكر أن التفوق و النجاح الرياضي يعتمد فيها على العلاقات الطيبة و المتبادلة بين الرياضيين ، و لذلك فان التدريب التقني يجب أن يتزامن مع التدريب على استخدام نماذج على مواقف تتضح فيها الضغوط العصبية الشديدة، و يعمل المدرب للمساعدة في توجيه الرياضيين للكيفية الصحيحة التي تساعد على تقديم الأداء الجيد في البطولات . (المجلة الثقافية الرياضية، 2007م)

أيضا أشار إلى دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا "خربيط مجيد " على أن يقوم المدرب بمهمته من خلال الاستفادة من ممارسة الرياضة بانتظام و إعدادهم للمسابقات و اشتراكهم فيها ، مثال للصفات النفسية المعينة عند الرياضيين كالتعليم على تحقيق الهدف المنشود ، الحزم ، الشجاعة، تمالك النفس، الإصرار و غيرها، و من خلال ذلك يجب على المدرب أن يتذكر أثناء التدريب الرياضي ألا ينحصر في وجود المعارف النظرية كالإعداد النفسي ، و لكن ييدي صفات نفسية معينة في هذا الموقف أو ذلك، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن يتحرك الرياضي دائما و بصورة مستمرة باتجاه القيام بالأعمال و الانفعالات النفسية الهادفة ، و لأهمية دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا ينبغي عليه أثناء القيام بالإعداد النفسي أن يراعي تنمية الصفات النفسية، و أن يتذكر دائما الأسس المعنوية و العقلية للصفات النفسية ، و أن يفهم دور الدوافع المعنوية و المادية و التناسب بينهما ، كي يتمكن من استخدامها في الوقت المطلوب و بأعلى قدر من الفاعلية لتعبئة الرياضي لتحقيق النتائج العالية.

كما اقترح العالم الألماني "شولتر" بناء على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي و اليوجا النفسية الهندية طريقتين

للتدريب الايجابي للفرد أحدهما داخلية تعتمد على تعليم و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، ثم قام "شولتر" بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيجاء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، و أيضا قام "شولتر" . و أيضا قام "شولتر" بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيجاء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدره على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي ، باستخدام العبارات التالية مثل :قلبي يعمل بهدوء و تنفسي منتظم و أشعة الشمس تحدث لي الدفء...و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسيون مثل : "كريستوف" باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي و الجهاز العصبي المركزي.و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من "فيلاتون و جاسو و باستوخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي . و منذ ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية ، و في السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية ، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين.(عزت محمود كاشف، 1991، ص،11).

2. القلق التنافسي:

1.2 مفهوم القلق:

المفهوم الأول: و يركز على فريق القلق من الناحية الوجدانية التي تبقى خطرا موجها لجوهر شخصية الفر ، أما **المفهوم الثاني:** يتضح فيه النظرة الاجتماعية و التي تتأسس على وجود العلاقة بين أفراد المجتمع، و يليه **المفهوم الثالث:** هو الذي يفسر القلق بأنه أساس المجتمع بين الناحية الوجدانية و الناحية الاجتماعية.(مصطفى غالب، 1984، ص 05).

2.2 تعريف القلق :

القلق لغة: ورد في تهذيب للعز الأزهرى:"القلق: أن لا يستقر شيء في مكان واحد، و قد أقلقه فقلق، و أورد القلقان،

القلق نبت الثمر له أكمام، و معنى في قلق جوفها أي تحرك من مكان لآخر و لم يستقر. (الأزهري، أبو منصور محمد بن احمد، ط1، ص، 291).

أما في لسان العرب لابن منظور: "القلق انزعاج يقال بات قلقا، و ألقه غيره : أي أزعجه، و يقال، قلق الشيء قلق، فهو قلق و مقلاق، و أقلق الشيء من مكانه، و قلقه أي حركه، و تحريك الشيء من مكان إلى آخر يعني عدم استقراره في مكان واحد. (ابن منظور، جمال الدين محمد ابن مكرم، 1988م، ص 323).

القلق اصطلاحا : ترجع آثار استعمال مفهوم القلق إلى "Freud" حيث فصل عصاب القلق عن أمراض الوهن العصبي و اعتبر القلق أساس كل الأمراض العصبية، و هو في نظره الظاهرة الأساسية و المشكلة الرئيسية في العصاب و يعرفه بأنه "رد فعل لحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي أعيد إنتاجها كاستدعاء للعون من اجل التخلص من مواقع الخطر". (فرويد، 1985م، ص، 25).

يعرفه "Mower" على أنه توقع ما لحاجات العضو الحقيقية، و أن تخفيض القلق يجب أن يخدم بقوة لتعزيز السلوك الذي يؤدي إلى حالة من الارتياح.

و يقصد بالقلق "هو أحد الانفعالات الهامة، و ينظر إليه على أساس أنه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، و أن هذا التأثير قد يون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، و بصورة سلبية تعيق الأداء و يختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، و القلق أنواع، فحالة القلق **State d'anxiety** صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، و هي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد الذين يدركون عددا كبيرا من المواقف فيها تهديدا لهم و يميلون للاستجابة إلى مثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية . . (أسامة كامل راتب، 1998م، ص، 170)

و استنادا الى مفهوم "سيلبيرجر" سمة القلق و اشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق السمة و المنافسة الخاصة بمجال الرياضي، و عرف "مارتنز" سمة القلق بأنها " الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و استجابة لهذه المواقف بالمشاعر و استنادا إلى مفهوم "سيلبيرجر" لسمة القلق و اشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق المنافسة الخاصة بمجال الرياضي، و عرف "مارتنز" سمة القلق بأنها " الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و استجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشنة و

التوتر. (مارتينز، 1978، ص43)

كما أشار "محمد نصر" إلى تعريف القلق على أنه "عدم الطمأنينة و يكون مصدره في غالب الأحيان الشك و ترقب الخطر". (محمد نصر الديناخي، ص6). و من خلال ذلك تطرق أيضا "مصطفى فهمي" و اعتبر القلق هو إحساس المشاعر النفسية التي يعاني منها الإنسان و يدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه و تزعج غيره. (مصطفى فهمي، 1976، ص، 167).

3.2. أنواع القلق :

هناك عدة أنواع من القلق و التي أشار إليها فرويد حيث قام بالتمييز بين نوعين من القلق و هما " القلق الموضوعي " و "القلق العصبي " و هي كالآتي :

3.1.2. القلق الموضوعي: هو رد فعل خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي و هو قلق محدد قبلا، قلق اللاعب على المنافسة الخارجية.

3.2.2. القلق العصبي: هو خوف غامض غير مفهوم، و لا يستطيع الفرد إن يشعر به أو يعرف أسبابه أي أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي، و هناك ثلاثة أنواع من الخطر العصبي :

أ- الهائم الطليق: و يرتبط بالأفكار الخارجية، و يتوقع الشخص المصاب بهذا النوع دائما النتائج السلبية.

ب- قلق المخاوف الشاذة (المرضية): و هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبير واضح و لا يوجد ما يبرر هذا القلق. (عمار درويش، رشيد أمين النداوي، 2005م، ص38).

عرفه " فيصل محمد " على إن : قلق المرض العصابي هو غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر و الخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية و هي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد. (فيصل محمد خير الدين الزراد، 1984م، ص، 80)

ت- قلق الهستيريا: و يرتبط هذا النوع لأعراض الهستيريا مثل الإغماء و صعوبة التنفس و الرعشة.

كما ذكر أنواع القلق على أنها استجابة لموضوعات خارجية واضحة موضوعية، حينها يعتبر القلق خوفا عن حالة القلق، و ليس عن سمة القلق، تزول هذه الحالة بزوال موضوعها، و أيضا قد يرجع القلق إلى صراعات نفسية داخلية، يحتاج

الكشف عنها إلى مواقف علاجية، و يكون القلق في هذا النوع حالة مرضية، بالمعنى للمفهوم للمرض النفسي، و كما قد يصاحب القلق بعض الأمراض النفسية الأخرى، و يكون في هذه الحالة استجابة لمرض نفسي آخر، و يرتبط به قوة و ضعفا. (محمد بن يحيى زكرياء، 2003 ص، 53).

4.2. مستويات القلق:

يعتبر القلق حالة ملازمة للإنسان و تقرن تلك الحالة بالحياة، و يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات:

أولاً: المستوى الواطئ: إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد للاستعداد على مجابهة متطلبات الحياة ... فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعدادا للسباق و سيجعله متحفزا و مستعدا لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الانجاز الأفضل.

