

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص علوم حركة و حركة الانسان

بعنوان

اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية [كرة اليد]

بحث وصفي اجري على بعض ثانويات ولايتي ادرار و البيض

اشراف:

د/ مقراني جمال

إعداد الطالبان:

- عزوزي عدنان

- كبار احمد

السنة الجامعية 2014 - 2015

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	اهداء
ب	شكر و تقدير
ت	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال

التعريف بالبحث

2	المقدمة
3	مشكلة
4	اهداف البحث
5	فرضيات البحث
5	مصطلحات البحث
6	الدراسة السابقة والمشابهة
	خلاصة

الباب الأول: الدراسة النظرية

مدخل الباب الاول

الفصل الاول: الرياضة اللاصفية

تمهيد

11	مفهوم النشاط البدني اللاصفي	-1-1
11	أنواع النشاط البدني اللاصفي	-2-1
11	من حيث نوع المنافسات	-1-2-1
12	من حيث طبيعة المنافسة	-2-2-1
13	أهمية النشاط البدني اللاصفي	-3-1
13	الرياضة المدرسية مفهومها و أهدافها في الجزائر	-4-1
14	أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر	1-4-1
15	المقارنة بين التربية البدنية و الرياضة المدرسية	-5-1
16	المنافسة الرياضية المدرسية	-6-1
16	أهداف المنافسات الرياضية المدرسية	-1-6-1

17	الفرق الرياضية المدرسية	-7-1
17	الغرض من إنشاء و إعداد الفرق المدرسية	-1-7-1
18	طرق اختيار الفرق المدرسية	-2-7-1
18	خلاصة	

الفصل الثاني: القلق و النشاط اللاصفي التنافسي

تمهيد

20	القلق	-1-2
20	مفهوم القلق	-1-1-2
21	انواع القلق	-2-1-2
23	أسباب القلق	-3-1-2
24	مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة	-4-1-2
24	مكونات القلق	-5-1-2
24	مكونات انفعالية	-1-5-1-2
25	مكونات معرفية	-2-5-1-2
25	مكونات فيزيولوجية	-3-5-1-2
25	أعراض القلق	-6-1-2
26	مستويات القلق	-7-1-2
27	خلاصة	

الفصل الثالث: المرحلة العمرية 16 19 سنة

تمهيد

29	مفهوم المراهقة	-1-3
29	أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-19) سنة:	-2-3
30	الجوانب التي توضح فترة المراهقة	-3-3
30	الجانب البيولوجي	-1-3-3
30	الجانب الاجتماعي	-2-3-3
31	الجانب السيكولوجي	-3-3-3
32	مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	-4-3
32	النمو الجنسي الجسمي	-1-4-3

32	النمو العقلي	-2-4-3
33	النمو النفسي	-3-4-3
33	النمو الاجتماعي	-4-4-3
34	النمو النفسي الاجتماعي	-5-4-3
34	النمو الانفعالي	-6-4-3
35	النمو الديني	-7-4-3
36	المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية	-5-3
36	خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:	-6-3
36	الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق	-7-3
36	دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق	-8-3
37	خلاصة	

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد

42	منهج البحث	-1-1
42	مجتمع و عينة البحث	-2-1
43	ضبط متغيرات البحث	-3-1
43	مجالات البحث	-4-1
43	المجال البشري	-1-4-1
43	المجال المكاني	-2-4-1
43	المجال الزمني	-3-4-1
44	أدوات البحث	-5-1
45	الدراسة الاستطلاعية	-6-1
46	الدراسة الإحصائية	-7-1
46	صعوبات البحث	-8-1
46	خلاصة	

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مقدمة

48	عرض نتائج المعلومات الشخصية	-1-2
49	عرض نتائج المستوى الدراسي	-2-2
50	عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول:يرجع ظهور القلق الى شخصية التلميذ	-3-2
60	عرض و تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني:يرجع ظهور القلق الى طبيعة المنافسة	-4-2
70	عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث:يرجع ظهور القلق الى سوء التحكم	-5-2
80	الاستنتاجات	-6-2
80	مناقشة الفرضيات	-7-2
81	خلاصة عامة	-8-2
82	الاقتراحات	-9-2

مصادر و مراجع
ملاحق

الإهداء

الحمد لله الذي أخرجنا من الظلمات إلى النور . . الشمس و البدر من دلائل قدرته ...
البر و البحر من تسخيرهِ . . . الطير مجده و الحوت قدسه . . . و النحل في ظلاله بحمده
حمدا لولي التوفيق الذي توفقت بإذنه ، لإنجاز هذا العمل المتواضع الذي هو ثمرة شجرة
الاجتهاد ، أهدي هذا العمل المتواضع ،
إلى من أروعتني الود و الإخلاص ، و علمتني الصدق و حب الناس .
إلى من إذا نطقته شفتاي باسمها ، اهتز قلبي خشوعا و إجلالا لها .
إلى التي نبع قلبها نبع الجنان ، و من تحت قدميها لنا الجنان
أمي الحبيبة . . فاطمة . . . راية العطف و الجنان
إلى من تفاءل خيرا عند ولادتي ، و راح يسعد الله و يدعوه لارتقائي و معزتي
إلى من يقر له عقلي بعظيم أعماله و نبيل صفاته ، إلى الذي كان لي القدوة في كل كبيرة و
صغيرة
إلى من أفنى عمره في تربيتي ، و كان أطيب ثمرة في فردوس حياتي
أبي الغالي . . ممد . . . شعلة الاقتداء و النصيحة
إلى من هينوا لي الجو و قدموا لي المساعدة للاجتهاد
و طلب العلم و كنوا لي الاحترام و التقدير
إلى أصدقائي و اعمامي و عماتي و اخواني و خالاتي و اخوتي أسماء و الشيخ و الشريفة و
سيد علي و ابتسام و محمد الكريم .
و الى جميع الأهل و الأقارب و الأصدقاء كل باسمه . . .
اللهم اجعله في ميزان حسناتي و والدي و كل من ساندني
اللهم آمين.....
.....عزوزي مدنان.....

الإهداء

الحمد لله الذي أخرجنا من الظلمات إلى النور . . الشمس و البدر من دلائل قدرته ...
البر و البحر من تسخيرهِ . . . الطير مجده و الحوت قدسه . . . و النحل في ظلاله بحمده
حمدا لولي التوفيق الذي توفقت بإذنه ، لإنجاز هذا العمل المتواضع الذي هو ثمرة شجرة
الاجتهاد ، أهدي هذا العمل المتواضع

إلى من أروعتني الود و الإخلاص ، و علمتني الصدق و حب الناس .
إلى من إذا نطقته شفتاي باسمها ، اهتز قلبي خشوعا و إجلالا لها .
إلى التي نبع قلبها نبع الجنان ، و من تحت قدميها لنا الجنان
أُمي الحبيبة ، ... ، مليكة . . . راية العطف و الجنان

إلى من تفاعل خيرا عند ولادتي ، و راح يسعد الله و يدعوه لارتقائي و معزتي
إلى من يقر له عقلي بحظيم أعماله و نبيل صفاته ، إلى الذي كان لي القدوة في كل كبيرة و
صغيرة

إلى من أفنى عمره في تربيتي ، و كان أطيب ثمرة في فردوس حياتي
أبي الغالي ... عبد المالك . . . شعلة الاقتداء و النصيحة

إلى من هينوا لي الجو و قدموا لي المساعدة للاجتهاد
و طلب العلم و كنوا لي الاحترام و التقدير

إلى أصدقائي و اعمامي و عماتي و خالاتي و ابناءهم و اخوتي حليمة و الطاق و
عبد الرحمن و بصوص

و الى جميع الأهل و الأقارب و الأصدقاء كل باسمه . . .
اللهم اجعله في ميزان حسناتي و والدي و كل من ساندني
اللهم آمين.....

.....كبار احمد.....

كلمة شكر

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما أتقدم بجزيل الشكر
و العرفان و الإقرار بالجميل إلى إدارة معهد التربية البدنية و الرياضية و على رأسهم السيد مدير
المعهد .

كما أود أن أقدم احترامي و شكري للمشرف مقراني جمال الذي لم يبخلا علينا بتقديم
الكثير من المساعدات و الإمداد بالمعلومات و كان مؤطر و مشرف على هذا العمل
و حتى لا أفق في فخ الأسماء أود أن أشكر كذلك كل من ساندني و أحسن معاملتي و قدم
لي العون

سواء من قريب كان أو من بعيد

كبار أحمد

عزوزي عدنان

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
جدول رقم 01	توزيع عينة البحث	41
جدول رقم 02	صدق و ثبات الاستبيان للعين قيد الدراسة (ن=10)	42
جدول رقم 03	للأساتذة المحكمين للاستبيان	43
جدول رقم 04	توزيع محاور أسئلة الاستبيان	46
جدول رقم 05	السن للتلاميذ .	47
جدول رقم 06	المستوى الدراسي للتلاميذ (المستجوبين).	48
جدول رقم 07	إجابة التلاميذ على سؤال تحديد الشخصية.	49
جدول رقم 08	إجابة التلاميذ على سؤال المتعلق بالارتباك بعد ارتكاب الاخطاء.	50
جدول رقم 09	إجابة التلاميذ على سؤال بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم.	51
جدول رقم 10	إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم	52
جدول رقم 11	إجابة التلاميذ على رؤيتك في الحكم خصما.	53
جدول رقم 12	إجابة التلاميذ على تاثر الشخصية عند التغيير بلاعب اخر.	54
جدول رقم 13	إجابة التلاميذ على تاثر المردود لقلّة التعزيز.	55
جدول رقم 14	إجابة التلاميذ على تاثير ارادة الفريق على الشخصية.	56
جدول رقم 15	إجابة التلاميذ على تديد الاداء عند سماع اهازيج الجمهور.	57
جدول رقم 16	إجابة التلاميذ على محبة اللعب في وجود الجمهور.	58
جدول رقم 17	إجابة التلاميذ على الخشية من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة.	59
جدول رقم 18	إجابة التلاميذ على سؤال فقدان التركيز اثناء المنافسة جراء العصبية قبلها.	60
جدول رقم 19	إجابة التلاميذ على سؤال بذل اقصى جهد في المنافسة عند تسارع دقات القلب.	61
جدول رقم 20	إجابة التلاميذ على سؤال الحالة اثناء لعب مباراة رسمية.	62
جدول رقم 21	إجابة التلاميذ على حالة اللاعب في المنافسة عند الاقصاء.	63
جدول رقم 22	إجابة التلاميذ على الحالة خلال التأخر في النتيجة اثناء المباراة.	64
جدول رقم 23	إجابة التلاميذ على الرؤية من عدم الاستقرار و النظام في برنامج المنافسة.	65
جدول رقم 24	إجابة التلاميذ على التأثير بمضايقة الخصم.	66
جدول رقم 25	إجابة التلاميذ على استطاعة الهدوء بسرعة بعد الانفعال.	

67	إجابة التلاميذ على ارتكاب الخطاء و فقدان الاعصاب اثناء المنافسة.	جدول رقم 26
68	إجابة التلاميذ على مستوى التحكيم.	جدول رقم 27
69	إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم مرارا .	جدول رقم 28
70	إجابة التلاميذ على سؤال القلق عند قرار الحكم الخاطئ	جدول رقم 29
71	إجابة التلاميذ على رؤية الحكم كخصم	جدول رقم 30
72	إجابة التلاميذ على كيفية اعتبار التحكيم غير النزيه في مباراة رسمية	جدول رقم 31
73	إجابة التلاميذ على سؤال فقدان الصبر حين توقيف الحكم للاعب في اللحظة الحاسمة	جدول رقم 32
74	إجابة التلاميذ على سؤال التوتر عند ممارسة ضغطات الحكم على الفريق	جدول رقم 33
75	إجابة التلاميذ على مساهمة ممارسة الرياضة الجوارية في إكتساب قيم أخلاقية.	جدول رقم 34
76	إجابة التلاميذ على رد الفعل عند اختلاف الحكام في اتخاذ القرار	جدول رقم 35
77	إجابة التلاميذ على سؤال حول تأثير اختلاف طريقة التحكيم على الاداء	جدول رقم 36

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
47	نسب السن للتلاميذ.	شكل بياني رقم(1)
48	نسب المستوى الدراسي للتلاميذ(المستجوبين).	شكل بياني رقم(2)
49	نسب إجابة التلاميذ على سؤال تحديد الشخصية.	شكل بياني رقم (3)
50	نسب إجابة التلاميذ على سؤال المتعلق بالارتباك بعد ارتكاب الاخطاء	شكل بياني رقم (4)
51	نسب إجابة التلاميذ على سؤال بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم	شكل بياني رقم(5)
52	نسب إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم	شكل بياني رقم (6)
53	نسب إجابة التلاميذ على رؤيتك في الحكم خصما.	شكل بياني رقم(7)
54	نسب إجابة التلاميذ على تاثر الشخصية عند التغير بلاعب اخر.	شكل بياني رقم(8)
55	نسب إجابة التلاميذ على تاثر المردود لقلة التعزيز.	شكل بياني رقم(9)
56	نسب إجابة التلاميذ على تاثير ارادة الفريق على الشخصية.	شكل بياني رقم(10)
57	نسب إجابة التلاميذ على تديد الاداء عند سماع اهازيج الجمهور.	شكل بياني رقم(11)
58	نسب إجابة التلاميذ على محبة اللعب في وجود الجمهور.	شكل بياني رقم(12)

- 59 شكل بياني رقم(13) نسب إجابة التلاميذ على الخشية من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة.
- 60 شكل بياني رقم(14) نسب إجابة التلاميذ على سؤال فقدان التركيز اثناء المنافسة جراء العصبية قبلها.
- 61 شكل بياني رقم(15) نسب إجابة التلاميذ على سؤال بذل اقصى جهد في المنافسة عند تسارع دقات القلب.
- 62 شكل بياني رقم(16) نسب إجابة التلاميذ على سؤال الحالة اثناء لعب مباراة رسمية.
- 63 شكل بياني رقم(17) نسب إجابة التلاميذ على حالة اللاعب في المنافسة عند الاقصاء.
- 64 شكل بياني رقم(18) نسب إجابة التلاميذ على الحالة خلال التأخر في النتيجة اثناء المباراة.
- 65 شكل بياني رقم(19) نسب إجابة التلاميذ على الرؤية من عدم الاستقرار و النظام في برنامج المنافسة.
- 66 شكل بياني رقم(20) نسب إجابة التلاميذ على التأثير بمضايقة الخصم.
- 67 شكل بياني رقم(21) نسب إجابة التلاميذ على استطاعة الهدوء بسرعة بعد الانفعال.
- 68 شكل بياني رقم(22) نسب إجابة التلاميذ على ارتكاب الخطاء و فقدان الاعصاب اثناء المنافسة.
- 69 شكل بياني رقم(23) نسب إجابة التلاميذ على مستوى التحكيم.
- 70 شكل بياني رقم(24) نسب إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم مرارا
- 71 شكل بياني رقم(25) نسب إجابة التلاميذ على سؤال القلق عند قرار الحكم الخاطئ
- 72 شكل بياني رقم(26) نسب إجابة التلاميذ على رؤية الحكم كخصم
- 73 شكل بياني رقم(27) نسب إجابة التلاميذ على كيفية اعتبار التحكيم غير النزيه في مباراة رسمية
- 74 شكل بياني رقم(28) نسب إجابة التلاميذ على سؤال فقدان الصبر حين توقيف الحكم للاعب في اللحظة الحاسمة
- 75 شكل بياني رقم(29) نسب إجابة التلاميذ على سؤال التوتر عند ممارسة ضغوطات الحكم على الفريق
- 76 شكل بياني رقم(30) نسب إجابة التلاميذ على مساهمة ممارسة الرياضة الجوارية في إكتساب قيم أخلاقية.
- 77 شكل بياني رقم(31) نسب إجابة التلاميذ على رد الفعل عند اختلاف الحكام في اتخاذ القرار
- 78 شكل بياني رقم(32) نسب إجابة التلاميذ على سؤال حول تأثير اختلاف طريقة التحكيم على الاداء

التعريف بالبحث

المقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حاليا، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة اليد مثلا.

ونظرا لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمال، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

إلا أنه ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مريين ورياضيين - هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

مشكلة:

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة اليد، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما يجعلنا نطرح التساؤل حول القلق الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال ممارسة النشاطات اللاصفية (كرة اليد) و دوافع ظهوره من اسباب تتعلق بشخصيته ،ام المنافسة و طبيعتها أم سوء التحكيم خلال المنافسات اللاصفية .

ليكون التساؤل العام كالتالي :

- ما هي اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)؟

من هذا التساؤل العام و قصد بناء مسار البحث طرح الطالبان تساؤلات فرعية ضمن الموضوع تساعد في ايضاح طريقة العمل قصد تحقيق اهداف هذه الدراسة ، و جاءت هذه التساؤلات كالتالي :

- هل شخصية التلميذ سبب لظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

• هل طبيعة المنافسة سبب لظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

• هل سوء التحكيم سبب لظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

اهداف البحث:

الهدف العام: تحديد اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

اهداف فرعية :

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.
- العمل على إيجاد الحلول لتخفيض مستوى القلق في المنافسات الرياضية الذي قد يؤدي العنف الرياضي

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- هنالك اسباب محددة لظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

الفرضيات جزئية:

- شخصية التلميذ احد اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

- طبيعة المنافسة احد اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

- سوء التحكيم احد اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)

مصطلحات البحث:

• القلق:

و هي حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.

• كرة اليد "Hand-ball":

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.

• **المرحلة الثانوية :** هي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي ويليهما التعليم العالي .وتتميز هذه المرحلة من التعليم عادة بالانتقال من الإلزامي، أي التعليم الأساسي القصري إلى التعليم العالي الاختياري

• **الرياضات اللاصفية:** رياضات مختلفة، مناسبة لأعمار التلاميذ والطلاب وإمكاناتهم، يمارسونها خارج حدود الفصول والمناهج

الدراسات السابقة و المشاهدة:

• **مذكرة لنيل شهادة ليسانس 2004 تحت عنوان:** "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

- **إشكالية الدراسة:** إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- **أهداف الدراسة:** - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أولا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبين.

- نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

- مذكرة لنيل شهادة ماجستير 2002 تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".
- الجهة التي قامت بالدراسة: الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

- 1- إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟.
- 2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟.

- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألببياد الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

-التعليق على الدراسات السابقة:

اجريت هذه الدراسات في الفترة ما بين 2002 و 2004 و كان عددها 2 اعتمدت كلاها على المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي و يرجع ذلك الى طبيعة الدراسة اضافة الى عينة البحث التي تراوح حجمها ما بين 20 الى 200 هو من مرحلة المراقبة و قد استخدمت الدراسات الاستمارة الاستبائية بالنسبة لاجد الدراسات و الاخرى كانت الادوات هي مقياس القلق .

و قد كانت النتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة تحدد انها كلما زادت حالة القلق لدى اللاعبين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم ، كذا انه لقلق المنافسة تأثير كبير على اللاعبين حسب المركز الذي يشغله كل لاعب و تزداد حالة القلق وضوحا في المنافسة .

