

تأثير ظاهرة

القلق

على مستوى الإنجاز

لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية

القسم الوطني الأول- ذكور

الاسم واللقب : **بوعجناق كمال**

الدرجة العلمية : دكتوراه في منهجية التربية البدنية والرياضية

الرتبة : أستاذ محاضر

المؤسسة الجامعية : خميس مليانة/ الجزائر

الهاتف : ٥٥٠ ٠٩٠ ٨٣٠ ١ (٣١٢)

البريد الإلكتروني : [kbouaajenek@yahoo.fr](mailto:kbouaajenek@yahoo.fr)

*Dr: BOUADJENEK KAMAL (1)*

*Maître de conférences 'A'*

*Centre Universitaire Khemis Miliana*

*E-mail: kbouaajenek@yahoo.fr*

الاسم واللقب : **خير جمال**

التخصص : نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

الرتبة : أستاذ مساعد (ب) المركز الجامعي بالبويرة/الجزائر

الدرجة العلمية : ماجستير + سنة ثالثة دكتوراه

الهاتف : ٧٨ / ٧٩ / ٢٤ / ٧٧١ (٢٨٣)

البريد الإلكتروني : [khirijamel@yahoo.fr](mailto:khirijamel@yahoo.fr)

*Mr : KHIRI DJAMEL (2)*

*Doctorant*

*CENTR UNIVERSITAIR DE BOUIRA*

*E-mail: khirijamel@yahoo.fr*

يسعى كل رياضي

لتحقيق أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية

كي يتمكن من مقاومة مختلف الصعوبات الصحية و'عملية

التي يمكن أن تؤججه أثناء التدريب،

أو أثناء المنافسة أو ما بعد المنافسة

لما لهذا الأمر من أهمية كبرى في حياة الرياضي،

حيث أصبح الاهتمام بتطوير الرياضي من الناحية البدنية و'النفسية

حتى يصبح ذو شخصية قوية في جميع جوانب الحياة المختلفة،

وتسخير كل ما يتطلبه و'يحتاجه الرياضي

من إمكانيات مادية و'معنوية،

ابتداء من حياته الشخصية داخل أسرته

مررًا بتأمين مستقبله

ورسولًا إلى تطوير مستواه و'دائه الفني داخل الفريق،

مع الاستمرارية في المحافظة على المستوى العالي

الذي اكتسبه أثناء التدريب العلمي المدروس

النفسية و التي تلعب دورا مهما في العديد من الفعاليات الرياضية، ومنها لعبة كرة اليد التي تتميز بتعدد مهاراتها وتسلسلها فضلا عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهارة على التي تليها والتي تسبقها وتؤثر في مستوى دقتها، مما يزيد من فعالية العامل النفسي، أثناء الدفاع والهجوم وأثناء التهديد أو التصدي للهجوم.

**كما قلنا** سابقا إن التدريب الرياضي يكمن في إعداد اللاعبين بشكل جيد ويعتمد هذا الإعداد على أسس رئيسية ألا وهي الإعداد البدني والمهاري والإعداد النفسي هذا الأخير يعتبر جزءا مهما وبارزا في عملية تدريب لاعبي كرة

**ولا شك** أن فكرة الإنجاز الرياضي تكون مرتبطة مع التربية الرياضية والعقل البشري ويحصل هذا الإنجاز نتيجة التدريب المتواصل والمستمر والتطور العام في الثقافة الرياضية، أي نتيجة لتكامل قابليات المستوى الرياضي والتي تضم القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية وغيرها، وهذه القدرات يتطلب توافرها بقدر متكافئ نتيجة للترابط الوثيق فيما بينها بالشكل الذي يجعل التدريب يسير بخطى علمية ذات تأثير مجدي لجميع أفراد العملية التدريبية.

**ومن تلك** القدرات ما يتعلق بالحالة

أو مهما تعلم من المفاهيم والنظريات التدريبية، وهنا يظهر جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، لأن التدريب الرياضي هو مهمة تقوم على المعرفة العلمية و الخبرات العلمية المتنوعة الشاملة.