ثانياً: المستوى المتوسط: في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلبا على الأداء، حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي .

ثالثاً: المستوى العالي: و يسمى بالقلق المعوق، حيث يصل القلق إلى المستوى العالي و تبدأ الآثار السلبية في السلوك، وفي الأداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز و تكثر أخطائه و يتصف سلوكه بالعصبية الشديدة. (نزار الطالب، كامل لويس، ص، 211)

5.2. أعراض القلق: تجدر الإشارة إلى وجود أعراض للقلق و التي صنفتها " دايفيد شيهان " و هي كما يلي :

5.1.2. الأعراض البدنية:

- سرعة النفس أثناء الراحة.
- فقدان السيطرة على الذات .
- نوبات الفرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- الشعور بألم الصدر.
- غثيان أو اضطرابات في المعدة.
- نوبات من الدوخة و الإغماء.

- ضربات زائدة أو سرعة في ضربات القلب.

و تكمن هذه الأعراض البدنية و الفسيولوجية للقلق على أنها ايجابية لحالة الاستشارة الانفعالية، و أيضا تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من ارتفاع وتيرة القلق. (أسامة كامل راتب، ص، 194).

5.2.2. الأعراض النفسية : ذكر " فاروق السيد " أن هناك أعراض نفسية تتلخص في الآتي:

- الإنفعال الزائد.

- نوبة من الهلع التلقائي.

- الاكتئاب و ضعف الأعصاب.

- عدم القدرة على الإدراك و التمييز.

- نسيان الأشياء.

- اختلاط التفكير.

- زيادة الميل إلى العدوان.

6.2. مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة، و ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي. إن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء، و يختلف القلق عن الاستشارة بكونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتي غير سارة. (أسامة كامل راتب، 1998م، ص، 170).

حيث أوضح "كاتل" وجود عاملين للقلق هما: "قلق السمة"، و "قلق الحالة"، ثم جاء "سبيلبرجر" و استطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما: جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة (هو ما يعرف بسمة القلق)، و جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (و هو ما يعرف بحالة القلق). (صدقي نور مجيد، 4200م، ص، 229).

فحالة القلق "State d'anxiety" صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد الذين يدركون عددا كبيرا من المواقف فيها تهديدا لهم و يميلون للاستجابة إلى مثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية . (أسامة كامل راتب، 1998م، ص، 170)

و استنادا إلى مفهوم "سبيلبيرجر" سمة القلق و اشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق السمة و المنافسة الخاصة بمجال الرياضي، و عرف "مارتنز" سمة القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و استجابة لهذه المواقف بالمشاعر و استنادا إلى مفهوم "سبيلبيرجر" لسمة القلق و اشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق المنافسة الخاصة بمجال الرياضي، و عرف "مارتنز" سمة القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و استجابة لهذه المواقف بالمشاعر الخشنة و التوتر. (مارتنز، 1978، ص 43).

فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم و يشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين و أما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق عند ظهور نتيجة موقف تنافسي معين، و تشابحت أعراضها إلا أنها نشأت كاستجابة لمثيرات رياضية محددة. (أسامة كامل راتب، ص، 157).

6.1.2. مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق فان البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، و من ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة. و لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين و جاءت النتائج مضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق و هي : (محمد حسن علاوي، 1996م، ص، 46).

6.1.1.2. الخوف من الفشل: تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ. و الواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة و ذلك نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته

و ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي :

هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي ، ماذا يقول الآخريين عندما اخسر هذه المباراة .

لا أريد أن أحيب آمال مدربي و والدي، انه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.

حقا إذا هذه المباراة كل شخص سيعتبرني فاشل .

لقد توصل الباحثون لوجود دافعين أساسيين للنجاح و التفوق هما (دافع الخوف من الفشل و دافع الرغبة في النجاح)

الأشخاص الذين يسعون إلى التفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد و يؤدون بشكل جيد، لان التفكير في الفشل يمثل

بغضا بالنسبة لهم،و بالتالي يحاولون تجنب حدوث الفشل و ما يصاحبه من اضطرابات و قلق و اكتئاب و نقد ذاتهم.

أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح و مدى قيمته

بالنسبة لهم. لاشك أن دافع النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود

الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز.(محمد حسن

علاوي، ص، 47).

6.1.2.2. الخوف من عدم الكفاية: يتضح هذا النوع من القلق عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معيننا في

استعداداته سواء من الجانب البدني أو الجانب الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، و يرتكز هذا النوع من المخاوف

على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه.

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية و على سبيل المثال: عدم القدرة على التركيز:

عدة القدرة على التعبئة النفسية.عدم الرغبة في الأداء، فقدان الكفاءة البدنية و عدم الحصول على المقدار الملائم من

الراحة و فقدان السيطرة على التوتر. (أسامة كامل راتب، ص، 259).

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها ، و ربما

الأمر تسير وفقا لسيطرة خارجية و الواقع أن هناك عاملان يؤثران في الحالة الانفعالية و من ثم حالة القلق لدى

الرياضيين قبل المنافسة و يتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة،

الأدوات و الأجهزة، الجهود...إلخ. أما العامل الثاني فانه يرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث

داخل الرياضي نفسه، هذا و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل العوامل الخارجية و العوامل الداخلية، لذا يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهر على تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة لأن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف و يقلل من فرصة زيادة القلق. و على سبيل المثال، يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة أو أماكن مماثلة لها، و كما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة و من ذلك أن المنافسات التي تجري في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملعب، ارتفاع السقف و درجة الحرارة و التيارات الهوائية... الخ.

بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة و إن كان من المحتمل أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام، عندئذ على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب في ظروف مماثلة و اكتسابه الاستجابة السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدراً للتشتت و زيادة القلق. (محمد حسن علاوي، ص 59)

6.1.3.2. الأعراض الجسمية و الفسيولوجية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، و تسبب في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك و من تلك الأعراض : اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب و زيادة توتر العضلات... الخ. و تجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

يبين الشكل التالي رقم (03) أن التفسير الخاطيء للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعيق للأداء . (أحمد عكاشة، 1982م، ص5)



شكل رقم (03): يمثل الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق، وتأثير ذلك على أداء الرياضي

بينما الشكل رقم (04) يبين التفسير الصحيح للقلق ، حيث ينظر لهذه الأعراض على أنها شيء طبيعي و من ثم لا

يؤدي إلى مزيد من القلق (أسامة كامل راتب، ص59).



شكل رقم (04): يمثل الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق و تأثير ذلك على الأداء الرياضي.

6.2.2. دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين :

نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير

القلق على كل واحد منهم، و ما هي طبيعة الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق ؟

يجب لن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة و كحالة نفسية) و نوع القلق (جسمي أو معرفي) كما ينبغي على

المدرب أن يلاحظ و يسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين و

توجيههم و التنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.

يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبيه ، أن يسعى إلى معرفة أسباب

هذا الخوف، و قد يتطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين ، و جمع المعلومات

الوافية و التاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة ، كما يمكنه إشراك أولياء الأمور هؤلاء الرياضيين و خاصة النشء منهم، يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ، و يعرفهم بأن حالة القلق التي تتناهم قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معيقا للأداء الجيد و بذل الجهد في المنافسة.

يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل و أثناء المنافسة و من ذلك على سبيل المثال: استخدام التدريب الذي يشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي يتناهم في المباراة، و إحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات و إجراء مباريات بينهم.

يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها ، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة و من ذلك على سبيل المثال : (محمود عزت كاشف، 1991م، ص، 126).

ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

معرفة خصائص المنافس و ما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.

استخدام الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.

كما يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق و يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضيين .

يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة و يتحكم في انفعالاته و أن لا يظهر الخوف و القلق ، حيث أنه إذا انتقل القلق و الخوف من المدرب إلى الرياضي فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة و عدم القلق.

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تساهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضيين و من ذلك على سبيل المثال:

أداء التدريبات الاسترخائية

ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو خبرات الأداء الإيجابية السابقة.

التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء، وكذلك التي تعزز إدراك الرياضي لذاته. (محمد عزت كاشف، ص، 128)

3- كرة اليد:

1.3. نبذة تاريخية عن كرة اليد :

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكثيرة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى ، و لم يمض وقت طويل احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى ، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة و حماس ، و بنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب الشعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها، فقد تكونت لها العديد من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها ، و نظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة و تعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت التي ظهرت فيه كرة اليد ، فمنهم يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" و هو دانمركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" و كان ذلك عام 1898م ، و قد أطلق عليها اسم "هانديبول" و منهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها " تشيكوسلوفاكيا " في سنة 1902م ، و تطلق عليها اسم "أزينا" و "هازينا" و مازال الاسم يطلق على لعبة كرى اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا. (إسماعيل مقران، 1999-2000، ص، 75)

و هناك من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919م إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرب الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن

للاعبات الجمباز أثناء البرنامج الشتوي إجماء سريعا و كافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين " البروفيسور شيلنز" و كان ذلك سنة 1917م و يذكر البعض أن "شيلنز" نفسه هو الذي وضع اللعبة و أخرجها. و قد اقتصر آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، و أقيمت لها عدة دورات أولها سنة 1971م، بين ثمانية فرق من الفتيات ، و كان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين، و في سنة 1925م أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد " 11 لاعبا" بألمانيا. و في سنة 1926م، ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي للعبة القوى التي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد و تنظيمها و ذلك في "لاهاي" بهولندا.

و كان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927م حين وضعت قوانينها الموحدة و الرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية و الدولية. الإتفاق سنة 1934م بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الاولمبية لسنة 1936م و أصبحت كذلك. و في سنة 1935م أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد " 7 لاعبين" للشباب بين فريقى الدانمرك و السويد و انتهت للسويديين ب " 18 ل 12". و جاءت 1938م لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها " 11 لاعبا و 7 لاعبين" و اعتبرت كأول بطولة عالمية. (إسماعيل مفران، ص، 76).

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945م أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد و الدانمرك، ليحل بعدها بسنة في سنة 1946م تأسيس الفدرالية الدولية لكرة اليد، و كان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيحواك"، "شيلنز" و كان ذلك سنة 1971م يذكر البعض أن "شيلنز" نفسه هو الذي وضع اللعبة وأخرجها.

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر و المغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين أتموا دراستهم بفرنسا، و انتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية و الإعدادية.

2.3. مفهوم كرة اليد :

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا تطورا سريعا و يؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الأوروبي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، و كذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة اذ تطورت و أصبحت لعبة أولمبية إلى أعلى درجات التكتيك و اللياقة البدنية و طرق التربية ، و كرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء ، و الهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم، و يجرى الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب و إطلاق صافرة الحكم هي إشارة الانطلاق، و زمن المباراة حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (2 x 30). (منير جرجس ابراهيم، 1990م، ص، 17).

كما يقول " محمد صبحي حسانين" و "كمال عبد الحميد اسماعيل" : " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد ، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول كل فريق تسجيل أهداف في مرمى الخصم وفقا للقوانين المعمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد" "صبحي حسانين و كمال عبد الحميد اسماعيل، 2002م، ص، 22).

3.3. أهمية كرة اليد :

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية و الرياضية و تشعبها 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. و فيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء و بعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية و مكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف " كوديوم " (KODYOM) للأنشطة الرياضية هو :

- 1.أنشطة رياضية تضمن توقف اليد و العين.
- 2.أنشطة رياضية تضمن التوقف الكلي للجسم.
- 3.أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.

4. أنشطة رياضية تضمن احتمال الإصابة أو الموت.

5. أنشطة رياضية تضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد. (محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد اسماعيل، ص، 40).

و تعتبر كرة اليد ضمن أنشطتك النوع الأخير، حيث ضمنها "كويوم" مختلف الألعاب الجماعية و هي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

كما يصنف تشارلز بوتشر (CHARLES A. BUCHER) أنشطتك رياضية هي :

1. الألعاب الجماعية.

2. الرياضة الفردية و الثنائية.

3. أنشطة شكلية.

4. الرياضة المائية.

5. نشاط الخلاء في الماء.

6. أنشطة اختبار المقدرة الذاتية.

7. ألعاب ذات تنظيم بسيط.

8. الجمباز.

9. التتابعات.

و تقع كرة اليد ضمن النوع الأول " الألعاب الجماعية " ويضير " بوتشر " إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقاومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، و لذلك من واجب المدارس الرياضية أن تكون ملمة بأهم ملامح الألعاب و قوانينها و طرق تنظيمها و الفوائد التي تعود على ممارستها و الأجهزة و التسهيلات اللازمة لها و طرق حث الممارسين، كما يجب لهذه المدارس أن تتمتع بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك أهمية كبيرة على سرعة تعليم الممارسين. (محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد اسماعيل، ص، 41).

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :**4-1. المتطلبات البدنية :**

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية , فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية , و الأسبوعية , و الفترية , و السنوية , فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات , و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية , و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للعبة في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية , على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين , و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات :

4-2. المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء

التدريب أو المباراة , و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

3-4. المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد , فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

- . متطلبات خططية هجومية.
- . متطلبات خططية دفاعية .

. المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى

4-4. المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية. حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي , و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات

الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي , فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس , و الثقة , و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الأداءات

المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق , و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني , و المهاري , و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية

تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية , و لذلك أصبح لزاما على المدربين و المتخصصين , و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستواهم الفنية خلال المباريات محمد حسن علاوي و آخرون ، مرجع سابق ، ص 39-40 .

4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية لاعب كرة اليد , حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية , باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي , و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللاكتيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد (اسامة رياض ، 1999 ، ص 89-90) .

V الدراسات السابقة والمثابفة

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة موضوع "علاقة الإعداد النفسي في التخفيف من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد"، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي تخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

بالنسبة للدراسات السابقة أو المثابفة لم نجدها متوسعة بالشكل المطلوب رغم المكانة التي اكتسبها الإعداد النفسي في الأعداد العام و لاسيما فيما يتعلق بعلاقة الأعداد النفسي في التخفيف من القلق التنافسي لدى رياضي كرة اليد إلا أنها توجد دراسات مثابفة تمحورت في جوانب أخرى وفي ألعاب مختلفة و من الدراسات ما يلي:

• الدراسة الأولى:

عنوانها "تأثير التغذية الرياضية الرجعية في الخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد رسالة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية إسماعيل مخلوف 2004/2003م حيث هدفت الدراسة إلى الحصول على حالة الاسترخاء بصفة إرادية و التحكم في أفعاله اللاإرادية و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي و أسفرت النتائج على وجود تأثير التغذية الرجعية على سمة القلق.

• الدراسة الثانية :

بعنوان - انعكاسات الأعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية في كرة القدم للطالب : محمد عدنان خلفوني - رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية 2004/2003 - و التي تناولت دراسة العوامل و الأسباب المؤدية للسلوك العدواني و العنف الرياضي للاعبين في أندية كرة القدم الجزائرية و ارتباط هذا السلوك العدواني بضعف حالة الأعداد النفسي لدى هؤلاء اللاعبين في برنامجهم التدريبي و أستنتج من الدراسة أن هناك نقص و ضعف في الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين في ميدان كرة القدم مما أدى ذلك إلى ظهور سلوكيات عدوانية و عنف مع الآخرين أثناء المنافسة الرياضية أو أوقات التدريب.

● الدراسة الثالثة:

عنوانها - تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين خلال المنافسة - دراسة وصفية تحليلية لحالة شببية القبائل - رسالة

ماجستير في منهجية التربية البدنية و الرياضية - قشط عبد القادر - تهدف إلى معرفة مصادر القلق و بالتالي

تسهل مهمة تحضير اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص و استخدم الباحث المنهج الوصفي أيضا

استخدم الأدوات في الدراسة منها الدراسات النظرية - مقياس القلق المعرفي .