المنهج المستخدم: اتضح من خلال الدراسات انه تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسات ويرجع ذلك الى طبيعة الدراسات و متطلباتها

-النتائج المتوصل اليها:

- كلما زادت حالة القلق لدى اللاعبين كلما انخفض المستوى لادائهم

-لقلق المنافسة الريضية تثير كبير على الاعبين حسب المركز الذي يشغله كل لاعب

-تزداد حالة القلق وضحا في حالة المنافسة

- نقد الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة الذكر انها تطرقت الى ظاهرة القلق و تأثيره على المناقسة و الجديد في دراستنا اننا تطرقنا الى الاسباب التي تؤدي الى ظهور القلق اثناء المنافسة الرياضية و بالتعرف على اسبابه نستطيع ان نعالجه قبل البدأ في المنافسة الرياضية .

-خلاصة :

في ضوء الدراسات السابقة و البحوث المشابهة سوف نعمل صياغة فروض الدراسة الحالية فكانت هذه البحوث المشابهة مرشدة بتحديد منهجية البحث و ادوات جمع المعلومات و اختيار انسب المعالجات الاحصائية كما ساعدت في تحديد خطوات المتبعة في اجراء البحث و كذلك اختيار عينة البحث و تفسير نتائجها .

الباب الاول الدراسة النظرية

الفصل الاول: الرياضة اللاصفية

تمهيد :

إن الرياضة المدرسية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدمها في الميدان الرياضي ولعلها من أهم دعائم الحركة الرياضية ، وهذه الرياضة المدرسية تتوجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل و المراهق على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا بارزا في المستقبل قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعربية.

1-1- مفهوم النشاط البدني اللاصفي:

يرى حسن شلتوت النشاط اللاصفي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المؤسسة خارج المنهاج المدرسي بكل من تضمهم المدرسة.

ك أما الدكتور عقيل عبد الله (1986) هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي ، وهو غالبا نشاط اختياري و ليس إجباريا كدرس التربية البدنية و إقبال التلاميذ على هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي ، ويعتبر حق ممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية و الرياضية.

1-2- أنواع النشاط البدني اللاصفي:

1-2-1- من حيث نوع المنافسات:

أ -منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة قدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) بين الأقسام و المستويات المختلفة .

ب -منافسات في الأنشطة الجماعية و الاجتماعية (ألعاب مصغرة) بين هيئة التدريس و التلاميذ.

ج -منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز و ألعاب القوى...الخ (و المنازلات الفردية) الجودو ، الملاكمة ، المصارعة...الخ

د - منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.

هـ - عروض رياضية (التمرينات) بين الأقسام المختلفة.

1-2-2- من حيث طبيعة المنافسة :

• النشاط البدني اللاصفي الداخلي :

وهي تلك الممارسات الرياضية الاختيارية المنظمة و الهادفة ، و التي تطبق في غير أوقات الحصة المنهاجية ، وهي في الغالب نشاط اختياري و ليس إجباري كحصة التربية البدنية و الرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشارك في نوع أو أكثر من النشاطات الرياضية ' و يشارك فيها تلاميذ المدرسة الواحدة سواء بمفردهم أو بمشاركة هيئة التدريس بالمدرسة و أولياء الأمور.

ومن أهدافها :

-تعمل على استكمال تحقيق خطة) منهاج (التربية البدنية بالمدرسة .

-إتاحة الفرصة لكل تلميذ في المدرسة لتنمية مهاراته التي اكتسبها في درس التربية البدنية و الرياضية .

-تساعد على اكتشاف و انتقاء المواهب الرياضية.

• النشاط البدني اللاصفي الخارجي :

تعد هي الأخرى من أهم الأنشطة الرياضية فهي أنواع متميزة و متعددة من المنافسات الرياضية للممتازين رياضيا و التي تشترك فيها المدرسة كوحدة مع المدارس الأخرى سواء كان ذلك بصورة رسمية أو ودية .ولا تقتصر هذه الأنشطة على مجرد المنافسات و البطولات التي تشترك فيها المدرسة خارج أسوارها ، و إنما على أي نشاط بدني رياضي ترويجي ، و يوجه عناية خاصة إلى التلاميذ المتفوقين في مختلف النشاطات الرياضية إذ يسمح لكل تلميذ بإشباع نواحي تفوقه .ورفع مستوى قدراته الحركية و البدنية إلى أقصى حد ممكن وذلك من خلال التدريب مع الفرق الرياضية المشاركة التي يشرف عليها أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة.

من أبرز أهدافها :

• تساعد في تطوير و ترقية الرياضة النخبوية.

• منح فرص للممتازين رياضيا، لتمثيل مدارسهم في المنافسات الرياضية التي تنظمها المنطقة التعليمية أو على المستوى الوطني.

- إتاحة الفرص للتلاميذ لتنمية القدرات و المواهب الرياضية ، و الالتحاق بالأندية الرياضية.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية، لأن هدف الممارسة الهامة و الضرورية في وقتنا الحالي هو توسيع القاعدة الرياضية ، و انتقاء الموهوبين من التلاميذ رياضيا انطلاقا من مشاركتهم في منافسة رياضية في المدارس ، للمشاركة ضمن الفرق الممثلة في البطولات الرسمية و الوطنية ، لتمثيل مدرستهم ثم ولايتهم ثم أخيرا وطنهم.

1-3- أهمية النشاط البدني اللاصفي :

يعتبر النشاط البدني اللاصفي تكملة لمناهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة فأهميته تكمن أنه من أفضل الميادين التي يمكن ان يطبق فيها مبدأ العلم عن طريق الممارسة ، و التلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية البدنية و لا يجد الفرصة الكافية بممارسة فعالة في الدرس نفسه ، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط البدني اللاصفي.

1-4- الرياضة المدرسية مفهومها وأهدافها في الجزائر :

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، مع وضع في الحسبان أن ذلك يتم بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية (وزارة التربية الوطنية، صفحة 19)

إن الرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به، وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة الرياضية إلى ترفيه كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية إلى ترفيه كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أواسط التلاميذ.

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية، وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئيا، ومما

أعطى نفسا جديدا للممارسة الرياضية في الأواسط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في نقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسية، حسب التعليم رقم 09-95 بتاريخ 25 :فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و 6 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية (العزاوي، 2005، صفحة 31)

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997 ، ويهدف هذا القرار إلى ترفيه الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمات تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحت فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاثة.

ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي.

1-4-1- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، اجتماعي وكما لا يخفى ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل و الثقافي التي يسمح 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 .فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في صالح الجانب المادي، كت تحقيق النتائج وإنما هو استثمار أيضا في صالح الجانب المعنوي للفرد وبالتالي إصلاح الفرد يعني بالضرورة إصلاح المجتمع.

1-5- المقارنة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية:

إن الرياضة المدرسية تعتبر حديثة النشأة في العالم عموما أو في الجزائر خصوصا، حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر هذا القرن وهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف التي تسعى إليها كل واحدة وهذا

الاختلاف ليس تعارضا وإنما هو تكامل بين المفهومين وفيما يلي نعرف كلا المصطلحين: يعرف شارل " التربية البدنية أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي لجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكات التي تنمي فيها بعض قدراته."

أما بيوتشر فيري " إن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة حيث يكون الهدف هو تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه.

أما فوتر فيري " إنها ذلك الجزء الكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث لو نظرنا من الباب الواسع لتربية نرى أنها تعطى عناية كبيرة للمحافظة على صحة الجسم (الشاطي، محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين، 1992، صفحة 22)

أما بالنسبة للرياضة المدرسية فلا يوجد هناك تعريف واضح يفسر مدى أهميتها والهدف من ممارستها فهناك تضارب لتعريف هذه الأخيرة، فمنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق لانحراف التلاميذ.

ومن اجل توضيح أكثر من الضروري إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين وفي بحثنا هذا أردنا توضيح الرؤية بالنسبة لمصطلح الرياضة المدرسية ومدى أهميتها حتى لا تبقى محصورة وفي حصة التربية البدنية وإنما تأخذ طابع المنافسة واثبات الذات والكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل ورفع مستوى الرياضة.

1-6- المنافسة الرياضية المدرسية:

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس الصفة، وحسب كتاب روبرار الرياضة الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، وبأتي ما اتفق ليكمل هذا التعريف بقوله " هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مثقفة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثانية بالمقارنة مع الثقة القصوى (افراش لعجال، 1997، صفحة

وحسب ردا لدرمان المنافسة هي صراع بين عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما وحسب فير نوندر فيعرف المنافسة بقوله المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها إثنان أو عدد كبير من الأشخاص من صراع للأخذ بالجزء الهام أو النصيب الأكبر (يوسف مخائيل نعيمة، صفحة 95)

وحتى في علم النفس اهتم بدوره بالمنافسة ويعطي لها التعريف التالي: "نفهم المنافسة كمواجهة للغير أو عند المحيط الطبيعي، الهدف نصر الأشخاص أو جماعات لكن كلمة المزاومة هي اقرب معنى لمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مواجهة بين أشخاص من أجل أحسن لحظة ولأحسن مستوى (محمد عادل خطاب، 1965، صفحة 67)

1-6-1- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية:

إن المنافسات الرياضية المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان العدد نفسيا واجتماعيا فهي لكسب الجسم الحيوية والرشاقة والقوام اعتدالا وجمالا، مما تجنب الفرد الممارس لكل والحمول كما تمنحه نموا صحيا جيدا، حيث تجعله أقل عرضة لأمراض التي تصيبه، لأنه يصبح عال على مجتمعه، ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد في وحدة متكاملة بين جميع النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الباقية، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور الممارسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض وفيما يلي سوف نوضح ذلك بأهم ما تهدف إليه المنافسات الرياضية (محمد عادل خطاب، 1965، صفحة 67)

- هدف النمو البدني
- هدف النمو الاجتماعي
- هدف النمو العقلي
- هدف النمو النفسي
- هدف النمو الخلقي

1-7- الفرق الرياضية المدرسية:

1-7-1- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية:

كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك التفوق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى.

وقد أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة 05 أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

ويكون الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي : تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون ملف الاعتماد من:

- طلب الانضمام .

- قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء.

- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.

- اللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية .

- الرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على انضمام أي جمعية في كل 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، تصب كل النفقات إلى الرابطة.

1-7-2- طرق اختيار الفرق المدرسية:

توكل مهمة الاختيار إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية 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 (قاسم المندلاوي و اخرون، 1990، صفحة 21)

خلاصة :

من خلال تطرقنا إلى الرياضة المدرسية في الجزائر وإلى مفهومها وأهدافها ، نستخلص في الأخير أن الرياضة المدرسية في الجزائر تعد المنبع الأساسي للمواهب الشابة خاصة النسوية منها.

فالسجلات الجزائرية خاصة وزارتي التربية الوطنية و الشباب و الرياضة حاولت بقدر الإمكان الاعتناء بالرياضة المدرسية وأرادت أن تعطي لها مكانتها المرموقة وذلك حتى تكون وسيلة من الوسائل التي ستساهم في تطوير و إزدهار الرياضة الوطنية بصفة عامة.

الفصل الثاني : القلق و النشاط اللاصفي التنافسي

تمهيد:

إن تنوع أساليب العيش واتساع متطلباتها في وقتنا الحاضر تجعل الإنسان أكثر عرضة إلى الإصابة بالمشاكل النفسية التي قد تؤثر على مستقبله وفي حياته ، فهناك من الأشخاص من لديه القدرة على تحمل المشاكل النفسية كما أن هناك أشخاص ليس لديهم القدرة على تحمل ولو البعض من المشاكل النفسية . ومع تقدم العمر يتطور الإنسان أو الفرد وتنمو أبعاده الشخصية خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة وهنا لا بد للفرد أن يتقبل ويتحمل هذه الأمراض والمشاكل النفسية حيث يستطيع التعامل معها بأسلوب فعال.

ويعتبر الخوف من الأمراض والمشاكل التي تؤثر على سلوكيات الإنسان المصاب وتضعف من قدرته على التعامل مع الواقع بشكل سليم وطبيعي ، حيث يعتبر القلق هو الآخر عصب الحياة النفسية كونه يمثل احد الاضطرابات النفسية التي تؤثر على كافة البشر حتى أطلق علماء النفس على هذا العصر الذي نعيش بعصر القلق ، ولقد بينت الإحصائيات أن واحد من كل أربعة أشخاص يتعرض لواحدة أو أكثر من اضطرابات القلق (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، صفحة 125) فالقلق والخوف حقيقة من حقائق وجود الإنسان ، لهذا وجب أن نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم القلق والخوف وما يتعلق بهما .

2-1-القلق

2-1-1- مفهوم القلق: لقد اختلف الكثير من علماء النفس على إعطاء تعريف موحد للقلق إذ تنوعت تفسيراتهم وتعارفهم له. وعلى الرغم من كل الاختلاف إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة لبداية الأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 281) كما يعرف في معجم اكس فورد (1989 oxford) على انه : « إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل» (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، صفحة 127) .

كما يعرف في معجم وبستر (Webster) على انه: « إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والحشية، وهو دائما يتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق وازدياد نبضات القلب وذلك بسبب الشك بشأن حقيقة طبيعية التهديد وبسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح » (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، صفحة 127) ويرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: « أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، أو يمكن أن يتصعد القلق إلى حد الزعر » (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 282). ومن أكثر التعريفات شيوعا للقلق نجد التعريف التالي وهو : « أن القلق شعور عام غامض غير سار مشوب بالتوجس والخوف والتحفيز والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد » (محمد شحاتة ربيع وآخرون، 2004، صفحة 572) ومن هنا يمكننا القول بان الخوف يزيد وينقص عند الإنسان وهذا على حسب المعطيات الموجودة في المحيط الذي نعيش فيه. فالقلق يمكن أن يكون ناتج عن عدم معرفة ما يمكن حدوثه في المستقبل القريب أو البعيد.

2-1-2-أنواع القلق :

لقد تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعدد المدارس النفسية التي أنشأت من طرف العديد من علماء النفس ومنهم عالم النفس الشهير فرويد (Freud) الذي يعتبر رائد مدرسة التحليل النفسي ، وقد تحدث فرويد عن القلق وميزه بنوعين اثنتين هما القلق الموضوعي والقلق العصبي . ويضيف بعض العلماء أنواع أخرى وهي القلق الذاتي العادي ، قلق الحالة ، قلق السمة .

- **القلق الموضوعي:** ويكون مصدر هذا النوع من القلق مصدر خارجي ، حيث يعرفه فرويد: « انه رد فعل لخطر خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي ويمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي » (محمد حسن العلاوي مرجع سابق، 1992، صفحة 278) وهذا النوع

من القلق اقرب إلى الخوف لان مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد ، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين . فالخوف استجابة لخطر خارجي و القلق استجابة لخطر داخلي معروف.

- **القلق العصبي:** يعتبر هذا النوع اعقد أنواع القلق ،حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت ،وقد عرفه فرويد :« بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه إذ انه رد فعل غريزي داخلي ، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية » (محمد حسن العلاوي مرجع سابق، 1992، صفحة 278). ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي:

- القلق الهائم : وهو قلق يتعلق بأي فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي ،والأشخاص المصابون بهذا النوع يتوقعون الاسوء دائما .

- قلق المخاوف المرضية: وهو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها ، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين ، فهو ليس خوفا معقولا مبررا وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس .

- قلق الهستيريا : وهذا النوع يبدو واضحا أحيانا وغير واضحا أحيانا أخرى ، ويرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح .

- **القلق الذاتي العادي:** وفي هذا النوع يكون القلق داخلي كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 391) .

- **قلق الحالة:** وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاته من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، صفحة 389).

- **قلق السمة:** وهو عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، صفحة 389).

2-3-3- أسباب القلق: (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، الصفحات 150-152)

- **السن :** تعد المرحلة العمرية احد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة بأعراض قد تختلف عند الناضجين وكذلك ظهوره عند المسنين . أما بالنسبة للمراهقة فيكون على شكل الشعور بعدم الأمن والخجل ، ويمثل القلق واحدا من أهم الاضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للاضطرابات الوظيفية .

- **العوامل الاجتماعية :** وتعتبر وفقا لغالبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للقلق إذ تؤكد أهمية هذه العوامل كعوامل أساسية لإحداث القلق وتشمل مختلف الضغوطات كالأزمات الحياتية والضغط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن واضطراب الجو الأسري ، وأساليب تعامل الوالدين والفشل في الحياة ومن ذلك الفشل المهني والدراسي والزواجي .

- **الاستعداد الوراثي :** تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق حيث تؤكد بعض الأبحاث الحديثة اثر العوامل الوراثية في ظهور القلق ومنها تلك التي أجريت على التوائم حيث بينت أن التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي والاستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة تؤدي إلى ظهور القلق لدى التوأمين .

● **الاستعداد النفسي** : تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق ومن ذلك الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه الظروف البيئية لمكانة الفرد وأهدافه ، كما يؤدي فشل الكبت إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجهه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد الملحة .

4-1-2- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة : وتتمثل في صراعات الماضي والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل التسلط والقسوة ، واضطرابات العلاقات الشخصية مع الآخرين والتعرض للخبرات الحادة اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا . ولكن تبقى غفلة الإنسان وبعده عن دينه الصحيح من أهم الأسباب المؤدية للقلق.

2-1-5- مكونات القلق : للقلق ثلاثة أنواع أساسية وهي كما يلي:

2-1-5-1- مكونات انفعالية : وتتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج والهلع الذاتي.

2-1-5-2- مكونات معرفية : وتتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه والتركيز، وكذلك التذكر و التفكير الموضوعي وحل المشكلة.

2-1-5-3- مكونات فيزيولوجية : وتترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق ، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية كما وضحها الباحثون ، إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (محمد حسن العلاوي مرجع سابق، 1992، صفحة 280) .

2-1-6- أعراض القلق : يمكن تقسيم القلق إلى ثلاثة أعراض هي:

● **الأعراض الجسمية :** وتظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة في الجسم وتشمل القلب وارتفاع في نبضاته وارتفاع ضغط الدم وتصبب العرق وارتعاش اليدين وتوتر العضلات ، كما تشمل الجهاز العصبي والجهاز التنفسي مما ينتج عنه ضيق في التنفس أو سرعته ، آلام في الصدر ، اضطرابات في النوم ، التعب والصداع المستمر وفقدان الشهية بالإضافة إلى الأزمات العصبية مثل تقطيب الجبهة وصداع الرأس وعض الشفاه وما إلى ذلك ، ضف إلى هذا الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 286).

● **الأعراض النفسية :** وأول هذه الأعراض الشعور بالخوف وهو مقترن تماما مع القلق حيث يصاب المريض بالتوتر وعدم الراحة الداخلية ، وسرعة الانفعال والغضب وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل ، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991، صفحة 263) .

● **الأعراض السيكوسوماتية :** ويقصد بها الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة معاناة القلق النفسي والانفعالات الشديدة ، ومن أهم هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم ، الذبحة الصدرية ، الربو الشعبي ، الروماتيزم قرحة المعدة الخ عبد اللطيف حسن فرج مرجع سابق 2009 ص 154 .

2-1-7- مستويات القلق :

تشير عدة دراسات إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع ، وتوجد هناك ثلاث مستويات للقلق وهي كما يلي :

● **المستوى المنخفض :** وفي هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية له نحو الإحداث الخارجية وتزداد درجة استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها . ويكون القلق في هذا المستوى دليل على وجود أو حدوث خطر معين .

● **المستوى المتوسط :** في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات وأعمال الفرد في المواقف المختلفة ، وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة لذا يجب عليه بذل جهد كبير للحفاظ على السلوك المناسب والملائم والمتخذ في المواقف المتعددة للحياة .

