



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم النشاط الرياضي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني المكيف والصحة

تحت عنوان:

مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال

دراسة وصفية بأسلوب مسحي أجريت على المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي
رفع الأثقال بتغنيف

تحت اشراف :

أ.د. بن زيدان حسين

من إعداد الطالبين :

❖ العربي خالد

❖ تومي محمود

السنة الجامعية: 2018/2019

الشكر و التقدير

الشكر و التقدير

حمدًا لله تعالى وشكرًا على فضله أن منّ علينا ووفقنا لإنهاء هذا البحث، واخصُ
بالشكر أستاذي المحترم الدكتور بن زيدان حسين، أولاً لقبوله الإشراف على هذا
البحث، وثانياً على توجيهاته طوال فترة إشرافه على البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل الذين قدموا لنا يد المساعدة، ولكل من ساعدنا في
توزيع وجمع بيانات الدراسة، كما لا تفوتنا الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة
المحكمين، وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم و كل من ساهم في
هذا البحث من قريب أو بعيد بالنصيحة والعون والتشجيع.

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا
شاكرا لنعمته وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير
محمد (صلى الله عليه وسلم) فخرا واعتزازا

إلى

من سهر الليالي ... ونسي الغوا لي ... وظل سندي الموالي ... وحمل

همي غير مبالي

إلى والدي ووالدتي و زوجتي و الكتكوتة

إلى

ورود المحبة... وينابيع الوفاء ... إلى من رافقوني في السراء والضراء

إلى اصدق الأصحاب ... أخي وأخواتي

الأساتذتنا الذين لهم الفضل في وصولنا لهذا المستوى نهدي هذا البحث

الذي رجع لصدى صوتهم وثمره لغرس يدهم وقطرة من فيض بحرهم

إلى كل من جمعتنا الأقدار في دراستنا زملاؤنا

العربي خالد

نهدي ثمرة جهدنا هذا

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا
شاكرا لنعمته وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير
محمد (صلى الله عليه وسلم) فخرا واعتزازا

إلى

من سهر الليالي ... ونسي الغوا لي ... وظل سندي الموالي ... وحمل
همي غير مبالي

إلى والدي ووالدتي و زوجتي و الكتكوتة

إلى

ورود المحبة... وينابيع الوفاء ... إلى من رافقوني في السراء والضراء
إلى اصدق الأصحاب ... أخي وأخواتي

الأساتذة الذين لهم الفضل في وصولنا لهذا المستوى نهدي هذا البحث
الذي رجع لصدى صوتهم وثمره لغرس يدهم وقطرة من فيض بحرهم

إلى كل من جمعنا الأقدار في دراستنا زملاؤنا

نهدي ثمرة جهدنا هذا

أحمد
الشمس محمد

ملخص البحث

عنوان الدراسة: مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال هدفه الدراسة إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين حركيا على حسب الفئة العمرية وكذلك على حسب المستوى الدراسي و ايضا على حسب الخبرة الميدانية ، أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 رياضي معاق تتراوح أعمارهم ما بين 20 إلى 37 سنة ،ومن أجل معرفة مستوى الطلاقة النفسية تم إستخدام مقياس سزوان و جاكسون هاربيرت مارش 1996م وكشفت النتائج أن مستوى الطلاقة النفسية مرتفع لأصحاب الخبرة والمستوي الدراسي و الأصغر سن و كان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي . و لقد خرجنا بمجموعة من التوصيات ،إجراء دورات تكوينية للمدربين لتحسيسهم بأهمية الطلاقة النفسية و دورها في رفع من الجاهزية و خاصة فئة المعاقين ، إجراء المزيد من الدراسات و البحوث حول المعاقين الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية : الطلاقة النفسية ،ذوي الإعاقة الحركية ، رفع الأثقال.