وقد أفادتنا هذه الدراسات في طريقة عرضها لمشكلة الدراسة الحالية من خلال:

➤ صياغة التساؤلات

➤ اختيار المنهج المناسب للدراسة

➤ كيفية بناء أداة مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة وكذلك الإطار النظري وأمدتنا ببعض المراجع ذات العلاقة

بالموضوع.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

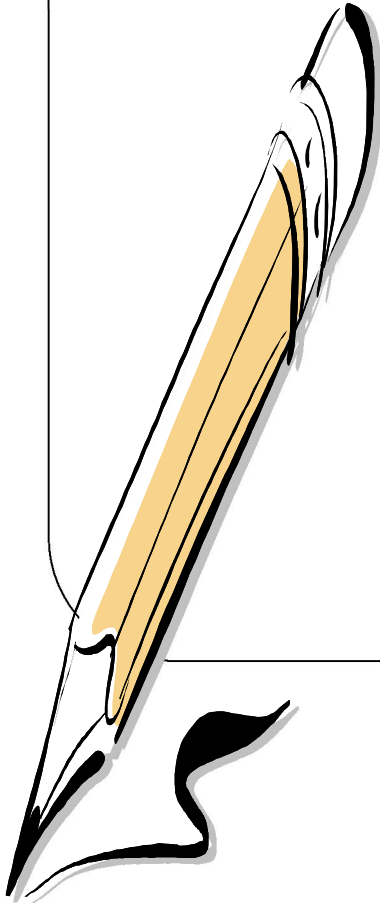
الكلمات الدالة في الدراسة ✓

إشكالية الدراسة ✓

أهداف الدراسة ✓

أهمية الدراسة ✓

فرضيات الدراسة ✓



الكلمات الدالة في الدراسة :**1- الاعداد النفسي :**

"مفتي إبراهيم" على انه "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يظهر إيجابيا كلا من الأداء البدني الرياضي و الوصول به إلي قمة المستويات، و إن الاعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي و من ثم الوصول إلي مخطط ينفذ من خلال أليات محددة تسهم في تطوير و تعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلي قمة مستويات الأداء يقصد به أيضا خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز 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 إلى 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. (مفتي إبراهيم، 1998، ص، 233) .

2- القلق ANXIETY:

هو احد الانفعالات الهامة ، وينظر إليه على أساس انه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، و أن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، و بصورة سلبية تعوق الأداء و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلي درجة من تنشيط 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 -STADEDANXEITIEY- صفة مؤقتة تتغير من وقت إلي آخر ،. هذا استنادا إلى مفهوم "سبليجر" سمة القلق و اشدق "مار تنز" مفهومه لسمة القلق السمة المنافسة الخاصة بمجال الرياضي ، و عرف "مار تنز" سمة القلق بأنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و الاستجابة لهذه المواقف بالمشاعر الخشنة و التوتر. (مفتي إبراهيم، 1998، ص، 233) .

3- قلق المنافسة الرياضية:

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

4- كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا و يؤكد 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 والياقة البدنية وطرق التدريب الحديث، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) ويسمح 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 الانطلاق) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 19 سنة تكون مدتها (30 د*2). (منير جرجس إبراهيم، 1990، ص، 17).

2- إشكالية الدراسة:

تناول كثير من الباحثين مشكلة القلق من زوايا شتى، كما تناولوا هذا الموضوع تحت عناوين مختلفة لكن حسب علم الطالب لا يوجد من الباحثين من تناول موضوع علاقة الاعداد النفسي في التخفيف من حالة القلق التنافسي لدى رياضي كرة اليد. ويعتبر قلق من الظواهر النفسية الهامة في المجال الرياضي، يعرف على انه حالة من لانفعال غير سار، التي تؤثر على أداء الرياضيين يقلل من قدراتهم على بذل الجهد. (محمد حسن علاوي، 1994، ص، 279)

أي أن القلق يؤثر على الشخصية في مختلف الميادين الرياضية بشتى نشاطاتها و الذي يعتبر حقلا هاما لها، ويكون تأثيره مباشرا على الاداء و النتيجة، و القلق هو حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موحها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق.

و بالتالي تعتبر مشكلة القلق التنافسي من الحالات التي تظهر كثيرا لدى 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 أمام تساؤلات عديدة حول عدم وصول أو تمكن هؤلاء الرياضيين من المستويات و الارقام الدولية رغم ما تملكه الجزائر من رياضيين متمكين و ذوى كفاءة عالية في هذا المجال.

الأمر الذي جعل الطالب يتناول موضوع انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان كرة اليد، و لما له من أهمية بالغة في عملية إعداد الرياضيين الذي لا بد من ملازمته مع بقية عملية الاعداد المتمثلة في الاعداد البدني و المهاري والخططي لان عملية الاعداد مكملة بعضها البعض، حيث أن الاعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه و الارشاد التربوي النفسي للأفراد الرياضيين الامر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهتهم للمشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها، أيضا محاولة التعرف على مستوى القلق أثناء المنافسة الذي يظهر على الرياضيين، و معرفة مكان القصور والضعف و إمكانية وضع بعض الحلول و المقترحات العلمية لعلاجها كمساهمة فعالة في رفع مستوى رياضي كرة اليد على وجه الخصوص و النشاط الرياضي عموما.

- ومن كل ما سبق نطرح التساؤل العام التالي:

- هل للإعداد النفسي علاقة بالتخفيف من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد؟

وتفرعت عنها التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسية قصيرة المدى و قلق المنافسة ؟
- هل توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسية طويلة المدى و قلق المنافسة ؟
- لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعدادات النفسية؟

3- أهداف الدراسة:

إن الأهداف التي نريد الوصول إليها من خلال البحث هي:

1. التعرف على مستوى الإعدادات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .
2. التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
3. التعرف على انعكاس الإعدادات النفسية بالنسبة وظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد .

4- أهمية الدراسة:

- 1- دراسة أحد الجوانب النفسية المؤثرة على اللاعبين و من هذه الجوانب الإعدادات النفسية و حالة القلق التنافسي .
- 2- إبراز أهمية الإعدادات النفسية لدى اللاعبين في البرامج التدريبية في كرة اليد.
- 3- محاولة الإرتقاء بمستوى نتائج اللاعبين من خلال تخفيف أسباب ظهور حالة القلق أثناء المنافسة لديهم.
- 4- الإرتقاء بالحركة الرياضية.

5- فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسية و قلق المنافسة .

5-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسية قصيرة المدى و قلق المنافسة .
- توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسية طويلة المدى و قلق المنافسة .
- توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعدادات النفسية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

✓ الدراسة الاستطلاعية.

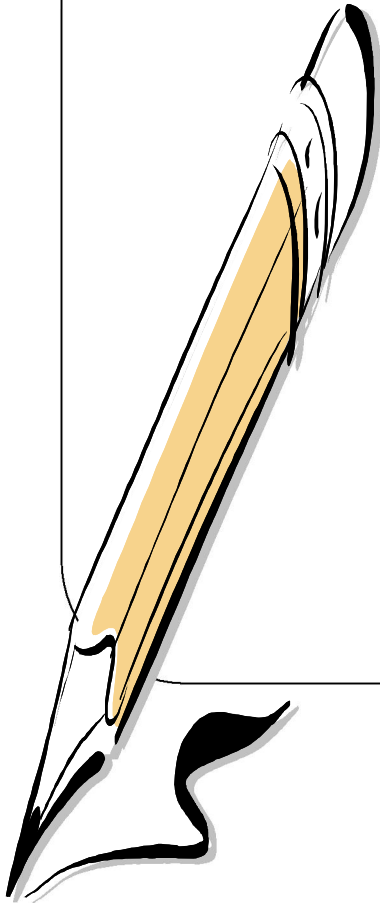
✓ المنهج المتبع في الدراسة.

✓ مجتمع وعينة الدراسة.

✓ أدوات جمع البيانات والمع

✓ إجراءات التطبيق الميداني

✓ الأساليب الإحصائية



❖ تمهيد:

إن موضوع البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها، فهو في الوقت نفسه يتناول العلوم في مجموعها ويستند إلى أساليب ومناهج في تقصيه لحقائق العلوم، والباحث عندما يتقصى الحقائق والمعلومات إنما يهدف إلى إحداث إضافات أو تعديلات في ميادين العلوم مما سيسفر عن تطويرها وتقدمها.

وهذا البحث عبارة عن دراسة وصفية حول دور الاعداد النفسي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وهذا بعد الاستعانة بالمصادر المتعلقة بهذا الموضوع وعن استخدام الاستمارات الإستبائية التي قدمت إلى بعض لاعبي كرة اليد الذين ينشطون في نادي الترجي الرياضي المسيلة.

حيث استخدمنا في ذلك تقنية الإستبيان مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال وبالتالي الإلمام ببعض جوانب بحثنا هذا.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة ، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها ، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ماثيو جيدير، 1999، ص، 12)

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ومن بين النوادي التي تم زيارتها قصد إجراء الدراسة الاستطلاعية "نادي الترجي الرياضي لكرة اليد قسم وطني أول المسيلة "

ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على هذا النادي، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة النادي الرياضي لموضوع دراستنا وكذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة .

- مجالات الدراسة:

أ- المجال الزمني للدراسة: حدد المجال الزمني للدراسة في:

- 18 أكتوبر 2015 تم اختيار ووضع عنوان الدراسة.

- 8 نوفمبر 2015 انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع إلى غاية بداية فيفري 2016.

- 04 فيفري 2016 قمنا بدراسة استطلاعية لمجتمع الدراسة.

- 24 فيفري 2016 توزيع الاستبيان والبدء بالدراسة الميدانية إلى غاية 25 أفريل 2016.

- 8 ماي 2016 الانتهاء من موضوع الدراسة بعد مصادقة الأستاذ المشرف.

ب- المجال المكاني للدراسة:

أجريت الدراسة على مستوى نادي الترجي الرياضي لكرة اليد المسيلة.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة تتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية، التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل وهذا ما يحتم استخدام المنهج الوصفي وبالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية الذي يعرف "بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة التي هي محل الدراسة". (

بشير صلاح الرشيد، 2000، ص 50)

ويمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات، محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية وفي قالبها وأسلوبها الإحصائي الهادف من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن طريق مختلف الظواهر.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلًا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع لاعبي فريق الترجي لكرة اليد، وبعد الاتصال بإدارة النادي زدتنا هذه الأخيرة بتعداد الممارسين لهذه الرياضة والمتمثل عددهم في 18 لاعبا.

- عينة الدراسة:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة.

وتمثلت عينة بحثنا في الأفراد الممارسين لكرة اليد، حيث كان عددهم 18 لاعبا.

- مواصفات العينة: بما ان الطالب الباحث قام بإجراء دراسته على جميع الاعبين فالعينة هنا أصبحت المسح الشامل *توزيع العينة على مدة الإعداد النفسي:

تم توزيع أفراد العينة على فئتين: *إعداد نفسي قصير المدى "أقل من 3 سنوات"

*إعداد نفسي طويل المدى "أكبر أو يساوي 3 سنوات"

والجدول التالي يوضح ما يلي:

جدول رقم 01

العينة	الإعداد النفسي قصير المدى "أقل من 3 سنوات"	الإعداد النفسي طويل المدى "أكبر أو يساوي 3 سنوات"
18	09	09

وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية.

– متغيرات الدراسة: بما أن المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي و بالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية فمن

الخطأ أن نصنف متغيري الدراسة على أساس : – متغير مستقل

– متغير تابع

ومنه فإننا نكتفي بالقول أن متغيري الدراسة هما:

1- المتغير الأول: "الإعداد النفسي"

2 – المتغير الثاني: " قلق المنافسة "

4 – أدوات جمع البيانات والمعلومات:

من اجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص. (طلعت إبراهيم ، 1995، ص 185)

وهي عبارة عن مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية. (يوسف مصطفى قاضي ، 1981، ص 210)

وكذلك تعرف الاستمارة الاستبائية بأنها مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين، ثم وضعها في الاستمارة ترسل إلى أشخاص معينين بالبريد أو تسليمها باليد، تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات المتعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (فوزي عبد الله العكش ، 1986، ص 210).

ويعرف كذلك على انه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محددة عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب.

وقد اخترنا أسئلة مفتوحة لملا استمارة دراستنا والتي عي عبارة عن استبيان خاص بالإعداد النفسي والذي كان عدد أسئلته 12 بندا من إعداد الدكتور قارة السعيد أما المقياس تمحور على 15 بندا بما 9 بنود للتمويه أي لا تحسب درجاتها و طريقة التنقيط تكون : دائما 2 احيانا 1 نادرا 0 .

4-1- الأسئلة المفتوحة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة ب(نعم)أو(لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها. (عمر مصطفى التير ، 1986، ص54))

وقد كانت عدد المحاور المدرجة في هذا الاستبيان 3 محاور بعدد عبارات قدرت ب 27 عبارة مغلقة.

4-2- الشروط العلمية للأداة (الموضوعية والصدق والثبات):

● الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين و لذلك فانه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة أو الاختيار من متعدد أو الصح و الخطأ و نعم أو لا، و أسئلة المقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة . كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته نفس المعنى أو الإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاختبار و يتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية و يختار سؤال من أسئلة الاختبار و يطرحه على مجموعة من الأفراد و يطلب من كل واحد منهم أن يوضح بلغته معنى السؤال، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كان صياغة السؤال موضوعية و إذا كان هناك اختلاف حول المعنى فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية.

● الثبات: يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على

استخدام اختبار و هذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم اختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف).

● الصدق: يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداء ما وضعت لقياسه، و الصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة.

و تحقيق صدق أداء القياس أكثر أهمية و لا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة و لكنها غير صادقة.

● الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة

بعدما تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

01 - الصدق الظاهري :

ويقوم على فكرة مدى مناسبة فقرات الاستبيان لما يقيس و لمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان على الأستاذ المشرف للتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الاستبيان ، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها .

وبعدما تم إخضاع الاستبيان للتجربة على عينة من عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 08 وهذا من أجل التأكد من ثبات عبارات الاستبيان وصدقها.

02 - صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم 02: يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة

البند	معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجات الكلية التي ينتمي إليها	مستوى الدلالة
01	0.70	0.05
02	0.50	0.05
03	0.67	0.05
04	0.46	0.05
05	0.66	0.05
06	0.32	0.05
07	0.33	0.05
08	0.59	0.05
09	0.71	0.05
10	0.62	0.05
11	0.50	0.05
12	0.33	0.05

دال عند: $a=0.01$ دال عند: $a=0.05$

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

02- صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة: من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للاستبيان حيث تراوحت معاملات الارتباط بين-0.53 بمستويات دلالة 0.05 .

ثانياً: ثبات وصدق أداة الدراسة:

قد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول رقم (02) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

جدول رقم 03 : يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

معامل ألفا كرونباخ	استبيان الإعداد النفسي
(0.70) الحد المقبول	الاستبيان

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان أكبر من الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ وهو : 0.6 .

المحور الأول : ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة

وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة

3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

قمنا بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال: برنامج التحليل الإحصائي (SPSS: V.23) ، المعروف باسم

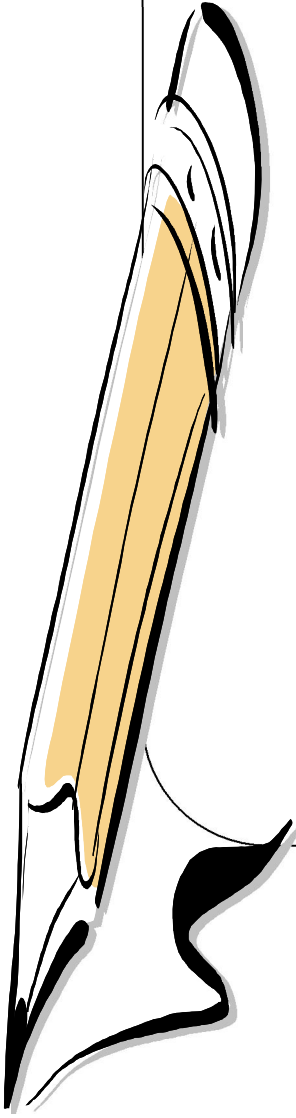
البرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، حيث قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

— معامل الارتباط بيرسون: وهذا لقياس مدى اتساق محاور أداة الدراسة

— Ttest لعينتين متجانستين .

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة النتائج



- ✓ عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة .
- ✓ عرض وتحليل نتائج فرضية جزئية الأولى
- ✓ عرض و تحليل نتائج فرضية جزئية الثانية
- ✓ عرض و تحليل نتائج فرضية جزئية الثالثة

عرض النتائج :

1/ عرض نتائج الفرضية العامة

1-1: الفرضية العامة: توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسي و قلق المنافسة .

نتائج الفرضية العامة:

جدول رقم : 04 يمثل العلاقة العكسية بين الاعداد النفسي وقلق المنافسة

العينة N	معامل الارتباط بيرسون بين الإعدادات النفسي و قلق المنافسة	مستوى الدلالة
18	-0.320	0.05

التعليق على الفرضية العامة :

نلاحظ من خلال تحليل الجدول أن معامل الارتباط بيرسون $r = -0.32$ بمستوى دلالة 0.05 بمعنى انه توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسي و قلق المنافسة أي كلما تمتع لاعبو الفريق بإعدادات نفسي قبل المباراة كلما قل لديهم قلق المنافسة، و منه فان الفرضية العامة تحققت.