● **المستوى العالي :** وهذا المستوى يؤثر على التنظيم السلوكي للفرد حيث يحدث انهيار وتلاشي وهبوط إلى القيام بسلوكيات وأساليب أكثر تدني وغير ملائمة للمواقف المختلفة . وبالإضافة إلى انخفاض التكامل والتآزر في هذه الحالة فلا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة ، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 280).

خلاصة :

من خلال ما سبق في هذا الفصل نستنتج أن القلق والخوف من اشد الانفعالات التي يتعرض لها التلاميذ قبل وأثناء الامتحان خاصة امتحان شهادة البكالوريا ، فهما يؤثران في نفسية التلاميذ وعلى المردود الذهني والفكري لهم ، حيث أن القلق يتكون من عدة تغيرات جسمية ونفسية وسيكولوجية مختلفة ، في حين أن الخوف هو كذلك له مظاهر فسيولوجية وسلوكية تتمثل في اضطرابات شخصية الفرد .

ومن هذا المنطلق يجب على الأخصائيين والأساتذة اخذ هذا العاملين (القلق - الخوف) بعين الاعتبار ومحاولة التقليل منهما بالوسائل اللازمة للوصول بالتلاميذ إلى تحقيق أهدافهم .

الفصل الثالث: المرحلة العمرية (16-19) سنة

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، و هذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

3-1- مفهوم المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: “رهقت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم”.
وهنا تأكيد علماء و مفكرو اللغة العربية ، أن هذا المعنى في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي، أو لحق، أو دنو) فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980، صفحة 242).

اصطلاحاً: يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسمياً، عقلياً، انفعالياً من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة ” (فؤاد، 1977، صفحة 257).

و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك. أن كلمة المراهقة «Adolescence» مشتقة من الفعل اللاتيني «Adoleser» ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي، الاجتماعي”. (فهيم، 1991، صفحة 27).

3-2- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-19) سنة:

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، و كذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنية (16-19) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها كورت

مانيل (1987) بالمرحلة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية النبات من 14/13 إلى 18/17 سنة أما البنين من 15/14 إلى 19/18 سنة".

3-3- الجوانب التي توضح فترة المراهقة :

تختلف الجوانب التي تعلق مرحلة المراهقة و ذلك باختلاف الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه الجوانب نجد:

3-3-1 الجانب البيولوجي: يتزعم هذا الاتجاه الباحث " ستانلي هل «S. HALL» حيث يعد من أوائل من

اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمى هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (الميلادي، 2004، صفحة 65).

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعماء " فرويد " بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوى الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية. (الزغبي، 2001، صفحة 325).

3-3-2 الجانب الاجتماعي: أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و

التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولية عن سلوك الفرد في سواء وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي . كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض (الزغبي، 2001، صفحة 326).

3-3-3- الجانب السيكلوجي: يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث " كينس " الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث . كما نجد العالم النفساني " ليفن كيرت " Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

- أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته. (الداهري، 2005، صفحة 239).
- بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من ترصد، صراع و عدوان و صعوبة التميز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان (الداهري، 2005، الصفحات 239-240).

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرهما على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوك المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهق في سلوكه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكلوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب حياة المراهق.

3-4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3-4-1- النمو الجنسي الجسمي: تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتتطور الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة

ما بين 9 . 14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات "الصفات الجنسية الأولى (العيسوي، 1995، صفحة 103).

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم "الصفات الجنسية الثانوية" مثلاً عند البنات تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت... الخ.

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأُنثى و الذكر.

أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

3-4-2- النمو العقلي: يرى الباحث " ترمان (1916) " أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقتزن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر (16) تقريباً ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث " بالتر (1973) " و كذلك " شي (1974) " بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج. (الزغبى، 2001، صفحة 345).

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلّم.

3-4-3- النمو النفسي: من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يحب أن يعاقب على كل شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة الجاهل و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Durnaud، 1999، صفحة 19).

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسدية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

3-4-4- النمو الاجتماعي: تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و أكثر اتساعا و

شمولا عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه سلوكه، فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

3-4-5- النمو النفسي الاجتماعي: يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي

يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم. و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين

(Bee، 2003، الصفحات 278-293)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبية كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، و ذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به

3-4-6- النمو الانفعالي: يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدّة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-**الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

-**الإعاقة و العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-**الظلم و الحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بجرمانه من بعض حقوقه.

-**الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغريباء و تظهر عنده مخاوف جديدة (الطفيلي، 2004، صفحة 25).

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمرهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي و يظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماما بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي.

3-4-7- النمو الديني: يحتل الدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي

للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه الاستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين. (الزغي، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجاً لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

3-5- المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية:

كما ذكرنا سابقا أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 16-19 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان " (فرح، 1998، صفحة 94).

3-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالآتي:

. تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.

. استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.

. تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.

. تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمرنات الأرضية وتمرنات الأجهزة (بسيوني، 1992، صفحة 56).

3-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن

يتكلم أو يسمع ، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت العالمة جونز Jonz ، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكييف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم ، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويحية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميل إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز " ومن المعلوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين. فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح " لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (فايز، 1986، صفحة 37).

3-8- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق:

3-8-1 الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3-8-2 دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة. (عاقر، 1986، الاعداد النفسي للرياضين ،صفحة 87)

الدوافع المباشرة:

. الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.

. المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز....الخ.

. الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.

. الاشتراك في المنافسات الرياضية.

الدوافع غير المباشرة:

محاولة اكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناضج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظرا لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (عافر، 1986، الأعداد النفسي للرياضيين، صفحة

(88)

خلاصة :

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبير من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمرهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضرية.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

قهيد :

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية، والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.

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

2- مجتمع و عينة البحث:

لقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية، وذلك بإعطائنا الفرصة من التلاميذ دون تخصيص أو ضبط، وقتها تم تحديد العدد المطلوب للإحصاء وهو 200 تلميذ.

قمنا بضبط عينة البحث الموجودة على مستوى ثانويات ولاية أدرار و البيض و التي جاءت بالتوزيع

التالي :

ولاية ادرار		ولاية البيض	
تسمية الثانوية	العدد	تسمية الثانوية	العدد
ث- الشهيد هتاسة حمو اولاد محمود	25	ث- احمد بوخبزة	25
ث- متقنة الشهيد حكومي العيد	25	ث- محمد بلخير	25
ث- ابي حامد الغزالي	25	ث- قنبر احمد	25
ثانوية بــــودة	25	هوارى بومدين	25
المجموع الكلي	100	المجموع الكلي	100
مجموع عينة البحث 200 تلميذ			

جدول رقم (1) توزيع عينة البحث

3- ضبط متغيرات البحث:

- إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابع.
- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو اسباب
 - المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو القلق

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: و يتكون من 200 تلميذ

4-2- المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان الموجه على مستوى ثانويات عينة البحث بولاية أدرار و البيض.

4-3- المجال الزماني: شرعنا في انجاز هذا البحث في مدة قدرها 04 أشهر من بداية فيفري 2015 حتى شهر ماي 2015.

5- أدوات البحث: هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة.....) ولهذا فعلى الباحث ان يستخدمها في إختبار صدقه. (وجيه محبوب جاسم، سنة 1985).

ولإضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام 3. وفي دراستنا قد إستخدمنا مايلي:

- **المصادر و المراجع:** و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الإطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال الرياضة الجوارية ودورها في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

- **الاستبيان:** في البداية تم تصميم الاستمارة اعتمادا على الدراسات المشابهة و المصادر و المراجع،

بعد ذلك من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث

ثبات وصدق المقياس :

المعالجات الإحصائية المخاور	معامل الثبات	معامل الصدق
شخصية التلميذ	0.83	0.91
طبيعة المنافسة	0.68	0.82
سوء التحكيم	0.71	0.84

جدول رقم (2) صدق و ثبات الاستبيان للعين قيد الدراسة (ن=10)

قيمة الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 = 0.441

لنخرج في الأخير باستمارة نهائية مع الأخذ بعين الاعتبار الملاحظات الخاصة بالأساتذة المحكمين.

الرقم	المحور	عدد الاسئلة
-------	--------	-------------

10	شخصية اللاعب	1
10	طبيعة المنافسة	2
10	سوء التحكيم	3
30	مجموع الأسئلة	

جدول رقم 04 توزيع محاور أسئلة الاستبيان

● الملاحظة :

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي، إذ أن الملاحظة الميدانية عامل هام وأساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا لدراستها بالبحث.

● المقابلة:

باعتباري أحد أفراد الطاقم التربوي للمؤسسة كأستاذ المادة التربية البدنية والرياضية قمت بمقابلة بعض التلاميذ بغية التقصي عن قرب على موضوع البحث وشرح بعض المفردات وصياغة بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمه حيث كان لهذه المقابلة دور هام في توضيح الرؤية عن الموضوع الدراسة.

6-الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا . و ذلك قبل توزيع الاستبيان على التلاميذ . وقمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية من تلاميذ الثانوية و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب التلاميذ لأسئلة الاستبيان الخاصة بأداة بحثنا .

7- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداء الحقيقية التي تعالج بها المعطيات و البيانات و هو أساس فعلي يستند عليه في البحث و الاستقصاء و على ضوء ذلك استخدمنا:

6-1- النسبة المئوية:

النسبة المئوية هي نسبة عدد الإجابات من المجموع الكلي للإفراد العينة و هي معرفة بالعلاقة التالية:

النسبة المئوية % (محمد صبحي أبو صالح، 1984، صفحة 09)

8-صعوبات البحث:

عند قيامنا بإنجاز هذا البحث واجهن عدة صعوبات نخصرها فيما يلي:

- تزامن فترة توزيع الإستمارات مع فترة الإضرابات مما أدى إلى تأخر عملية التوزيع.

-

خلاصة:

لقد جاء في هذا الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية بمختلف مراحلها و قد تناولت التدابير و الإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في هذه الدراسة ثم إختيار عينة البحث والأدوات المستخدمة لجمع البيانات وأهم الصعوبات التي تعرض لها الباحثون وكذلك الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات.

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مقدمة:

ان البحث العلمي لا يستدل به الا بالدراسة الميدانية التي توضح من خلال عرض نتائجها و تحليلها مناقشة لدلائل توضح بقيم كمية تعبر عن الاتجاه الى تحقيق الفرضيات من نفيها و هو ما سنعرضه في هذا الفصل الثاني اضافة الى الاستنتاجات و الاقتراحات و التوصيات المستقبلية.

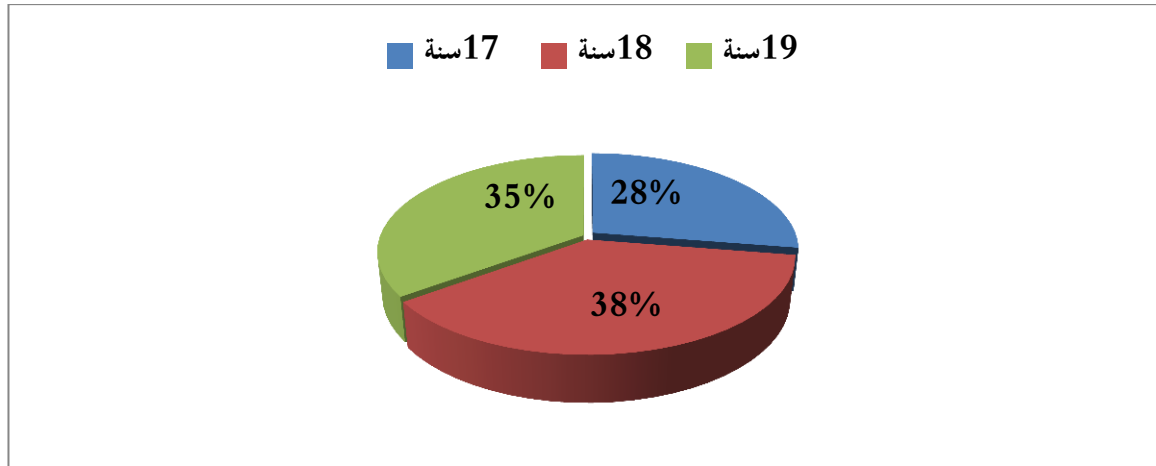
2-1- عرض نتائج المعلومات الشخصية:

1- السن:

مستوى التغيرات	عدد	النسبة المئوية
17 سنة	55	27.50
18 سنة	75	37.50
19 سنة	70	35

الجدول رقم(5) يوضح السن للتلاميذ .

من خلال الجدول رقم 5 المدون اعلاه و الذي يوضح تعداد التلاميذ و فارق العمر البيولوجي بينهم و المحدد بـ 55 تلميذ سنهم 17 سنة بنسبة % 27.50 ، و 75 تلميذ سنهم 18 سنة بنسبة 37.50 % ، و 70 تلميذ سنهم 19 سنة بنسبة 35 % و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب المذكورة اعلاه في العمر البيولوجي و الذي اختلف باختلاف المستوى الدراسي لعينة البحث و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



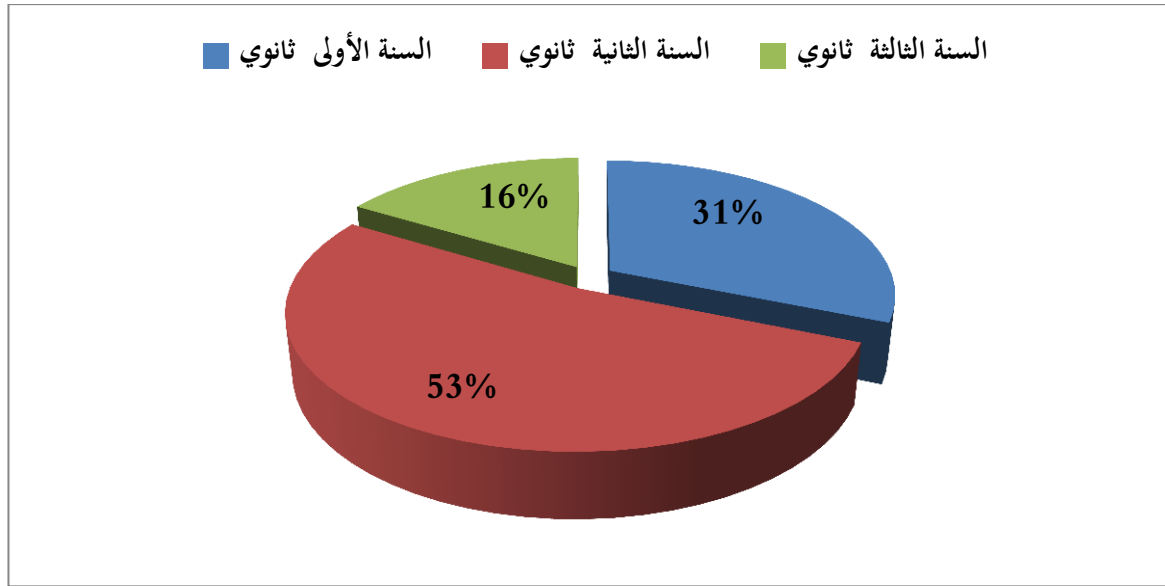
الشكل البياني رقم (1) يبين السن للتلاميذ.

2-2- عرض نتائج المستوى الدراسي:

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
السنة الاولى ثانوي	65	32.50%
السنة الثانية ثانوي	65	32.50%
السنة الثالثة ثانوي	70	35%

الجدول رقم (6) يوضح المستوى الدراسي للتلاميذ (المستجوبين).

من خلال الجدول رقم 6 المدون اعلاه و الذي يوضح اختلاف المستوى الدراسي بين تلاميذ بين السنة الاولى ثانوي و الذين بلغ عددهم 65 تلميذ بنسبة 32.50، اما تلاميذ السنة الثانية فبلغ عددهم 65 تلميذ بنسبة 32.50 ، في حين كان عدد تلاميذ السنة الثالثة ثانوي 70 تلميذ بنسبة 35 و هي اكبر نسبة ممثلة لعينة البحث و هو ما يوضح ان اغلب افراد عينة البحث كانوا تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و هو ما يبينه الرسم البياني الموالي الممثل لنسب تعداد الاختلاف في المستوى الدراسي بين افراد عينة البحث بين السنوات النهائية و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



الشكل البياني رقم (2) يبين المستوى الدراسي للتلاميذ (المستجوبين).

2-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول : يرجع ظهور القلق الى شخصية التلميذ

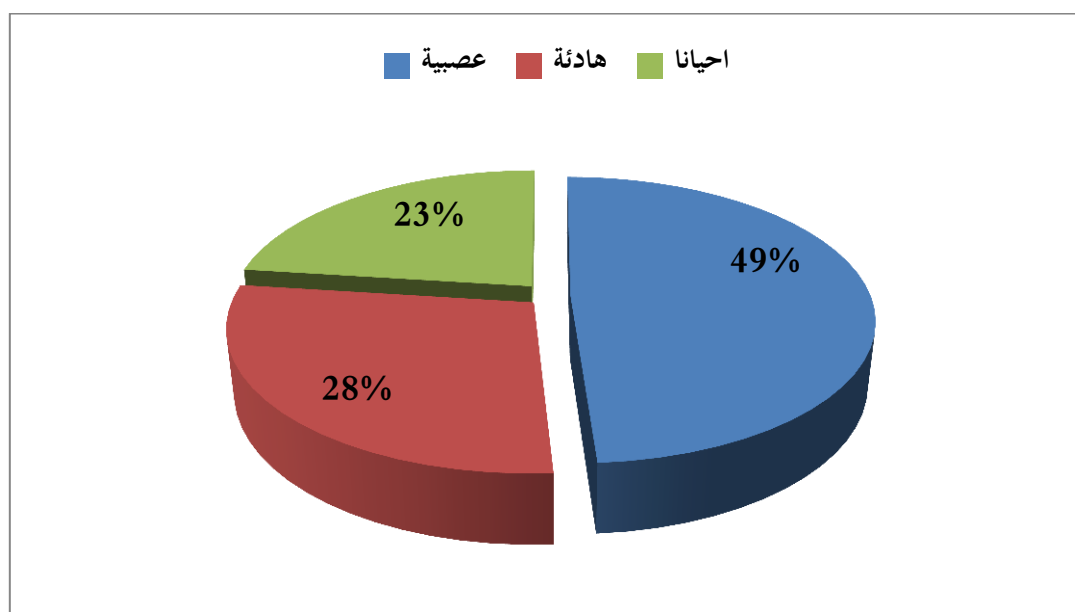
1- كيف هي شخصيتك؟

النسبة المئوية	التكرار	مستوى التغيرات
49	98	عصبية
28	56	هادئة
23	46	احيانا

الجدول رقم (7) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال تحديد الشخصية.