**ولهذا** كان موضوع بحثنا هو تأثير القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد القسم الوطني الأول بالجزائر.

### **وقد خصصنا الباب الأول للجانب النظري الذي يحتوي على خمسة فصول :**

**الفصل الأول :** ذكرنا فيه المتطلبات الأساسية لكرة اليد وإعطاء صورة عامة عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بالإثارة الرياضية والحماس والولع الرياضي والتي تضبطها قواعد وأسس وخصائص تقنية. لنتطرق بعد ذلك إلى

**الفصل الثاني :** الخاص بالإعداد النفسي للرياضي تناولنا فيه مفهوم علم النفس مع طرق التحضير النفسي عند الرياضي، وماهية المبادئ العامة للإعداد النفسي.

**أما الفصل الثالث :** فكان لموضوع القلق وكل ما يتعلق به من نظريات، ونماذج القلق، وأعراضه. لنخرج إلى

**الفصل الرابع :** الذي تناولنا فيه موضوع القلق في المجال الرياضي أي ماهية الحالات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناء

اليد لخوض غمار المنافسة، ومن خلال الإعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى اللاعبين لما لها من الأثر في تطوير مستوى الإنجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس والأداء الفني والخططي بشكل سليم فوق الميدان .

**والقلق الرياضي** هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ويرى « ماي » أن القلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. خاصة أن نتيجة مباريات كرة اليد التي تتميز بالضغط النفسي المستمر وهذا ما يسبب ويشكل عبئا نفسيا على كل المعنيين في اللعبة ومنهم اللاعبين لأنهم في حالة الفوز أو الخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني في المباريات أو حتى في التدريب ليكون حافزا معنويا لبذل المزيد من العطاء فضلا عن إمكانية تطابق تلك الآراء مع رأي اللاعب بنفسه وتأثير ذلك إيجابيا أو سلبيا مما يؤثر في شخصية اللاعب التي ينبغي أن تتطابق مع طموحاته وما يتطلب أن تكون خبرات النجاح والابتعاد عن خبرات الفشل وهذه النظرية الإيجابية تهيب لصاحبها القدرة على التعامل مع مفردات ومتغيرات المباريات بأسلوب أكثر ملائمة قياسا بمفهوم القلق السلبي.

**ويهتم** علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب

### ١- إشكالية البحث

إن الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية اثبت دوره وتأثيره الإيجابي ويات بشكل جزءا مهما في المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب.

فالمدرّب ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضا ويكون ذلك بإعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي ويعرف **محمد حسن علاوي**<sup>(١)</sup> التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية» فلهذا أصبح وجود المختص في الجانب النفسي ضمن الطاقم التدريبي جزءا أساسيا لا يمكن التفریط فيه.

لذا رأينا دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة للوصول إلى إنجازات أفضل وعليه نطرح التساؤلات التالية.

- كيف يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين على التعامل مع القلق الذي يلازمهم؟ ومحاولة استثمار هذا القلق إيجابيا.

- ما هي العوامل التي تحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز؟.

- ما هي العوامل المحددة للقلق الرياضي؟

المنافسة أو بعدها، وكذا العوامل المسببة للقلق الرياضي.

ختمنا هذا الباب **بفصل خامس** خاص بالمنافسة في المجال الرياضي الذي تطرقنا فيه إلى أهم التعاريف وأنواع المنافسة والهدف منها، وكذا نظريات المنافسة هذا فيما يخص الجانب النظري.

**أما الباب الثاني** فكان مخصص إلى الجانب التطبيقي الذي يحتوي على ثلاثة فصول.

**الفصل الأول :** كان مخصصاً لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ومن خلاله تم التطرق إلى المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية التي تعتبر كدراسة تجريبية الهدف منها معرفة كيفية سير الدراسة الميدانية الأساسية وتحديد مجتمع البحث وعينته وكذا وسائل وأدوات البحث.

**الفصل الثاني :** كان مخصصاً للدراسة الأساسية التي تعتبر هي الدراسة التطبيقية الرئيسية للبحث التي تحتوي على عرض ومناقشة نتائج الاختبار المستخدم في البحث.

