

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

علم الحركة وحركة الإنسان

عنوان

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط (12-15 سنة)

بحث وصفي أُجري على لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد

في الطور المتوسط (12-15 سنة) لولاية غليزان

إشراف:

د/كحلي كمال

إعداد الطلبة:

قصوري رضوان

يصرف ابراهيم

السنة الجامعية: 2015/2016

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى مولاي خالقي "الله" عز و جل شأنه الذي ما خافت بي الدنيا لجأت إليه و إلى روح
قوة عيني محمدًا عليه أفضل الصلاة و التسليم.

حبا و إقتداء و إعترافاً بالفضل أهدي هذا العمل الذي أعتبره أجلي و أطيبه ثمرة
أقطفها من شجرة تفكري إلى من عمرتني بحنانها منذ نعومة أظفري و ضحت بنفسها من
أجل سعادتني إلى التي تحمل في صدرها أجمل معاني الحب و العطاء إلى من علمتني الحياة
مبادئها فاضلة و أخلاق سامية الحبيبة "أمي" أطال الله في عمرها.

و إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بمتاعبي إلى أبي أطال الله في عمره.

إلى الشموع التي تحترق لتنير درب حياتي إلى جميع أشقائي و إخوتي

إلى جميع من يحمل لقب **قصري** و إلى جميع الأصدقاء.

و إلى كل الأساتذة من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي

و إلى جميع من يسعهم فكري و لا تسعهم مذكرتي.

قصري رضوان

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من
تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أحل أن ينير لي درب
الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزمي وقوتي ...
أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الحلو والمر ،

إلى كل الأصدقاء والأحباب في مدينة مديونة

إلى جميع عائلة يصرف

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام

الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

العلم نور
★
★
★

أبراهم

شكر و عرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم
تنزيل

الآية رقم: (07) { إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ... }
سورة إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الدكتور المشرف : " كحلي كمال " الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف

و لا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا ، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل .

ابراهيم، رضوان.

ملخص الدراسة

هذه الدراسة عبارة عن بحث مسحي اجري على لاعبي الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد للطور المتوسط لولاية غليزان وهي تهدف إلى قياس مستوى الطلاقة النفسية لديهم وأخذنا عينة مكونة من 80 لاعب ولاعبة (40 إناث و 40 ذكور) تراوحت أعمارهم ما بين 12-15 سنة و كان ذلك بطريقة عشوائية فوزع عليهم مقياس الطلاقة النفسية والذي ضم 6 أبعاد بمجموعة من الأسئلة كان عددها 72 سؤال وكشفت النتائج إلى وجود ارتفاع في مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين ووجود فروق ما بين الجنسين إناث وذكور و كانت تصب لصالح الذكور و قد خرجنا بمجموعة من التوصيات أهمها إجراء دورات تكوينية لمدربي فرق الرياضة المدرسية لتحسيسهم بأهمية الطلاقة النفسية و دورها في الرفع من جاهزية التلاميذ للمنافسة وخاصة في هذا السن و ضرورة تدعيم الفرق المدرسية بمختص في علم النفس الرياضي لكي ينمي الجانب النفسي للتلاميذ هذا وستعملنا الكلمات المفتاحية التالية : الطلاقة النفسية و الرياضة المدرسية والفرق الرياضية و كرة اليد .

Sommaire d'étude.

Cette étude est une recherche descriptive qui avait pour objet des éléments d'équipes sportives scolaires de la wilaya de Relizane, et plus précisément ceux du CEM. Elle a été menée afin de mesurer la maîtrise psychologique chez les joueurs. On a pris arbitrairement un échantillon constitué de 80 éléments dont 40 sont des filles et le reste sont des garçons. Leur âge varie entre 12 et 15 ans. On leur a distribué le mesureur de la maîtrise psychologique formé de six dimensions avec un nombre de 72 questions. Les résultats ont révélé une haute maîtrise psychologique qui diffère entre les deux sexes. (la maîtrise psychologique est moins chez les filles par rapport aux garçons). Cela nous a permis de dégager certaines consignes à savoir la nécessité d'organiser des stages de formation aux entraîneurs des équipes sportives scolaires pour les sensibiliser de l'importance de la maîtrise psychologique et le rôle primordial qu'elle joue dans la performance des joueurs dans les compétitions surtout à cet âge là. Aussi, il faut mettre un spécialiste psychologique à la disposition des équipes afin de développer leurs côtés psychologiques. On a utilisé les mots clés suivants : la maîtrise psychologique, le sport scolaire, les équipes sportives, le handball.

Abstract

This study is considered as screening research done on one handball school team from the medium stage of Relizane. It aims at measuring their level of psychological fluency applying it on a sample of 80 players (40females –40males) of 12–15 years old. It was randomly using the psychological fluency scale including 72 questions. The result obtained shows that there was an increase of the psychological fluency level for the players and the existence of some differences between the two sexes (girls–boys) ,it was more for the girls. Finally we ,we conclude some recommendations among of them , doing training for the sport teachers in order to improve the psychological fluency and its crucial role in increasing the ability of the pupils for competition , typically during this stage and age , and the necessity of providing all the sport school teams by a psychologist in sport in order to improve and develop the psychological aspect of the pupil. This can increase their willingness during their practicing.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
53	يبين عينة الدراسة لاستطلاعية.	01
57	يمثل عينة البحث	02
59	يبين فقرات أبعاد مقياس الطلاقة النفسية.	03
62	يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.	04
70	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد	05
72	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد الثقة بالنفس	06
74	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد تركيز الانتباه	07
76	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد مواجهة القلق	08
78	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد الاستمتاع	09
80	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد التحكم والسيطرة	10
82	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد آلية الأداء	11
84	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لجميع أبعاد المقياس .	12
85	يمثل دلالة الفروق لمستوى الطلاقة النفسية بين الذكور والإناث .	13
87	يمثل دلالة الفروق لبعد الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث .	14
89	يمثل دلالة الفروق لبعد تركيز الانتباه بين الذكور و الإناث .	15
91	يمثل دلالة الفروق لبعد مواجهة القلق بين الذكور و الإناث .	16
93	يمثل دلالة الفروق لبعد الاستمتاع بين الذكور و الإناث .	17
95	يمثل دلالة الفروق لبعد التحكم والسيطرة بين الذكور و الإناث .	18
97	يمثل دلالة الفروق لبعد آلية الأداء بين الذكور و الإناث .	19

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
53	يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.	01
57	يبين عينة البحث.	02
71	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد	03
73	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد الثقة بالنفس	04
75	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد تركيز الانتباه	05
77	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد مواجهة القلق	06
79	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد الاستمتاع	07
81	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد التحكم والسيطرة	08
83	يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد لبعد الية الاداء	09
86	يمثل دلالة الفروق لمستوى الطلاقة النفسية بين الذكور والإناث .	10
88	يمثل دلالة الفروق لبعد الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث .	11
90	يمثل دلالة الفروق لبعد تركيز الانتباه بين الذكور و الإناث .	12
92	يمثل دلالة الفروق لبعد مواجهة القلق بين الذكور و الإناث .	13
94	يمثل دلالة الفروق لبعد الاستمتاع بين الذكور و الإناث .	14
96	يمثل دلالة الفروق لبعد التحكم والسيطرة بين الذكور و الإناث .	15
98	يمثل دلالة الفروق لبعد آلية الأداء بين الذكور و الإناث .	16

محتوى البحث

إهداء.....أ

شكر وتقدير ب

ملخص الدراسة.....ج

قائمة المحتويات

قائمة الجداول د

قائمة الأشكال د

التعريف بالبحث

مقدمة

1. مشكلة البحث 04

2. أهداف البحث..... 05

3. فرضيات البحث..... 05

4. أهمية البحث..... 05

5. مصطلحات البحث 06

6. الدراسات المشابهة..... 08

نقد الدراسات السابقة 15

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الطلاق النفسية

18	تمهيد
19	1.1 مفهوم الطلاق النفسية
19	1-1-1 - مفهوم الطلاق النفسية كسمة
19	1-2-1- مفهوم الطلاق النفسية كحالة
22	1-2-1 مجالات الطلاق النفسية
24	1-3-1 قياس الطلاق النفسية
27	خلاصة

الفصل الثاني: الرياضة المدرسية وكرة اليد والمراهقة المبكرة

29	تمهيد
30	1-2- الرياضة المدرسية
30	1-1-2 مفهوم الرياضة المدرسية
30	1-1-1-2 حصة التربية البدنية و الرياضية
31	1-2-1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
31	1-2-1-1-3- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

- 32..... أهمية النشاط الرياضي الخارجي 1-3-1-1-2
- 32..... الفرق الرياضية المدرسية 1-2-1-2
- 33..... طرق اختيار الفرق الرياضية 1-2-1-2
- 34..... أهداف الرياضة المدرسية 3-1-2
- 34..... كرة اليد 2-2
- 34..... تعريف كرة اليد 1-2-2
- 35..... انتشار رياضة كرة اليد 2-2-2
- 35..... مكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية 3-2-2
- 36..... قوانين كرة اليد 4-2-2
- 37..... المهارات الأساسية لكرة اليد 5-2-2
- 39..... أهمية رياضة كرة اليد 6-2-2
- 39..... المراهقة المبكرة 3-2
- 39..... مفهوم المراهقة 1-3-2
- 41..... أطوار المراهقة 2-3-2
- 41..... مرحلة المراهقة المبكرة 1-3-3-2
- 42..... خصائص الفئة العمرية 12-15 سنة 4-3-2

47..... 4-3-2 دور الرياضة في مرحلة المراهقة

48..... خلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

51..... تمهيد

52..... 1.1 الدراسة الاستطلاعية

54..... 1-2-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية

54..... 2-1 متغيرات البحث

55..... 3-1 المنهج المستخدم

56..... 4-1 مجتمع وعينة البحث

58..... 5-1 مجالات البحث

58..... 6-1 أدوات البحث

60..... 7-1 الشروط العلمية للأداة

60..... 1-7-1 الصدق

61..... 2-7-1 الثبات

61..... 3-7-1 الموضوعية

62..... 8-1- الأذوات الإحصائية

67..... خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

69..... تمهيد

70..... 1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج

70..... 1-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المقياس

72..... 2-1-2- عرض و تحليل و مناقشة للطلاق النفسية كل بعد

85..... 2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج لدلالة الفروق بين الجنسين

87..... 2-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج لدلالة الفروق بين الجنسين لكل بعد

100..... 3.2 استنتاجات

101..... 4.2 تحليل و مناقشة الفرضيات

103..... 5.2 الاقتراحات و التوصيات

104..... 6.2 الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

مقدمة

إن التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات من خلال الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية إذ يؤكد (كاظم، 2001) "أن الأعداد النفسي أحد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" عرب وكاظم، ٣٥، ٢٠٠١"

وان تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً و أخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم و المعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي و تقدمه على أسس قوية و صلبة ومن أهم هذه العلوم الأساسية ما تم ذكره. فيحاول علم النفس الرياضي أن يدرس بصورة علمية سلوك و خبرة الفرد و عملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها و ممارساتها ،ومحاولة الوصف و التفسير و النبوء بها للإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ،وتعد الشخصية وحدة الحياة العقلية و النفسية و هي أساس دراسة علم النفس و لذا اهتم علماء النفس بدراستها و تحليلها بجانب الاهتمام بدراسة الصفات المميزة لكل فرد ، والتي تجعل منه وحدة فريدة في ذاتها و مختلفة عن غيرها . ومن أهم مواضيع علم النفس الطلاقة النفسية فيعد موضوع الطلاقة النفسية (flow state) من المواضيع

النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وتعد الطلاقة النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الرياضيين بصفة عامة و المتدرسين بصفة خاصة في العصر الحالي المليء بالتعقيدات و المتطلبات وكما هو فان عدم استقرار الطلاقة النفسية للتلاميذ لابد وان يكون له تأثير سلبي وبالتالي تثير حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي ما يؤثر على الأداء .

مما تقدم تكمن أهمية بحثنا إلى معرفة مستوى الطلاقة النفسية عند لدى لاعبي كرة اليد المدرسية في الطور المتوسط والتعرف فيما إذ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الفرق الرياضة المدرسية في الطور المتوسط لولاية غليزان وذلك على المؤسسات التالية : متوسطة الأمير عبد القادر،متوسطة ميلود منصورية ،متوسطة عبد الحميد ابن باديس ،متوسطة صادق عبد الوهاب هذا وقد تم تقسيم البحث الى بابين الأول نظري وضم فصلين الأول للطلاقة النفسية والثاني جمع بيم الرياضة المدرسية وكرة اليد وكذا المراهقة المبكرة في حين الباب الثاني أيضا فصلين الأول لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية والفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

المشكلة: لقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بتلاميذ فرق الرياضة المدرسية من منظور تأثير تلك العوامل على أداء الأنشطة الرياضية . وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته النفسية يرتقي بمستواه الرياضي هذا وتعد الطلاقة النفسية أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي فيستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (راتب 67، 2004) وفي ظل التعقيدات والضغوط التي قد تواجه الفئات الصغرى من المجتمع قد يتأثر مستوى طاقتهم النفسية وبالتالي أدائهم الرياضي ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على حالة الطلاقة النفسية كجانب نفسي مهم يحتاجها اغلب لاعبي الأنشطة المختلفة بشكل عام ولاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط بشكل خاص وعلى حد عام من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين وبالتحديد للإجابة عن ما يلي:

1.1- التساؤلات:

1-1-1- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط ؟

1-1-2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث) ؟

2- أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط .
- الكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط تبعا لمتغيرات الجنس(ذكور و إناث).
- معرفة الحالة النفسية للفئات الصغرى.
- تحسيس المدرسين بضرورة وأهمية الطلاقة النفسية لدى اللاعبين وخاصة في هذا السن.
- التركيز على الجانب النفسي للفئات الصغرى .

3- الفرضيات:

- مستوى الطلاقة النفسية مرتفع لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط لصالح الذكور.

4- أهمية البحث و الحاجة له :

يمكن إيجاز أهمية الدراسة في ما يلي :

1.4 الأهمية النظرية :

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق إلى موضوع لم يلقي الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين حيث أن جل الدراسات أجريت على لاعبي النوادي و المعاهد في حين

المدارس لم تلقى الاهتمام وعلية نود بذلك تسليط الضوء عليها بصفة عامة و الطور المتوسط بصفة خاصة والنتائج التي سوف نتوصل إليها إفادة الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإجراء دراسات جديدة في المجال.

2.4 الأهمية التطبيقية: إن تطوير الرياضة بصفة عامة وتطوير الرياضة المدرسية بصفة خاصة باعتبارها الخزان الذي يمول النخبة، يتطلب الأهتمام بالجانب النفسي لتلاميذ فرق الرياضة المدرسية وبناء على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ ،ومن خلال الكشف عن المستوى نستطيع العمل على تطويره كم يمكن الاستفادة منه مستقبلا من خلال خلق برامج تساعد على الرفع بمستوى الطلاقة والتي تتصل بالأداء الجيد.

5- مصطلحات البحث:

1-الطلاقة النفسية: هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والذي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (صدقي، 1995 ، ، صفحة 164 / 197) بأنها حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لانجاز أو واجهة هذه التحديات .

