

جامعة بسكرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في التربية البدنية والرياضية
فرع: التدريب الرياضي
الموضوع: وع:

تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري
لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-
18 سنة)
دراسة ميدانية لفريق كرة اليد ترجي بسكرة

إشراف الأستاذ:
- شتيوي عبد المالك

من إعداد الطالب:
محمد دريدي الصادق

السنة الجامعية: 2016/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا“

الآية 114 من سورة طه

محتوى البحث :

- - كلمة شكر
- - إهداء
- - مقدمة

الفصل التمهيدي :

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهمية البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
- 6- الدراسات السابقة و المشابهة

الجانب النظري :

الفصل الأول :الدافعية في المجال الرياضي

- - تمهيد
- 1- مفهوم الدافعية
- 2- خصائص الدافعية
- 1-2- الغرضية
- 2-2- النشاط
- 3-2- الاستمرار
- 4-2- التنوع
- 5-2- التحسن
- 6-2- التكيف الكلي
- 7-2- تحقيق الغرض
- 3- وظائف الدوافع
- 1-3- السلوك بالطاقة
- 2-3- أداء وظيفة الاختيار
- 3-3- توجيه السلوك نحو الهدف
- 4- تصنيف الدوافع
- 5- الأسس التي تقوم عليها الدوافع
- 1-5- مبدأ الطاقة و النشاط
- 2-5- مبدأ الغرضية
- 3-5- مبدأ التوازن
- 4-5- مبدأ الحتمية الدينامية
- 6- نظريات الدوافع
- 1-6- نظرية التحليل النفسي
- 2-6- نظرية مفاهيم الحاجة
- 3-6- النظرية الفيزيائية
- 4-6- النظرية المعرفية
- 5-6- نظرية التعلم الاجتماعي

- 6-6- النظرية الوظيفية
- 7- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
- 8- الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية
- 9- معنى الدافعية في المجال الرياضي
- 9-1- شدة الجهد
- 9-2- اتجاه الجهد
- 9-3- العلاقة بين الاتجاه و شدة الجهد
- 10- تطور دوافع النشاط الرياضي
- 11- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
- 12- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- 12-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة
- 12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة
- 12-1-2- نظرية دافعية الكفاية
- 12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر
- 12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة الناشئ للرياضة
- 13- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
- 13-1- الحاجة للإنجاز
- 13-2- ضبط النفس
- 13-3- التدريبية
- 14- دافع الانجاز في المنافسة الرياضية
- 14-1- أهمية دافع الانجاز و المنافسة الرياضية للنشء (المراهق)
- 14-1-1- اختيار النشاط
- 14-1-2- الجهد من اجل تحقيق الأهداف
- 14-1-3- المثابرة
- 14-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي
- 15- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
- خلاصة

الفصل الثاني : الأداء المهاري في كرة اليد

- تمهيد
- أولا :الأداء المهاري
- 1- مفهوم الأداء
- 2- أنواع الأداء
- 2-1- أداء المواجهة
- 2-2- الأداء الدائري
- 2-3- الأداء في محطات
- 2-4- الأداء في مجموعات
- 3- تعريف الأداء المهاري
- 4- مراحل الأداء المهاري
- 4-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة

- 4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة
- 4-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة
- 5- أهمية الأداء المهاري
- ثانيا :كرة اليد
- 1- انتشار كرة اليد
- 2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر
- 3- الأداء المهاري في كرة اليد
- 3-1- الاستقبال و التمير
- 3-1-1- الاستقبال
- 3-1-2- التقاط الكرة
- 3-1-3- التمير
- 3-2- التصويب
- 3-2-1- التصويب البعيد
- 3-2-2- التصويب القريب
- 3-3- تطبيق الكرة
- 4- متطلبات الأداء في كرة اليد
- 4-1- المتطلبات البدنية
- 4-2- المتطلبات مهارية
- 4-3- المتطلبات الخطية
- 4-4- المتطلبات النفسية
- 4-5- المتطلبات الفزيولوجية
- 5- القواعد الأساسية لكرة اليد
- 5-1- الملعب
- 5-2- الحكام
- 5-3- الفرق
- 5-4- الكرات
- 5-5- الرداء
- 5-6- زمن المباراة
- خلاصة

الفصل الثالث : المراهقة

- تمهيد
- 1- مفهوم المراهقة
- 2- تعريف المراهقة
- 2-1- لغة
- 2-2- اصطلاحا
- 3- مراحل المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
- 3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)

- 4- خصائص المراحل العمرية (18-17-16 سنة) المراهقة المتوسطة
- 1-4- خصائص القدرات الحركية
- 2-4- الخصائص الفيزيولوجية
- 3-4- الخصائص المورفولوجية
- 4-4- الخصائص الفيزيولوجية
- 5-4- الخصائص الاجتماعية
- 5-5- الخصائص الفكرية
- 6-5- الخصائص الانفعالية
- 6- حاجات المراهق
- 1-6- الحاجة إلى الغذاء والصحة
- 2-6- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
- 3-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
- 4-6- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها
- 5-7- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
- 8 – أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة
- 1-8- المراهقة المتوافقة
- 1-1-8- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
- 2-8- المراهقة المنطوية
- 1-2-8- العوامل المؤثرة فيها
- 3-8- المراهقة العدوانية
- 4-8- المراهقة المنحرفة
- 1-4-8- العوامل المؤثرة فيها
- 9- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- 10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
- 11- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
- 1-11- القدرات الحركية
- 2-11- تطور الصفات البدنية
- 1-2-11- القوة
- 2-2-11- السرعة
- 3-3-11- المداومة
- 4-4-11- المرونة.....
- 12 - مشكلات المراهقة
- 13- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين.....
- خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : المنهجية المستخدمة في البحث

- تمهيد .
- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 1-1 المجال الرماني والمكاني

- 1-1-1 المجال المكاني.....
- 2-1-1 المجال الرماني.....
- 2-1-2 شروط قياس الأداة العلمية
- 1-2-1 الصدق.....
- 2-2-1 الثبات
- 3-1 ضبط متغيرات الدراسة.....
- 1-3-1 المتغير المستقل
- 2-3-1 المتغير التابع
- 4-1 عينة البحث وكيفية اختيارها.....
- 2 المنهج المستخدم.....
- 1-2 تعريف المنهج الوصفي.....
- 2-2 أدوات الدراسة.....
- 1-2-2 تعريف الاستبيان.....
- 2-2-2 الأدوات الإحصائية.....
- 3- إجراءات التطبيق الميداني.....
- 4- حدود الدراسة.....

الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة

- عرض و تحليل النتائج
- خلاصة عامة
- التوصيات
- قائمة المراجع
- الملاحق

قائمة الجداول

اسم الجدول	رقم الجدول
الطول و الوزن عند المراهقين الذكور من 15 الى 19 سنة	(أ)
عرض نتائج السؤال الاول للمعلومات الشخصية للاعب	01
عرض نتائج السؤال الثاني للمعلومات الشخصية للاعب	02
عرض نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية للاعب	03
عرض نتائج السؤال رقم 01	04
عرض نتائج السؤال رقم 02	05
عرض نتائج السؤال رقم 03	06
عرض نتائج السؤال رقم 04	07
عرض نتائج السؤال رقم 05	08
عرض نتائج السؤال رقم 06	09
عرض نتائج السؤال رقم 07	10
عرض نتائج السؤال رقم 08	11
عرض نتائج السؤال رقم 09	12
عرض نتائج السؤال رقم 10	13
عرض نتائج السؤال رقم 11	14
عرض نتائج السؤال رقم 12	15
عرض نتائج السؤال رقم 13	16
عرض نتائج السؤال رقم 14	17
عرض نتائج السؤال رقم 16	18
عرض نتائج السؤال رقم 17	19
عرض نتائج السؤال رقم 18	20
عرض نتائج السؤال رقم 19	22
عرض نتائج السؤال رقم 20	23
عرض نتائج السؤال رقم 21	24

قائمة الاشكال	
رقم الشكل	اسم الشكل
01	عناصر تشكل الدافعية الرياضية
02	التنظيم الهرمي للحاجات .
03	التمثيل البياني للسؤال الاول للمعلومات الشخصية للاعب .
04	التمثيل البياني للسؤال الثاني للمعلومات الشخصية للاعب .
05	التمثيل البياني للسؤال الثالث للمعلومات الشخصية للاعب .
06	التمثيل البياني للسؤال رقم 01
07	التمثيل البياني للسؤال رقم 02
08	التمثيل البياني للسؤال رقم 03
09	التمثيل البياني للسؤال رقم 04
10	التمثيل البياني للسؤال رقم 05
11	التمثيل البياني للسؤال رقم 06
12	التمثيل البياني للسؤال رقم 07
13	التمثيل البياني للسؤال رقم 08
14	التمثيل البياني للسؤال رقم 09
15	التمثيل البياني للسؤال رقم 10
16	التمثيل البياني للسؤال رقم 11
17	التمثيل البياني للسؤال رقم 12
18	التمثيل البياني للسؤال رقم 13
19	التمثيل البياني للسؤال رقم 14
20	التمثيل البياني للسؤال رقم 16
21	التمثيل البياني للسؤال رقم 17
22	التمثيل البياني للسؤال رقم 18
23	التمثيل البياني للسؤال رقم 19
24	التمثيل البياني للسؤال رقم 20
25	التمثيل البياني للسؤال رقم 21

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية :

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت باقبال الناس عليها اقبالا شديدا حتى اصبحت المعرفة النفسية من اكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس ، كما اصبحت اساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية و الصحية و السياسية و الرياضية و غيرها من المشكلات ، و كذلك يساهم في تنمية و تقدم الامم و الحضارات في تحقيق اهداف تربوية ، كما انه يعتبر ضروريا لتحسين و تعزيز القدرة على الانجاز و العمل .

و يعتبر موضوع الدافعية من اهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء و الباحثين في علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة .

و قد اشار مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن ود وورث **wood worth** 1908م و غيره من العلماء الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري .

و قد اشار العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية و العالمية .

و يشير واقع الرياضة في الجزائر و منها كرة اليد الى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية و البدنية و الخطئية دون اعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية و بدنية و خطئية و كذلك مهارات نفسية و من بين هذه الاخيرة الدافعية و من هنا اخترنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى الدافعية و هي صفة نفسية و الاداء المهاري و هو جوهر العمل و الانجاز ما ادى بنا الى طرح التساؤلات التالية :

- ما هي أهمية الدافعية على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟.

من خلال الإشكالية العامة يتبادر الى اذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل للدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد؟

- هل للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الاداء المهاري للاعبين كرة اليد؟

- هل للتفوق و الكسب الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري؟ .

2- الفرضيات :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتينا الى وضع الفرضيات التالية والتي يمكن اعتبارها اجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

الفرضية العامة :

للدافعية اهمية على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب لها تاثير على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب لها اثر على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .
- انما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين ادائه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي في المنافسة

3- أهمية البحث :

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع الدافعية و اثرها على اداء لاعبي كرة اليد لمعرفة اهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة اليد ، بالاضافة الى اثر الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي ، و كذلك نهدف الى ابراز اهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع للاعب لان يرقى في مستوى ادائه المهاري .

4- أهداف البحث :

- معرفة ما اذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة اليد لتحسين ادائه المهاري .
- كشف مدى تاثير الدافعية على مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة اليد .
- معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية.
- التعرف على مدى تاثير شخصية المدرب على اللاعبين ان كانت للمدرب شخصية دافعة و محفزة .

5-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

5-1-الدافعية :

تعرف الدافعية على انها طاقة كامنة في الكائن الحي ، تعمل على استثارته يسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ، و يتم ذلك عن طريق الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية و وضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه اشباع حاجة معينة او الحصول على هدف معين⁽¹⁾ .

5-2- المهارة: skill :

تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين ، و تعني ايضا مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن⁽²⁾.

(1) - جابر عبد الحميد جابر: الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة ، 1998 ، ص07.

(2) - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، 2ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص104 .

3-5- الأداء المهاري :

كل الاجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول الى دقة اداء المهارات بالية و اتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة⁽³⁾ .

4-5- كرة اليد :

1-4-5- الكرة لغة :

(جمع كرى و كرات و كرين و اكر) كل جسم مستدير من مطاط او جلد يلعب به او يتخذ في الالعاب الرياضية⁽⁴⁾ .

2-4-5- كرة اليد :

هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين و غرض كل فريق من هذان الفريقان احراز هدف في مرمى الفريق الاخر و منعه من احراز هدف ، و تلعب هذه الرياضة باليدين و ضمن قواعد و قوانين اللعبة⁽⁵⁾

5-5- لاعبو الأواسط :

1-5-5- لغة :

الواوسط (جمع اواسط ، مفردة وسطى) المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشئ⁽¹⁾

2-5-5- اصطلاحا :

المرحلة (16-18) تسمى مرحلة المراهقة ، و المراهقة مصطلح من العمر ، و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و قد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي⁽²⁾ .

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قارب مضمونها موضوع بحثنا :

- 1- مذكرة تحت عنوان : " دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من اعداد الطلبة تهلايتي يوسف، مسعود إسماعيل ، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000-2001 و كان هدفهم ابراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق و ابراز دور الجماعة و الاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .
- و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للاعبين ، اما عينة البحث فكانت عشوائية و كانت النتائج كالتالي :
- الادور الذي تلعبه الصحافة في نقل الاحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل الى هذه الرياضة بصفة كبيرة .
- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل النفسية و تحقيق الاندماج الجيد في الجماعة .

