



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس _مستغانم
معهد التربية البدنية -مستغانم



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
تخصص : تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع :

أثر ممارسة التدريبات الرياضية اليومية في ظل جائحة كورونا
على بعض الاضطرابات النفسية لدى صنف الأواسط U18

(القلق و العدوانية)

تحت إشراف:

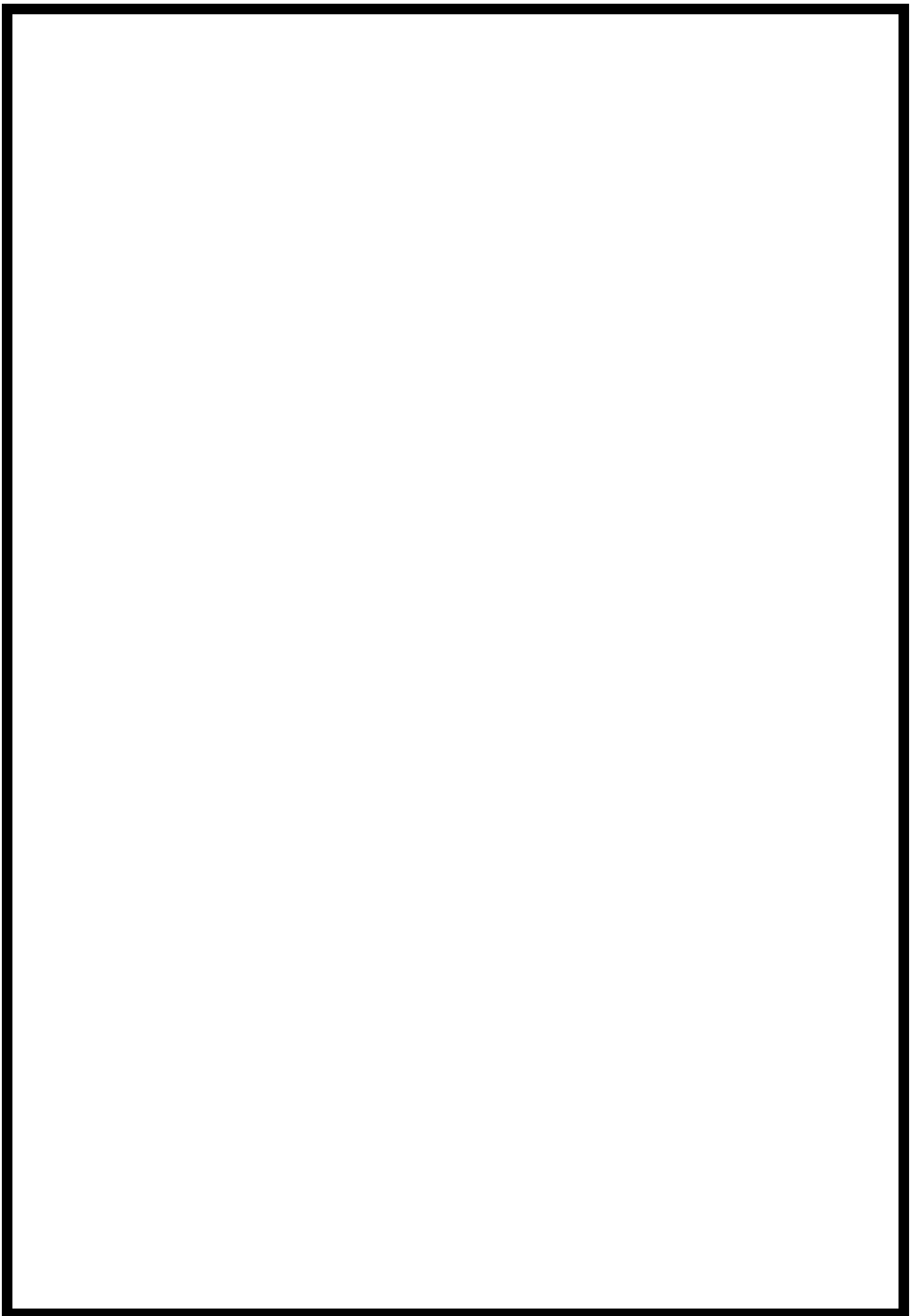
أ.د/ أحمد بن قلاوز تواتي

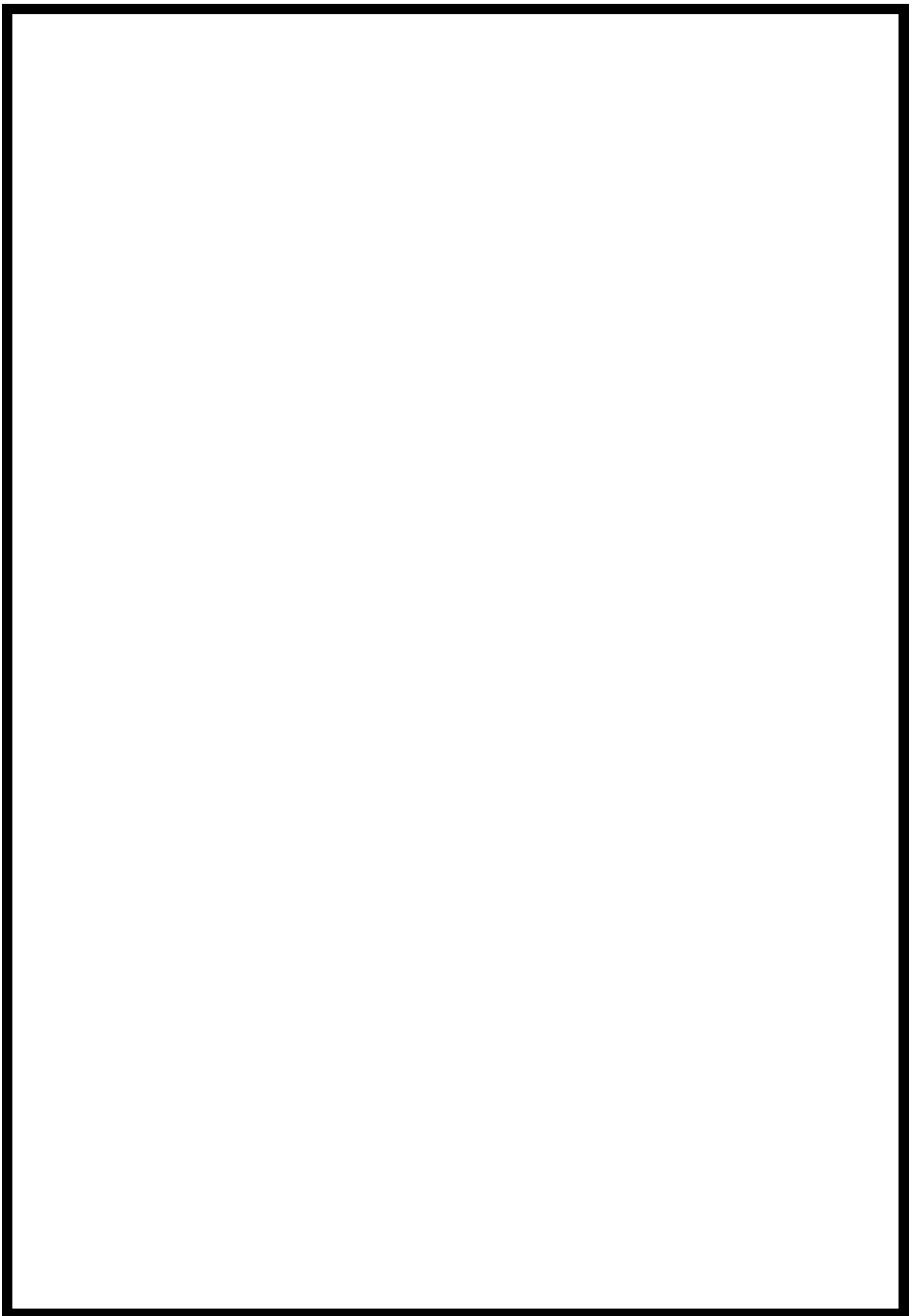
إعداد الطلبة :

- بهليل إسماعيل

- سنوسي جلال

السنة الجامعية : 2021 – 2022





الشكر و التقدير :

بسم الله الرحمن الرحيم ... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته

والصلاة والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى اله وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لإنجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون

مساهمة متواضعة منا ، وعلما يرجى نفعه

وبعد نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا

بإكمال دراستنا لنيل شهادة الليسانس وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك، كما نتقدم بأسمى

آيات الشكر والتقدير للدكتور المشرف الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة وتوجيهاته

العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه

على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية. كما نشكر أفراد عينة البحث على

التعاون.

وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله انه نعم

المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق

اهداء

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير، فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي (والدي الحبيب) طيب الله ثراه.

إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني ربط الجأش، وراعتني حتى صرت كبيراً (أمي الغالية) اطال الله في عمرها.

إلى أمي الثانية و إخوتي، من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب، إلى جميع أساتذتي الكرام، ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي.

أقدم لكم هذا البحث وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

إسماعيل.

اهداء

مرت قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولت أن أتخطاها بثبات بفضل من الله ومنه.

إلى والديّ وأخوتي وأصدقائي، فقد كانوا بمثابة العضد والسند في سبيل استكمال البحث.

ولا ينبغي أن أنسى أساتذتي ممن كان لهم الدور الأكبر في مسانذتي ومدي بالمعلومات القيمة.

أهدي لكم بحث تخرجي...

داعياً المولى عز وجل أن يطيل في أعماركم ويرزقكم بالخيرات.

جلال.

ملخص البحث: أثر ممارسة التدريبات الرياضية اليومية في ظل جائحة كورونا على بعض الاضطرابات النفسية لدى صنف الأواسط .

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير التدريبات اليومية خلال جائحة كورونا على بعض الاضطرابات النفسية (القلق و العدوانية) لدى صنف أواسط, حيث تطرقنا في الخلفية النظرية لهذه الدراسة الى مفهوم التدريبات الرياضية والاضطرابات النفسية و كذلك صنف أواسط و جائحة كورونا. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوب مسحي , و تمثلت أداة الدراسة في استبيان مكون من ثلاث محاور موجه لعينة تمثلت في 30 رياضي صنف اواسط من نادي الهواة لكرة القدم بسيدي بلعباس و تم جمع المعلومات و تحليلها بواسطة برنامج المعالج العربي في الإحصاء و أُستعمل معامل الفا كرونباخ للتحقق من صدق و ثبات الاستبيان و محاوره, و في الأخير و بعد عملية التحليل و التفسير و تحليل الدراسات السابقة و مقارنتها بموضوع دراستنا توصلنا الى ان للتدريبات الرياضية اليومية خلال جائحة كورونا اثر إيجابي على التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى صنف أواسط .

و من خلال هذه النتائج تم الخروج بتوصيات و اقتراحات مستقبلية ابرزها:

- المواظبة على ممارسة التدريبات الرياضية.
- ضرورة مواصلة النشاطات الرياضية في ظل جائحة كورونا .
- القيام بدراسات مشابهة تتعمق حول الاضطرابات النفسية لدى الرياضيين.

Abstract :

The effect of daily sports exercises during the Corona pandemic on some psychological disorders in students at the age of 18 .

This study aimed to know the effect of daily exercises during the Corona pandemic on some mental disorders (anxiety and aggression) in the middle class, in the theoretical aspect of this study we talked about the concept of sports exercises and psychological disorders, the students on the age of 18 and the Corona pandemic. For the practical aspect, the descriptive approach was adopted in a survey method, and the study tool consisted of a three-axis questionnaire directed to a sample of 30 athletes at the age of 18 from the amateur football club in Sidi Bel Abbas. To verify the validity and reliability of the questionnaire and its axis, and finally, after the process of analysis, interpretation and analysis of previous studies and comparing it with the subject of our study, we concluded that daily sports exercises during the Corona pandemic have a positive effect on reducing some psychological disorders in students at the age of 18.

Through these results, recommendations and future suggestions were made, most notably:

- keeping up with daily sport exercises.
- The necessity of continuing sports activities during the Corona pandemic.
- Carrying out similar studies in depth about mental disorders in athletes.

قائمة المحتويات

- أ الشكر و التقدير
- ب الاهداء
- د الملخص

قائمة المحتويات

- و قائمة الجداول
- ي قائمة الاشكال

التعريف بالبحث و الدراسات المشابهة

- 01 1-مقدمة
- 03 2-الإشكالية
- 04..... 3-الفرضيات
- 04..... 4-أهمية و اهداف البحث
- 05..... 5-التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث
- 07..... 6- الدراسات السابقة

الباب الأول: الجانب النظري.

الفصل الأول: التدريبات الرياضية.

11.....	تمهيد
12.....	1- تعريف التدريبات الرياضية
12.....	2- أهمية التدريب الرياضي
13.....	3- أهداف التدريب الرياضي
14.....	4- مجالات التدريب الرياضي
15.....	5- خصائص التدريب الرياضي
16.....	6- قواعد التدريب الرياضي وأسسها
17.....	7- واجبات التدريب الرياضي
18.....	8- عناصر التدريب الرياضي
19.....	9- متطلبات التدريب الرياضي
22.....	خلاصة

الفصل الثاني: الاضطرابات النفسية.

24.....	تمهيد
25.....	1- تعريف الانفعالات النفسية
26.....	2- أنواع الانفعالات
27.....	3- فوائد ومضار الانفعالات
28.....	4- خصائص الإنفعالات
29.....	5-1- تعريف القلق

- 2- أنواع القلق..... 30
- 3- أعراض القلق..... 31
- 4- مستويات القلق..... 32
- 5-القلق في المجال الرياضي..... 33
- 6-1- تعريف سلوك العدوانية..... 33
- 2- أنواع السلوك العدواني..... 34
- 3- أنواع السلوك العدواني في المجال الرياضي..... 35
- 4- اسباب العدوان في الرياضة..... 36
- 5- التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدواني في الرياضة..... 36
- 37..... خلاصة

الفصل الثالث: الفئة العمرية أواسط

- تمهيد..... 39
- 1- تعريف فئة الأواسط(U18)..... 40
- 2- مميزات المرحلة العمرية لصنف الأواسط (U18)..... 41
- 45..... خلاصة

الفصل الرابع: جائحة كورونا.

- تمهيد..... 47

- 1- تعريف وباء كورونا.....48
- 2- أسبابه و طرق انتقاله.....48
- 3- مضاعفاته.....49
- 4- طرق الوقاية من انتشاره.....50
- 5- تعريف الحجر المنزلي.....51
- 6- الحجر المنزلي اثناء جائحة كورونا.....52
- 53.....خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

- تمهيد.....56
- 1 . منهج البحث.....57
- 2 . مجتمع وعينة البحث.....57
3. ضبط متغيرات البحث.....57
4. مجالات البحث.....58

58.....	5- أدوات البحث
59.....	6. الاسس العلمية لأدوات البحث
59.....	6. 1 - الثبات
60.....	6-2- الصدق الذاتي
61.....	6. 2- صدق المحكمين
62.....	7. الأساليب الإحصائية
64.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.

66.....	1- عرض نتائج الاستبيان
106.....	2- الإستنتاجات
107.....	3- مقارنة النتائج بالفرضيات
108.....	4- التوصيات و الاقتراحات
110.....	خلاصة
111.....	المراجع
112.....	الملاحق

قائمة الجداول:

- جدول رقم (01) يمثل قيمة معامل صدق و ثبات الاستبيان.....60
- جدول رقم (02) يمثل قيمة معامل ثبات محاور ثبات الاستبيان.....61
- جدول رقم (03) يمثل عدد المحكمين الذين اتفقوا على وضوح التعليمات.....62
- جدول رقم (04) يمثل عدد المحكمين الذين اتفقوا على كفاية البيانات.....62
- جدول رقم (05) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(01).....66
- جدول رقم (06) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(02).....67
- جدول رقم (07) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(03).....69
- جدول رقم (08) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(04).....70
- جدول رقم (09) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(05).....72
- جدول رقم (10) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(06).....73
- جدول رقم (11) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(07).....75
- جدول رقم (12) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(08).....76
- جدول رقم (13) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(09).....78
- جدول رقم (14) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(10).....79
- جدول رقم (15) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(11).....81
- جدول رقم (16) يمثل نتائج الإجابة على السؤال(12).....82

- جدول رقم (17) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (13).....84
- جدول رقم (18) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (14).....85
- جدول رقم (19) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (15).....87
- جدول رقم (20) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (16).....88
- جدول رقم (21) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (17).....90
- جدول رقم (22) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (18).....91
- جدول رقم (23) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (19).....93
- جدول رقم (24) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (20).....94
- جدول رقم (25) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (21).....96
- جدول رقم (26) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (22).....97
- جدول رقم (27) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (23).....99
- جدول رقم (28) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (24).....100
- جدول رقم (29) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (25).....102
- جدول رقم (30) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (26).....103
- جدول رقم (31) يمثل نتائج الإجابة على السؤال (27).....105

قائمة الاشكال:

- شكل رقم (01) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (05) 66.....
- شكل رقم (02) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (06) 68.....
- شكل رقم (03) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (07) 69.....
- شكل رقم (04) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (08) 71.....
- شكل رقم (05) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (09) 72.....
- شكل رقم (06) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (10) 74.....
- شكل رقم (07) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (11) 75.....
- شكل رقم (08) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (12) 77.....
- شكل رقم (09) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (13) 78.....
- شكل رقم (10) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (14) 80.....
- شكل رقم (11) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (15) 81.....
- شكل رقم (12) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (16) 83.....
- شكل رقم (13) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (17) 84.....
- شكل رقم (14) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (18) 86.....
- شكل رقم (15) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (19) 87.....
- شكل رقم (16) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (20) 89.....

- شكل رقم (17) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (21) 90.....
- شكل رقم (18) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (22) 92.....
- شكل رقم (19) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (23) 93.....
- شكل رقم (20) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (24) 95.....
- شكل رقم (21) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (25) 96.....
- شكل رقم (22) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (26) 98.....
- شكل رقم (23) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (27) 99.....
- شكل رقم (24) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (28) 101.....
- شكل رقم (25) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (29) 102.....
- شكل رقم (26) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (30) 104.....
- شكل رقم (27) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (31) 105.....

التعريف بالبحث و الدراسات

السابقة.

مقدمة:

تلعب الرياضة دورًا حيويًا في المجتمع المعاصر الحديث؛ حيث أنها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية، والعقلية للأفراد، و قد أصبحت في الآونة الأخيرة نشاطًا ترفيهيًا رئيسيًا على مستوى كل اقطار العالم نظرا لاهميتها.

إن الرياضة تساعد الفرد على اجتناب أوقات الفراغ السلبي و تعمل على تخلصه من مشاعر الملل والاكتئاب والإحباط التي تأتي من وقت الفراغ الزائد.

وتشكل التدريبات الرياضية وسيلة فعالة في تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

فالتدريب عامة يعني عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد , ورفع مستوى

كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع , أما

التدريب الرياضي فهو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع

مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

للتدريبات الرياضية دور كبير في التخفيف من الضغوطات النفسية و العصبية التي يمر بها

الانسان في حياته اليومية وتجعله قادرا على ضبط النفس في المواقف المختلفة, كما لها

دور في التقليل من الاضطرابات النفسية و التي تشكل أخطر الظواهر المعقدة التي تهدد

الرياضي وما يترتب عنها من اثار سلبية على الصحة النفسية فالحياة العصرية تتميز

بتعرض الرياضي لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته

فينفعل نتيجة لذلك ويتألم لما يطلب منه، مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الاضطرابات النفسية وسيطرة الانفعالات على كل نشاط يقوم به، ونظرا للأهمية البالغة لهذا الجانب فقد حضي باهتمام كبير من قبل العلماء و الباحثين, الذين يسعون دائما لايجاد حلول لهذه المشكلة.