1-2- الطلاقة النفسية اصطلاحا: يستخدم مصطلح الطلاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل : الخبرة المثلى للأداء ،الشعور ببلوغ الذروة ،العب في المنطقة .

هذا و يصفها (كسكزننتمهالي Csikzenetmihalyi) بأنها " إحساس يطره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها.وتناقلاها عبر الزمن(محمد،عبد العزيز عبد المجيد الطلاقة النفسية (القدمصفاة 06).

وتعرف أيضاً بأنها" حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (العزیز، 2008، صفاة 08).

1_3_ التعريف الإجرائي: يقصد بها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس راتب وآخرون (2004) للطلاقة النفسية .

2- الفريق الرياضي: هو مجموعة من الأفراد يتفاعلون فيما بينهم تفاعلا حركيا في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك، ويتميز الفريق الرياضي بجميع الخواص البنائية للجماعات الصغيرة (فوزي، 2001، صفاة 98)

3- مفهوم الرياضة المدرسية:

الرياضة المدرسية ، تمثل مجموعة العمليات و الطرق البيداغوجية العملية ، الطبية ، الصحية و الرياضية ،التي باعتبارها يكتسب الجسم الصحة ، القوة ، الرشاقة و اعتدال القوام (سلامة، 1980، صفاة 29)

4- كرة اليد: لغة: جمع الأيدي و اليدين، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف. (الدين، صفاة 912).

1_4_ التعريف الإجرائي: كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي،وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم.

6- الدراسات و البحوث المشابهة :

1.6-الدراسات العربية:

(1) دراسة (السيد2001) :هدفت التعرف إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية لمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل انجاز رياضي لدى رياضي القمة ،و دراسة الفروق بين الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث في محاور المقياس ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي ،واشتملت العينة على 290 لاعب لمختلف الأنشطة الرياضية (العاب فردية وجماعية) وقد تضمنت أدوات البحث تحديد ستة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية هي (الثقة بالنفس ،تركيز الانتباه ،مواجهة القلق ،التحكم والسيطرة ،الاستمتاع ،آلية الأداء) وأشارت أهم النتائج إلى أن لاعبي كرة اليد يتميزون (بالثقة بالنفس ،التحكم والسيطرة ،آلية الأداء) عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة .

(2) دراسة محمد عبد العزيز عبد المجيد (2005) : هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لمتسابقى الميدان و المضمار و استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة البحث على عدد 193 متسابقا من متسابقى الميدان والمضمار يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية و المشتركين في بطولة الجمهورية ومن أدوات الدراسة مقياس حالة الطلاقة النفسية -مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي ،ولقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية و مستوى الانجاز لدى أفراد مجتمع الدراسة .

(3) دراسة محمد سالم العجيلي(2005) : هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعي الإنجاز لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا ،واستخدم الباحث في المنهج الوصفي على عينة قوامها 235 لاعبا في رياضات (كرة السلة ، كرة القدم

،العاب القوى ،السباحة ،تنس الطاولة ،ركوب الدراجات)ولقد استخدم الباحث مقاييس حالة الطلاقة النفسية بالإضافة إلى مقياس الدافعية الرياضية لدى عينة الدراسة (4) دراسة (نافع ،2006): هدفت إلى التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي ،و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على ناشآت الجمباز الإيقاعي والمشاركات في بطولة الجمهورية للأندية والتي أقيمت بالإسكندرية وبلغ عدد الناشآت 19 ناشئة تمثلن ستة أندية وتوصلت الباحثة إلى ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الجوانب التي من شأنها تحسين مستوى الطلاقة النفسية للناشآت لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء واهتمام المدربين بتنمية دافعية الإنجاز من خلال الارتقاء ببعدها إنجاز النجاح لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء .

(5) دراسة (الخيواني وآخرون ،2006م) :هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق واستخدام الباحث المنهج الوصفي ،وأجريت الدراسة على عينة قوامها 72 لاعبا من الأندية المشاركة في بطولة العراق عام 2005م ، أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاقة النفسية لمجالات الاستمتاع والابتعاد عن القلق و التركيز في الأداء و الثقة العالية كانت متوسطة لدى اللاعبين ،إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة أن هناك وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية وكانت أفضل هذه العلاقات بين الثقة العالية و مفهوم الذات المهارية حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى 0,76 .

(6) دراسة (ليلى حامد صوان و نهال صلاح الدين،2008): بعنوان الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية و علاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء

(دراسة مقارنة)، هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق في الطلاقة النفسية و الثقة الرياضية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الرياضية وفق تخصصاتهم (سلة، طائرة، يد، هوكي، ألعاب قوى)، دراسة العلاقة بين أبعاد الطلاقة و الثقة بالنفس ومستوى الأداء لتلاميذ و تلميذات المدارس الرياضية بالزقازيق، استخدم المنهج الوصفي ثم اختيار 108 تلميذ بالصف الثاني و 56 تلميذ بالصف الثالث و 92 تلميذة بالصف الثاني و 28 تلميذة بالصف الثالث بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس الطلاقة النفسية اعداد حسن حسن عبده عبد الله واستخدم اختبار كارولينا للثقة بالنفس أثبتت النتائج وجود فروق في الطلاقة النفسية وفق نوع النشاط و كذلك في الثقة بالنفس و تحقق وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين الطلاقة النفسية، قائمة الثقة بالنفس ومستوى الأداء لتلاميذ و تلميذات في تخصصاتهم.

دراسة (محمد ، 2009) : هدفت إلى التعرف على حالة الطلاقة النفسية و دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الجامعات المصرية و التي أقيمت بجامعة المنوفية ، و اختارت الباحثة 72 لاعبا و توصلت الباحثة إلى وجود حالة الطلاقة النفسية و دافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العليا ، ووجود حالة الطلاقة النفسية و دافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض .

(7) دراسة (القدومي، و الخواجا، 2010) : هدفت إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة و الخبرة في اللعب، و المشاركات الدولية للاعب

على مستوى الطلاقة النفسية و استخدم الباحثان المنهج الوصفي و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 254 لاعب من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة و كرة اليد ، طبق عليها مقياس راتب و آخرون 2004 للطلاقة النفسية في المجال الرياضي و أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية ندية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيرا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى 76 % و كان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (81,66%) و مجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع 69,66% كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $x=0,05$ في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب و المشاركات الدولية للاعب ، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة ، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية .

8) دراسة (علي وصالح 2012) : هدفت التعرف إلى علاقة مستوى الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم و استخدم الباحثان المنهج الوصفي للائمته وطبيعة الدراسة وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أندية المنطقة الشمالية للدوري الممتاز وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي اشتملت على أندية (نينوى ، اوصل ، الفنون ، بلد ، الانباب ، الوحدة ، الدور ، و آشتي) إذ بلغ عدد العينة (63) من أصل (80) لاعبا بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم (10) لاعبين وسبع لاعبين لم يشتركوا بالبطولة وأظهرت النتائج الدراسية بتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية ، كما أظهرت أن الطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الإنجاز المهاري.

(9) دراسة (بعزي عبد العزيز - بلعباس عز الدين 2015) :

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى الطلبة بمعهد التربية البدنية و الرياضية تبعاً لمتغير الجنس و المستوى الأكاديمي، الغرض من الدراسة هو التعرف على الفروق المعنوية في مستوى الطلاقة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغيري المستوى الأكاديمي و الجنس، العينة 120 طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم (60 ذكر، 60 إناث) نسبتها 13% من المجتمع الكلي المقدر ب 898 طالب، الأداة المستخدمة مقياس حالة الطلاقة النفسية لجاكسون و مارش من إعداد حسن حسن عبده عبد الله .

أهم استنتاج:

وجود فروق معنوية في الطلاقة النفسية لصالح السنة الأولى والثالثة لـ"م.د".
وجود فروق معنوية في الطلاقة النفسية لصالح الذكور على حساب الإناث .
أهم إقتراح أو فرضية مستقبلية : الاهتمام بالتعبئة النفسية للطلاب الجامعي و هذا من خلال إعداد برامج التأهيل أو التحضير النفسي الجيّد و هذا لتحقيق أفضل أداء و اكتساب خبرة الطلاقة.
فرضية مستقبلية :هي دراسة تأثير عامل البيئة المحيطة على حالة الطلاقة النفسية للطلاب بمعهد التربية البدنية و الرياضية .

2.6- الدراسات الأجنبية:

(1) دراسة سكوت فلتشر (Scott Fletcher 2003) : هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الطلاقة و المتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة الدراسة على (83) رياضي من لاعبي

منتخب نيوزلندا (60) من الذكور، و (23) من الإناث طبقت عليهم مقياس جاكسون لحالة الطلاقة النفسية و مقياس الدافعية الرياضية و مقياس القيادة الرياضية ،واستبيان المناخ الدافعي المدرك ، و أظهرت النتائج أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة لديهم دافعية ذاتية وأن الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة أكثر (11)عام في الرياضة مقارنة بمن لديهم (5) أعوام خبرة .

2 (دراسة سوجياماوانوماتا (sugiyama & inomata ,2005) :هدفت لدراسة إلى التعرف إلى العوامل المؤثرة على الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية في اليابان ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (29)لاعب ممن تراوحت أعمارهم بين (18-29)سنة ،وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس و الاسترخاء والدافعية و غياب الاعتقادات السلبية عل الطلاقة النفسية كما أظهرت النتائج إلى الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء و الثقة بالنفس و ارتفاع مستوى الدافعية .

3 (دراسة (Nicktarios Aetal ,2006) :هدف الدراسة التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية و الرياضيين وفق مرجعية نموذج الطلاقة و التعرف على الاختلافات في حالة الطلاقة بين الرياضيين و العلاقة بين الأداء الرياضي و الطلاقة وقد استخدم الباحثون المنهج الصفي على عينة قدرها (220)رياضي وأشارت أهم النتائج بوجود فروق دالة في حالة الطلاقة كدرجة كلية وكأبعاد التحكم الآلية ،ثقة ،مواجهة القلق ،المتعة بين الرياضيين ،كما أشارت بوجود علاقات إرتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة .

4) دراسة جوليا سيبايلي (Julia Sibulylle): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي وخاصة لدى لاعبي المراثون، ويستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (286) عداء من لاعبي المراثون و خلصت الدراسة إلى إن الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي المراثون بشكل غير مباشر، حيث أن الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق و بالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء .

7- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة في مستوى الطلاقة النفسية واستعراضها لنا تبين الآتي:

- غالبية الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لدى الرياضيين ،وكانت العلاقة إيجابية بينهما مثل دراسة (عبد المجيد، 2005) ، (العجيلي، 2005) ،(نافع،2006) ،(محمد، 2009) ،(علي و صالح، 2012) ، (محمد و علي و جرجيس،2010) .
- تناولت الدراسات السابقة مستوى الطلاقة النفسية في المجال الرياضي وعلاقته بعوامل أخرى مثل (القلق،الضغط،الدافعية الإنجاز) واختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة وبمختلف الألعاب الرياضية .
- استخدمت معظم الدراسات للمنهج الوصفي مثل دراسة (السيد، 2001) ،ودراسة (عبد المجيد، 2005) ،ودراسة (العجالي، 2005) ودراسة (نافع، 2006) ودراسة (الخيكاني وآخرون، 2006) ودراسة (روبرت وآخرون، 2001) ودراسة (جوليا

سيبايلي، 2009) ودراسة (م بعزي عبد العزيز . بلعباس عزالدين 2015) ما جعل الباحثان يستخدمان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية .

8- نقد الدراسات السابقة : غالبية الدراسات استخدمت مقاييس الطلاقة النفسية ومن أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها من خلال الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز .

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة وجدنا أن معظمها تناولت علاقة مستوى الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين وهذا في مختلف الرياضات حيث أنها تناولت هته العلاقة من زاوية النوادي الرياضية وأغفلت البحث في مستوى الطلاقة النفسية لدى المدرسة والتي تعد نقطة الانطلاقة للأولى لذا جاءت دراستنا هته لمعرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الباب الاول:

الجانب النظري

الفصل الاول:

الطلاق النفسية

المقدمة:

تعتبر الطلاقة النفسية للرياضيين مجالاً هاماً من مجالات علم النفس الرياضي، حيث تهدف إلى تقديم الخدمات التي تساعد اللاعب والفريق الرياضي على مواجهة الصعوبات والمشكلات النفسية التي قد تقف أمام الفرد وبالتالي المجموعة ومن هنا نود التطرق فيها هذا الفصل إليها بداية بالتعرف على مفهومها ومجالاتها وكذا قياسها والفروق الفردية التي تتلمس فيها وكذا أبعادها .

1-1-1 مفهوم الطلاق النفسية: هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والذي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب 1995، ص164) وعرفها صدقي (2004، ص197) بأنها حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو واجهة هذه التحديات

- يرى (صدوقي، 2004، ص206) أن الطلاق (سمة) لتقدير هؤلاء الأفراد المختلفين في ميلهم لخبرة الطلاق على أساس منتظم، وفي ضوء هذا التوضيح السابق تم تعريف من مفهومي الطلاق كسمة أو كحالة على النحو التالي :

1-1-1 مفهوم الطلاق كسمة : هو ميل الفرد عادة لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها و قدراته الذاتية لإنجاز أو مواجهته هذه التحديات ولقياسه تم وضع مقياس الطلاق كسمة وهو مقياس لتقدير خبرة الطلاق مع أي فرد تقدير مكونات سمة الطلاق .

1-1-2 مفهوم الطلاق كحالة : هو حالة نفسية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين وقدرته الذاتية للإنجاز ،أو مواجهة هذه التحديات ،ولقياسه تم مقياس الطلاق كحالة .

وتعرف أيضاً بأنها " حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (عبد المجيد، 10. 2008)

هي حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما و القدرة الذاتية للإنجاز أو مواجهة هذه التحديات .
(صدقي نور الدين، 2004)

ويشير مفهوم الطلاقة إلى أنها حالة عالية للتعاون و التفاعل النفسي و العقلي ،يصبح الفرد خلالها مندمجا تماما في النشاط .

يعرفها كل من جاكسون وروبرت، 1992 الطلاقة النفسية بأنها عملي نفسية تقبع وراء قمة الأداء. (G.C، 1992) .

و في نفس التوجه يعرفها كسكز نتيمهالي Csikzenetmihalyi بأنها حالة تظهر أثناء الأداء. كما يعرفها أيضا بأنها استجابة ذاتية الهدف (holestic response) أو حالة خبرة مثلى يكون فيها الفرد في حالة وعي شعوري ،كما يعرفها بأنها إثابة ذاتية – داخلية للمشاركة في النشاط (Csikzenetmihalyi، 1994)

ويرى جاكسون ومارش (Jackson and March) أن الطلاقة النفسية حالة حاسمة أثناء الاشتراك في المنافسة. وتعرف الطلاقة النفسية كحالة عقلية بدنية مثلى psycholocial state and applied بأنها حالة عقلية بدنية مثلى تعمل وفق اشتراطات المهارة المؤداة وتعرف بأنها "حالة أداء قمي" peak erformance state (March & Jackson، 1996)

ويعرفها بريفت و بندريك Privetee and Bndrick نقلا عن جاكسون بأنها خبرة إثابة ذاتية و أداء قمي كتوظيف مثالي. (Privette G. & Bindrick, C.M، 1991)

ويعرفها كل من Jackson & March الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات التي يفرضها الموقف . (March & Jackson، 1996)

و يعرف Robert N حالة الطلاقة النفسية بأنها حالة تعكس غياب التوتر - القلق - الملل - و مشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة (Robert N. et al، 2001)

و يصف Csikzenetmihalyi بأنها إحساس يطره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها. (Csikzenetmihalyi M، 1991)، و تناقلها عبر الزمن (محمد، 2008، ص06) وتعرف أيضا بأنها حالة سيستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (عبد العزيز) : وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فإن البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم من الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء أي أنه خلال حدوث الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به و لكنه يستمتع بالأداء ونتائجه (المجيد، 2008) .