- دور البيئة في اقبال الرياضيين على الرياضات الجماعية .

⁽³⁾- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفى : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

⁽⁴⁾ - راتب احمد قبيعة: المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، ص 252 .

⁽⁵⁾ - خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006 ، ص 188 .

(1) - راتب احمد قبيعة : المتقن ، القاموس العربي المصور ، مرجع سابق ، ص 26 .

(2) - مصطفى فهمي: علم النفس التربوي، دار الفكر ، القاهرة ، 1985 ، ص 153

2- منكرة تحت عنوان "دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر" من اعداد الطالبة الملا شهد ، الموسم الجامعي 1997-1998 و كان هدفها التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر و معرفة الفروق الفردية في الممارسات بين الجنسين و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة لعينة من الطلبة الجامعيين فكانت عينة البحث عشوائية شملت الذكور و الاناث و اهم النتائج المتحصل عليها :

- جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الاولى بنسبة 83.81 % من افراد العينة حيث تراهم ابدو اهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية و التعاون و في المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة 65.84 % من أفراد العينة .

و في المرتبة الأخيرة دوافع التفوق الرياضي بنسبة 07.99 % من اختيارات العينة .

3-دراسة الدكتور " ابراهيم شوقي عبد الحميد " المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الامارات العربية المتحدة يومي 31 افريل و 01 ماي 2002 حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن الدافعية للانجاز لدى عينة من الموظفين المكتبيين ، و علاقتها بتأكيد الذات حيث تم التوصل في هذه الدراسة الى ان الدافعية للانجاز لدى الرجل اكثر منها عند المرأة .

4- توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية لمنتدذيات البحرين بقلم الاستاذ محمد الغصرة و التي تهدف الى دراسة الدافعية لدى الطالب في الفصل اما لها من دور كبير في رفع التحصيل الدراسي للطلاب كما جرت فعالياته في يناير 2004 .
و قد اهتمت المعاهد الامريكية بدراسة الدافعية و من هذه الدراسات نذكر تلك التي قدمت في مؤتمر علم النفس الرياضي و الذي عقد بالعاصمة الايطالية روما عام 1964م .

التعليق على الدراسات السابقة :

الجانب النظري

الفصل الأول

الدفاعية في المجال الرياضي

تمهيد:

يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة و ذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الاجتماعية مثل : التنافس الرياضي ، و سلوكيات المدربين ، أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل الإصرار ، التعلم و الأداء .

وفي ضوء أهمية هذه النتائج للرياضيين , يمكن للفرد أن يفهم بسهولة لماذا يهتم الباحثين بالدافعية؟ .

و الإجابة هي ملائمتها للمجال الرياضي , و لأنه وراء كل سلوك دافع , أي قوة دافعة . إن القول المأثور ' أنك تستطيع إن تقود الحصان إلى النهر و لكنك لا تستطيع ان تجبره أن يشرب الماء ' لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون لديه الدافعية للشرب و هذا يعبر بوضوح عن دور الدافعية في ميدان التعلم و التدريب الرياضي و هذا ما سنتناوله بالتدقيق في هذا الفصل .

1- مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس , و بالتالي تعددت محاولات تعريفها و من هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي : المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك , و هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (1). و نجد الدافع عند مصطفى عشوي انه : حالة من التوتر النفسي و الفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و النفس عامة (2).

و يرى صدقي نور الدين محمد : استعداد الفرد لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين (3) . و يعرفها THOMAS.R انها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لاشباع الحاجات و البحث عن الأهداف (4)

تعريف محمد حسن علاوي : انها مصطلح عام يشير الى العلاقة الدينامية بين الفرد و بيئته و تشمل العوامل و الحالات المختلفة (الفطرية , المكتسبة , الداخلية و الخارجية , المتعلمة و الغير متعلمة , الشعورية و اللاشعورية و غيرها). و التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما (5).

تعريف سيد خير الله : هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، و يتم عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكييفية مع بيئته الخارجية ، و وضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، لما ينتج إشباع حاجة معينة، أو الحصول على هدف معين (1).

وحتى يتسنى لنا فهم هذه التعاريف تجدر بنا الإشارة الى العناصر المتمثلة في الشكل (1) :

الدافع الحافز الباعث الأهداف التوقع

Motive drive incentive goals expectation

توقع مقدار النجاح يحدد مقدار الدافع في الأداء نحو انجاز الاهداف	الأهداف الواقعية المباشرة و البعيدة طويلة المدى	تفسير للنشاط اللعبة الموجه لإشباع الدافع قد يكون مادي او معنوي	يرتبط بقوة دافعة للعمل بمثابة المنشط للسلوك الحافز لمثير معين (مثير الحافز) قد تكون مثيرات اولية او ثانوية	حالة داخلية مصحوبة بالتوتر تثير السلوك في ظروف معينة
--	---	--	--	--

(1) - صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط1، الأردن، بدون سنة، ص22.

(2) - مصطفى عشوي: مدخل الى علم النفس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر، 2004، ص127.

(3) - صدقي نور الدين: علم النفس الرياضي، ط1، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004، ص127.

(4) - THOMAS. R , preparation psychologique du sportif ,ed , vigot , 1991 , p 32 .

(5) - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط4، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2004، ص212.

(1) - جابر عبد الحميد جابر : الدافعية نظريات و تطبيقات، مرجع سابق، ص07.



عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية (للمجلس الاعلى للشباب و الرياضة قطاع اعداد القادة .

2. خصائص الدافعية : من خصائص الدافعية ما يلي :

1.2. الغرضية: (Purpocive) :

إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين , ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم اشباعه .

2.2. النشاط: (action) :

اذ يبذل الانسان نشاطا ذاتيا تلقائيا لاشباع الدافع و يزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع .

3.2. الاستمرار: (Continaity) :

يستمر نشاط الإنسان بوجه عام ,حتى ينهي حالة التوتر التي اوجدها الدافع , ويعود الى حالة الاتزان .

4.2. التنوع: (variation) :

ياخذ الانسان فيتنوع سلوكه و تغيير اساليب نشاطه عندما لا يستطيع اشباع الدافع بطريق مباشر .

5.2. التحسن: (improvement) :

يتحسن سلوك الانسان اثناء المحاولات لاشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق اغراضه عند تكرار المحاولات التالية .

6.2. التكيف الكلي: (whole adgustment) :

يتطلب إشباع الدافع من الانسان تكيفا كليا عاما , و ليس في صورة تحريك جزء صغير من جسم , و يختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف اهمية الدافع و حيويته فكلما زادت قوة الدافع , كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي .

2.7. تحقيق الغرض: (purpo verification) :

و يتم ذلك عندما يتوقف السلوك و عندما يتم تقيق الغرض اي الهدف الذي كان الانسان يرمي الى تحقيقه , و حيث يتم اشباع الدافع و عندئذ يتوقف السلوك(1) .
من خلال هذه الخصائص يفهم بان الانسان يزداد نشاطه كلما كانت قوة الدافع لديه كبيرة ، و اذا واجه صعوبات في اشباع الدافع لديه ,فانه يكيف نفسه وفقا لتلك المعوقات التي تحل دون اشباع دوافعه كما اوضح ماسلو ان الانسان يولد بخمسة انظمة مرتبة بشكل هرمي كالتالي :

حاجات تحقيق الذات - انجازات تحقيق الذات و تحقيق الفرد لإمكاناته

حاجات الاحترام - الانجاز ،الكفاءة ،الاستحسان ، التقدير

حاجات الحب - الانتساب، التقبل، الانتماء

حاجات الأمن - الطمأنينة و الأمان - غياب الأخطار

حاجات فسيولوجية - الجوع و العطش ،الهواء.....الخ

شكل (2): يوضح التنظيم الهرمي للحاجات التي وضعها ماسلو (1) .

3.وظائف الدوافع :

ان اي رد فعل عن اي سلوك لا يمكن ان يحدث تلقائيا و انما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد و منه فالسلوك له اغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها الفرد حاجياته و م غرائزه، و منه نستخلص ان للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك و هي ثلاثة :

1.3.السلوك بالطاقة :

و معنى ذلك ان الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد و يؤدي التوتر الذي يصحب احباط الدافع لدى الكائن الحي الى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه و اعادة توازنه و تدل الملاحظة على ان الانسان و الحيوان من خلال تجارب في الحياة اليومية كلاهما خامل طالما حاجاته مشبعة اما اذا تعرض للحرمان فانه ينشط من اجل اشباع هذه الحاجات و الرغبات و الدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافاة له على تحسين قدراته و تكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفنقده هاته المكافاة جاذبيتها اذا ادرك المراهق ان الرياضة اخلاق قبل ان تكون من اجل المكافاة ففي هذه النقطة تصبح المكافاة غير ضرورية .

2.3.أداء وظيفة الاختيار :

و يتجلى ذلك في ان الدوافع تختار نوع النشاط او الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الاخرى كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد الكبير للطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد اقرَّ **جوردن البورت** ً

(1) إسماعيل محمد الفقي و آخرون : علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4 ، الرياض العليا ، 2001 ، ص 167 .

(4) - ليندادا فيدوف ، ترجمة محمود عمرو و آخرون : الشخصية ، الدافعية و الانفعالات ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، ط1، مصر ، 2000، ص10 .

انه عندما تكون اتجاه عام للمواقف و الميل فانه لا يخلق فقط حالة التوتر التي يسهل استئثارها و تؤدي الى نشاط ظاهر يشبع الموقف او الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار و اختيار كل سلوك متصل به و توجيهه .

3.3. توجيه السلوك نحو الهدف: إن مجرد عدم الرضا في حالة المراهق لا يؤدي و لا يكفي لاحداث و نمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو اهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها (1).

4. تصنيف الدوافع:

يصب اقامة تصنيف واحد للدوافع و ذلك لتعقيدها و تعيقدها بالسلوك الواحد و يمكن ارجاع ذلك الى انها تختلف باختلاف الاشخاص كما ان الدافع الواحد يمكن ان يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك بالاضافة الى اننا قد نجد ان للسلوك الواحد مجموعة من الدوافع المختلفة و فيما يلي سوف نقدم التصنيف التالي :

- تصنيف على أساس شعوري ، لاشعوري .

- تصنيف على أساس فطري و مكتسب.

- تصنيف على أساس داخلي و خارجي.

- تصنيف على اساس دوافع مباشرة و غير مباشرة.

أ - تصنيف على أساس شعوري لاشعوري :

- الدوافع الشعورية:

وهي تلك الدوافع المرتبطة بالادراك و الفطنة اذ ان الانسان يستطيع تحديدها و يتفطن لوجودها فهي كل الاعمال التي نقوم بها عمدا و بمحض ارادتنا كالذهاب الى الملعب للتدريب أو المشاهدة(1) .

كما ان الفرد يشعر بها و يكرن على وعي بها ، و هي ناتج نشاط عقلي لان الفرد يقوم

باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه و المعروف ان الدوافع الاولية هي التي تشبع أولا (2)

- الدوافع اللاشعورية :

الدوافع اللاشعورية لا يشعر بها الفرد اثناء قيامه بالسلوك ايا كان السبب و قسم مدرسة التحليل النفسي هذه الدوافع الى مؤقتة يمكن ان يدركها الفرد لتمحيص او مراقبة سلوكه و اخرى دائمة يصعب على الفرد معرفتها الا بطرق علاجية خاصة نادت بها نظريات علم النفس خاصة مدرسة التحليل النفسي(3).

كما ان الدوافع اللاشعورية لا يستطيع الانسان ادراك حدودها و طبيعتها ووجودها ، و للدوافع اللاشعورية تأثير في السلوك ، فنجد أن بعض الأمراض قد تنشأ عن ذكريات مكبوتة في اللاشعور من خبرات قديمة حدثت في مرحلة الطفولة .

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

(4)- محمد احمد علي منصور: تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة، رسالة ماجستير غير منشورة، ص 103.

(2)- TOURNIER, GET , PONCHON , manuel de sciens economique et humaines baillier . PARIS 1995.p25

(3)- السالموطي نبيل ، محمد توفيق: الإسلام و قضايا علم النفس الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986 ، ص 108.

ان الدوافع اللاشعورية يبدأ تكونها لدى الانسان من الطفولة الى غاية الرشد و هذا يعني انه عند حدوث ضغط على الفرد سواء كان من طرف والديه و هو صغير او المجتمع و هو كبير و حال ذلك دون تلبية حاجات هذا الفرد ، وكلما حدث ذلك الصراع يؤدي الى الكبت اي ان الرغبات التي لا تحقق لسبب او لآخر قد تتعرض للكبت و هو ما يجعلها ترتسم في اللاشعور محاولة في كل حين البروز في اللاشعور (1) .