من خلال الجدول رقم 7 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث المتحصل عليها و المتعلق بتحديد التلميذ لشخصيته حيث اختلفت الاجابات المحددة بين الشخصية العصبية و التي بلغ تكرار الاجابة عليها 98 اي بنسبة 49 ، اما الشخصية الهادئة فقد حدد تكرار الاجابة عنها بـ 56 اي بنسبة 28 ، في حين بلغ تكرار الاجابة عن تحديد الشخصية بين العصبية احيانا و الهادئة احيانا 46 و بنسبة 23 ، لتؤكد النسب المحددة على اختلاف الشخصية بين العينة قيد البحث و التي كانت اغلبها ذو شخصية عصبية و هذا يمكن ان يرجع سببه الى

فترة المراقبة و خصائصها المميزة في تكوين الشخصية و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



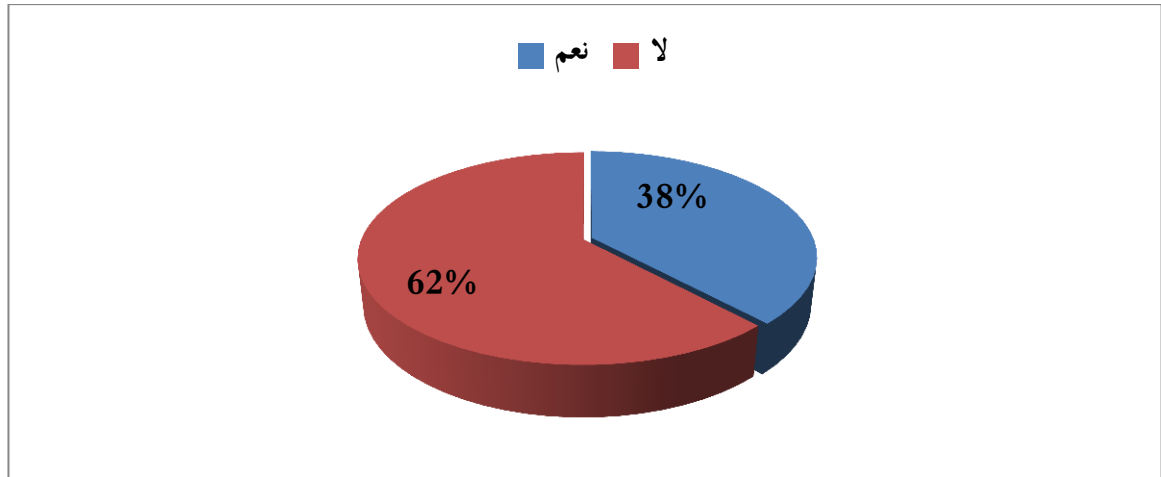
الشكل البياني رقم (3) يبين إجابة التلاميذ على سؤال تحديد الشخصية.

2-عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة هل ترتبك لفترة طويلة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	76	38
لا	124	62

الجدول رقم(8) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال المتعلق بالارتباك بعد ارتكاب الاخطاء.

من خلال الجدول رقم 8 و الذي يوضح نتائج اجابات التلاميذ عينة البحث حول السؤال المتعلق بالارتباك لفترة طويلة بعد ارتكاب الاخطاء خلال المنافسة حيث جاء تكرار الاجابات على الارتباك محدد بـ 76 و بنسبة 38 ،في حين جاء تكرار الاجابة على عدم الارتباك محدد بتكرار 124 و بنسبة 62 و هو ما يوضح ثبات شخصية للاعبي عينة البحث قصد الدراسة و تجنبهم للقلق خلال ارتكاب الاخطاء في المنافسة ،و ذلك لكون الارتباك خلال فترات المنافسة يؤدي الى القلق و فقدان التركيز و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



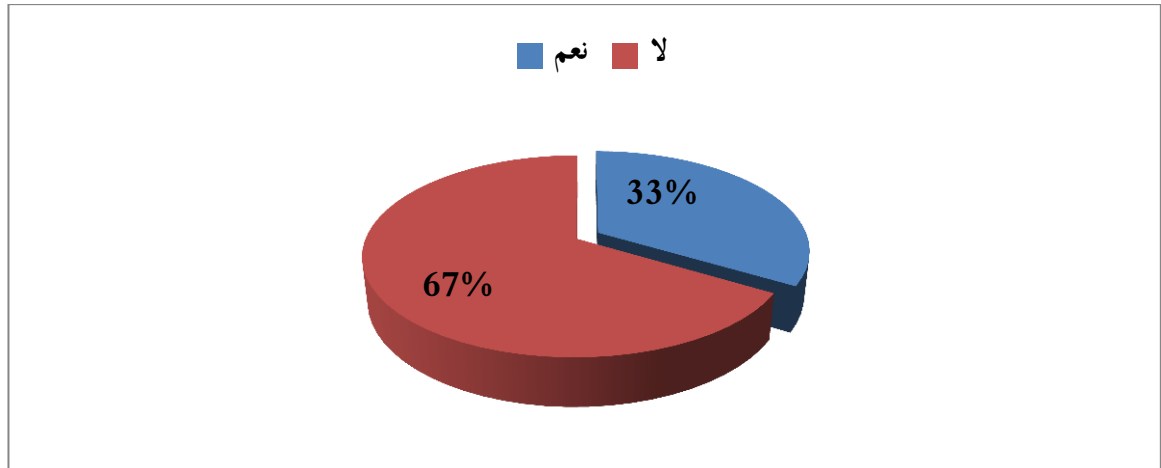
الشكل البياني رقم (4) يبين إجابة التلاميذ على سؤال المتعلق بالارتباك بعد ارتكاب الأخطاء

3- هل تشعر بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم؟

النسبة المئوية	نتائج العامة	مستوى التغيرات
33.50	67	نعم
66.50	133	لا

الجدول رقم (9) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم.

الجدول رقم 9 المدون اعلاه و الموضح لنتائج تكرارات اجابة عينة البحث حول السؤال المتعلق بالشعور بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم حيث جاء تكرار الاجابات حول ذلك بنعم محدد بـ 67 و بنسبة 33.50 في حي جاء تكرار الاجابة على ذلك بلا محدد بـ 133 و بنسبة 66.50 و ما يدل على عدم الارتباك قبل المنافسة و هو ما يقلل الشعور بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم اذ يمكن ادلال ذلك على عملية التحضير النفسي قبل المنافسة و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



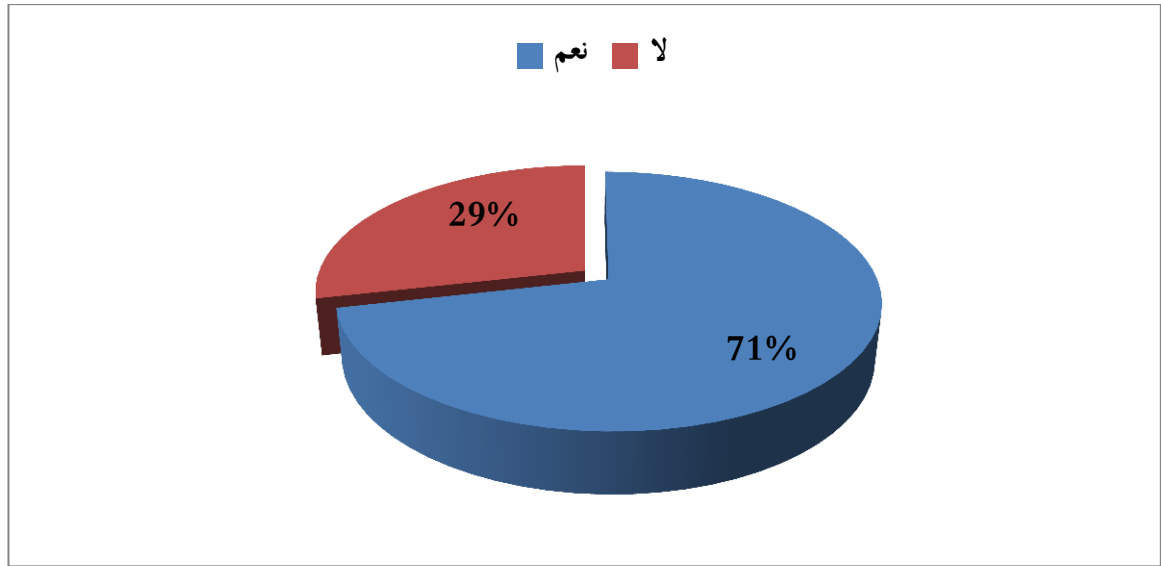
الشكل البياني رقم (5) يبين إجابة التلاميذ على سؤال بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم

4- هل ينفذ صبرك هنما يحذرك الحكم أكثر من مرة ؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	143	71.50
لا	57	28.50

الجدول رقم (10) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم

من خلال الجدول رقم 10 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث قصد الدراسة حول السؤال المتعلق بنفاذ الصبر عند تحذير الحكم المتكرر حيث جاء تكرار الاجابات على ذلك بنعم محدد بـ 143 و بنسبة 71.50 في حين كان تكرار الاجابات على ذلك بلا محدد بـ 57 و بنسبة 28.50 و هذا يؤكد تأثير الحكم و قراراته على حصر صبر اللاعبين و الذي هو ناتج للدافعية من اجل الانجاز الرياضي و وقوف الحكم كعائق لذلك من خلال تحذيره المتكرر للاعبين و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



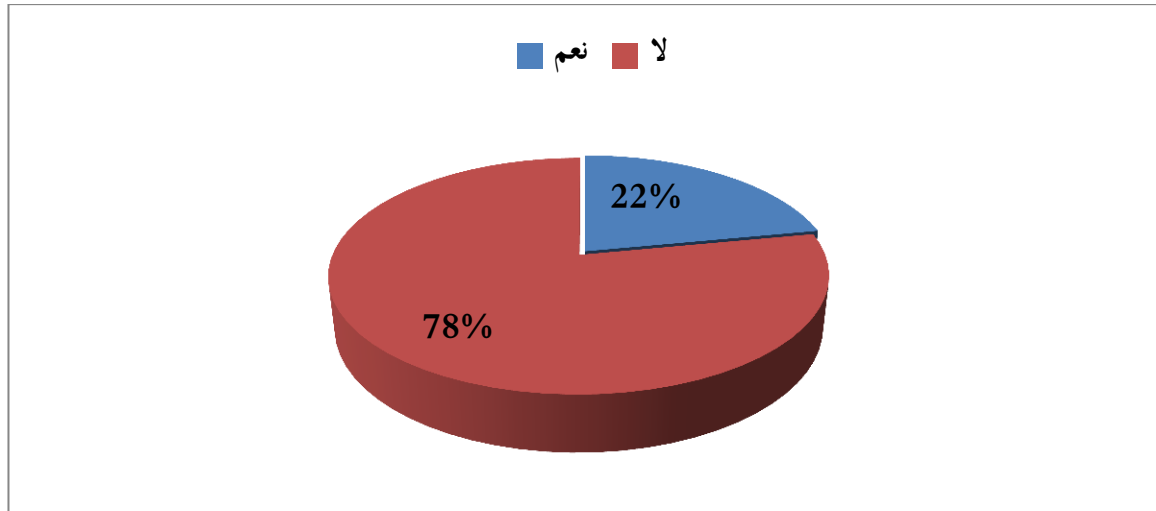
الشكل البياني رقم (6) يبين إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم

5-هل ترى في الحكم خصما لك؟

النسبة المئوية	نتائج العامة	مستوى التغيرات
22	44	نعم
78	156	لا

الجدول رقم (11) يوضح إجابة التلاميذ على رؤيتك في الحكم خصما.

من خلال الجدول رقم 11 و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول رؤيتهم للحكم كخصم لهم حيث جاء تكرار الاجابات على ذلك بنعم محدد بـ 44 و بنسبة 22 في حيث جاء تكرار الاجابات على ذلك بلا محدد بـ 156 و بنسبة 78 ليؤكد ذلك على الرؤية المحددة للاعبين كخصم ،حيث يرى اللاعبون ان اعتماد ذلك قبل المنافسة و خلالها يفقد التركيز على المباراة و يؤثر على الاداء من خلال القلق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



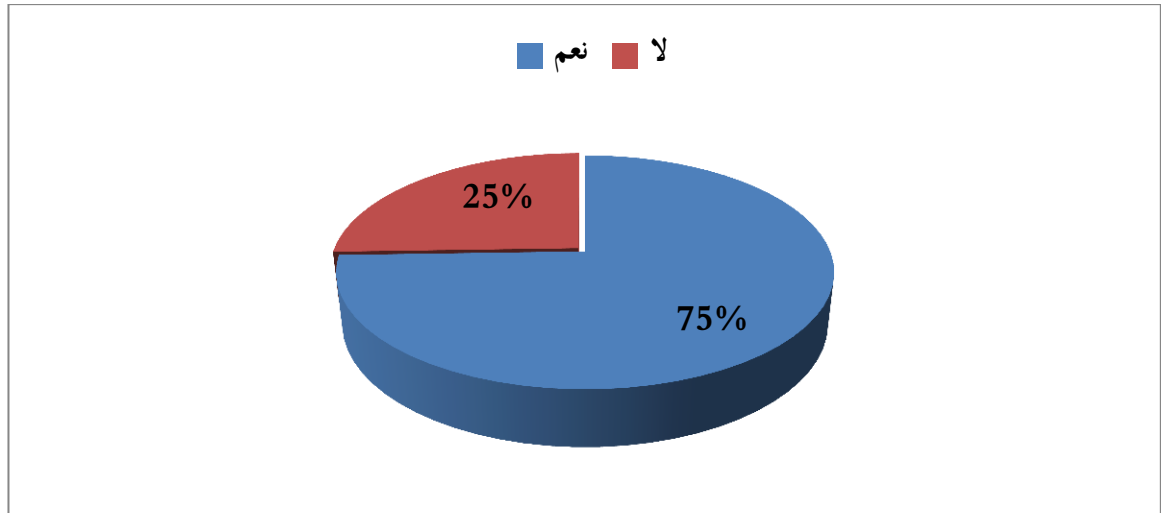
الشكل البياني رقم (7) يبين إجابة التلاميذ على رؤيتك في الحكم خصما.

6- هل تتأثر شخصيتك نتيجة تغييرك بلاعب اخر اثناء المنافسة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	149	74.50
لا	51	25.50

الجدول رقم (12) يوضح إجابة التلاميذ على تأثر الشخصية عند التغيير بلاعب اخر.

من خلال الجدول رقم 12 و الذي يوضح نتائج اجابات العينة قيد البحث حول السؤال المتعلق بتأثر شخصية اللاعب من خلال التغيير بلاعب اخر ليأتي تكرار الاجابات على ذلك بنعم محدد بـ 149 و بنسبة 74.50 في حين جاء تكرار الاجابات على ذلك بلا محدد بـ 51 و بنسبة 25.50 و يعود هذا الى ان جل اللاعبين يرون في تغيير المدرب لهم دليل على فقدان الثقة في حين يريد اللاعب احداث الفارق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



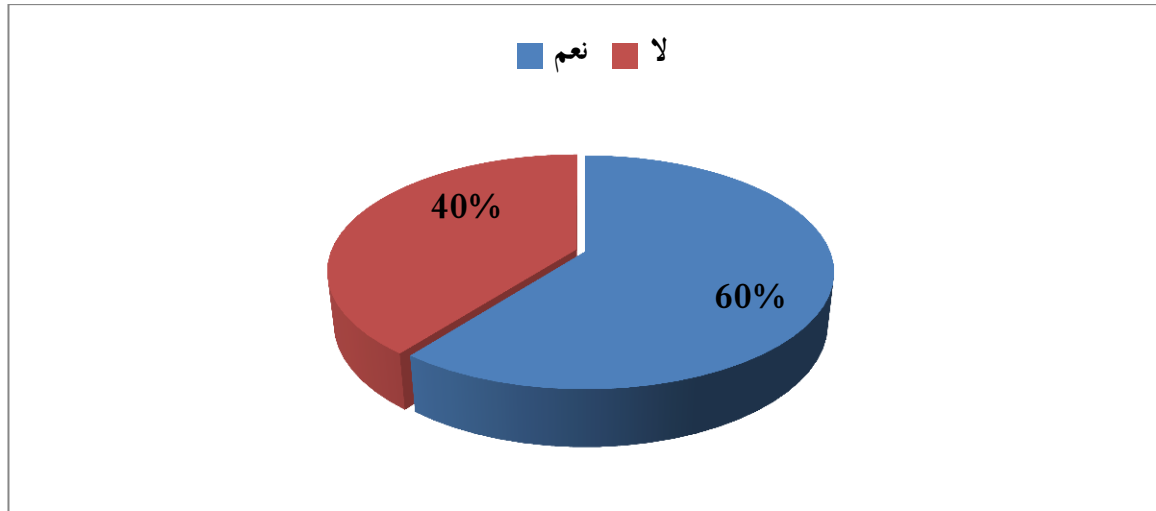
الشكل البياني رقم (8) يبين إجابة التلاميذ على تآثر الشخصية عند التغيير بلاعب آخر.

7- هل يتأثر مردودك في المنافسة لقلّة التعزيز؟

النسبة المئوية	نتائج العامة	مستوى التغيرات
60.50	121	نعم
39.50	79	لا

الجدول رقم (13) يوضح إجابة التلاميذ على تآثر المردود لقلّة التعزيز.

من خلال الجدول رقم 13 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتأثر المردود لقلّة التعزيز حيث جاء تكرار الاجابات حول ذلك بنعم محدد بـ 121 و بنسبة 60.50 في حين جاء تكرار الاجابة على ذلك بلا محدد بـ 79 و بنسبة 39.50 حيث يرى اللاعبون ان التعزيز عامل محفز على الاداء و المردود خلال المنافسة و له تأثير كبير على تحديد مستوى الاداء للفريق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



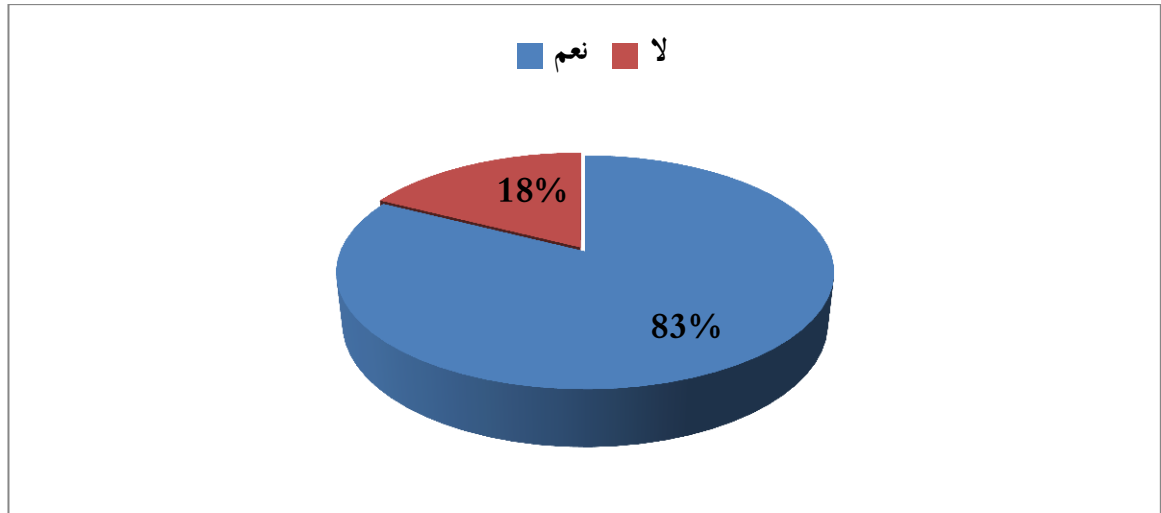
الشكل البياني رقم(9) يبين إجابة التلاميذ على تآثر المردود لقلة التعزيز.

8- هل ارادة الفريق لها تأثير على شخصيتك؟

النسبة المئوية	نتائج العامة	مستوى التغيرات
82.50	165	نعم
17.50	35	لا

الجدول رقم (14) يوضح إجابة التلاميذ على تأثير ارادة الفريق على الشخصية.