عرفها(صدقي) :بأنها "حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات . (صدقي نور الدين، 2004)

ويعرف كذلك (jackson & march) الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة . (March & Jackson، 1996)

2-1- مجالات الطلاقة النفسية :

يعد (Csikszentmihalyi) ، هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية .حيث أشار أنه يوجد لها عدة مجالات وهي :

Clear goals and feed back	وضوح الأهداف و التغذية الراجعة
balance between challenges and skills	-التوازن بين القدرة المهارية والتحديات
action awareness merging	-الإندماج الواعي في الموقف
consontration of task	التركيز على المهمة
cense of	الإحساس بالقدرة على السيطرة
loss of selfconsciouseness	-فقدان الشعور بالذات
tronsformation of time	-إدراك الوقت
Csikszentmihalyi,) . auto telic experience	-الخبرة الذاتية
	(1990 ،M

هذا ويرى كون (كون، 1996) (Chon) ،أنه ينبغي علينا و لوصف الأداء المميز لا بد من إلقاء الضوء حول رؤية مفهوم حالة الطلاقة النفسية والمبادئ و المجالات التي تشكل الإطار العام لحالة الطلاقة ،ومن أبعاد حالة الطلاقة وفقا لرأي العديد من العلماء كالآتي :

1. الثقة بالنفس: (self confidence) يعرفها كسز csjkszentnichalyi ، بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة .
(M, Csikzenetmihalyi, 1991)
2. تركيز الإنتباه : (concentration of atention) : يعرفه علاوي ، بأنه تطبيق الإنتباه وتثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن . (علاوي محمد حسن ، 2002)
3. التحكم والسيطرة (ascendant and control) : يعرفه راتب ، بأنه مقدرة الرياضي على إدارة وتنظيم التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة . (كامل، 2004)
4. آلية الأداء : (mechanical performnce) يعرفها راتب بأنها مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء . (كامل، 2004)
5. مواجهة القلق : (facing anxiety) يعرفه راتب بأنه مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية العامة . (كامل، 2004)
6. الإستمتاع : (enjoyment) يعرفه راتب بأنه شعور الرياضي أن الأداء الرياضي يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا و السعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء . (كامل، 2004)

1-3- قياس الطلاق النفسية :

بناء على هذه المجالات تم تطوير مقاييس الطلاق النفسية في المجال الرياضي ومن الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة (March & Jackson، 1996) (Jackson & March) و (جاكسون، 1996) (Jackson) (دوجانس و آخرون، 2000) (Dogani etal) ، (جاسون، 2002) (Jackson) (اكلوند، 1996) (Eklund) و (جين وآخرون، 2007) (Jean etal) ومن هذه المقاييس التي تستخدم من أجل معرفة مستوى الطلاق النفسية لدى اللاعبين ما يلي :

1. مقياس الطلاق النفسية جاكسون ومارش (Jackson & March): حيث اشتمل المقياس على (9) أبعاد هي (توازن المهارة بالتحدي، إدماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الغير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغيير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف) . (March & Jackson، 1996)

2. مقياس (راتب و آخرون، 2004) : حيث شمل هذا المقياس على (6) مجالات هي (الثقة بالنفس، تركيز الإنتباه، مواجهة القلق، الإستمتاع، التحكم و السيطرة، آلية الأداء) .

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاق النفسية في المجال الرياضي : قام (جين، آخرون، 2007) (Jean etal) بدراسة هدفت التعرف إلى البناء العاملي لمقياس (March & Jackson، 1996) (Jackson & March) في البيئة الفرنسية و أظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس في قياس الطلاق النفسية للرياضيين الفرنسيين، وفي دراسة أخرى مشابهة في اليونان قام (دوجانس و آخرون، 2000) (Dogani etal) بدراسة هدفت إلى البناء العاملي لمقياس (جاسون، مارش، 1996)

(Jackson & March) في البيئة اليونانية وأظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس

في قياس الطلاق النفسية للرياضيين في اليونان .

1-4- الفرق الفردية في الطلاق النفسية : هناك فروق فردية في سعة الأفراد

لتحصيل خبرة الطلاق وهذا يطرح سؤال هام مفاده لماذا تتكرر خبرة الطلاق بالنسبة

لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الآخر ؟ الإجابة على هذا السؤال تعني أن

هناك نماذج معينة من الأفراد قد أعدوا نفسيا على نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاق

بغض النظر عن الموقف .كما أوضح البحث على خبرة الطلاق النفسية أن يوجد

أحيانا فروقا كبيرة ،ولذا تم محاولة حصد هذه الاختلافات الفردية في تجريب خبرة

الطلاق ،وقد شمل هذا الحصد كيف يجري الأفراد عملية المعرفة ،وكيف أن بعض

الأفراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفعالية أعلى ،وقد أجاب (لوجان، 1988)

(Logan) على ذلك بأن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل

التحديات ،وتعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاق بدون أن يكونوا واعين

بذاتهم ،ولقد أشار (ديزي،ريان، 1985) ،أن الأفراد اللذين يشعرون بالضبط أكثر

لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا و بالتالي

تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاق أكبر أي أن هناك علاقة بين الطلاق و الدافعية

الداخلية ،حيث أن أحد مكونات الطلاق النفسية هي الخبرة الذاتية .

1-5- أبعاد حالة الطلاق النفسية : (Dimensions of psychologique)

(flow state) يعتبر المتطلب الأساسي لحالة الطلاق النفسية والبحث عن الاتزان

الإيجابي (Positive Balance) بين التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء

والقدرات والمهارات التي يمتلكها الرياضي ،وأن أحد الاعتبارات الهامة في تحقيق حالة

الطلاق هو التنبؤات الذاتية لإدراك الطلاق ،فهناك الكثير من التحديات والمهارات في

المواقف ولكن إدراكنا لها هو الذي يحدد نوع الخبرة (Quality of experience) بالإضافة لاعتماد الرياضي فيما لديه من قدرات ومهارات لمواجهة التحدي الذي يعرف بكونه : إمكانية الأداء في المواقف التي تتضمن تحديات أكبر من الحد الأعلى لقدرات ومهارات الرياضي .(1999 ,.)

ببمنا تشير المهارات إلى القدرة على الأداء (Ability to act) أو مدى المقدرة في التعامل مع المواقف Capacity to deal with à situations و هذا يكون لمهارات خاصة ترتبط بالنشاط الذي يؤدي ويجب تطور كل من المهارات و التحديات تدريجيا في مراحل تحدد بوضوح حيث كلما زادت مهارات وقدرات الرياضي في المهارة التي تؤدي كلما نقص صعوبة التحدي ،وفي المقابل كلما ارتفع مستوى التحديات المدركة يجب اكتساب وتطوير المهارات التي تمكن الرياضي من مواجهة التحديات التي يفرضها متطلبات موقف الأداء . (Krane, 1993)

خلاصة:

تعتبر الطلاق حالة نفسية إيجابية حظيت باهتمام الباحثين في مجالات الحياة المختلفة والتي شملت مجال العمل، المجال المدرسي ، وقت الفراغ، المجال الرياضي ،و مجال النشاط البدني، ويرجع الاهتمام بالطلاق النفسية باعتبارها طاقة كامنة جاهزة للاستخدام و التوظيف في مختلف المجالات السابقة لأنها طاقة تتميز بالإيجابية والخلو من التوتر ،حيث إن حالة الطلاق تقوم على التجريب و الممارسة العملية من قبل الأفراد كل في مجاله .

الفصل الثاني:

الرياضة المدرسية

وكرة اليد والمراهقة

المبكرة.

مقدمة :

إن التطور الملحوظ في كافة الرياضات راجع للأداء الجيد لرياضي النخبة الذين كانت لهم تنشئة خاصة ومتابعة منذ الصغر لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية من الناحية الجسمية والمعنوية مع إتقانهم وضبطهم للتكتيت والتكنيك وعليه فإن المدرسة هي المكان الصحيح والأصلي لبناء الرياضيين وهذا ما نود التطلع له في هذا الفصل (الرياضة المدرسية) ولفاعلية كرة اليد في الطور المتوسط وهذا ما استوجب منا أيضا التحدث عن المراهقة المبكرة اذ تعد مرحلة هذا الطور .

2- الرياضة المدرسية:

2-1- مفهوم الرياضة المدرسية :

الرياضة المدرسية ، تمثل مجموعة العمليات و الطرق البيداغوجية العملية ، الطبية ، الصحية و الرياضية ، التي باعتبارها يكتسب الجسم الصحة ، القوة ، الرشاقة و اعتدال القوام (محمد س.، 1980، صفحة 131)

فالتربية الرياضية المدرسية ، تعد جزء لا يتجزأ من التربية عامة و هي تعمل على تحقيق النمو الشامل و المتزن للتلميذ ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كانت قديماً ، إنما تطورت بتطور التربية ، فارتبطت الرياضة بمختلف علوم الأخرى ، كالعلوم البيولوجية و الفيزيولوجية و الطبية ، التي أجمعت بالإضافة إلى غيرها من الأبحاث العلمية ، على أنّ التربية الرياضية تهتم بالفرد من كل جوانبه البدنية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية و الثقافية. (عفاف، 1989، صفحة 188).

ويمكن تقسيمها الى ثلاث أقسام : ا سنحاول التطرق اليها بالتفصيل :

2-1-1-1- النشاط الأساسي :حصة التربية البدنية والرياضية.

تنفذ حصة التربية البدنية والرياضية في وفق برنامج مسطر من قبل وزارة التربية الوطنية، حيث خصصت له ساعتان أسبوعياً تتم في حصة واحدة، أي ساعتان متتاليتان، وهذه الحصص هي مقررة ورسمية وإجبارية كما تنص على ذلك القوانين. (صالح، 1981، صفحة 171)

2-1-1-2- النشاط الرياضي اللاصفي:**2-1-1-1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:**

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة، في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للحظة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (ياسين، 1989، صفحة 132)

ويعرف كذلك بأنه: البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي، أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكن يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج ،. (وآخرون، 1986، صفحة 65)

2-2-1-1-2- النشاط اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية. (وآخرون ق.، 1990، صفحة 55)

2-1-1-3-1-أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يرى الدكتور هاشم الخطيب أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في مناهج التربية الرياضية ودعمها تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة الى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزول الدروس المنهجية. (الخطيب، 1988، صفحة 689)

2-1-2-الفرق الرياضية المدرسية:

إن الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات الرياضية بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضيات المبرمجة لدى الاتحادية، وعلى ضوء القانون العام للاتحادية نتعرف على كيفية الانضمام للاتحادية، فالجمعية التي تنشأ على مستوى الثانوية تكون ملف، اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية، ويتكون ملف الاعتماد من : طلب الانضمام، قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء، ثلاث نسخ من اعتماد أعضاء الجمعية ومحضر الجمعية العامة، الاشتراكات السنوية، واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على طلب الانضمام أي جمعية 15 يوم التي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، تصب هذه النفقات في الرابطة. (تعليمية وزارية مشتركة مؤرخة في 03 فيفري 1997 ، متعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي).

2-1-2-1- طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

توكل مهمة الاختيار إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الذين تستند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية.

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أن طريقة اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختيارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، وينجر لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداداته ومواظبته وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع التدريبي يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي لمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختتم الطبيب على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي (القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، الانضمام والتأهيل،

(المادة 02)

2-1-3- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، إجتماعي وكما لا يخفي ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل ثقافية التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام روح التعاون، روح المسؤولية تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب.

هذا ولعل كرة اليد من أهم الرياضات التي يتم ممارستها من طرف التلاميذ ويتنافسون فيها وعلية سنقوم بالتعريف باللعبة وانتشارها وكذا أبعادها وقوانينها.

2-2- كرة اليد :**2-2-1 - تعريف كرة اليد:**

لغة : جمع الأيدي و اليدي ، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف (الدين م.، صفحة 912)

اصطلاحا : كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي (حسانين، 2001، صفحة 23)،وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم.

2-2-2- انتشار رياضة كرة اليد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من الأطفال والشباب، فرغم عمرها القصير نسبيا

إذا قورنت ببعض الألعاب الأخرى - فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول ولقد كان إدراج رياضة كرة اليد ضمن ألبمبياد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين. (حسانين ،.، 1980، الصفحات 18-19)

2-2-3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد الأنشطة التربوية والرياضية وشعبها ما اوجب ظهور عديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وتقع كرة اليد ضمن " الألعاب الجماعية" ويشير "بوتشر" على أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي من برنامج للتربية البدنية وذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية أن يكون ملما بالمما تاما بكثير منها ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمه والظروف التي تعود على ممارسيها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا

بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة على سرعة تعليم الممارسين (حسنين ك.،، صفحة 20)

2-2-4- قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40م والعرض 20م.
- عدد اللاعبين 07.
- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة ، وليس هناك وقت بدل الضائع .
- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة .
- إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة ، أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت .
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين .
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا ارجع اللاعب الكرة لحارس مرماه ،تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية 7 متر.

- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد (إبراهيم، 1994، صفحة 30)

2-2-5-المهارات الأساسية في كرة اليد:

تمثل كرة اليد مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة (ابوزيد، 2003، صفحة 33) وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعبين كرة اليد فيما يلي:

2-2-5-1-المهارات الهجومية:

أ- المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

_ وضع الاستعداد الهجومي. - الجري بالظهر وبالجانب.

_ التحرك الترددي. - الحجز

_ الجري مع تغير السرعة وتجاه الجسم - الخداع

_ المتابعة - البدء والعدو

- التوقف

ب- المتطلبات المهارية الهجومية للكرة:

- مسك الكرة باليد أو باليدين _ تمرير الكرة

- استقبال الكرة _ تنطيط الكرة

- التصويب في المرمى

2-2-5-2-المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

-التحركات الدفاعية - تقادي الحجز

- التوقف - حجز المهاجم

- أعاقه التمير - إعاقه التصويبات

- التصدي للمراوغة (الخداع) - الدفاع ضد تنطيط الكرة

- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز (حسنيين، صفحة 24)

2-2-6- أهمية رياضة كرة اليد:

تعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد ، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى (تيواندرت، 1978، الصفحات 20-22)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (حسنين د.، 1980)

بعد أن تم التطرق إلى الرياضة المدرسية وكرة اليد فإن مرحلة المراهقة المبكرة من أهم المراحل التي يجب دراستها كونها هي الجيل الصاعد الذي سيرفع الراية الرياضية في المدرسة ثم بعده خارجها ولما لا حتى خارج البلاد ليمثلنا في المحافل الدولية .