- **الدوافع الفطرية:** يطلق عليها اسم الدوافع العضوية او الفسيولوجية او الاولية و يقصد بها ما يولد الانسان مزودا به ولا يحتاج الى تعلمه لانه ينتقل عن طريق الوراثة ، كما يعرف عند العلماء انه كل دافع يدفع الفرد الى التماس اهداف طبيعية موروثه بالرغم من تغيير السلوك و من علامات الدافع الفطري ما يلي :

- اشتراك النوع كله مهما اختلفت الظروف و المواقف و المحيط الاجتماعي
- اشتراك الانسان مع الحيوان في بعض الدوافع كثيرا ما يتخذ دليل على فطريته .
- ظهور الدوافع عند الميلاد و في سن مبكرة اي قبل ان يستفيد الكائن من الخبرة و التعلم.
- **الدوافع المكتسبة:** هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبع الاجتماعي و تساعدة على استمرار العلاقات الانسانية و الاجتماعية و تنظم سلوكه و علاقاته و عدم اشباعها يؤدي الى الشعور بالقلق و الاغتراب و التعاسة ، و احتكار الذات ، و لا تنشأ الدوافع المكتسبة بل يستند اساسها على الاتعدادات الفطرية و تثبتت في ثناياها تحت تاثير العوامل البيئية و الاجتماعية(2)

- **تصنيف على أساس دوافع داخلية و خارجية:**

- **الدوافع الداخلية:**

تشير الدافعية الداخلية الى الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل السمتناع و الرضا المشتقان من اداء النشاط ذاته . فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على النحو الارادي بالرغم من عدم وجود حوافز خارجية ، أو إجبار خارجي على الممارسة الرياضية ، فالرياضي الذي يذهب للتدريب لانه يجده ممتعا و مرضيا لتعلم المزيد من المهارات او الخطط أو المعارف الخاصة برياضته، و أيضا الرياضي الذي يتدرب بصورة منتظمة في رياضته للاستمتاع بالمحاولة الجادة لتحقيق التفوق على نفسه ، و إتقان المهارات المختلفة سوف يكون مدركا لدوافعه الداخلية نحو رياضته الخاصة ، و هكذا فالأنشطة التي تسمح للفرد بخبرة مشاعر الكفاية، و تقريره لسلوكه سوف تسمح له بفرصة الاشتراك فيها بسبب الدافعية الداخلية .

- **الدوافع الخارجية :**

الدافعية الخارجية هي عكس الداخلية حيث تشير الى سلوك عدم تقرير الفرد لمصيره ، و ذلك السلوك يستثار فقط عن طريق مثيرات خارجية مثل (المكافآت) اي انه سلوكا يأتي من داخل الفرد ، و لكنه يأتي عن طريق افراد آخرين و يتم ذلك عن طريق التدعيم سواء

(1) - محمد احمد منصور: تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة ، مرجع سابق ص104 .

(2) Valler andretthil : INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE DE LA MATIRATION , CANACA ,ED M :

الإيجابي أو السلبي . و قد يكون ماديا مثل المكافآت المادية و الجوائز العينية ، و قد يكون معنويا مثل التشجيع و المرح (1).

د . تصنيف على أساس دوافع مباشرة و غير مباشرة:

- الدوافع المباشرة:

ومن أهمها :

- الاحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد، و نذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزلج على الثلج، و غيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الاداء و الحركات .

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها الو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجراءة و قوة الادارة .

- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي و ما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .

- تسجيل الارقام و البطولات و اثبات التفوق و احراز الفوز .

- الدوافع الغير مباشرة :ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فاذا سالت الفرد عن اسباب ممارسة النشاط الرياضي فانه قد يجيب امارس الرياضة لانها تكييني الصحة و تجعلني قويا .

- ممارسة النشاط البدني الرياضي لاسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل و الانتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لانه يساهم في زيادة قدرته على اداء عمله و رفع مستوى انتاجه في العمل .

- الاحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه (1) .

5- الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

1-5 مبدأ الطاقة والنشاط:

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية و ذلك بتمديد عضلات الجسم بالطاقة و تفريغ شحنة هذا النشاط بالاستثارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو من داخل الكائن الحي.

2-5 مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام الماء و الشريك الجنسي و المال و المركز و البيت.

3-5 مبدأ التوازن:

(1) - صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة، مرجع سابق ، ص (108-109) .

(1) - محمد حسن علاوي و آخرون : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 ، ص 208 .

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الاستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم 37° مئوية يحتفظ بها الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو و عملية حفظ التوازن الفزيولوجي هذه تتم آليا وينظمها جسم الإنسان.

4-5 مبدأ الحتمية الديناميكية:

معنى هذا أن كل السلوك له أسباب و هذه الأسباب توجد في الدوافع و من هذه الدوافع ما هو فزيولوجي و منها ما هو مكتسب متعلم ، والدوافع المكتسبة و إن كانت أصلا تقوم على دوافع فزيولوجية إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة بها⁽¹⁾ .

6- نظريات الدوافع :

هناك عدة نظريات تطرقت في تحليلاتها و تفسيراتها إلى المفاهيم النفسية و الاجتماعية للدوافع حيث حاولت في مجملها إعطاء صورة كاملة عن مفهوم الدافع محاولة منها في مساعدتنا على فهم أعمق لهذا السلوك الإنساني و تكوين تصور واضح عنه و من أهم النظريات نجد:

1-6 نظرية التحليل النفسي:

تنسب هذه النظرية إلى العالم الشهير (سيغموند فرويد) حيث ترى هذه النظرية أن أي نشاط للإنسان يكون مدفوعا بدافعين هما الجنس و العدوان ، كما تفسر مفهوم الدافعية بأنه يعود أساسا للاشعور فيما يقوم به الفرد من أفعال و سلوكيات كما أن للكبت دور في قدرتنا على تحديد أو معرفة الدوافع الكامنة وراء أي سلوك سواء كان ذلك الفعل و السلوك سوي أو غير سوي.⁽¹⁾

2-6 نظرية مفاهيم الحاجة:

ترجع أصولها إلى العالم "موراي سنة 1938" و حسب هذه النظرية فإن القوة الدافعة للفرد تنطلق أصلا مما لديه من حاجات، والحاجة هي التي تجعل الفرد ينتقل من المواقف المشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجات.⁽²⁾

كما يعرف (زكي صالح 1972) الحاجة بأنها تنشأ عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لحفظ أو بقاء الإنسان.⁽³⁾

3-6 النظرية الفيزيائية:

تعود أصول هذه النظرية إلى العالم "لورترز 1950"، وفيها يبرز أهمية الجانب الحركي على الجانب الوجداني.

حيث يبررها بالقوة الدافعة الذاتية إضافة إلى القوة الدافعة الخارجية، إذ أن هناك قوى خارجية تمثل المثير البيئي حيث إذا ازدادت هذه القوة الدافعة الذاتية أصدر الفرد أفعالا ما ، و أصبح دور القوى الخارجية ثانوي.⁽¹⁾

(1) - سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963 ، ص 227- 243 .

(1) - سيغموند فرويد : ترجمة محمد عثمان ، علم التحليل النفسي ، ط 6 مكتبة التحليل و العلاج النفسي ، القاهرة ، 1986 ، ص 30.

(2) - MURROY H,A, EXPLERATION INOXFORD, UNIVERSITY PRESS RYPERS MOLYTY 1938, p97.

(3) - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990، ص 17

6-4 النظرية المعرفية:

يرجع أصل هذه النظرية إلى العالم "أتكينسون ATKINSON سنة 1958" و تفسر هذه النظرية الدافع على أن الإنسان ليس مجبرا على تصرفاته بل مخير.

فالنشاط الفرد الفعلي يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه مؤدية بذلك إلى النشاط الذي هو غاية و ليس وسيلة للنجاح ، و يكون نتاج ذلك مجموعة من العمليات معالجة للمعلومات و المدركات الحسية المتوفرة لدى الفرد في الوضع المثير الموجود فيه و بذلك يتمتع بدرجة عالية من الضبط الذاتي.²⁾

6-5 نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير "فيدي 1989" إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصادر الدافعية فالنجاح أو الإخفاق لاستجابة معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية ، و من ثمة الرغبة في تكرار السلوك الناجح كما أن أصحاب هذه النظرية يرجعون أصول الدافعية إلى العمليات الاجتماعية وحدها .

وتركز النظريات التي تقول بالمنشأ الاجتماعي للدافعية المحددات الثقافية الحضارية لتشكيل السلوك الدافعي للإنسان.³⁾

وانطلاقا من أن الحاجة هي مفهوم افتراضي يختلف من فرد لآخر و لا يمكن قياسه ، فقد حدد "موراي" خمسة معايير يمكن على أساسها تقييم فعالية هذه الحاجات و سلوك الفرد هي:

- تراجع السلوك و نتيجته.
- نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.
- الإدراك الانتقالي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.
- التعبير بصراحة عن الانفعالات و المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
- إبداء الرضا عن تحقيق الحاجة و عدم الرضا عند الإخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة .

6-6 النظرية الوظيفية:

تنسب هذه النظرية إلى العالم "ألبرت ALLPORT 1940" و يقوم أساسها على أن لدوافع الإنسان وظيفة استقلالية مرحلية تتغير و تنمو مع الفرد حيث يتم عن طريق التعديل في الميول الفردية و قيمها و اتجاهاتها و أنماط تفاعل الفرد في مختلف عناصر البيئة المادية و المعنوية ، و لهذه النظرية مجموعة من المبادئ أهمها:

- المرحلة الوظيفية: حسب هذه النظرية تعني طاقة الدافع عند الفرد و هي مشتقة من طاقة اللاشعور خاصة أن عملية التعلم عند الفرد تتجدد دوما.
- مادام الدافع مرتبط بمرحلة نمو الفرد و تطوره حسب هذه النظرية نعني رفض المثير الشرطي أو الإلزامي.

¹⁾ - شهد الملا: دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجزائريين، رسالة ماجستير غير منشورة.

²⁾ - MC DOUGALL, WANOUTHINE OF PSYCHOLOGUE, METH, WON, LONDON 1923 P16.

³⁾ - بن عبد السلام محمد: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، سيدي عبد الله ، 2004 - 2005 ، ص 101.

- التكامل و النمو و التدريب و النضج عوامل ضرورية لتكوين الدافعية لدى الفرد .
- النظرية الوظيفية من خلالها يمكن تفسير الأحداث المفاجئة لحياة الفرد كالصدمات العصبية الناتجة من التخيلات و الأوهام و المخاوف المرضية.⁽¹⁾

7- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

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

8- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير "Macolin" إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " و يبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية+التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

المعادلة

تبين هذه

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

9- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

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

9-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.³

9-2- اتجاه الجهد:

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

(1)- نحاتي عثمان: علم النفس في حياتنا ، دار الشروق للطباعة ، ط3 ، بيروت - لبنان ، 1985، ص19.

(1)- Gerand , bet gros , g, lentrage Ent de BA sket - BALL . ED . VIGOT . paris , 1985, p223

(2)- macclin (REVE)DES cteurs qui cantribuent ala peformance indirudelle ou d 'une equipe , n 2spod, 1998 , p12.²

9-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب.¹

10- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة ابد الدهر، بل تتناوله بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي. إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب و اختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع التلميذ في المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها.²

11 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا. في سنة 1908م، اقترح وود وورث (Wood worth) في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "Molivation al psychology" أو علم الدافعية

"Molivology" وفي سنة 1960م ، تنبأ "فاينكي" (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر" (Liewelln and Blucker) في كتابيهما:

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

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

¹ p12, macolin (Reve) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce Inditvdelleoud'une equipe

² (- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص 42 .

¹ (www.elazyem.com/(40)htm-15-03-2009.

12- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:**1-12- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :**

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

1-1-12- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

2-1-12- نظرية دافعية الكفاية :

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

3-1-12- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

2-12- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

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

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البنائات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً⁽¹⁾

13 – بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:**1-13- الحاجة للإنجاز:**

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

2-13- ضبط النفس:

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

(1)- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، مفاهيم و تطبيقات، مرجع سابق، ص 27.

13-3- التدريبية :

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

14 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها

14-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):**14-1-1- اختيار النشاط:**

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

14-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

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

14-1-3- المثابرة:

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

14-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي:

● تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول .

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

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات⁽²⁾

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

15-3-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

(1) - أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص47.
(2) - صدقي نور الدين: المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998، ص11.

- ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة .
 - ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
 - كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.
- فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .
- أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.¹¹

خلاصة :

من خلال ما قد منا ه نستطيع القول أن الدافعية موضوع عميق وواسع ولا نستطيع حصره في عرض بسيط لكننا حاولنا عرض ما أمكن عرضه لنحاول أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

¹¹(أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضية، مفاهيم وتطبيقات، مرجع سابق، ص25 .

الفصل الثاني

الأداء المهاري في كرة اليد

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب . و رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

أولا - الأداء المهاري :

1- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .
ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأقدرة , الاستعداد , الدافعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة⁽¹⁾.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات⁽²⁾.

2 - أنواع الأداء :

1.2-الأداء والمواجهة :

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

2.2-الأداء الدائري :

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

3.2-الأداء في محطات :

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

(2) - محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

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

الفصل الثاني ————— الأداء المهاري في كرة اليد

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تعير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة⁽³⁾.

3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة⁽¹⁾.
كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة⁽²⁾.

4- مراحل الأداء المهاري :

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

4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

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

4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء⁽³⁾ .

4-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية⁽¹⁾.

5. أهمية الأداء المهاري :

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

(2) - المرجع نفسه ، ص 149.

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

(4) - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29) .

الفصل الثاني — الأداء المهاري في كرة اليد

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

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

و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة⁽²⁾ .

ثانيا: كرة اليد :

1-انتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين , فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول , و هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية , ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة , كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات , سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة , و ذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم , فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا اها , و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها , اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات⁽¹⁾ .