و مع التغيير الجذري الذي طرأ على حياة الرياضيين في جميع أنحاء العالم بسبب جائحة كوفيد-19 والتي كان لها تأثير كبير وجوهري على مجمل الحياة اليومية في مختلف أنحاء العالم و كانت بمثابة رصاصة الرحمة على الرياضة و شلت حركتها توقفت جميع الدوريات المحلية، والمسابقات القارية، وتم تأجيل غير مسبوق لأهم البطولات الدولية مما أدى إلى العزلة عن المجتمعات، وتعليق الأهداف والأحلام، أصبحت الصحة النفسية للرياضيين في خطر و اصبحوا اكثر عرضة لمختلف الاضطرابات و الانفعالات النفسية. تطرقت دراستنا الى معرفة مدى مساهمة التدريبات الرياضية اليومية في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية و الحد منها لدى صنف أواسط خلال جائحة كورونا.

2- الإشكالية:

تشكل الرياضة في وقتنا الحالي المجال الأكثر شهرة و الأكثر متابعة فهي تكتسب شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لمتابعة مختلف منافساتها حتى أصبحت جزءا مهما من الحياة ، الأمر الذي جعل القائمين على شؤونها يتنافسون للوصول إلى الطرق التدريبية الناجعة التي تمكنهم من التفوق والإنجاز .

يُعتبر التدريب وسيلة فعالة لتحسين وتطوير أي مجال من المجالات الحياتية المختلفة. و يعتقد العلماء و المختصون ان ممارسة التدريبات اليومية تساعد في تحسين كل الجوانب لدى الانسان , فينعكس كل ذلك على مزاجه و صحته النفسية العامة فهو يخفف من الاضطرابات النفسية التي اصبحت تشكل العلة الأساسية لدى مختلف فئات المجتمع. و في ظل تفشي وباء كورونا, ازدادت حدة هذه الاضطرابات النفسية فتفاقم القلق و التوتر و كذلك سلوك العدوانية عند جميع افراد المجتمع و عند الرياضيين خاصة بسبب انتشار هذا الفيروس و بسبب الحجر المنزلي المفروض للحد من انتشاره, فاصبحت التدريبات الرياضية الملاذ لكل الرياضيين.

وعلى هذا الأساس يتم طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام :

- هل لممارسة التدريبات الرياضية اليومية خلال جائحة كورونا اثر إيجابي في الحد من

بعض الاضطرابات النفسية لدى صنف أواسط ؟

التساؤلات الجزئية :

- ما هي اهم الاضطرابات النفسية لدى الفئة العمرية أوسط؟

- هل تتفاقم الاضطرابات النفسية خلال جائحة كورونا ؟

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

- للتدريبات الرياضية اليومية اثر إيجابي في الحد و التقليل من بعض الاضطرابات النفسية لدى صنف أوسط خلال جائحة كورونا.

الفرضيات الجزئية :

- اهم الاضطرابات النفسية لدى الفئة العمرية أوسط هي القلق و سلوك العدوانية.

- تتزايد الاضطرابات النفسية خلال جائحة كورونا.

4- أهداف و أهمية البحث :

هدف البحث :

التوصل للدور الفعال الذي تلعبه التدريبات الرياضية في حياة الرياضيين صنف أوسط و مدى فاعليتها في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى هذه الفئة خصوصا في ظل جائحة كورونا و التي تزيد من حدة هذه الاضطرابات .

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إبراز دور التدريبات الرياضية في التأثير على بعض الانفعالات النفسية بالنسبة للرياضيين صنف أوسط.

إبراز ضرورة و أهمية ممارسة التدريبات الرياضية خلال جائحة كورونا.

5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث:

1- التدريبات الرياضية :

اصطلاحاً: هو علم، وفن، وأسلوب تربوية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتقاد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة ، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص .

إجرائياً: عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدراته البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية و ضبطها وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

2- الاضطرابات النفسية:

اصطلاحا: يشير مفهوم الاضطراب النفسي الى حالة من الاعتلال في الجانب المعرفي او الجانب الانفعالي او الجانب السلوكي, كما قد يكون الاضطراب مزيجا من كل ذلك, سواءا كان منشأ هذا الاعتلال فيزيولوجيا او اجتماعيا او غير ذلك .

اجرائيا: هي اضطراب و اعتلال في سلوك الرياضي نتيجة انفعاله نفسيا استجابة لأي مسبب لهذه الانفعالات.

3- صنف أواسط:

اجرائيا: الرياضيون في المرحلة العمرية 18 سنة و تتميز باكتمال تقريبي للبنية الجسمية سواءا من الناحية الجسمية او المرفولوجية او العقلية و القدرة على القابلية للتطور من الناحية الفيزيولوجية و البدنية و المهارية.

4- جائحة كورونا :

اجرائيا : حالة طوارئ عالمية مست جميع البلدان بعد تفشي فيروس كوفيد بشكل كبير و واسع في مختلف انحاء العالم و الذي شكل خطورة كبيرة على صحة الفرد من مختلف جوانبها خصوصا الصحة النفسية.

6- الدراسات السابقة:

هناك عدد قليل من الدراسات السابقة التي ارتبطت بهذا الموضوع و في ما يلي ذكرها :

الدراسة الأولى: دراسة دربال خديجة ، تحت إشراف الأستاذ : قاصدي محيدة بعنوان :

مساهمة الممارسات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى اللاعبين في ظل جائحة كوفيد (19) ، دراسة ميدانية "لبعض الأندية الجزائرية سيدي بلعباس " مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني ، جامعة عبد الحميد ابن باديس - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية دفعة 2018-2019 ، هدفت هذه الدراسة للتعرف على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى لاعبين صنف أواسط والتقرب أكثر من الرياضة و إعطاء توضيح لتأثير كوفيد على النشاط البدني الرياضي.

الدراسة الثانية: دراسة الباحث دلهوم عماد بعنوان : أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل من تقاوم المشاكل و الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي السنة الدراسية 2020/2019 ، معهد التربية البدنية و الرياضية / جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف الجزائر و التي تهدف الى ابراز دور التربية البدنية في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

1- التعليق على الدراسات السابقة :

كل من الدراسات السابقة لها أوجه تشابه و أوجه اختلاف فهي تتشابه من حيث انها تهتم بأثر التدريبات الرياضية على الصحة النفسية, و كذلك تناولها لبعض الاضطرابات النفسية , لكنها تختلف فالمجال الزمني و المكاني و عينة الدراسة .

2- نقد الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة لم تكرر في اطار تحضير أي شهادة , أما دراستنا في اطار التحضير لشهادة ليسانس كما انها تناولت الموضوع بطريقة جيدة و اجرت البحث و الدراسة على عينات شاسعة مما اعطى نتائج موثوقة , كما ان هذه الدراسات كانت خلال ازمنة عادية عكس دراستنا التي تناولت الموضوع خلال جائحة كورونا.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التدريبات الرياضية

تمهيد :

يختلف مفهوم التدريب الرياضي في عصرنا الحالي عن ما كان متعارف عليه سابقا و ذلك

لأن التدريب الرياضي أصبح يعتمد بصفة كبيرة على تطبيقات مختلف العلوم في محاولة

للوصول بالرياضي الى تحقيق اعلى المستويات و بأقل تكلفة حيث نرى حديثا تطور هذه

الأخيرة و شمولها مختلف الفئات الرياضية و صارت روتيننا لمعظم ان لم نقل كل

الرياضيين . و في ظل تفشي وباء كورونا اصبح للتدريبات الرياضية شكل مختلف كما

صار لها اثار مختلفة على الصحة النفسية للرياضيين.

1- تعريف التدريبات الرياضية :

هي "عملية تعليمية مخططة تقوم على أسس علمية وقواعد تعليمية بهدف الوصول إلى الفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الذي يمارسه لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات التخطيطية والقدرات العقلية للفرد . (احمد السيد وتوت، 2012، ص21، 22).
التدريب الرياضي هو علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتیاد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص.

تختلف التدريبات الرياضية باختلاف عدة عوامل؛ مثل: العمر، والجنس، والتدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الاستمرارية، ولا ترتبط بمواسم معينة، ويعود التدريب الرياضي بفوائد عديدة على الأفراد والمجتمع، وله خصائص ومميزات عديدة.

2- أهمية التدريب الرياضي :

غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول إلى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الإنجاز وهو الأمر الذي يتجلى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى القوام والشكل العام وتطور الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم

المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموجلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها.

3- أهداف التدريب الرياضي :

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات

الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي :

- تحسين التحضير البدني المتعدد الجوانب (التحضير الشامل)

- ضمان تحسن التحضير البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية .

- تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة .

- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية .

- تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة .

- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .

- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .

- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

- - تزويد الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجية، النفسية الخططية

و التغذية و وظائف متعددة الاستشفاء والعلاقات الاجتماعية مع الزملاء .

يمكن أن ينحصر هدف التدريب بهذه اتجاهات :

الهدف الصحي :

- رفع اللياقة البدنية الصحية .

- علاج التشوهات و العيوب الجسمية.

- رفع القدرة الوظيفية .

الهدف التربوي:

يشمل كل من التربية العقلية والتربية الخلقية و التربية العملية.

الهدف التعليمي:

- المهارة الحركية , التكتيك و الابداع الحركي.

الهدف الاجتماعي:

- اللعب الاجتماعي .

- تحمل المسؤولية.

- تطوير العلاقات الاجتماعية.

4- مجالات التدريب الرياضي :

لا يتحدد مجال التدريب على رياضة المستويات العليا فقط وإعداد الفئات العمرية (الناشئين

والمتقدمين) بل تتعدى إلى فئات أخرى في المجتمع هي في مقدمة الاحتياج الى مجال

التدريب الرياضي كونه عملية تربية وإعداد متكامل للرياضي بدنيا و مهاريا وخلقيا ونفسيا، إلى تحقيق مستوى الإنجاز العالي.

ومن خلال ذلك فقد حددت مجالات التدريب الرياضي في الآتي:

أولاً : مجال الرياضة المدرسية

ثانياً : مجال الرياضة التنافسية

ثالثاً : مجال الرياضة العلاجية

رابعاً: مجال رياضة المعاقين

خامساً: مجال رياضة المستويات العليا.

5- خصائص التدريب الرياضي :

هناك عدد من الخصائص المهمة التي تعطي مفاهيم خاصة للتدريب الرياضي وكما يأتي :

- إن عملية التدريب يجب أن تكون ذات هدف للوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز

الرياضي.

- تتم عملية التدريب في محتوياتها جميعا بشكل انفرادي.

- تتم عملية تدريب تحت قيادة وتدريب مشرف دقيق ومنتظم ويرتكز على برمجة بعيدة المدى.

- تأكيد على وحدة التربية والتدريب ويحتاج هذا الى مدرب واع ونشط وفعال بالتعاون

مع الرياضي.

- تنظيم أوقات أسلوب الحياة اليومية من عمل ودراسة وتدريب وراحة وأوقات التغذية و غيرها.

- يعتمد التدريب على القياسات والاختبارات والمنافسات للوصول الى افضل النتائج الرياضية.
- ضرورة التدريب على أسس و خطوات علمية و هذا يعتمد على خبرة المدرب العلمية .
- يجب ان يكون هيكل التدريب بالتنظيم و التخطيط .
- قدرة المدرب و استقلاليته في العمل لها ضرورة خاصة للوصول الى الهدف المطلوب.
- رفع مستوى اللياقة البدنية و النفسية عند الرياضيين يقودهم الى الشعور بالنجاح المستمر و التكيف الذين يتطلبهما المستوى العالي.

6- قواعد التدريب الرياضي وأسسها :

تعد قواعد و أسس التدريب عبارة عن قوانين علمية أساسية تكونت من المعارف و الخبرات و الدراسات المختلفة ان هذه الأسس لم تتكون دفعة واحدة ولكن تطورت بشكل تدريجي مع تطور المجتمع والتعمق في المعارف الفنية والتعليمية والتربوية.

فالعوامل الحديثة للتدريب الرياضي تعتمد بشكل خاص على القواعد التعليمية التربوية العامة كقاعدة التنظيم الاستمرار , الاعداد , قاعدة التوجيه, قاعدة المقاييس , وقاعدة التدرج في زيادة الحمل وقاعدة التدريب الدائري .

7- واجبات التدريب الرياضي :

واجبات تربوية و تشمل :

- تربية الناشئ على حب الرياضة و أن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية
حاجة من الحاجات الأساسية للاعب .

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كالأخلاق الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

- إكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخطية للأداء الحركي .

الواجبات التعليمية و التي تشمل :

- التنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كالقوة العضلية

والسرعة والمطاولة والمرونة .)

- التنمية الخاصة للصفات الضرورية للرياضة التخصصية .

- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى

رياضي ممكن .

- تعلم وإتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

واجبات صحية وتشمل :

تأقلم وتكيف الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم .

- تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض .

- إبعاد قدر المستطاع الإصابات والضعف البدني .

- تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف.

8- عناصر التدريب الرياضي :

تكمن واجبات التدريب الرياضي في أربع عمليات مكل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء

بمستوى الفرد الرياضي و هي :

التحضير البدني : يهدف التحضير البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة

العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل، ويجب أن تكون هذه التنمية

شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي

يمارسه الفرد.

التحضير المهاري و الخططي :

يهدف التحضير المهاري الى تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي

كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من

أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك إرتباطا وثيقا بين عمليات التحضير المهاري والخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة .

التحضير المعرفي (النظري) :

يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنه المعارف والمعلومات الصحية ،النواحي الخاصة بالتغذية ، المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي ،المعارف الخاصة بقانون اللعبة ،هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الرياضي بصورة كبيرة.

التحضير التربوي النفسي :

يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومرتنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسيا لتعليمه كيفية إستخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية.

9- متطلبات التدريب الرياضي :

عندما نتطرق لمتطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة

عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة و مرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ،هذا فضلا عن اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم و ممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة ، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرائق و أساليب التدريب المناسبة ،هذا فضلا عن توافر الإمكانيات المادية من ملاعب و أدوات مع رعاية شاملة للاعبين و متطلبات التدريب الرياضي العامة و تشمل المستويات العليا ما يأتي:

- متطلبات التدريب الرياضي العامة:

و تتطلب : لاعب , رعاية, مدرب ,إمكانيات، تخطيط ، أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات فإن ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية و المهارية و الفيسيولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال.

- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا الخاصة :

و تشمل لاعب موهوب, مدرب بمواصفات خاصة وكفاءة, التخطيط على مستوى عال
إمكانيات متطورة ورعاية من نوع خاص.

حيث اللاعب الموهوب والمدرب بمواصفات خاصة يجب أن ينتقى لاعب المستويات العليا إنتقاء خاصا بدنيا و مهاريا و فيسيولوجيا ونفسيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة

بنوع النشاط الممارس ،فالبطل يولد ولا يصنع ،و يعمل المدربون جا هدين لصنع بطل و لا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل ،وبذلك يجب أن يكون اللاعب موهوبا أي يتصف بتلك المواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس ،إن تحسن مستوى اللاعب في أثناء التدريب لا يعني "صنع بطل"فالتدريب عملية هدفها تحسين المستوى إلى الأفضل من خلال القدرات البدنية .

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى معرفة التدريبات الرياضية بشكل عام و اهم أنواعها و مميزاتها و مجالاتها و خصائصها كما ذكرنا خصائص التدريب الرياضي و اهم عناصره و الواجبات التي يسعى اليها و المتطلبات التي يحتاجها التدريب ليكون في المستوى.

الفصل الثاني : الاضطرابات

النفسية.

تمهيد :

علي مدي سنوات العمر، يمر الإنسان بمواقف عديدة ومتنوعة يقابلها بانفعالات مختلفة، فالحياة لا تمضي علي وتيرة واحدة، في بعض الأحيان يشعر الإنسان بالخوف وأحيانا آخري يشعر بالأمان والبعض الآخر يشعر بالتوتر والقلق... وهكذا.

فالانفعالات النفسية لها دور كبير في حياة الإنسان الاجتماعية، وتعامله مع الآخرين وفهمهم، كما تؤثر علي الشحنات الوجدانية التي تساعد الإنسان في مواجهة كل المواقف، ومن الممكن أن الانفعالات تمتلك الإنسان بصورة فجائية، كذلك قد تنتهي بسرعة او قد تستمر لبعض من الوقت، وتؤثر علي سلوك الفرد للتفيس عن حالة التوتر التي تنتاب الفرد كما تؤثر علي تفكيره أيضا.

1- تعريف الانفعالات النفسية :

يتداول أناس كثيرون مفردة الانفعال يومياً، و لكن بشكلها السلبي فقط المعبر عن حالات الخوف والغضب والصراخ والهجان والكثير يظن أن الانفعال مقصوراً على الغضب فقط بينما هذا المصطلح يشتمل على كل الحالات الوجدانية الواضحة على الأفراد وخصوصاً الحادة منها . (احمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 80)

-حسب محمد حسن علاوي (2004 ، ص 20):

الانفعال هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغييرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته، والانفعال بهذا الوصف يعبر عن حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفاً من المواقف التنافسية التي تثير فيه الخوف والقلق أو الحزن أو الغضب أو تثير فيه الفرح أو السعادة أو الحماس وتتوقف شدة الخوف أو الفرح تبعاً لإدراك الفرد وتأثره بنوع الموقف التنافسي الذي أثار هذا الانفعال وقوته.

- حسب محمد حسن علال (2012 ، ص 50):

الانفعال حالة وجدانية ترافقها اضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية مختلفة كانهجالات الخوف والحزن والفرح والانفعالات على درجات مختلفة من الشدة فهناك انفعالات حادة وانفعالات معتدلة .

وبالرغم من ذاتية الانفعال إلا إننا نستطيع عن طريق ما يصاحبه من آثار أن نستدل عليه وذلك من خلال بعض الحركات الجسمية التي يعبر بها الفرد عن حالة الانفعال سواء كانت ايجابية أو سلبية كالسعادة أو الخوف أو قوية أو ضعيفة كالحركات الحادة السريعة والحركات الهادئة البطيئة.

2- أنواع الانفعالات:

1. الانفعالات الايجابية : وتتسم تلك الانفعالات بزيادة النشاط والحماس والطاقة، وتؤثر

علي الصحة النفسية والبدنية بايجابية مثل انفعالات الحب والسرور، وتعمل علي زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. (عامر سعيد جاسم الخيكاني، 200، ص 26)

2. الانفعالات السلبية : وهي الانفعالات النفسية السلبية التي تبعث الحزن والكآبة علي

النفس، ويشعر الإنسان بضعفه، كما تقل لديه طاقة العمل والنشاط والحيوية، مثل الحقد والغضب والكره.

3. الانفعالات الفطرية : وهي الانفعالات الأولية التي تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة،

وهي انفعالات بسيطة مثل الخوف والحزن.

4. الانفعالات المكتسبة : وتظهر تلك الانفعالات متأخرة من حياة الإنسان، وهي

انفعالات معقدة مثل مشاعر الغيرة التي تكونت من الخوف والحقد والشعور بالنقص.

3- فوائد ومضار الانفعالات :

أولاً : فوائد الانفعال:

1. تسهم في رفع قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد توجيهه وتثيرة نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
2. تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظراً لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة.
3. تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة لهذه الانفعالات. (احمد أمين فوزي ، مصدر سبق ذكره ، ص 233).
4. لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه.

ثانياً : مضار الانفعالات:

1. تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح كما تسهم في إعاقة التفكير.

2. تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف ومن القدرة على النظرة الناقدة

للأحداث ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم

القدرة على التحكم في السلوك . (محمد حسن علاوي ، 1979 ، 70)

3. التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية قد ينشا عنه

بعض الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب أو الميل إلى السلوك

العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها .

4- خصائص الإنفعالات:

تتميز الإنفعالات بالخصائص التالية:

1- الذاتية: تحمل الخبرات الإنفعالية دائما طابعا ذاتيا، إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة ادراكه للأشياء .

المادية المحيطة به و بالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين .
فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة أو شخصا ما بينما بالنسبة لشخص آخر ذلك يستدعي الفرح و السرور و قد لا يستوجب الأمر بالنسبة لشخص ثالث .

2- التعدد: تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الإنفعالية التي لا عدد لها و لا حصر كالفرح ، الحزن ، الخجل ، الندم ، القلق ، الكراهية إلخ من المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الإنفعالية .

3- الإختلاف في الدرجة: تكون الإنفعالات مختلفة في درجتها كالفرح عند رؤية صديق و الفرح عند النجاح في امتحان و الفرح للفوز بمنافسة رياضية لا يكون سيان و لكنه يكون متفاوت في الشدة أو الدرجة و لذلك يمكن النظر إله على أنه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل إلى أعلى درجة.

4- الإرتباط بالتغيرات العضوية و التغيرات الخارجية: ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الإنفعال.

5- القلق:

1-تعريفه:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تتوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته،

بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2- أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

أ- القلق الموضوعي:

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

ب- القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض النفسانيين أو البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ج- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

د- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

هـ- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

أ- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

ب- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل

في الذاكرة.

4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم

يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات

وهي:

أ- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث

الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش

فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

ب- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك

مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى

بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

ج- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب

سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات

الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

5-القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين. قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، و قد يكون بصورة سلبية.

6-سلوك العدوانية:

1- تعريفه:

العدوان سلوك قد يكون واضحاً لا لبس فيه وقد يكون غامضاً أحياناً أخرى ، فالاستجابات العدوانية عديدة ومتنوعة فقد يعبر الفرد عن العدوان بطريقة لفظية أو رمزية أو بهذه الطرائق معا.

وهو سلوك نزوعي او انفعالي يقوم به اللاعب قبل او اثناء او بعد المباراة نتيجة للإحباط او لبعض المثيرات , بهدف اىذاء الاخرين او ما يشير اليهم بدنيا او نفسيا , كما انه يختلف من موقف لأخر .

اما في ما يخص العدوان في المجال الرياضي فهو لا يحمل تلك الخصوصية الكبيرة لان الرياضيين هم افراد من المجتمع ايضا الا ان (محمد حسن علاوي) اعطى تعريفا للعدوان

في المنافسة حيث ذكر انه (السلوك الذي قد يقوم به لاعب او اكثر من افراد الفريق الرياضي لمحاولة اصابة او احداث ضرر او ايداء للاعب من افراد الفريق المنافس) وعرفه (عامر سيعد الخيكانى) في المجال الرياضي (هو الفعل او الفكرة الصادران من الرياضي بمفرده او مع زملائه والضاران بالنفس او الغير او بكليهما معا وهذا العدوان يحدث بفعل مثير معين ويتم التعبير عنه بأشكال مختلفة حسب خبرة الرياضي التي اكتسبها من المحيط).

2- أنواع السلوك العدواني:

يصنف العدوان الى التصنيفات التالية:

اولاً : العدوان البدني (الجسدي) : وهو العدوان الذي يعبر عنه بنشاط بدني على شكل هجوم بقصد ايقاع الاذى والضرر بالآخرين او الأشياء.

ثانياً : العدوان اللفظي : هذا النوع من العدوان هو اعتداء كلامي لا يؤدي الى ايدا جسم الخصم , وانما يهدف الى استفزازه او الانتقاص من قيمته او الاستهزاء به او تحديه او اهانتة باستعمال الالفاظ الجارحة.

ثالثاً : العدوان الرمزي : هو عدوان تستعمل فيه الإيحاءات والاشارات الحركية ,بواسطة الفم او الراس او الرجلين او اي عضو اخر من الجسم.

رابعاً : العدوان التعبيري : هو عدوان موجه نحو الذات وشعور الفرد بالرضا او المتعة نتيجة ضرب الاخرين وايدائهم.

3- أنواع السلوك العدواني في المجال الرياضي :

أولاً : العدوان العدائي :

هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لاحداث الالم و الاذى او المعاناة وهدفه التمتع والرضا ومشاهدة هذا الأذى نتيجة للسلوك العدواني.

ثانياً : العدوان الوسيلى :

هو السلوك الذي يحاول في اصابة كائن حي آخر لاحداث الالم و الاذى والمعاناة له بهدف الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور او اعجاب المدرب وليس بهدف التمتع والرضا بمشاهدة هذا الالم , ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب معين وان هذين النوعين السابقين من العدوان هما من نوع العدوان السلبي غير المرغوب فيه نظراً لان القصد منه اىذاء المنافس.

ثالثاً : السلوك العدواني الايجابي (السلوك الجازم) :

وهو إظهار مقدرة و طاقة بدنية فائقة من اجل تحقيق الفوز والسلوك الجازم لا يقصد به إلحاق الأذى في الاخرين فضلاً عن عدم خروجه عن قوانين الرياضة الشخصية ومن امثلة ذلك تشتيت الكرة بقوة في كرة القدم.

4- اسباب العدوان في الرياضة :

يتم تصنيف العوامل التي تتسبب في ظهور السلوك العدواني للاعبين الى ثلاث فئات هي:

اولا : العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية.

ثانيا : العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية.

ثالثا : العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي.

5- التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدواني في الرياضة :

فيما يلي بعض الطرائق والوسائل التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني

بين اللاعبين في الفرق الرياضية وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير

السوي:

. عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين.

. عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا.

. التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته.

. محاسبة المشجع للعدوان الرياضي.

. حجب مثيرات السلوك العدواني.

. الاهتمام باندوات ودراسات محاربة العدوان الرياضي .

خلاصة:

الاضطرابات النفسية عبارة عن خلل في الانفعالات النفسية و هي نمط سيكولوجي ينتج عن شعور سلبي ينتاب الفرد, و قد تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم الاضطرابات النفسية و اشكالها واهم أسبابها كما ركزنا على القلق و سلوك العدوانية باعتبارهما اهم الاضطرابات الشائعة عند الرياضيين.

الفصل الثالث :

الفئة العمرية أواسط

U18

تمهيد:

تعتبر الفئة العمرية أوسط من اهم المراحل العمرية في حياة الانسان في تشكل نقطة حاسمة

في نمو الفرد الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي. و في هذا الفصل سنتعرف على

هذه الفئة و اهم مميزاتا و خصائصها.

1- تعريف فئة الأواسط(U18):

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17 -21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، (محمد نصر الدين رضوان، ، 2003 ، ص 59) . وهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد ، 2002 ، ص 20) .

وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة (ياسر دبور، 1997 ، ص 50) ، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية إزاء العمل الذي يسعى إليه.(نوري الحافظ، المراهقة، المؤسسة، 1990، ص4)

ويعرفها الدكتور فؤاد بهاء السيد:

بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال مرحلة النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى إلى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام (منصور جميل العنكبي، ، 2013 ، ص 59) و هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ إلى الرشد

فهي عملية حيوية بيولوجية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 2000 ،ص275).

2- مميزات المرحلة العمرية لصنف الأواسط (U18):

حياة الإنسان سلسلة من التطور و هي عملية نمو ثم نضج ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور، و الأهم أن يعرف كل مدرب و مدرس مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و الاجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل، حتى يستطيع أن يخطط و ينفذ برامج التدريب و التدريس طبقاً للسمات و الخصائص المميزة لنموهم. (موفق مجيد المولى، 2008 ، ص 70)

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات و ظهور الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي للإنسان، أن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقص في التصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقاً لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان في التدريب أو التدريس و يظهر هذا بتطور الاستعداد لتعلم و بالتفاني في الحصول على المستوى العالمي. (يوسف لازم كماش ، 2000 ، ص 60) .

أولاً: النمو الجسمي:

يرى ترول " TROLL " أن هذه المرحلة تمثل عند الفرد قمة نضجه الجسمي و الفيزيولوجي و التي بدأها في المرحلة السابقة، و بهذا تعتبر هذه المرحلة امتداد و اكتمال و عطاء في جميع جوانب تطور الفرد و نضجه و نماءه، و نرى ثبات في الطول و الزيادة في

الوزن و التي قد تصل إلى % 20 من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقياس الجسم.
(موفق أسعد محمود ، 2015 ، ص 68 .)

ثانيا: النمو الفيزيولوجي:

يقول (كورت مانيل) في هذه المرحلة، يستوي الهيكل الهضمي و يأخذ شكله النهائي،
و ذلك أثر الزيادة في الحجم العضلي و قوة المفاصل.

إن الجهد الحاصل نتيجة التمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة
باستمرار يسبب زيادة في حجم القلب كما تنمو الرئتان و يتسع الصدر و تصاحب هذه الزيادة
في عدد الهيموغلوبين و الأجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كميات كبيرة من الأكسجين
مما يستهلك الذهن و تزداد التهوية الدقيقة للرئتين و يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من
الناحية السمك و الطول، و يرتبط هذه بالنمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير و
الانتباه. (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص 63)

و نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة هي مرحلة اكتمال الوظائف الجسمية و
الفيزيولوجية و بلوغ الحد النهائي لمقاييس الجسم لكل من الذكور و الإناث مع ثبات في الطول
الجسم الكلي و زيادة طفيفة في الوزن خلال هذه المرحلة. (موريس أنجرس، ترجمة بوزيدي
صحراوي ، 2004 ، ص 26).

ثالثا:النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في النواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن و الرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، (مفتي إبراهيم محمد حمادة ، 1997 ، ص 78) و يستطيع المراهق في هذه المرحلة من سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها بالإضافة على ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما لزيادة مرونة مفاصل اللاعب تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب المرونة. (إبراهيم حمادة ، 2005 ، ص 66)

رابعا: النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة أقل تعقيدا من المرحلة السابقة و تتسم بالوضوح و البساطة عن سابقتها و تتميز هذه المرحلة بما يلي:

- 1- ازدياد الفرد للقيم و ذلك نتيجة ميوله و حاجته.
- 2- اشتداد النوعية الاستقلالية و تأكيد الذات و اهتمام كل جنس بإقامة علاقات مختلفة و التطلع لزواج.
- 3- الاهتمام بالحديث و المنافسة مع الأقران مع الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية. (مفتي إبراهيم، ، 1994 ، ص 98)

4-يميل الشباب إلى الحصول على المال لتحقيق الاستقلال الذاتي.

5- تزداد حاجاته لنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية و قدرته الحركية و المحافظة على

قوته و تحقيق التوازن بين النشاط الفكري و الاجتماعي و البدني.

خامسا: قابلية اللياقة البدنية:

إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة و خاصة القوة القصوى كذلك القوة السريعة و قوة عضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير لهذه الحقيقة يلاحظ الزيادة السنوية في قيم ركض المسافات القصيرة و القفز العالي و العريض و الرمي، أما مطاولة القوة فتتطور قليل، أما الصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور. (منذر هاشم، علي الخياط، ، 2000 ، ص 12)

و على العموم تتميز هذه المرحلة بقابليات المستوى الرياضي، و فيها يوجد التدريب المستمر و المنظم، و هذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربوية فعالة، مع استعمال الوسائل و الطرق المتطورة حاليا، و بما تتطلبه خصوصيات اللعبة و منافستها. (عبد القادر ناصر، 2006 ، ص 120) .

خلاصة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مرحلة الأواسط (U18) بدءا بتعريفها وذكر مميزات هذه المرحلة المهمة التي تتمثل في النمو الجسمي و الحركي و الفيزيولوجي و كذلك النمو الاجتماعي و في الأخير تطرقنا إلى قابلية اللياقة البدنية .

الفصل الرابع:

جائحة كورونا.

تمهيد:

في مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كوفيد 19 أصبح جائحة عالمية.

و أعلنت حالة طوارئ. و سنتطرق في هذا الفصل الى تعريف هذا الوباء و أسبابه و طرق

العدوى و كذلك طرق الوقاية من انتشار هذا الفيروس, كما سنتناول تعريف الحجر الصحي

المنزلي و اثناء وباء كورونا و الاثار المترتبة عنه.

1- تعريف وباء كورونا:

فيروسات كورونا هي عائلة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضًا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس). في عام 2019، اكتشف نوع جديد من فيروسات كورونا تسبب في تفشي مرض كان منشأه في الصين. يُعرف الفيروس باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارس-كوف-2). ويُسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد 19). في مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا (كوفيد 19) قد أصبح جائحة عالمية.

2- أسبابه و طرق انتقاله:

يحدث مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19) نتيجة الإصابة بعدوى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2، أو ما يسمى سارس-كوف-2.

ينتشر الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 بسهولة بين الناس. فقد أظهرت البيانات أن فيروس كوفيد 19 ينتقل بشكل رئيسي من شخص لآخر بين الأشخاص الذين يتعاملون عن قرب (ضمن مسافة ستة أقدام أو مترين). وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي الذي يخرج من الشخص المصاب بالفيروس حين يسعل أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث. فربما يستنشق الشخص القريب منه هذا الرذاذ أو يدخل إلى فمه أو أنفه أو عينيه.

في بعض الحالات، من الممكن أن ينتشر فيروس كوفيد 19 عندما يتعرض الشخص لقطرات صغيرة جدًا أو بقايا رذاذ تظل عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات، وهذا يُسمى نقل العدوى عبر الهواء.

ويمكن للفيروس أن ينتشر أيضًا إذا لمست سطحًا يغطيه الفيروس ثم لمست فمك أو أنفك أو عينيك. ولكن احتمال الخطر في هذه الحالة يكون منخفضًا.

يمكن أن ينتقل فيروس كوفيد 19 من شخص مصاب لا تظهر عليه أعراض. وهذا يُسمى الانتقال دون أعراض. ويمكن أن ينتقل فيروس كوفيد 19 أيضًا من شخص مصاب ولم تظهر عليه الأعراض بعد. وهذا يسمى الانتقال السابق للأعراض.

3- مضاعفاته:

على الرغم من أن أعراض معظم المصابين بكوفيد 19 تتراوح بين خفيفة إلى معتدلة، يمكن أن يسبب المرض مضاعفات طبية شديدة وأن يؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص. إن كبار السن أو من لديهم مشاكل صحية أصلاً أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد عند العدوى بكوفيد 19.

يمكن أن تتضمن المضاعفات ما يلي:

- التهاب الرئة ومشاكل التنفس.

- فشل عدة أعضاء في الجسم.
- مشاكل القلب.
- حالة رئوية حادة تؤدي إلى انخفاض كمية الأكسجين القادمة من خلال مجرى الدم نحو أعضاءك (متلازمة الضائقة التنفسية الحادة).
- الجلطات الدموية.
- إصابة حادة بالكلية.
- التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية.

4- طرق الوقاية من انتشاره:

يُمكن الوقاية من انتقال الفيروس باتّخاذ الإجراءات الوقائيّة اليوميّة التي تمنع انتقال كافة الأمراض المتعلّقة بالجهاز التنفسيّ. ومن الإجراءات الموصى بها لمنع الإصابة بأمراض الجهاز التنفسيّ ما يأتي:

1. غسل اليدين بالماء والصابون لمُدّة عشرين ثانية، واستخدام الموادّ الكحوليّة المُعقّمة في حال عدم توافّر الماء والصابون.
2. تغطية الأنف والضم بالمناديل عند العطس أو السعال، والتخلّص من هذه المناديل مباشرةً.
3. عدم لمس العينين، أو الأنف، أو الضم بالأيدي غير المغسولة.
4. تجنّب مشاركة الأكواب والأواني مع الأشخاص المُصابين.

5. تجنّب الترحيب بالأشخاص المُصابين بالتقبيل.

6. المحافظة على تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات التي يتم استخدامها ولمسها بكثرة مثل

مقابض الأبواب.

7. الحجر المنزلي.

5- تعريف الحجر المنزلي:

هو البقاء في المنزل أو غرفة الفندق أو أي مكان يتم الاتفاق عليه، وعدم المغادرة خلال

الفترة التي يتطلبها هذا الحجر، وهي عادة 14 يوماً (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد،

إبراهيم شعلان، 1989 ص. 16).

الأشخاص الذين يعيشون في المنزل الواحد هم فقط من يبقون في المنزل، ولا يسمح بالزيارة

لهم إذا حصل لدى الشخص الذي يخضع للحجر الذاتي أعراض مرض كوفيد 19، فيصبح

أفراد الأسرة مخالطين ويجب أن يخضعوا للحجر الذاتي. يتلقى الأشخاص أثناء تواجدهم في

الحجر الصحي الذاتي اتصالات مستمرة للتأكد من حالتهم الصحية.

أثناء الحجر الذاتي يجب ممارسة قواعد السلوك الصحي التي تمنع انتقال العدوى .

إتباع القواعد التنفسية الصحيحة، والمحافظة على مسافة مترين عن أفراد الأسرة في المنزل،

واستخدام أدوات خاصة وعدم استخدام أدوات الغير، والنوم في غرفة منفصلة واستخدام حمام

منفصل.

عند انتهاء فترة الحجر الذاتي دون ظهور أية أعراض يكون بمقدور الشخص ممارسة
النشاطات المعتادة والعودة للعمل أو المدرسة.

6- الحجر المنزلي اثناء جائحة كورونا:

هو اجراء وقائي مفروض من طرف منظمة الصحة العالمية و يقضي بتوقيف جميع النشاطات
في مختلف المجالات : التجارية و الاقتصادية و السياحية و الرياضية... و الغلق الكلي
لجميع المرافق و توقيف الرحلات الجوية و كل التظاهرات العالمية بما فيها الرياضية و الإبقاء
على الحد الأدنى من الخدمات كما يمنع الخروج من المنزل الا للضرورة و هذا من اجل
السيطرة على فيروس كورونا و الحد من انتشاره.

خلاصة:

ان الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا إجراء استثنائي وغير مسبوق قيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع تسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف. فلانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم امر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي.

الفصل الأول :

منهجية البحث

و الاجراءات الميدانية.

تمهيد :

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة. وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه. وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط و بالتفصيل.

1 . منهج البحث :

تبعاً للمشكلة المطروحة ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج استخداماً استجابة لموضوع البحث, و لكونه الأنسب لجمع المعلومات و اعتمادنا الأسلوب المسحي .

2 . مجتمع و عينة البحث :

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تجرى عليها الدراسة التطبيقية من خلال المنهج المتبع, و يتمثل مجتمع دراستنا في المتدربين الرياضيين فئة أوسط U18 تم اختيار لاعبي نادي كرة القدم لولاية سيدي بلعباس كعينة لإجراء الدراسة والذي يضم 30 لاعب للإجابة على التساؤلات .

3. ضبط متغيرات البحث :

3-1- المتغير المستقل : التدريبات الرياضية

3-2- المتغير التابع : الاضطرابات النفسية .

3-3- المتغير المشوش : جائحة كورونا .

4. مجالات البحث :

4-1- المجال البشري :

30 رياضي من النادي الرياضي لكرة القدم صنف أواسط لولاية سيدي بلعباس .

4-2- المجال المكاني :

الملعب الخاص بالنادي الرياضي لكرة القدم سيدي بلعباس.

4-3- المجال الزمني :

بدأت الدراسة منذ أوائل شهر جانفي عن طريق البحث عن الجانب النظري, أما فيما يخص

الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 02

جانفي إلى غاية 12 جانفي 2022 .