2-3- المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) (عبد الرحمن الوافي، صفحة 49)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

2-3-1-1 لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من اللحم ودنا (محمد السيد محمد الزعبلوي ، 1998، صفحة 12) والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. (السيد، 1975، صفحة ص275)

2-3-1-1 اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (المليج،، 1973، صفحة 301)، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" (زيدان، 1995، صفحة 31).

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة (زيدان، علم النفس التربوي، صفحة 152/158)

هذا وتعد المراهقة فترة عواطف تؤثر بشدة تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق. (مول، 1981، صفحة 291)

وبمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة. (السيد ف.، صفحة 272، 257)

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (سليمان، 1985، صفحة 206)

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (الجسماني، 1994، صفحة 129)

2-3-2 - أطوار المراهقة:

2-3-3-1 - مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر (سعيد، صفحة 51) وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات في نظرهم ويقلدهم في أنماط سلوكهم . (ألقذافي، الصفحات 353 - 354).

2-3-4- خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

2-3-4-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكببيه ،اشتداد في عضلاته ،واستطالة ليدبيه،وقدمه،وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية ،إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها (مجدي احمد محمد عبد الله ،

2003، صفحة 256)

2-3-3-1- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن

لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء وُيصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكْتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الانتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

2-3-4-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ،ومظاهر الثورة الخارجية ،ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل (محمد م.، الصفحات 257-259).

لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلىد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهديج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .

- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

- الشدة والكثافة .

- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (محمد م.، الصفحات 257-259).

2-3-3-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه

ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ..ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا .إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران ، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة ، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا ، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه ، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها ، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها . (قناوي، بدون سنة، صفحة 19)

2-3-4-5- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر ، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر ، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمنااء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون (عبد، صفحة 259)

2-3-4-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات

الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة (قناوي، صفحة 29)

2-3-5- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ، وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية.
- تنمية الكفاءة العقلية .
- تنمية العلاقات الاجتماعية.
- تنمية القدرة الحركية.

خلاصة :

إن ارتباط الرياضة بالمدارس، ليس من باب الترف والتسلية، بل من باب الضرورة للارتقاء بالجوانب التربوية والتعليمية، هذا بصفة عامة في حين تعد الرياضة المدرسية النشاط الأمثل لبناء نخبة مميزة من الرياضيين حيث يتنافسون في ما بينهم في البداية ليخرجوا نشاطهم في الوطن ولما يمثلونه في المحافل الدولية مستقبلا هذا وتعد كرة اليد من أهم النشاطات التي يمارسونها التلاميذ في المدرسة وتعد المراهقة المبكرة هي المرحلة العمرية المناسبة لاكتشاف المواهب الصغرى وبناء النجوم .

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني و الزماني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني.

1-1 - الدراسة الاستطلاعية:

كان أول خطوة قام بها الباحث سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة (عينة البحث) ، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها إلى البحث العلمي، وقد تم ذلك نتيجة عدة مقابلات ومشاورات مع رؤساء المؤسسات التربوية (المتوسطات) والأساتذة والتلاميذ.

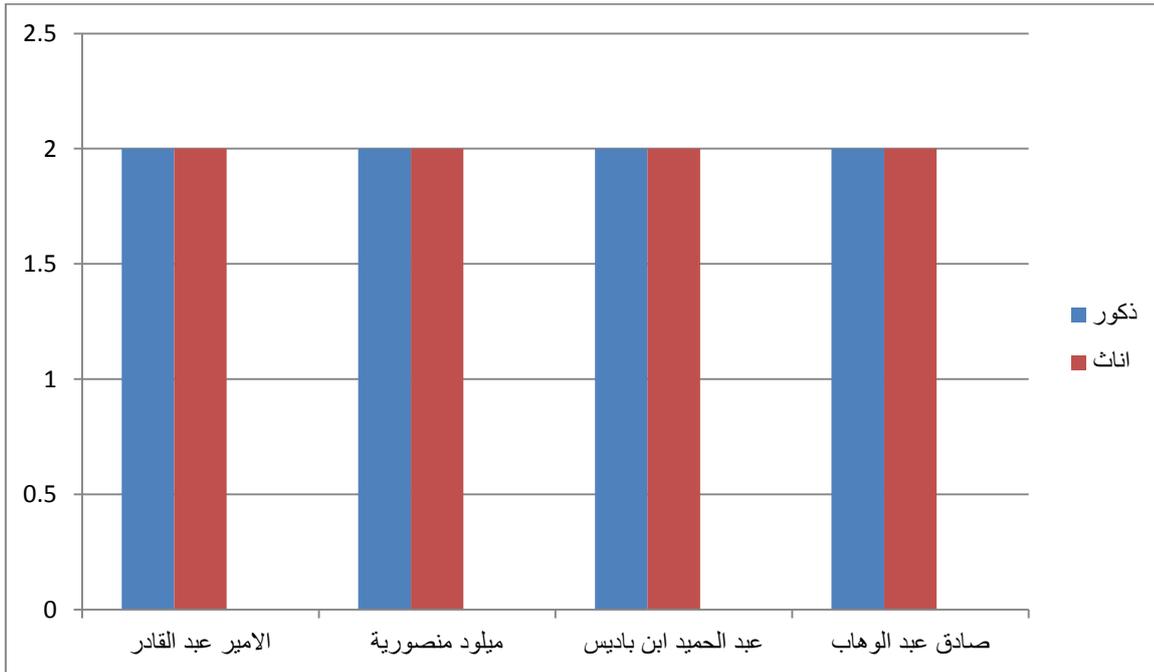
وقد شرعنا في هذا العمل بداية من 05 مارس الى غاية 28 افريل 2016، حيث استطعنا خلال هذه المدة الاتصال بمجموعة التي تمثل عينة البحث التابعين الى مرحلة التعليم المتوسط على مستوى ولاية غليزان والمتمثلة في متوسطة الأمير عبد القادر، متوسطة ميلود منصورية، متوسطة عبد الحميد ابن باديس، متوسطة صادق عبد الوهاب .

والهدف الرئيسي والاهم في هذا العمل هو التعرف على التلاميذ أو بمجال أو مجتمع البحث، وهذا قصد معرفة أوقات تدريب الفرق ، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء المقابلة مع تلاميذ الفرق الرياضة المدرسية لكرة اليد وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 16.66% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

اسم المؤسسة	ذكور	إناث	المجموع
الامير عبد القادر	02	02	04
ميلود منصورية	02	02	04
عبد الحميد ابن باديس	02	02	04
صادق عبد الوهاب	20	20	04
المجموع	08	08	16

جدول رقم (01): يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.



شكل رقم (01): يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.

حيث قمنا بتوزيع مقياس حالة الطلاقة النفسية من إعداد أسامة كامل راتب ومنى مختار المرسى و عمرو احمد السيد نو 06 أبعاد على عينة الدراسة الاستطلاعية مع شرح طريقة ملئ الاستمارات و الإجابة على تساؤلاتهم يتسنى لهم الإجابة على كل بنود استمارات البحث بسهولة

وقمنا باسترجاع الاستمارات وبعد يومين قمنا أيضا بتقسيم الاستمارات على نفس العينة وتحت نفس الظروف البيئية ومن ثم قمنا باسترجاع الاستمارات ومعالجتها إحصائيا

1-1-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

أثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وجود تطابق كبير بين النتائج وعلاقة ارتباطيه بين الاختبار القبلي و البعدي ووجدناه قريب من 01 بالنسبة لجميع إبعاد المقياس وذلك وفقا لقانون معامل بيرسون الذي يكون محصور بين 1 و -1 وبالتالي فالمقياس ثابت وصادق فيما اعد لقياسه.

1-2- متغيرات البحث:

من اجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث ان يضبط متغيرات بحثه حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات الدخيلة الأخرى والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه.

المتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة الى أخرى ويهتم بدراستها وإيجاد العلاقة بينها

وعلى هذا الأساس كانت متغيرات الدراسة على النحو التالي:

1-2-1- تعريف المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو

أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- **تحديد المتغير المستقل:** وهو "الطلاقة النفسية".

1-2-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف

قيمه على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم

المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (- محمد حسن علاوي - أسامة كامل

راتب 1999، 219).

- **تحديد المتغير التابع:** وهو "منافسة الفرق المدرسية لكرة اليد".

1-3- المنهج المستخدم:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات ولا يمكن

أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص

الإشكالية التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم

فيه بالفعل لذا أستخدم **المنهج الوصفي** الذي يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية

التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة

"ويمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض

الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها

بطريقة كمية في قلبه وأسلوبه أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج

الموضوع تنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر" (علي عبد الواحد وافي 1997،

592).

ويعرف في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية ، كما هي قائمة من الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية . (الزوابي والعام 1974، 80)

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية
- التحقق من المعلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق و التحليل
- ذا النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

1-4-مجتمع وعينة البحث:

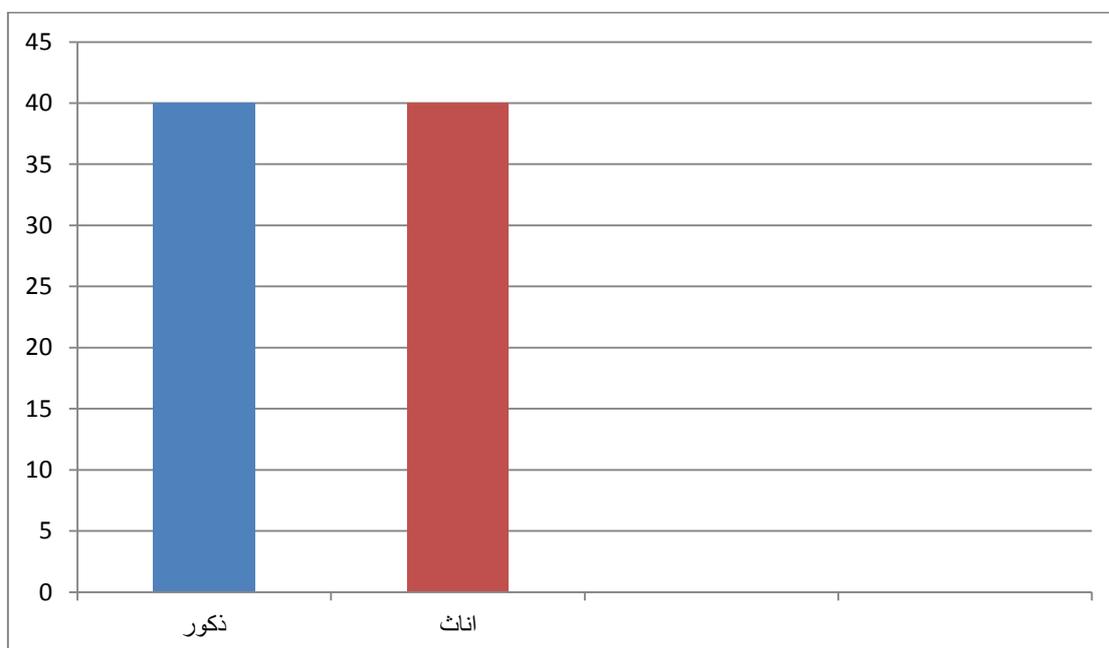
1_4_1 _مجتمع البحث: وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط ولقد كان عدده 16 فريق (ذكور) و16 فريق (إناث) وتضم 384 لاعب ولاعبة .

1_4_2_عينة البحث : وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى ذكور وشملت 40 تلميذ والعينة الثانية إناث وشملت على 40 تلميذة ما يمثل 20,83 من المجتمع الأصلي.

1_4_3_معدل سن العينة : بعد اختيار العينة تم حساب معدل سنها بالمتوسط الحسابي وقد تحصلنا على معدل 13 سنة .

العدد	الجنس
40	ذكور
40	إناث
80	المجموع

جدول رقم 02: يمثل عينة البحث



شكل رقم (02): يبين عينة البحث.

5-1- مجالات البحث:

- ❖ **المجال المكاني:** لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية غليزان لفرق الرياضة المدرسية لكرة اليد وكان عدد الفرق هو: 08 فرق تنتمي لأربع متوسطات وهي ميلود منصورية _ عبد الحميد بن باديس _ الأمير عبد القادر _ الصادق عبد الوهاب.
- ❖ **المجال الزمني:** كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 27 سبتمبر 2015 إلى 04 ماي 2016 حيث تم توزيع المقياس على التلاميذ .
- ❖ **المجال البشري:** فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط وضمت 04 فرق ذكور و 04 فرق إناث.

6-1- أداة البحث:

1-6-1- مقياس الطلاقة النفسية :

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد

تم استخدام مقياس راتب وآخرون (أسامة كامل راتب وآخرون) (2004 ، 676) والذي أشتمل على (72) فقرة موزعة على ستة مجالات هي:

- 1-6-1- الثقة بالنفس .وكان عدد فقراته (13) فقرة هي (1- 7- 11- 24- 30- 35- 40- 46- 50- 55- 60- 63- 67).

- 1-6-2- تركيز الانتباه.وكان عدد فقراته (16) فقرة هي (2- 4- 16- 20- 25- 31- 36- 41- 47- 51- 56- 61- 64- 68- 72).

- 1-6-3- مواجهة القلق.وكان عدد فقراته (13) فقرة (5- 8 - 12- 21- 26- 32- 37- 42- 48- 52- 57- 65- 69)

- 4-1-6 الاستمتاع. وكان عدد فقراته (5) فقرات (13- 27- 38- 43- 58)
- 5-1-6 التحكم والسيطرة وكان عدد فقراته (16) فقرة هي (3- 6- 9- 14- 18- 22- 28- 33- 39- 44- 49- 53- 59- 62- 66- 70)
- 6-1-6 آلية الأداء. وكان عدد فقراته (9) فقرات هي (10- 15- 17- 19- 23- 29- 34- 45- 54)

الرقم	إبعاد مقياس الطلاقة النفسية	فقرات الإبعاد
1	الثقة بالنفس	(1- 7- 11- 24- 30- 35- 40- 46- 50- 55- 60- 63- 67)
2	تركيز الانتباه	(2- 4- 16- 20- 25- 31- 36- 41- 47- 51- 56- 61- 64- 68- 72)
3	مواجهة القلق	(5- 8- 12- 21- 26- 32- 37- 42- 48- 52- 57- 65- 69)
4	الاستمتاع	(13- 27- 38- 43- 58)
5	التحكم والسيطرة	(3- 6- 9- 14- 18- 22- 28- 33- 39- 44- 49- 53- 59- 62- 66- 70)
6	آلية الأداء	(10- 15- 17- 19- 23- 29- 34- 45- 54)

جدول رقم (03): يبين فقرات أبعاد مقياس الطلاقة النفسية.

وتكون الاجابه عن فقرات المقياس بطريقة لبكرت (سلم الاستجابة) حيث تكونت من ثلاث استجابات هي (درجة كبيرة 3 درجات) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 1 درجة) بالنسبة للفقرات الايجابية و (درجة كبيرة 1 درجة) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 3 درجات) بالنسبة للفقرات السلبية وكان عدد الفقرات الإيجابية (40) (فقرة والفقرات السلبية (32) فقرة .