2-ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب , أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة

(2) - حسن السيد ابو عيده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم , دار الاشعاع الفنية , ط1 , الاسكندرية , مصر , 2002 , ص (33-37)

(4) - كمال عبد الحميد اسماعيل , محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 2001 , ص (17-18) .

جرائرية لكرة اليد , ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية .

و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية , حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تضم أهم الفرق التالية :

- فريق omse saint augain بولوغين .

- فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

- فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

- فريق نادي الجزائر H.B.C.A

- فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م⁽¹⁾.

3-الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية , و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة , و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب , كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ , فالمهارات أساسية بالنسبة له , و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

3-1-الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولا أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال , كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع⁽¹⁾.

(1) -محاضرات في كرة اليد : الأستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة ، 2006-2007 .

(4) - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص (94-93)

3-1-1. استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها . كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

- لقف الكرة - إيقاف الكرة - التقاط الكرة

- لقف الكرة :

و يتكون من :

اللقف باليدين - اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : - لقف الكرات العالية - الكرات المنخفضة - الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم

فيها باليدين , و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها .

- إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء

التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة⁽¹⁾ .

3-2-2. التقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى , و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب , و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري⁽¹⁾ .

3-2-3. تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب , و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل , مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب , و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها⁽²⁾ . و ينقسم التمرير إلى :

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص (96-97).

(4) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 98 .

(2) - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987 ، ص 143.

أ- التمريرة الكرباجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التميرير أو التصويب على الهدف , و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

- التميرير من الارتكاز : و يستخدم غالبا عند التميرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

- التميرير من الجري : يستخدم هذا التميرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب , و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتميرير من الارتكاز⁽³⁾.

ب- التمريرة البندولية : (المرجحة) :

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتميريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التميريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

- التمريرة البندولية إلى الأمام .

- التمريرة البندولية إلى الخلف .

- التمريرة البندولية إلى الجانب⁽¹⁾ .

ج- التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التميرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

- باليدين : تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة , و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر , و يحتم الموقف سرعة التميرير إلى زميل في مكان خال مناسب , و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين , بعد التميرير تشير أصابع اليدين للخارج .

- بيد واحدة : تستخدم بسرعة التميرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام⁽²⁾.

3-2. التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد اكبر من الأهداف , و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى , اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى . و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

(3) - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص (101 - 103) .

(1) - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص 153 .

(2) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 107 .

الفصل الثاني ————— الأداء المهاري في كرة اليد

- المسافة : فكلما فُصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .
- التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب , و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه
- السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .
- و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى - التصويبات القريبة - رمية الجواز - الرمية الحرة المباشرة .

2-2-3. التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى , كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى , و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب(1)

3-2-3. التصويب القريب :

و هو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف , كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة , أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب , و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه و ليس قوة التصويب , و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

رمية الجواز :

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما , و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها , و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة , و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد , و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم . و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

- التصويبة الكراباجية (تصويبة الكتف)
- التصويبة بالوثب

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 106-107.

- التصويب بالسقوط
- التصويب بالطيران
- التصويب الخلفي
- التصويبة الحرة المباشرة(1).

3-3.تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القسوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب .
و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته , و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنتطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم

الخداع إلى :- خداع بدون كرة :

- الخداع البسيط بالجسم

- الخداع المركب بالجسم

- خداع بالكرة :

- الخداع بالتمرير ثم التمرير

- الخداع بالتصويب ثم التمرير

- الخداع بالجسم ثم التمرير

- الخداع بالتمرير ثم التصويب

- الخداع بالوثب ثم التصويب(4).

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

1-4. المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا 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

(1) - منير جرجي ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108-109 -

(4) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 139-145 .

الحاص , حيث يهدف إلى تسمية 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 الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انبسط بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين , و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات⁽¹⁾.

2-4. 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 .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية , و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد⁽¹⁾.

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⁽²⁾.

4-4. المتطلبات النفسية :

(1) - , محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد , مركز الكتاب للنشر , ط1 , القاهرة , 2002 , ص 29-30 .

(2) - محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد , مرجع سابق , ص 33

(3) - المرجع نفسه , ص 38.

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المحظوظ 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 الاداءات 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 لزاماً 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 أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبون و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات⁽⁴⁾.

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 الأوكسجين) 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 الأوكسجين 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 للاعب 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

(4) محمد حسن علوي و آخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39-40 .

الفصل الثاني — الأداء المهاري في كرة اليد

التادي كما أنها تسير أيضا لأهمية الأرتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد⁽¹⁾.

5- القواعد الأساسية لكرة اليد :

1.5- الملعب :

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم بتربيعه 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزاء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

2.5- الحكام :

يكون هناك حكامان : حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الانذارات ، الايقافات ، الاستبعاد . و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

3.5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب ، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب ، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .
- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

4.5- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعاب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ⁽¹⁾.

5.5- الرداء :

يجب ان يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا و يوصى بالترقيم من 1 الى 20 امام و خلف الزي ، يجب ان تكون الارقام الامامية بحجم 10 سم على الاقل و الارقام الخلفية 20 سم على الاقل.

6.5- زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة ، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم الى انتهاء الوقت . تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية

(1) - اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90 .

(1) - www.badnia.net.

المباراة ، ويحق للفانر بالفرعة ان يحنار اما املاك الكره في بداية اللعب ، او المرمى الذي يرغب الدفاع عنه .

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول ، و يمن لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية¹⁾.

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان الاداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد او في أي رياضة اخرى , و لايمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات و محاولة تثبتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الاحيان قد تجعله يفكر بالنسحاب من المنافسة او التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيولوجية .

¹⁾(-www.badnia.net.

الفصل الثالث

المرافقة

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ،والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ،ويكون قد اقترب من النضج العقلي،و الجسدي،والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة،وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا يفتقر لارشاد إمامي في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يعنيها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن يندشوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مرهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب اللحم، ويقال جارية راهقت و غلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽²⁾ إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من اللحم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من اللحم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم، واكتمال النضج.⁽³⁾

2-2- اصطلاحاً:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁽⁵⁾

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁽¹⁾ فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)،

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.
(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط ج 1997، 3، لبنان، ص430.
(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.
(4) - محمد الحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البنائية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.
(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

(1) - (منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

فهو يرغب دائماً من التنفس من القيود والسلطات التي تسيطر عليه ويمتثل لها بسلاسة بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملانمة.²⁾

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.¹⁾

4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة

العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).²⁾

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "إيفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

²⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

¹⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

²⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

أما بالنسبة لخصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.⁽³⁾

2-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.⁽¹⁾

3-4- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد . إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.⁽²⁾

⁽³⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

⁽¹⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص182.

⁽²⁾ - المرجع نفسه، ص183 .

العمر: 15-19 سنة		جدول رقم (01) عند المراهقين) - الأشخاص 4-4- الخصائص تتأثر الأجهزة والهضمية لنمو في هذه الظاهرة لنمو هذه الشديد الذي الفرد في بعض وتنمو كذلك
الوزن(كلغ)	الطول (م)	
51.300	1.525	
52.200	1.55	
53.300	1.575	
54.900	1.60	
56.200	1.625	
58.100	1.65	
61.700	1.70	
65.000	1.75	
67.100	1.775	
69.400	1.80	
71.700	1.825	
73.900	1.85	
78.500	1.90	

يمثل الطول والوزن
ذكور 15 - 19 سنة(1)
العاديين -
الفيزيولوجية:
الدموية والعصبية
بالمظاهر الأساسية
المرحلة وتفسر بمعالم
الأجهزة عن التباين
يؤدي إلى اختلاف حياة
نواحيها.
المعدة وتزداد سعنتها

خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام حاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله

المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.
أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.(1)

(1) - AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDICINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

5.4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه. كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (2)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموما لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (1)

6-5- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة

(2) - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.
(1) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

عندما يكون مقبولاً، التوافق الاجتماعي يهبط كثيراً ويصعد أيضاً. إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصعب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه. أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.(2)

6- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما

بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

6-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة(1).

6-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

(2) حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

(1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعها يبرهن مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.²⁾

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4-6- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها

صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-7- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.¹⁾

8 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

1-8- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

²⁾ - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

¹⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة ،مرجع سابق، ص435-436.

- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.⁽²⁾

8-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.⁽¹⁾

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

8-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

8-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي .⁽²⁾

8-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية

مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.⁽¹⁾

⁽²⁾- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

⁽¹⁾ - رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

⁽²⁾- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب، ص، 160.

الضاد هو الإصرار على مواقف والتسك بنكرة أو اتجاه غير مصرح والضاد إلى المحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

4-8- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقى التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

8-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.(2)

9- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(1)

(1) عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب، ص، ص160.

(2) حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188.

10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي

بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁽¹⁾

11- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

11-1 • القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمناز التمرينات الفنية.⁽¹⁾

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التكوينية المختلفة للحركة، و عالية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و

(1) - معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 1986، ص 2، ص 15.

(1) - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص 74.

الدقة والإيقاع البديل العتن، و الموزون، حيث تنظر المهارات من المركبات الزائفة، والزوايا الحادة.

و يعزي "شانييل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في

أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.⁽²⁾

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.⁽³⁾

2-11-2 • تطور الصفات البدنية:

1-2-11-1 - القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انصب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية، و عالية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.⁽¹⁾

1-2-11-2 - السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.⁽²⁾

يذكر "يفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، و يعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، و يزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

1-3-4-11 - المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من

(2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

(3) - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

(3) - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

ديناميكية، وثبات، ومرور في المراحل مع مستوى متغير من التكيف، يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة³⁾

12 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطي، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ¹⁾.

13- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا

النمو²⁾.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

¹⁾ - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29 .

²⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

الفصل الثالث ————— المراهقة (16-18) سنة

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتل نضجه اكتمالاً سليماً وصحيحاً ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

الجانب النظيف

الفصل الأول

المنهجية
المستخدمة
في البحث

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من أجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال و المكان و الزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية :

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا .

فقد قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية بسكرة و التي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 15 02 2017 كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا .

1-1 المجال الرماتي والمكاني:

1-1-1 المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على ثلاثة نوادي تابعة لرابطة كرة اليد لولاية بسكرة و هي :اتحاد بسكرة، ترجي بسكرة، امل بسكرة وذلك على مستوى القاعات الرياضية بورزق عبد الحميد معيوف سالم ببلدية بسكرة وكذا القاعة المتعددة الرياضات الهدي محمد الطاهر كما كانت لنا زيارة إلى الرابطة الولائية لكرة اليد بسكرة.

1-1-2 المجال الزماتي:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداء من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي وتخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات .

1-2-1 شروط قياس الأداة العلمية :

1-2-1-1 الصدق:

تم توزيع أسئلة الاستبيان على ثلاثة أساتذة من أساتذة القسم ومن خلالها تم قياس صدق الأداة

1-2-1-2 الثبات:

لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

1-3 ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

1-3-1 المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو الدافعية.

1-2-3 المتغير التابع:

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الأداء المهاري للاعب كرة اليد.

1-4 عينة البحث وكيفية اختيارها:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بأندية ولاية المسيلة لكرة اليد تم اختيار فئة الأوساط

التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من ثلاثون 30 لاعبا من ثلاثة نوادي من ولاية المسيلة وهي اولمبي المسيلة،ترجي المسيلة،اولمبي بوسعادة.

2 المنهج المستخدم :

1-2 تعريف المنهج الوصفي:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي

يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة"¹

أو "هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه"²

2-2 أدوات الدراسة:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

1-2-2 تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات،في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق و الثبات والموضوعية.³

حيث قمنا باستعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في استبياننا هذا وهي:

الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

الأسئلة نصف مفتوحة:

وتنقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

1) عمار بوحوش،دنيبات محمد،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1995،ص136.

2) كروش ياسين،المعهد الوطني للتكوين لعالي في علوم الرياضة،1996،ص1.

3) حسن أحمد الشافعي،سوزان أحمد علي مرسي:مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية،منشأة المعارف بالإسكندرية،1995،ص203.

2- النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

2-2-2. الأدوات الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

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

3- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان بدأنا في توزيع الاستمارات على اللاعبين بتاريخ 18-04-2009 وتمت العملية في ظرف أسبوعين وكان استرجاعها يوم 20-05-2009 وبدأنا عملية التفريغ وتوزيع البيانات وتحليلها.

4- حدود الدراسة:

قمنا بهذه الدراسة على لاعبين فرق كرة اليد لولاية المسيلة، وذلك بعد ضبط متغيرات أفراد العينة.

