

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم:.....

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان

تأثير قلق المنافسة على الأداء البدني و التقني لدى لاعبات
كرة اليد - صنف أكابر -

دراسة ميدانية على فريق حواء بسكرة لكرة اليد سيدات - القسم الوطني الاول -

إشراف الدكتور:

- حاجي عبد القادر

إعداد الطالبة:

- شعبان أسماء

السنة الجامعية: 2020/2019



❖ قال تعالى : " وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا " .

صدق الله العظيم_ الآية 114 من سورة طه

❖ اللهم افتح لي أبواب حكمتك وأنشر علي من رحمتك وأمنن علي بالحفظ
والفهم ، سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم.

❖ رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي.
صدق الله العظيم-سورة طه

❖ اللهم علمنا ما جهلنا ، وذكرنا ما نسينا ، وافتح علينا من بركات السماء
والأرض إنك أنت السميع العليم.

الإهداء

إلى من قال فيها الرسول صل الله عليه وسلم:

" أمك ثم أمك ثم أمك ثم أبوك "

حديث شريف

أهدي هذا العمل إلى التي حملتني وأنجبتني وربتني وعلمتني وأفنت عمرها من أجلي:

أمي الغالية حفظها الله

وإلى روح أبي العزيز الذي أوصاني بدراستي رحمة الله عليه واسكنه فسيح جنانه

إلى كل إخوتي كبيرا و صغيرا

(عدلان ، سيسي، إبراهيم، مريم، مينو، لودا، مينة، هدى و الكتكوتة حورية)

إلى كل صديقاتي و زملائي في المشوار الدراسي بالأخص صديقتي وزميلتي وأختي

(دليلة) التي رافقتني في كل سنوات دراستي في الجامعة ،

وإلى من ساندني و قدم لي المساعدات والتشجيعات خلال

القيام بهذا العمل (عصام) و إلى كل شخص ترك بصمة واثرا في حياتي.

وأیضا جميع أساتذة معهدنا الكرام و كل عمال الإدارة و المكتبة.

أسماء

شكر و عرفان

" كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء

، فإن لم تستطع فلا تبغضهم .. "

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم و الشكر لله على نعمه و عونه في إتمام هذه الرسالة

و لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى عبارات الشكر و التقدير للدكتور

" حاجي عبد القادر "

لما قدمه لنا من جهد و نصح و معرفة طيلة إنجاز هذا البحث .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة الأساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضة بيسكرة على

التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لنا.

و كما نتقدم بخالص الشكر إلى الجامعة التي وفرت لنا مقاعد بيداغوجية أثناء مزاولة الدراسة ونخص بالذكر

هنا رئيس المعهد: " بوعوروري جعفر " و أيضا رئيس قسم التدريب الرياضي " دخية عادل " .

و لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة و لو بكلمة طيبة.



قائمة المحتويات

أ	الإهداء	
ب	شكر و عرفان	
ت	قائمة المحتويات	
	مقدمة	
	الجانب التمهيدي.	
	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.	
5	الإشكالية	1
5	تساؤلات البحث.	2
5	التساؤل العام	1-2
6	التساؤلات الجزئية	2-2
6	الفرضيات	3
6	الفرضية العامة	1-3
6	الفرضيات الجزئية	2-3
6	اهمية الدراسة	4
7	اهداف الدراسة	5
7	اسباب اختيار الموضوع	6
7	تحديد المفاهيم و المصطلحات	7
9	الدراسات السابقة و المرتبطة	8
	الجانب النظري	
14	تمهيد	
	الفصل الاول : قلق المنافسة في المجال الرياضي	
16	مفهوم القلق	1
16	تعريف القلق	2
16	انواع القلق	3
17	القلق الموضوعي	1-3
17	القلق العصبي	2-3

17	القلق الهائم	3-3
17	القلق المرضي	4-3
17	قلق الهستيريا	5-3
17	القلق الذاتي العادي	6-3
17	اعراض القلق	4
17	الاعراض النفسية	1-4
18	الاعراض الجسمية	2-4
18	مكونات القلق	5
18	مكونات انفعالية	1-5
18	مكون معرفي	2-5
19	مكون فيزيولوجي	3-5
19	مصادر القلق	6
19	الخف من الفشل	1-6
19	الخوف من عدم الكفاية	2-6
20	فقدان السيطرة	3-6
20	قلق المخاوف المرضية	4-6
20	قلق الهستيريا	5-6
20	بعض نظريات القلق	7
20	القلق عند ماي	1-7
20	القلق عند كارل يونغ	2-7
20	القلق عند ادلر	3-7
21	القلق عند تورينك	4-7
21	نظرية القلق كحالة و كسمة	5-7
21	مستويات القلق	8
22	المستوى المنخفض للقلق	1-8

22	المستوى المتوسط للقلق	2-8
22	المستوى العالي للقلق	3-8
23	قلق المنافسة الرياضية	9
23	سمة قلق المنافسة	10
23	تأثير القلق في المجال الرياضي	11
24	اهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة	12
24	اسباب القلق التنافسي في الرياضة	13
25	اساليب التعرف على القلق لدى اللاعبين	14
26	الاسباب المؤدية الى القلق في المنافسة	15
26	عدم قيام المدرب بدوره في العملية الارشادية	1-15
26	الهزائم المتتالية للفريق	2-15
26	الحالة الانفعالية غير الملائمة اثناء المباريات	3-15
26	الخوفمن الهزيمة	4-15
26	الخوف من المنافس	5-15
27	الخوف من المسؤولية	6-15
27	الخوف من الاصابات	7-15
28	الحالات النفسية للاعبين	16
28	قبل المباراة	1-16
28	اثناء المباراة	2-16
28	بعد المباراة	3-16
29	الاساليب الارشادية لعلاج قلق المنافسات	17
الفصل الثاني: الاداء البدني والتقني في كرة اليد		
31	مفهوم الاداء	1
31	دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي	2

32	اعتبارات المدرب في تقويم الاداء الرياضي	3
33	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تأثيرها على أداء اللاعب	4
34	انواع الاداء	5
34	اداء بمواجهة	1-5
34	اداء دائري	2-5
34	اداء في محطات	3-5
35	اداء في مجموعات	4-5
35	اداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم	5-5
35	الاداء الرياضي و الجهاز العصبي	6
35	الجانب البدني للاعب كرة اليد	7
36	الصفات البدنية للاعب كرة اليد	8
36	تعريف اللياقة البدنية	1-8
	مكونات اللياقة البدنية	2-8
44	المهارات الحركية الاساسية في كرة اليد	9
44	المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد	10
45	المتطلبات المهارية الهجومية	1-10
45	المتطلبات المهارية الدفاعية	2-10
45	مراحل الاعداد المهاري	11
46	اهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري	12
46	العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري:	13
47	خلاصة	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية	
50	تمهيد	
51	الدراسة الاستطلاعية	1

51	المنهج العلمي المستخدم	2
51	ادوات البحث	3
52	مجتمع البحث	4
52	المجتمع الاصلي	1-4
52	المجتمع المتاح	2-4
52	عينه الدراسة	3-4
53	متغيرات الدراسة	5
53	مجالات الدراسة	6
53	الوسائل الاحصائية	7
54	خلاصة عامة	
58	قائمة المراجع	
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

مقدمة

مقدمة:

كرة اليد من إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و الوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية في التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق اللعب إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحامسي الكبير والانسجام والتنظيم بين أفراد الفريق، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية معدة.

فهي تعرف تطور يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة اليد الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنتهجة بأساليب علمية والتركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، أما الأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث تلعب القوة البدنية والمهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

وقد يتأثر الأداء الرياضي بعدة عوامل تعمل على عرقلة اللاعب والإنقاص من مستواه خلال المنافسات خاصة حيث تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في واجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

ومن بين هذه العوامل التي تؤثر في الأداء الرياضي خلال المنافسة القلق، فالقلق يعتبر من الضغوطات النفسية التي تمتلك اللاعب وتحدث فيه عدة تغيرات فيسيولوجية ونفسية التي تؤثر بدورها على أدائه بطريقة مباشرة، ويعتبر قلق المنافسة حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لأخر ومن نشاط لأخر.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على تأثير قلق المنافسة على الأداء البدني والتقني لدى لاعبات كرة اليد، واقتصرت دراستنا على فئة الأكاير من الإناث الممارسات لرياضة كرة اليد، وقد اعتمدنا في دراستنا إضافة إلى الجانب التمهيدي إلى جانبين مهمين ومكملين لبعضهما البعض هما الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين الفصل الأول يتحدث عن قلق المنافسة في المجال الرياضي، أما الفصل الثاني فيدور حول الأداء البدني و التقني في كرة اليد. وفي الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقط نظرا لعدم تمكننا من استكمال هذه الدراسة تطبيقيا وذلك بسبب الظروف الصحية الراهنة وانتشار فيروس كوفيد 19.

الجانب التمهيدي

1 - الإشكالية:

يعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه العمليات التعليمية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين و اللاعبين و الالعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، ص21)

وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا ارتباطها لإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم لا تكون المنافسة الرياضية اختبار فحسب، وإنما نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة. ومن بين هذه الأنشطة الرياضية التنافسية نجد رياضة كرة اليد والتي عرفت تطوراً في السنوات الأخيرة وتغير في طابع اللعب حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستوى الأداء المهاري والخططي خلال المنافسات مما يؤدي إلى تراكم الضغوطات النفسية والفيسيولوجية وظهور حالات انفعالية قد تؤثر سلباً على النتيجة وعلى الأداء سواء من الجانب البدني أو من الجانب التقني (مهاري)، حيث يعد هذان الجانبان مهمان جداً في رياضة كرة اليد لما تتطلبه هذه الرياضة من لياقة بدنية عالية وأداء مهاري متقن. ومن أبرز الانفعالات التي تظهر على اللاعبين/اللاعبات خلال المنافسة نجد القلق الذي عرفه فرويد بأنه "رد فعل لحالة خطر" وعرفه أحمد عكاشة بأنه "شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، يأتي من نوبات تتكرر في نفس الفرد . (عريبي، المدرب عملية الاعداد النفسي، ص135).