1-7-7- الشروط العلمية للأداة:

1-7-1- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن 1996 ، 321)

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي بلا تاريخ، 183) يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان 1999 ، 68) ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية منها إيجاد معامل الارتباط (كمال ، 39،40) ويعرفه (ماسيك 1994م) صدق الاختبار على أنه: " تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملائمة ومعنى أي تأويل أو فعل يبني على درجة الاختيار (احمد محمد الطيب بلا تاريخ، 230)"

وقد تم تحقيق صدق المقياس عن طريق استطلاع رأي المحكمين على أسئلة المقياس والمتمثلين في مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال الرياضي.

ويمكن حساب صدق أي أداة قياس بعدة طرق من بينها استخراج الصدق من ثبات وهو الأمر الذي خرجنا إليه وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته. صدق الاختبار = الجذر التربيع للثبات

1-7-2- الثبات: يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها هي طريقة إعادة الاختبار، وقد توصل الباحث إلى تحقيق عنصر الثبات عن طريق إعادة الاختبار.

وقام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين مجموع الدرجات التي أحرزها المستجيبون في التطبيق الأول للأداة (المقياس) وحصيلة الدرجات التي أحرزتها المجموعة نفسها في التطبيق الثاني للأداة نفسها، واستخرج الثبات عن طريق تطبيق معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) حيث بلغ معامل الثبات للأبعاد التي اشتمل عليها الاستبيان كما هو مبين في الجدول.

1-7-3- الموضوعية: الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي.

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية.

الابعاد المقياس	عدد افراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
ثقة بالنفس	16	0.76	0.87	دالة
تركيز الانتباه	16	0.98	0.98	دالة
مواجهة القلق	16	0.96	0.97	دالة
الاستمتاع	16	0.89	0.94	دالة
التحكم والسيطرة	16	0.93	0.96	دالة
آلية الأداء	16	0.92	0.95	دالة

جدول رقم(04): يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.

1-8-الأدوات الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

1-8-1- النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان وفق مفتاح التصحيح للمقياس فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية التي تمثل المتوسط الحسابي لكل بعد.

طريقة حسابها النسب المئوية تساوي : (عبده علي ،صيف السامرائي 1977، 75)

متوسط الحسابي للعينة $\times 100$ / متوسط الحسابي للبعد

ع ← 100%

ت ← س = $100 \times$ ع

ع: م ح للبعد

ت: م ح للعينة

س: النسبة المئوية

مج س

1-8-2- المتوسط الحسابي =

ن

حيث مج س = مجموع الدرجات في البعد

ن = عدد عبارات البعد

1-8-3- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل

على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح (نزار الطالب، محمود السامراني 1975،
55).

هذه الصيغة ل: ع تكتب على الصيغة التالية:

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

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

1-8-4- معامل ارتباط بيرسون: وقد تم استعماله في ثبات ادات القياس كي نتأكد من أن هذا المقياس (مقياس الطلاقة النفسية يصلح للدراسة أم العكس وهذا حسب القانون التالي : (نزار مجيد الطالب . محمد السمراني 1980 ، 76)

$$N \text{ مج(س ص) - مج س * مج ص}$$

$$r = \frac{N \text{ مج س} - 2 \text{ مج(س ص)} * N \text{ مج ص} - 2 \text{ (مج ص)}^2}{\sqrt{2 \text{ مج س} - 2 \text{ مج(س ص)} * N \text{ مج ص} - 2 \text{ (مج ص)}^2}}$$

1-8-5-ت - ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

درجة الحرية: $2(n-1)$

$d=2(n-1)$

$d=2(80-1)=78$

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل و مناقشة

النتائج

تمهيد : نسعى من خلال هذا الفصل إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها للوصول إلى مدى صحة الفروض قيد الدراسة وكذا مقارنة تلك النتائج بمدى موافقتها أو مخالفتها للنتائج المشار إليها في الدراسات السابقة التي تطرقت لمثل هذا الموضوع، وذلك بعد استعراض النتائج بالتفصيل في الفصل السابق، استطاع الطالب الباحث أن يلاحظ بأن النتائج أمكنها أن تجيب على الأسئلة الرئيسية التي طرحت في الفصل التمهيدي، حيث تبين وجود ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث). ومن ثمة فقد ساعد استخدام الأساليب الإحصائية مثل النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا اختبارات الفروق T-tes والرسوم والأعمدة البيانية على تسليط الضوء على النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، هذا ما سيأتي به هذا الفصل.

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج :

2.1.1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الطلاقة النفسية:

مستوى البعد	مستويات الطلاقة النفسية	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	العينة
مرتفعة	(192-72) (312-192) (432-312)	77.06	332.94	80

جدول رقم(05): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الفرق الرياضية المدرسية

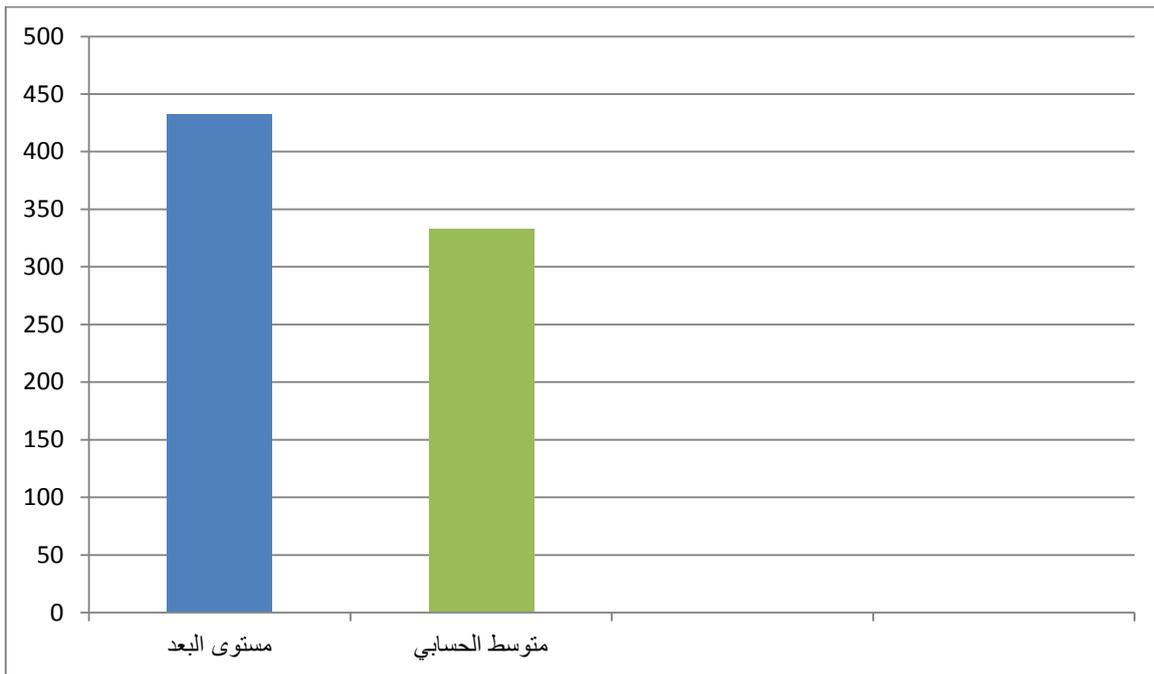
لكرة اليد في الطور المتوسط

عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 05 يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط تقدر ب **332.94** أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب **77.06%**

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص بتلاميذ فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياسها و هذا ما تم التوصل له خلال دراسة (القدومي و الخواجة 2010).



شكل رقم (03): يبين مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط .

2-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج كل بعد:

2-1-2-1- بعد الثقة بالنفس:

مستوى البعد	مستويات الطلاق النفسية	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	العينة
مرتفعة	(22-13) (30-22) (39-30)	84.42	32.92	80

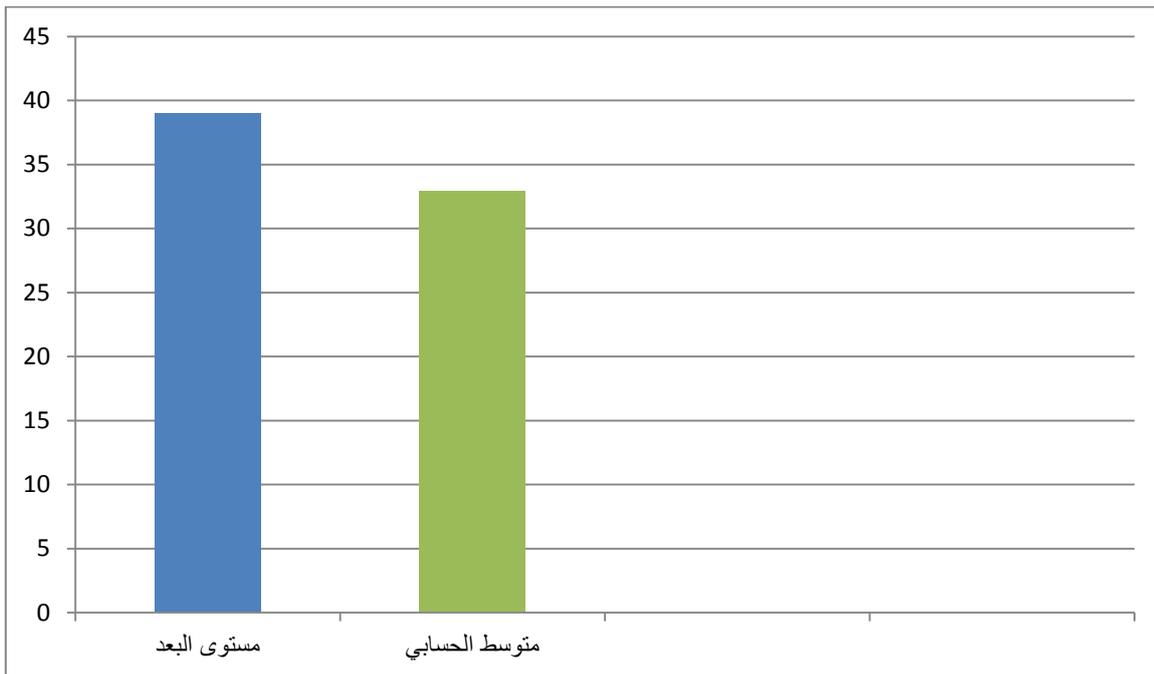
جدول رقم (06): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط.

عرض و تحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 05 يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء الثقة بالنفس تقدر بـ 32.92 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 84.42%

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء الثقة بالنفس لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (04): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعده الثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط.

2-2-1-2- بعد تركيز الانتباه:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاقة النفسية	مستوى البعد
80	36.97	77.03	(27-16) (37-27) (48-37)	مرتفعة

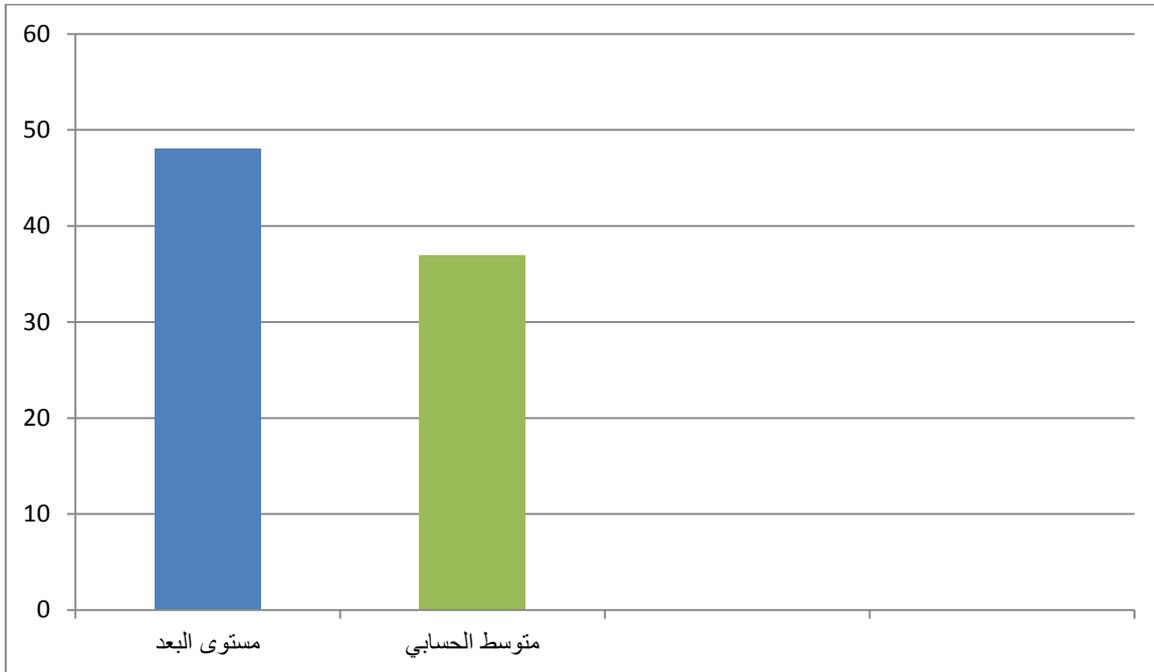
جدول رقم(07): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط لبعء تركيز الانتباه .

عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم (06) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضة المدرسية لبعء تركيز الانتباه تقدر ب 36.97 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 77.03%

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء تركيز الانتباه لتلاميذ الفرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (05): يبين مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط لبعد تركيز الانتباه.

2-1-2-3- بعد مواجهة القلق:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات الطلاقة النفسية	مستوى البعد
ذكور	31.88	81.75	(22-13) (30-22) (39-30)	مرتفعة

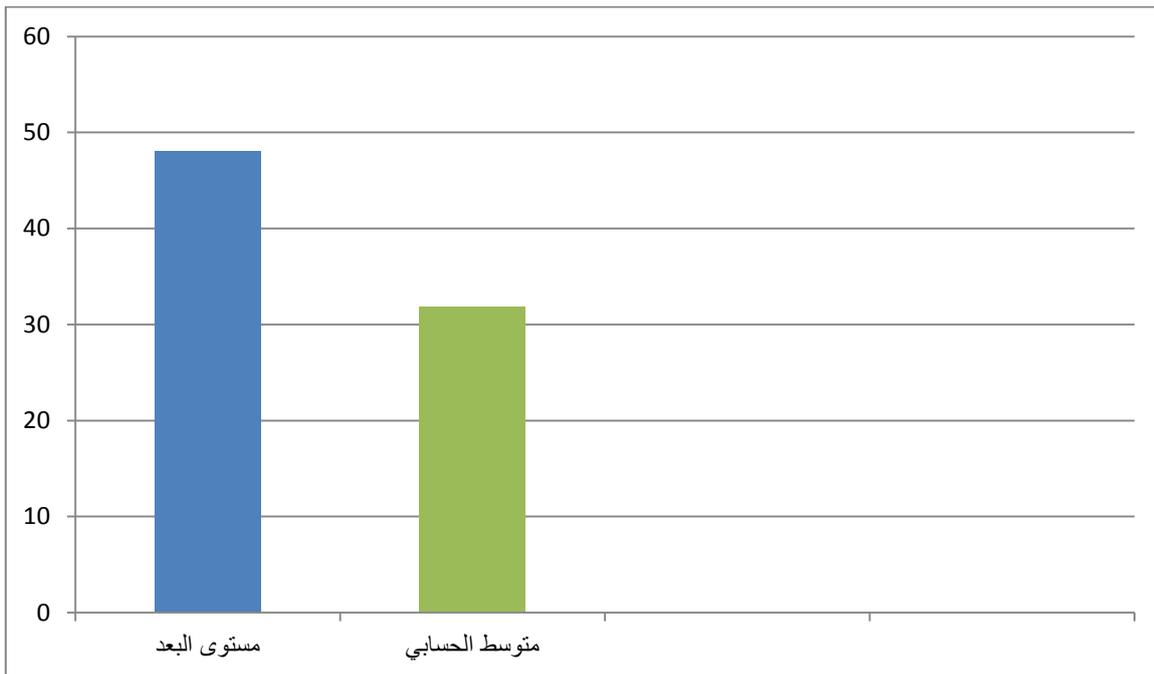
جدول رقم(08): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط لبعدها مواجهة القلق.