5. أدوات البحث :

أدوات الدراسة ومصادر الحصول على المعلومات :

ولتحقيق هذه الدراسة تم الاعتماد على الأدوات التالية للحصول على البيانات والمعلومات:

5. 1- المصادر الثانوية: تم استخدام مصادر متعددة للحصول على المعلومات الثانوية

تمثلت في المراجع العربية من مذكرات ومقالات ذات علاقة بموضوع الدراسة .

5. 2- المصادر الأولية : لتحقيق هدف الدراسة تم اللجوء الى جمع البيانات الأولية

لدراسة من خلال الاستبيان وقد اعتمدت الدراسة مقياس ليكرت الثلاثي ، بحيث تأخذ كل إجابة أهمية نسبية، ولأغراض التحليل تم استخدام برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي .

5. 3-الأداة الرئيسية للبحث:

تمثلت الأداة الرئيسية للدراسة في استبيان موجه للاعبين النادي الرياضي لكرة القدم صنف أواسط لولاية سيدي بلعباس ويتكون كليا من 27 سؤالا مقسمة في ثلاثة محاور على النحو التالي :

المحور الأول: القلق و العدوانية يتضمن 09 عبارات .

المحور الثاني : جائحة كورونا و الحجر المنزلي يتضمن 09 عبارات .

المحور الثالث: التدريبات الرياضية اثناء جائحة كورونا يتضمن 09 عبارات .

6. الاسس العلمية لأدوات البحث :

6. 1 - الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائج قيمه لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152).

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193).

واستخدام الطالبين الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس تلاميذ الرياضيين).
جدول رقم (01) يبين قيمة معامل صدق وثبات الاستبيان .

عدد العبارات	الثبات	الصدق
27	0.84	0.91

بالنظر إلى جدول اختبار (ألفا كرونباخ) أعلاه المستخرج من البرنامج فقد بلغت قيمة $\alpha = 0.84$ وهي درجة جيدة جدا كونها أعلى من النسبة المقبولة (0,70) بالتالي إذا ما أعيد استخدام الأداة تعطينا نفس النتائج و بلغ معامل الصدق (0.91) و هذا دال على أن الأداة تقيس ما صممت لقياسه.

6-2- الصدق الذاتي:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي تمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية تم حساب ثبات و صدقي الاختبار .

جدول رقم (02) يبين قيمة معامل ثبات كل محور من محاور الاستبيان :

الثبات	الصدق	عدد العبارات	الابعاد
0.80	0.89	09	المحور الأول
0.83	0.91	09	المحور الثاني
0.84	0.92	09	المحور الثالث

نلاحظ من الجدول ان قيمة الثبات قد بلغت 0.80 للمحور الأول و 0.83 للمحور الثاني و 0.84 للمحور الثالث اما بالنسبة لمعامل الصدق فقد بلغت 0.89 للمحور الأول و 0.91 للمحور الثاني و 0.92 للمحور الثالث و هي اعلى من النسبة المقبولة (0.70) و هذا ما يدل على صدق و ثبات جميع محاور الاستبيان.

6. 2- صدق المحكمين : صدق الاستمارة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما وضعت

لقياسه، كما تم الاعتماد على صدق المحكمين والصدق العاملي للأداة.

حيث تم عرض الاستبيان على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي من أجل الوقوف على مدى ملائمة الاستمارة لقياس ما وضعت لقياسه ومدى وضوح التعليمات ومدى وضوح الصياغة اللغوية لل فقرات، ومدى كفاية البدائل وملائمتها.

الجدول رقم (03) يبين عدد المحكمين الذين اتفقوا على وضوح التعليمات .

النسبة المئوية	التكرار
% 100	5

كما هو ملاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المحكمين اتفقوا على أن التعليمات المقدمة للعينة في الاستبيان واضحة وهذا ما توضحه النسبة الكاملة 100 %.

الجدول رقم (04) يبين عدد المحكمين الذين اتفقوا على كفاية البيانات .

النسبة المئوية	التكرار
% 100	5

كشفت النتائج الخاصة بمدى كفاية البدائل وملائمتها أن جميع المحكمين اتفقوا بنسبة كاملة 100 % أن البدائل كافية وملائمة للقياس.

7. الأساليب الإحصائية :

من أجل تحقيق هدف الدراسة و تحليل البيانات التي قمنا بتجميعها قمنا باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي المعالج العربي للإحصاء , و قد اعتمدت الباحث كذلك على الأساليب الإحصائية التالية :

النسب المئوية %.

معامل الثبات الفا كرونباخ لقياس ثبات الأداة.

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي : هو مجموعة درجات الأفراد على عددها و يحسب في المعادلة التالية:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

X_i قيمة من قيم العينة. \bar{X} رمز المتوسط الحسابي.

n عدد الأفراد في العينة. \sum رمز المجموع .

- الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها

الحسابي . وهو الجذر التربيعي للتباين .

$$s = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

S رمز الانحراف المعياري. X رمز الوسط الحسابي للعينة .

x^2 مجموع القيم . n عدد الأفراد في العينة. \sum رمز المجموع .

خلاصة :

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه حيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة لأنه من دونها لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن فروض البحث.

الفصل الثاني :

عرض و تحليل النتائج .

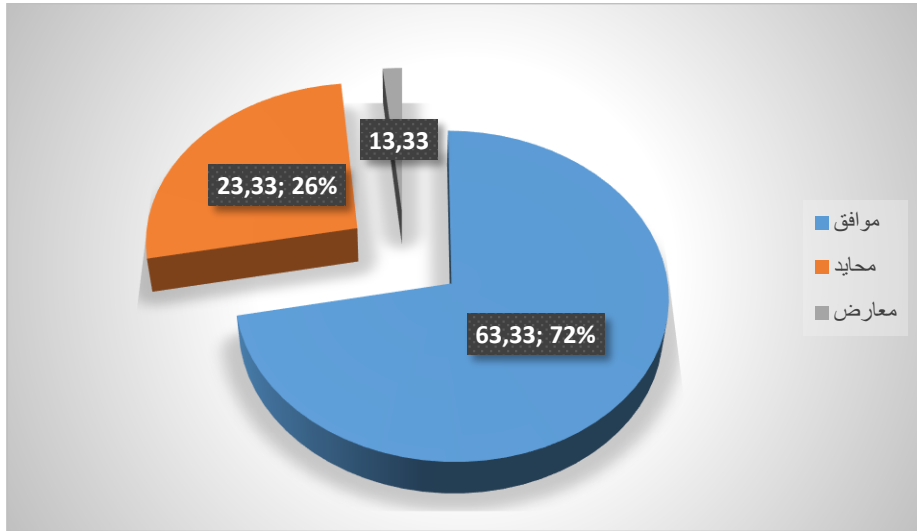
1- عرض نتائج الاستبيان :

المحور الأول : القلق و العدوانية .

السؤال الأول: توقعك عن التدريب يشعرك بالقلق ؟

جدول رقم (05) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (1) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
63,33	0,72	2,5	19	موافق
23,33			7	محايد
13,33			4	معارض



شكل رقم (01) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (05).

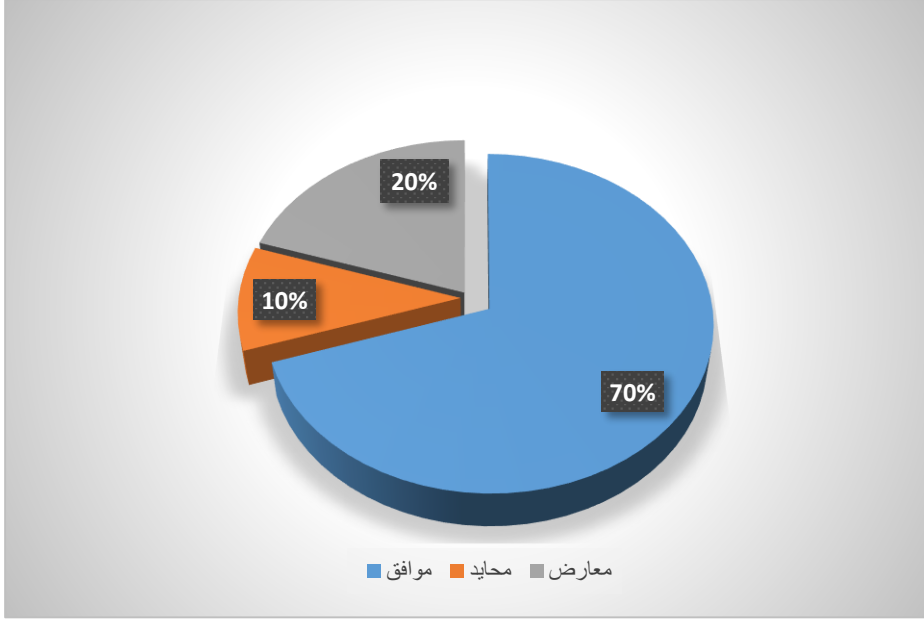
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة حوالي 63 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و حوالي 23 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 13 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,5 و الانحراف المعياري 0,72 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أكثر من نصف الرياضيين يشعرون بالقلق عند توقعهم عن التدريب .

السؤال الثاني : جائحة كورونا تزيد من مستوى القلق لديك؟

جدول رقم (06) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (2)

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
70	0,81	2,5	21	موافق
10			3	محايد
20			6	معارض



شكل رقم (02) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (06).

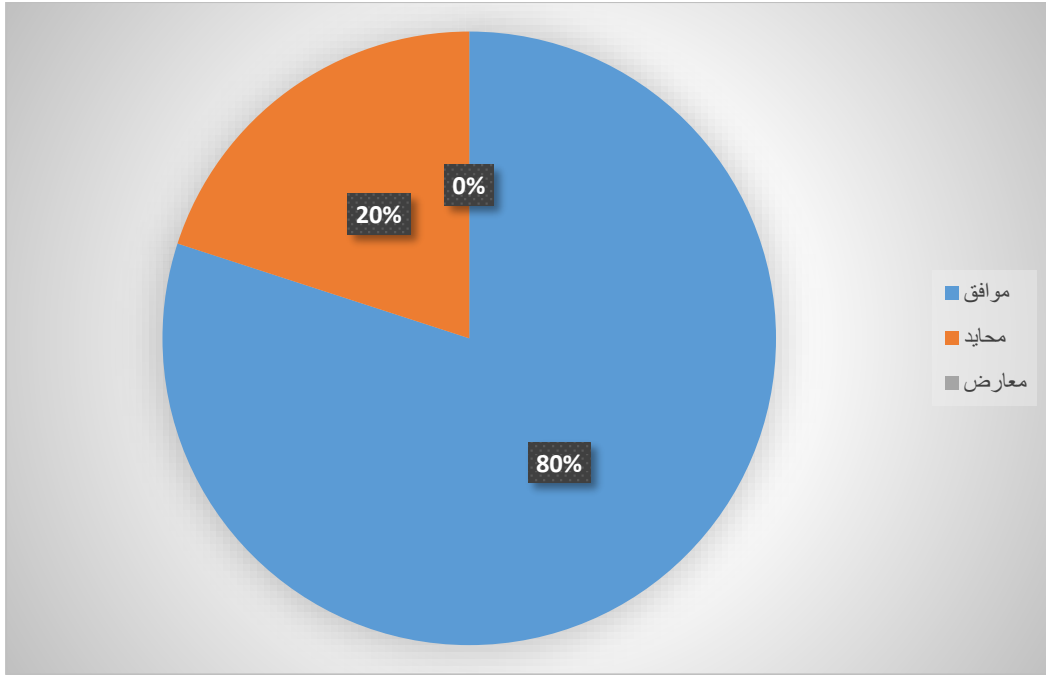
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 70 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 10 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 10 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلبغ المتوسط الحسابي 2,5 و الانحراف المعياري 0,81 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن جائحة كورونا تزيد من مستوى القلق و التوتر لدى أكثر من نصف الرياضيين .

السؤال الثالث : قرار الحجر المنزلي اشعرك بالضغط و القلق ؟

جدول رقم (07) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (3) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
80	0,4	2,8	24	موافق
20			6	محايد
0			0	معارض



شكل رقم (3) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (07).

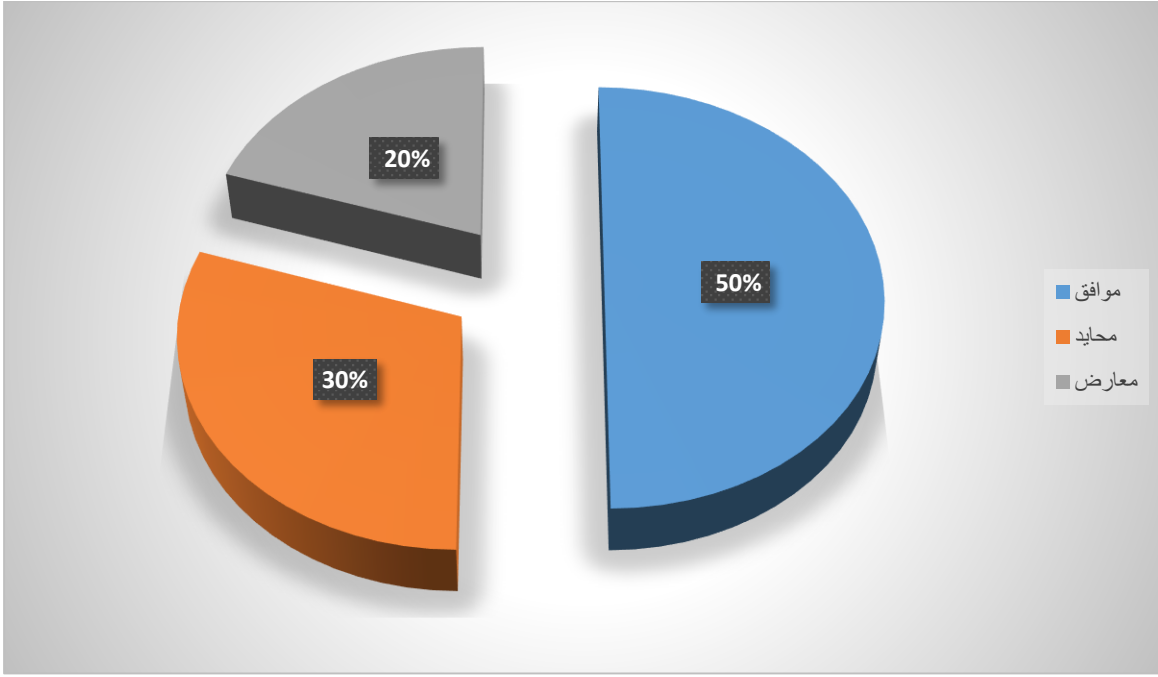
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 80 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 20 بالمائة كانوا محايدين, في حين لم يجب أي من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,8 و الانحراف المعياري 0,4 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن معظم الرياضيين يشعرون بالقلق و الضغط جراء الحجز المنزلي.

السؤال الرابع : التوقف عن التدريبات الرياضية يزيد من سلوك العدوانية لديك ؟

جدول رقم (08) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (4) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
50	0,78	2,3	15	موافق
30			9	محايد
20			6	معارض



شكل رقم (04) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (08).

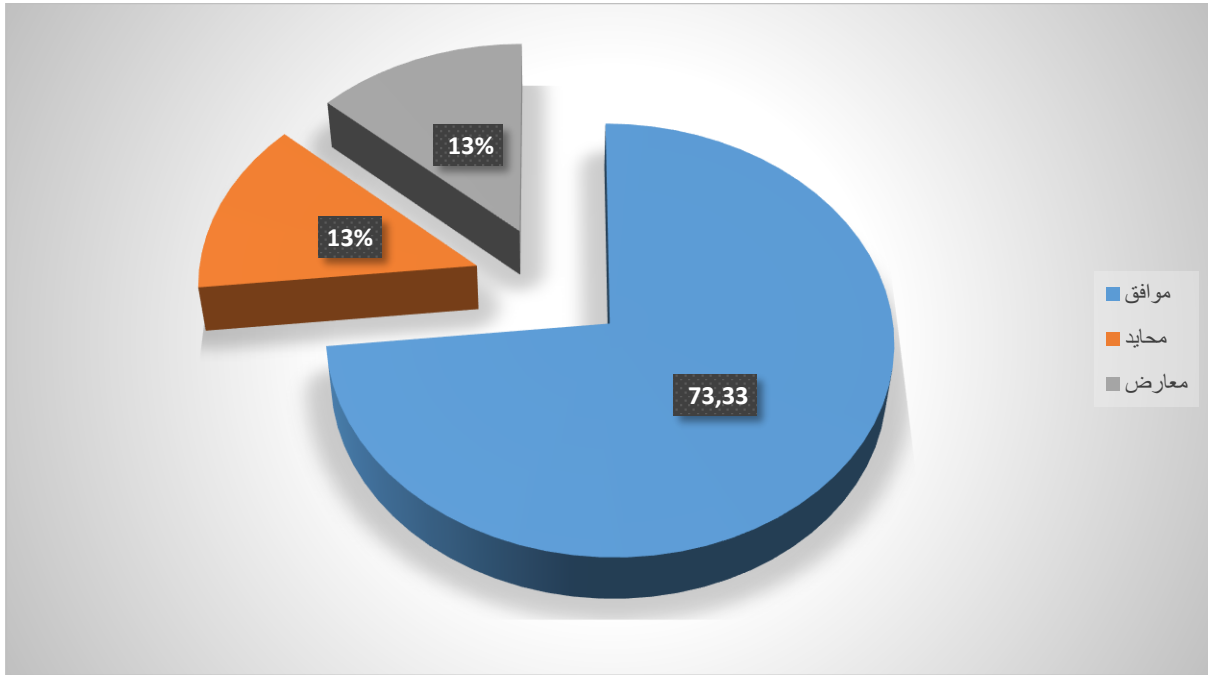
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 50 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق 30 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 20 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,3 و الانحراف المعياري 0,78 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب محايد.

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن نصف الرياضيين يزيد سلوك العدوانية لديهم عند التوقف عن التدريبات الرياضية .

السؤال الخامس : العزلة و التباعد الاجتماعي يرفعان من مستوى القلق لديك ؟

جدول رقم (09) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (5) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
73,33	0,71	2,6	22	موافق
13,33			4	محايد
13,33			4	معارض



شكل رقم (05) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (09).

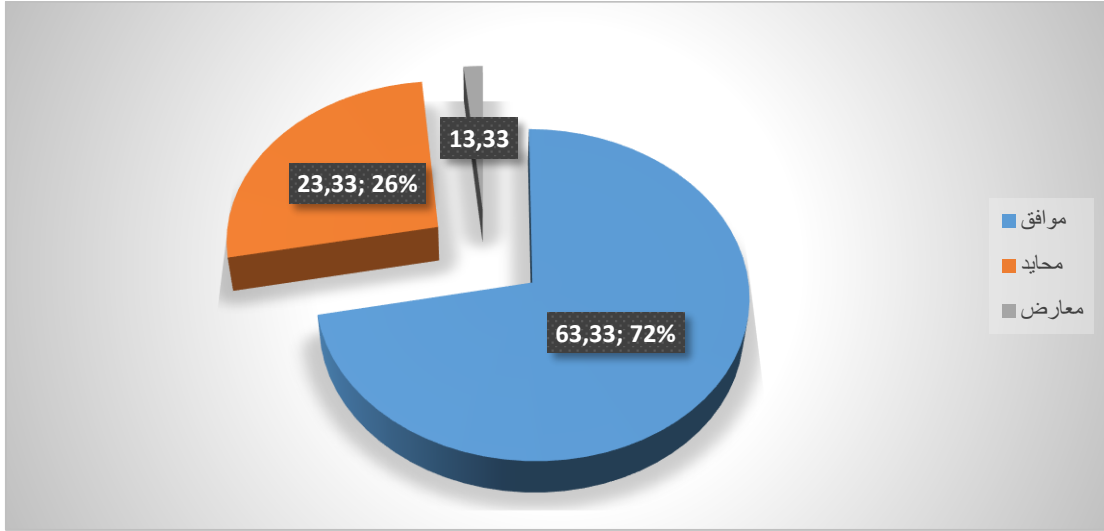
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 73 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق في حين كانت نسبة 13 بالمائة محايدة, و كذلك نسبة 13 بالمائة من الرياضيين معارضة , ليلبغ المتوسط الحسابي 2,6 و الانحراف المعياري 0,71 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يجدون أن العزلة و التباعد تزيد من مستوى القلق لديهم .