ومن خلال ما سبق ذكره في الإشكالية نطرح التساؤلات التالية:

2 - تساؤلات البحث:

2 1 التساؤل العام:

هل يؤثر قلق المنافسة على الأداء البدني والتقني لدى لاعبات كرة اليد؟

2 2 تساؤلات الجزئية:

✓ هل لقلق المنافسة تأثير على الأداء البدني لدى لاعبات كرة اليد؟

✓ هل لقلق المنافسة تأثير على الأداء التقني لدى لاعبات كرة اليد؟

3 فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات التي قمنا بطرحها في الإشكالية سابقة الذكر قمنا ببناء الفرضيات التالية:

1-3 الفرضية العامة :

يؤثر قلق المنافسة على الأداء البدني والتقني لدى لاعبات كرة اليد.

2-3 الفرضيات الجزئية :

✓ لقلق المنافسة تأثير على الأداء البدني لدى لاعبات كرة اليد.

✓ لقلق المنافسة تأثير على الأداء التقني لدى لاعبات كرة اليد.

4 أهمية الدراسة:

الموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين (نفسى . رياضى) لهما من الأهمية ما يجعل البحث ملفتا للانتباه والمتابعة بعناية، لأن الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسى وحدة منسجمة نتاجها لاعب ناضج من كل الجوانب فلا ينبغي أن نهتم بجانب ونهمل الآخر. ومن خلال واقع الملاحظة الميدانية التي برز من خلالها عناصر مؤثرة على الرياضي ومن بينها القلق لما له من تأثير على مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب وذلك لأن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل ينعكس أيضا على النواحي الجسمية ولأن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي له دور كبير في عمليات العقلية والتي لها تأثير كبير على سلوك اللاعب الحركي وانفعالاته واستجاباته خلال ممارسته للنشاط الرياضي.

ولأن القلق ذو تأثيرات سلبية على النشاط البدني وعلى تأدية المهارات وعلى الأداء كنتيجة كون الآثار التي يتركها تنعكس سلبا على أداء اللاعب فيرتكب الأخطاء وتضعف قابليته في إنجاز المهام المكلف بها ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه.

5 أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية التحضير وإعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.
- ✓ معرفة مدى تأثير الجانب النفسي على الجوانب التدريبية الأخرى.
- ✓ الحث على رعاية اللاعبين من هذا الجانب والعمل على تقليل وتخفيف الانفعالات السلبية كالقلق والوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل لحالته النفسية.

6 أسباب اختيار الموضوع:

- من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:
- ✓ انتشار حالات القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسات مما يؤثر سلباً على أدائهم وكذا النتائج المحصلة.
- ✓ نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.
- ✓ الرغبة في دراسة أي مشكل متعلق بهذه الحالة

7 -تحديد المفاهيم و المصطلحات :

-تعريف القلق:

لغة : اضطرب وانزعج ، لم يستقر في مكان واحد

اصطلاحاً: هو نقطة بدء الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض

النفسية. (حسن فايد، الاضطرابات السلوكية، ص44)

تعريف إجرائي: هو حالة نفسية تحدث نتيجة تهديد او خطر قد يحدث ، وتصاحبه مجموعة من الأعراض الفيزيولوجية والانفعالية .

- تعريف المنافسة:

لغة : نافس ، ينافس، فهو منافس، نافس فلان فلانا أي سابقه.

اصطلاحاً: عرفها طه على أنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من إمكانيات بدنية وعقلية. (احمد امين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ص211)

تعريف إجرائي: هي مسابقة او نزال فردي او بين مجموعة افراد تحت قواعد و شروط محددة .

- **تعريف الأداء البدني و التقني :**

- **تعريف الأداء:**

لغة :إيفاء، انجاز، تأدية، تسديد، تصرف، سداد، سلوك.

(Almaany.com/ar/dict/ar-ar,2020/09/11:40,27)

اصطلاحاً: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة.

تعريف إجرائي:

هو قدرة الفرد على تحمل مسؤولية وعبء العمل الموكل له ضمن فترة زمنية محددة.

- **الأداء البدني :**

بدني: جسدي.(نفس المرجع)

تعريف اجرائي:

هو كل انجاز و سلوك يقوم به الفرد جسديا ويشمل كل الحركات التي يتحرك بها الجسم.

- **الاداء المهاري:**

المهارة لغة : مهارة اسم مصدرها مهر و هي القدرة على اداء عمل بحذق و براعة مهارة يدويا .

اصطلاحاً:

يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية , وتهدف الى وصولهم فيها لاعلى

درجة او رتبة بحيث تؤدي باعلى المواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية بما تسمح به قدراتهم

خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

التعريف الاجرائي:

هو مجموعة التمرينات التي يقوم بها اللاعبون بهدف تعلم مهارات حركية و إتقانها من اجل تحقيق نتائج افضل .

- تعريف كرة اليد:

إصطلاحا :

- كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية ، التي مارسها العالم و يعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم ، و هي لعبة السرعة و الإثارة معا في وقت واحد ، تجمع بين الجري و القفز و إستلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن ، و تسجل المهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم ، و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة ، إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم ، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد لعبتي كرة القدم و السلة ، و تجرى مسابقاتها في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق (د.صبيحي أحمد قبلان: "كرة اليد مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012،ص 09).

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية يتبارى فيها فريقان من اجل تحقيق الفوز، وهي لعبة تتطلب لياقة بدنية عالية.

8-الدراسات السابقة و المرتبطة :

- الدراسة الاولى :

مذكرة لنيل شهادة الماسترل بن سالم البشير،العربي بوبكر بعنوان : قلق المنافسة واثره على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. هدفت الدراسة الى معرفة نبرة المدربين في التعامل مع موجة حالة القلق عند اللاعبين و تحسين مستوى السيطرة في حالة القلق لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. شملت الدراسة 12 لاعب و تم استخدام الاستبيان .

نتائج الدراسة :

- ✓ للقلق المعرفي أثر على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ✓ للقلق البدني أثر على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

✓ لقلق المنافسة أثر على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الدراسة الثانية :

مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيدا عن الانفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين لأنفغ الأسباب وذلك من خلال معرفة مستوى القلق ودرجته. وشملت الدراسة 26 لاعبا و5 مدربين تم توزيع الاستبيان عليهم .

نتائج الدراسة:

✓ اغلب اللاعبين يصيبهم التوتر والقلق قبل الدخول في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فيزيولوجية ونفسية كما أشاروا إن هذه التغيرات تأثر على نشاطهم الجسمي والبدني وعلى الأداء عموما، ولا تسمح لهم بالظهور بمستواهم الحقيقي أثناء المنافسات ذات المستوى العالي والتي تستلزم من اللاعب أن يكون حاضرا بدنيا ونفسيا.

✓ إن أغلب المدربين أكدوا أن أغلب اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية ومن بين هذه العوامل التي ساعدت على ظهورها هو النقص في الإعداد النفسي، كما أشار معظم المدربين أن هذه الانفعالات تأثر على نشاطهم الجسمي وعلى الأداء عموما.

الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل شهادة الماستر ل ناعون ياسين بعنوان " فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية فئة أواسط 17-19 سنة. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في مرحلة المنافسة ومدى تأثير التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي للاعبين .

شملت هذه الدراسة فريق امل عين بسام حيث تم توزيع الاستبيان على المدربين مع اجراء مقابلة معهم.

نتائج الدراسة:

- ✓ - يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- ✓ - يساهم التحضير البدني والمهاري في التحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- ✓ - يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

الدراسة الرابعة:

مذكرة لنيل شهادة الماستر ل مخناش سميحة بعنوان " الانفعالات النفسية وانعكاسها على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة " (2016/2017).

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة حالة انفعال اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات ومعرفة أسباب حالة الانفعال وطرق السيطرة والتحكم على الانفعال وإيجاد الحلول المناسبة لذلك وشملت هذه الدراسة على 15 لاعب من فريق النجم الرياضي المسيلي تم توزيع استمارة الاستبيان عليهم.

نتائج الدراسة:

- ✓ أغلب اللاعبين يصيهم التوتر والقلق قبل خوض المنافسات حيث تصيهم تغيرات فيسيولوجية.
- ✓ نسبة كبيرة من اللاعبين لا يحدث لهم تشتت الانتباه قبل المنافسة وذلك نتيجة لخبراتهم الميدانية.

التعليق على الدراسات السابقة :

من حيث الأهداف :

تنوعت أهداف الدراسات السابقة كل على حسب نوعها ، فلقد هدفت الدراسة الأولى إبراز أثر قلق المنافسة على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة دراسة ميدانية بولاية مسيلة ل: بن سالم بشير و العربي بوبكر، أما الدراسة الثانية فهدفت إلى إبراز أثر ظاهرة القلق على النشاط الجسمي والبدني لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات لدراسة ميدانية بولاية الجزائر، وهدفت الدراسة الثالثة إلى إبراز فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية لفئة أواسط 17-19 سنة، وهدفت الدراسة الرابعة إلى دراسة حالة انفعال اللاعبين قبل الخوض في المنافسات في الكرة الطائرة ضمن دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة للكرة الطائرة . أما هدف دراستنا فهو إبراز أثر ظاهرة قلق المنافسة على الأداء البدني والتقني لدى لاعبات كرة اليد أكابر أكبر من 21 فريق حواء بسكرة (CHB) .

من حيث المنهج :

في جل الدراسات استعمل المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة الموضوع و إستخدام استمارة الاستبيان لجمع المعلومات والبيانات اللازمة.

من حيث العينة:

تنوعت العينات الخاصة بالدراسات السابقة كل تبعاً للهدف من الدراسة وذلك من حيث المراحل السنية وعدد اللاعبين ونوع العينة .. وفيما يخص دراستنا فعينة البحث تمثلت في فريق نادي الهواة حواء بسكرة CHB ضمن 3 فرق للسيدات ينشطون في البطولة الولائية لولاية بسكرة حيث كانت العينة قصدية.

من حيث وسائل المعالجة الإحصائية:

إختلفت وسائل التحليل الإحصائي المستخدمة من دراسة إلى أخرى كما تشابه بعضها على حسب طبيعة الهدف المراد الوصول إليه، أما فيما يخص دراستنا فإننا سنستخدم كل من: كا²، النسبة المئوية.

الإستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة يمكننا القول بأنها قد ساهمت بشكل كبير في منحنا نظرة شاملة ومعمقة في نفس الوقت عما سنقوم به في الدراسة، كما أوضحت أهم الطرق والمناهج المستعملة وكيفية إختيار القياسات الموافقة للهدف المطلوب مع إبراز الوسائل المعالجة الإحصائية المناسبة لذلك، كما مكنتنا من الوصول إلى الصياغة النهائية للإشكالية للبدء في الدراسة وضبط الفرضيات للمضي قدماً في الدراسة والتعرف على الصعوبات التي صادفت الباحثين لتفاديها في دراستنا والوصول إلى نتائج مختلفة أو إضافة

للدراسة.

جديدة

نتائج

المجانِب النظرِي

تمهيد:

تطرقنا في هذا الجانب إلى محورين يتمثلان في المحور الأول القلق في المنافسة الرياضية حيث تتميز الرياضة بطابعها التنافسي، حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم، ولكن التكيف يتم مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط "القلق" إذ يعتبر عاملا مباشرا على اللاعب وبالتالي التأثير على مستواه وعلى أدائه، لذا يجب معرفة كافة الجوانب المتعلقة بالقلق وذلك لتربية الرياضيين على التكيف مع مختلف المواقف التي قد تصادفهم سواء في المجال الرياضي أو الحياة اليومية لتجنب الوصول إلى مستويات قلق التي تؤثر على السلوك والأداء، ولأجل هذا يجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية للاعبين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي إلى الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة وتدميرهم نفسيا، ويحدث ذلك في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

أما المحور الثاني الأداء البدني والتقني في كرة اليد، فالأداء الرياضي عامة يشمل سلوكيات ونشاطات يقوم بها بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله لتحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجته ولعل أهم جانبين في رياضة كرة اليد هما الجانب البدني الذي يتمثل في اللياقة البدنية للاعب وجميع الصفات البدنية التي يجب أن يتحلى بها، والجانب التقني أو المهاري والذي يتمثل في جميع التقنيات والمهارات الخاصة بهذه الرياضة. ولأن رياضة كرة اليد عرفت تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة فقد أصبحت تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية وأداء مهاري متقن لتحقيق النتائج المطلوبة و الوصول إلى مستوى أعلى و أفضل.

الفصل الأول:

قلق المنافسة في المجال الرياضي

1 - مفهوم القلق :

بعض الدراسات والتجارب والأبحاث التي قام بها علماء النفس بان القلق من اخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة نحو استكشاف العوالم الفضائية و الأجرام السماوية، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي تمكن الشخص من التخلص من المرض النفسي، ومما لا شك فيه إن القلق يلعب دورا فعلا في خلق استجابة واضطرابات في وظائف الجسم. (مصطفى غالب ، الاحلام ،القلق،الخجل،ص5)

2-تعريف القلق :

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع دائما الشر، ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما ان الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الامور، ويفقد القدرة على التركيز. القلق هو احد الانفعالات الهامة والذي ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا بدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء. (أبو رنان مصطفى الشريف، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر ، ص52)

تطرق أيضا مصطفى فهمي واعتبر القلق هو إحساس المشاعر النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره (مصطفى فهمي،الصحة النفسية في الاسرة و المجتمع،ص167)

القلق هو شعور ذاتي بالخوف أو التهديد، يلازمه أحيانا ارتفاع الاستثارة الفيزيولوجية يشبه ولكن ليس الخوف (مجدي محمد،مصادر القلق واثرها على لاعبي كرة السلة قبل و اثناء المنافسات الرياضية،ص7)

3. أنواع القلق :

العادي قسم العالم النفساني "سيغموند فرويد" القلق الى نوعين هما: القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي.

3-1- القلق الموضوعي :

يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع يكمن في العالم الخارجي، كما يمكن تسميته القلق العادي أو الحقيقي.

3-2- القلق العصابي:

وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي انه رد فعل خارجي من الجانب الغريزي للفرد وينضم إلى:

3-3- القلق الهائم (الطليق) :

هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة. (حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ص 279)

3-4- القلق المرضي:

"المعارف الشاذة" وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر.

3-5- القلق الهستيركي:

وهذا النوع يكون واضحاً في بعض الأحيان ويصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء، صعوبة التنفس وفي هذا النوع من القلق يرى "حسن علاوي" انه توجس بصحبه بعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده كما يرى انه استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة تناسب موجة الخطر أما إذا لم تكن مناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في إعداد استعانات القلق العصابي.

3-6- القلق الذاتى العادي :

القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ.

4. اعراض القلق:

هناك نوعان من أعراض القلق نفسية وجسمانية. (محمد حسن علاوي، كال راتب، البحث المفهومي في التربية

الرياضية وعلم النفس الرياضي، ص 277)

4-1- الأعراض النفسية:

تتركز الأعراض النفسية للقلق في عدم القدرة على اتخاذ القرار بسهولة وصعوبة التذكر ولقد وصلت العديد من الدراسات إلى أن القدرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية، وان حالة الشدة تنتج عنها القليل من كفاءة الأداء بشكل عام وتظهر الأعراض النفسية للقلق في العديد من الأشكال منها الأفكار التسلطية معناها كلمات

أو أفكار متكررة غير مرغوب فيها تقدم نفسها على الذهن بإلحاح، ويكون التخلص منها عسيراً وهي في العادة أفكار متهجة عدوانية أو متعلقة بدوافع يصعب التحكم فيها، كإحساس الشخص بأنه سوف يؤدي أطفاله هذا السلوك لا يتناسب مع السلوك المعتاد للشخص كما تسمى بالأطفال القهريّة. (عبد القاهرة الطيب، مبادئ الصحة الفنية، ص 391).

4-2-الأعراض الجسمية :

إن مختلف الأعراض الجسمية ناتجة عن تنمية الأجهزة الحشوية في الجسم والمتحصلة بمراكز الانفعال في الجهاز العصبي ويؤدي ذلك إلى اضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي وتتمثل في صعوبة في البلع وسوء الهضم وأحياناً الغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية وجفاف واضطرابات على مستوى الجهاز الدوري مثل سرعة نبضات القلب والخفقات والشعور بعدم الانتظام في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وشحوب الوجه واضطرابات على مستوى الجهاز العصبي مثل الشعور بالصداع والعصبية المفرطة والارتجاف والأرق، وعدم القدرة على النوم واضطرابات على مستوى الجهاز التنفسي مثل اضطرابات في التنفس وعسره، نوبات في الشهية والشعور بالضيق في الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء واضطرابات على مستوى الجهاز العضلي مثل آلام على مستوى الساقين والذراعين والإحساس بالثقل والتعب و ضعف عام ونقص في الطاقة الحيوية. (نفس المرجع السابق، ص 278)

5- مكونات القلق :

5-1-مكونات انفعالية :

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر والهلع الذاتي. (اسامة جميل رضوان، الصحة النفسية، ص 288)

5-2- مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس مع الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر، والتفكير الموضوعي، وحل المشكلة سيفرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخيبة من فقدان التقدير. (محمد حسن علاوي، كامل راتب، البحث المفهمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ص 288)

5-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من النشاط للجهاز العصبي المستقبل، حتما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب، سرعة التنفس والعرق وارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود مصاحبات فيزيولوجية.

6- مصادر القلق :

يجمع الباحثون على إن موضوع القلق يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا، ومحسوبين بدرجة ما، ويؤكد ماور على أن المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن تصيب الجسد، في حين يؤكد العالم النفسي الإنساني كارل روجر على فقدان احترام الأشخاص المهمين والمقربين، ويرى الفيلسوف كريغارد إن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم من تحمل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة، ويرى ادلر أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير كارولين هوين على الموجة للمكونات الأساسية للشخصية، ويؤكد ماي على أن إدراك الفرد لوجود تهينة لقيمة من القيم الأساسية بنسبة لوجوده، أما فرويد فيشير إلى مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 1926 في مقالته " الكبت و القلق " ويتساءل فرويد قائلا : ما هو جوهر وأهمية موقف القلق؟ للقلق الكثير من الوجوه والأسباب فكل موقف خطير مهدد ممكن إن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم، وكلما يوجد موقف في حياتي لا يثير القلق .. ويمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند فرط نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب، وعلى الرغم من إن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا انه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوي القلق من خلال الفحص الطبي. كما أشار إلى مصادر القلق أسامة كامل " على أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب القلق وهي على النحو التالي:

6-1- الخوف من الفشل:

والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

6-2- الخوف من عدم الكفاية :

ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة. (اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ص 189)

6-3- فقدان السيطرة:

حيث يتوقع زيادة القلق عند الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وكافة الامور تسير وفقا لسيطرة خارجية، الأعراض الجسمية والفيزيولوجية، حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات.

6-4- قلق المخاوف المرضية:

هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبيرا واضح ولا يوجد ما يبرر هذا القلق.

6-5- قلق الهستيريا:

يرتبط هذا النوع لأعراض الهستيريا مثل الإغماء، وصعوبة التنفس، والرعدة.

7- بعض نظريات القلق :

القلق نوعان هما موضوعي و عصابي، "الموضوعي" حين يدرك الفرد إن مصدر القلق خارجي، "العصابي" هو خوف غامض غير مفهوم وينقسم إلى ثلاثة أنواع: القلق الهائم وقلق المخاوف المرضية وقلق الهستيريا.

7-1- القلق عند ماي:

القلق عند ماي هو توجس يصحبه بعض القيم التي يتمسك بها الفرد ، و نعتقد أنها أساسية، ويرى ماي أن للقلق أساسين هما الاستعداد الفطري، والإحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة(عمار درويش، رشيد امين النداوي، القلق و علاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد)

7-2- القلق عند كارل يونغ:

يعتقد يونغ أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، و اللاشعور الجمعي من النظريات المميزة لنظرية يونغ ، فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور غير المعقولة التي مازالت فيه من حياة الإنسان البدائية.

7-3- القلق عند ادلر :

كان ادلر يؤمن بالتفاعل الديناميكي بين الأفراد والمجتمع وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق فالإنسان يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط التي تربط الفرد بالآخرين.

7-4- القلق عند تورينك :

يفسر القلق على أساس الصدمة الأولى هي صدمة الميلاد، فانفصال الوليد عن الأم هي الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الأولى، فالانفصال يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن الأم.