Research Summary

Study Title: The level of psychological fluency among physically handicapped practitioners of weight lifting The objective of the study is to determine the level of psychological fluency among the physically disabled according to the age group, as well as according to the level of study and also according to field experience The study was conducted on a sample of 30 disabled athletes aged between 20 and 37 years In order to know the level of psychological fluency was used the scale of Suzanne Jackson and Harpert Marsh 1996 The results revealed that the level of psychological fluency is high for those with experience, level of education and younger age The methodology used was descriptive We have come up with a set of recommendations, To conduct training sessions for trainers to sensitize them to the importance of psychological fluency and its role in raising the readiness, especially the disabled Conduct further studies and research on disabled practitioners of various sports activities.

Keywords: psychological fluency, people with motor disabilities, weight lifting.

Résumé de recherche

Titre de l'étude: Le niveau de fluidité psychologique chez les praticiens de l'haltérophilie handicapés physiques L'objectif de cette étude est de déterminer le niveau de fluidité psychologique chez les handicapés physiques en fonction du groupe d'âge, du niveau d'étude et à l'expérience sur le terrain L'étude a été menée sur un échantillon de 30 athlètes handicapés âgés de 20 à 37 ans. Afin de connaître le niveau de fluidité psychologique, nous avons utilisé l'échelle de Suzanne Jackson et Harpert Marsh 1996. Les résultats ont révélé que le niveau de fluidité psychologique est élevé pour ceux qui ont de l'expérience, un niveau d'instruction et un plus jeune âge La méthodologie utilisée était descriptive Nous avons formulé une série de recommandations, Organiser des sessions de formation pour les formateurs afin de les sensibiliser à l'importance de la fluence psychologique et de son rôle dans l'amélioration de l'état de préparation, en particulier les handicapés Réaliser des études et des recherches sur les praticiens handicapés de diverses activités sportives .

Mots-clés: fluidité psychologique, personnes à mobilité réduite, haltérophilie

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تفريغ المقياس	61
02	مقياس حالة (FSS)	61
03	معامل الثبات للمقياس المطبق	64
04	مستوى سمة الطلاقة النفسية لجميع المستويات تبعا لمتغير السن	72
05	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن المهاري بالتحدي لمتغير السن	73
06	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد اندماج الوعي بالأداء لمتغير السن	74
27	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الأهداف الواضحة لمتغير السن	75
08	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التغذية الراجعة واضحة لمتغير السن	76
09	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التركيز على المهمة المتناولة لمتغير السن	77
10	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم لمتغير السن	78
11	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد فقدان الوعي بالذات لمتغير السن	79
12	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد تغيير الوقت لمتغير السن	80
13	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد خبرة ذاتية الهدف لمتغير السن	81
14	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير السن	82
15	مستوى الطلاقة النفسية تبعا لمتغير المستوى التعليمي	83
16	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير المستوى التعليمي	83

84	مستوى سمة الطلاقة النفسية لجميع المستويات تبعاً لمتغير الخبرة الميدانية	17
85	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء توازن المهاري بالتحدي لمتغير الخبرة الميدانية	18
86	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء اندماج الوعي بالأداء لمتغير الخبرة الميدانية	19
87	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الأهداف الواضحة لمتغير الخبرة الميدانية	20
88	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التغذية الراجعة واضحة لمتغير الخبرة الميدانية	21
89	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التركيز على المهمة المتناولة لمتغير الخبرة الميدانية	22
90	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الإحساس بالتحكم لمتغير الخبرة الميدانية	23
91	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء فقدان الوعي بالذات لمتغير الخبرة الميدانية	24
92	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء تغيير الوقت لمتغير الخبرة الميدانية	25
93	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الخبرة ذاتية الهدف لمتغير الخبرة الميدانية	26
94	دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير الخبرة الميدانية	27

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن بالتحدي	74
02	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد اندماج الوعي بالأداء	75
03	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الأهداف الواضحة	76
04	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التغذية الراجعة واضحة	77
05	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التركيز على المهمة المتناولة	78
06	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم	79
07	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد فقدان الوعي	80
08	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد تغيير الوقت	81
09	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد خبرة ذاتية الهدف	82
10	يمثل دلالة الفروق في سمة الطلاقة النفسية الكلية	83
11	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لمتغير المستوى التعليمي	84
12	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن بالتحدي	86
13	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد اندماج الوعي بالأداء	87
14	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الأهداف الواضحة	88
15	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التغذية الراجعة واضحة	89
16	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التركيز على المهمة المتناولة	90
17	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم	91
18	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد فقدان الوعي بالذات	92
19	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد تغيير الوقت	93
20	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الخبرة ذاتية الهدف	94
21	يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير الخبرة الميدانية	95