**أما الفصل الثالث :** فبعد تحليل ومناقشة النتائج كان الخروج بالاستنتاجات، ومن ثم إعطاء التوصيات والاقتراحات .

ثم خاتمة للبحث.

(١) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، الطبعة السادسة، ١٩٩٢، ص ٢٧٨.

وعدم التركيز وتشتت الأفكار وعدم التحكم في النفس.

### ٣- أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة على أهمية التحضير النفسي ودوره في الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وهذا من خلال :

- اكتشاف العوامل المؤثرة في القلق الرياضي و المحددة له.
- التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على مستوى القلق بين لاعبي كرة اليد.
- التعرف على علاقة القلق. بالإنجاز الرياضي.

### ٤- الدراسات السابقة

٤-١- **الدراسة الأولى: خالدة إبراهيم<sup>(٢)</sup> ١٩٨٤**

( الحد أو التقليل من عامل القلق على إنجاز المستويات العليا في لعبة كرة السلة). هدف الدراسة هو عامل القلق وتأثيره السلبي على الإنجاز الرياضي للاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة أثناء المنافسات وكذلك معرفة أسباب الضعف لدى اللاعب ووضع الحلول المناسبة التي تساعد على التقليل والحد من تأثير القلق المعوقة وكذلك توجيه عامل القلق المسير في تطوير إنجاز اللاعبين.

وقد استخدم الباحث إلى تحقيق الأهداف مقياس القلق ( الخوف من التقويم

- ما هو مستوى القلق لدى اللاعبين وما مدى تأثيره على الانجاز الرياضي أثناء المنافسات؟

- هل التأثير السلبي لقلق على مستوى الانجاز لدى اللاعبين راجع إلى عدم التحضير النفسي، أو لعدم وجود مختص نفسي ضمن الطاقم التدريبي؟

- ما هي درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى اللاعبين؟

ومن خلال هذا البحث سوف نحاول الإجابة على هذه التساؤلات المتعلقة بمدى تأثير القلق على مستوى الانجاز الرياضي لدى اللاعبين.

### ٢- فرضيات البحث

#### الفرضية العامة:

القلق العام و القلق الرياضي يؤثر تأثيرا مباشرا على أداء اللاعب، وعدم وجود مختص في علم النفس الرياضي ضمن الطاقم التدريبي في الفريق يسبب ضعفاً وعدم فعالية التحضير البسيكولوجي.

#### الفرضية الجزئية الأولى:

القلق العام و القلق الرياضي يؤثر تأثيرا إيجابيا إذا أحسن استثماره بالنظر إلى النمط العصبي للاعب الذي يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط النفس.

#### الفرضية الجزئية الثانية:

القلق العام و القلق الرياضي يؤثر سلبيا إذا تغلب على الرياضي وذلك بالنظر إلى النمط العصبي للاعب الذي يتميز بالنرفزة

(٢) خالدة إبراهيم: الحد والتقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية ١٩٨٤.

الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله .

ويعتبر القلق أحد أهم أنواع الانفعالات ويرتبط الخوف مع القلق في أنهما أحد العوامل المؤثرة في طرائق أداء الفرد في أي عمل كان .

وملخص القول أن القلق له عدة تعريف والتي فيها التوتر وعدم التركيز وعدم الاستقرار وعدم الارتياح، التهيج، النرفزة، ضعف القدرة على الانتباه، سرعة النبض التعرض للتعرق.

### ٢-٥ - القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات المهمة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية تعوق الأداء .

### ٣-٥ - المنافسة:

تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مزاحمة للبحث عن النصر في مقابلة رياضية .

هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة (٤) .

### ٤-٥ - التحضير النفسي:

هو عملية تربية يتم من خلالها صقل الفرد من الناحية البدنية

السلبية) ومقياس القلق الرياضي (المسير + المعوق) واستنتجت ما يلي:

١- لعامل القلق تأثير سلبي على إنجاز اللاعبين.

٢- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في انجاز اللاعبين.

### ٢-٤ - الدراسة الثانية: سمسوم

علي (٢) ٢٠٠٧

تحت عنوان (ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية) .

