

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التدريب الرياضي.



امتحان في مقياس: مشروع مذكرة التخرج.

السنة: ثالثة تدريب رياضي.

الاجابة النموذجية:

الاجابة على الموضوع الأول:

اثر النشاط البدني و الرياضي على المهارت النفسية للاعب كرة القدم.

مقدمة:

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات و السلبيات النفسية لدي الرياضي في المنافسات الرياضية و لعل المهارات النفسية المصاحبة للنشاطات الرياضية و البدنية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب و من منافسة. بنفسية اللاعب، ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة الى اخرى و من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها مثل هذه المهارات نجد، رياضة كرة القدم لما لها من شعبية و مداخل مادية التي تجعل اللاعب دائما في قلق حيث تشتد. وهذا ما تطرقنا له في دراستنا هذه حول اثر النشاط البدني و الرياضي على المهارت النفسية للاعب كرة القدم.....(5 ن)

الاشكالية:

تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات و تقنيات تسمح لهم بالرفي بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق. وفي النشاط الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، و تعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين

من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المهارات النفسية بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على النشاط المهاري للاعبين و هذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافسات مليئة بالإثارة و الانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين. وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه ، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

ما هو تأثير النشاط البدني و الرياضي على المهارات النفسية لاعبي كرة القدم ؟ .

التساؤلات الفرعية:

1 - هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض المستوى المهاري النفسي للاعبين كرة القدم؟

2 - هل قلق لاعبين كرة القدم أحد عوامل التسبب اثناء النشاط الرياضي البدني؟ (ن5)

فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

الفرضية العامة :

للقلق و الإهمال اثناء النشاطات الرياضية و البدنية أثر سلبي على المستوى المهاري النفسي للاعبين كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

1 - إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى الأداء المهاري النفسي للاعبين كرة القدم.

2 - القلق لاعبين كرة القدم أحد عوامل التسبب اثناء النشاط الرياضي البدني.(ن5.2)

المفاهيم الاجرائية للدراسة:(ن5.2)

النشاط البدني الرياضي: هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة و متكاملة من النواحي:
الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة
متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية
البدنية.

المهارات النفسية: عملية عقلية يمكن تعليمها وإتقانها عن طريق المران والتدريب كالمهارات الرياضية
يختلف فيها نوع العمل.

كرة القدم: هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً بكرة مَكْوَرَة. وهي
تكون الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.(2.5)

عينة الدراسة: عينة قصدية(لاعبين كرة القدم).(2.5)



إعادة النظر يوم الأربعاء 2017/01/18 على الساعة 10:30 بالقاعة 25

على الطلبة الراغبين في معاينة أوراق الإمتحان تسجيل أسمائهم ضمن القوائم
على مستوى مصلحة التدريس، يسقط عن الطالب غير المسجل حق معاينة
ورقته.

أستاذ المقياس

الاجابة على الموضوع الثاني:

انعكاسات القلق على مستوى اداء لاعبي كرة اليد.

مقدمة:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط، بل تحولت إلى ممارسة نفسية، فأنشئت لها معاهد مختصة في تكوين المدربين واللاعبين والإطارات المتخصصة حيث تشمل هذه المعاهد علوم الرياضة منها علم النفس الرياضي، علم التشريح... إلخ ومن بين هذه الرياضات، رياضة كرة اليد التي اتفق جميع خبراء الرياضة و المؤرخين على أنها من الرياضات الأكثر شعبية . وهناك واقع مسلم أن لكرة اليد أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث تأتي ضمن الرياضات الأكثر إقبالا عليها في السنوات القليلة الماضية و شعبيتها في تزايد مستمر أصبحت محل اهتمام أصحاب الأموال والشركات العالمية، و وسائل الإعلام باختلاف أنواعها كما يتجلى هذا الاهتمام في الكم الهائل من المشاهدين وال جماهير لمختلف المحافل الدولية ويحكم طبعها الخاص تعتمد كرة اليد على اللياقة الشاملة للفرد والجانب التكتيكي، كذلك الجانب النفسي، حيث أن هذا الأخير له مظاهر و حالات يتعرض لها الرياضي كالضغوطات الجماهيرية قد تؤثر فيه وفي أداءه، و قد يصبح مشكلا عويصا يقف أمام الرياضي في أداء أدوارهم و تطوير مستواهم. و هذا ماسيتم مناقشته و تحليله خلال هذه الدراسة حول انعكاسات القلق على مستوى اداء لاعبي كرة اليد.(5ن)

الاشكالية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر شيوعا في العالم حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين و هذا يظهر جليا من خلال البطولات و الدورات العالمية لهاته الرياضة و تطورها الملحوظ من دورة لأخرى من حيث القوانين و الطرق التدريبية و لتكوين سواء فيما يخص اللاعب و العوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب. وتتميز كرة اليد كغيرها من الرياضات ببطولات حسب الفئات العمرية و من بين هذه الفئات العمرية بطولة فئة الأواسط ففيها اللاعبون يندفعون في اللعب و يبذلون جهدا كبيرا و يرفعون التحدي بحيث يوحي ذلك بعدم استسلامهم و يتطلعون دائما لإبراز دورهم في الميدان نظرا لخصائصهم النفسية التي تترك المراهق يتطلع نحو التجديد و الاستقلالية و خصائصهم الفيزيولوجية حيث يتطورون مرفولوجيا . وإذا كان كل هذا يحفزهم فما بالك و ان اللاعب يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور والذي لا يكن عن تشجيعه ومساندته لهم في مراحل الفراغ أثناء المباراة أو المنافسة فهذا يرفع للاعب من عزمته ويأخذ تشجيع المناصرين كهدف يتطلع إلى تحقيقه فينعكس ذلك على أدائه . و بما ان ضغط الجمهور يكون كبيرا على اللاعبين خاصة و أن المنافسة التي تحول بين اللاعب والجمهور قصيرة أدى ذلك إلى تحضير اللاعبين نفسيا من طرف المدرب قبل المباراة،حيث أصبح المدربون لا يركزون فقط

على إعداد اللاعب من ناحية الجانب البدني والتكتيكي بل أصبح اهتمامهم الكبير على الجانب النفسي. وعليه طرح التساؤل التالي - : هل للقلق أثر على مستوى أداء اللاعبين في كرة اليد ؟

ومنه تدرج أسئلة جزئية تتمثل فيما يلي

- : ماهي اهم انعكاسات القلق على مستوى اداء لاعب كرة اليد

- هل يعتبر الفشل احد انعكاسات القلق في مستوى اداء اللاعب كرة اليد؟

- هل يعتبر التوتر احد انعكاسات القلق في مستوى اداء اللاعب كرة اليد؟(5ن)

فرضيات الدراسة:

1- يعتبر الفشل احد انعكاسات القلق في مستوى اداء اللاعب كرة اليد

2- يعتبر التوتر احد انعكاسات القلق في مستوى اداء اللاعب كرة اليد.(2.5)

المفاهيم الاجرائية:

القلق: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضي.

الأداء: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال و الدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية

كرة اليد: هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 07 لاعبين يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق ان يسجل اكبر عدد من الأهداف،الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة. (2.5)

منهج الدراسة: المنهج التجريبي (2.5)

عينة الدراسة. العينة القصدية(لاعبي كرة اليد) (2.5)

إعادة النظر يوم الأربعاء 2017/01/18 على الساعة 10:30 بالقاعة 25

على الطلبة الراغبين في معاينة أوراق الإمتحان تسجيل أسمائهم ضمن القوائم على مستوى مصلحة التدريس، يسقط عن الطالب غير المسجل حق معاينة ورقته. أستاذ المقياس