7-5- نظرية القلق كحالة وكسمة:

يشير الاستعراض النظري خلال فترة طويلة من الزمن إلى عدم الاتفاق حول الإجابة عن تساؤل عام مفاده: هل مقياس القلق تقيس القلق الاستعداد العام أم أنها تقيس حالات القلق النوعي؟ ومع ذلك فقد شهدت بداية الخمسينيات من القرن الماضي التمييز بين نوعي القلق كحالة أو كسمة كما توصل كاتل وشاير في ضوء الدراسات العلمية التي قام بها في بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما: قلق السمة وقلق الحالة و قدم سيبيلجر " 1966" هذا المفهوم و قدم نظرية القلق كحالة و كسمة، ويعرف سيبيلجر " قلق الحالة " بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر بها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر، بينما يعرف قلق السمة بأنه استعداد الفرد لأدراك مواقف معينة ومهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق (اسامة كامل راتب، قلق المنافسة قلق التدريب -احتراق الرياضي، ص10).

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (الكامنة) وطاقة الحالة، حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة، وإذا أثرت بمثير مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل قلق الحركة إلى الاستجابة (رد فعل) التي تحدث الآن بمستوى معين من الشدة، ويدرك الأفراد المميزون بالمستوى العالي في قلق السمة اغلب المواقف على أنها مهددة لهم ومن المتوقع أن يستجيبوا لمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في مواقف معينة المهددة بالفعل، لذلك فإنهم يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالة أكثر مما يظهر الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض من قلق السمة.

8- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس سيبيلجر " أن أداء سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق التي يتميز به الفرد وهناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق :

8-1- المستوى المنخفض للقلق:

في هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الإحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداداته وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشير هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك .
(محمد حسن علاوي،مدخل الى علم النفس الرياضي،ص386).

8-2- المستوى المتوسط للقلق :

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجاباته في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

8-3- المستوى العالي للقلق :

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة، وينظر اليه على اساس انه من الظواهر النفسية التي تآثر على اداء الرياضي ،ان هذا التأثير قد يكون ايجابيا و يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، او بصورة سلبية تعوق الاداء ، و يختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالاضافة الى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السليبي لانه يصف الاحاسيس غير سارة. (بكيل حسين ناصر

الصوفي،انعكاس الاعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي في ميدان العاب القوى بالجمهورية
اليمينية،ص70)

9- قلق المنافسة الرياضية:

ليس بالضرورة ان كل مظاهر القلق هي حالات سلبية تؤثر علينا سلبيا في حياتنا اليومية و العملية كما هو شائع ومعروف ، بل على العكس يمكن ان يكون القلق عاملا ميسرا للاداء و وجوده ضروري حتى يحقق اللاعب انجازا متميزا ، ويسمى في هذه الحالة بالقلق الميسر و يسعى الكثير من المدربين الى اثاره اللاعبين للوصول بهم الى مثل هذا النوع من القلق ،وفي الوقت نفسه يوجد نوع ثاني من القلق يسمى بالقلق المعوق الذي يؤثر سلبا على الانجاز الرياضي ، وهي ظاهرة يسعى الندربون دائما الى محاولة التخلص منها من خلال برامجهم التدريبية و النفسية (عمرو حسن احمد بدران،علم النفس الرياضي،ص229).

ومما سبق ، يمكن تفسير القلق على انه حافر يعوق الاداء او يسهله ، مستوياته المرتفعة تعوق الاداء ، كما ان مستوياته المتوسطة تسهله ، وهو يرتبط الى حد كبي بالخوف ... لكن الخوف مصدره معروف ، بينما القلق مصدره غير معروف ، يعد القلق من اهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية ، حيث يلعب دورا هاما في التأثير على اداء اللاعبين ، فقد يؤثر على ادائهم بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، او بصورة سلبية تسهم في اعاقه الاداء ، ومع زيادة نمو تنظيم المنافسات اصبح محاولة فهم ضغط او قلق منافسة يمثل واحدا من اهم النتائج النفسية للباحثين المهتمين برياضات الشباب.

10- سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرف مارتنز سمة قلق المنافسة الرياضية على انها ميل اللاعب الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهددة له بالاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقف الخطر والتوتر كما اشار الى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية على انها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات او مستويات عالية من القلق من المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من قلق سمة المنافسة الرياضية في ضوء التعريف السابق لسمة قلق المنافسة الرياضية صمم مارتنز اختبار قلق المنافسة الرياضية على اساس ان يكون مقياسا متخصصا في المجال الرياضي و كبديل للمقاييس العامة للقلق ولهذا الاختبار صورة عربية قام بتعريبها محمد حسن علاوي. (محمد حسن علاوي،مدخل الى علم النفس الرياضي،ص386).

11- تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر كل انجازات الافراد بما فيها انفعالاتهم و سلوكياتهم هي تعبير عن جميع الجوانب الشخصية ، فالانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القبلات البدنية و المهارية فقط بل تتاثر هذه الاخيرة ايضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع و الرغبات و الادراك و التفكير و الاستعداد النفسي و الخوف و القلق ... لذلك تظهر لدى بعض الرياضيين السلوكيات كوجوده فخورا و سعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج ، و يكون عكس ذلك خائب الامل و يائس عند الاخفاق (بكيل حسن ناصر الصوفي،مرجع سابق،ص71).

12- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة :

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء معهم ، يكون مستوى المنافسين الا ان المشكل يختلف بطبيعة الحال ، يمكن القول ان التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة و يمكن ان تلخص اهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج و خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج و نظرتهم الخاصة للسلوك اثناء المنافسة للفريق

الخصم

- الاخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل و اثناء المنافسة
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي و اساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا و كذلك يخلق الدافعية و الانسجام و الثقة في قدراتهم على النتائج

المرضية. (صدقي نور الدين محمد، علم نفس الرياضة، ص254)

13- اسباب القلق التنافسي في الرياضة :

تفرض نظرية القلق ان أي عنصر موجود في الموقف التنافسي الموضوعي (أي الخارجي) ، وهو سبب لادراك الفرد للتهديد ، و بذلك فهي تعطي مساحة كبيرة للمثيرات المسؤولة عن حدوث حالة القلق ، و هناك جانبان مسؤولان عن حالة القلق لدى الرياضيين هما :

أ- **عدم التاكّد من نتيجة المنافسة :** التغيرات في الموقف التنافسي تؤثر في ادراك لعدم تاكده من نتيجة المنافسة ، و ايضا مدى اهمية المنافسة بالنسبة له ، وفي ضوء ذلك ، يجب مراعاة ان نميز ان مفهوم التهديد يعني ادراك الفرد للخطر الناتج عن موقف المنافسة الخارجي ، اما قلق الحالة فهو يشير الى الاستجابات المختلفة لادراك هذا التهديد ، و هذا التمييز بين مفهوم التهديد و مفهوم قلق الحالة يبرز اهمية دور الادراك في تحديد الاستجابات المختلفة للمثيرات الموجودة في الموقف التنافسي .

ب- **اهمية المنافسة بالنسبة للفرد الرياضي :** وهذين الجانبين يفسران كيف ان اختلاف المواقف التنافسية الموضوعية (الخارجية) يؤثر على ادراك الرياضي للتهديد ، وبالتالي يثار القلق كحالة لديه.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا و وثيقا واحداث و مثيرات وقد تكون له اثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الاخرين .(نفس

المرجع السابق، ص249)

14- اساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام اساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ، ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية او قياس حالة قلق المنافسة او من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل الى

معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي ، اضافة الى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك اثناء الاداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلي :

- يمكن تفسير اخطاء الرياضي وخاصة في واقف المنافسة مؤشر لزيادة القلق فعلى سبيل المثال: فان لاعب كرة السلة او كرة القدم الذي يتميز بالاداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة ، ثم يحدث اثناء المنافسة ان يضعف مستوى ادائه بشكل واضح و تزداد اخطائه ، فان ذلك يمكن ان يكون مؤشرا بزيادة درجة القلق .

- - يمكن ان يكون ضعف اداء الرياضيين في مواقف الاداء الحرجة او الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.
- - لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الاخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.
- - لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم
- - لاعب كرة التنس الذي يخفق مرتين في اداء الارسال في النقاط النهائية للمباراة.
- - يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية او نسيان الواجبات المكلف بها اثناء المنافسة مؤشرا احيانا لارتفاع مستوى القلق .
- - يمكن ان يكون ميل الرياضي لادعائه الاصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية ، فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذي تحدث له الاصابة كثيرا اثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة و يخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فانه يبحث عن تكرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة ، فيدعي ان لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الاصابة. (اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ص193).

15- الاسباب المؤدية الى القلق في المنافسة :

15-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الارشادية:

هناك العديد من الاراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب و اللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما ، الا ان حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب و اللاعب يقع في الغالب و بشكل مطلق على اكتاف المدرب ومكانته.

15-2- الهزائم المتتالية للفريق:

في هذه الحالة الغير ملائمة يمكن ان تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة و بعدد الهزائم المتتالية ، و عدم تحقيق نجاحات تذكر اذ تبدا الثقة في النفس بالتحلل و تنبخر الارادة لتحقيق الفوز و عليه فان اللاعبين الذين يمتلكهم

هذا الاحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكير او الاستعداد النفسي للهزيمة ، و يبدا امامهم ان هذا الهدف او ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك

15-3- الحالة الانفعالية غير الملائمة اثناء المباريات :

وتنشا هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الاهداف مبكرا او قبل نهاية المباراة .

15-4- الخوف من الهزيمة :

من الممكن ان تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباراة الهامة او المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون افكارهم مركزة اكثر من اللازم على نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما يترتب عليها واساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع الى الخوف من الهزيمة .

15-5- الخوف من المنافس :

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم و خاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف واطهارها و التفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها و التغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس يمكن ان تنشأ ايضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى اعلى منه هاريا و خططيا و هذه الحالة تؤدي الى الهزيمة النفسية امام الخصم (امين فوزي، مبادئ علم النفس

الرياضي، ص180)

15-6- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية عند بعض اللاعبين حسم بعض الفعاليات الهامة و خاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى و يتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية و تظهر ايضا عندما يكون الاعداد النفسي سيئا و اللاعبين مستحوذون على غير اساس منطقي ، وتحدث هذه الحالة ايضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز و الحصول عليه باي ثمن و خاصة من وسائل الاعلام و هذا ما يستدعي عند اللاعبين الاحساس العميق بالمسؤولية و الخوف منها ، والا هم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة .

15-7- الخوف من الاصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا و خاصة عند اللاعبين الذين اصيبوا بكسور او تمزقات او التواءات حادة و ان اللاعبين بعد اصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل وئيسية وهي :

*مرحلة الرفض:

فبعد اصابة اللاعب فانه يدخل اولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الاصابة.

*مرحلة الغضب :

يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات و التفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه اتجاه نفسه او اتجاه الاخرين حوله.

*مرحلة المساومة:

حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال: قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقدم وعد للمدرب بانه سيبدل كل جهده اذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده اثناء فترة الاصابة.

*مرحلة الاكتئاب:

و فيها يسلم الرياضي باصابته و تاثيرها و مدى اهميتها ، كما انه يدرك حقيقة هذا الموقف ان الاصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط و نتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تاكده من مستقبله الرياضي (نفس المرجع السابق ص 190).

*مرحلة القبول و اعادة التنظيم :

يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم من احساسه بالاكتئاب و يكون مستعدا للتركيز على اعادة التاهيل و العودة الى ممارسة النشاط.

16-الحالة النفسية للاعبين:

16-1-قبل المباراة :

من اهم الاعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي :

- ✓ استشارة معتدلة بسيطة تتمثل على القدرة سرعة تعبئة قوى اللاعب و طاقاته.
- ✓ حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- ✓ تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- ✓ ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك و التذكر للواجبات التي ينبغي للاعب القيام بها.
- ✓ تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف و تصور استجابات المنافسين ايضا (احمد ابن فوزي،مبادئ علم

النفس الرياضي،ص245)

16-2- اثناء المباراة :

ومن بين اهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباراة، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية او سلبية فقد اظهرت النتائج للدراسات ان اكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون اداؤهم محددًا للغاية، اما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر و تغير حالة اللاعبين النفسي هي ديناميكية تسجيل الاهداف في المباراة.

16-3- بعد المباراة:

بعد انتهاء المباراة تبقى اثارها النفسية المركبة و المعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر كما يتاثر اللاعبين بنتيجة المباراة الى درجة كبيرة ، فاذا حققوا النجاح ، التدريب مع استعدادده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية و يملاه الاحساس بالرضا و ينتظر المباريات القادمة ، اما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي ان ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي في ذلك بطابع الحزن و الاحباط وفقدان الثقة بالنفس و التقدير غير الموضوعي للذات.

17- الاساليب الارشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية :

تتطلب المنافسة ضرورة استخدام الرياضي لاقصى قدراته و عملياته العقلية و البدنية لمحاولة تقديم افضل مستوى ممكن ، وتكمن اهم الاساليب الارشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي :

* تنمية المهارات النفسية

* التدريب على الشعور العضلي.

* وضع الاهداف للرياضي ومحاولة الوصول اليها عن طريق المثابرة.

* التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي او خاصة قبل المنافسة لتوفير الامن النفسي للاعب.

* الارشاد الجماعي والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة في شكل مدرج القلق ثم

تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية. (امين فوزي،

الفصل الثاني:

الأداء البدني و التقني في كرة اليد

1- مفهوم الاداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح اداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي انجز ، فيذكر توماس " ان الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث اخرى في الرياضة ، و ترتبط كثيرا بين العمل و الرياضة و الفريق " ، لذا فان اغلب التعاريف التي اعطيت للاداء كانت ذات صلة كبيرة بالانتاج.

وكتن تعريف منصور 1973 للاداء " انه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض باعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة " ، وتأسيسها على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز على امرين اثنين هما :

-مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ، أي واجباته ومسؤوليته.

-صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها و اثارها على مستوى ادائه لعمله.

و للأداء الرياضي درجات و مستويات منها :

-الأداء الاقصى:

ويقصد ب هان يؤدي الفرد افضل اداء ممكن قدر استطاعته.

-الاداء المميز:

و يقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل و طريقة ادائه ، وليس ما يستطيع ادائه.

2-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الاداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث انها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب اعداده اذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

✓ درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسات.

✓ كيفية التحكم في انفعالات اللاعب اثناء المنافسة.

✓ الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة .

و ثبات الاداء الحركي للاعبين يعني القدرة او الامكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة على مستوى من الكفاءة الحركية

سواء خلال الظروف القصوى للتدريب او المسابقات في اطار حالة نفسية ايجابية و يؤثر على حالة ثبات الاداء الحركي

مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي :

- ✓ الصفات العقلية و درجة ثباتها مثل : التذكر ، الانتباه ، سرعة رد الفعل ، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية او التنافسية سواء كانت عالية او منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الافعال العصبية المترتبة عن ذلك يفض النظر عن حالة الاجهاد و الصعوبات الخارجية .
- ✓ الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الشدة او الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز و درجة الثبات (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، 1987، ص28-29)
- ✓ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و اثناء المنافسة تحت مختلف الظروف او الدوافع و الاشكال سواء كانت صعوبات داخلية او خارجية ، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات اداء اللاعبين خلال المباراة ، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- ✓ العلاقات النفسية و الاجتماعية بين افراد الفريق و التي تساعد على الاداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام او تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا و علاقات متبادلة و ملائمة.

3- اعتبارات المدرب عند تقويم الاداء الرياضي:

- يجب ان يكون هناك تقويم لمستوى الاداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم من خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة ، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الاداء وهي:
- ✓ لكل وحدة تدريبية هناك هدف ، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف او عدمه و كذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة ، وهكذا ، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب ان يكون هناك تفادي لجميع الاخطاء و السلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية و البدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- ✓ ان يكون هناك تسجيل لسلبيات و ايجابيات الوحدة التدريبية ليتسنى بعد ذلك مراجعة شاملة و التعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين و التحقق من تحقيق الاهداف المرسومة .
- ✓ على المدرب ان يسأل نفسه دائما : هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها ؟ ولماذا؟ ولماذا لم تتحقق؟ وهذه الاجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الاسس السليمة لعملية التدريب .

4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي ، و يرى ان الرياضة لا تعيش بدون منافسة ، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى الا ارتباطها لاعداد الفرد لكي يحقق احسن ما يمكن من مستوى في الاداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية ، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ، ما هي الا اختبار فحسب ، وانما على انها نوع هام من العمل التربوي اذ انها تسهم في التأثير على تنمية و تطوير مهارات و قدرات الفرد و تشكيل سماته الخلقية و الارادية ، ومن اهم هذه الخصائص النفسية ما يلي :
- ان المنافسة الرياضية ما هي الا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي احراز الفوز ، وتسجيل احسن مستوى من الاداء ، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب ، بل ايضا على الدوافع الاجتماعية (علاوي، مرجع سابق، ص30)
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لاقصى قواه و قدراته النفسية و البدنية لمحاولة تسجيل احسن مستوى ممكن من الاداء ، وتعتبر هذه الناحية من اهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير و تنمية الكثير من خصائصه و سماته النفسية و الخلقية و الارادية .
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية و النفسية مثل الادراك و التباه و عمليات التفكير و التصور ، اذ تحتاج المنافسة الرياضية الى استخدام كل هذه الوظائف لاقصى مدى ممكن .
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الامر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية ، و يختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا ، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين و تارة اخرى يكون سببا في عدم اجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين و لوائح ثابتة معروفة ، و تحدد هذه القواعد و القوانين و اللوائح المختلفة النواحي الفنية و التنظيمية لانواع النشاط و لسلوك الفرد ، و بذلك تجبر الافراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية اخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الاخر.
- وقد يرى البعض ان التنافس بطبيعته ما هو الا صراع يستهدف الفوز و التفوق على الاخرين و كثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه الخصوم له كما ينظر البعض الى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الارقام و التفوق الرياضي ، ويتناسون ان الوصول الى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى اليها كل مجتمع ، و لكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الاوحد (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، 1987، ص30-32).

المعنى الاخير امكانية الاعتماد على العامل و تفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له ، ويرى توماس "1989 ان الاداء هو الاستعداد بالاضافة الى المهارات المكتسبة بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد ، و الدافعية ... و اغلبها تشكل مفهوم الاداء حيث ذكر سينجر 1975 (ان الاداء هو المهارات المكتسبة) ، ويضيف توماس ان الاداء هو الاستعداد بالاضافة الى المهارات المكتسبة . (معمر، 2004-2005).

و يعرف عصام عبد الخالق 1992 الاداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لافضل سلوك ممكن نتيجة لتاثيرات متبادلة للقوى الداخلية ، غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، او هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا (عصام، ص168). و يستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994 و اخرون مصطلح الاداء بنفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الاداء الاقصى" و يستعمل بشكل واسع للتعبير على جل المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و اظهار القدرات و المهارات . (رضوان م، 1992، ص168).

5-انواع الاداء :

تتمثل انواع الاداء في :

5-1- اداء بمواجهة :

اسلوب مناسب لاداء جميع اللاعبين لنوع الاداء نفسه في وقت واحد ، و يستطيع المدرب ان يوجه جميع اجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

5-2-اداء دائري :

طريقة هادفة من طرق الاداء في التدريب تؤدي الى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة ، و في هذا النوع من الاداء يقسم اللاعبين الى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية

5-3-اداء في محطات :

اسلوب مناسب لاداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات او اداء الصف كله في محطات مختلفة و اداءات مختلفة ، أي تثبيت في الاداء الحركي باستخدام الحمل .

5-4- اداء في مجموعات :

يقصد بالاداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف او التدريب الرياضي على شكل محطات ، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالاداء بصورة فردية ، وتعد من اقدم طرق التدريب الرياضي .

5-5 اداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي او التلقائي لعضلة سليمة و الذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي او الشد التلقائي ، و الشد على هذه الاوتار بدرجة ثابتة يؤدي الى انقباض ثابت ، و هذا ما يفسر وضع الجسم ، و الانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

-انعكاسات ثابتة : وتنقسم الى انعكاسات عامة و اخرى جزئية ن والعامة تشمل الجسم باكملة او على الاقل الاطراف الاربع.