السؤال السادس : للتدريبات الرياضية دور في التقليل من ردود فعلك العدوانية الناتجة عن جائحة كورونا ؟

جدول رقم (10) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (6) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
63,33	0,72	2,5	19	موافق
23,33			7	محايد
13,33			4	معارض



شكل رقم (06) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (10).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة حوالي

63 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و حوالي 23 بالمائة كانوا محايدين , في حين

أجابت نسبة 13 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلغ المتوسط الحسابي 2,5 و

الانحراف المعياري 0,72 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن معظم الرياضيين يظنون

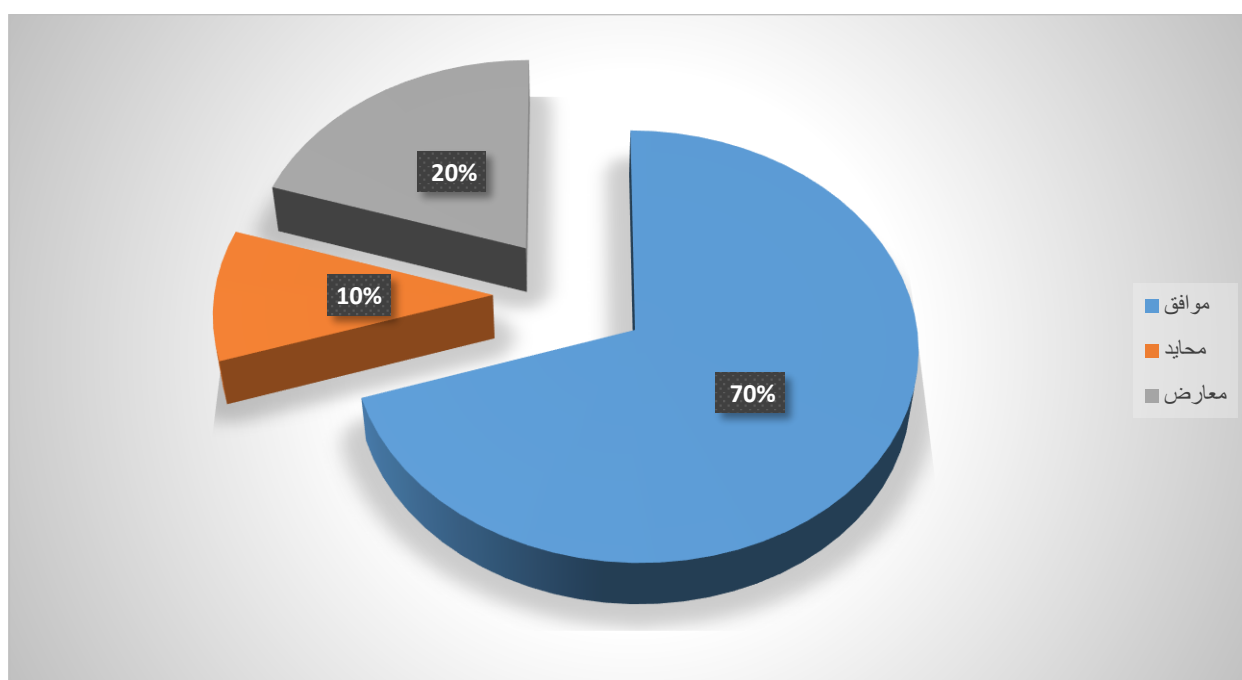
أن للتدريبات الرياضية دور فعال في التقليل من ردود الأفعال العدوانية الناتجة عن جائحة

كورونا.

السؤال السابع : هل تشعر بالندم عندما تتصرف بعدوانية اتجاه زميلك في التدريب ؟

جدول رقم (11) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (7) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
70	0,81	2,5	21	موافق
10			3	محايد
20			6	معارض



شكل رقم (07) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (11).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 70 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 10 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 20 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,3 و الانحراف المعياري 0,81 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق .

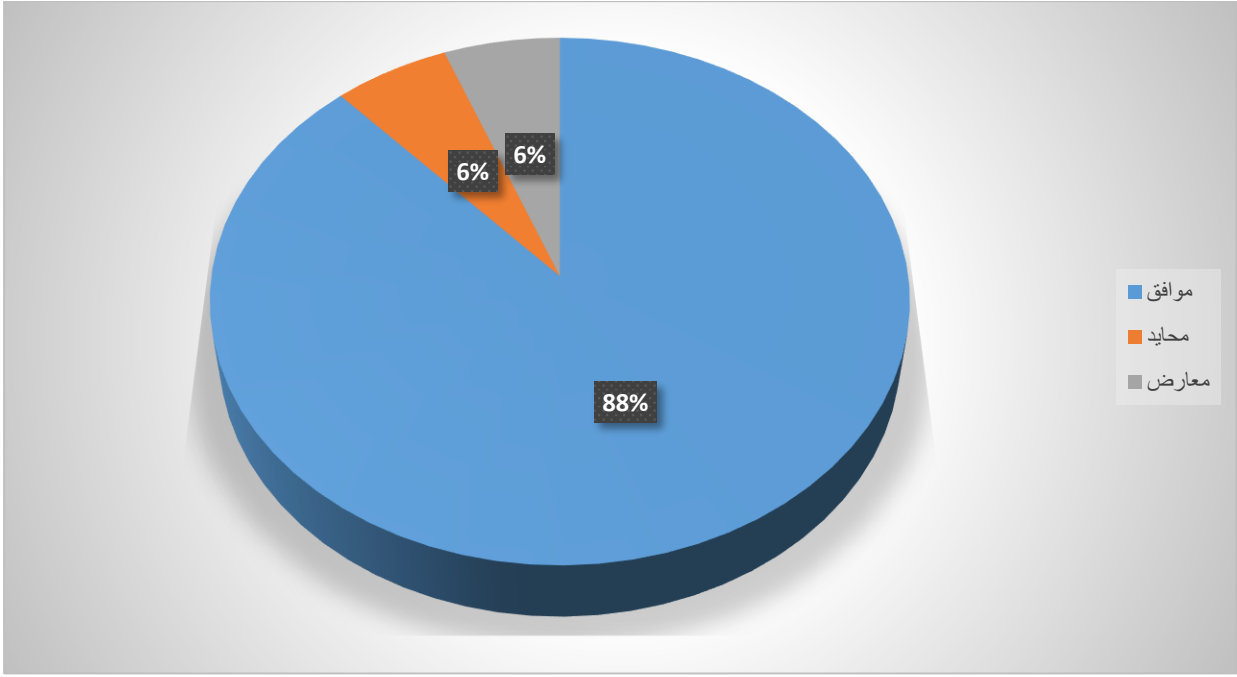
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أكثرية الرياضيين يشعرون بالندم عندما يتصرفون بعدوانية اتجاه زملائهم في التدريب.

السؤال الثامن : ممارسة التدريبات الرياضية اليومية تساعد بشكل ملحوظ في تخفيف

مستوى القلق لديك ؟

جدول رقم (12) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (8) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
86,66	0,54	2,8	26	موافق
6,66			2	محايد
6,66			2	معارض



شكل رقم (08) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (12).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 86,66 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 6,66 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 6,66 بالمائة من الرياضيين أجابو ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,8 و الانحراف المعياري 0,54 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الطلبة اللذين أجابو ب موافق .

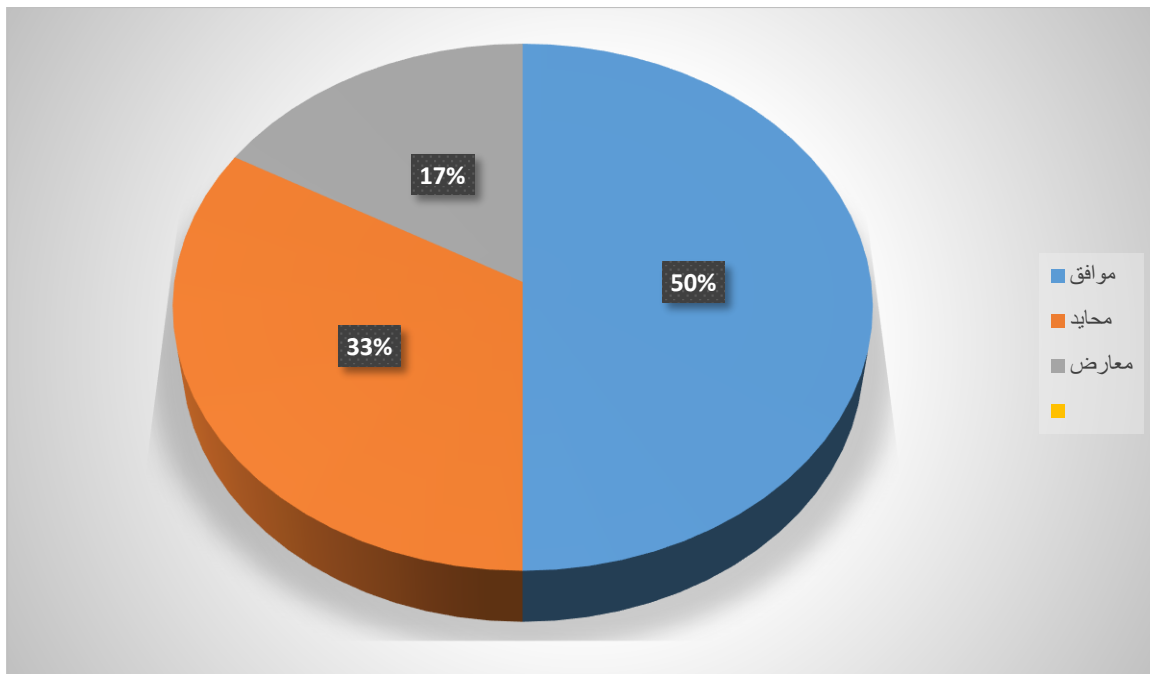
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يرون أن التدريبات الرياضية اليومية تساعد على تخفيف مستوى القلق لديهم .

السؤال التاسع : هل تعتقد أن التدريبات الرياضية تساهم في التقليل من الاضطرابات

النفسية و السيطرة عليها ؟

جدول رقم (13) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (9) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
50	0,75	2,33	15	موافق
33,33			10	محايد
16,66			5	معارض



شكل رقم (09) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (13).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 50

بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق و 33,33 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة

حوالي 16,66 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,33 و

الانحراف المعياري 0,75 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب

موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن نصف الرياضيين

يعتقدون ان التدريبات الرياضية تساهم في التقليل من الاضطرابات النفسية و السيطرة

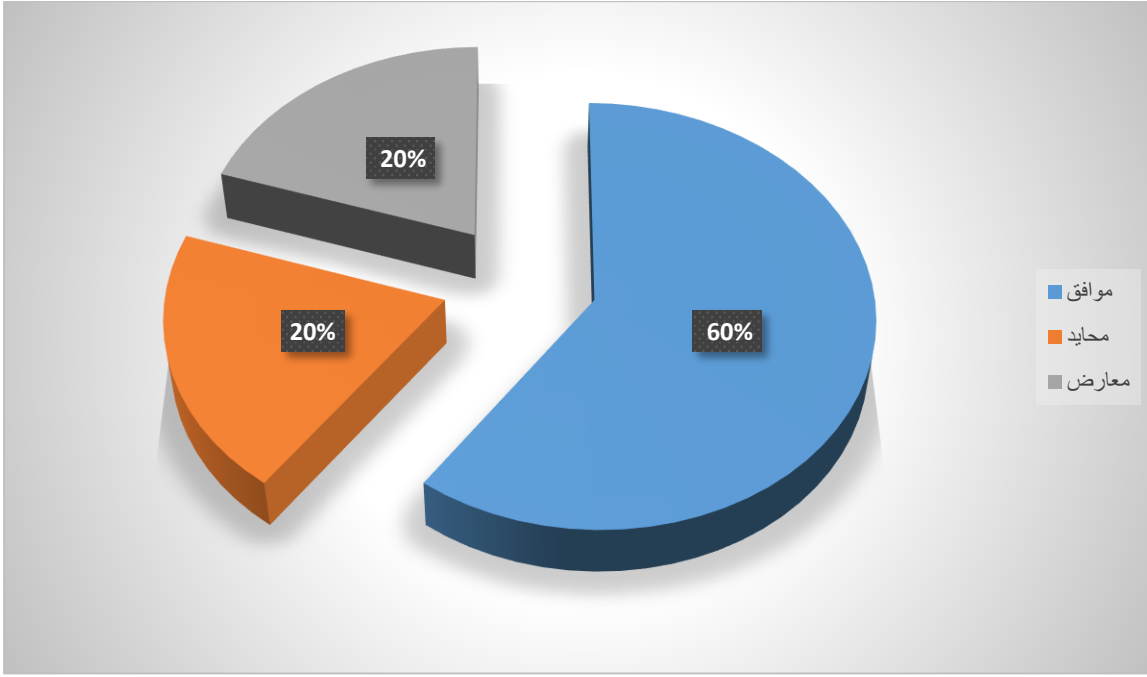
عليها.

المحور الثاني : الحجر المنزلي و جائحة كورونا .

السؤال العاشر: وباء كورونا شكل عائقا بالنسبة اليك؟

الجدول رقم (14) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (10) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
60	0,8	2,4	18	موافق
20			6	محايد
20			6	معارض



شكل رقم (10) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (14).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 60 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 20 بالمائة كانوا محايدين و نسبة 20 بالمائة من الرياضيين أجابو ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,4 و الانحراف المعياري 0,8 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابو ب موافق .

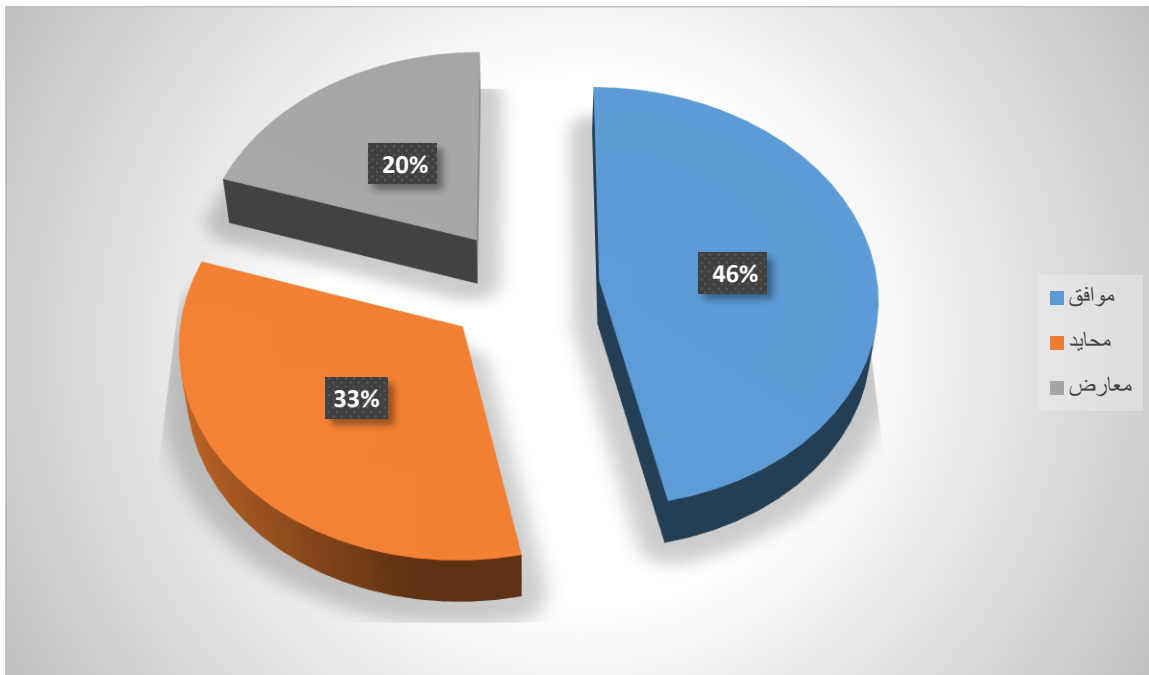
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن فيروس كورونا شكل عائقا بالنسبة لأكثر من نصف الرياضيين .

السؤال الحادي عشر: تجد متعة نفسية عند ممارسة نشاطاتك الرياضية خلال جائحة

كورونا؟

جدول رقم (15) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (11) :

الأجوبة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
موافق	14	2,27	0,77	46,66
محايد	10			33,33
معارض	6			20



شكل رقم (11) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (15).