الفصل الثاني

تحليل نتائج الأستبيان

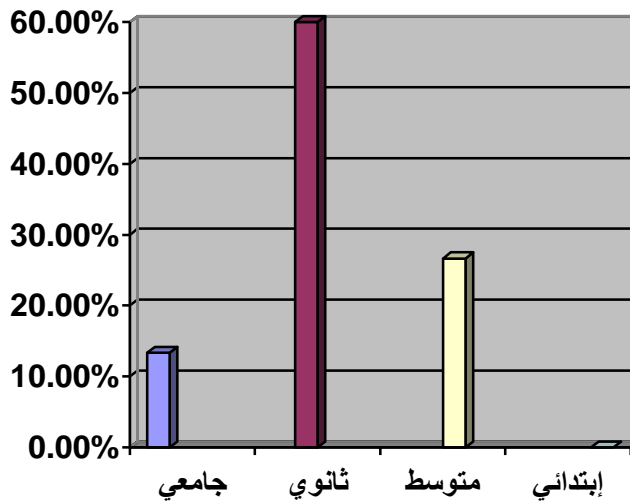
عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب:

السؤال الأول: المستوى الدراسي

الغرض من السؤال: معرفة المستوى العلمي و الثقافي للاعب للتعرف على مدى فهمه لكلام المدرب

الجدول رقم (1): يمثل عرض نتائج السؤال الأول .

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
جامعي	4	13.33%
ثانوي	18	60%
متوسط	8	26.66%
ابتدائي	00	00%
المجموع	30	100%

الشك
ل
رقم
التمثي
ل

البياني للسؤال رقم (2)

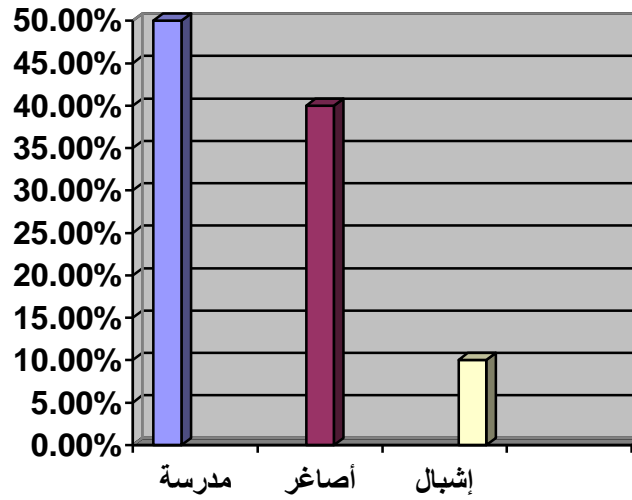
عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (1) نجد أن نسبة 60 % من اللاعبين متحصلين على مستوى ثانوي و المتوسط بنسبة 26,66 % و الجامعي بنسبة 13,33 % أما بالنسبة للمستوى الابتدائي فلا نجد هناك لاعبين . إن معظم لاعبي العينة متحصلين على مستوى ثانوي و هذا ما يفسر أن المستوى العلمي لهذه العينة متوسط على العموم فهم بذلك لا يحملون شهادات عليا هذا ما يدل على أن العملية الاتصالية لا تتم على أحسن ما يرام بين اللاعبين و المدربين ، و هذا ما أدى إلى عدم فهم اللاعبين لما يريده المدربين .

السؤال الثاني: بداية ممارسة لعبة كرة اليد .

الغرض من السؤال: معرفة هل اللاعب تدرج في مختلف أصناف الفريق.
الجدول رقم (2): نتائج السؤال الثاني:

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
مدرسة	15	50%
أصاغر	12	40%
أشبال	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال رقم (2)

عرض وتحليل:

من خلال نتائج جدول رقم (2) نجد أن نسبة 50% كانت بداية ممارستهم لكرة اليد في صنف المدرسة، ثم تليها نسبة 40% بدؤوا ممارسة اللعبة صنف أصاغر و نسبة 10% صنف أشبال .

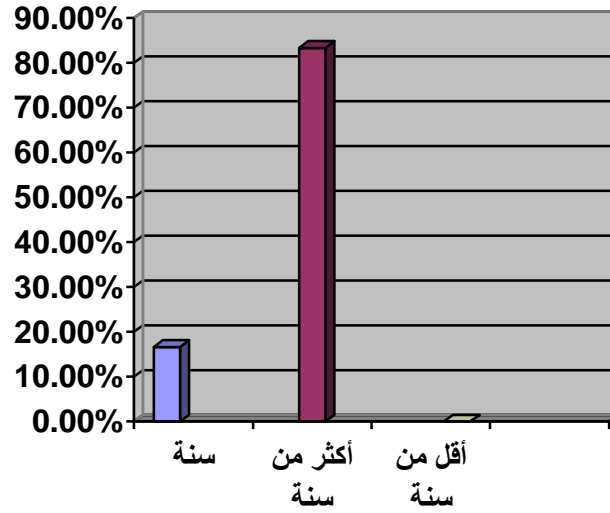
إن معظم لاعبي العينة بدؤوا ممارسة كرة اليد صنف " مدرسة و أصاغر و هذا ما يدل على أن لاعبي العينة بدؤوا ممارسة اللعبة في سن مبكرة هذا إن دل فإنما يدل على أن جل اللاعبين يبدؤون ممارسة كرة اليد في سن مبكرة يجعلهم يتدربون في جميع الفئات للفريق .

السؤال الثالث:مدة الانخراط في الفريق :

الغرض من السؤال: معرفة مدى الأقدمية و الخبرة التي يمتلكها اللاعب في الفريق و مدى اندماجه مع المجموعة

جدول رقم (3):يمثل نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية .

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
16.66%	05	سنة
83.33%	25	أكثر من سنة
00%	00	أقل من سنة
100%	30	المجموع



شكل رقم (...): التمثيل البياني للسؤال (3)

عرض وتحليل :

من خلال الجدول (3) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة اليد في الفريق لفترة أكثر من سنة، ثم تليها نسبة 16,66% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة اليد في الفريق لفترة سنة، أما بالنسبة لفترة أقل من سنة فلا نجد أي لاعب . من خلال الجدول نستخلص أن النسبة العظمى من لاعبي العينة انخرطوا في الفريق منذ أكثر من سنة و هذا يدل على أن اللاعبين يمتلكون نظرة واسعة و معمقة عن أحوال الفريق و بالتالي هم مندمجون مع جو المنافسة ، وهذا ما يفسر أن هناك اندماج و انسجام بين اللاعبين.

عرض و مناقشة الأسئلة :

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الأولى :

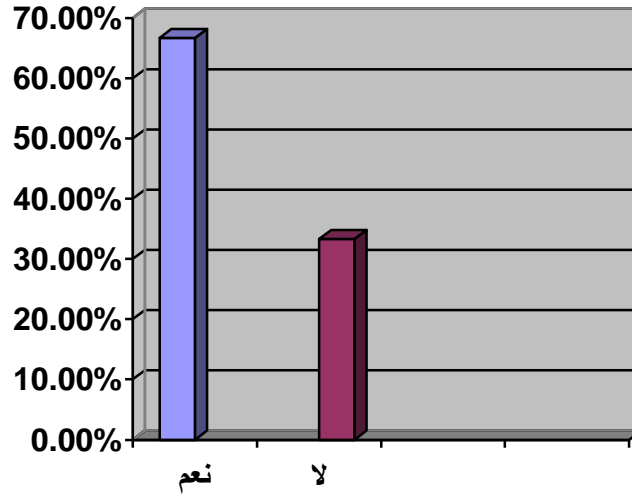
للدافعية الخارجية و العلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
السؤال الأول: هل شخصية المدرب تؤثر فيك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للمدرب شخصية مؤثرة في اللاعبين.

جدول رقم (4): نتائج السؤال الأول

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
66.66%	20	نعم

لا	10	%13.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول

عرض وتحليل :

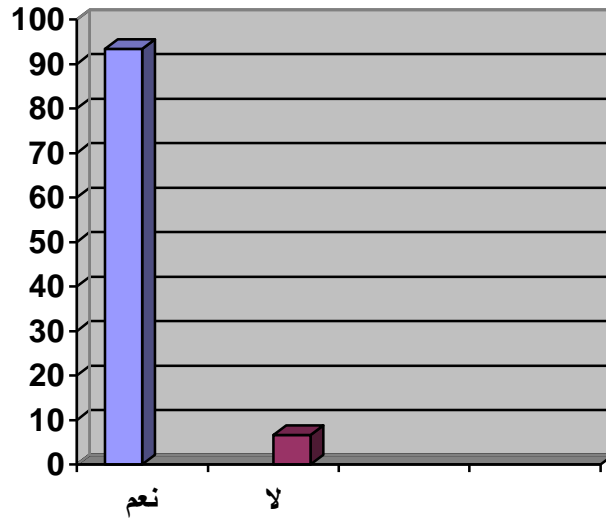
من خلال نتائج الجدول (4) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين تؤثر فيهم شخصية المدرب، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين لا يتأثرون بشخصية المدرب . نستنتج أن لشخصية المدرب تأثير على نفسية معظم اللاعبين و نجد هذا التأثير في جوانب عمل المدرب و انضباطه أثناء التدريب

السؤال الثاني: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

الغرض من السؤال: التعرف إن كان اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون .

جدول رقم (5): نتائج السؤال الثاني

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	%93.33
لا	02	%06.66
المجموع	30	%100



الشكل رقم يمثل التمثيل البياني للسؤال الأول

عرض و تحليل :

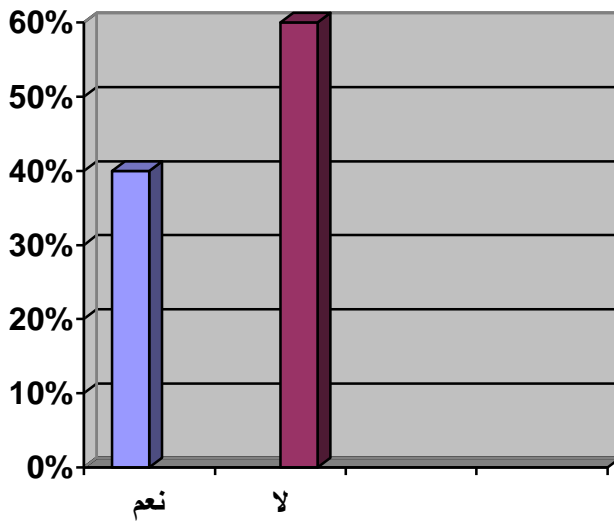
من خلال نتائج الجدول رقم (5) نجد أن نسبة 93,33% من اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون بدقة ، و نسبة 6,66% من اللاعبين لا ينفذون ما يطلبه منهم المدرب . نستنتج أن معظم اللاعبين ينفذون ما يطلبه منهم المدرب أثناء التدريبات و كذا المنافسات .

السؤال الثالث : هل تتأثر و تنفعل عندما ينتقدك مدربك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى التأثر و الانفعال عند انتقاد المدرب للاعب .

جدول رقم (6) :نتائج السؤال الثالث :

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
40%	12	نعم
60%	18	لا
100%	30	المجموع



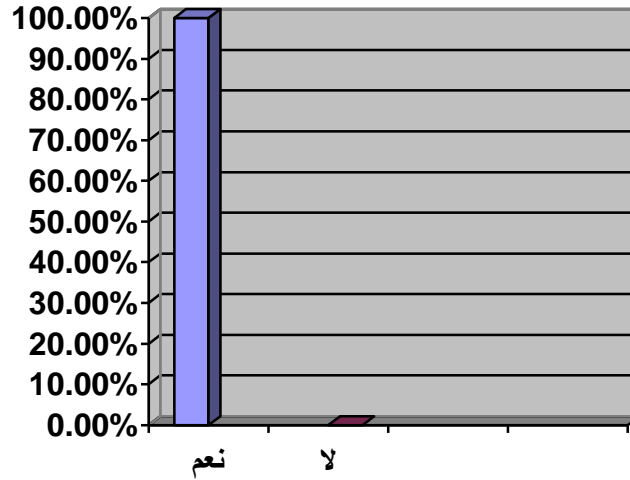
شكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثالث

عرض وتحليل:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (6) نجد أن نسبة 60% من اللاعبين لا يفعلون عند انتقاد المدرب لهم ، في حين نجد 40% من اللاعبين يتأثرون و يفعلون عند انتقاد المدرب لهم . نستنتج من خلال الجدول أن هناك تقارب بين اللاعبين المتأثرين من انتقادات المدرب مع اللاعبين الغير المتأثرين من انتقادات المدرب و ملاحظاته.

السؤال الرابع: هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت معاملة المدرب للاعبين معاملة واحدة .
جدول رقم (7): يوضح نتائج السؤال الرابع .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	100%
لا	00	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الرابع .

عرض و تحليل :

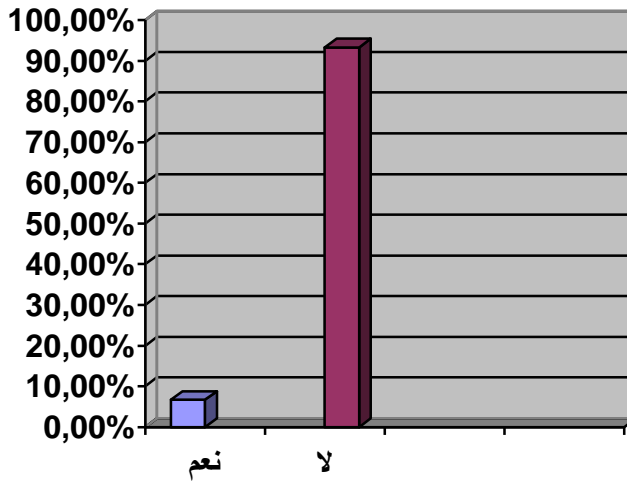
من خلال الجدول رقم (07) نجد أن نسبة 100% كانت إجاباتهم بنعم أي أن معاملة المدرب للاعبين متساوية و عادلة .
 نستنتج من الجدول رقم (07) أن المدربين يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون تحيز أو ميل إلى طرف من الأطراف لأي سبب من الأسباب .