من خلال الجدول رقم 14 و الذي يوضح تكرار اجابات عينة البحث حول تأثير ارادة الفريق على شخصية اللاعب و التي جاء تكرار الاجابة حول ذلك بنعم محدد بـ 165 و بنسبة 82.50 في حين جاء تكرار الاجابة بلا حول ذلك محدد بـ 35 و بنسبة 17.50 و يدل هذا على تأثير ارادة الفريق و تحفيزه على ضبط الشخصية و رفع دفعية لالنجاز قصد المساهمة في تحقيق الانجاز استنادا على ارادة الفريق نحو ذلك و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



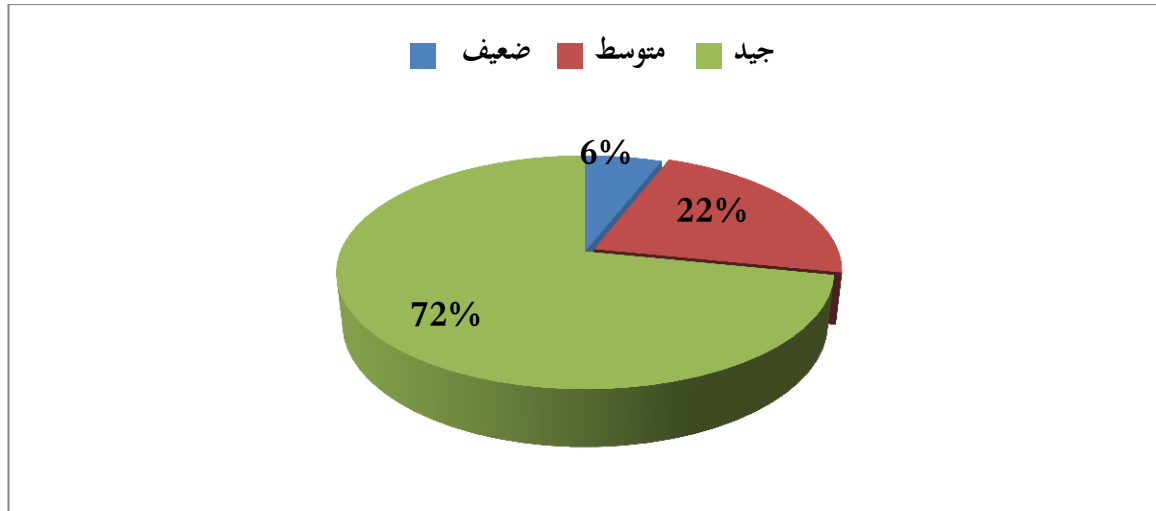
الشكل البياني رقم (10) يبين إجابة التلاميذ على تأثير ارادة الفريق على الشخصية.

9- عندما تستمع لصيحات و اهازيج الجمهور كيف يصبح اداؤك؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
ضعيف	12	6
متوسط	45	22.50
جيد	143	71.50

الجدول رقم (15) يوضح إجابة التلاميذ على تديد الاداء عند سماع اهازيج الجمهور.

من خلال الجدول رقم 15 و الذي يوضح تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتحديد الاداء عند سماع صيحات و اهازيج الجمهور حيث جاء تكرار الاجابات حول تحديد الاداء بالمستوى الضعيف محدد بـ 12 و بنسبة 6 في حين جاء تكرار الاجابات بتحديد المستوى بالمتوسط محدد بـ 45 و بنسبة 22.50 اما تكرار الاجابة حول تحديد المستوى بالجيد 143 و بنسبة 71.50 و هذا يوضح التأثير الايجابي لصيحات و اهازيج الجمهور على الاداء حيث يعتبر ذلك محفزا للاعبين و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



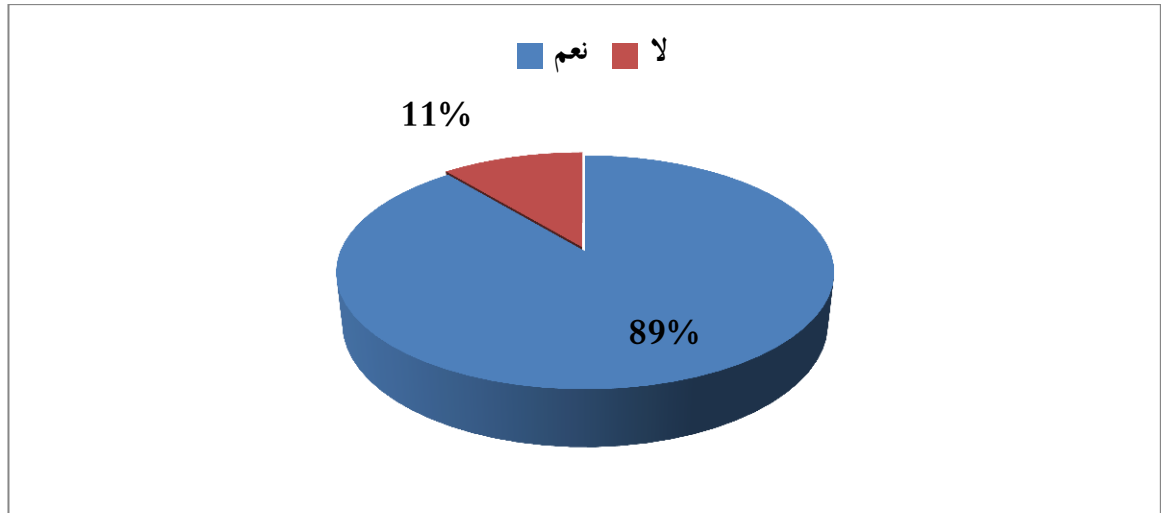
الشكل البياني رقم (11) يبين إجابة التلاميذ على تديد الاداء عند سماع اهازيج الجمهور.

10- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	178	89
لا	22	11

الجدول رقم (16) يوضح إجابة التلاميذ على محبة اللعب في وجود الجمهور.

من خلال الجدول رقم 16 و الذي يوضح نتائج تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإرادة اللعب في وجود الجمهور أي محبة اللعب في وجود الجمهور حيث جاء تكرار الاجابات بنعم حول ذلك محدد بـ 178 و بنسبة 89 في حين جاء تكرار الاجابات حول ذلك بلا محدد بـ 22 و بنسبة 11 و هو يدل على ان الجمهور يلعب دورا هاما خلال المنافسة و هو ما يجعل اللاعبين يحبون وجود الجمهور خلال اللعب و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



الشكل البياني رقم (12) يبين إجابة التلاميذ على محبة اللعب في وجود الجمهور.

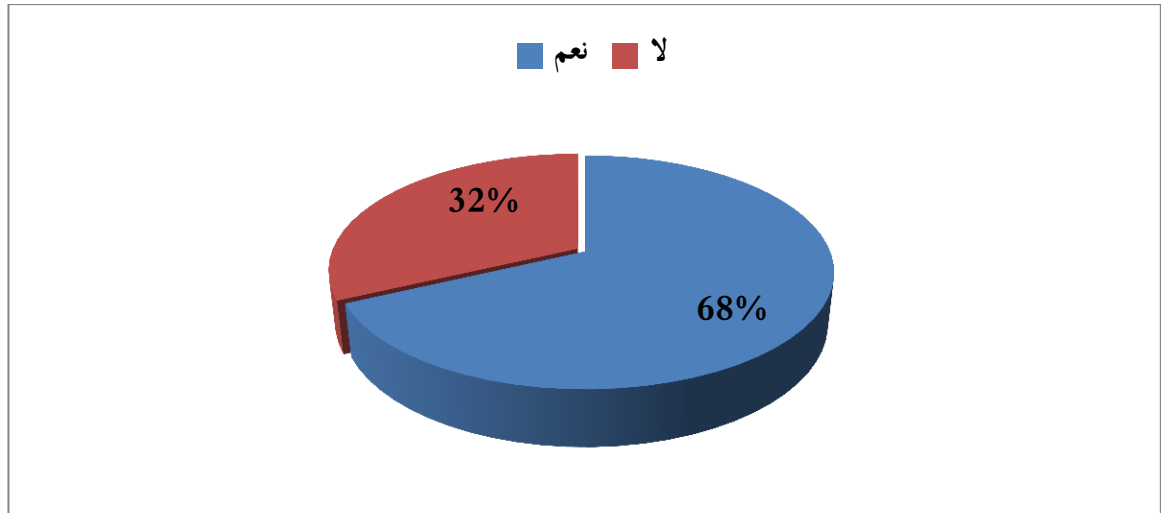
2-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الثاني: يرجع ظهور القلق الى طبيعة المنافسة

1- هل تخشى من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة ؟

النسبة المئوية	نتائج العامة	مستوى التغيرات
68	136	نعم
32	64	لا

الجدول رقم (17) يوضح إجابة التلاميذ على الخشية من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة.

من خلال الجدول رقم 17 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالخشية من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 136 و بنسبة 68 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد بـ 64 و بنسبة 32 و هو ما يوضح ان للضغط في المنافسة تأثير كبير على اداء اللاعبين و هو ما يؤدي باللاعبين الى خشية تردي مستوى ادائهم و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



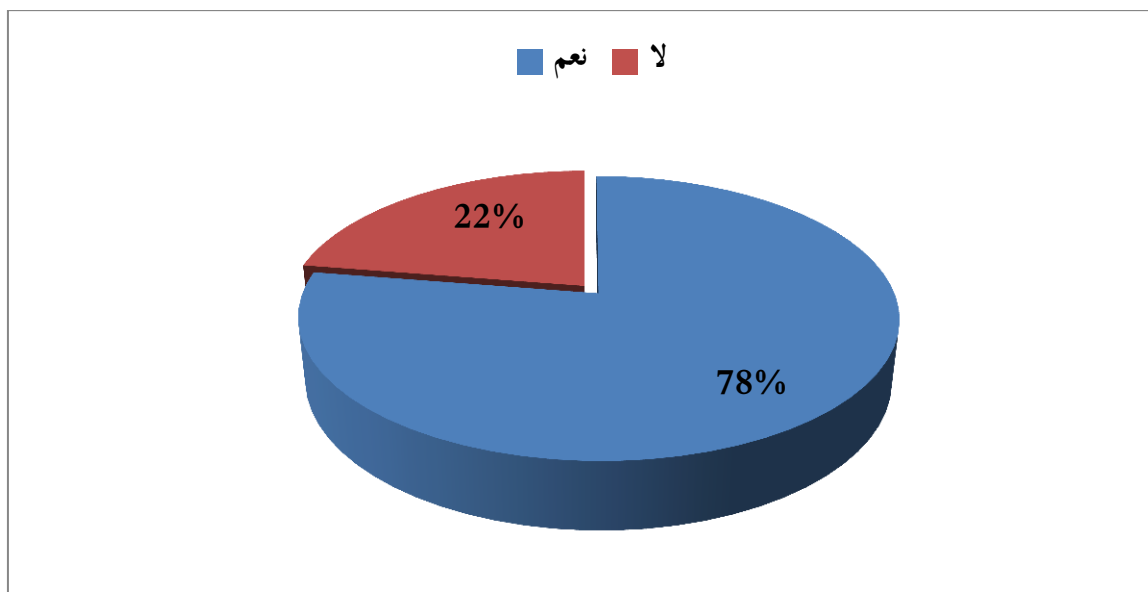
الشكل البياني رقم (13) يبين إجابة التلاميذ على الخشية من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة.

2- عندما تكون عصبيا قبل المنافسة هل هذا يفقدك التركيز و الانتباه اثناء المنافسة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	155	77.50
لا	45	22.50

الجدول رقم (18) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال فقدان التركيز اثناء المنافسة جراء العصبية قبلها.

الجدول رقم 18 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث على السؤال المطروح حول العصبية قبل المنافسة و تأثيرها على فقدان التركيز و الانتباه اثناء المنافسة حيث جاء تكرار الاجابات بنعم بمحدد بـ 155 و بنسبة 77.50 في حين كان تكرار الاجابات على لا بمحدد بـ 45 و بنسبة 22.50 و هو ما يؤكد ان العصبية قبل المنافسة تثر على الجانب النفسي المحدد للصفات نفسية و متطلبات التحضير فيها من اجل الاداء الجيد في المنافسة و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



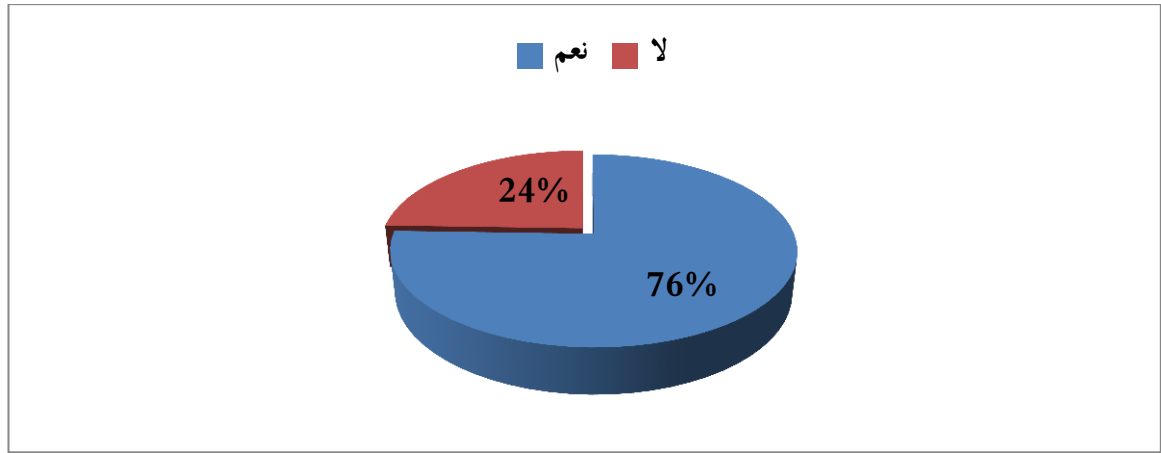
الشكل البياني رقم (14) يبين إجابة التلاميذ على سؤال فقدان التركيز أثناء المنافسة جراء العصبية قبلها.

3- عندما تزداد دقات قلبك بتنفس اسرع من المعتاد فهل ذلك لا يساعدك على بذل اقصى جهد في المنافسة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	151	75.50
لا	49	24.50

الجدول رقم (19) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال بذل اقصى جهد في المنافسة عند تسارع دقات القلب.

من خلال الجدول رقم 19 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتسارع دقات القلب و تأثيرها على بذل اقصى جهد حيث جاءت الاجابات حول ذلك بنعم محددة بتكرار 151 و بنسبة 75.50 في جاء تكرار الاجابات بلا حول ذلك محدد بـ 49 و بنسبة 24.50 و هذا يؤكد ان عينة البحث تتأثر بتسارع دقات القلب على بذل اقصى مجهود و هو امر منطقي علميا الى حد بعيد حيث تؤثر دقات القلب و تسارعها على مستوى ضغط الدم الذي يؤثر على عدة خصائص و امكانات بدنية و نفسية محددة للاعبين و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



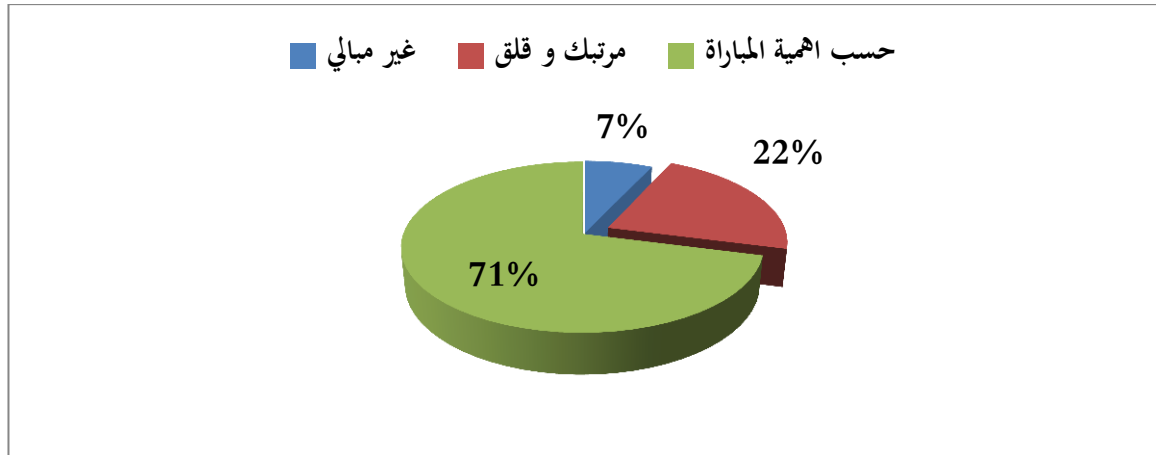
الشكل البياني رقم (15) يبين إجابة التلاميذ على سؤال بذل أقصى جهد في المنافسة عند تسارع دقات القلب.

4- كيف تكون حالتك اثناء لعب مباراة رسمية؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
غير مبالي	14	7
مرتبك و قلق	44	22
حسب اهمية المباراة	142	71

الجدول رقم (20) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال الحالة اثناء لعب مباراة رسمية.

من خلال الجدول رقم 20 الوضح اعلاه لنتائج اجابات التلاميذ عينة البحث حول السؤال المتعلق بتحديد الحالة اثناء اللعب مباراة رسمية حيث اتت جاء تكرار الاجابات غير المبالة بالمباراة محدد بـ 14 و بنسبة 7 في حين جاء تكرار الاجابات حول ذلك بالارتباك و القلق محدد بـ 44 و بنسبة 22 اما تكرار الاجابات حول ذلك بحسب اهمية المباراة فقد حدد بـ 142 و بنسبة 71 و هي اكبر نسبة تحدد ان الارتباك و القلق محدد بأهمية المباراة حيث يوجه ذلك المباراة و اهميتها و نتيجتها و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



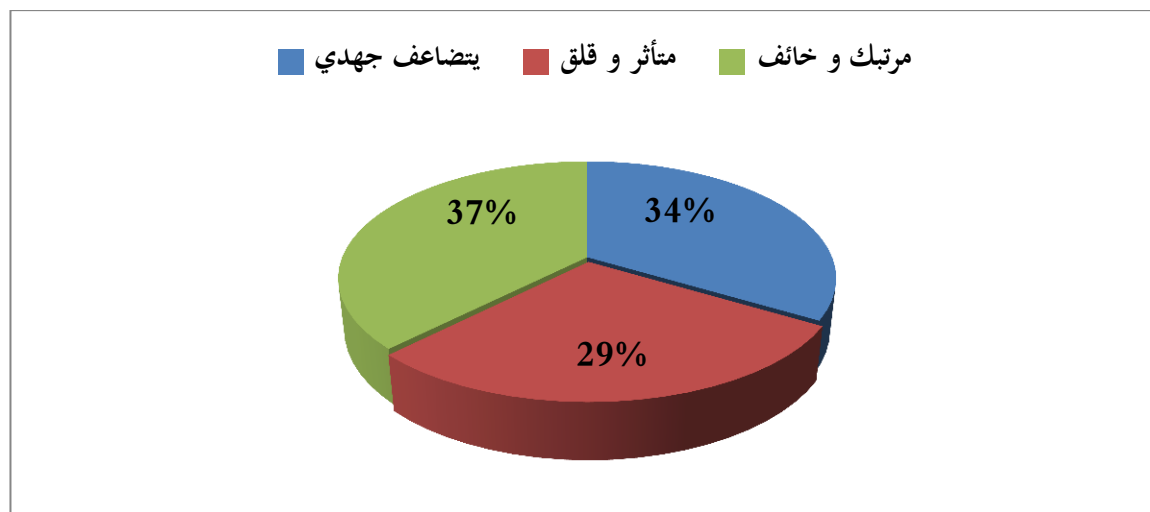
الشكل البياني رقم (16) يبين إجابة التلاميذ على سؤال الحالة اثناء لعب مباراة رسمية.