- التعرف على درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

واشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعبا يمثلون الأندية المشاركة في دوري النخبة (بغداد) للموسم الرياضي ٢٠٠١-٢٠٠٢ - واستخدم الباحث مقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) ومقياس القلق الرياضي وهو مقنن من قبل خالدة إبراهيم فضلا عن المصادر والمراجع التي تهتم البحث وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات التي تهتم تطور لعبة كرة اليد وتقدم مستواها .

### ٥ - المصطلحات الرئيسية للبحث:

١-٥ - القلق: هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعوري بالخوف وتوقع

(٢) سمسوم علي: ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي و البدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائر ٢٠٠٧، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية ، سيدي عبد الله .

(4) Matiew, aspects fondamentaux de l'entraînement, édition vigot paris, 1983, p 13.

## ٧- تحديد مجتمع وعينة البحث

### ٧-١- مجتمع الدراسة:

لقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث حسب المرسم الرياضي للقسم الوطني الأول لسنة ٢٠٠٧/٢٠٠٨ والمكون ل١٦ فريق تضم ٢٢٤ لاعبا، وحتى تكون الدراسة أكثر موضوعية واحتراما للأسس المنهجية في كتابة البحوث العلمية فقد تم اخذ نسبة ٢٥% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث.

### ٧-٢- خصائص عينة الدراسة:

العينة هي: الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو التوزيع الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه<sup>(١)</sup> ، وكان اختيار العينة بالنسبة للفرق عشوائي دون قيد أو شرط .

### ٧-٢-١- حجم العينة :

اشتملت عينة البحث على (٥٦) لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة القسم الوطني الأول ذكور للموسم الرياضي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ وقد وقع اختيارنا على ٧ فرق هي كالتالي:

- مولودية الجزائر، نادي الايبيا، و داد روية، ش. برج بوعريج ، صلب عنابة، شبيبة سكيكدة ، وكانت اختيار اللاعبين بطريقة مقصودة وذلك من اجل توزيع الاستبيان على مختلف اللاعبين الذين يملكون الخبرة والأساسيين في الفريق وكذا الاحتياطيين.

وقد اعتمدنا على المقاييس التالية:

والأخلاقية ليصبح إنسانا صالحا في مجتمعه .

فهذه العملية لا يمكن أن يقوم بها أي كان، إنما تتطلب من الشخص الذي يتولاها أن يكون معدا إعدادا متكاملًا ومن جميع الجوانب وبصورة خاصة الجوانب الفنية والتربوية.

## ٦- منهج الدراسة

يقول عبد الرحمن بدوي في التقديم لكتابه (مناهج البحث العلمي) إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فتقدم البحث العلمي رهين بالمنهج، رهين بالمنهج يدور معه وجودا وعمدا، دقة وتخلخلات، خصبا وعمقا صدقا وبطلانا، وهو يرى أن كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم، وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه، وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلائم وموضوع بحثه الخاص<sup>(٥)</sup>.

لهذا سوف نستخدم المنهج الوصفي، وذلك لملائمته طبيعة المشكلة، فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية.

(٥) د، عبد الرحمن بدوي: مناهج البحث العلمي ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٨، ص٩.

(٦) وجيه محجوب: طرائف البحث العلمي ، ومناهجه، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، ١٩٩٣، ص ١٨.

$$R = \frac{[n \sum x \cdot y - \sum x \cdot \sum y]}{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

فتحصلنا على  $R = 0,87$  (معامل الارتباط)

معامل الثبات =  $\frac{2 \times \text{معامل الارتباط}}{1 + \text{معامل الارتباط}}$

$$\frac{2R}{1+R} = 0,93$$

ومنه معامل الثبات =  $0,93$

المعطيات	مقياس الخوف من التقويم السلبي
معامل الارتباط	0,87
معامل الثبات	0,93

جدول رقم (1)

جدول: يمثل معامل الارتباط والثبات لمقياس الخوف من التقويم السلبي

### ٢-٤-٧ - ثبات مقياس القلق الرياضي (الميسر- المعوق):

المعطيات	مقياس القلق الرياضي (الميسر- المعوق)
معامل الارتباط	0,84
معامل الثبات	0,91