السؤال الخامس : هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين حول تفهم المدربين لهم.

جدول رقم (8): يوضح نتائج السؤال الخامس

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	%06.66
لا	28	%93.33
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الخامس

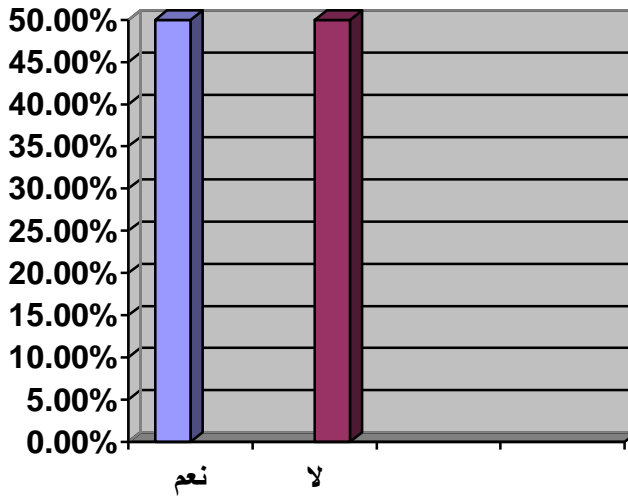
عرض و مناقشة :

من خلال رقم (8) نجد أن نسبة 93,33% من اللاعبين كانت إجاباتهم بلا ، أما نسبة 06,66% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم. نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بعدم تفهم المدرب لهم هذا ما يدل على وجود تفاهم بين اللاعبين و المدرب .

السؤال السادس: هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب .

جدول رقم (9): يوضح نتائج السؤال السادس

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	50%
لا	15	50%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال السادس

عرض و تحليل :

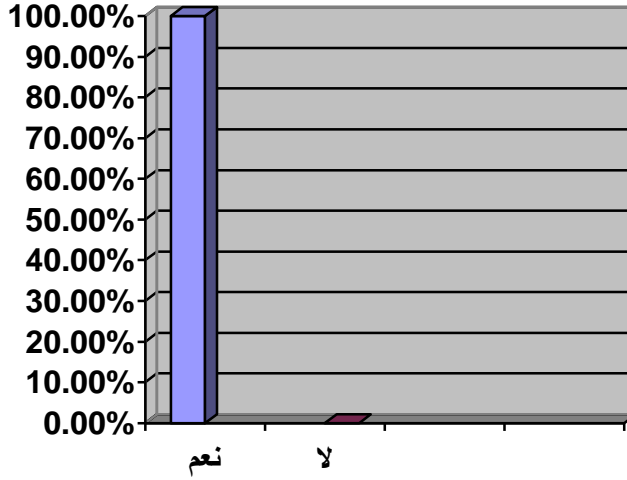
من خلال رقم (9) نجد أن النسبتين متكافئتين لإجابات اللاعبين أي 50% لكل من الإجابتين. نستنتج أن هناك من المدربين من يستعمل الوسائل السمعية البصرية كالصورة و أشرطة الفيديو و تقديم التمارين مباشرة ، كما أننا نجد أن هناك من المدربين من لا يستعمل أي وسيلة من الوسائل السمعية البصرية .

السؤال السابع : هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

الغرض من السؤال : التعرف على مدى تشجيع المدرب اللاعب على أدائه الجيد.

جدول رقم (10) : يوضح نتائج السؤال السابع

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	100%
لا	00	00%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال السابع

عرض و تحليل :

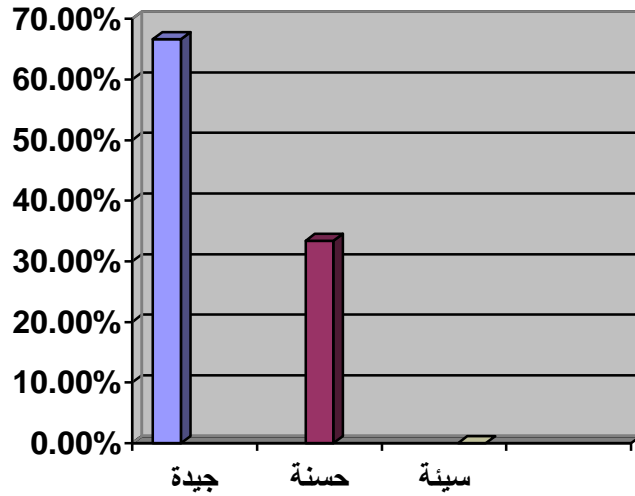
من خلال رقم (10) نجد أن نسبة 100% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم أي أن المدربين يشجعونهم على الأداء الجيد .
 نستنتج من الجدول رقم (10) أن المدربين يشجعون اللاعبين عند نجاحهم في الأداء الجيد لجميع المهارات

السؤال الثامن : كيف هي علاقتك مع مدربك؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين المدرب و اللاعب.

جدول رقم (11) : يوضح نتائج السؤال الثامن

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
جيدة	20	%66.66
حسنة	10	%33.33
سيئة	00	%00
المجموع	30	%100



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثامن

عرض و تحليل :

من خلال رقم (11) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين علاقتهم بالمدربين جيدة في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين علاقتهم بالمدربين حسنة و لا نجد للعلاقة السيئة أي إجابة من الإجابات .

نستنتج أن علاقة المدربين باللاعبين في اغلبها جيدة هذا ما يفسر المعاملة العادلة و المتساوية للاعبين من طرف المدربين .

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية :

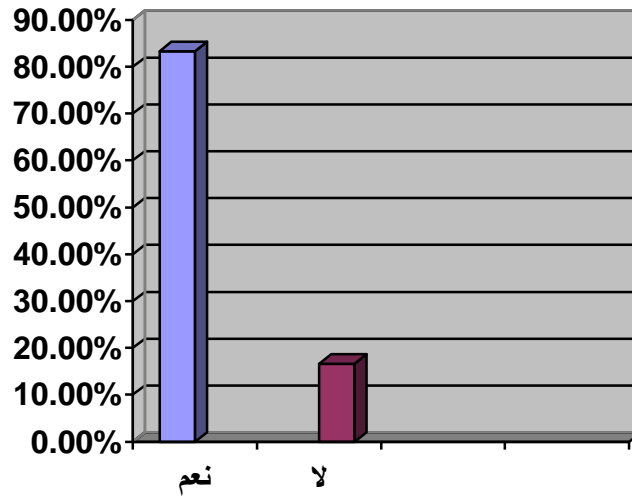
الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

السؤال التاسع: هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء أداء المهارات ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير المدرب على اللاعبين عند أداء المهارات بحماسة و طريقته في العمل

الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال التاسع

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	83.33%
لا	05	16.66%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال التاسع

عرض و تحليل :

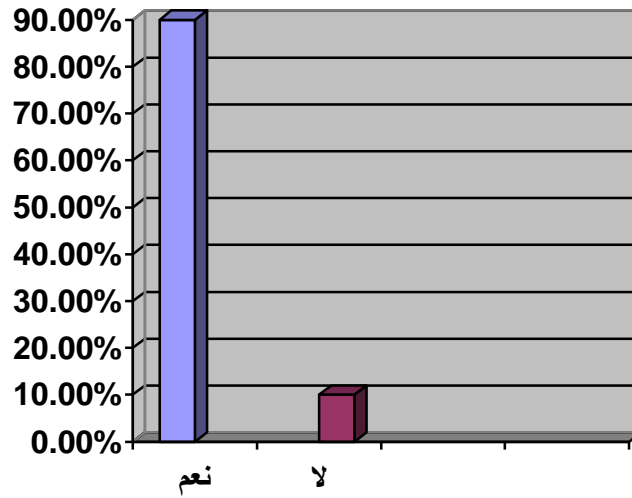
من خلال الجدول رقم (12) نجد أن نسبة 83,33% من اللاعبين يؤيدون فكرة أن حماس المدرب يؤثر على أداء المهارات، في حين أن نسبة 16,66% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثر أداءهم المهاري بالإيجاب من خلال حماس المدرب أثناء أداء المهارات

السؤال العاشر: هل ابتسامه المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كانت لابتسامه المدرب تأثير إيجابي و تدفع اللاعب لتعلم المهارات بسهولة سرعة .

الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال العاشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال العاشر

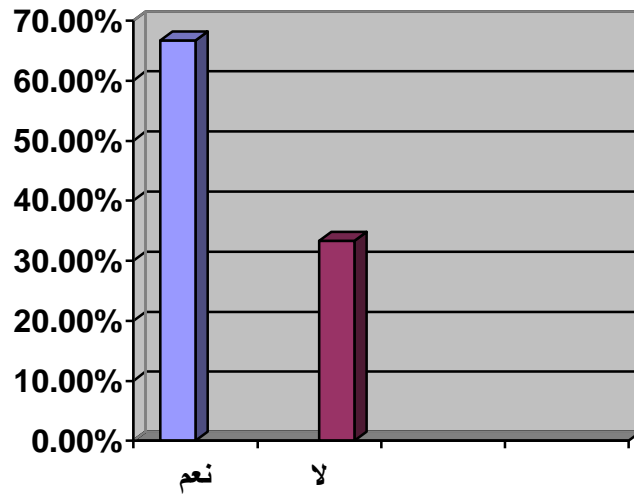
عرض وتحليل :

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يتأثر أداء مهاراتهم و تعلمها بسرعة من خلال اإبتسامه المدرب و تشجيعه لهم ،في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة . نستنتج أن لابتسامه المدرب دور كبير و هام إذ تساعد اللاعبين على العمل و تعلم المهارات كما أن لابتسامه المدرب دفع إيجابي لتعلم المهارات بسرعة و سهوله.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك وأسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة على الأداء المهاري .
الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الحادي عشر .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	66.66%
لا	10	33.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الحادي عشر

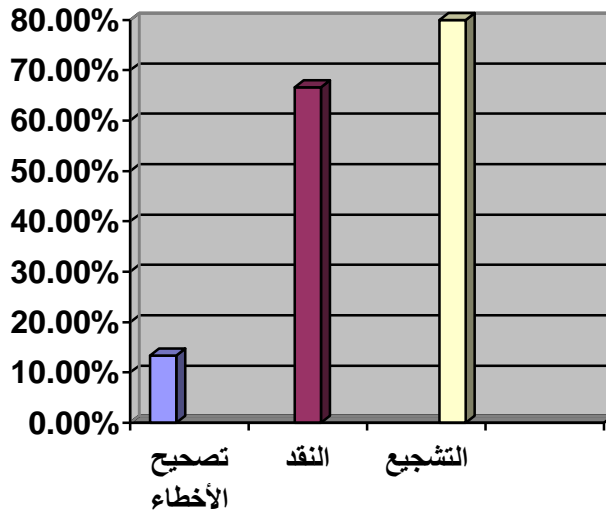
عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 66,66% من اللاعبين يرون أن للعلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة تأثير على الأداء المهاري، في حين نجد نسبة 33,33% من اللاعبين يرون عكس ذلك .

و هذا ما يدل على أن العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للاعبين و نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين المؤيدين لهذه الفكرة حيث يرون أنها تؤثر من الجانب النفسي و تعتبر كحافز من الحوافز المعنوية من أجل تحسين الأداء المهاري.

السؤال الثاني عشر: أثناء تعرضكم للانهازم ما نوع المعاملة التي تتلقاها من طرف المدرب؟
الغرض من السؤال: معرفة رد فعل المدرب اتجاه اللاعبين أثناء تعرضهم للانهازم .
الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الثاني عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
تصحيح الأخطاء	04	13.33%
النقد وعدم الرضا	02	6.66%
التشجيع ومحاولة رفع المعنويات	24	80%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثاني عشر

عرض و تحليل:

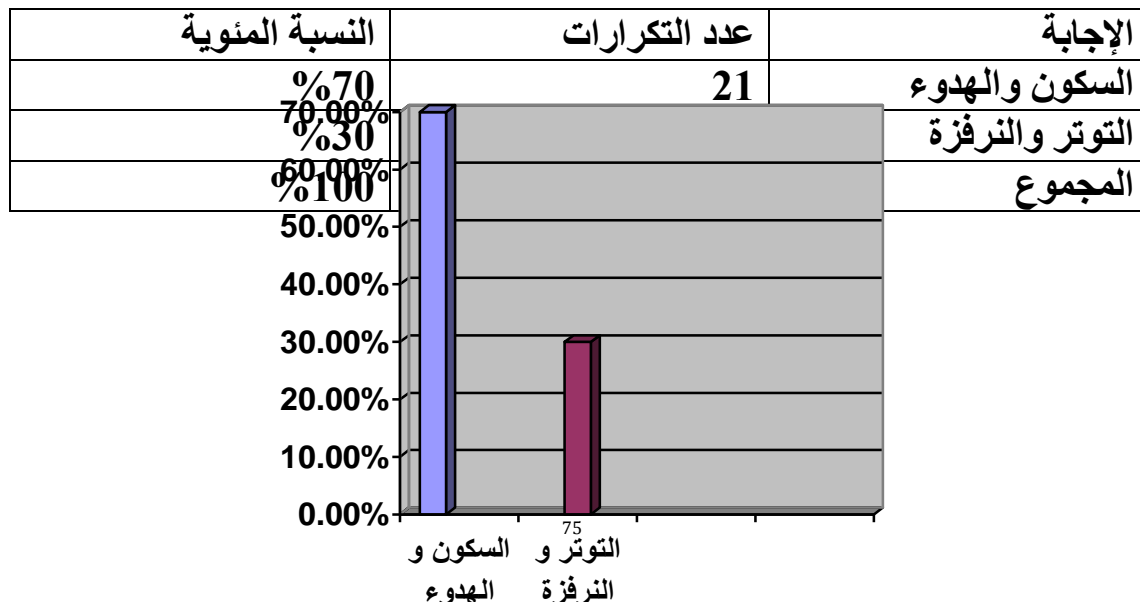
من خلال الجدول رقم (15) نجد أن نسبة 80% من اللاعبين يقولون أن المدرب يقوم بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء الانهزام، في حين نجد أن نسبة 13,33% يقولون أن المدرب يقوم بتصحيح أخطاء الأداء، أما نسبة 6,66% فنقول أن المدرب يستخدم النقد و عدم الرضا على الأداء في حال الانهزام .