5- في مباراة رسمية حدث ان تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في اوقات متتالية فكيف كانت حالتك حينها؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
يتضاعف جهدي	67	33.50
متأثر و قلق	58	29
مرتبك و خائف	75	37.50

الجدول رقم (21) يوضح إجابة التلاميذ على حالة اللاعب في المنافسة عند الاقصاء.

من خلال الجدول رقم 21 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المحدد بوصف الحالة عند تعرض الفريق الى العديد من الاقصاءات المتتالية حيث جاء تكرار الاجابات حول ذلك بتضاعف الجهد محدد بـ 67 و بنسبة 33.50 اما تكرار الاجابات بالتأثر و القلق حدد بـ 58 و بنسبة 29 في حين جاء تكرار الاجابات بالارتباك و الخوف محدد بـ 75 و بنسبة 37.50 و هذا يوضح تقارب النسب في الاجابات و هو دال على تأثير الافعال المترتبة بالتوالي على الفريق في نفسية اللاعبين حيث تختلف بين القلق و الارتباك و كذا الخوف من الاقصاء المتكرر أي من المستقبل في حين البعض الاخر يرى ان يضاعف جهوده من اجل تغيير الواقع المنتج سلفا و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



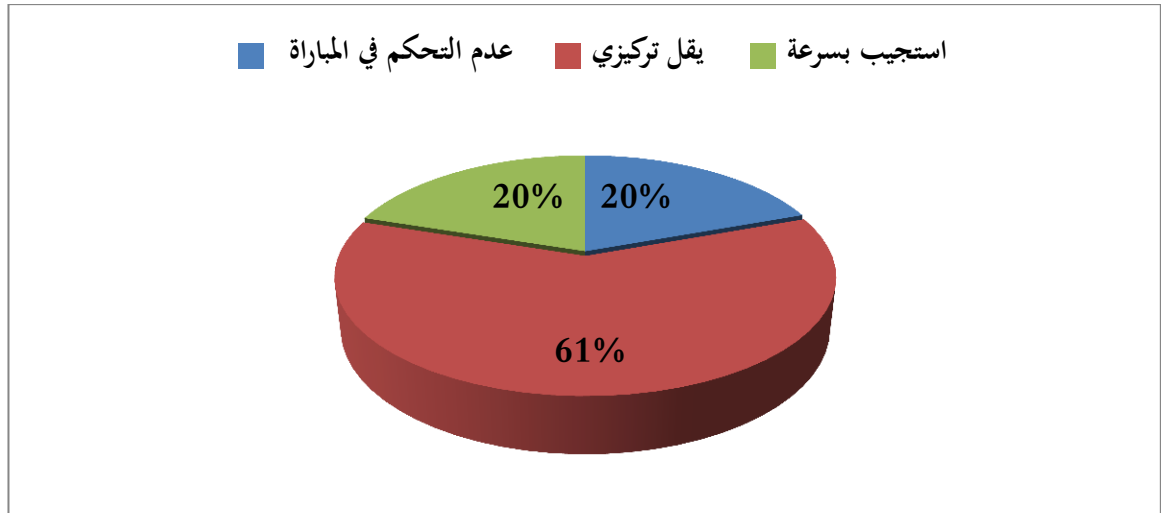
الشكل البياني رقم (17) يبين إجابة التلاميذ على حالة اللاعب في المنافسة عند الاقصاء.

6- كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدما عليك في النتيجة اثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة المصرية عالية المستوى؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
عدم التحكم في الاداء	39	19.50
يقل تركيزي	121	60.50
استجيب بسرعة	40	20

الجدول رقم (22) يوضح إجابة التلاميذ على الحالة خلال التأخر في النتيجة اثناء المباراة.

من خلال الجدول رقم 22 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المحدد بوصف رد الفعل عند التأخر في النتيجة خلال لحظات حاسمة من المنافسة المصرية حيث جاء تكرار الاجابات حول ذلك بعدم التحكم في الاداء محدد بـ 39 و بنسبة 19.50 اما تكرار الاجابات بقللة التركيز حدد بـ 121 و بنسبة 60.50 في حين جاء تكرار الاجابات للاستجابة بسرعة محدد بـ 40 و بنسبة 20 و هذا يوضح فقدان التركيز على اثر التأخر في النتيجة ،اضافة الى عامل الوقت الذي يلعب دورا هاما في فقدان التركيز بحكم المباراة المصرية و التي تؤثر نتيجتها على مستقبل الفريق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



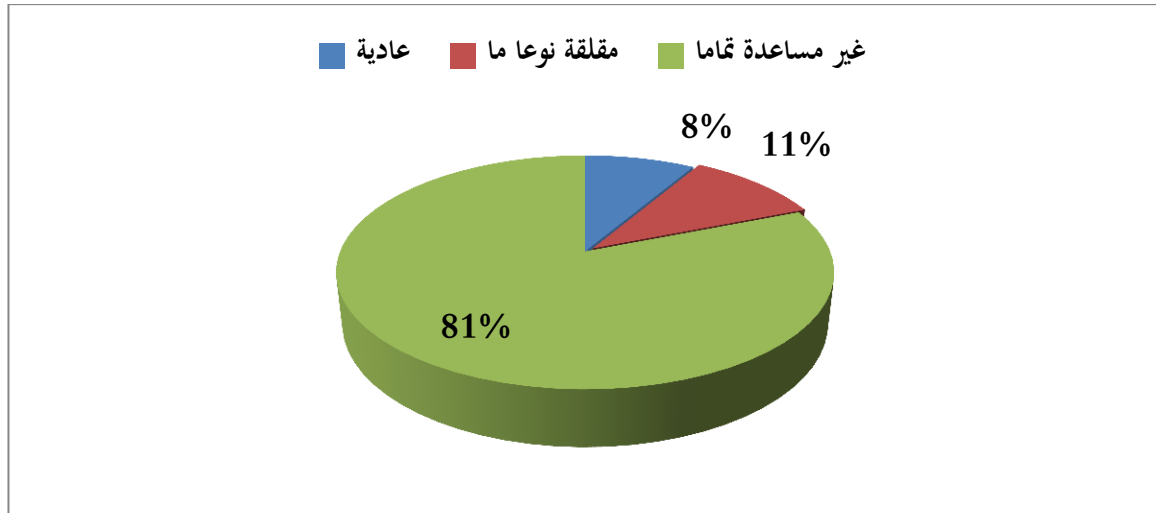
الشكل البياني رقم (18) يبين إجابة التلاميذ على الحالة خلال التأخر في النتيجة اثناء المباراة.

7- كيف ترى عدم الاستقرار و النظام في برنامج و رزنامة المنافسة؟

النسبة المئوية	نتائج العامة	مستوى التغيرات
8.50	17	عادية
10.50	21	مقلقة نوعا ما
81	162	غير مساعدة تماما

الجدول رقم (23) يوضح إجابة التلاميذ على الرؤية من عدم الاستقرار و النظام في برنامج المنافسة.

من خلال الجدول رقم 23 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المحدد بوصف الرؤية من عدم الاستقرار و النظام في برنامج و رزنامة المنافسة حيث جاء تكرار الاجابات حول ذلك بالعادية محدد بـ 17 و بنسبة 8.50 اما تكرار الاجابات على انها مقلقة نوعا ما حدد بـ 21 و بنسبة 10.50 في حين جاء تكرار الاجابات على عدم مساعدتها تماما و الخوف محدد بـ 162 و بنسبة 81 و هذا يوضح ان عدم النظام في برنامج المنافسة و رزنامتها غير مساعد تماما للاعبين و هو احد المؤثرات النفسية على اللاعبين التي تؤدي الى القلق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



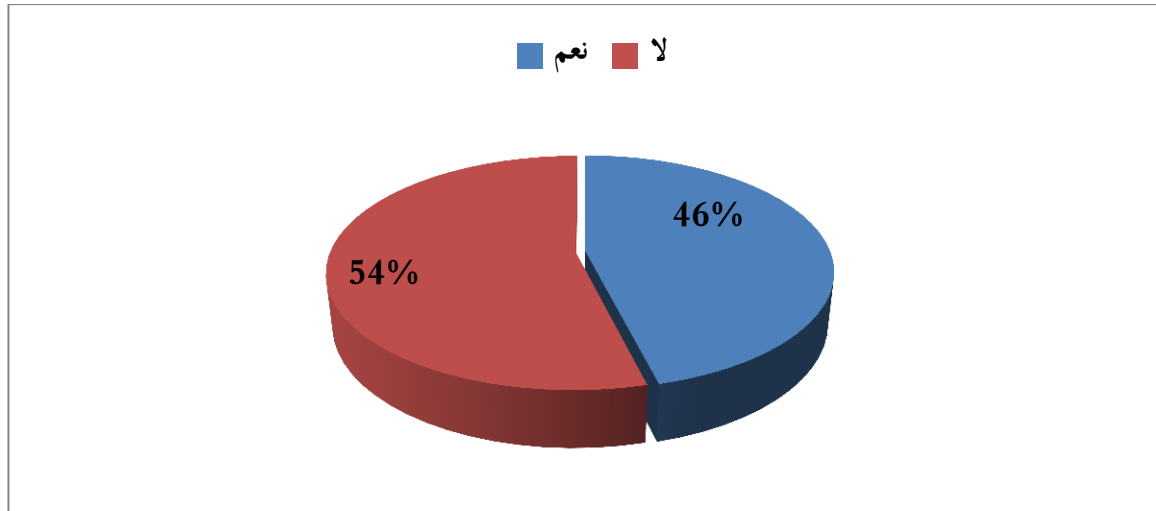
الشكل البياني رقم (19) يبين إجابة التلاميذ على الرؤية من عدم الاستقرار و النظام في برنامج المنافسة.

8- هل تتأثر شخصيتك عند تعرضك لمضايقة من طرف الخصم اثناء المنافسة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	92	46
لا	108	54

الجدول رقم (24) يوضح إجابة التلاميذ على التأثير بمضايقة الخصم.

من خلال الجدول رقم 24 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتأثر الشخصية عند التعرض للمضايقة من طرف الخصم اثناء المنافسة حيث جاء تكرار الاجابات بنعم حول ذلك محدد بـ 92 و بنسبة 46 في حين جاء تكرار الاجابات حول ذلك بلا محدد بـ 108 و بنسبة 54 و هي اكبر نسبة تعبر عن التحضير النفسي الجيد حيث يرى اللاعبون ان ذلك ضمن المنافسة و هو دليل على نظرة الخوف للفريق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



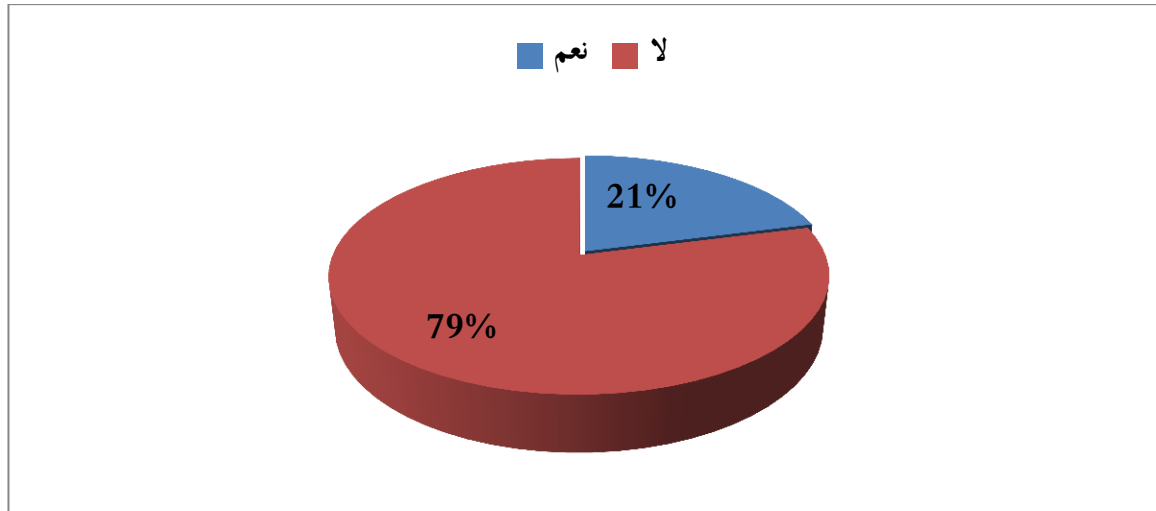
الشكل البياني رقم (20) يبين إجابة التلاميذ على التأثير بمضايقة الخصم.

9- اثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما هل تستطيع ان تتهدأ بسرعة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	79	21
لا	121	79

الجدول رقم (25) يوضح إجابة التلاميذ على استطاعة الهدوء بسرعة بعد الانفعال.

من خلال الجدول رقم 25 و الذي نتائج اجابات عينة البحث قصد الدراسة حول الرجوع الى حالة الهدوء بسرعة بعد الانفعال لسبب ما حيث جاءت الاجابات بنعم محددة بتكرار 79 و بنسبة 21 في حسن كانت الاجابات بلا محددة بتكرار 121 أي بنسبة 79 و هو ما يوضح قلة التحضير النفسي الجيد للاعبين خلال المنافسة من اجل الحفاظ على التركيز و العودة الى الانتباه بعد الانفعال لمختلف الاسباب و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



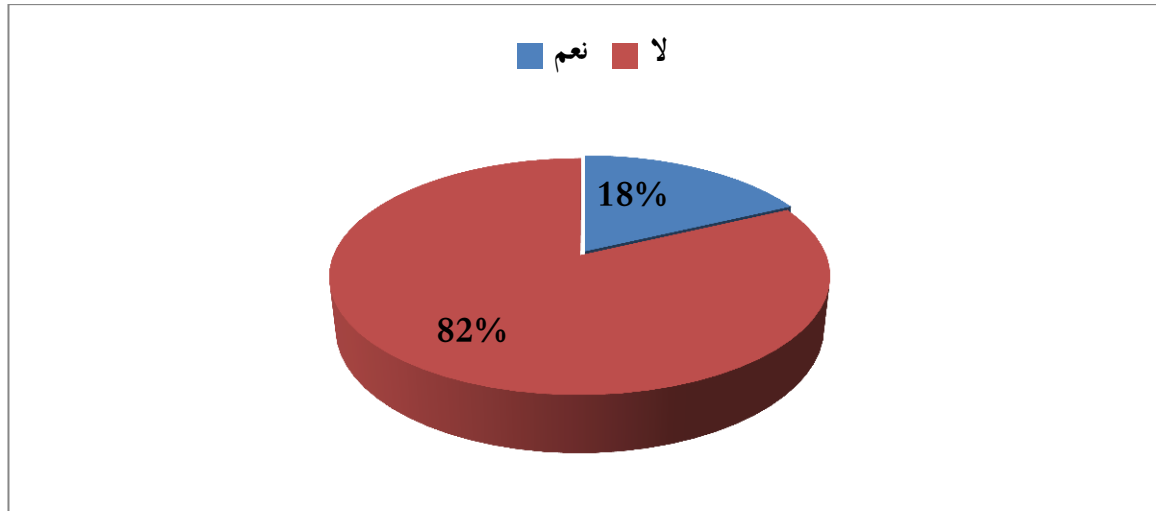
الشكل البياني رقم (21) يبين إجابة التلاميذ على استطاعة الهدوء بسرعة بعد الانفعال.

10- هل ترتكب اخطاء كثيرة و تفقد اعصابك اثناء المنافسة؟

مستوى التغيرات	نتائج العامة	النسبة المئوية
نعم	36	18
لا	164	82

الجدول رقم (26) يوضح إجابة التلاميذ على ارتكاب الخطاء و فقدان الاعصاب اثناء المنافسة.

من خلال الجدول رقم 26 و الذي نتائج تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بارتكاب الاخطاء و فقدان الاعصاب اثناء المنافسة حيث جاء التكرار للإجابات بنعم محدد بـ 36 و بنسبة 18 في حين جاء تكرار الاجابات بلا محدد بـ 164 و بنسبة 82 و هو ما يوضح التحضير الجيد للجانب النفسي و التركيز في المنافسة منذ البداية لتؤكد اجابات عينة البحث ان الارتباك و فقدان التركيز يأتي لأسباب محددة خلال المنافسة و قبلها و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



الشكل البياني رقم (22) يبين إجابة التلاميذ على ارتكاب الخطاء و فقدان الاعصاب اثناء المنافسة.

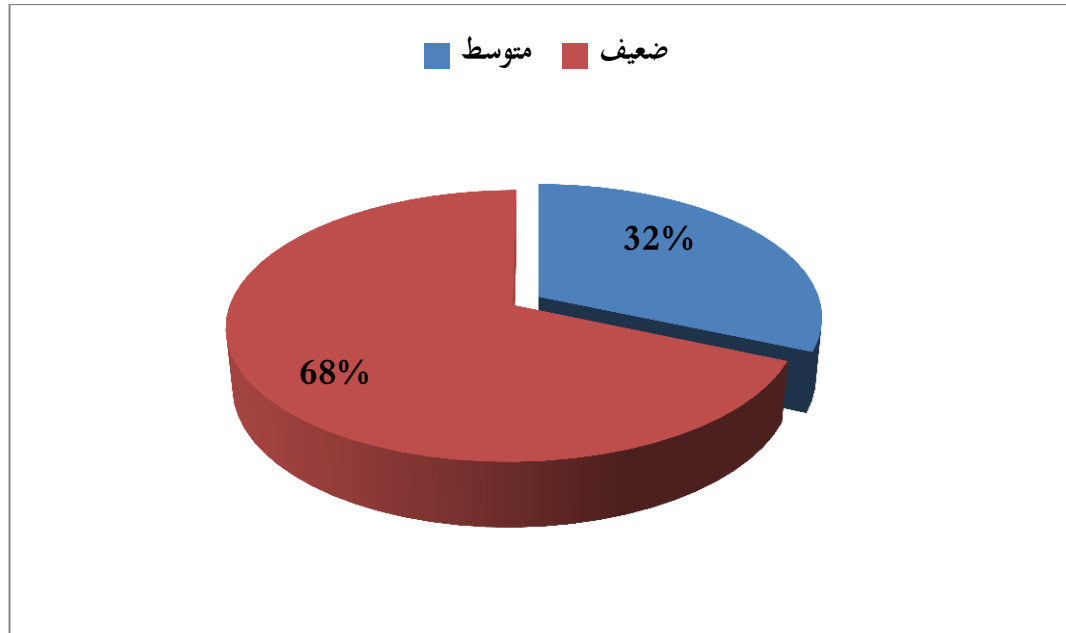
2-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث: يرجع ظهور القلق الى سوء التحكيم

1- كيف ترى مستوى التحكيم

الافتراحات	ضعيف	متوسط
التكرارات	63	137
النسبة المئوية	31.50	68.50

الجدول رقم (27) يوضح إجابة التلاميذ على مستوى التحكيم.