2- الفرضية الجزئية الأولى:

1-2: الفرضية: توجد علاقة عكسية بين الإعدادات النفسي قصير المدى و قلق المنافسة.

2-2 نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جدول رقم: 05 يمثل العلاقة العكسية بين الاعداد النفسي قصير المدى و قلق المنافسة

العينة N	معامل الارتباط بين الإعدادات النفسي قصير المدى (2-3) سنوات	مستوى الدلالة
9	-0.263	0.05

2-3 التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال تحليل الجدول أن معامل الارتباط بيرسون $r = -0.263$ بمستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة أي كلما تمتع لاعبو الفريق بإعداد نفسي قبل المباراة كلما قل لديهم قلق المنافسة و منه فأن الفرضية الجزئية الأولى تحققت .

3-الفرضية الجزئية الثانية :

1-3 الفرضية:توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى و قلق المنافسة .

2-3 نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

جدول رقم: 06 يمثل العلاقة العكسية بين الاعداد النفسي طويل المدى و قلق المنافسة .

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون الإعداد النفسي طويل المدى و القلق	العينة N
0.05	-0.367	9

3-3 التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال تحليل الجدول أن معامل الارتباط بيرسون $r = -0.367$ بمستوى دلالة 0.05 بمعنى انه توجد علاقة عكسية قوية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة أي انه كلما تمتع لاعبو الفريق بإعداد نفسي طويل المدى قبل المنافسة او المباراة كلما قل لديهم قلق المنافسة بدرجة كبيرة و منه فان الفرضية الثانية تحققت .

4-الفرضية الجزئية الثالثة:

1-4 الفرضية:هل توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي .

تم حساب هذه الفرضية عن طريق اختبار T لعينتين مستقلتين.

2-4 نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

جدول رقم: 07 يمثل الفروق في قلق المنافسة هل تعزى لمدة الاعداد ام لا .

الفرضيات	قيمة F	دلالة F	المتوسط الحسابي	قيمة T	دلالة T
فرضية وجود تباين	0.690	0.419	قلق المنافسة قصير المدى 20.55	1.28	0.219
فرضية عدم وجود تباين			قلق المنافسة طويل المدى 21.66	1.28	0.219

3-4 التعليق على الجدول :

من خلال تحليل الجدول نجد أن قيمة F 0.69 بمستوى دلالة 0.419

القيمة $0.419 < 0.05$ أي يوجد تجانس بين العينتين و منه نأخذ قيمة T من السطر الأول حيث بلغت قيمة T 0.219 بمستوى دلالة 0.219 القيمة $0.219 < 0.05$ ومنه نستنتج انه لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي ومنه فالفرضية الجزئية الثالثة تحققت .

5- مناقشة الفرضية العامة:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول انه توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة أي أن الإعداد النفسي يؤدي الى التخفيف من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد و هذا ما تم تأكيده في الفرضية العامة أما بالنسبة للعداد النفسي معامل الارتباط -0.032 بمستوى دلالة 0.05 يتضح لنا جليا صدق الفرضية العامة و صدق نتائج الفرضية و انه للإعداد النفسي علاقة بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد وبهذا نستنتج أن الإعداد له علاقة ارتباطية كبيرة بالنسبة لقلق المنافسة .

5-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

توجد علاقة عكسية بين الإعداد قصير المدى و المنافسة نلاحظ انه كلما تمتعوا لاعبي الفريق بإعداد نفسي كلما قل لديهم قلق المنافسة بمعنى انه توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى و قلق المنافسة أي أن الإعداد النفسي قصير المدى يؤدي إلى التخفيف من حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد و لكن بدرجة اقل من الإعداد النفسي طويل المدى و نلاحظ هذا من خلال النتائج المتحصل عليها ، معامل الارتباط بيرسون -0.263 بمستوى دلالة 0.05 بمعنى انه توجد علاقة بين الإعداد و القلق و يتضح لنا جليا صدق نتائج الفرضية الجزئية الأولى وبهذا نتأكد أن الإعداد النفسي قصير المدى له دور في التقليل من قلق المنافسة للاعب كرة اليد .

5-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

نلاحظ انه توجد علاقة عكسية قوية بين الإعدادات النفسي طويل المدى و قلق المنافسة و هذا يتضح لنا جليا من خلال النتائج المتحصل عليها معامل الارتباط -0.367 بمستوى دلالة 0.05 أي انه كلما تمتع لاعبو الفريق بإعداد نفسي طويل المدى قبل المنافسة كلما قل لديهم قلق المنافسة بدرجة كبيرة جدا وهذا ما بين لنا دور الإعدادات النفسي طويل المدى بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد .

5-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

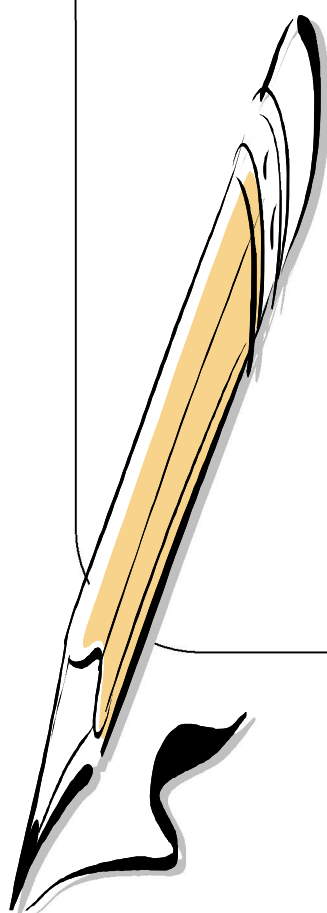
لا توجد فروق في قلق المنافسة بين الإعدادات النفسي قصير المدى و الإعدادات النفسي طويل المدى أي أن كلا من الإعداديين يؤديان إلى التخفيف من قلق المنافسة وهذا ما تم تأكيده في الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية و لو أن الإعدادات النفسي طويل المدى يخفف أكثر من قلق المنافسة من الإعدادات النفسي قصير المدى و هذا أيضا يتأكد لنا من خلال مقارنة المتوسطين الحسابين للإعدادات النفسي قصير المدى و قلق المنافسة المدى = 20.55 أما بالنسبة للإعدادات النفسي طويل المدى و قلق المنافسة المدى = 21.66 و بإسقاطهما على معاملي الارتباط برسون للإعدادات النفسي قصير المدى المتعلق بقلق المنافسة -0.263 الإعدادات النفسي طويل المدى قلق المنافسة -0.367 يتضح لنا جليا صدق الفرضيات الجزئية و صدق نتائج الدراسة أي أن الإعدادات النفسي يخفف من قلق المنافسة بما فيه الإعدادات النفسي قصير المدى و الإعدادات النفسي طويل المدى بمستويات دلالة متساوية 0.05 و يتوفق نوعا ما الإعدادات النفسي طويل المدى في التخفيف من قلق المنافسة على الإعدادات النفسي قصير المدى .

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على نتائج الفرضيات

ومن خلال ما سبق من عرض وتحليل ومناقشة لنتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، يمكن القول أن الإعدادات النفسي له علاقة بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراستي التي توصلت إلى أن الإعدادات النفسي مكانة قوية وكبيرة عند الممارسين لكرة اليد.

الفصل الخامس

إستنتاجات واقتراحات الدراسة



- ✓ استنتاجات عامة
- ✓ توصيات واقتراحات
- ✓ الأفاق المستقبلية للدراسة
- ✓ المراجع المعتمدة في الدراسة
- ✓ الملاحق
- ✓ ملخص الدراسة

1- استنتاجات عامة:

إن النتائج التي توصلت إليها هذا البحث من خلال الدراسات التي عرضناها والأفكار التي جمعناها والواقع الذي عايشناه جعلتنا نستنتج بعض الحقائق الهامة وهي كما يلي:

- توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى وقلق المنافسة.
- لا توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى وقلق المنافسة.
- لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي.

ومن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى الإعداد النفسي له علاقة وطيدة في الخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

2- توصيات واقتراحات عامة:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، والتي نأمل أن تكون بناءاً مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم.