نستنتج أن معظم المدربين يقومون بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء تعرض أعضاء الفريق للانهزام في حين يقوم البعض بتصحيح أخطاء الأداء، و هذا ما يدل على امتلاك المدربين لمستوى تعليمي في مجال علم النفس الرياضي.

السؤال الثالث عشر: ما هو المظهر الذي يغلب على مدربك؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع السلوك الذي يظهر به المدرب أمام لاعبيه .

الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال الثالث عشر



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الثالث عشر

عرض و تحليل:

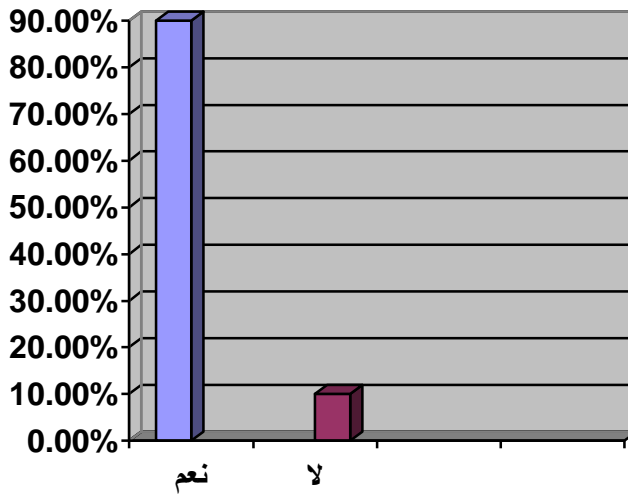
من خلال الجدول رقم (16) نجد أن نسبة 70% من اللاعبين يرون أن المدرب يغلب عليه مظهر الهدوء و السكون ، في حين أن نسبة 30% من اللاعبين يرون أن المدرب يظهر عليه التوتر و النرفزة.

نستنتج أن المدرب يظهر عليه السكون و الهدوء هذا ما يعود إيجابا على اللاعبين لأن فترة المراهقة تمتاز بالاضطراب فلهذا لا بد من عدم النرفزة على اللاعبين ، كما أن التوتر و النرفزة على اللاعبين تؤثر سلبا على مردود الفريق بشكل عام ، فالمدرب هو القدوة و المحفز للاعبين مما يؤدي إلى تحسين أداء الفريق .

السؤال الرابع عشر: هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها المدرب على مستوى أداء اللاعبين

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال الرابع عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال الرابع عشر

عرض و مناقشة:

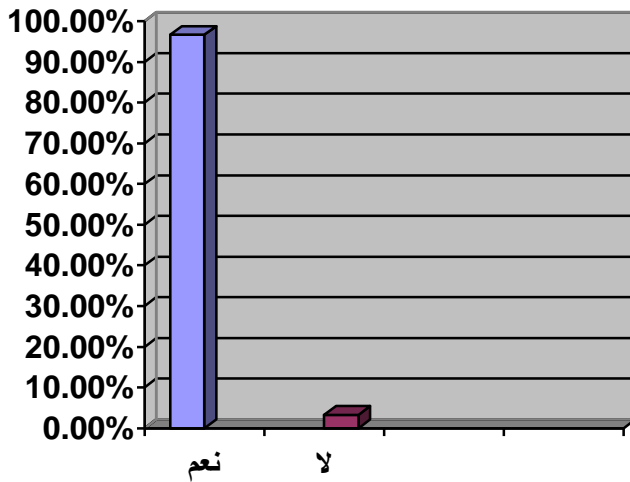
من خلال الجدول رقم (17) نجد أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن أداءهم يتأثر باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية ، في حين نجد نسبة 10% من اللاعبين يعارضون فكرة تأثير الحوافز على الأداء المهاري. نستنتج أن معظم لاعبي العينة هم بحاجة ماسة إلى الحوافز التشجيعية التي يقدمها المدرب ، فهم يرون أن تلك الحوافز التشجيعية عامل مهم يدفعهم لتحسين مستوى أداءهم المهاري و بذل مجهودات أكبر للحصول على هذه الحوافز.

- مناقشة الأسئلة المتعلقة بالمحور و الفرضية الثانية:

إنما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي أثناء المنافسة.
 - السؤال الخامس عشر: هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة?
 - الغرض من السؤال: تبيان ما إذا كان الدافع الأول لتحسين أداء اللاعب تجنب الانهزام في المنافسة.

الجدول رقم(18): يمثل نتائج السؤال الخامس عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	96.66%
لا	01	3.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم : التمثيل البياني للسؤال الخامس عشر.

عرض و تحليل:

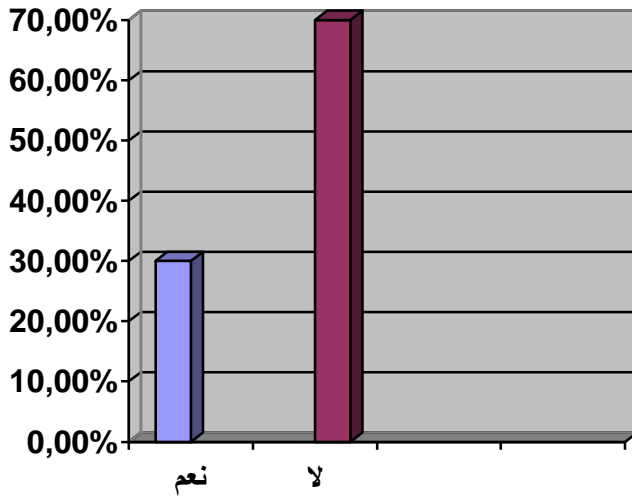
من خلال الجدول رقم (18) نجد أن نسبة 96.66% من اللاعبين دافعها نحو تحسين الأداء المهاري هو تجنب الانهزام في المنافسة ، في حين نجد أن نسبة 03.33 % من الفريق ترى العكس .

نستنتج أن للمنافسات دور كبير و دافع محفز لتحسين الأداء المهاري من اجل عدم الانهزام في مختلف المباريات و ذلك من خلال الاحتكاك الحقيقي بين مختلف الفرق في مختلف المنافسات.

-السؤال السادس عشر: هل أداءك أثناء التدريب أفضل من أداءك في المباراة ؟
- الغرض من السؤال: معرفة مستوى الأداء المهاري في المباراة مقارنة مع الأداء أثناء التدريب.

الجدول رقم (19): يمثل نتائج السؤال السادس عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	30%
لا	21	70%
المجموع	30	100%



الشكل رقم: التمثيل البياني للسؤال السادس عشر.

عرض وتحليل:

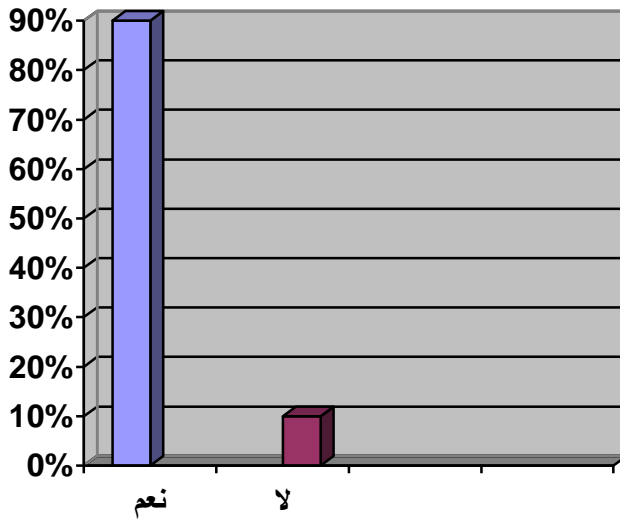
من خلال الجدول رقم (19) نجد أن نسبة 70 % من اللاعبين يرون أن أدائهم أثناء المباراة يكون أفضل من الأداء أثناء التدريب. في حين نجد أن نسبة 30 % من لاعبي العينة يرون أن أدائهم أثناء التدريب أفضل منه في المباريات . نستنتج أن معظم لاعبي العينة مستواهم المهاري أثناء المباريات أفضل منه أثناء التدريب وهذا ما يبرر حدة التنافس والسعي نحو تحقيق الفوز في المباراة على عكس التدريب أين يغيب عامل الحماس والتنافس.

السؤال السابع عشر: هل يهيك التحسن الملحوظ في مهارتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب مهتم بتحسين أدائه المهاري حتى لو لم يتم كسب نقاط المباراة

الجدول رقم (21) : يمثل نتائج السؤال السابع عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	90%
لا	03	10%
المجموع	30	100%



الشكل رقم : التمثيل البياني للسؤال السابع عشر

عرض وتحليل :

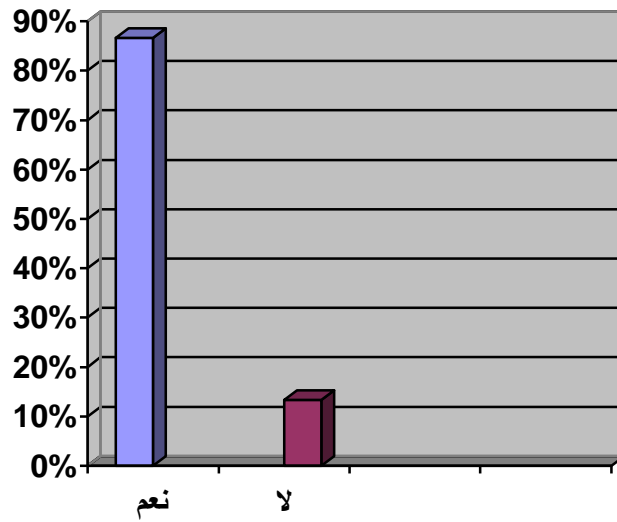
من خلال الجدول رقم (21) نجد أن نسبة 90 % من اللاعبين يهتمهم التحصل الملحوظ في مهارتهم حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية، في حين نجد إن نسبة 10 % ترى انه لا يهتمهم التحسن الملحوظ في أدائهم مادام أن نتيجة المباراة سلبية وتؤدي إلى خسارة أكيدة . نستنتج أن معظم لاعبي العينة يسعون إلى تحسين أدائهم المهاري ليس من أجل كسب نقاط المباراة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول بل ما يهتمهم هو تحسن الملحوظ في المهارات .

السؤال الثامن عشر: هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما للدفع إلى كسب نقاط المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب و نظرتة للأداء المهاري في ما إذا كان مرتبط بالنتائج الايجابية أو العكس.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال الثامن عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	86.66%
لا	04	13.33%
المجموع	30	100%



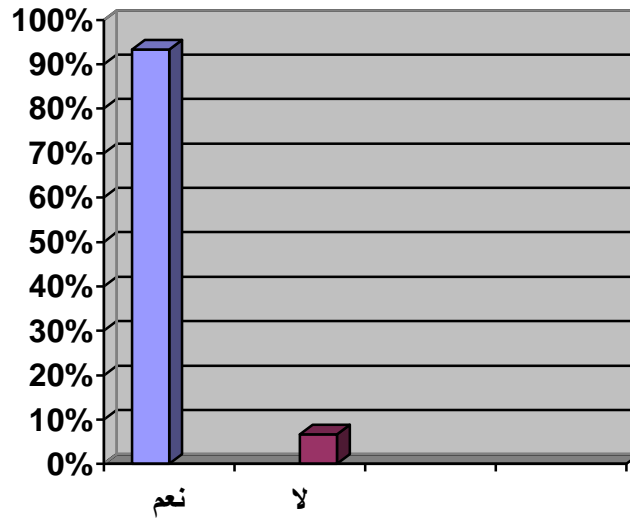
الشكل رقم : التمثيل البياني للسؤال الثامن عشر.

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(22) نجد أن نسبة 86.66% من اللاعبين يرون أن الأداء المهاري الجيد له دور هام في كسب نقاط المباراة . في حين نجد أن نسبة 13.33% من العينة ترى أن الأداء المهاري الجيد لا يلعب دورا هاما للفوز في المباراة . نستنتج أن الأداء المهاري الجيد يساعد بشكل كبير في كسب نقاط المباراة و الفوز فيها من خلال إتقان المهارات و خطط اللعب المختلفة و هذا ما يمكن الفريق من إحراز التفوق و الانتصار .