من خلال الجدول رقم 27 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمستوى التحكيم حيث جاء تكرار الاجابات بضعيف محدد بـ 63 و بنسبة 31.50 في حين كان تكرار الاجابات بمتوسط محدد بـ 137 و بنسبة 68.50 و هي اكبر نسبة توضح الرؤية للاعب لمستوى التحكيم الذي يعتبر متوسط الى حد ما مما يشير الى ان مستوى التحكيم قد يلعب دورا هاما في تفعيل القلق و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



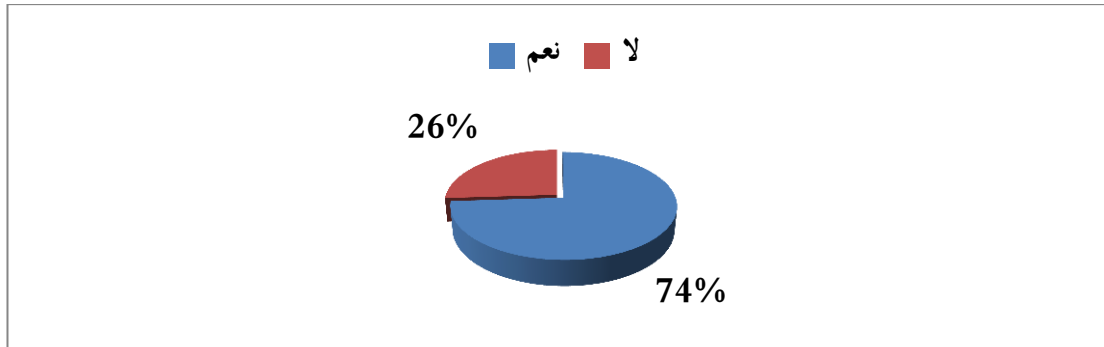
الشكل البياني رقم (23) يبين إجابة التلاميذ على مستوى التحكيم.

2- هل ينفذ صبرك عند تحذير الحكم لك مرارا ؟

الاقتراحات	نعم	لا
التكرارات	148	52
النسبة المئوية	74	26

الجدول رقم (28) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم مرارا .

من خلال الجدول رقم 28 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بنفاذ الصبر عند التحذير المتكرر للحكم حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 148 و بنسبة 74 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد بـ 52 و بنسبة 26 و هو ما يوضح ان للضغط الحكم من خلال التحذير المتكرر يولد القلق للاعب بصورة فعالة و هذا نتيجة اجابات عينة البحث و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



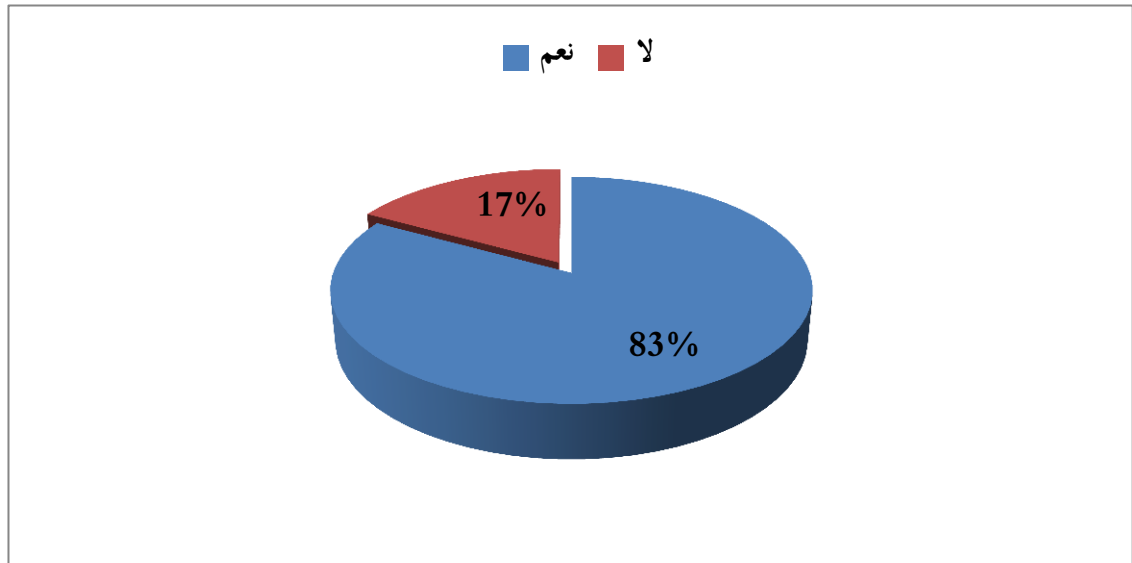
الشكل البياني رقم (24) يبين إجابة التلاميذ على سؤال نفاذ الصبر عند تحذير الحكم مرارا

3- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ؟

الاقتراحات	نعم	لا
التكرارات	166	37
النسبة المئوية	83	17

الجدول رقم (29) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال القلق عند قرار الحكم الخاطئ

من خلال الجدول رقم 29 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالقلق عند قرار الحكم الخاطئ حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 166 و بنسبة 83 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد بـ 37 و بنسبة 17 و هو ما يوضح ان قرار الحكم احد اسباب القلق خلال المنافسة باعتباره اخطئ في تصويب الامر و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



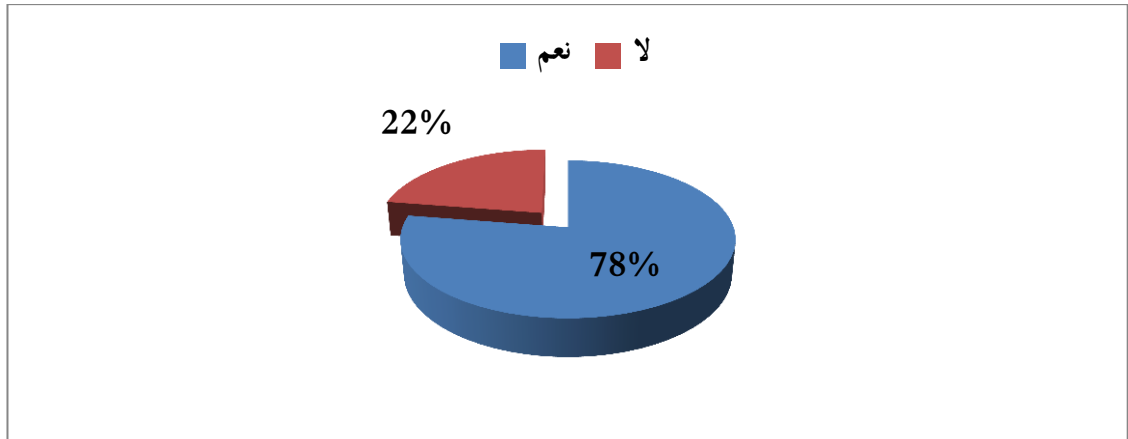
الشكل البياني رقم (25) يبين إجابة التلاميذ على سؤال القلق عند قرار الحكم الخاطئ

4- هل ترى في الحكم خصما لك؟

الاقتراحات	نعم	لا
التكرارات	155	45
النسبة المئوية	77.50	22.50

الجدول رقم (30): يوضح إجابة التلاميذ على رؤية الحكم كخصم

من خلال الجدول رقم 30 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق برؤية الحكم خصم حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 155 و بنسبة 70.50 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد بـ 45 و بنسبة 22.50 و يعود هذا ممكن لمستوى التحكيم الذي اعتبره اللاعبون مستوى متوسط اثر الاخطاء الكثيرة التي يرتكبها الحكام من وجهة نظر اللاعبين و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



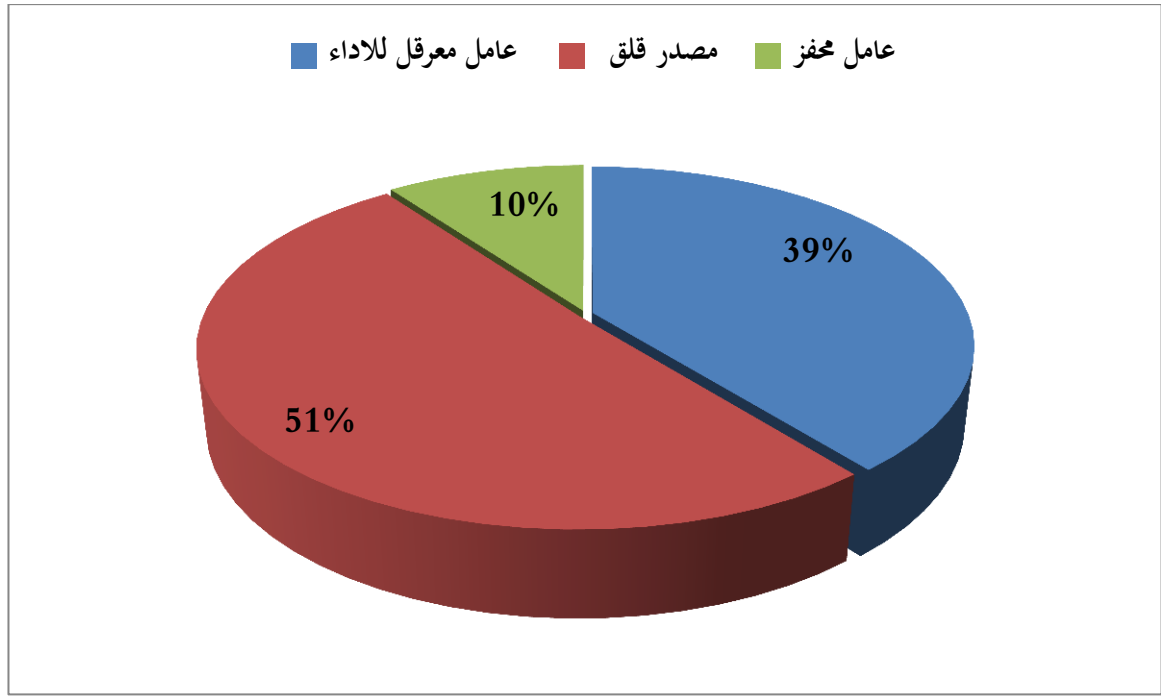
الشكل البياني رقم (26) يبين إجابة التلاميذ على رؤية الحكم كخصم

5- حدث لك ان عشت في مباراة رسمية تحكيم غير نزيه كيف تعتبر هذا التصرف

الاقتراحات	عامل معرقل للاداء الجيد	مصدر قلق للاعبين	عامل محفز
التكرارات	79	101	20
النسبة المئوية	39.50	50.50	10

الجدول رقم (31) يوضح إجابة التلاميذ على كيفية اعتبار التحكيم غير النزيه في مباراة رسمية

من خلال الجدول رقم 31 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق باعتبار التلاميذ للتحكيم الغير نزيه خلال المنافسات الرسمية حيث جاء تكرار الاجابات بانه عامل معرقل للاداء الجيد محدد بـ 79 و بنسبة 39.50 في حين كان تكرار الاجابات بانه مصدر قلق للاعبين محدد بـ 101 و بنسبة 50.50 كم اتى تكرار الاجابات حول ذلك بانه عامل محفز محدد بـ 20 و بنسبة 10 و هو ما يوضح ان التحكيم يشكل مصدر القلق للاعبين خلال المنافسات الرسمية ممكن لانه غير مضمون من كلا الطرفين في المباريات فقد يميل لاحد ما على حساب الاخر بمختلف و لتعدد الاسباب و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



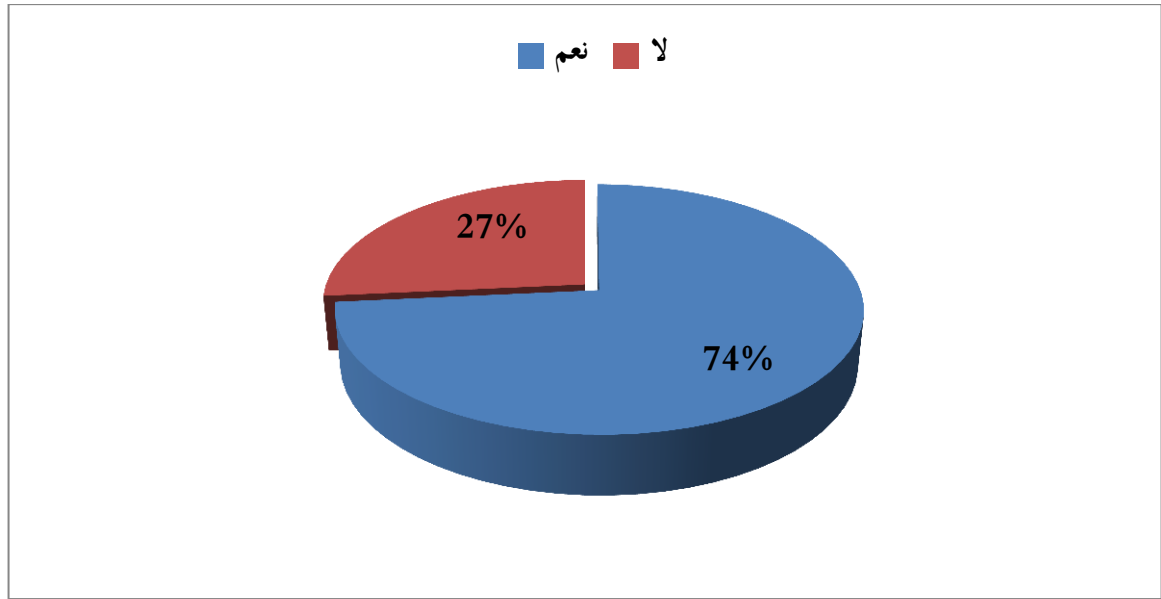
الشكل البياني رقم (27) يبين إجابة التلاميذ على كيفية اعتبار التحكيم غير النزيه في مباراة رسمية

6- اذا اوقفك الحكم في اللحظة الحاسمة هل تفقد صبرك؟

الاقتراحات	نعم	لا
التكرارات	147	53
النسبة المئوية	73.50	26.50

الجدول رقم(32): يوضح إجابة التلاميذ على سؤال فقدان الصبر حين توقيف الحكم للاعب في اللحظة الحاسمة

من خلال الجدول رقم 32 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بفقدان الصبر حين توقيف الحكم للاعب في اللحظة الحاسمة حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 147 و بنسبة 73.50 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد بـ 53 و بنسبة 26.50 و يعود هذا لسبب ان توقيف الحكم للاعب حال دون تغيير هذا الاخير للنتيجة من خلال اعطائه الفرصة لإتمامها و انجازها بشكل جيد و هو رد فعل طبيعي في الاغلب عند جل اللاعبين و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



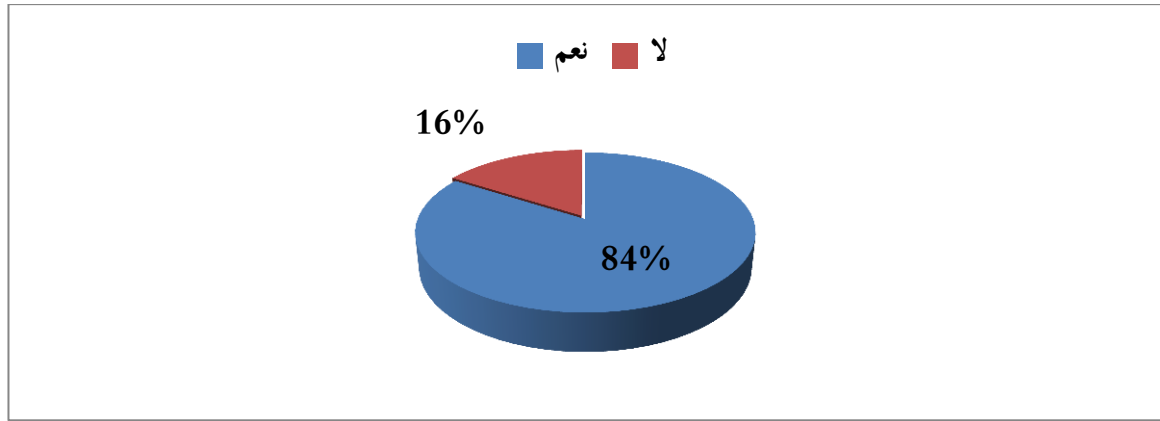
الشكل البياني رقم (28) يبين إجابة التلاميذ على سؤال فقدان الصبر حين توقيف الحكم للاعب في اللحظة الحاسمة

7- هل يحدث لك التوتر عند ممارسة ضغوطات من طرف الحكم على فريقك؟

الاقتراحات	نعم	لا
التكرارات	168	32
النسبة المئوية	84	16

الجدول رقم (33): يوضح إجابة التلاميذ على سؤال التوتر عند ممارسة ضغوطات الحكم على الفريق

من خلال الجدول رقم 33 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتوتر عند ممارسة ضغوطات من طرف الحكم حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 168 و بنسبة 84 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد بـ 32 و بنسبة 16 و هذا راجع الى تأثير ضغط الحكم على نتيجة المباراة بطريقة غير مباشرة أي من خلال الضغط على اللاعبين و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



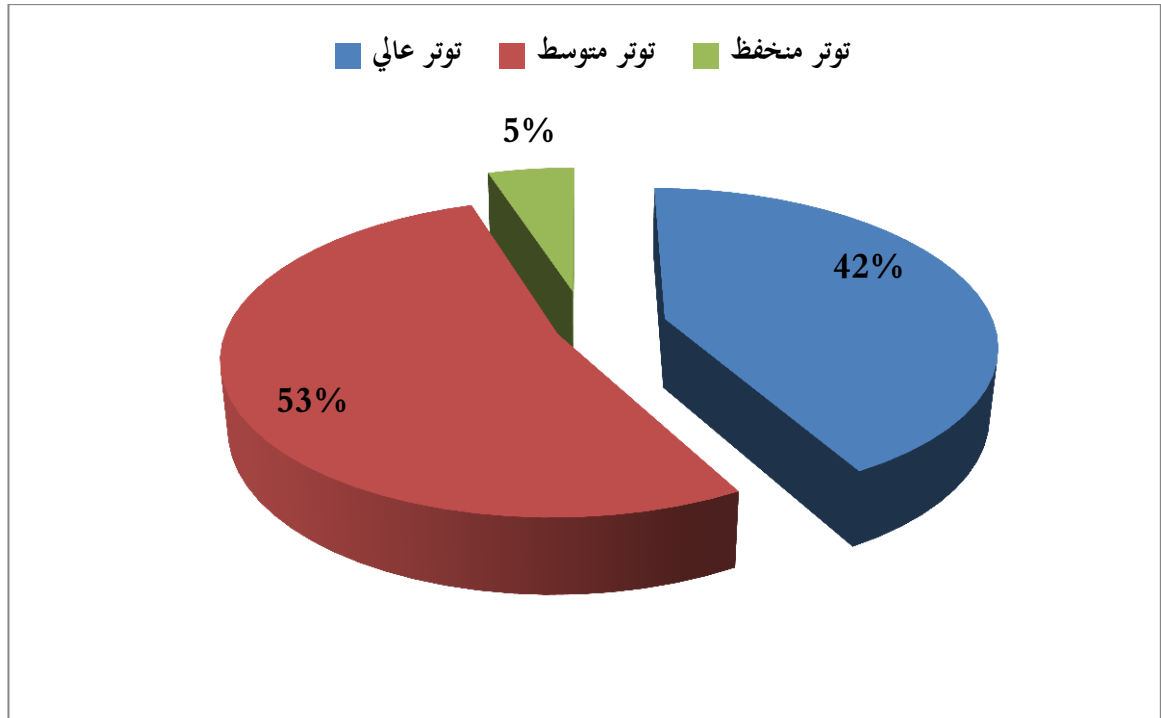
الشكل البياني رقم (29) يبين إجابة التلاميذ على سؤال التوتر عند ممارسة ضغوطات الحكم على الفريق

8- عند اشهار الحكم لبطاقة عليك هل يؤدي ذلك الى؟

الاقتراحات	توتر عالي	توتر متوسط	توتر منخفض
التكرارات	84	106	10
النسبة المئوية	42	53	5

الجدول رقم(34) يوضح إجابة التلاميذ على مساهمة ممارسة الرياضة الجوارية في إكتساب قيم أخلاقية.