لنستطيع أن نقدم الاقتراحات والتوصيات التالية:

- مرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامناً مع البرنامج التدريبي أكان شهري أو سنوي.
- إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية.
- على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية.
- الأداء الجيد والاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة و تجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية.
- الإعداد الجيد وفق لبرنامج سنوية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق النتائج.

3- الآفاق المستقبلية:

فيما يخص الفرضيات المستقبلية، لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنوجز بعضها في النقاط التالية:

- توفير الوسائل والتجهيزات الرياضية في المؤسسات والنادي يحفز اللاعبين على العمل بجدية ويمكنهم تحقيق أهداف في نشاطاتهم الرياضية.
- التوعية في الأوساط الاجتماعية حول أهمية النشاط الرياضي في إعداد أفراد الغد يزيد من دافعية الأفراد الممارسين لرياضة كرة اليد.
- الأساليب والطرق المنتهجة من طرف مدربي النوادي لكرة اليد لها دور في تعلم المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية .
- إجراء دراسة حول المشاكل التي تحد من ممارسة هذه الأنشطة خاصة كرة اليد.

- محاولة تدعيم دراستنا هذه بإعطاء الصورة الحقيقية لأهمية الإعداد النفسي وأثره على تطوير التعلم والممارسة للأنشطة الرياضية في كرة اليد والحد من القلق النفسي.

الفصل الرابع

❖ المراجع

- القرآن الكريم.

❖ المراجع باللغة العربية:

- ✓ أبو العلاء احمد عبد الفتاح : بيولوجية الرياضية و صفة الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1 ، القاهرة ،1998.
- ✓ أحمد عكاشة : علم النفس الفيزيولوجي ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة 1997.
- ✓ أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، حلوان، المكتب الجامعي الحديث، 2004.
- ✓ بوفلحة غيات: أهداف التربية و طرق تحقيقها ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1985.
- ✓ جمال الدين عبد درويش: الإعداد النفسي في كرة القدم تطبيقات، ط1، دار الكتاب للنشر، مصر، 2003.
- ✓ محمد حسن علامي : سيكولوجية التدريب ، دار المعارف القاهرة ، ط7 ، بيروت ، 1992.
- ✓ مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث و التخطيط و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- ✓ محمد حسن أبو عبيه: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- ✓ محمد جابر و عصام حلمي: أسس التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط1، 1997.
- ✓ محمد أمين فوزي: مبادئ علم نفس الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986.
- ✓ محمد عادل رشدي: علم النفس التحريبي الرياضي، ط1، دار الجماهيرية للنشر، ليبيا، 1995.
- ✓ محمد بن يحيى زكرياء الجزائر: علاقة القلق بالتحصيل الدراسي، جامعة الجزائر، ط1، الجزائر، 2003.
- ✓ مصطفى غالب: الأحلام القلق الخجل، دار ومكتبة الهلال، مصر 1984.
- ✓ محمد بن يحيى زكرياء الجزائر: علاقة القلق بالتحصيل الدراسي، جامعة الجزائر، ط1، الجزائر، 2003.
- ✓ محمد السويق: الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف ، مصر ، 1970.
- ✓ نزار مجيد كمال طالب لويس: كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، 1990.
- ✓ صدقي نور الدين علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه و الإرشاد)، ط1، حلوان، المكتب الجامعي، 2004.
- ✓ عفة إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 1998.
- ✓ عمار درويش: القلق و علاقته بمستوى الانجاز للاعب كرة اليد ، مجلة كرية الرياضية ، بغداد ، 2005.
- ✓ فيصل محمد خير الدين الزراد : علاج الأمراض النفسية، دار الملايين للنشر ، ط1، الرياض، 1984.
- ✓ فؤاد مجي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، مصر، 1975.
- ✓ قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر للنشر ، القاهرة ، 1998.

- ❖ Carole.save preparation un bravad et education sportive .t3.paris .omphalos.1998.
- ❖ J.riaxetthril.competition sportive psychologiyy.paris.charon .sports.1983.
- ❖ Kunath.p.psychologie.berlin .1998.

الفلاحة

الملحق رقم 01
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

الاستبيان + المقباس

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان " الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

السنة الجامعية

2016-2015

*سن اللاعب :

*مدة اللعب :

*الإعداد النفسي سنوات التحضير :

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	مطلقا
01	الإعداد النفسي يساعدني على التخلص من قلق المنافسة ؟			
02	العداد النفسي يرفع من روحي المعنوية ؟			
03	الإعداد النفسي يزيد من دافعيتي ؟			
04	الإعداد النفسي يساعدني على التخلص من التوتر ؟			
05	الإعداد النفسي يساعدني على التخلص من الافكار السلبية المرتبطة بالمباراة ؟			
06	الإعداد النفسي يجعلني أتحمل مسؤوليتي في اللعب ؟			
07	الإعداد النفسي يخفف من ضغط المنافسة لدي ؟			
08	الإعداد النفسي يساعدني على آن العب بكامل لياقتي البدنية طوال المباراة ؟			
09	الإعداد النفسي يساعدني على التخلص من الخوف ؟			
10	الإعداد النفسي يساعدني على التحكم في انفعالاتي ؟			
11	الإعداد النفسي يزيد من تركيزي في المباراة ؟			
12	الإعداد النفسي يزيد من تصوراتي الايجابية حول المباراة ؟			

الرقم	الفقرة	نادرا	احيانا	غالبا
01	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية			
02	قبل المشاركة في المنافسة اشعر بأني مرتبك			
03	قبل اشتراكي في المنافسة أحس من عدم توفيقني في اللعب			
04	أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
05	عندما أشترك في المنافسة اخشي ارتكابي بعض الأخطاء			
06	قبل إن اشترك في المنافسة أكون هادئا			
07	من المهم أن يكون لي هدفا أثناء المنافسة			
08	قبل إن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي			
09	قبل إشراكي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد			
10	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا			
11	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء			
12	قبل ان أشرك في المنافسة أكون عصبيا .			
13	الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية .			
14	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة .			
15	قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بالضيق .			

الملحق رقم 02

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

الموضوع: دراسة استطلاعية

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل المذكرة المكملة لشهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية فرع التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني و ذهني بعنوان : "الإعداد النفسي و علاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد " .

قمنا بزيارة ميدانية إلى "نادي الترجي الرياضي لكرة اليد -المسيلة- الناشط في القسم الأول

للوقوف على بعض الأمور الخاصة بالدراسة من باب الاطلاع و الإلمام ببعض جوانب الدراسة و كذلك الوقوف على مدى تواجد

هذا النادي .

رئيس النادي

من إعداد الطالب :

دراجي باسم

السنة الجامعية : 2016/2015

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة

" الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد الترجي الرياضي المسيلي لكرة اليد

هدف الدراسة

- ✓ التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة اليد .
- ✓ التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد .
- ✓ التعرف على انعكاس الإعداد النفسي بالنسبة لظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد .

مشكلة الدراسة

- توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة ؟

فرضيات الدراسة

- ✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى و الإعداد النفسي طويل المدى.
- ✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى و قلق المنافسة .
- ✓ لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي.

عينة الدراسة: لاعبي كرة اليد الترجي الرياضي المسيلة قسم وطني أول.

- ✓ منهج الدراسة : المنهج الوصفي و بالتحديد طريقة العلاقات الارتباطية .
- ✓ أدوات الدراسة : الإستبيان خاص بالإعداد النفسي و مقياس خاص بقلق المنافسة .

النتائج المتوصل إليها

- ✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى و الإعداد النفسي طويل المدى.
- ✓ لا توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى و قلق المنافسة.
- ✓ لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي.

أهم الاستنتاجات والاقتراحات

مرافقة الفرق الرياضية بأخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي أكان سنوي أو شهري .

- ✓ إعداد برنامج نفسي بإضافة إلى برامج أخرى مكملة للوحدة التدريبية .
- ✓ على المدربين العمل على إستخدام طرق و أساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية .
- ✓ الإعداد الجيد وفق لبرامج سنوية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق النتائج.

The summary of the study

❖ **The title of the study** : The psychological preparation and its relationship to the alleviation of the competitive anxiety to hand ball players.

1. The objectives of the study :

- ✓ The identification of the relationship between the psychological preparation for short-term and the competition anxiety.
- ✓ The identification of the relationship between the psychological preparation for long-term and the competition anxiety.
- ✓ The identification of the differences in a competition for the psychological preparation

❖ **The main questions** :

Questions :

Does the psychological preparation reduce the competition anxiety of the handball players ?