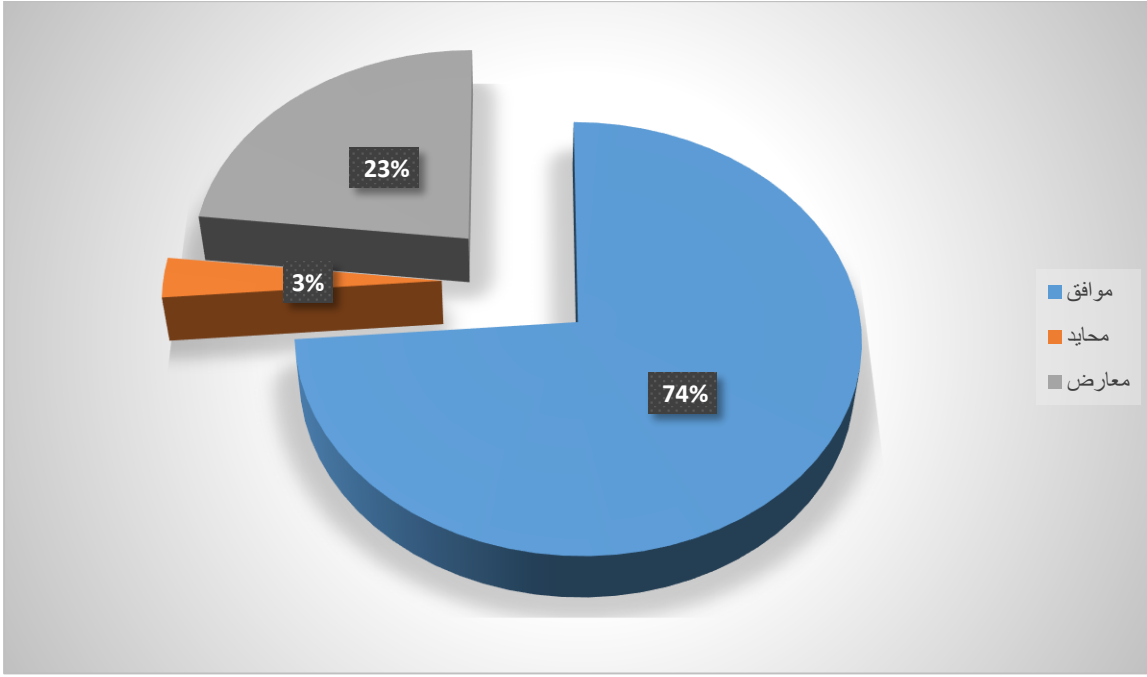
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 46 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 33 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 20 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلبغ المتوسط الحسابي 2,5 و الانحراف المعياري 0,77 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين الذين أجابو ب محايد .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن اغلب الرياضيين يجدون متعة نفسية عند ممارسة نشاطاتهم الرياضية خلال جائحة كورونا و ثلثهم محايد بهذا الشأن

السؤال الثاني عشر: قرار الحجر المنزلي أزعجك جدا ؟

جدول رقم (16) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (12) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
73,33	0,85	2,5	22	موافق
3,33			1	محايد
23,33			7	معارض



شكل رقم (12) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (16).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 73

بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 3 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 23

بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبليغ المتوسط الحسابي 2,5 و الانحراف المعياري

0,85 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين انزعجوا

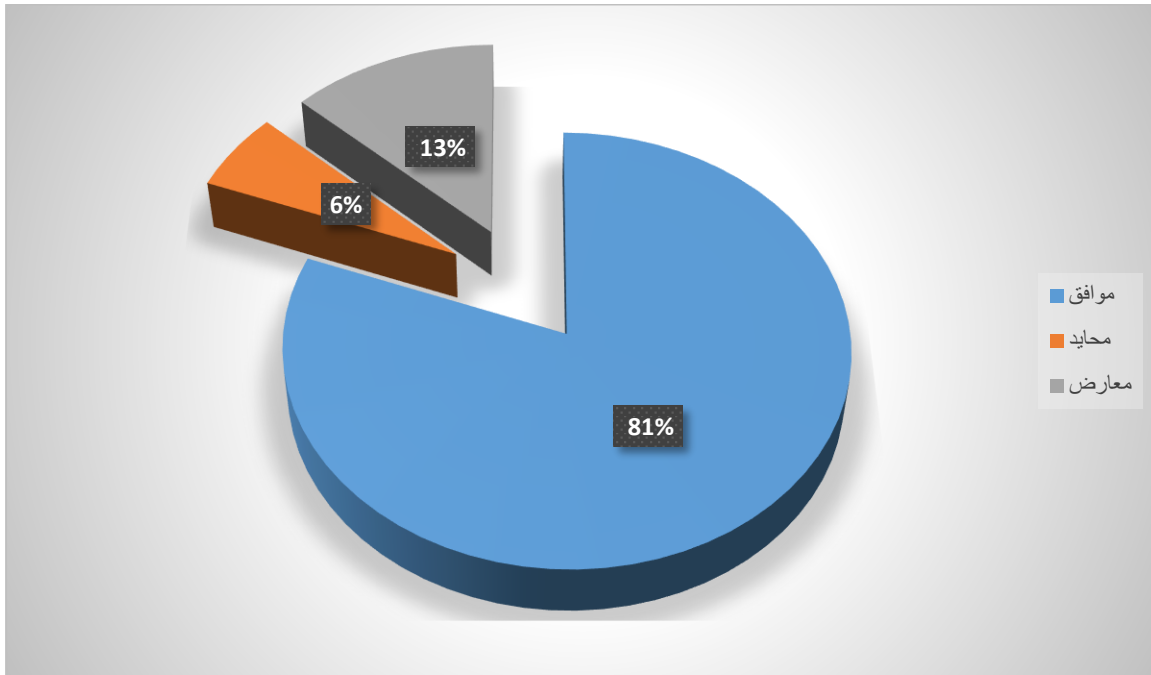
من قرار الحجر المنزلي .

السؤال الثالث عشر: هل ازعجك توقف مختلف النشاطات الاجتماعية بسبب وباء

كورونا؟

جدول رقم (17) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (13) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
80	0,7	2,67	24	موافق
6,66			2	محايد
13,33			4	معارض



شكل رقم (13) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (17).

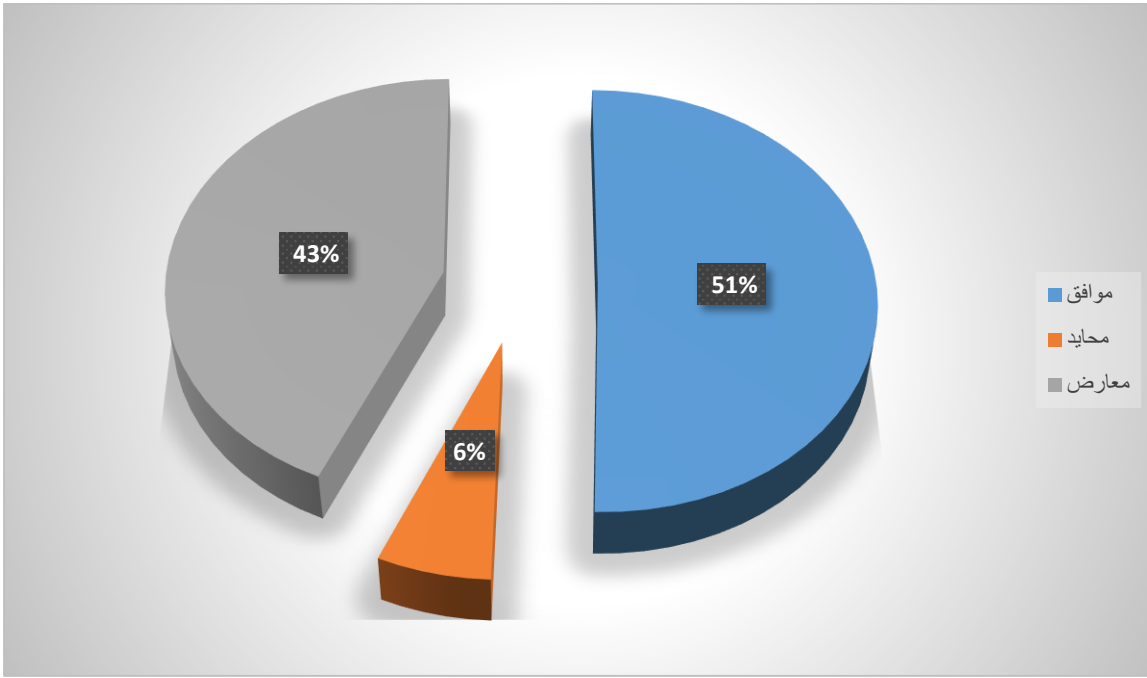
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 80 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق وحوالي 6 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة حوالي 13 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلغ المتوسط الحسابي 2,67 و الانحراف المعياري 0,7 و هذا يشير الى أن النتائج لصالح الرياضيين الذين أجابوا ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب انزعجوا من توقف مختلف النشاطات الاجتماعية بسبب كوفيد 19 .

السؤال الرابع عشر: لقد تغير نمط حياتك و روتينك اليومي جراء تغيير مواعيد فتح و غلق المرافق الرياضية ؟

جدول رقم (18) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (14) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
50	0,96	2,07	15	موافق
6,66			2	محايد
43,33			13	معارض



شكل رقم (14) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (18).

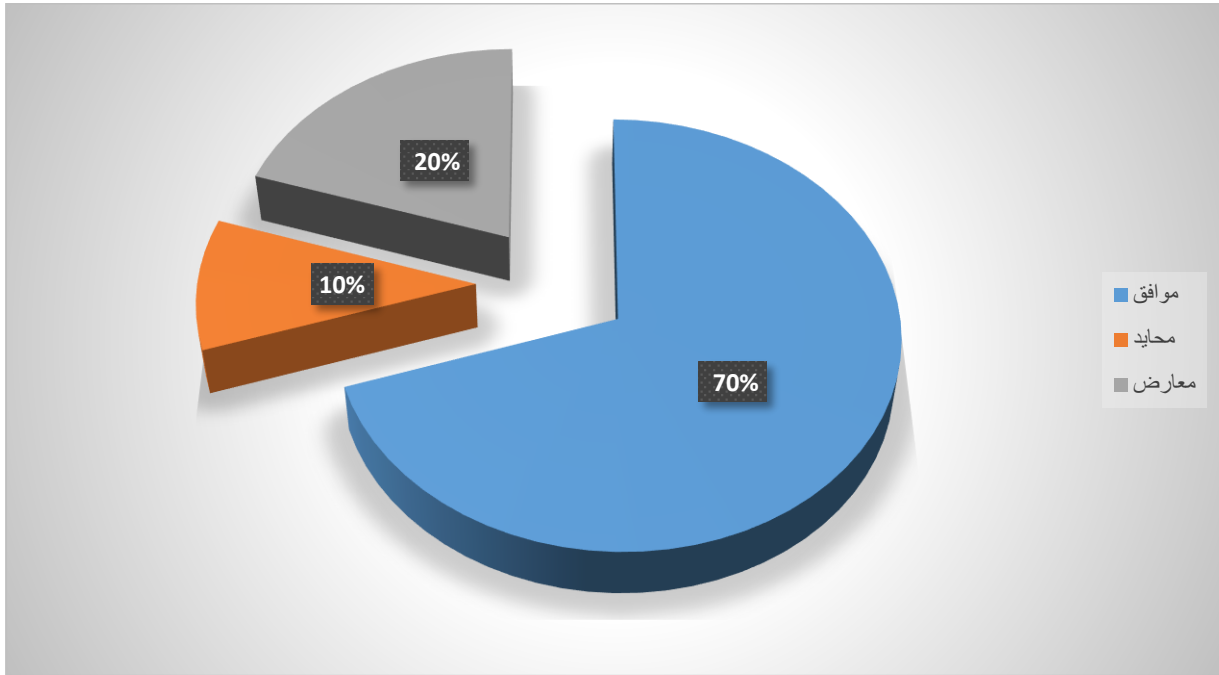
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 50 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق وحوالي 6 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 43 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلعب المتوسط الحسابي 2,07 و الانحراف المعياري 0,96 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابو ب محايد .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين تغير نمط حياتهم جراء تغيير مواعيد فتح و غلق المرافق الرياضية في حين أن نسبة كبيرة منهم لم يتغير نمط حياتهم .

السؤال الخامس عشر: الحجر المنزلي افقدك نوعا من حريتك الشخصية؟

جدول رقم (19) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (15) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
70	0,81	2,5	21	موافق
10			3	محايد
20			6	معارض



شكل رقم (15) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (19).

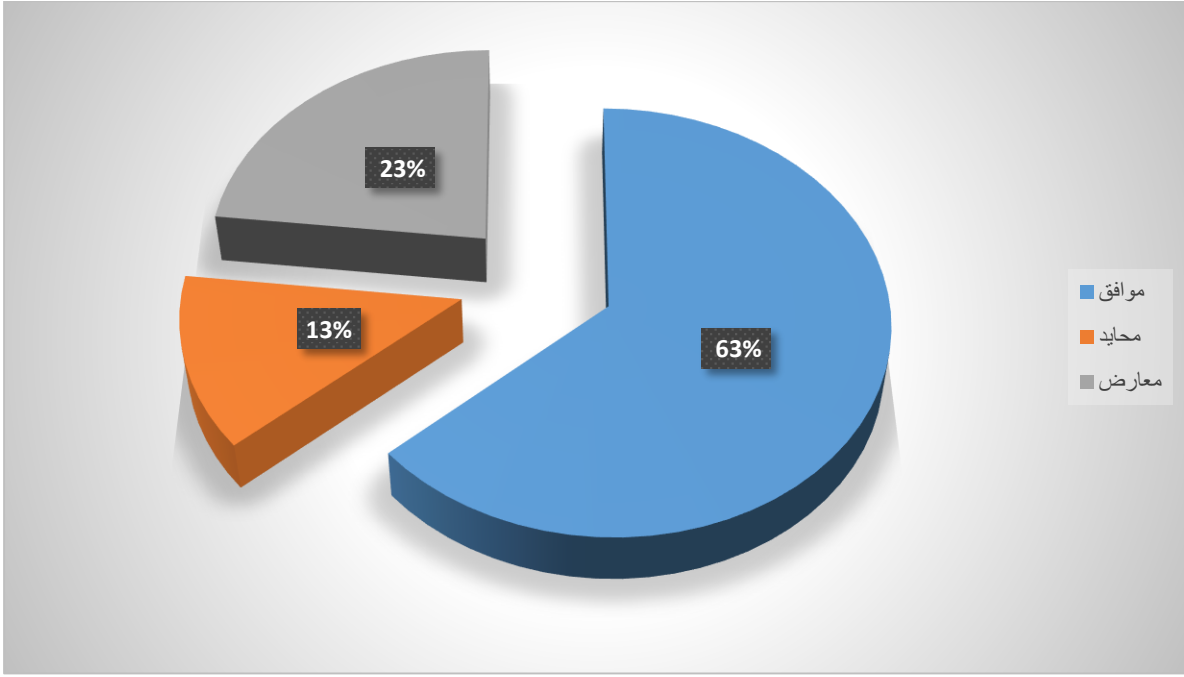
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 70 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 10 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة 20 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,5 و الانحراف المعياري 0,81 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين وجدوا ان الحجر المنزلي افقدهم نوعا من حريتهم الشخصية.

السؤال السادس عشر: الحجر المنزلي يزيد من العزلة الاجتماعية ؟

جدول رقم (20) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (16) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
63,33	0,84	2,4	19	موافق
13,33			4	محايد
23,33			7	معارض



شكل رقم (16) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (20).

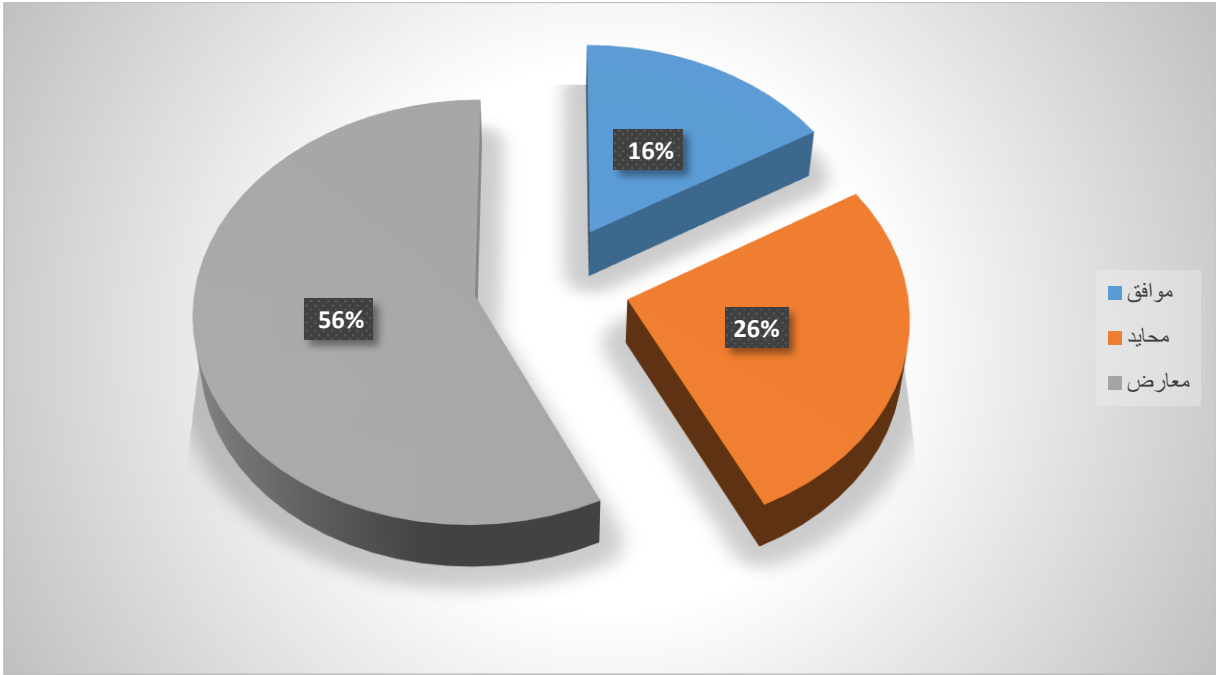
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 63,33 بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 13,33 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة حوالي 23 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلغ المتوسط الحسابي 2,4 و الانحراف المعياري 0,84 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابو ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يرون أن الحجر المنزلي يزيد من العزلة الاجتماعية.

السؤال السابع عشر: هل تحترم قوانين التبعاد أثناء التدريبات الرياضية ؟

جدول رقم (21) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (17) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
16,66	0,76	1,6	5	نعم
26,66			8	الى حد ما
56,66			17	لا



شكل رقم (17) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (21).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 56,66 بالمائة من الرياضيين أجابوا ب لا و 26,66 بالمائة أجابوا ب الى حد ما, في حين أجابت نسبة 16,66 بالمائة من الرياضيين ب نعم , ليبلغ المتوسط الحسابي 1,6 و الانحراف المعياري 0,76 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب لا .

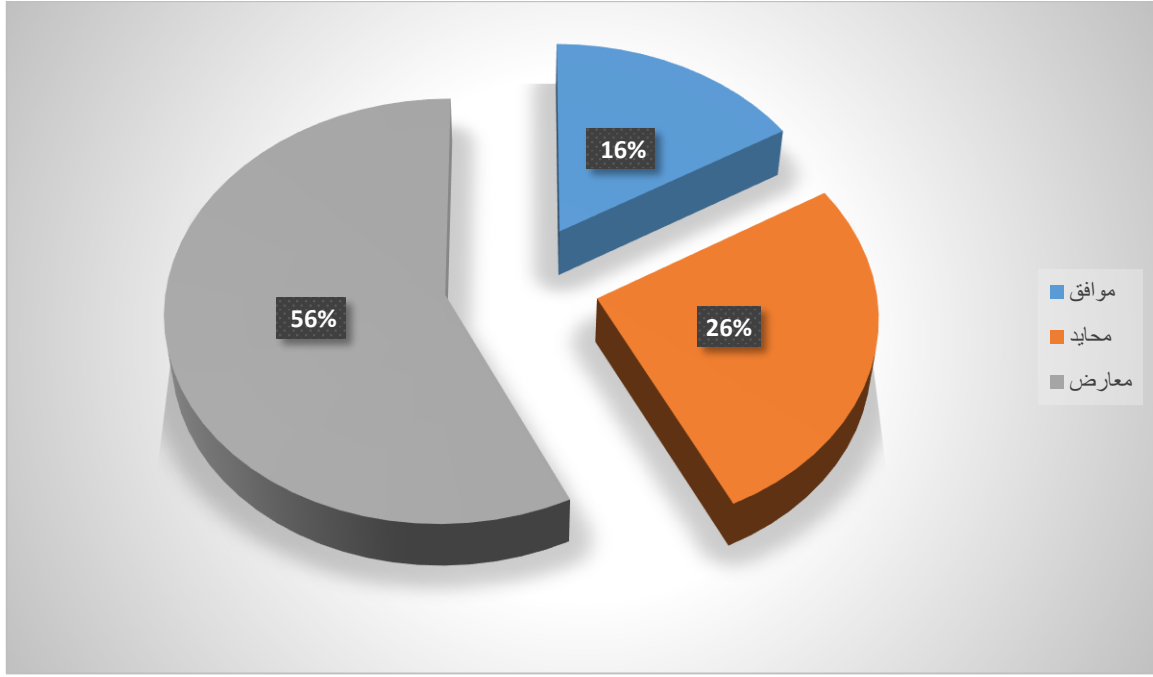
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين لا يحترمون قواعد التباعد أثناء التدريبات الرياضية .

السؤال الثامن عشر: هل تتخذ التدابير الوقائية اللازمة للحد من انتشار فيروس كورونا

عند ممارسة التدريبات الرياضية ؟

جدول رقم (22) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (18) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
16,66	0,76	1,6	5	نعم
26,66			8	الى حد ما
56,66			17	لا



شكل رقم (18) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (22).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 56,66 بالمائة من الرياضيين أجابوا ب لا و 26,66 بالمائة أجابوا ب الى حد ما, في حين أجابت نسبة 16,66 بالمائة من الرياضيين ب نعم , ليبلغ المتوسط الحسابي 1,6 و الانحراف المعياري 0,76 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب لا.