-انعكاسات حركية او وضعية : و تحدث عند حركة الراس او عند المشي او اداء أي عمل او حركة رياضية او عادية ، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم اثناء الحركة.

فالتغير الطولي في انقباض عضلات الرجل اثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الامامية للجسم ، و يسبب انقباض الاوتار للتمدد ، و يعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الاوتار في وضع التقصير مسببا و مساعدا للرجل في الاندفاع للامام .

6- الاداء الرياضي و الجهاز العصبي :

يعمل الاداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية ، حيث يقي اداء الجسم قبل وقوع الاصابة ، و يوجه وظائف الاجهزة الوظيفية ، للاداء الانعكاسي اهمية كبيرة اثناء اداء الحركة و خاصة بالنسبة للتوافق الحركي و بالذات للحركات المتعلمة حديثا ، و يكون الاداء الحركي في البداية مجهدا لا اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه و ادراكه مهما كانت الحركة بسيطة ، و تؤدي الحركة الى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية مع الحركة الاصلية .(حسين ق،ص41-42).

7- الجانب البدني للاعب كرة اليد :

ان اللياقة البدنية لها الاثر المباشر على مستوى الاداء الفني و الخططي للاعب و خاصة اثناء المباريات ، لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون ايضا خلال التدريب المهاري و الخططي و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فثناء فترة الاعداد تعطى اهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة، اما اثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الاعداد و خلال فترة المباريات .

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الاعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد انها غير متناسبتين نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الاعداد و هناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الاعداد لذلك فانه يتحتم ان تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات ايضا، ولقد ثبت علميا ان السرعة لا تبقى ثابتة بل ان اللاعب يفقد سرعته اذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد اصبح لزاما على المدرب ان يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم او الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات .

ولقد اثبتت البحوث التي اجريت ان الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن اسرع اذا كان التدريب يشمل ايضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الاخرى كالقوة و التحمل في نفس الوقت ، بالعكس فان العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة اثناء التدريب لا يأتي بالاثر السريع المطلوب لذلك فان من واجب المدرب ان يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف الى تنمية صفة بدنية واحدة (مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة اليد،1988).

8-الصفات البدنية عند لاعبي كرة اليد :

8-1- تعريف اللياقة البدنية :

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الاحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى اوسع و اعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، حيث يعرفها كل من " جارلس بوخير و لارسون " على انها مجموعة من القدرات العقلية و النفسية و الخلقية و الاجتماعية و الثقافية و الفنية و البدنية . و يعرفها هارسون كلارك على انها "القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية و يقظة ، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ، و مقابلة الطوارئ غير المتوقعة . و يعرفها " كوباتوفسكي " السوفييتي " اللياقة البدنية هي نتيجة تاثير التربية الرياضية في اجهزة الجسم و التي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما ان الصفات البدنية او الصفات الحركية او القابلية الحركية الفيزيولوجية او الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الاساسية التي تؤثر على نموه و تطوره ، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول الى الكفاءة كقاعدة اساسية لبناء السليم و الوصول الى انجاز عالي (مختار،مرجع سابق،ص54-63).

اما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب ان يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد احدى العمد الاساسية في خطة التدريب اليومية و الاسبوعية و الفترية و السنوية ، ولقد ارتفعت

قدرات لاعبي العالم في السنوات الاخيرة ارتفاعا واضحا، ان كرة اليد الحالية تتصف بالسرعة في اللعب و الرجولة في الاداء و المهارة العالية في الاداء الفني و الخططي و القاعدة الاساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك .

8-2- مكونات اللياقة البدنية :

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية ، فالبعض يرى انها عشرة و البعض الاخر يرى انها خمسة مكونات ، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم ، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها امريكا ، ام على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الاتحاد السوفيتي و المانيا الشرقية.

صورها " هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات اساسية وهي:

-القوة العضلية .

-الجلد العضلي .

-الجلد الدوري .

في حين اعتبر ان اللياقة الحركية اكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية ، حيث ضمنها بالاضافة للمكونات السابقة ما يلي :

-القدرة العضلية.

-الرشاقة.

-المرونة.

-السرعة.

كما اعتبر القدرة الحركية العامة اكثر هذه اللياقة شولا ، حيث ضمنها بالاضافة الى مكونات اللياقة البدنية و اللياقة

الحركية العنصرين التاليين :

-توافق الذراع و العين .

-توافق القدم و العين.

8-2-1- القوة :

القوة صفة بدنية اساسية و هدف مهم من اهداف الاعداد البدني ، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز و

التفوق في اللعب ، وهي ن العوامل الجسمية الهامة للانجاز (اخرن س، 1987، ص199)

و بالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ، ومن العوامل الجسمية الهامة للنشاط الرياضي ، ومن العوامل

المؤثرة في ممارسة الالعاب الرياضية (حسنين ، 1984، ص35)

و يعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية ان القوة العضلية مفتاح النجاح و التقدم و الاساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الانشطة الرياضية (سلامة، 1980، ص133)

و على هذا الاساس فاننا نرى ان صفة القوة العضلية من الصفات الهامة التي من الضروري ان يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي و للاعب كرة اليد على وجه الخصوص ، وان يسعى الى اكتسابها من خلال مارسته للنشاط.

7-2-1-1- انواع القوة :

تنقسم صفة القوة الى قسمين اساسيين هما :

-القوة العامة.

-القوة الخاصة.

اولا: القوة العامة:

و يقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، و التي تشمل عضلة الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة ، و تقوية هذه المجموعات من العضلات هو الاساس للحصول على القوة الخاصة .

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق :

-تمارين الجمباز بانواعها المختلفة.

-التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري. (ناجي، 1989، ص13).

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية و خاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدة الاساسية التي يبني عليه صفتي تحمل السرعة و تحمل القوة ، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي و العضلي للتغلب على المقاومات باكثر سرعة ممكنة و تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية .

اما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن اداء مجهود يتميز بالقوة و لمدة زمنية طويلة . (مختار، مرجع

سابق، ص61)

8-2-1-2- اهمية القوة :

للقوة اهمية كبيرة في لعبة كرة اليد فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالاضافة الى تنمية مجموعة العضلات التي

تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (حسنين ك، 1997، ص33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم : مثل الفوسفات و كرياتين و الغليكوجين .
- تربي لدى الرياضي الصفات الارادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة ، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الاخرى التحمل و السرعة و الرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما انه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فانها تقلل من فرص اصابات الفاصل.

8-2-2- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل وقت ممكن ، و تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الالياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية .(اخرين س، مرجع سابق، ص236) . بمعنى ان السرعة هي مقدرة اللاعب على اداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

8-2-2-1- انواع السرعة :

للسرعة عدة اقسام و هي :

أولاً: سرعة الانطلاق:

ان سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول الى اقصى سرعة ممكنة خلال الامتار القليلة الاولى ، و تعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب و سرعة رد فعله .

كما تعتمد على تكتيك او تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة ، هذا بالاضافة الى القوة الارادية التي تلعب دورا مهما لادامة الانطلاقات السريعة ، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج اليها عند الانتقال من مكان لآخر و في مدة زمنية قصيرة.(ناجي ث، ص123)

ثانياً: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة اداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة او لعدة مرات في اقل زمن ممكن ، او اداء حركة ذات هدف محدد لاقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة و محددة ، و هذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ، و التي تؤدي مرة واحدة مثل تسديد الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة. و في بعض الاحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة الجسم "نظرا لانه باجزاء او مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع او السرعة الحركية للرجل ، وعموما تتاثر السرعة الحركية لكل جزءا من اجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا: سرعة رد الفعل :

ان سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف " بالزمن الواقع ما بين اول الحركة حتى اكماها " .

فلجسم الانسان قابلية على اكتساب صفة ارادية بتغيير وضعه من حالة الى اخرى ، و بالتكرار تكون تلك الحركات لا ارادية كالفقز او الركض و الضرب و الانتباه نحو المثيرات الخارجية و يمكن ان تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، اما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي اساس رد الفعل المكتسب (خريبط، 1989، ص65-79)

8-2-2-2- اهمية اسرعة :

ان السرعة تعمل على سلامة الجهاز و الالياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لهما من اهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية و الفوز في المباراة كما ان هذه الصفة لها اهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات و ادينوزين ثلاثي الفوسفات .

8-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الاداء الحركي بمدى واسع و سهولة و يسر نتيجة اطالة العضلات و الارتباط العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للاداء في كرة اليد ، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال احسن و اوسع و اعلى لكل قدراته حيث تساعده على الافتصاد في الوقت و الجهد اثناء التدريب كما تساعده في :

-قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما .

-قدرة اخذ القرار بسرعة اثناء حالة تنافسية .

-قدرة التكرار لتمارين القوة.

وقد ظهر ان الانشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستو من المرونة اعلى من المتوسط او المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة حيث ان المرونة تحد من وقوع الاصابات المختلفة .

(رضوان، م، 1990، ص318)

8-2-3-1- انواع المرونة :

تنقسم المرونة الى نوعين من ناحية المدى الحركي و هما :

اولا : المرونة الديناميكية :

و يطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الايجابية ، و يقصد بها القدرة في الوصول الى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ، و يكون ذلك واضحا مد و دحرجة الاطراف العليا و السفلى في الحركات المختلفة .

ثانيا : المرونة السلبية :

ويقصد بها المدى الواسع للحركة و التي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الادوات ، ولها اهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة و ضد الخصم .
و يتحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة :
-التركيب التشريحي لعظام المفصل .
-الاربطة المحيطة بالمفصل .

-تأثير عمل القوة على مدى اطول ، فالافراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة اكبر .(سلامة،ص45-

(60

8-2-3-2- اهمية المرونة :

ان انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي الى نشوء الصعوبات التالية :
-عدم قدرة الرياضي على اكساب و اتقان و اداء المهارات الاساسية بالكرة او بدونها .
-صعوبة تنمية الصفات البدنية الاخرى ، السرعة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة
-سهولة الاصابة بالتمزقات في العضلات و الاربطة .
-بذل الكثير من الجهد عن اداء بعض الحركات المعينة .

8-2-4- التحمل :

ويعني التحمل ان اللاعب يستطيع ان يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته مهارية و الخططية بايجابية و فعالية بدون ان يطرا عليه التعب او الاجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الاداء بالقدر المطلوب طول المباراة .