Sub-Questions :

- ✓ Is there an inverse relationship between the psychological preparation for short-term and the competition anxiety ?
- ✓ Is there an inverse relationship between the psychological preparation for long-term and the competition anxiety ?
- ✓ Are there differences

❖ **The study assumptions** :

General premise :

There is an inverse relationship between the psychological preparation and the competitive anxiety to hand ball players.

❖ **Partial assumption :**

- ✓ There is an inverse relationship between the psychological preparation for long-term and the competition's anxiety.
- ✓ There is an inverse relationship between the psychological preparation for short-term and the competition's anxiety.

❖ **Procedures for field study :**

- ✓ Sample study : the sample includes 18 players at the Sport Club Teraje Hand ball, M'sila.
- ✓ The time : from March 15th, to April 25th, 2016.
- ✓ The spatial area : Teraje sports club M'sila.
- ✓ The curriculum : descriptive approach based on the collection of data in the field.
- ✓ The tools used : The questionnaire and metric techniques that are based on direct questions addressed to handball players.

❖ **The findings :**

- ✓ There is an inverse relationship between the psychological preparation for short-term and the competitive's anxiety.
- ✓ There is an inverse relationship between the psychological preparation for long-term and the competitive's anxiety.
- ✓ There are differences in the competition anxiety due for the psychological preparation.

❖ **The most important conclusions and suggestions :**

- ✓ The trainers have to work with psychiatrist to make a successful monthly and yearly plans.
- ✓ The preparation of psychological preparation in addition to other complementary programmes for the training unit.
- ✓ Trainers should follow and use new and modern methods in order to develop the psychological skills.
- ✓ Players should have a comfortable and positive environment .

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي

قسم : **التدريب الرياضي**

مذكرة مكملة لنيل شهادة : الماستر في :

تخصص : **تحضير بدني وذهني**

العنوان

الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد-الترجي الرياضي المسيلي
-نموذجاً.

إعداد الطالب

دراجي باسم

تاريخ المناقشة : 2016/06/02.

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- قارة السعيد الرتبة دكتور مشرفاً.

- يعقوبي فاتح الرتبة دكتور رئيس .

- حمريط نوال الرتبة استاذ مساعد مناقش.

السنة الجامعية 2015/2016



Faculté /Institut :science et les techniques des activités
physiques et sportives

Département : formation sportive

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de master

Spécialité :Préparation physique et mentale

SUJET :

La préparation psychologique et son effet à l'atténuation des préoccupations
concurrence entre les joueurs de handball .

Une étude sur le terrain dans une l'équipe « taradji sportive »de M'sila

Par :

Derradji Bassem.

Soutenu publiquement le :02/06/2016 Devant le jury composé de :

- YAKOUBI FATEH (GRAD) docteur classe (a) Président.
- HAMRIT NAWEL (GRAD) mettre assistant (a) Rapporteur.
- KARA SAID (GRAD)docteur classe (a) Examineur .

Année :2015/2016

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

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 619/D10/11

رقم التسجيل : 790500401

الباحث(ة) : دراجي باسم

تاريخ المناقشة : 2016/06/02

عنوان الرسالة : الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد-الترجي الرياضي
المسيلي نموذجا-

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور: قارة السعيد

عدد الصفحات : 70 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص : تحضير بدني و ذهني

فرع : تدريب رياضي

الملخص :

بالعربية :

-عنوان الدراسة:

الإعداد النفسي وعلاقته بالتخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد-الترجي الرياضي المسيلي نموذجاً-

- هدف الدراسة:

✓ التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة اليد .

✓ التعرف على مستوى القلق التنافسي.

✓ التعرف على انعكاس الإعداد النفسي بالنسبة لظهور حالة القلق لدى لاعبي كرة اليد.

- مشكلة الدراسة:

✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي و قلق المنافسة .

- الفرضية العامة:

✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى و الإعداد النفسي طويل المدى.

✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى و قلق المنافسة .

✓ لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي .

- عينة الدراسة:

✓ لاعبي كرة اليد (الترجي الرياضي المسيلي لكرة اليد)

- المنهج المستخدم:

✓ المنهج الوصفي و بالتحديد طريقة العلاقة الارتباطية .

- أدوات الدراسة:

✓ استبيان خاص بالإعداد النفسي و مقياس خاص بالقلق التنافسي

كلمات المفاتيح:

بالفرنسية

Mots clés: préparation psychologique, l'anxiété compétition , Hand Ball.

بالإنجليزية

Keywords: psychological preparation , competition anxiety, hand ball.

جاء هذا البحث في فصول كالتالي :

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث : الطرق المنهجية للبحث

و الفصل الرابع : تحليل و مناقشة النتائج

– أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي قصير المدى و الإعداد النفسي طويل المدى.

✓ لا توجد علاقة عكسية بين الإعداد النفسي طويل المدى و قلق المنافسة .

✓ لا توجد فروق في قلق المنافسة تعزى لمدة الإعداد النفسي .

توصل الباحث للعديد من التوصيات و الاقتراحات أهمها :

✓ في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

✓ إعداد برنامج نفسي بإضافة إلى برامج أخرى مكملة للوحدة التدريبية .

✓ على المدربين العمل على استخدام طرق و أساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية .

✓ الإعداد الجيد وفق لبرامج سنوية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق النتائج.

كشاف بالفرنسية

Faculté : Les sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Département : entraînement sportive.

N° d'ordre : 11/D10/619

N° d'inscription : 104005097

Chercheur : Derradji Basem

Soutenu publiquement le : 02/06/2016

Titre de la thèse (mémoire) La préparation psychologique et son effet à l'atténuation des préoccupations concurrence entre les joueurs de handball .
– terradji sportive M'sila-

Language de la thèse : ARABIC

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Kara Said **Grade : docteur (classe « a »)**

Nombre de page : 70 **pages**

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Préparation physique et mentale

Option :

Résumé :

-Titre de la thèse :

La préparation psychologique et son effet à l'atténuation des préoccupations concurrence entre les joueurs de handball – Tarradji sportive M'sila-

-Les objectives de la thèse:

- ✓ identifier le réglage du niveau psychologique aux joueurs de handball .
- ✓ identifier le niveau d'anxiété concurrentiel .
- ✓ identifier le reflet de la préparation psychologique pour l'émergence de l'état d' anxiété chez les joueurs de handball .

-Le problème de la thèse :

- ✓ Il existe une relation inverse entre la préparation et la concurrence problèmes psychologiques .

-Hypothèse générale :

- ✓ Il existe une relation inverse entre le court terme et la préparation psychologique à long terme .
- ✓ Il existe une relation inverse entre les long terme psychologiques de préparation et de concurrence.
- ✓ Il n'y a pas de différences dans les préoccupations de la concurrence en raison d'une période de préparation psychologique.

-L' échantillon de l'étude :

- ✓ joueurs de handball (tarradji sportive M'sila)

-La méthode utilisée :

- ✓ L' approche descriptive.

-Outils de l'étude:

- ✓ questionnaire spécial et la préparation d'une mesure spéciale concernée.

بالفرنسية

Mots clés: préparation psychologique, l'anxiété ,compétition , Hand Ball.

بالإنجليزية

Keywords: psychological preparation , competition, anxiety, hand ball.

بالعربية

الكلمات المفتاحية: الإعداد النفسي . قلق المنافسة . كرة اليد

Ce mémoire et contienne de trois « 03 » chapitre

Chapitre 1: théories et études précédentes.

Chapitre 2 : le cadre général de l'étude

Chapitre 3 : Méthodologie des moyens de recherche

Chapitre 4 : Analyse et discussion des résultats

-Les résultats les plus importants ont atteint à :

- ✓ Il existe une relation inverse entre le court terme et la préparation psychologique à long terme .

- ✓ Il existe une relation inverse entre les long terme psychologiques de préparation et de concurrence.
- ✓ Il n'y a pas de différences dans les préoccupations de la concurrence en raison d'une période de préparation psychologique.

- Le chercheur a trouvé un grand nombre de recommandations, notamment :

- Suggestions:

dans la gamme des procédures utilisées et les résultats obtenus par le chercheur recommande ce qui suit:

- ✓ L'ajout des autres programmes afin de compléter le programme de formation de l'unité.
- ✓ les formateurs travaillent sur l'utilisation des méthodes modernes et des moyens pour le développement des capacités mentales .
- ✓ bonne préparation selon les programmes annuels afin d'atteindre des niveaux plus élevés et obtenir des résultats .