السؤال التاسع عشر: هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟ .
الغرض من السؤال: محاولة إثبات ما إذا كان دافع اللاعب نحو الأداء المهاري الجيد مرتبط بالأهمية البالغة للمنافسة.
الجدول رقم (23): يمثل نتائج السؤال التاسع عشر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	93.33%
لا	02	06.66%
المجموع	30	100%



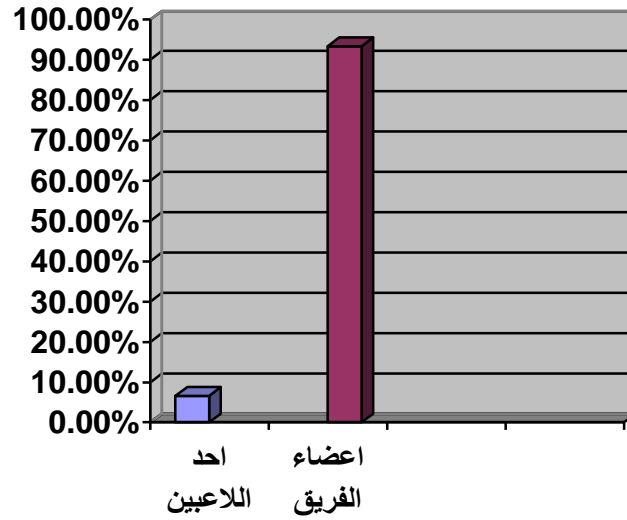
الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال التاسع عشر.

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (23) نجد أن نسبة 93.33% من مجموع اللاعبين ترى أن أهمية المباراة هي الدافع وراء تحسين و إبراز المهارات ، أما نسبة 6.66% ترى إن القدرات و المهارات لا تظهر أثناء المنافسة . نستنتج أن اللاعبين يظهرون كامل مهاراتهم و قدراتهم أثناء المنافسة لما لها من أهمية في كسب المباراة على عكس التدريبات فان اللاعب ليس عليه أي ضغط فهو لا يظهر مهاراته و قدراته الحقيقية .

السؤال العشرون: الفوز في المباراة يكون نتيجة لأداء احد اللاعبين أو أعضاء الفريق ؟
الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب في الأهمية التي يوليها الأداء النهاري الجيد على مردود الفريق
الجدول رقم (24): يمثل نتائج السؤال العشرون.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
احد اللاعبين	02	6.66%
أعضاء الفريق	28	93.33%
المجموع	30	100%



الشكل رقم التمثيل البياني للسؤال العشرين.

عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (24) نجد أن نسبة 93.33% ترى أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هي أساس كسب المهارة بينما هناك نسبة ضعيفة تقدر ب 6.66% ترى بان أداء أحد اللاعبين هو الذي يولد الفوز في المباراة . نستنتج أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هو أساس كسب المهارة مما يولد الفوز و تحقق الانتصار في كافة المباريات.

السؤال الواحد و العشرون: كيف يؤثر فوزك في المباراة على أداءك المهاري ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الفوز في المباراة على مستوى الأداء المهاري.

عرض و تحليل:

من خلال تحليل السؤال رقم (21) نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين تركزت على التأثير الايجابي للفوز في المباراة على الأداء النهاري فمن الإجابات ما كانت أنها تساهم في تحسين الأداء المهاري و زيادة بذل مجهود اكبر كما أنها تزيد من حماس اللاعب و رفع المعنويات . نستنتج أن الفوز في المباراة يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب و هذا ما يدفعه إلى بذل جهد اكبر و السعي إلى تحقيق الفوز في مختلف المنافسات .

خلاصة عامة :

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية و اثر واقع للدافعية على الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة اليد ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة و الحنق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعب كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي الحوافز المعنوية و التربوية ، التفوق و الكسب الرياضي ، و كذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب .

و من خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبيه ثم تأتي العلاقات الحسنة مع المدرب و أخيراً التفوق و الكسب الرياضي .

التوصيات:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب و الذي هو في نفس مرتبة التحضير البدني فانه من الضروري ايلاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه بعض الاقتراحات و التوصيات :

- 1- العمل على معرفة شخصية اللاعب و ذلك استعمال الدوافع المناسبة و محاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري .
- 2- العمل على تنمية العلاقات بين المدرب و اللاعبين و بين اللاعبين داخل الفريق و المحيط الخارجي .
- 3- توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق .
- 4- العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية و التربوية بهدف تحسين الأداء المهاري .
- 5- تشجيع و تحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة .
- 6- متابعة المدرب المستمرة لأحوال اللاعبين الاقتصادية، و الاجتماعية، و النفسية.
- 7- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب و العمل على تنميتها .

قائمة المراجع

المراجع و المصادر

1-المراجع العربية :

1-1-الكتب :

- 1- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرب ، دار الهدى للتوزيع و النشر ، 2002.
- 3- مصطفى فهمي: علم النفس التربوي ، دار الفكر ، القاهرة ، 1985.
- 4- جابر عبد الحميد جابر : الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة ، 1998.
- 5- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001.
- 6- مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1 ، بيروت ، 2002.
- 7- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، دار يافا العلمية ، ط1 ، بيروت ، 2002.
- 8- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط1 ، الأردن .
- 9- محمد عشوي : مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990.
- 10- صدقي نور الدين : علم النفس الرياضي ، المكتب الجامعي الحديث ، ط1 ، مصر ، 2004.
- 11- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط4 ، مصر ، 2004.
- 12- اسماعيل محمد الفقي و آخرون : علم النفس التربوي ، مكتبة العبيكان ، ط4 ، الرياض العليا ، 2001.
- 13- ليندادا فيدوف ، ترجمة محمد عمرو و آخرون : الشخصية-الدافعية و الانفعالات ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، ط1 ، مصر ، 2000.
- 14- حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984.
- 15- السمالوطي نبيل-محمد توفيق : الاسلام و قضايا علم النفس الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1986.
- 16- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987.
- 17- سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963.
- 18- سيغmond فرويد -ترجمة محمد عثمان : علم التحليل النفسي ، مكتبة التحليل و العلاج النفسي ، ط6 ، القاهرة ، 1986.
- 19- اسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- 20- محاتي عثمان : علم النفس في حياتنا ، دار الشروق للطباعة ، ط3 ، بيروت ، لبنان ، 1985.

- 21- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية- مفاهيم و تطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط1
1997،
- 22- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين و اولياء الامور ، دار الفكر العربي ، ط1
1997،
- 23- محمد حسن علاوي : مكوسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، وركز الكتاب للنشر
ط1 ، مصر ، 1998.
- 24- صدقي نور الدين : المشاركة الرياضية و النمو النفسي للاطفال ، دار الفكر العربي ، ط1
مصر ، 1998.
- 25- محمد نصر الدين رضوان : المقدمة في التقويم و التربية الرياضية ، دار الفكر العربي
ط3 ، القاهرة ، 1992،
- 26- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، دار الفكر للنشر و التوزيع
ط1 ، الاردن ، 1998.
- 27- احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف
الاسكندرية ، مصر ، 1998.
- 28- حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبين كرة اليد ، دار الاشعاع الفنية
ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002.
- 29- كمال عبد الحميد اسماعيل- محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز
الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002.
- 30- ابراهيم منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004.
- 31- زينب فهمي- كمال عبد الحميد : كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة
1987،
- 32- محمد حسن علاوي و آخرون : الاعدتاد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1
القاهرة ، 2002.
- 33- اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1
القاهرة ، 1999.
- 34- عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية ، دار
البيضاء ، لبنان ، 1994.
- 35- ابو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ، دار الطباعة و النشر ، الجزء (3)
لبنان ، 1997.
- 36- فؤاد البهي الدين السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر
العربي ، مصر ، 1956.
- 37- محمد الحدحامي و امين الخولي : اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار
الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1998.
- 38- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986.
- 39- منى فياض : الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الاسري و الثقافي ، المركز الثقافي
العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004.
- 40- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، 1982.

- 41- بسطويسي احمد : اسس و نظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،1996.
- 42- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5 ،1999.
- 43- امين فوزي الخولي و جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،ط1 ،2000.
- 44- فاخزل عاقل : علم النفس التربوي ،دار الملايين للطباعة و النشر و التعزيز ،ط3 ،لبنان .
- 45- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5 ،2001.
- 46- محمود حسن :الاسرة و مشكلاتها ، دار النهضة العربية ،لبنان ،1981.
- 47- رابح تركي : اصول التربية و التعليم ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2 ،الجزائر ،1990.
- 48- يوسف ميخائيل اسعد : رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة و النشر .
- 49- عبد الغني الايدي : رعاية المراهقين ،دار غريب للطباعة و النشر .
- 50- معروف رزيق : خطايا المراهقة ،دار الفكر ،ط2 ،دمشق ،1986.
- 51- عنايات محمد احمد فرج : مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ،دار الفكر العربي ،1998.
- 52- عصام نور : سيكولوجية المراهقة ،الاسكندرية ،2004 .
- 53- عمار بوحوش-ذنيبات محمد : مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،1995.

2-1- الرسائل و البحوث :

- 54- محمد احمد علي منصور : تسيير الاتحادات الرياضية مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 55- شهد الملا : دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة الجامعيين ، لرسالة ماجستير غير منشورة .
- 56- بن عبد السلام محمد : أنماط شخصية أستاذ التربية البدنية و علاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ،معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ،2004-2005.
- 57- عبد الغفار عروسي ، دحمار معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين ،مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية ،سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004-2005.
- 58- كروش ياسين : المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم الرياضة ،1992.

3-1- الموسوعات :

- موسوعة التغذية و عناصرها ، الشركة الشرقية للمطبوعات ،لبنان ، 1988.

4-1- القواميس :

- 59- راتب احمد فبيعة : المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .
- 60- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : لسان العرب ، دار الطباعة و النشر ، الجزء (3) ، لبنان ، 1997.

2- المراجع الأجنبية :

2-1- المراجع بالفرنسية :

- 61- Gungen Weinck: biologie du sport ,edition Vigot ,Paris , 1992 .
- 62- Thomas R : prepqrqtion psychologique du sport , edition , Vigot ,1991.
- 63- Tournier Get Ponchon :manuel des sciences economique et humaines baillier ,Paris ,1977.
- 64- Valler Andrethill :introduction a la psychologie de la matiration ,Canada , 1993.
- 65- Moray : expleration exford , University pressry persmolity ,1923.
- 66- Gerand Bet gros , g , lentrifiant de basket ball , edition Vigot ,Paris ,1985.
- 67- Macolin (revue) des ecteurs qui cantribuent a la performance indirudelle ou d'une equipe ,1998.
- 68-Ambre demont , Gaque bousnenf ,petit larousse de la medicine , edition inpermerie new intrllithe ,1983.

2-2- المراجع بالانجليزية :

- 67- Dougall Wan , outhine of psychologie , London ,1923.

3- المواقع الالكترونية :

- 68- www.elazayam.com.
- 69 - www.badnia.net.

الملاحق

- جامعة محمد خيضر بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

"استمارة استبيان موجهة للاعبين"

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس:

في التربية البدنية و الرياضية : فرع التدريب الرياضي

تحت عنوان:

أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى
لاعب كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة)

من إعداد الطالب :

الأستاذ:

- دريدي الصادق

المالك

تحت إشراف

شتيوي عبد

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2017 /2016

- المستوى الدراسي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

-بداية ممارسة لعبة كرة اليد :

المدرسة أصغر أشبال

- مدة الانخراط في الفريق :

سنة أكثر من سنة أقل من سنة

المحور الأول الفرضية 01: الدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

01- هل شخصية المدرب تؤثر في نفسك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي الجوانب المؤثرة فيك ؟

.....

02- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي أسباب ذلك ؟

.....

03- هل تتأثر و تتفعل عندما ينقدك مدربك ؟

نعم لا

04- هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ما هي المعاملة التي يعاملك بها؟

.....
05- هل تشعر بان مدربك لا يفهمك ؟

نعم لا

06- هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

نعم لا

07- كيف هي علاقتك مع مدربك ؟

جيدة حسنة سيئة

المحور الثاني الفرضية 02: الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

08- هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء

نعم لا

09 - هل ابتسامة المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟

نعم لا

10- في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك و أسرتك تساعدك على تعلم المهارات ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك ؟

.....

11- أثناء تعرضكم للانهازم ما نوع المعاملة التي تتلقونها من طرف مدركم ؟

تصحيح أخطاء الأداء النقد و عدم الرضا التشجيع و محاولة رفع المعنويات

12- ما هو المظهر الذي يغلب على مدربك ؟

السكون و الهدوء التوتر و النرفزة

13- هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب لحوافز تشجيعية ؟

نعم لا

14- إلى ماذا يؤدي التعامل الحسن للمدرب مع الفريق ؟

.....

المحور الثالث الفرضية 03: إن ما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين أدائه المهاري هو التفوق والفوز أثناء المنافسة.

15- هل أدائك في المباراة أفضل من أدائك أثناء التدريب ؟

نعم لا

16- هل يهكم التحسن الملحوظ في مهاراتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية ؟

نعم لا

17- ما هي الطريقة التي يعاملكم بها مدركم ؟

.....

18- هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما إلى الدفع لكسب نقاط المباراة ؟

نعم لا

19- هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟

نعم لا

20- هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ما هي هاته الوسائل المستعملة ؟

.....

21- الفوز في المباراة نتيجة لأداء ؟

أحد اللاعبين أعضاء الفريق

22- هل تسعى إلى تحسين أدائك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة ؟

نعم لا