8-2-4-1- انواع التحمل :

يمكن تقسيم التحمل الى نوعين :

-تحمل عام.

-تحمل خاص.

اولا: التحمل العام :

و هو ان يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية ، و عليه يجب ان يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة و يكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الاعدادية الاولى في مرحلة الاعداد البدني ، و يعتبر التحمل العام اساس التحمل الخاص.

ثانيا : التحمل الخاص :

ويقصد به الاستمرارية في الاداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطوية متقنة طول مدة المباراة دون ان يطرا على اللاعب التعب.(اخرون،ط،ص98).

و من الممكن ان تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الاخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة و تحمل السرعة ، أي القدرة على اداء نشاط متميز او بالسرعة لفترة طويلة.(سلامة1994،ص561)

7-2-4-2- اهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية و هو الاساس في اعداد الرياضي بدنيا حيث اظهرت البحوث العلمية في هذا المجال اهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي و يزيد من حجم القلب واتساعه و ينظم الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الاقصى للاكسجين ، كما له اهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الانزيمي و رفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالاضافة الى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي و ذلك بتطوير صفة الارادة في مواجهة التعب

8-2-5- الرشاقة :

تعرف على انها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل اجزاء الجسم او بجزء معين منه كاليدان او القدم او الراس. و بحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب ، و هي استيعاب حركي و سرعة في التعلم مع اجهزة حركية سليمة قادرة على الاداء.(محجوب،1989،ص87) و يمكن التعبير عن الرشاقة بانها مقدار اللاعب على استخدام اجزاء جسمه باكملها لاداء الحركة بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه و سرعته بطريقة انسيابية .

7-2-5-1- انواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي :

-رشاقة عامة.

-رشاقة خاصة.

اولا: رشاقة عامة :

هي نتيحة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الانشطة الرياضية.

ثانيا: رشاقة خاصة:

وهي القدرة على الاداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس ، وهي الاساس في اتقان المهارات

الخاصة باللعبة.(مختار، ب س، ص، 69)

8-2-5-2- مكونات الرشاقة :

أ-الدقة : هي القدرة في السيطرة على الحركات الارادية نحو شيء معين ، هذه الصفة مرتبطة بصفات اخرى مثل

الإدراك الايقاعي المتميز.

ب-التوازن: يعني القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ اوضاع معينة(أي توازن الثبات) و الاحتفاظ بتوازن

الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج-التوافق: يعرف على انه القدرة على ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد. (سويد، ص7)

8-3-5-2- أهمية الرشاقة:

للمرشاقة اهمية جوهرية في الالعاب التي تعتمد على الاداء المهاري و الخططي كما انها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج

المنافسة خاصة التي تتطلب الادراك الحركي فيها ، التعاون و التناسق و تغيير المراكز و المواقف و يتضح جليا درو الرشاقة

في تحديد الاتجاه الصحيح للاداء الحركي و كذلك في الحركات المركبة و التي تتطلب من اللاعب اعادة توازن فورا في حالة

فقدانه توازنه كالأصطدام.

و يمكن تلخيص اهمية الرشاقة في انها تسمح بتجنب الحوادث و الاصابات واقتصاد في العمل الحركي و التحكم

الدقيق في المهارات الاساسية للرياضي ، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية و اتقانها و بالتالي تطوير التكتيك.

9- المهارات الحركية الاساسية في كرة اليد:

تنقسم المهارات الحركية الاساسية في كرة اليد الى :

*مهارات هجومية.

*مهارات دفاعية.

*مهارات حارس المرمى.

المهارات الهجومية تشتمل على:

أ-مهارات هجومية بدون كرة.

ب-مهارات هجومية بالكرة.

10-المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الاساسية للعبة سواء كانت بالكرة او بدونها، و تعني جميع التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب ، و تؤدي في اطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول الى افضل النتائج اثناء التدريب او المباراة ، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الاعداد المهاري الذي يهدف الى وصول اللاعب الى الدقة و الاتقان و التكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة الية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

يمكن تحديد اهم المتطلبات المهارية الضرورية للاعب كرة اليد :

10-1- المتطلبات المهارية الهجومية:

باستخدام الكرة او بدون استخدام الكرة و تتضمن التحركات الهجومية :

-التمرير .

-التخطيط .

-التصويب .

-الخداع .

-الجري و المتابعة .

-الرميات الحرة .

-التحرك للهجوم الخاطف .

10-2-المتطلبات المهارية الدفاعية:

-التحركات الدفاعية المهاجمة الدفاعية.

-التسليم و التسلم.

-التغطية والمتابعة.

-المراقبة و العد.

-التزاحم في اتجاه الكرة.

-التخلص من الحجز. (حسانين، 2002، ص28)

11-مراحل الاعداد المهاري:

الاعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية و انما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الاولى من الاعداد المهاري لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الاداء الواضح بل يتطلب الامر بعد التعلم عمليات تنمية و تطوير رفيعة المستوى :

المرحلة الاولى:

التعلم الحركي للمهارات الاعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

المرحلة الثانية :

تطوير كفاءة الاداء المهاري هي مرحلة (تطوير كفاءة الاداء المهاري) للوصول الى اعلى درجات الالية و الدقة و الانسيابية و الدافعية لتحقيق اعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الاعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتاسس على المرحلة الاولى .

المرحلة الثالثة:

تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة ازمنا الاعداد المهاري في خطط التدريب بعد ان يكون تعلم الاداء الحركي للمهارات.

12-اهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري:

تهدف عملية تطوير كفاءة الاداء المهاري الى تحقيق:

-اداء ثابت المستوى و غير متذبذب في محاولات الاداء اعلى درجات الدقة .

-الانسيابية و عدم تقطع الاداء بذل اقل جهد ممكن اثناء الاداء.

-اعلى استشارة للدافعية.

-الوصول الى درجة الية الاداء من خلال مواصفات الاهداف السابقة.

-درجة مناسبة من المرونة و التكيف مع الظروف المحيطة بالاداء خلال المنافسة (جماهير-اجهزة ميدان التنافس - طقس)
(علي، 1992، ص113).

13-العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري:

-العوامل الوظيفية و التشريحية لجسم اللاعب.

-عوامل الصفات البدنية.

-العوامل النفسية.

-الفروق الفردية في الامكانيات الحركية.

-مدى توفر خبرات حركية متنوعة، (علي، 1992 ص115)

خلاصة:

و كخلاصة للفصلين السابقين ارتئينا في المحور الاول ان اللاعب يتعرض لضغوطات نفسية تؤثر عليه من عدة نواحي و ابرز هذه الضغوطات القلق حيث ان القلق من اشد الانفعالات التي يتعرض اليها الرياضي في المنافسة ، والذي يترك اثر كبير في نفسية و مردود اللاعب، حيث انه يتكون من عدة تغيرات جسمية ، نفسية ، و سيكولوجية مختلفة ولقد قمنا في هذا الفصل بابرار هذه المراحل المكونة للقلق السمة و كيفية معالجتها ، كما وضحنا فيه ايضا بعض النظريات التي تبين ان سمة القلق عنصر لا يمكن اهماله ، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي ، لذا يجب على المدربين و الاحصائيين الاخذ بعين الاعتبار هذا العامل و محاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول الى تحقيق اهدافهم.

اما الفصل الثاني تحدثنا فيه عن الاداء البدني والتقني لدى لاعبي كرة اليد حيث يشمل الاداء البدني جميع الصفات البدنية (تحمل، سرعة، قوة، مرونة، رشاقة) و لان للوصول الى مستويات عالية يجب على اللاعب ان يتحلى بلياقة بدنية عالية و ان يطور جميع الصفات البدنية ، دون ان ننسى الجانب المهاري (تقني) و لان كرة اليد لعبة تتميز بالعديد من التقنيات و المهارات دفاعية وهجومية و كذلك مهارات حارس المرمى، و هذه المهارات تكون بالكرة او بدونها و على اللاعب ان يطور مهاراته و يتقنها جيدا ليضمن احسن اداء و افضل النتائج خلال المنافسات.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتحديد الموضوع المكاني والزمني.

1. الدراسة الاستطلاعية :

مما لا شك فيه ان ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية، لابد على الباحث من اجراء دراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة، وهذا من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية، وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لابد من اجراء دراسة استطلاعية، ولكن الظروف الصحية الراهنة حالت دون ذلك بسبب انتشار فيروس كوفيد 19 وتوقف جميع الانشطة بما فيها النوادي الرياضية.

2- المنهج العلمي المستخدم:

-**تعريف المنهج:** المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس، يتم وصفها متأجل الوصول إلى الحقيقة، والمنهج يعبر عنه عمار بوحوش، ومحمد محمود ذنبيات، بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة. (بوحوش والذنبيات (1995)

واستعملنا المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

-**المنهج الوصفي:** هو المنهج الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع فهو يعتمد على دراسة الظواهر كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها وأما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. (الشافعي (1995)

3- ادوات البحث :

لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الادوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث و يكيفها للمنهج الذي يستخدمه و يحاول ان يلجأ الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها و ليحصل على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا حيث اعتمدنا على :

- الاستبيان:

يعرف على انه اداة من ادوات الحصول على البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الاسئلة ، و من بين مزايا هذه الطريقة ، الاقتصاد في الجهد و الوقت كما انها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية. (مرسلي، ص205)

و كانت استمارة البحث تحتوي على محورين و كل محور متكون من مجموعة من الاسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت استمارة الاستبيان من اسئلة مغلقة و التي تقيد الجيب في اجابته ب نعم او لا .

4-مجتمع الدراسة:

4-1المجتمع الاصيلي:

ويقصد به كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة، يتمثل المجتمع الاصيلي في دراستنا هذه بجميع الفرق الرياضية الممارسة لكرة اليد لفئة اكابر .

4.2.المجتمع المتاح:

هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه، يتكون مجتمع الدراسة المتاح لبحثنا في جميع النوادي الناشطة في القسم الوطني لولاية بسكرة لفئة الاكابر للموسم الرياضي 2019./2020

4-3عينة الدراسة:

-العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة .

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي . (عبيدات وأبو نصار و

مبيضين(1999))

و عينة دراستنا هنا تمثلت في نادي حواء بسكرة لكرة اليد سيدات.

