

دراسة أسباب ظهور قلق المنافسة عند لاعبى كرة اليد

من إعداد:

سعيدة هوارى

المركز الجامعي تيسمسيلت

1- الإشكالية:

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه. ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي خاصة كرة اليد، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم، فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها. وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما أدى إلى إثارة التساؤلات التالية:

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟- هل يرجع ذلك إلى شخصية اللاعب؟.
- هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟- هل يرجع ذلك إلى سوء التحكيم؟.

2- الفرضية العامة:

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد.

- الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب. - يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة "الصراع من أجل الفوز". - يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكيم.

3- أهمية الدراسة: إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة. فالجانب النفسي هو

الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

4- أهداف الدراسة: إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

5- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في عملية توزيع الاستبيان على عينة بحثنا من خلال دراسة استطلاعية لجمع المزيد من المعلومات والمعطيات التي يمكننا أن توضح جوانب لم نأخذها في الحسبان، وبعد ذلك قمنا بتحضير استبيان أولي ثم توزيعه على مجموعة من الأساتذة. وتعديل وتغيير بعض عبارات قمنا بتوزيعه على عينة بحثنا.

6- المنهج المتبع:

قد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

7- أهداف الدراسة الميدانية:

إنّ الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة في اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا من أجل المساهمة

ولو بشيء قليل في الخروج بتوصيات التي نرجو من اللاعبين أن يأخذوها بعين الاعتبار، وقصد تحقيق ذلك الهدف استعملنا بعض الوسائل لجمع المعلومات

8- عينة البحث: شملت العينة أكبر كرة اليد وعددهم 23 لاعبا.

9- أدوات البحث: قمنا باستخدام الاستبيان بحيث الاستبيان يوجه إلى اللاعبين وذلك لكون هذه التقنية من بين أنجح التقنيات، والطرق لتحقيق في الإشكالية التي قمنا بها.

10- الاستبيان:

كانت الأسئلة المطروحة تعالج محاور الفرضيات التي حددناها..يحتوي الاستبيان على أسئلة مغلقة وهي أسئلة لها طرف بسيط في أغلب الأحيان، تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في الإجابة بـ"نادرًا" أو "أحيانا" أو "غالبا"، وقد تتضمن الأجوبة المحددة على المستجوب اختبار واحد منها.

بوضع علامة (X) في الخانة نادرًا، أحيانا، غالبا

11. عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

السؤال الأول: هل شخصيتك عصبية ؟

الإجابة: - نادرًا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة شخصية اللاعب.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في

الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	ك ¹² المحسوبة	ك ¹² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نادرًا	05	21.73	109.825	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	10	43.47					
غالبا	08	34.78					
المجموع	23	100					

جدول رقم (01): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 01، وبعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 109.825 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 21.73 مما يدل على أن أغلب اللاعبين لديهم شخصية عصبية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين لديهم شخصية عصبية.

السؤال الثاني: عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة، هل ترتبك لفترة طويلة؟

الإجابة: - نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مدة ارتباك اللاعب أثناء ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة.

جدول رقم (02): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نادرا	07	30.43	114.461	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	11	47.82					
غالبا	05	21.73					
المجموع	23	100					

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 02، وبعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 114.461 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي

5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 30.43 مما يدل على أن معظم اللاعبين عند ارتكابهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين عند ارتكابهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة.

السؤال الثالث: هل تخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة؟

الإجابة: - نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هل يخشى اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نادرا	07	30.43	101.63	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	10	43.47					
غالبا	06	26.08					
المجموع	23	100					

جدول رقم (03): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 03، وبعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 101.63 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 30.43 مما يدل على أن معظم اللاعبين يخشون من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يخشون من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة.

السؤال الرابع: عندما تكون عصبيا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟

الإجابة:- نادرا. - أحيانا. - غالبا.

الغرض من السؤال: هي معرفة مدى تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نادرا	05	21.73	114.46	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	07	30.43					
غالبا	11	47.82					
المجموع	23	100					

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 04 وبعد حساب قيمة كا² المحسوبة وجدناها 114.46 بينما قيمة كا² الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 21.73 مما يدل على أن اغلب اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عند عصبيتهم.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عند عصبيتهم.

السؤال الخامس: عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟
الإجابة :- نادرا . - أحيانا . - غالبا .

الغرض من السؤال: هي معرفة عندما تزداد دقات قلب اللاعب والشعور بتنفس أسرع من المعتاد، هل ذلك لا يساعده على بذل أقصى جهد في المنافسة.
وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة
نادرا	04	17.39	136.9	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	12	52.17					
غالبا	07	30.43					
المجموع	23	100					

جدول رقم (05): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 05 وبعد حساب قيمة كا² المحسوبة وجدناها 136.9 بينما قيمة كا² الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 والنتيجة دالة إحصائيا لأن كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الأول بعبارة (نادرا) حيث كانت 17.39 مما يدل على أن اغلب اللاعبين عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد فذلك لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد فذلك لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة.

12 الاستنتاج العام:

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين لفريق ولاية تيسمسيلت.

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي وزعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه. وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل.

13-الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- ترقية الشخصية والرفع من مستواها.
- الرفع من مستوى التحكيم.
- ضرورة تماشي مستوى الحكام مع تطور كرة اليد في العالم.
- وضع قوانين تعاقب الحكام المنحازين والمركبين للأخطاء.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

14- قائمة المصادر والمراجع

أ- باللغة العربية:

- 1- إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- 2- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
- 4- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 7- إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.
- 8- بسطويس أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.

- 9- بهيج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- 10- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.
- 11- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
- 12- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.
- 13 - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.
- 14- صالح محمد لى أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.
- 15- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 16- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 17- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
- 18- فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- 19- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.
- 20- كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 21- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 22- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.

- 23 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 24- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- 25- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
- 26- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباية كرة اليد الحديثة، دار النشر، مصر، 2001.
- 27- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
- 28 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- 29- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.
- 30- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.
- 31- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
- 32- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 33 - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 34 - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980.
- 35- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 36 - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.

- 37- نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995.
- 38- عمار بخوش محمد محمود دينات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1995ص: 89.
- 39- إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعية، دار النشر البلد، 1982م، ص157.
- 40- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاكي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992، ص: 206.
- ب- باللغة الفرنسية:
- 41-Gérard, B et Gros. G, in "l'entraînement de Basket-ball", -
.ed, Vigo, Paris, 1985. N° 02, spécial sport, février 1988
- 42-MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la - 2
،performance individuelle ou d'une équipe
- 43-THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif, - 3
.Ed, Vigot, 1991