من خلال الجدول رقم 34 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بحالة اللاعب عند اشهار الحكم لبطاقة له حيث جاء تكرار الاجابات بالتوتر العالي محدد بـ 84 و بنسبة 42 في حين كان تكرار الاجابات بالتوتر المتوسط محدد بـ 106 و بنسبة 53 كذا التوتر المنخفض و الذي حدد بتكرار 10 و بنسبة 5 و نتيجة ذلك توضح اختلاف مستوى التوتر باختلاف طبيعة الاعاقة او الفعل الذي نتج عنه تصرف الحكم و ما اذا كان قراره صحيحا او خاطئا و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



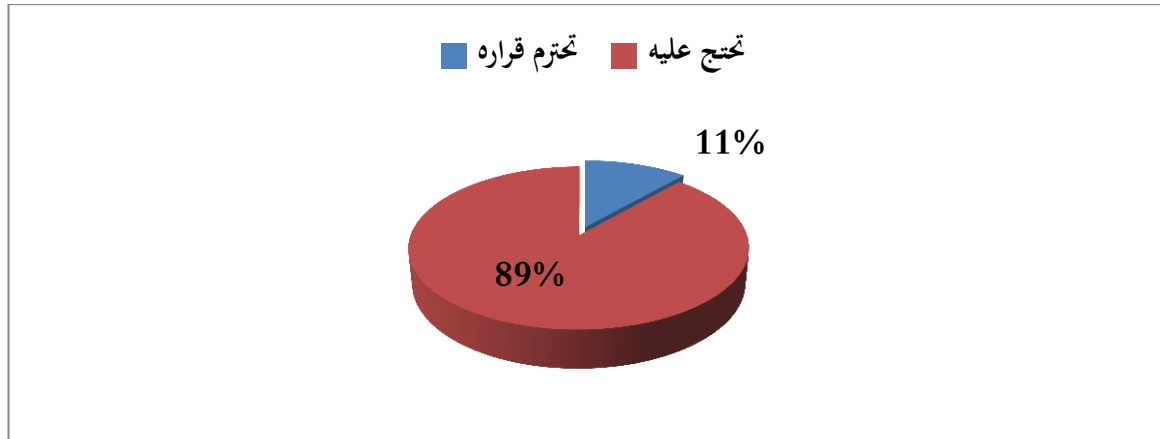
الشكل البياني رقم(30) يبين إجابة التلاميذ على مساهمة ممارسة الرياضة الجوارية في إكتساب قيم أخلاقية.

9- عند اتخاذ الحكم لقرار مخالف لحكم سابق بنفس الموقف ما هو رد فعلك؟

الاقتراحات	تحتزم القرار	تحتج عليه
التكرارات	23	177
النسبة المئوية	11.50	88.50

الجدول رقم(35) يوضح إجابة التلاميذ على رد الفعل عند اختلاف الحكماء في اتخاذ القرار

من خلال الجدول رقم 35 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق برد الفعل عند اختلاف الحكماء في اتخاذ القرار حيث جاء تكرار الاجابات باحترام القرار محدد بـ 23 و بنسبة 11.50 في حين كان تكرار الاجابات بالاعتراض عليه محدد 177 و بنسبة 88.50 و هو رد فعل عند اغلب اللاعبين كما ذكرنا سابقا لتأثير ضغط الحكم على اللاعبين اضافة الى ضغط المباراة الذي يولد الانفعال و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



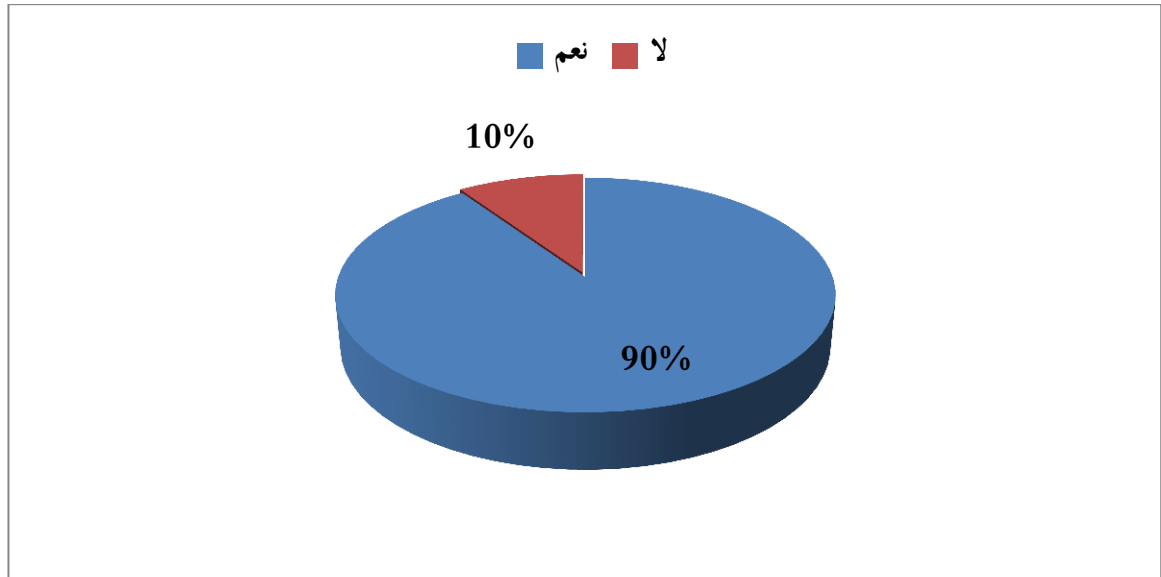
الشكل البياني رقم (31) يبين إجابة التلاميذ على رد الفعل عند اختلاف الأحكام في اتخاذ القرار

10- هل يؤثر اختلاف الأحكام في طريقة التحكيم على ادائك؟

الاقتراحات	نعم	لا
التكرارات	181	19
النسبة المئوية	90.50	9.50

الجدول رقم (36) يوضح إجابة التلاميذ على سؤال حول تأثير اختلاف طريقة التحكيم على الاداء

من خلال الجدول رقم 36 و الذي يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتأثير طريقة التحكيم على الاداء حيث جاء تكرار الاجابات بنعم محدد بـ 181 و بنسبة 90.50 في حين كان تكرار الاجابات بلا محدد 19 و بنسبة 9.50 و هو ما يوضح طريقة التحكيم ذو تأثير مباشر على تحديد مستوى الاداء للاعبين من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة و المعاملة السلسة و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في الاجابات حول ذلك.



الشكل البياني رقم(32) يبين إجابة التلاميذ على سؤال حول تأثير اختلاف طريقة التحكيم على الاداء

2-6- الاستنتاجات:

- الحكم في اغلب الاحيان يشكل مصدر قلق لجل اللاعبين خلال المنافسة
- فعل الجمهور من خلال الصياح و الاهازيج يفرض رد فعل من طرف اللاعب على الميدان يختلف بين ارتفاع مستوى الاداء و بعث القلق فيهم.
- عدم الاستقرار في رزنامة المنافسة لا يساعد اللاعبين تماما للاداء خلال هذه المنافسات.

2-7- مناقشة الفرضيات:

- بعد العرض و التحليل لنتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية(كرة اليد) ،و تبعا لنتائج الجداول من الرقم 07 الى الرقم 16 على التوالي و الخاصة بالمحور الاول و الذي تم الوصول فيه إلى أغلبية الحقائق المطروحة و التي على اساسها تم بناء الفرضية نقول ان الفرضية الاولى محققة و التي تدلي بأن شخصية التلميذ احد دوافع ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية (كرة اليد) و ذلك لتأثر التلميذ بمجموعة عوامل محددة يختلف فيها بين الفرد و الاخر حسب شخصيته من القبول او لتسامح او الغضب او القلق . . . الخ.
- بعد العرض و التحليل لنتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية(كرة اليد) ،و تبعا لنتائج الجداول من الرقم 17 الى الرقم 26 على التوالي و الخاصة

بالمحور الثاني و الذي تم الوصول فيه إلى أغلبية الحقائق المطروحة و التي على اساسها تم بناء الفرضية نقول ان الفرضية الثانية محققة و التي تدلي بأن طبيعة المنافسة احد دوافع ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية (كرة اليد) و هو يبرز ان اهمية المنافسة و طبيعتها تحدد مستوى القلق لدى التلاميذ لتأثير النتيجة المباشرة عليها.

• بعد العرض و التحليل لنتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية (كرة اليد) ، و تبعا لنتائج الجداول من الرقم 27 الى الرقم 36 على التوالي و الخاصة بالمحور الثالث و الذي تم الوصول فيه إلى أغلبية الحقائق المطروحة و التي على اساسها تم بناء الفرضية نقول ان الفرضية الثالثة محققة و التي تدلي بأن سوء التحكيم احد دوافع ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية (كرة اليد) ، طبعا هذا اسنادا على تقييم مستوى التحكيم و اثاره في اتخاذ القرارات و الاختلاف فيها بين الحكام اضافة الى طريقة التحكيم حيث يعد الحكم حجر الاساس ذو الارتباط الوثيق بمصدر القلق للتلاميذ

2-8- خلاصة عامة :

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة اليد الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين اذ كانت المدرسة تعتبر احد الممولات الرئيسية للفرق الكروية باللاعبين من خلال ممارستها اللاصفية .

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

كما اعتمدنا المنهج لوصفي بالاسلوب المسحي استنادا على استمارة استبيان اعدت قصد تحقيق اهداف هذه الدراسة التي كانت تتجه اساسا الى تحديد دوافع القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياضات اللاصفية و هي كرة

اليد لتأتي النتائج محددة لشخصية التلميذ ،طبيعة المنافسة و سوء التحكيم كأحد اسباب و دوافع ظهور القلق لدى التلاميذ الممارسين ،حيث اوصى الطالبان في النهاية باعتماد الدراسات هذه لتخفيض مستوى القلق و التقليل منه اضافة الى بناء برامج تدريبية نفسية تحد من الاثار السلبية لهاته الصفات النفسية مستقبلا .

2-9- الاقتراحات :

- اعتماد الدراسات في تحديد دوافع القلق .
- الاستناد على مثل هذه الدراسات في مستويات القلق و التقليل منها
- تحديد مكونات بناء الشخصية و ذلك لكونها احد دوافع ظهور القلق .
- تنظيم الممارسة الرياضية اللاصفية لتأطير الجانب النفسي و التربوي للتلاميذ

قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية:

- ¹ - إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- ² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- ³ - إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
- ⁴ - د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- ⁵ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- ⁶ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- ⁶ - إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء 7 المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.
- ⁸ - بسطويس أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- ⁹ - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- ¹⁰ - بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.
- ¹¹ - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
- ¹² - حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.
- ¹³ - خير الدين علة عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.
- ¹⁴ - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاشي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.
- ¹⁵ - صالح محمد لى أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.
- ¹⁶ - صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.

- ¹⁷ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 18 - فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
- 19 - فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- 20 - كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.
- 21 - كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- ²² - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 23 - محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1980.
- 24 - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.
- ²⁵ - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 26 - محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- ²⁷ - محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
- 28 - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، مصر، 2001.
- ²⁹ - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
- ³⁰ - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- ³¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معد التربية البدنية و الرياضية

قسم علم الحركة و حركة الإنسان

استمارة استبيان موجهة للطلبة

تحية طيبة و بعد:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:
"دوافع ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة
الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها ، و نعلمكم أن إجاباتكم تبقى سرية و لا تستخدم إلا لغرض البحث
العلمي .

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج
دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف:

د/مقراني جمال

• من إعداد الطالبان:

✓ كبار احمد

✓ عزوزي عدنان

السنة الجامعية: 2015/2014

- معلومات شخصية:

- الاسم : - اللقب : - السن :

*المحور الأول: يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب

1- كيف هي شخصيتك؟

عصبية ☐

هادئة ☐

أحيانا ☐

2- عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة، هل ترتبك لفترة طويلة؟

نعم ☐

لا ☐

3- هل تشعر بالخوف و القلق عند وجود جمهور الخصم ؟

نعم ☐

لا ☐

4- هل ينفذ صبرك عندما يحذرك الحكم أكثر من مرة؟

نعم ☐

لا ☐

5- هل ترى في الحكم خصما لك؟

نعم ☐

لا ☐

6- هل تتأثر شخصيتك نتيجة تغييرك بلاعب آخر أثناء المنافسة ؟

نعم ☐

لا ☐

7- هل يتأثر مردودك في المنافسة لقلة التعزيز ؟

نعم ☐

لا ☐

8- هل ارادة الفريق لها تأثير على شخصيتك؟

نعم ☐

لا ☐

9-عندما تسمع لصيحات و اهازيج الجمهور كيف يصبح اداؤك ؟

ضعيف ☐

متوسط ☐

جيد ☐

10- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم ☐

?

لا

*المحور الثاني: يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة

1- هل تخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟

?

نعم

?

لا

2- عندما تكون عصبيا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟

?

نعم

?

لا

3- عندما تزداد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد، فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟

?

نعم

?

لا

4- كيف تكون حالتك أثناء لعب مباراة رسمية؟

?

غير مبالي

?

مرتبك وقلق

?

حسب أهمية المباراة

5- في مباراة رسمية، حدث أن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية فكيف كانت حالتك حينها؟

?

يتضاعف جهدي

متأثر وقلق ؟

مرتبك وخائف ؟

6- كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدما عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة المصيرية عالية المستوى؟

عدم التحكم في الأداء ؟

يقل تركيزي ؟

استجيب بسرعة ؟

7- كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك؟

عادية ؟

مقلقة نوعا ما ؟

غير مساعدة تماما ؟

8- هل تتأثر شخصيتك عند تعرضك لمضايقة من طرف الخصم أثناء المنافسة ؟

نعم ؟

لا ؟

9- أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما .هل تستطيع ان تهدأ بسرعة ؟

نعم ؟

لا ؟

10-هل ترتكب اخطاء كثيرة و تفقد اعصابك اثناء المنافسة ؟

نعم ☐

لا ☐

المحور الثالث: يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكيم.

1- كيف ترى مستوى التحكيم ؟

ضعيف ☐

متوسط ☐

2- هل ينفذ صبرك عندما يحذرك الحكم أكثر من مرة؟

نعم ☐

لا ☐

3- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ؟

نعم ☐

لا ☐

4- هل ترى في الحكم خصما لك؟

نعم ☐

لا ☐

5- حدث لك وإن عشت في مباراة رسمية، تحكيم غير نزيه، كيف تعتبر هذا التصرف؟

عامل معرقل لأدائك الجيد ☐

مصدر قلق للاعبين ☐

عامل مخفز ؟

6- إذا أوقفك الحكم في اللحظة الحاسمة، هل تفقد صبرك؟

نعم ؟

لا ؟

7- هل يحدث لك توتر عند ممارسة ضغوطات من طرف الحكم على فريقك؟

نعم ؟

لا ؟

8- عند إشهار الحكم للبطاقة هل يؤدي ذلك إلى ؟

توتر عالي ؟

توتر متوسط ؟

توتر منخفض ؟

9- عند اتخاذ الحكم لقرار مخالف لحكم سابق بنفس الموقف ما هو رد فعلك ؟

تحتزم قراره ؟

تحتج عليه ؟

10- هل يؤثر اختلاف الحكام في طريقة التحكيم على أدائك ؟

نعم ؟

لا ؟

ملخص الدراسة

" اسباب ظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية

(كرة اليد)"

تهدف الدراسة إيجاد الأسباب المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية ، كذا إيجاد الحلول لتخفيض مستوى القلق في المنافسات الرياضية الذي قد يؤدي العنف الرياضي ، إضافة الى لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها ، حيث كان فرض البحث العام يدلي بان هنالك اسباب محددة لظهور القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في المنافسات الرياضية اللاصفية (كرة اليد)، حيث اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، كما تمثلت عينة البحث في 200 تلميذ ممارس للنشاط اللاصفي في كرة اليد مقسمة على 08 مؤسسات تربوية 04 منها بولاية أدرار و 04 منها بولاية البيض ، تم استخدام الاستبيان كأداة للبحث إضافة الى الادوات الاحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية ، حيث كانت اهم استنتاجات الدراسة ان الحكم في اغلب الاحيان يشكل مصدر قلق لجل اللاعبين خلال المنافسة ، يؤثر قرار الحكم الى اداء اللاعبين من خلال التحذير المتكرر و الخطأ في التقدير ، عدم الاستقرار في رزنامة المنافسة لا يساعد اللاعبين تماما للأداء خلال هذه المنافسات ، مستوى التحكيم متوسط الى حد ما من وجهة نظر اللاعبين ، التحكيم و طريقته احد مؤثرات تحديد الاداء للاعبين.

كما اوصى الطالبان اعتماد الدراسات في تحديد اسباب القلق ، و الاستناد على مثل هذه الدراسات في مستويات القلق و التقليل منها ايضا تحديد مكونات بناء الشخصية و ذلك لكونها احد اسباب ظهور القلق و تنظيم الممارسة الرياضية اللاصفية لتأطير الجانب النفسي و التربوي للتلاميذ.

Résumé

«Motivé l'émergence de l'anxiété chez les élèves du secondaire à des compétitions sportives extra-scolaires (handball)»

L'étude vise à trouver les raisons et les motivations menant à l'inquiétude pendant la compétition sportive, ainsi que de trouver des solutions pour réduire le niveau d'anxiété dans les compétitions sportives que la violence de sport peut entraîner, en plus d'attirer l'attention sur la gravité de ce phénomène, "le phénomène de préoccupation" et de sensibilisation mesure adressée, où il était l'imposition de la recherche publique font qu'il ya des motifs spécifique pour l'émergence d'inquiétude parmi les élèves du secondaire dans les compétitions sportives parascolaires (handball), où l'approche descriptive adoptée enquête manière, que l'échantillon représenté dans 200 élèves activité de praticien handball parascolaire divisé en 08 établissements d'enseignement, 04 d'entre eux l'état de l'Adrar et 04 d'entre eux œufs de l'Etat , un questionnaire a été utilisé comme un outil de recherche en plus des outils statistiques qui étaient représentés en pourcentage, où elle était les conclusions les plus importantes de l'étude que la règle dans la plupart des cas, est une source de préoccupation joueurs Lgel pendant la compétition, influencer sur la décision de l'arbitre de la performance des joueurs à travers répété l'avertissement et erreur de jugement, manque de Calendrier de la stabilité dans la compétition ne permet pas les joueurs complètement performances lors de ces compétitions, le niveau moyen de l'arbitrage dans une certaine mesure dans la perspective de l'joueurs, l'arbitrage et les effets d'une manière pour déterminer la performance des joueurs.

Taliban a également recommandé l'adoption d'études pour déterminer les motifs de préoccupation, et basée sur de telles études dans les niveaux d'anxiété et de les minimiser précisent également que la construction personnelle et composants pour être l'un des motifs de l'émergence de l'anxiété et de l'organisation de la pratique sportive extra-scolaires pour encadrer l'aspect psychologique et l'éducation des élèves.