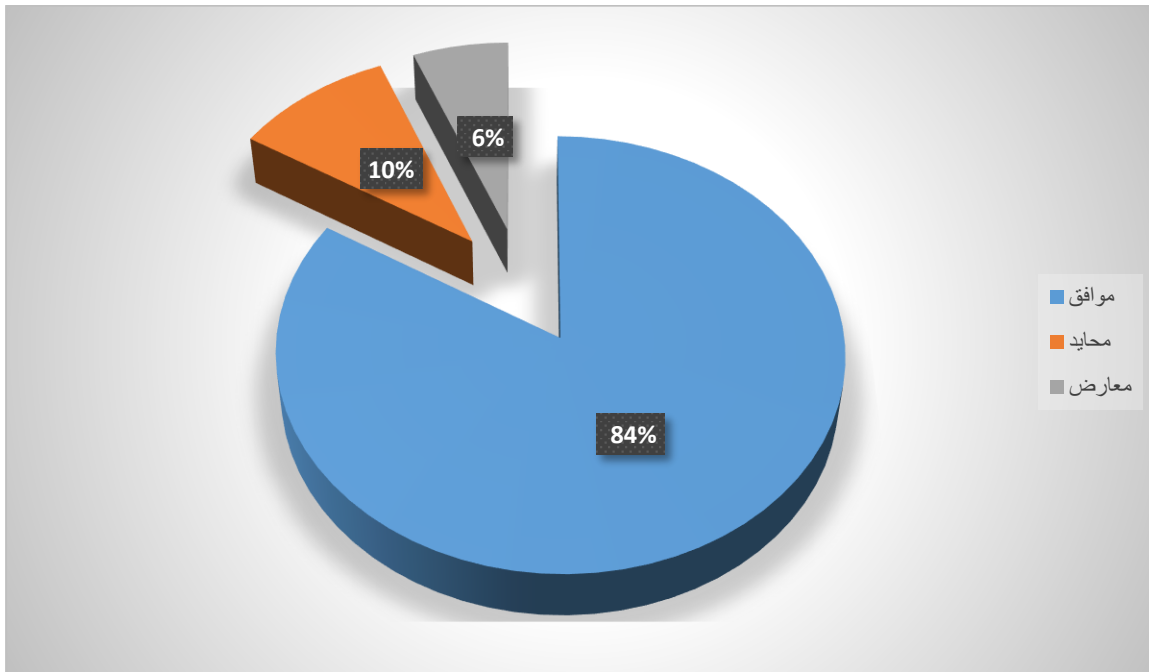
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين لايتخذون التدابير الوقائية اللازمة للحد من انتشار فيروس كورونا عند ممارسة التدريبات الرياضية .

المحور الثالث : التدريب الرياضي أثناء جائحة كورونا.

السؤال التاسع عشر : هل تشعر بالارتياح اثناء ممارسة التدريبات الرياضية ؟

الجدول رقم (23) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (19) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
83.33	0,56	2,77	25	موافق
10			3	محايد
6,66			2	معارض



شكل رقم (19) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (23).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 83,33

بالمائة من الرياضيين أجابو بموافق و 10 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة

6,66 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلغ المتوسط الحسابي 2,77 و الانحراف

المعياري 0,56 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابو ب موافق .

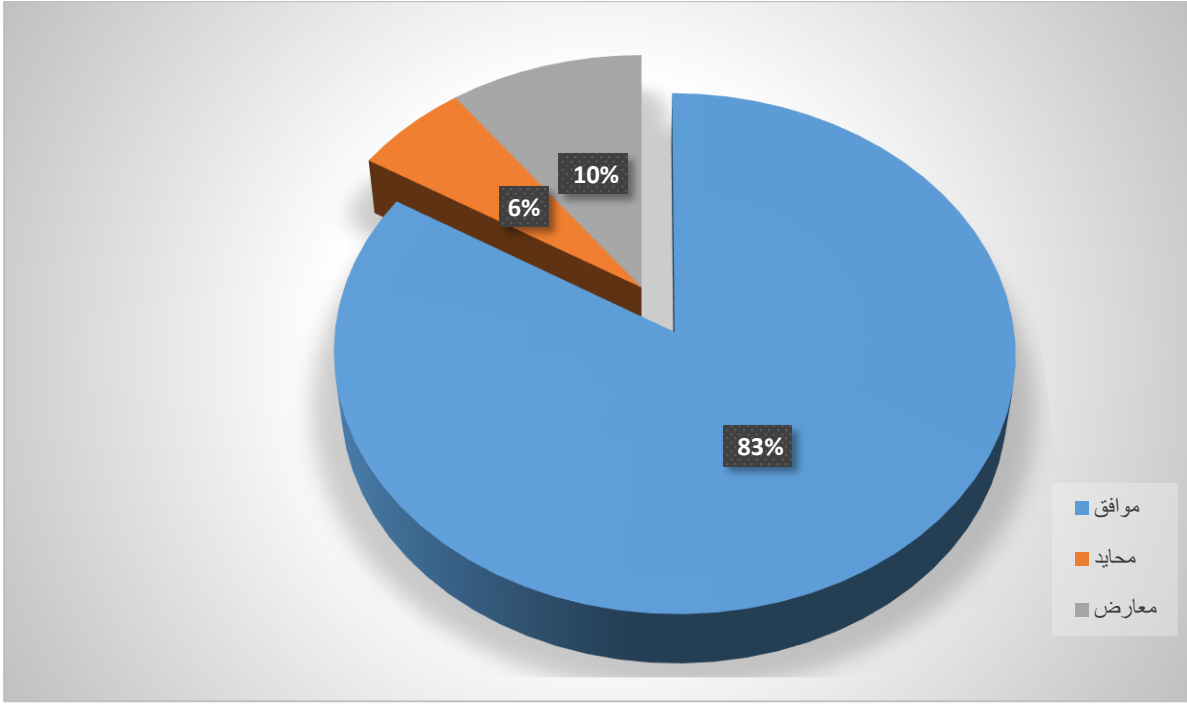
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يشعرون

بالارتياح اثناء ممارسة التدريبات الرياضية .

السؤال العشرين: هل تشعر بالراحة والاطمئنان بعد التدريب ؟

الجدول رقم (24) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (20) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
83.33	0,63	2,73	25	موافق
6,66			2	محايد
10			3	معارض



شكل رقم (20) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (20).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 83,33

بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق و 6,66 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة

حوالي 10 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلغ المتوسط الحسابي 2,73 و الانحراف

المعياري 0,63 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب موافق .

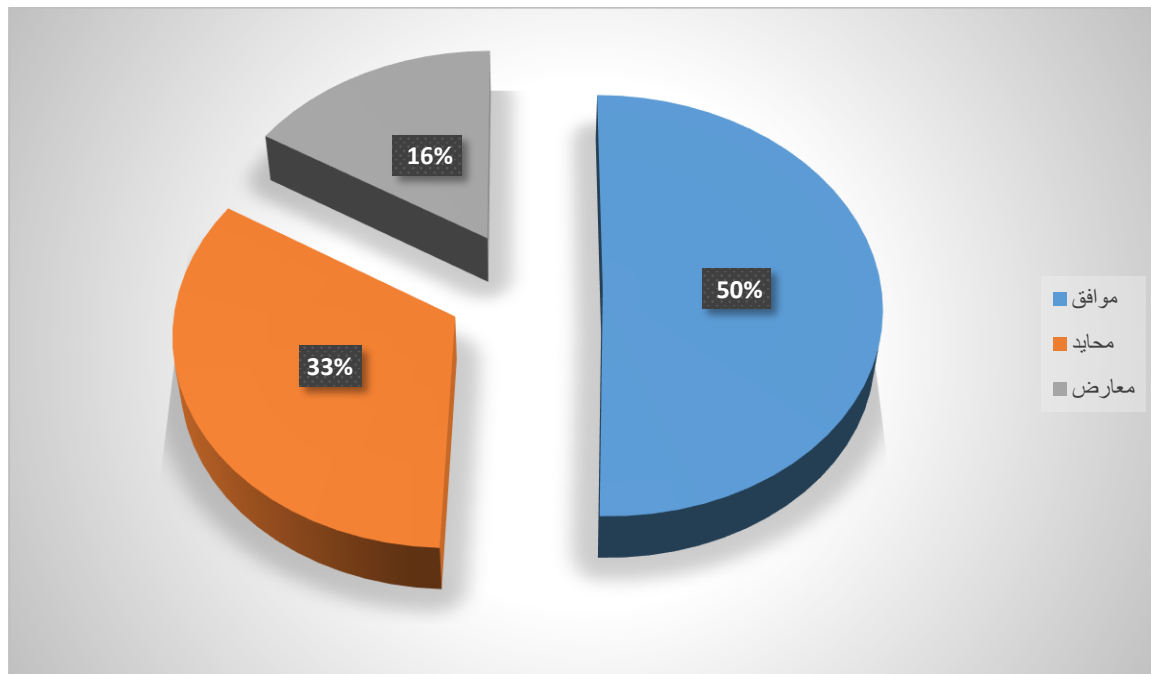
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يشعرون

بالراحة والاطمئنان بعد التدريب .

السؤال الواحد والعشرون : ممارسة التدريبات تساعدك على النوم بسهولة ؟

جدول رقم (25) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (21) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
50	0,75	2,33	15	موافق
33,33			10	محايد
16,66			5	معارض



شكل رقم (21) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (25).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 50 بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق وحوالي 33 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة حوالي 16 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,33 و الانحراف المعياري 0,75 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب موافق .

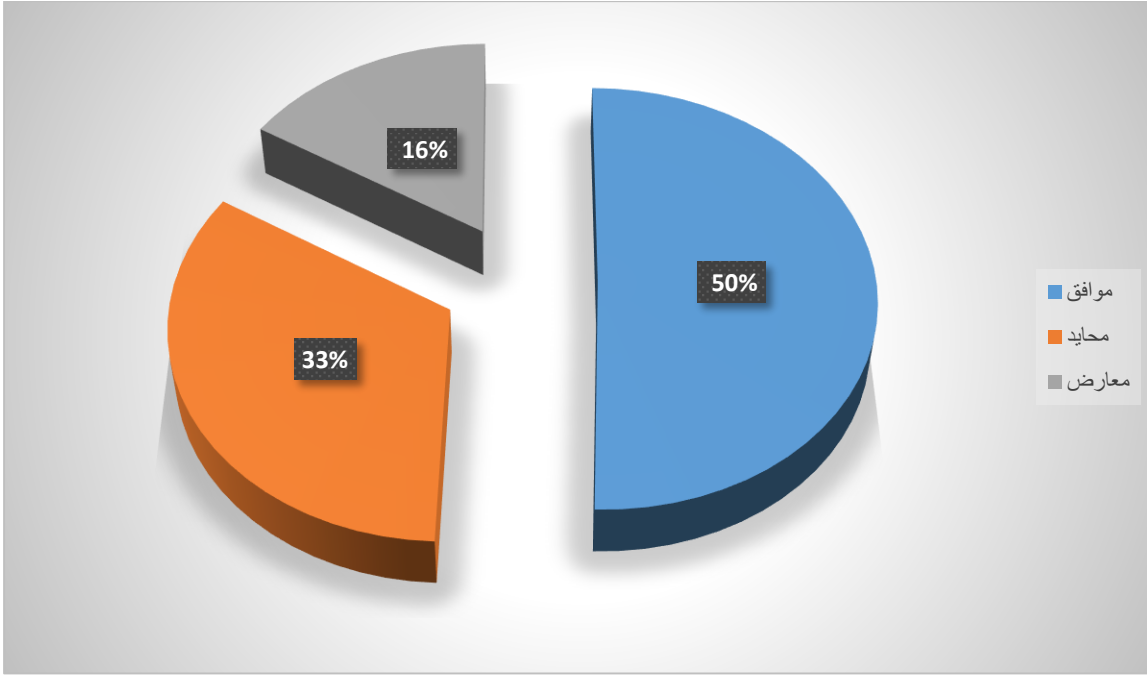
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن ممارسة التدريبات تساعد أغلب الرياضيين على النوم.

السؤال الثاني والعشرون : ممارسة التدريبات الرياضة تمنحك الطاقة لمواجهة ضغط

الحجر المنزلي ؟

جدول رقم (26) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (22) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
50	0,75	2,33	15	موافق
33,33			10	محايد
16,66			5	معارض



شكل رقم (22) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (26).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 50

بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق و 33,33 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة

حوالي 16 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,33 و الانحراف

المعياري 0,75 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب موافق .

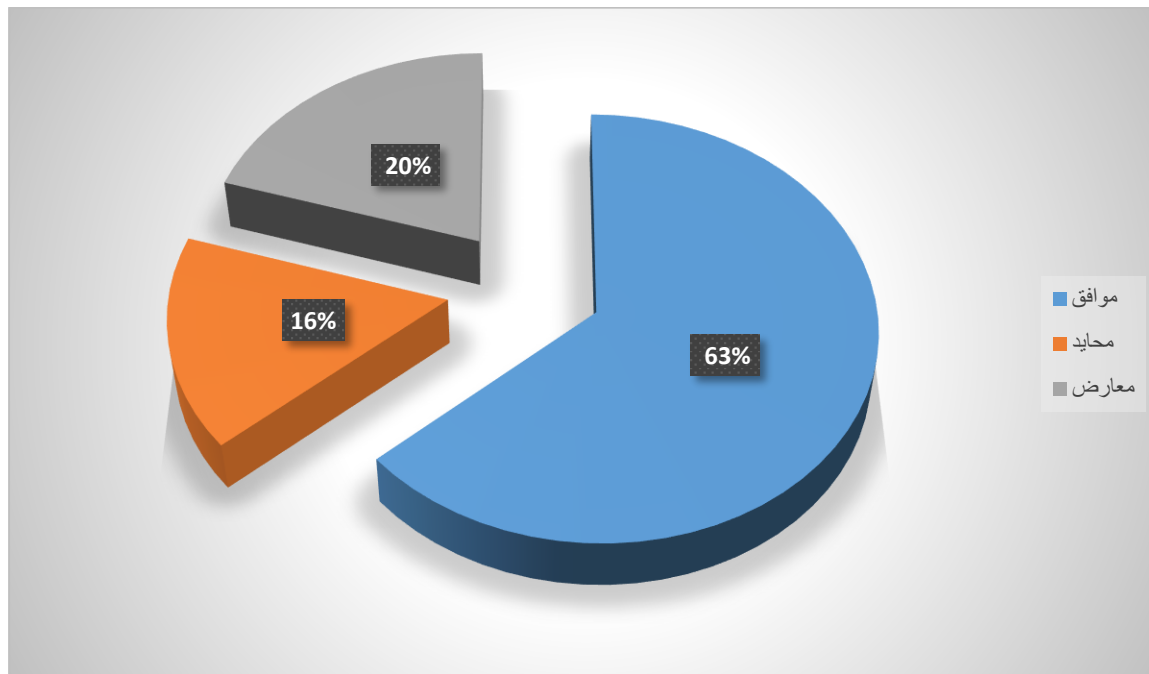
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يرون أن

ممارسة الرياضة تمنحهم الطاقة لمواجهة ضغط الحجر المنزلي.

السؤال الثالث والعشرون : هل ممارسة التدريبات الرياضية تخفف من العزلة ؟

جدول رقم (27) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (23) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
63.33	0,8	2,43	19	نعم
16,66			5	الى حد ما
20			6	لا



شكل رقم (23) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (27).

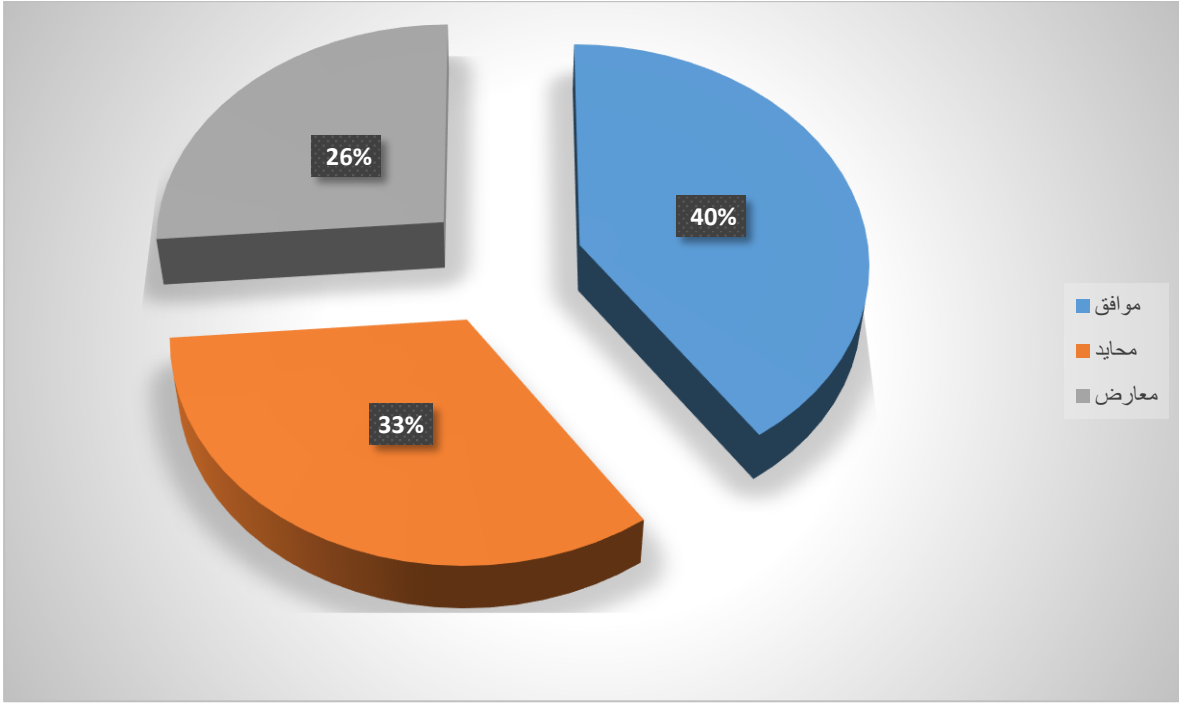
العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 63,33 بالمائة من الرياضيين أجابوا بنعم و 16,66 بالمائة أجابوا ب الى حد ما , في حين أجابت نسبة حوالي 20 بالمائة من الرياضيين ب لا , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,43 و الانحراف المعياري 0,8 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب نعم .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يرون التدريبات الرياضية تخفف من العزلة.

السؤال الرابع والعشرون : هل تشعر بالاهمال من طرف رفقتك اثناء التدريب بسبب التباعد المفروض ؟

جدول رقم (28) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (24) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
40	0,81	2,13	12	نعم
33,33			10	الى حد ما
26,66			8	لا



شكل رقم (24) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (28).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 40 بالمائة من الرياضيين أجابوا بنعم و33,33 بالمائة ب الى حد ما , في حين أجابت نسبة حوالي 26,66 بالمائة من الرياضيين ب لا , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,13 و الانحراف المعياري 0,81 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب نعم.