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (07) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعدها مواجهة القلق تقدر ب 31.88 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب 81.75%

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعدها مواجهة القلق لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (06): يبين مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط لبعد مواجهة القلق.

2-1-2-4- بعد الاستمتاع:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاقة	مستوى البعد
80	12.68	84.56	-منخفضة (05-08) -متوسطة (08-12) -مرتفعة (12-15)		مرتفعة

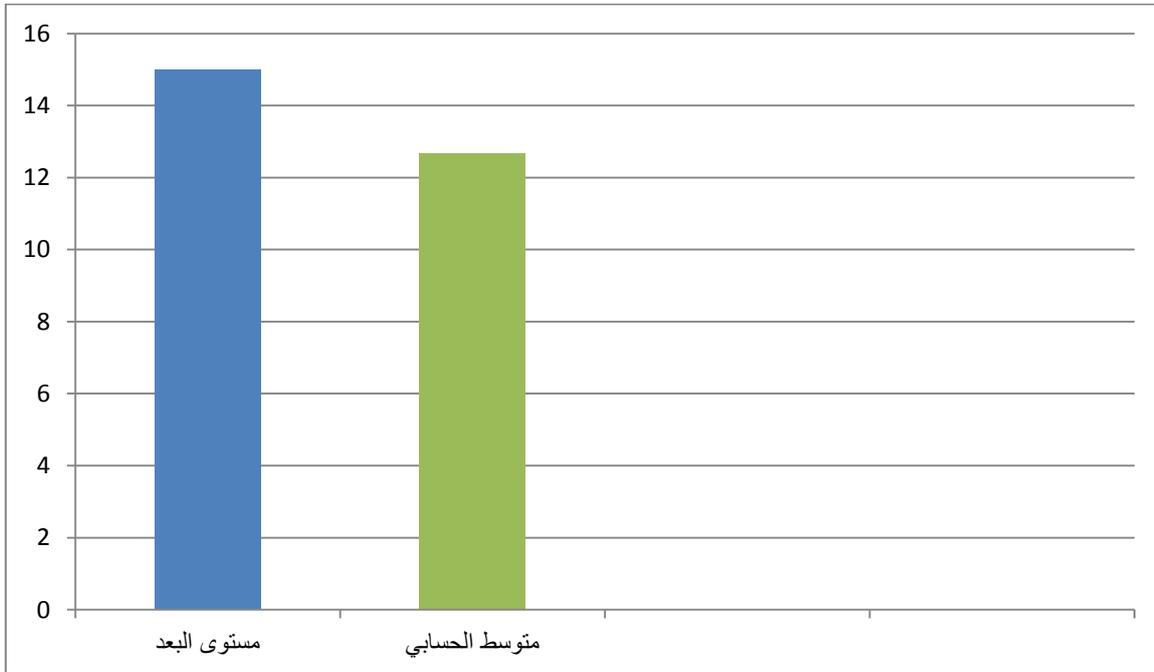
جدول رقم (09): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط لبعده الاستمتاع.

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم (08) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعده الاستمتاع تقدر بـ 12.68 أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر بـ 84.56%

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعده الاستمتاع لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (07): يبين مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط لبعد الاستمتاع.

2-1-2-5- بعد التحكم والسيطرة:

العينة	متوسط الحسابي	النسبة المئوية	مستويات النفسية	الطلاقة	مستوى البعد
80	33.16	69.08	-منخفضة (16-27) -متوسطة (27-37) -مرتفعة (37-48)		متوسطة

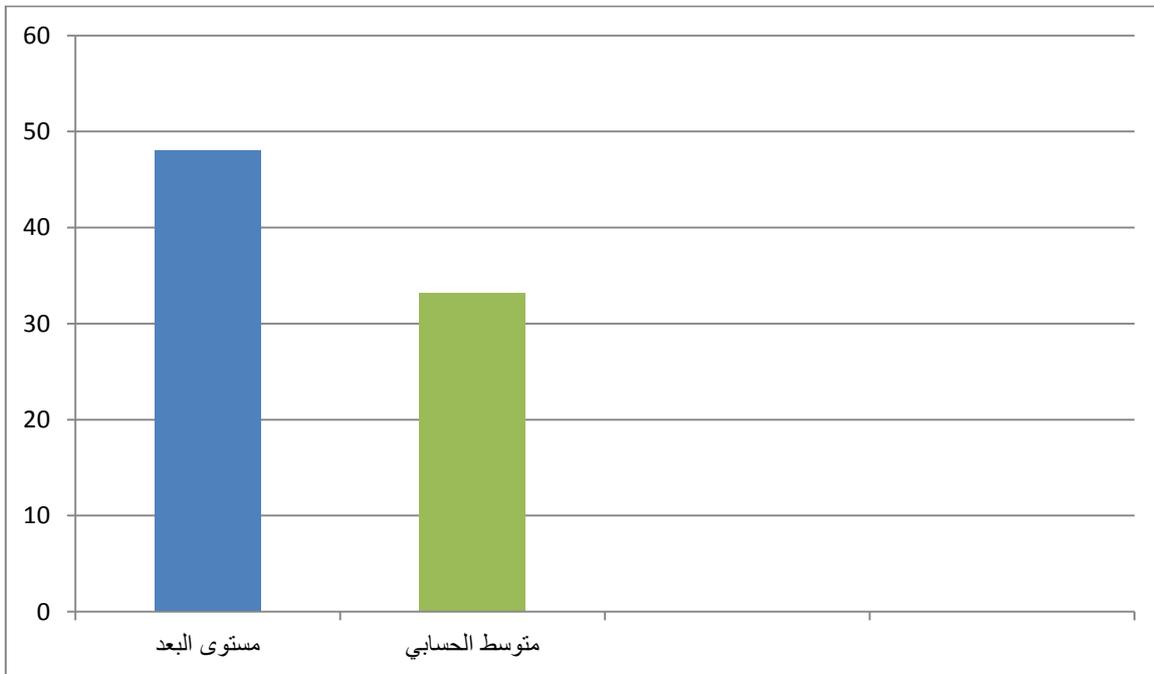
جدول رقم (10): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط لبعء التحكم والسيطرة.

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم (09) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء التحكم والسيطرة تقدر ب33.16 اما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب69.08% .

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء التحكم والسيطرة لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط متوسطة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (08): يبين مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط لبعد التحكم والسيطرة.

2-1-2-6- بعد آلية الأداء:

مستوى البعد	الطلاقة	مستويات النفسية	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	العينة
مرتفعة	-منخفضة (14-08)	-متوسطة (19-14)	78.52	18.84	80
		-مرتفعة (24-19)			

جدول رقم (11): يمثل مستوى الطلاقة النفسية لبعء آلية الأداء لدى لاعبي فرق

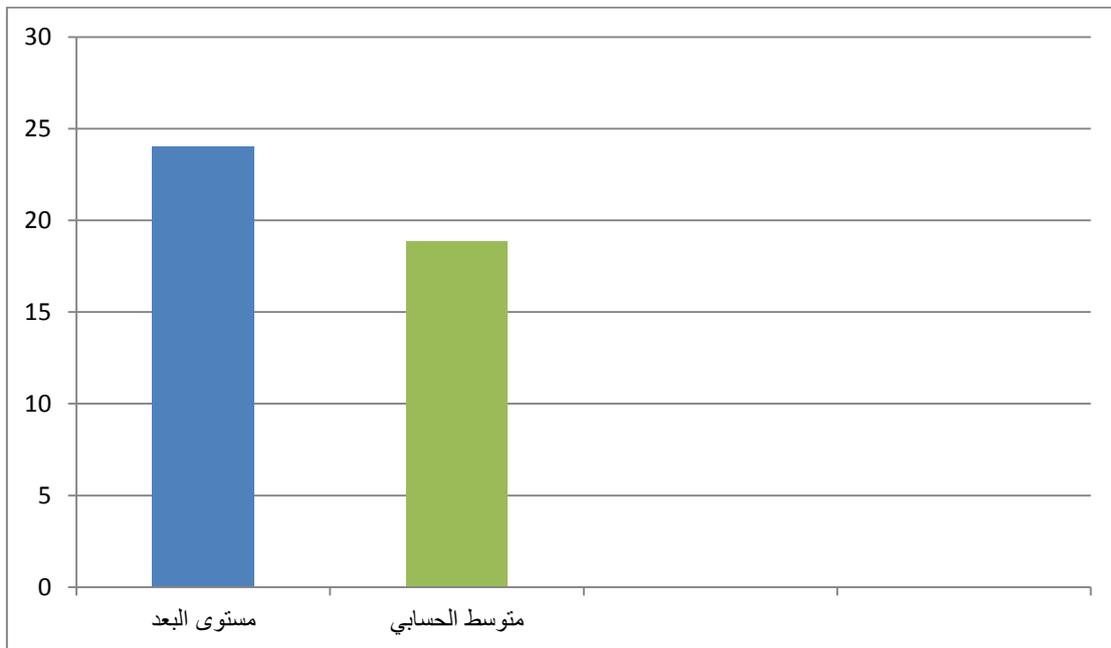
الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط.

عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم (10) يتضح لنا أن متوسط الحسابي لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لبعء آلية الأداء تقدر ب **18.84** أما النسبة المئوية الموافقة لها تقدر ب **78.52%**.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن مستوى الطلاقة النفسية الخاص ببعء آلية الأداء لتلاميذ الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد في طور المتوسط مرتفعة وذلك بمقارنتها بالمستويات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية.



شكل رقم (09): يبين مستوى الطلاقة النفسية لبعده أداء آليه لاعبي فرق
الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط .

مستوى الطلاقة النفسية	المتوسط الحسابي	ابعاد الطلاقة النفسية
مرتفعة	32.92	الثقة بالنفس
مرتفعة	36.97	تركيز الانتباه
مرتفعة	31.82	مواجهة القلق
مرتفعة	12.68	الاستمتاع
متوسطة	33.16	التحكم والسيطرة
مرتفعة	18.84	آلية الأداء

الجدول رقم (12) : يمثل مستوى الطلاقة النفسية لجميع أبعاد المقياس لدى لاعبي

فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط.

2-2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج لدلالة الفروق بين الجنسين :

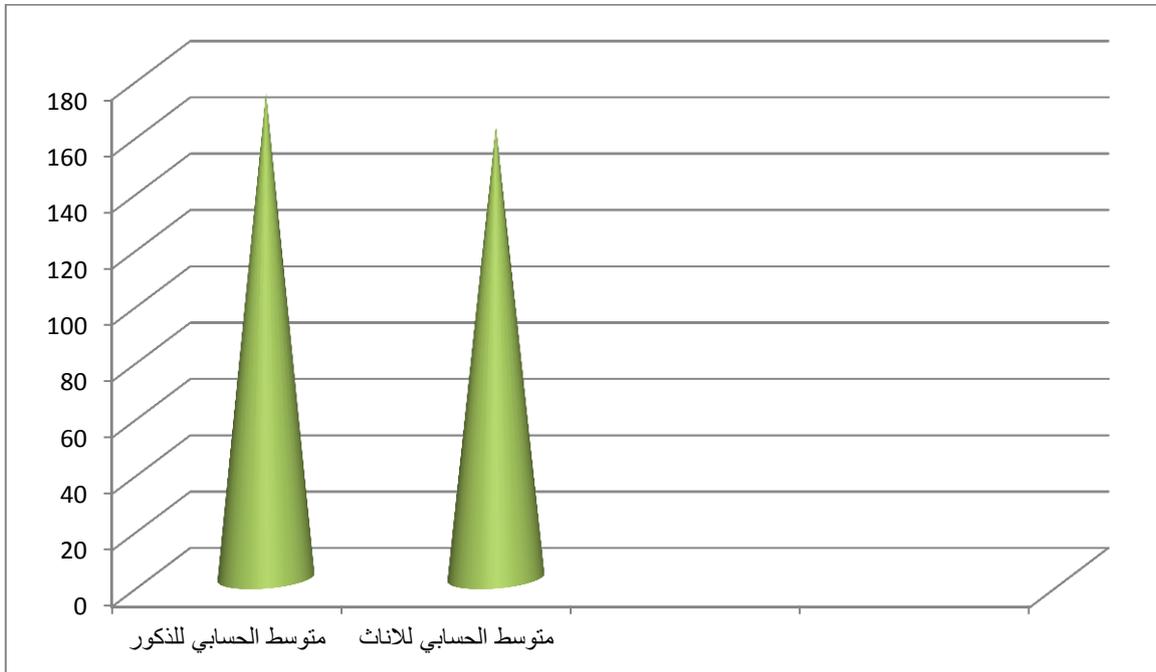
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	172.41	3.67	40	14.35	1.671	دالة
اناث	160.53	3.64	40			

الجدول رقم (13) : يمثل دلالة الفروق لمستوى الطلاقة النفسية بين الذكور و

الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول (13) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية تبعا لمتغير الجنس اذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (172.41) و (160.53) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (3.67) و (3.64) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (14.35) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



شكل رقم (10): يمثل دلالة الفروق لمستوى الطلاقة النفسية بين الذكور والاناث.

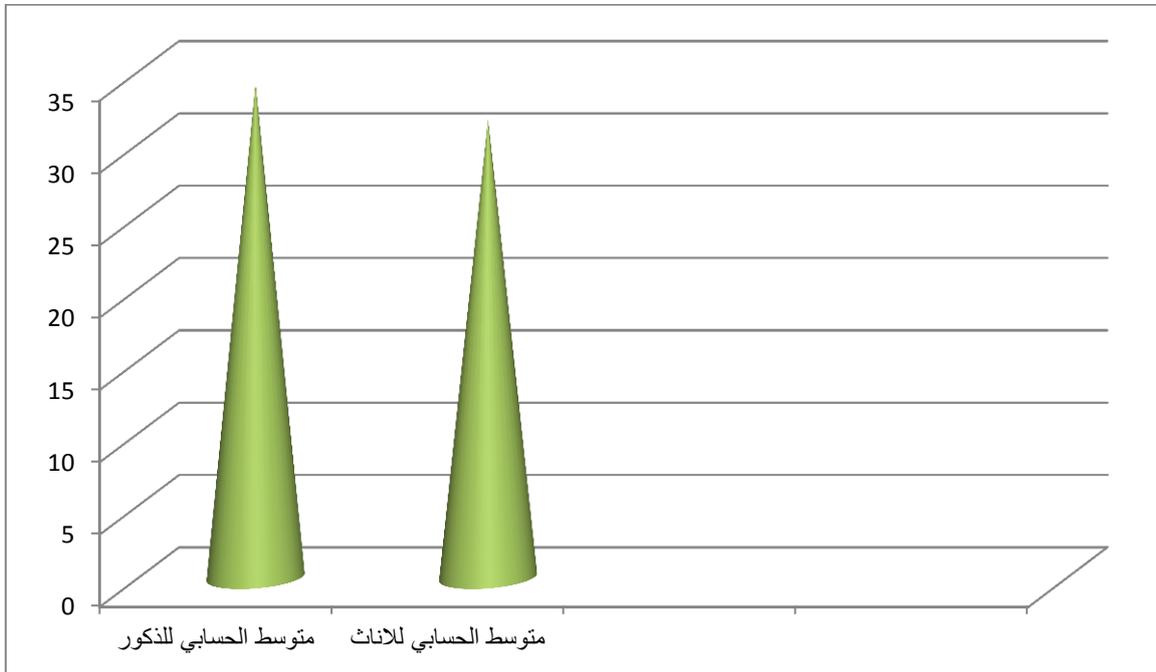
2-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج لدلالة الفروق بين الجنسين لكل بعد :

بعد الثقة بالنفس						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	34.17	5.068	40	2.45	1.671	
إناث	31.67	4.11	40			

الجدول رقم (14) : يمثل دلالة الفروق لبعد الثقة بالنفس بين الذكور و الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول (19) نتائج ايجا بات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (34.17) و (31.67) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (5.068) و (4.11) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.45) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور .



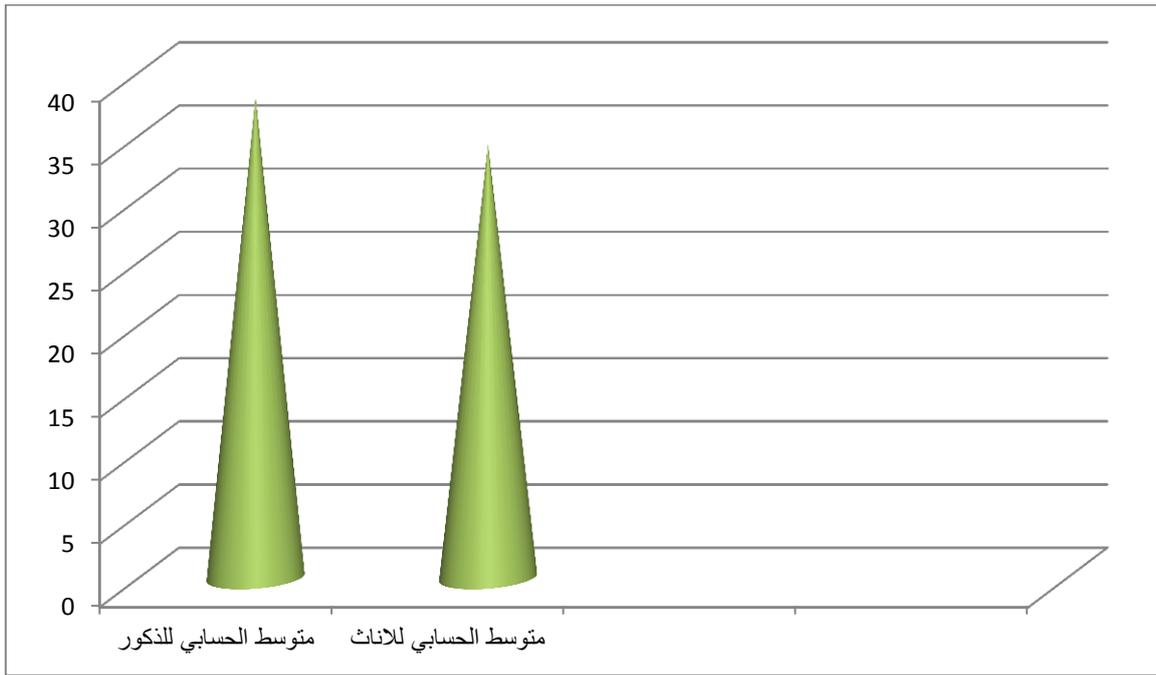
شكل رقم (11): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الثقة بالنفس .

بعد تركيز الانتباه						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	38.1	5.05	40	3.19	1.671	
اناث	34.3	5.49	40			

الجدول رقم (15) : يمثل دلالة الفروق لبعء تركيز الانتباه بين الذكور و الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (20) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية لبعء تركيز الانتباه تبعاً لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (38.1) و (34.3) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (5.05) و (5.49) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (3.19) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



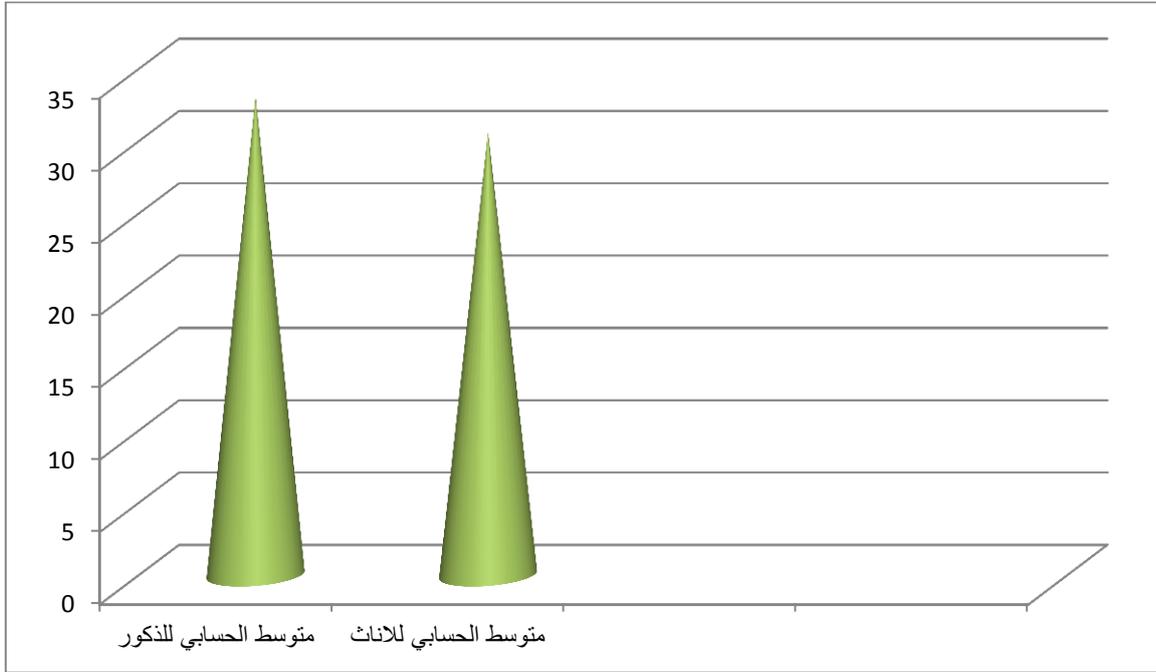
شكل رقم (12): يمثل دلالة الفرق في حالة الطلاقة النفسية بين الجنسين لبعء تركيز الانتباه.

بعد مواجهة القلق						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	33.15	4.17	40	2.84	1.671	دالة
اناث	30.62	3.73	40			

الجدول رقم (16) : يمثل دلالة الفروق لبعء مواجهة القلق بين الذكور و الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (21) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد مواجهة القلق تبعاً لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (33.15) و (30.62) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (4.17) و (3.73) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.84) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



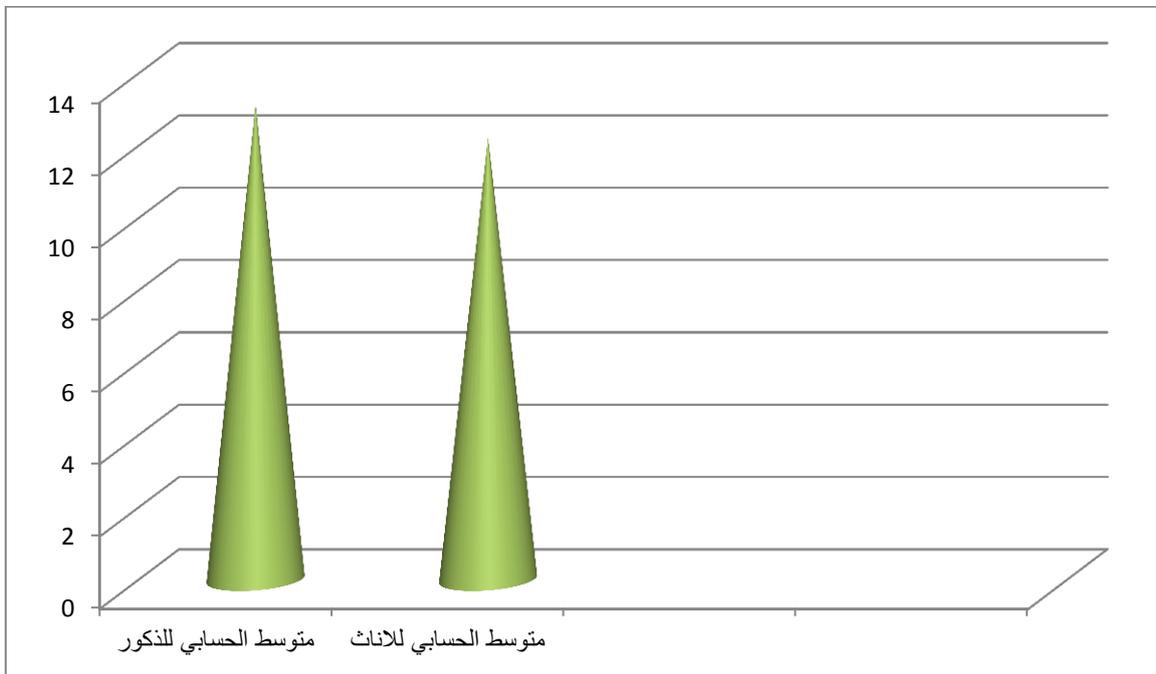
شكل رقم (13): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية بين الجنسين لبعدهم مواجهة القلق.

بعد الاستمتاع						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	13.15	1.36	40	2.32	1.671	
اناث	12.22	2.13	40			

الجدول رقم (17) : يمثل دلالة الفروق لبعده الاستمتاع بين الذكور و الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (22) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد الاستمتاع تبعا لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (13.15) و (12.22) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (1.36) و (2.13) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.32) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



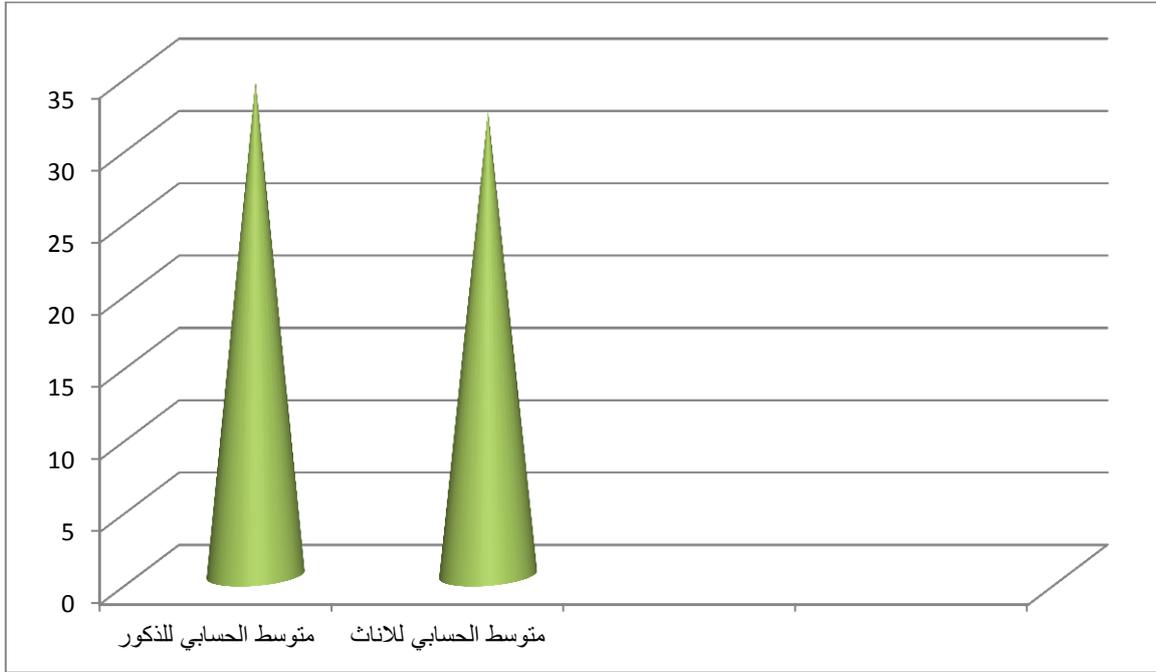
شكل رقم (14): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية بين الجنسين لبعده الاستمتاع .

بعدالتحكم و السيطرة						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	34.22	4.71	40	2.18	1.671	
اناث	32.1	3.88	40			

الجدول رقم (18) : يمثل دلالة الفروق لبعء التحكم والسيطرة بين الذكور و الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (23) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في التحكم والسيطرة تبعا لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (34.22) و (32.1) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (4.71) و (3.88) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (2.18) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



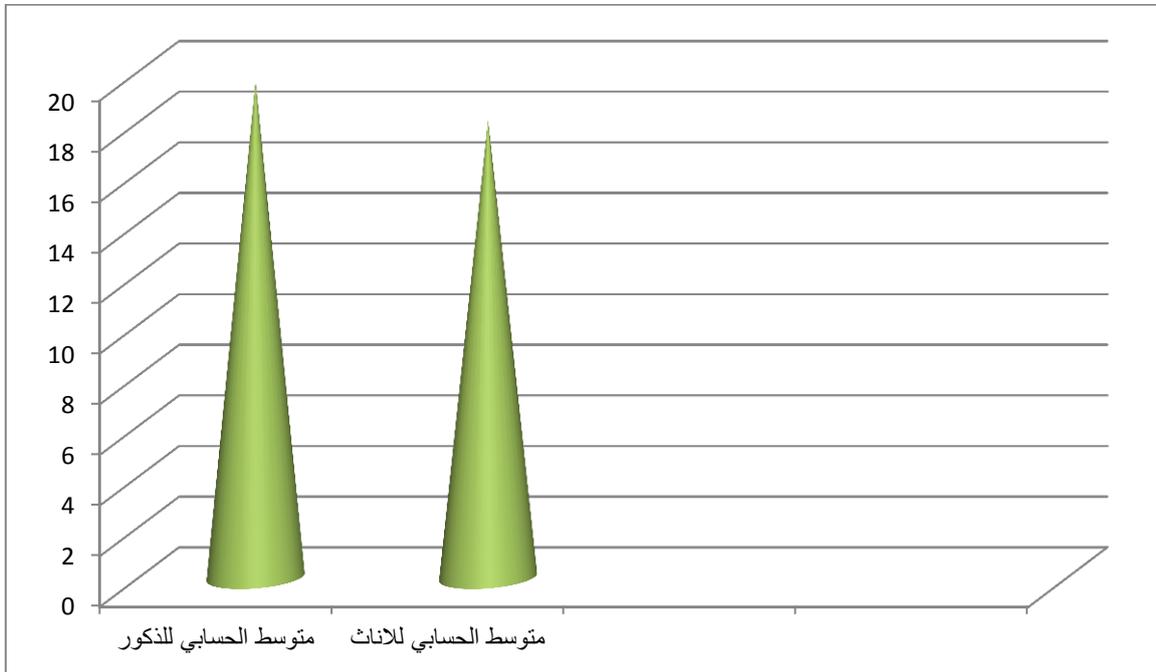
شكل رقم (15): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين الجنسين لبعده التحكم والسيطرة .