جدول رقم (2)

جدول: يمثل معامل الارتباط والثبات لمقياس القلق الرياضي (الميسر+المعوق)

نلاحظ من خلال النتائج التي توصل إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس وبذلك يمكن الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

**٣-٧ - مقياس الخوف من التقويم السلبي:** وهو مقياس تم ترجمته وتثقيحه من قبل (خالدة إبراهيم)<sup>(٧)</sup>.  
ويستخدم لقياس القلق العام عند اللاعبين (ملحق ١) ويتكون من (٣٠) عبارة تكون الإجابة عليها ب (نعم) أو (لا) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات (ملحق ٢) حيث تعطى درجة واحدة للإجابة التي تتطابق مع المفتاح وصفر للإجابة الغير مطابقة.

**١-٣-٧ - مقياس القلق الرياضي (الميسر- المعوق):** ويستخدم هذا المقياس لقياس القلق عند اللاعب في فترة المنافسات (ملحق ٣) ويوجد مفتاح خاص لتصحيح الإجابات (ملحق ٤).

**٢-٣-٧ - مقياس الإنجاز:** حيث اعتمد الباحث على رميات ال ٧ أمتار لقياس مستوى الإنجاز اللاعبين أثناء المنافسات حيث تم حساب نسبة النجاح و الفشل في تنفيذ رمية ٧ أمتار.

**٤-٧ - ثبات المقياس:** يقصد به (الاتساق *consistant*)، بمعنى أن درجتي الشعور لا تتغير جوهريا بتكرار إجراء الاختبار عليه، وأن موقف الفرد النسبي لا يتغير في مجموعة<sup>(٨)</sup>.

**١-٤-٧ - ثبات مقياس الخوف من التقويم السلبي:**  
معادلة معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

(٧) خالدة إبراهيم ، المصدر السابق، ص ٦٥.

(٨) محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ج ١، ط٣، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥، ص ١٩٤.

## ٨ - مجالات البحث

**٨-١- المجال المكاني:** أجري البحث بولاية الجزائر على ثلاثة فرق هي (مولودية الجزائر + وداد الرويبة + نادي الأبيار). وبشرق البلاد: ش. برج بوعريج + صلب عنابة + شبيبة سكيكدة. وبغرب البلاد: نادي مولودية سعيدة

**٨-٢- المجال الزمني:** لقد تم إجراء هذا البحث للفترة الممتدة بين ٢٠٠٨/٠٣/٠٣ إلى غاية ٢٠٠٨/٠٤/١٥.

**٨-٣- المجال البشري:** (٥٦) لاعبا من الذين قبلوا أنديتهم إجراء هذا البحث.

### عرض ومناقشة وتحليل

### نتائج المقاييس الثلاثة

( القلق العام ، القلق الرياضي ، الإنجاز )

## ٩ - عرض النتائج

سوف نقوم بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التي خرجنا بها من خلال تطبيق المقاييس التي استخدمت خلال هذه الدراسة: حيث يمثل الجدول رقم (١) مجموع درجات القلق العام والقلق الرياضي (الميسر + المعوق) للاعبين أما الجدول رقم (٢) فيبين علاقة الارتباط البسيط بين المقاييس الثلاثة (القلق العام، القلق الرياضي، الإنجاز).

ويبين الجدول رقم (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة والارتباط المتعدد فيما بينهما.

والجدول رقم (٤) يمثل توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس الخوف من التقويم السلبي (القلق العام).

والجدول رقم (٥) يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة من خلال نتائج مقياس القلق الرياضي (الميسر+المعوق).  
والجدول رقم (٦) يمثل العلاقة الارتباطية بين القلق العام والإنجاز، القلق الرياضي والإنجاز.