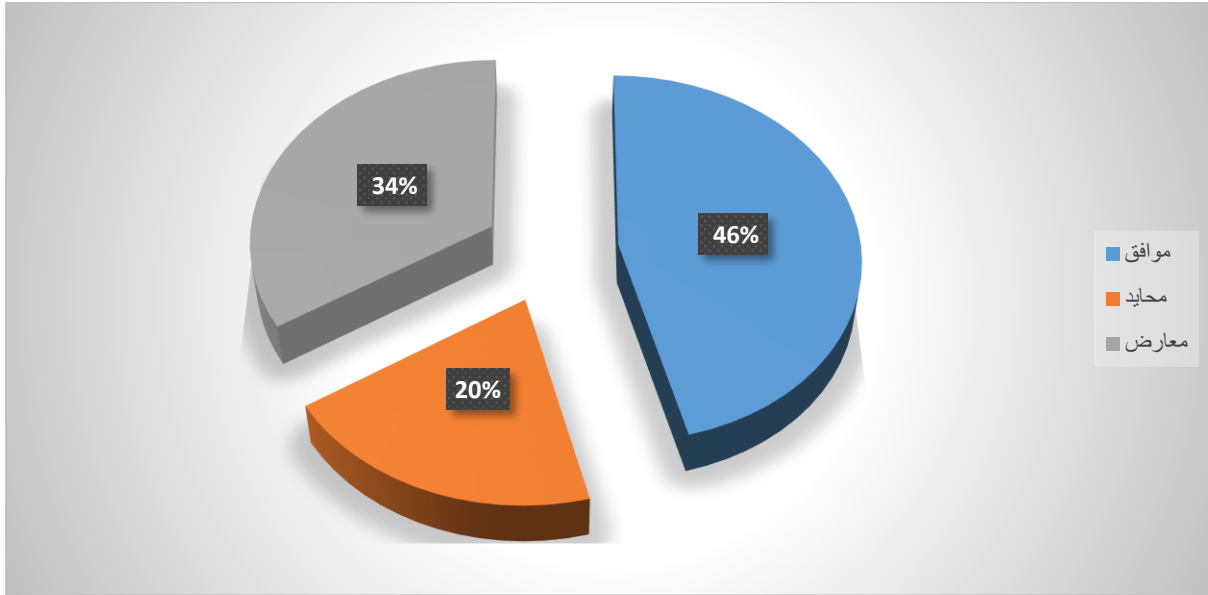
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين كانوا محايدين بخصوص هذا الشأن في حين أن ثلثهم يشعرون بالإهمال من طرف رفقائهم اثناء التدريب بسبب التباعد المفروض.

السؤال الخامس والعشرون: ممارسة التدريبات الرياضية تمنحك شعورا بعدم الياس

والخوف ؟

جدول رقم (29) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (25) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
46,66	0,88	2,13	14	موافق
20			6	محايد
33,33			10	معارض



شكل رقم (25) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (29).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 46,66 بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق و 20 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة حوالي 33 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليبلغ المتوسط الحسابي 2,13 و الانحراف المعياري 0,88 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب محايد .

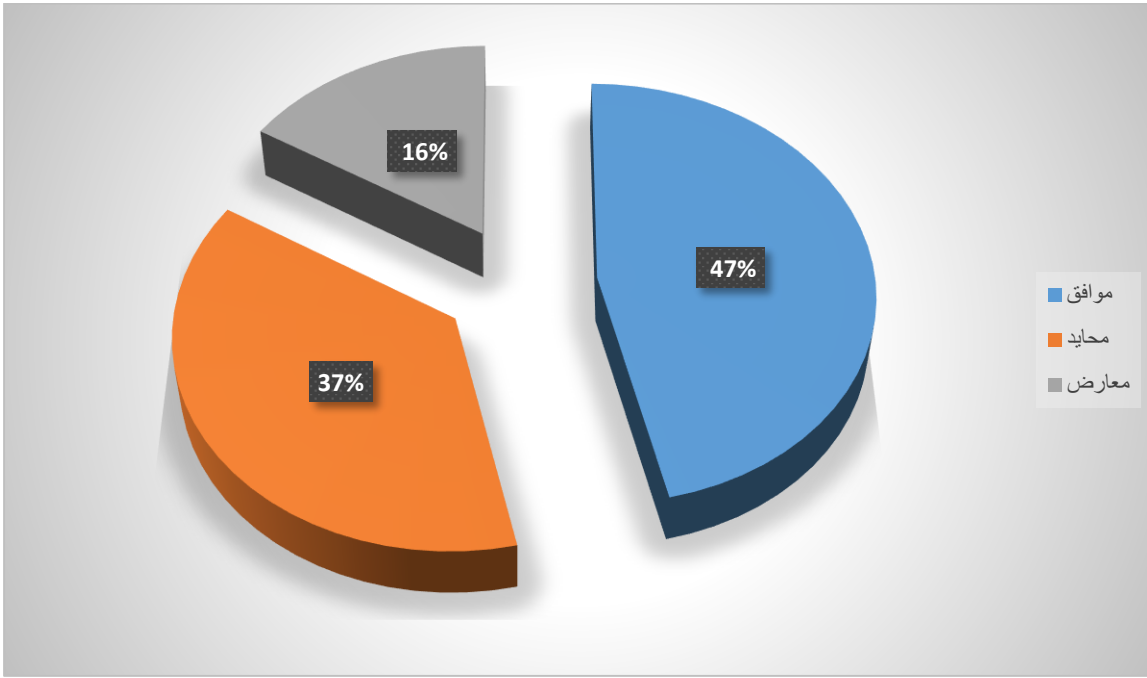
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يرون أن ممارسة التدريبات الرياضية تمنحهم شعورا بعدم اليأس و الخوف في حين أن ثلثهم ليس لديهم أي رأي .

السؤال السادس والعشرون: عند ممارسة التدريبات الرياضية تحس بالأمل في تجاوز

وباء كوفيد 19؟

جدول رقم (30) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (26) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
46,66	0,74	2,3	14	موافق
36,66			11	محايد
16,66			5	معارض



شكل رقم (26) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (30).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 46,66 بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق و 36,66 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة حوالي 16 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلغ المتوسط الحسابي 2,3 و الانحراف المعياري 0,74 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب موافق .

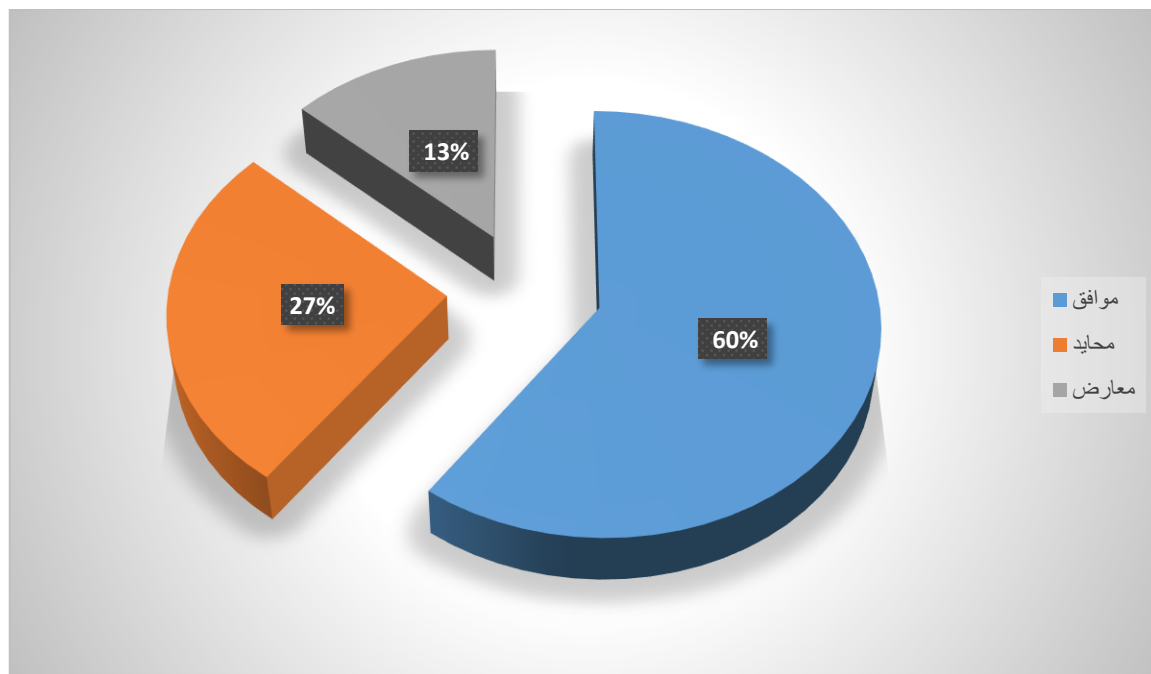
الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن بعض الرياضيين ليست لديهم وجهة نظر في هذا الشأن والبعض الاخر (تقريبا نصف العينة) يحسون بالأمل في تجاوز الوباء عند ممارسة التدريبات الرياضية.

السؤال السابع والعشرون : عند ممارسة التدريبات الرياضية تكون متفائلا بتجاوز كل

الضغوطات الناتجة عن وباء كوفيد 19 ؟

جدول رقم (31) يبين نتائج إجابة الرياضيين حول السؤال رقم (27) :

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الأجوبة
60	0,72	2,47	18	موافق
26,66			8	محايد
13,33			4	معارض



شكل رقم (27) يمثل النتائج المحصل عليها في الجدول (31).

العرض و التحليل : من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 60 بالمائة من الرياضيين أجابوا بموافق و 26,66 بالمائة كانوا محايدين, في حين أجابت نسبة حوالي 13 بالمائة من الرياضيين ب معارض , ليلبغ المتوسط الحسابي 2,47 و الانحراف المعياري 0,72 و هذا يشير الى ان النتائج لصالح الرياضيين اللذين أجابوا ب موافق .

الاستنتاج : من خلال تحليل الجدول و الدائرة النسبية نستنتج أن أغلب الرياضيين يحسون بالتفاؤل لتجاوز كل ضغوطات كوفيد19 بعد ممارستهم للتدريبات الرياضية

2- الإستنتاجات :

نتائج الاستبيان :

بعد ان تم عرض وتحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان المقدمة لرياضي نادي كرة القدم فئة أواسط لولاية سيدي بلعباس، سنحاول من خلال هذا العرض اعطاء حوصلة على اهم النتائج المتحصل عليها لعينة البحث التي كانت على النحو التالي :

1- المحور الأول : القلق و العدوانية .

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها من خلال هذا المحور مدى زيادة القلق و سلوك العدوانية لدى هذه الفئة من الرياضيين خلال وباء كورونا و خاصة عند التوقف عن ممارسة التدريبات الرياضية .

2- المحور الثاني : جائحة كورونا و الحجر المنزلي .

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها من خلال هذا المحور مدى المشاكل و الاثار

الجسيمة التي شكلها وباء كورونا على الرياضيين فئة أوسط كما بين لنا تاثير الحجر

المنزلي و توقف النشاطات الرياضية على هذه الفئة .

3- المحور الثالث : التدريب الرياضي اثناء جائحة كورونا .

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها من خلال هذا المحور مدى تأثير التدريبات

الرياضية اليومية على القلق و العدوانية و التقليل منها, كما بين لنا أيضا مدى مساهمة

التدريبات الرياضية في الرفع من مستوى الارتياح و التفاؤل لدى الرياضيين خصوصا خلال

جائحة كورونا .

3-مقارنة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها

بفرضيات البحث و كانت النتائج كالتالي:

الفرضية الأولى : و التي افترضنا فيها ان أهم الاضطرابات النفسية لدى الرياضيين صنف

أوسط هي القلق و العدوانية تبين لنا من خلال النتائج الخاصة بأسئلة المحور الأول مدى

ارتفاع مستوى القلق و سلوك العدوانية لدى فئة الرياضيين أوسط .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية المقترحة .

الفرضية الثانية : و التي افترضنا فيها أن الانفعالات النفسية لدى الرياضيين تتزايد خلال جائحة كورونا, تبين لنا من خلال النتائج المحصلة من الإجابة على أسئلة المحور الثاني ان وباء كورونا يزيد من مستوى الانفعالات النفسية لدى الرياضيين خصوصا عند اجراء قرار الحجر المنزلي و توقيف مختلف النشاطات بما فيها الرياضية.

الفرضية العامة : و التي افترضنا فيها ان للتدريبات الرياضية اليومية اثر إيجابي في التقليل من الاضطرابات النفسية خلال جائحة كورونا لدى الرياضيين صنف أواسط . تبين لنا من خلال النتائج المحصلة من الإجابة على أسئلة المحور الثالث الخاص بالتدريبات الرياضية اثناء جائحة كورونا ان للتدريبات الرياضية اثر واضح في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية خصوصا القلق و العدوانية كما تبين لنا ان ممارسة التدريبات تساهم في رفع الانفعالات النفسية الايجابية لدى هذه الفئة .

و هذا ما يؤكد صحة هذه الفرضية .

4-التوصيات و الاقتراحات:

اعتمادا على البيانات التي جمعناها، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية:

- المواظبة على ممارسة التدريبات الرياضية.
- ضرورة مواصلة النشاطات الرياضية في ظل جائحة كورونا .
- مراعاة و احترام التدابير الوقائية اللازمة للحد من انتشار فيروس كورونا .

- احترام قواعد التباعد اثناء ممارسة التدريبات الرياضية .
- اجراء المزيد من الدراسات حول الفئة العمرية أوسط.
- القيام بدراسات مشابهة تتعمق حول الاضطرابات النفسية لدى الرياضيين.

خلاصة :

تضمن هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث، من هذه الدراسة المسحية ، أين تبين لنا في الأول مدى زيادة بعض الاضطرابات النفسية و المتمثلة في القلق و سلوك العدوانية عند الرياضيين فئة أواسط ، و مدى تأثير جائحة كورونا و الحجر المنزلي على زيادة حدة هذه الاضطرابات النفسية .

كما تبين لنا أيضا الدور الهام للتدريبات الرياضية اليومية و مدى مساهمتها في التقليل من بعض الاضطرابات النفسية لدى الرياضيين صنف أواسط و خصوصا خلال فترة جائحة كورونا .

المراجع:

- 1- احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات , ط1 , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, مدينة نصر , القاهرة , 2003
- 2- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , ط4, القاهرة , مركز الكتاب للنشر والتوزيع , 2004
- 3- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي , ط1 , القاهرة , دار المعارف للنشر والتوزيع, 1979.
- 4- عامر سعيد جاسم الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم , ط1, دار الضياء للطباعة والتصميم, النجف , العراق , 2008.
- 5- عامر سعيد جاسم الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم , ط1 , العراق, النجف, دار الضياء للطباعة والتصميم , 2008, ص 245.
- 6- التطبيقات , ط1, القاهرة , -احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, 2003, ص 231
- 7- عامر سعيد جاسم الخيكاني : مصدر سبق ذكره , ص 247
- 8- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , ط4, القاهرة , مركز الكتاب للنشر والتوزيع , 2004, ص 359
- 9- محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ص 362
- 10- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي , ط1 , القاهرة , دار المعارف للنشر والتوزيع, 1979, ص 247
- 11- احمد أمين فوزي : مصدر سبق ذكره , ص 233
- 12- احمد أمين فوزي : مصدر سبق ذكره , ص 234
- 13- محمد حسن علاوي : 2004 مصدر سبق ذكره ص 370

الملاحق:

ملحق 1 : استمارة الاستبيان.

استمارة استبيان

المحور الأول: القلق و العدوانية.

1- توقفت عن التدريب بشعرك بالقلق ؟

موافق محايد معارض

2- جائحة كورونا تزيد من مستوى القلق لديك ؟

موافق محايد معارض

3- قرار الحجر المنزلي اشعرك بالضغط و القلق ؟

موافق محايد معارض

4- التوقف عن التدريبات الرياضية يزيد من سلوك العدوانية لديك ؟

موافق محايد معارض

5- العزلة و التباعد الاجتماعي يرفعان من مستوى القلق لديك ؟

موافق محايد معارض

6- للتدريبات الرياضية دور في التقليل من ردود فعلك العدوانية الناتجة عن جائحة كورونا ؟

موافق محايد معارض

7- هل تشعر بالندم عندما تتصرف بعدوانية اتجاه زميلك في التدريب ؟

موافق محايد معارض

8- ممارسة التدريبات الرياضية اليومية تساعد بشكل ملحوظ في تخفيف مستوى القلق لديك ؟

موافق محايد معارض

9- هل تعتقد أن التدريبات الرياضية تساهم في التقليل من الاضطرابات النفسية و السيطرة عليها؟

موافق محايد معارض

المحور الثاني: الحجر المنزلي و جائحة كورونا.

10- وباء كورونا شكل عائقًا بالنسبة اليك ؟

موافق محايد معارض

11- تحد متعة نفسية عند ممارسة نشاطاتك الرياضية خلال جائحة كورونا ؟

موافق محايد معارض

12- قرار الحجر المنزلي أزعجك جدا ؟

موافق محايد معارض

13- هل أزعجك توقف مختلف النشاطات الاجتماعية بسبب وباء كورونا ؟

موافق محايد معارض

14- نقد تغير نمط حياتك و روتينك اليومي جراء تغيير مواعيد فتح و غلق المرافق الرياضية ؟

موافق محايد معارض

15- الحجر المنزلي افقدك نوعا من حريتك الشخصية ؟

موافق محايد معارض

16- الحجر المنزلي يزيد من العزلة الاجتماعية ؟

موافق محايد معارض

17- هل تحترم قوانين التباعد أثناء التدريبات الرياضية ؟

موافق محايد معارض

18- هل تتخذ التدابير الوقائية اللازمة للحد من انتشار فيروس كورونا عند ممارسة التدريبات الرياضية؟

موافق محايد معارض

المحور الثالث: التدريب الرياضي أثناء جائحة كورونا.

19- هل تشعر بالارتياح أثناء ممارسة التدريبات الرياضية ؟

موافق محايد معارض

20- هل تشعر بالراحة والاطمئنان بعد التدريب ؟

موافق محايد معارض

21- ممارسة التدريبات تساعدك على النوم بسهولة ؟

موافق محايد معارض

22- ممارسة التدريبات الرياضة تمنحك الطاقة لمواجهة ضغط الحجر المنزلي ؟

موافق محايد معارض

23- هل ممارسة التدريبات الرياضية تخفف من العزلة ؟

موافق محايد معارض

24- هل تشعر بالإهمال من طرف رفقاتك اثناء التدريب بسبب التباعد المفروض ؟

موافق محايد معارض

25- ممارسة التدريبات الرياضية تمنحك شعورا بعدم الياس والخوف ؟

موافق محايد معارض

26- عند ممارسة التدريبات الرياضية تحسن بالأمل في تجاوز وباء كوفيد 19؟

موافق محايد معارض

27- عند ممارسة التدريبات الرياضية تكون متغائلا بتجاوز كل الضغوطات الناتجة عن

وباء كوفيد 19

موافق محايد معارض

الملحق 2: نتائج أجوبة الاستبيان و تحليلها حسب مقياس ليكرت الثلاثي.

1	28	2	0	30	2,93	0,25	97,67	موافق
2	19	6	5	30	2,47	0,76	82,33	موافق
3	24	6	0	30	2,8	0,4	93,33	موافق
4	15	9	6	30	2,3	0,78	76,67	محايد
5	22	4	4	30	2,6	0,71	86,67	موافق
6	19	7	4	30	2,5	0,72	83,33	موافق
7	21	3	6	30	2,5	0,81	83,33	موافق
8	26	2	2	30	2,8	0,54	93,33	موافق
9	15	10	5	30	2,33	0,75	77,67	محايد
10	18	6	6	30	2,4	0,8	80	موافق
11	14	10	6	30	2,27	0,77	75,67	محايد
12	22	1	7	30	2,5	0,85	83,33	موافق
13	24	2	4	30	2,67	0,7	89	موافق
14	15	2	13	30	2,07	0,96	69	محايد
15	21	3	6	30	2,5	0,81	83,33	موافق
16	19	4	7	30	2,4	0,84	80	موافق
17	5	8	17	30	1,6	0,76	53,33	معارض
18	5	8	17	30	1,6	0,76	53,33	معارض
19	25	3	2	30	2,77	0,56	92,33	موافق
20	25	2	3	30	2,73	0,63	91	موافق
21	15	10	5	30	2,33	0,75	77,67	محايد
22	15	10	5	30	2,33	0,75	77,67	محايد
23	19	5	6	30	2,43	0,8	81	موافق
24	12	10	8	30	2,13	0,81	71	محايد
25	14	6	10	30	2,13	0,88	71	محايد
26	14	11	5	30	2,3	0,74	76,67	محايد
27	18	8	4	30	2,47	0,72	82,33	موافق