بعد آلية الأداء						
الجنس	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	19.62	1.72	40	3.16	1.671	دالة
اناث	18.07	2.54	40			

الجدول رقم (19) : يمثل دلالة الفروق لبعء آلية الأداء بين الذكور و الإناث .

عرض و تحليل النتائج:

يبين لنا الجدول رقم (24) نتائج ايجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية في بعد آلية الأداء تبعاً لمتغير الجنس إذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي : بالنسبة للذكور هو (19.62) و (18.07) بالنسبة للإناث . و الانحراف المعياري بالنسبة للذكور هو (1.72) و (2.54) بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (3.16) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1.671) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (78). فوجدنا قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



شكل رقم (16): يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية بين الجنسين ل بعد آلية الأداء .

بعد تحليل النتائج نود مناقشتها للوصول إلى مدى صحة الفروض قيد الدراسة وكذا مقارنة تلك النتائج بمدى موافقتها أو مخالفتها للنتائج المشار إليها في الدراسات السابقة التي تطرقت لمثل هذا الموضوع، وذلك بعد استعراض النتائج بالتفصيل في الفصل السابق، استطاع الطالب الباحث أن يلاحظ بأن النتائج أمكنها أن تجيب على الأسئلة الرئيسية التي طرحت في الفصل التمهيدي، حيث تبين وجود ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة نفسية لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث). ومن ثمة فقد ساعد استخدام الأساليب الإحصائية مثل النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا اختبارات الفروق T-tes والرسوم والأعمدة البيانية على تسليط الضوء على النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

2-3- الاستنتاج العام:

لا شك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق أو بالأحرى الوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة في بداية الدراسة، ولما كانت الدراسة الحالية تبحث عن إجابة من خلال التساؤلات التي شكلت الإشكالية المطروحة قصد معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط ومعرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية بين الجنسين ومن خلال التجربة التي قام بها الباحث وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها والتي تمت معالجتها إحصائياً وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى ما يلي:

- 1) مستوى الطلاقة النفسية مرتفع عند لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط و هذا ما تم التوصل له خلال دراسة (القدومي و الخواجة 2010) وكذا دراسة (بعزي عبد العزيز و أخرون 2015).
- 2) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور هذا راجع الى ممارسة الذكور للنشاط خارج نطاق المدرسة وهذا ما توصلت اليه دراسة(بعزي عبد العزيز و أخرون 2015).

تحليل ومناقشة الفرضيات:

- **الفرضية الأولى:** القائلةً مستوى الطلاقة النفسية مرتفعة عند لاعبي الفرق الرياضية المدرسية لطور المتوسط وفي ضوء نتائج جداول رقم (12) التي تبين نتائج مستويات الطلاقة النفسية لأبعاد المقياس اتضح لنا تحقق الفرضية وذلك نظرا إلى النسبة المؤوية الممثلة لمستوى الطلاقة النفسية مقارنة بمستوى البعد وجاء على النحو التالي:الثقة بالنفس تمثل 84.42% أما بعد تركيز الانتباه 77.03% في حين مواجهة القلق 81.75% أما الاستمتاع 84.56% و التحكم والسيطرة 69.08% و آلية الأداء 78.52% وهذا ما يؤكد صحة الفرضية بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لدى الفرق الرياضية المدرسية. وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات السابقة لكل من علي وصالح 2012 وكذا دراسة محمد 2009.

1. **الفرضية الثانية:**القائلة " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور " وعلى ما توصلنا إليه من نتائج الجداول (من 13 إلى 19) التي تبرز الفروق بين الجنسين في مستوى الطلاقة النفسية واعتمدنا بدراسة كل بعد على حدا - فبعد الثقة بالنفس وجدنا ت المحسوبة (2.45) أكبر من قيمة ت المجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

- فبعد تركيز الانتباه وجدنا ت المحسوبة (3.19) أكبر من قيمة ت المجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد مواجهة القلق وجدنا ت المحسوبة (2.84) أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد الاستمتاع وجدنا ت المحسوبة (2.32) أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد التحكم والسيطرة وجدنا ت المحسوبة (2.18) أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

-فبعد آلية الأداء وجدنا ت المحسوبة (3.16) أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره (1.67) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (78) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث

ويرى الباحث أن مستوى الطلاقة النفسية مرتفع عند الذكور على حساب الإناث وذلك أن الذكور يشعرون بارتياح أكبر ويندمجون مع أي وسط بسهولة مقارنة بالإناث ويكونون أكثر رغبة في الممارسة لذا تزداد عندهم مستوى الطلاقة النفسية

وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة لكل من دراسة (ليلي حامد صوان ونهال صلاح 2008) ودراسة (قدومي والخواجة 2010).

2-5- الاقتراحات والتوصيات:

- 1- إجراء دورات تكوينية لمدربي فرق الرياضة المدرسية لتحسيسهم بأهمية الطلاقة النفسية و دورها في الرفع من جاهزية التلاميذ للمنافسة.
- 2- استخدام مقياس الطلاقة النفسية بصورته الحالية وذلك لارتفاع صدق البناء له وملائمة صياغة فقراته
- 3- ضرورة تدعيم الفرق المدرسية بمختص في علم النفس الرياضي لكي ينمي الجانب النفسي للتلاميذ.
- 4- التأكد على تطوير الطلاقة النفسية حسب إبعاد المقياس عند لاعبي الفرق المدرسية.
- 5- التحضير النفسي لِكِلَا الجنسين وهذا لإكسابهم الثقة بأنفسهم وبالتالي زيادة في مستوى الطلاقة النفسية مما يجعلهم يواجهون الصعاب.
- 6- يجب ربط الطلاقة النفسية بالمتغيرات النفسية والبدنية والجانب الأدائي وغيرها من المتغيرات الأخرى التي ترتبط بها لتحقيق الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف المنافسات والاستحقاقات.
- 7- توعية أساتذة التربية البدنية والمسؤولين عن الفرق الرياضية المدرسية بأهمية الطلاقة النفسية وانعكاسها على نتائج الفريق

خلاصة عامة :

من خلال بحثنا الذي أجري على عينة قدرت بـ 80 تلميذ من لاعبي فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد في الطور المتوسط حيث اخترنا موضوع الطلاقة النفسية لدى فرق الرياضة المدرسية لكرة اليد مجالاً للبحث فتوصلنا من خلال الدراسة النظرية للطلاقة النفسية و الرياضة المدرسية و المراهقة المبكرة التي تميز تقريبا جل تلاميذ هذا الطور وكذا كرة اليد كنشاط لبحثنا ومن تحاليل ومناقشة الجداول الخاصة بالأبعاد الست لمقياس الثقة بالنفس - تركيز الانتباه- مواجهة القلق - الاستمتاع-التحكم والسيطرة- آلية الأداء فوجدنا ارتفاع في مستوى الطلاقة النفسية لدى أغلبية التلاميذ في حين كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وكانت لصالح الذكور منهم.

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- عبد الرحمن الوافي ,وزيان سعيد .النمو من الطفولة إلى المراهقة .دون تاريخ :الخنساء للنشر والتوزيع.
- 2- كمال عبد الحميد إسماعيل /محمد صبحي حسانين . (2001) .رباعية كرة اليد الحديثة . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 3-محمد حسن علاوى .كمال عبد الرحمان درويش.عماد الدين عباس ابوزيد .(2003) .الإعداد الفني في كرة اليد .القاهرة . :مركز الكتاب للنشر.
- 4-د .عقيل عبد الله، وآخرون .(1986) .الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية .بغداد .
- 5-د .كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين .(1980) .القياس في كرة اليد .دار الفكر العربي.
- 6-د.جيرد لانجريف .د .تيواندرت .(1978) .كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس .دار الفكر العربي.
- 7-مؤسس رشاد الدين .الكلمن في الكلام والمعاني ببيروت :دار الراتب الجامعي.
- 8-مؤسس رشاد الدين .الكلمن في الكلام والمعاني ببيروت :دار الراتب الجامعي.
- 9-مجدي احمد محمد عبد الله .(2003) .النمو النفسي بين السواء والمرضى .دارا لمعرفة الجامعية لتوزيع والنشر.
- 10-محمد مصطفى زيدان .(1995) .علم النفس الإجتماعي .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11-ملك مغول سليمان.(1985) .
- 12-منير جرسى إبراهيم .(1994) .كرة اليد للجميع .دار الفكر العربي.

- 13- هدى محمد فناوي سيكولوجية المراهقة بدون سنة : دار الفكر للطباعة والنشر.
- 14- كمال عبد الجميد ومحمد صبحي حسانين . (1980) مهارات، قياسات كرة اليد و تدريب .
1980: دار الفكر العربي.
- 15- إبراهيم محمد سلامة . (1980) . اللياقة البدنية ، الاختبارات و التدريب دار المعارف :
القاهرة.
- 16- أحمد أمين فوزي . (2001) سيكولوجية الفريق الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.
كلوند. (1996) .
- 17- البهي فؤاد السيد . (1975) . الأسس النفسية للنمو . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 18- جين وآخرون. (2007) .
- 19- د. محمود عوض، فيصل ياسين . (1989) نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات
الجامعية . الجزائر .
- 20- راتب أسامة كامل . (2004) . النشاط البدني والإسترخاء . القاهرة : داؤ الفكر العربي.
- 21- رمضان محمد ألقذافي . علم نفس الطفولة والمراهقة . الإسكندرية : المكتبة الجامعية الحديثة.
- 22- زعيتر بهاء الدين ، وآخرون . (2007) . مذكرة ليسانس قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية
العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي
لدى المراهقين . جامعة مسيلة .
- 23- سلامة . إبراهيم محمد . (1980) . اللياقة البدنية ، اختبارات و تدريب . القاهرة : دار المعارف.
- 24- صدقي نور الدين . (2004) . عالم النفس الرياضة الطبعة الأولى . عمان : دار الفكر للطباعة
والنشر ، ص. 216
- 25- عباس أحمد صالح . (1981) . طرق تدريس التربية البدنية والرياضية . بغداد : دار الكتب.

عبد العلي الجسماني (1994).

26- عبد الكريم عفاف (1989). طرق التدريس في التربية الرياضية مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.

27- عبد المجيد، أسماء عبد العزيز (2008).

28- عبد المنعم المليجي وحلمي المليج (1973). النمو النفسي دار النهضة العربية.

29- علاوي محمد حسن (2002). علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

30- قاسم المندلاوي وآخرون (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. الموصل. العراق: الجزء الثاني.

31- محمد السيد محمد الزعبلوي (1998). خصائص النمو في المراهقة مصر: مكتبة التوبة.

32- محمد عبدالعزيز عبد المجيد (2008). الطلاقة النفسية ، مدينة النصر، القاهرة: الطبعة الأولى، ص.12

33- محمد مصطفى زيدان. علم النفس التربوي. جدة: دار الشروق.

34- منذر هاشم الخطيب (1988). تاريخ التربية الرياضية. الجزء الثاني، بغداد.

35- منير جرجس إبراهيم (1994). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.

36- هدى محمد قناوي (. بدون سنة). (سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر.

مراجع باللغة الفرنسية

- 1- Csikszentmihalyi, M. (1990). *flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row publishers.

2-Csikzenetmihalyi ,M. (1994). *finding flow in web design the psychology of engagement with ever day life*. New York: basic book,p 19,106.

3-Csikzenetmihalyi ,M. (1991). *talent and enjoyment finfings from a longtudinal study keynote address at the advancement of the association for the advancement of applied sport psychology* . savannah.Ga.

4-Jackson & March. (1996). *developement and validation of a scale to measure optimal experience,the flow state scale*. U.S.A: journal of sport & exercice psychology,p17-37.

5-Jackson S.A & Csikszentmihalyi M . (1999). *flow in sports the keys to opimal experiences and performance* . New York: library of congress cataloging in publication data ,human kinetics.

6-Jackson S.A & Rbets G.C. (1992). *positive perfomance states of athletes* . U.S.A: toward concepual understanding of peak performance the sport psychologist,6 p 156-171.

7-Jean M. Willams & Vikki Krane . (1993). *Psychologycal characteristics of peak performance In "willams, J Applied sport psychology "*. Mayfield publishing campany .

8-Privette G. & Bindrick, C.M . (1991). *peak experience, peak performance and flow:personal discriptions and theoretical constructs*. copenhagen: journql of social behavior and personalite 6:1969-188.

9-Robert N.et al. (2001). *the relationshipbeetween percived factors that help to ettained optimal flow states* . hand book of sport psychology John Eiley & Sons inc. 2ed. .

الملاحق:

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

تحضير مذكرة ماستر بعنوان:

مستوى الطلاقة النفسية لدى الفرق الرياضية المدرسية لكرة
اليد في الطور المتوسط (12-15 سنة)

02	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المباراة
03	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المباراة
04	أرتكب أخطاء كبيرة بسبب عدم التركيز
05	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي
06	أحتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة
07	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل
08	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر
09	التحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم
10	يتميز أدائي بالإتقان والدقة في المنافسة
11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة
12	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة
13	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة
14	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة
15	لدي القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة
16	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة
17	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي
18	يسهل إثارتي أثناء المباراة
19	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة
20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المباراة
21	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة
22	لدي القدرة على ضبط النفس
23	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري
24	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة
25	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز
26	أشعر بالخوف في حضور عدد كبير من الجمهور
27	أنتظر المنافسة بشوق و رغبة
28	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين
29	أحقق أفضل كفاءة الأداء المهارات

			الرياضية أثناء المنافسة
30			لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المباراة
31			يصعب على استعادة التركيز عندما يشنت انتباهي
32			اشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين
33			يسهل استشارتي في مواقف الأداء الصعبة
34			أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة
35			أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة
36			أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس
37			أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة
38			أتمتع بدرجة عالية من مستوى الاداء في المنافسة
39			لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس
40			أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة
41			أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المباراة
42			أخشى الفشل في تحقيق أهدافي
43			أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي
44			أفقد أعصابي بسرعة اذا هزمت في أول المباراة
45			أصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة
46			يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي
47			اشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المباراة
48			أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المباراة
49			أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المباراة
50			أنا واثق من أدائي الجيد
51			صياح الجمهور يشنت انتباهي
52			أشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل

			اشتراكي في المنافسة	
53			استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	
54			أصل إلى قمة الأداء المماري في المنافسة	
55			لدي القدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة	
56			أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المباراة	
57			أشعر بان جسدي متوتر	
58			أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة	
59			لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	
60			أنا غير متأكد من قدراتي و مهاراتي الرياضية	
61			تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر على تشتت انتباهي	
62			أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المباراة	
63			لا أخشى تفوق المنافس أثناء المباراة	
64			أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	
65			اشعر بتقلصات المعدة في المنافسة	
66			أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس	
67			أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس	
68			أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المباراة	
69			أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	
70			أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة أو المنافسة	
71			أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يشتت انتباهي أثناء الأداء	
72			يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي المباراة	