نوع حالة القلق المعطيات	درجة من الخوف من التقويم السلبي	القلق الرياضي الميسر	القلق الرياضي المعوق
مجموع الدرجات	١٠٦٤	١٦٢٠	١٥٣٩
الوسط الحسابي	١٩	٣٠	٢٩,٥
النسبة المئوية	% ٦٣,٣٣	% ٦٠	% ٥٩

### جدول رقم (١)

يمثل الجدول رقم (١) مجموع درجات القلق العام والقلق الرياضي (الميسر + المعوق) للاعبين .

من خلال نتائج الجدول رقم (١) التي حصلنا عليها وجدنا أن هناك تباين في الدرجات التي حصل عليها اللاعبين نتيجة التقويم الموضوعي لقياس القلق العام (الخوف من التقويم السلبي) حيث كانت أعلى درجة (٢٧) في حين كانت أقل درجة (١١) بوسط حسابي للمقياس (١٩) ونسبة مئوية ٦٣,٣٣ % .

المقاييس	القلق العام + القلق الرياضي	القلق العام + الإنجاز	القلق الرياضي الإنجاز
علاقة الارتباط	٠,٤٥	٠,٧٢	٠,٧٥
درجة الحرية	٢ - ٥٦	٢ - ٥٦	٢ - ٥٦
المعنوية	معنوي	معنوي	معنوي

### جدول رقم (٢)

جدول يبين الارتباط بين المقاييس الثلاثة (القلق العام، القلق الرياضي، الإنجاز)

$$DF = n - 2$$

وتحت المستوى (٠,٠٥)

بزوال المؤثر، ( القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف )<sup>(٩)</sup>.

وبخصوص القلق الرياضي الميسر فقد بلغ الوسط الحسابي (٣٠) بنسبة مئوية تقدر ب (٦٠ %) أما القلق المعوق فقد بلغ وسط حسابي (٢٩,٥) بنسبة مئوية تقدر ب (٥٩ %) وهو دلالة على مشاركة كل من القلق المعوق و الميسر بنفس الدرجة و المستوى من التأثير على اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات، وهو بحسب المقياس متوسط و فوق المتوسط.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (٢) نلاحظ ان العلاقة الارتباطية بين القلق العام والقلق الرياضي جاءت منخفضة على عكس العلاقة الارتباطية للحالتين: القلق العام والانجاز، القلق الرياضي والانجاز.

كما أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين القلق العام (الخوف من التقويم السلبي) والقلق الرياضي (جدول رقم ٢) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا التداخل بين القلق العام والقلق الرياضي، ينتاب الرياضي خلال الأداء الرياضي قد تعود أسبابها إلى ما قبل المباراة بسبب الحرص الزائد والتفكير بالنتيجة والظهور بالمستوى المطلوب.

وبالنظر إلى النتائج المنخفضة للارتباط المتعدد جدول رقم (٣) فيما بين المتغيرات (القلق العام والقلق الرياضي والانجاز) فقد وجد ارتباط عال بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات.

الارتباط المتعدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
٨٥ %	٣,٥٤	١٩	الخوف من التقويم السلبي
	٨,٤٥	٥٩,٥	القلق الرياضي
	٦,٢٠	٣٠	القلق الميسر
	٦,١٠	٢٩,٥	القلق المعوق
	١,٩٨	٢,٨٠	الإنجاز

جدول رقم (٣)

جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الثلاثة والارتباط المتعدد فيما بينهما ..

العلاقة الارتباطية	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
الخوف من التقويم السلبي- الإنجاز	٠,٧٤	٠,٠٥
الميسر + الإنجاز	٠,٩٧	٠,٠٥
المعوق + الإنجاز	٠,٧٥	٠,٠٥

جدول رقم (٤)

جدول يمثل العلاقة الارتباطية بين القلق العام والانجاز ، القلق الرياضي والانجاز.

### ٢-٩- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (١) التي حصلنا عليها والتي ينبغي من خلالها تحقيق الأهداف الموضوعية، وجدنا أن هناك تباين في الدرجات التي حصل عليها اللاعبين نتيجة التقويم الموضوعي لقياس القلق العام (الخوف من التقويم السلبي) كما هو موضح في الجدول (١) وكذا الملحق رقم (١) حيث كانت أعلى درجة (٢٧) في حين كانت أقل درجة (١١) بوسط حسابي للمقياس (١٩) ونسبة مئوية ٦٣,٣٣ %.