4.2.2.4. كيفية اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي حيث قمنا باختيار النادي الناشط في القسم الوطني الاول لكرة اليد سيدات لولاية بسكرة.

-العينة القصدية:

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل فبعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي

يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. أبو زينة وآخرون (2006)

5. متغيرات الدراسة:

✓ المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا تمثلت في "قلق المنافسة".

✓ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا تمثلت في "الأداء البدني و التقني".

6-مجالات الدراسة:

-المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر -بسكرة- اين تم الشروع في هذه الدراسة نظريا .

-المجال الزمني:

تم الشروع في هذه الدراسة في شهر جانفي لهذا العام (2020) اين انطلقنا في الدراسة نظريا.

7. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقو بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة . كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات. وقد كنا بصدد استخدام برنامج SPSS

الإصدار (11) وأستخرج منها الآتي:

* النسبة المئوية.

* اختبار كا مربع.

خلاصة عامة

خلاصة عامة:

من خلال دراستنا هذه حاولنا التعرف على مدى تأثير قلق المنافسة على أداء لاعبات كرة اليد بدنيا و تقنيا (مهاريا) ، و لان القلق يؤثر على الأداء الرياضي بصفة عامة بطريقة سلبية تظهر جلوية خلال المنافسات خاصة ، هذا ما دفعنا إلى طرح تساؤلات حول الأسباب المؤدية إلى سوء النتائج خلال المنافسات الرياضية خاصة الرسمية و المهمة ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الأسباب إلا و هو قلق المنافسة. و في دراستنا هذه توجهنا إلى لاعبات كرة اليد لنتعرف فيها على مدى تأثير قلق المنافسة على أدائهن من الناجية البدنية و المهارية و كيف يعود ذلك على نتائج المباريات خاصة منها المهمة و الحساسة ، لكن ذلك لا يعني ان القلق فقط ما يؤثر على الأداء إنما هناك عدة عوامل أخرى مؤثرة و بدرجات متفاوتة على الأداء الرياضي من جميع النواحي .

و قد طرحنا مشكلة عامة و تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكلة ثم اقترحنا فرضيات ارتأينا أنها تعطي حل لهذه الظاهرة و من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها أين تناولنا فيها فصلين أول يتمحور حول ظاهرة القلق في المنافسة و أسبابها و طرق علاجها و فصل ثاني يتمحور حول الأداء البدني والتقني في كرة اليد فتحدثنا عن اللياقة البدنية و الصفات البدنية للاعبي كرة اليد وكذلك المتطلبات المهارية لهذه الرياضة .

قائمة المراجع

- ابو رنان مصطفى الشريف ، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر .
- احمد ابن فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، 1.
- احمد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- احمد عربي عودة، المدرب و عملية الاعداد النفسي، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان-الاردن، 2015.
- اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1989، 2.
- اسامة كامل راتب، قلق المناسبة ضغوط التدريب-احتراق الرياضي، دار الفكر، القاهرة، 1997.
- اسامة جميل رضوان، الصحة النفسية، دار المسيرة ، عمان، 2002.
- ثامر ناجي ، كرة اليد و عناصرها الاساسية ، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- حسن علاوي، الاعداد النفسي لكرة اليد، مركزالكتاب للنشر، مصر، 2003.
- المجلة الوطنية، ديوان الجزائر مناهج البحث العلمي في علوم و تقنين النشاط البدني و الرياضي، المطبوعات الجامعية، 2010.
- حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصرالقاهرة، ط1992، 2.
- حسن مختار ، الاسس العلمية في تدريب كرة اليد، دار الفكر العربي، 1988.
- حسين مرسلي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية، بدون سنة.
- حماد خريط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية، العراق، جامعة الموصل، 1989.

- عماد معمر ، دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين ، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر، 2004-2005.
- عمار درويش ، رشيدامين النداوي، القلق وعلاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و الرياضية ،مجلة التربية الرياضية، المجلد14، العدد2005، 1.
- صبحي أحمد قبلان ، كرة اليد مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع 2012.
- كامل حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة المهارت الحركية الفنية و مراقبة مستوى الاداء (الجزء الثاني)، 2002.
- كامل حسانين، التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984.
- كامل حسانين ، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي ، مصر، 1980.
- كامل حسانين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية، دار الفكر العربي، الاسكندرية، 1997.
- محمد حسن علاوي، بيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف، مصر القاهرة، 1987.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الياضي، دار المعارف، مصر ، 1994.
- محمد حسن علاوي، مدخل الى علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2004، 6.
- مفتي ابراهيم ، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي ، ط1994، 4.
- مفتي ابراهيم، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطي-قيادة-تطبيق، دار الفكر العربي، 1998.

- محمد حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- محمد رضوان، الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- محمد رفعت ، كرة اليد الشعبية، دار البحار، لبنان بيروت، 1988.
- وائل محجوب، علم الحركة و التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1989.

الملاحق

جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاصة باللعبات

في اطار البحث الذي نقوم به لانجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي بتخصص تدريب رياضي نخبوي تخت عنوان "تأثير قلق المنافسة على الاداء البدني و التقني لدى لاعبات كرة اليد"نضع بين يديم هذا الاستبيان ونرجو منكم التكرم بالاجابة عن كل الاسئلة باجابة شخصية و بكل حرية و موضوعية و صدق.

ونحيطكم علما ان اجابتم لا تستعمل الا لغرض البحث العلمي فقط.

ملاحظة:

الرجاء الاجابة على كل عبارة بوضع العلامة (/) امامها.

و شكرا جزيلا على تعاونكم .

الاستاذ المشرف:

حاجي عبد القادر

اعداد الطالبة:

شعبان اسماء

السنة الجامعية: 2020/2019

المحور الاول: يؤثر القلق على الاداء البدني لدى لاعبات كرة اليد

- 1- هل تحدث لك تغيرات فيسيولوجية قبل الدخول في المنافسة ؟
نعم لا
- 2- هل تؤثر هذه التغيرات و الاحساسات على نشاطك البدني ؟
نعم لا
- 3- هل ينقص اداءك اثناء المنافسة ؟
نعم لا
- 4- هل يؤثر القلق الذي تشعرين به على ادائك البدني اثناء المنافسة ؟
نعم لا
- 5- هل تشعرين بالتعب بسرعة اثناء المنافسة رغم تحضيرك البدني الجيد ؟
نعم لا
- 6- هل تشعرين ان سرعتك اقل من المعتاد خلال المنافسة ؟
نعم لا
- 7- هل تشعرين بضعف في عضلاتك اثناء المنافسة رغم تمتعك بقوة بدنية ؟
نعم لا
- 8- هل تشعرين بتصلب في مفاصلك اثناء المنافسة رغم تمتعك بالمرونة ؟
نعم لا
- 9- هل تشعرين ان تحركاتك ثقيلة على خلاف العادة اثناء المنافسة رغم تمتعك
بالرشاقة؟
نعم لا
- 10- هل لياقتك البدنية خلال المنافسة بنفس مستوى لياقتك خلال التدريبات؟
نعم لا

المحور الثاني: يؤثر قلق المنافسة على الاداء التقنى (المهارى) للاعبات كرة اليد

1- هل تؤثر التغيرات النفسية الحاصلة لك على تأديتك للتقنيات خلال المنافسة؟

نعم لا

2- هل تشعرين بالقلق حول طريقة اداءك اثناء المنافسة؟

نعم لا

3- هل يؤثر القلق على اداءك المهاري خلال المنافسة؟

نعم لا

4- هل تستطيعين تنطيط الكرة بكل اريحية خلال المنافسة؟

نعم لا

5- هل تقومين بتمرير واستقبال الكرة بسهولة خلال المنافسة؟

نعم لا

6- هل تصوبين الكرة بدقة اثناء المنافسة؟

نعم لا

7- هل تقومين باداء مهارة الخداع باتقان خلال المنافسة؟

نعم لا

8- هل تستطيعين التخلص من حجز الخصم بسهولة اثناء المنافسة؟

نعم لا

9- هل تأدين الرميات الحرة باريحية تامة خلال المنافسة؟

نعم لا

10- هل ترتكبين الكثير من الاخطاء التقنية خلال المنافسة؟

نعم لا

ملخص الدراسة:

❖ عنوان الدراسة: تأثير قلق المنافسة على الاداء البدني و التقني لدى لاعبات كرة اليد صنف اكابر (دراسة ميدانية لفريق حواء بسكرة لكرة اليد)

❖ اهداف الدراسة:

- معرفة مستوى القلق و درجته مما يسهل في عملية التحضير و اعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.

- معرفة مدى تاثير الجانب النفسي على الجوانب التدريبية الاخرى .

- الحث على رعاية اللاعبين من هذا الجانب و العمل على تقليل و تخفيف حالات القلق و الوصول باللاعب الى المستوى الامثل لحالته النفسية .

❖ مشكلة الدراسة:

-هل يؤثر قلق المنافسة على الاداء البدني للاعبات كرة اليد ؟

-هل يؤثر قلق المنافسة على الاداء التقني للاعبات كرة اليد؟

❖ فرضيات الدراسة:

-يؤثر قلق المنافسة على الاداء البدني للاعبات كرة القدم.

-يؤثر قلق المنافسة على الاداء التقني للاعبات كرة اليد.

❖ عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 14 لاعبة من فريق حواء بسكرة.

❖ المنهج: تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة.

❖ ادوات الدراسة: تم استخدام استمارة استبيان.

❖ اقتراحات و توصيات:

✓ -ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي باعتبارها احد اعمدة اعداد اللاعبين و لدوره المهم في الحفاظ على مستوى قلق المنافسة ضمن حدوده الطبيعية.

✓ -ضرورة الاستعانة بالتدريبات المشابهة لظروف المنافسة او المباريات التجريبية مع الفرق الموازية بمستواها لفرق المنافسات القادمة.

✓ -ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس تحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه البدني و المهاري و الانجاز خلال المباراة وخاصة المهمة.

- ✓ -على المدرب معرفة و ملاحظة حالات و مواقف القلق التي تصيب لاعبيه و التي تختلف من مباراة لاخرى و التمكن من توجيه سلوك اللاعبين المناسب لها.
- ✓ -الاستعانة باخصائي نفسي للفريق لعلاج الحالات النفسية المصاحبة لاداء اللاعبين.