وهذا ما يشير إلى تمتع اللاعبين إلى نوع من القلق المتوسط إلى حالات التقويم الاجتماعي، وهو قلق موضوعي مؤقت يزول

(٩) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط٧، دار المعارف ، ١٩٩٢، ص ٢٧٧.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى القلق من ناحية الخبرة السابقة أي دور المشاركة الكثيرة في المنافسات تكسب اللاعب الخبرة والتجربة أي اللاعبون الذين يلعبون كأساسين في التشكيلة على عكس اللاعبين الاحتياطيين. كما تبين من خلال مستوى الإنجاز فيما يخص التسديد نحو المرمى أو فيما يخص الرمية ٧ أمتار ونسبة النجاح نلاحظ إن التجربة تلعب دوراً كبيراً وكذا ترتيب الفريق في البطولة وكذا طبيعة المنافسة حيث نجد أن المنافسات ذات الأهمية الكبرى يرتفع مستوى القلق العام إلى مستواه العالي .

### ٣-٩- استنتاج تحليل نتائج قلق الخوف من التقويم السلبي وعلاقته بالإنجاز :

من خلال النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليل مقياس حالة قلق الخوف من التقويم السلبي توصلنا إلى أن مستوى القلق كان فوق المتوسط حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر الانفعالية المصاحبة لتنظيم المسابقات الرياضية منه نستنتج أن هناك:

١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام والإنجاز .

### المراجع بالعربية:

- ١- إبراهيم وجيه محمود: الصحة النفسية ، دار الملايين النشر ، الطبعة الأولى، ١٩٨٧ .
- ٢- الأزرق بوعلو : الإنسان والقلق ، مسنا للنشر ، الطبعة الأولى، ١٩٩٣ .
- ٣- أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة ، بدون طبعة ١٩٧٦ .
- ٤- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط٢، مصر، دار المعارف، ١٩٧٩ .
- ٥- أحمد عريبي عودة، كرة اليد وعناصرها الأساسية .
- ٦- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط البدني ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠ .
- ٧- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، طبعة ٢ ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ .
- ٨- حامد عبد السلام زهران: الحصص النفسية و العلاج النفسي عالم الكتب ، القاهرة ، ط٢، ١٩٧٩ .
- ٩- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، الطبعة السادسة، ١٩٩٢ .

### المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Alderman ,Manuel De La psychologie du sport ,édition vigot ,paris,1999.
- 2- Alderman r.b .manuel de psychologie du sport ,vigot ,Paris,1986.
- 3- BAKKER F.C.Et ciol : « psychologie et pratique sportive » vigot . paris .1992.
- 4- Jurgene wenck ;manuel et entraînement ,Vigot Paris,1979.
- 5- Larousse encyclo pédie,1972.
- 6- Matiew, aspects fondamentaux de l'entraînement, édition vigot paris, 1983
- 7- Raymond thomas: la préparation psychologique du sport.ED vigot , paris 1991.
- 8- Theleder ,mr.«manuel de l'éducation sport.f» ,édition vigot ,paris1983.

## The impact of the **PHENOMENON** of concern at the level of achievement

for the handball players of Algeria

The first national part -boys major

Dr: BOUADJENEK KAMAL (1)  
Maître de conférences 'A'  
Centre Universitaire Khemis Miliana  
E-mail: kbouadjenek@yahoo.fr

Mr : KHIRI DJAMEL (2)  
Doctorant  
CENTR UNIVERSITAIR DE BOUIRA  
E-mail: khiridjamel@yahoo.f

### Presentation

*The Idea Cf. Sporty Realization Is Undoubted,y Tied With Sporty Education And Human Brain; This Realization Should Be The Result Cf. Regular And Continuous Training, With General Development In Sporty Knowledge. It Is Rather, The Result Cf. Capacities Integritation In Sporty Level, That Gather Physical, Expertise, Tactical And P,ychological Skills, That Required Being Di,posable And Equal In Time, The Consequence Cf. Their Strong Relation, That Make The Training Being As Scient,ifical,y Step, Which Has A Deep I,,fèct, On Every One In A Training Cperation.*

We have reserved the first part for the theoretically side that includes five seasons:

**1st season** : we have mentioned the basically requirement of football.

**2nd season** : it's private to psychologically and sporty preparation.

**3rd season** : it's about common distress and sporty distress.

1

The sample of research:

The sample of research consists of 56 footballers who represent the participants in championship of the first national part-tbcys mc jor- for the sporty season of 2007 2008.

We have also chosen seven groups for 25°/°.

Means and tools of research:

**the norm of fear from negative estimation:**

It's a norm translated and corrected by ( khalida ibrahim ), it is used to measure general distress of footballers, it contains 30 expressions of which answer could be YES or NO, in addition there is a special key to correct answers.

sporty distress norm; (helpful and handicap)

The norm is used to measure distress of footballers in a period of concurrence; there is a special key to correct answers.

realization norm:

The research is based in shooting of 7 meters to measure the level of realization of footballers during the competition.

statistically means:

All the data is treated by a whole of statistical program SPSS, just to achieve exact results.

**Analysis and discuss the results of sporty distress norm:**

In our analysis of result, we have found that:

There is closely a mutual effect between helpful distress and handicap distress in footballers, which due to the lack

of psychological preparation, which could influence on nervousness of each one of them, and could, increase the degree of distress in them. So, the encouragement of a competitive public, help to commit mistakes during the game.

Distress could have a positive power that pushes footballers to make more efforts and regain their forces, but in case they contribute to handicap performance, they may have a negative power.

There are statistical demonstration diversities between players of handball, concerning the effect of distress on performance level in acquired expertise in sporty participation, and different common and sensitive competitions.

3. Conclusions:

There is a relation between these variances:

1. Common distress and realization.

2. Sporty distress and realization.

3. Common distress, sporty distress and realization.

References in French language:

Alderman, Manuel de la psychologie du sport, edition vigot, paris, 1999.

raymond thomas : la préparation psychologique du sport, ED vigot, paris 1991.

theleder, mr.(manuel de l'éducation sport ), edition vigot, paris 1983 ;

thille/rioux g, psychologie du sport et de l'activité physique, vigot, paris, 1997.P116.

However, the second part is reserved to the theoretically side, which include three seasons.

**The 1st season:** it was reserved to the research method and its disposition in area.

**The 3rd season:** it is about conclusions, than recommendations and suggestions, finely the conclusion of research.

The problematic of research:

In our several observations, in different psychological statute of footballers, during the training or competition, and in particularities of football game in our country; we found that, this required footballer to be psychologically stable and self-confident in his positive understanding of distress; to estimate his strong point and invest it for the interest of his team, It is so much better than recognize how to estimate his strong point, control it and reach a good situation.

That is why we ask this question;

How could the specialists in sporty psychology, help footballers to deal with distress and anxiety, which accompany them? How could they invest this distress positively? And, Which are the factors that limit the negative effect of distress on the realization level?

**Hypothesis of research:**

The general hypothesis:

The common distress and the sporty distress have a direct effect on footballer. Moreover, the lack of specialists in sporty psychology among training team in the group will cause a weakness and an insufficient in psychological preparation.

The first particularly hypothesis: the common distress and the sporty one have generally a positive effect if they will be well invested.

**The main words in research:**

1. Distress:

It is an emotion consisted of an internal nervousness, conscious of fear and expecting danger. It's an unhappy emotional experience conceived by invidious, as something is shooting out from their selves.

2. Distress in sport:

Distress is one of important emotions, it is considered like an important psychological phenomenon, which influence on performance of footballers. This influence could be positive by pushing them to do more efforts, or could be negative by making the performance being more difficult.

3. Competition:

It includes final aim of different physical activities, because without this, sport loses its special characteristics, competition is like a rival, to look for victory in sporty meeting.

4. Psychological preparation:

It is an educative operation of which invidious polished physically and morally side, just to be good men in their society.

**Methodology:**

Study method:

That is why we will use the descriptive method; it is suitable to the nature of problem.