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	كلمة شكر
ب	الإهداء
ث	ملخص البحث باللغة العربية.....
ج	ملخص البحث باللغة الانجليزية.....
ح	ملخص البحث باللغة الفرنسية
خ	قائمة الجداول.....
ذ	قائمة الأشكال.....
ر	قائمة المحتويات.....
التعريف بالبحث	
02	1- المقدمة.....
04	2- مشكلة البحث.....
04	1-2- التساؤلات الفرعية.....
05	3-أهداف البحث.....
05	4- الفرضيات
06	5- أهمية البحث.....
06	6-مصطلحات البحث.....
06	6-1-الطلاقة النفسية.....
06	6-1-1-إصطلاحا.....
06	6-1-2- إجرائيا
07	6-2-رفع الانتقال.....
07	6-2-1-اجرائيا.....
07	6-3- المعاق حركيا.....

الصفحة	الموضوع
07	6-3-1- إجرائيا.....
07	7- الدراسات المشابهة.....
07	7-1- دراسة (إيلي حامد صوان ونهال صلاح الدين) 2008.....
08	7-2- دراسة (محمد، 2009).....
08	7-3- دراسة (القُدومي، والخوaja، 2010).....
09	7-4- دراسة (جرادات 2012).....
10	7-5- دراسة السيد(2001).....
10	7-6- دراسة سكوت فتلشر (Scott Fletcher 2003).....
11	7-7- دراسة (Nicktaros Aetal) 2006.....
11	8- نقد الدراسات.....
11	8-1- نقاط التشابه.....
12	8-2- نقاط الاختلاف.....
12	8-3- نقاط الإستفادة.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول

الطلاق النفسية

15	تمهيد.....
16	1- مفهوم الطلاق النفسية.....
16	1-1- مفهوم الطلاق كسمة.....
16	1-2- مفهوم الطلاق كحالة.....
19	2- مجالات الطلاق النفسية.....
21	3- قياس الطلاق النفسية.....

الصفحة	الموضوع
21	3-1- مقياس الطلاقة النفسية (جاكسون و مارش).....
21	3-2- مقياس راتب و آخرون.....
22	4- الفروق الفردية في الطلاقة النفسية.....
23	5- أبعاد حالة الطلاقة النفسية.....
23	6- الطلاقة النفسية في المجال الرياضي:.....
24	7- العوامل التي تؤثر على الطلاقة النفسية.....
24	7-1- التوازن بين التحدي و المهارة.....
25	7-2- العوامل البيئية.....
27	خاتمة.....

الفصل الثاني

رفع الانتقال للمعاقين حركيا

29	تمهيد
30	1-الإعاقة الحركية.....
30	1-1- مفهوم الإعاقة.....
30	1-2- تعريف الإعاقة الحركية
31	2- المعوقون عبر العصور
31	2-1- المعوقون في العصور القديمة.....
33	2-2- المعوقون في العصر الحديث
33	2-3- المعوق في الجزائر
34	3- أنواع الإعاقات الحركية
34	3-1- الشلل الدماغي
35	3-2- اضطرابات العمود الفقري
35	3-3- وهن أو ضمور في العضلات.....

الصفحة	الموضوع
35	3-4- شلل الأطفال
35	3-5- التصلب المتعدد
35	3-6- الصرع
36	4- أسباب الإعاقة الحركية
38	5- خصائص المعاقين حركيا
38	5-1- الخصائص الجسمية
38	5-2- الخصائص النفسية
38	5-3- الخصائص المهنية
39	5-4- الخصائص الاجتماعية و التربوية
40	6- تصنيفات الإعاقة الحركية
40	6-1- الإعاقة الحركية الخلقية
40	6-2- الإعاقة الحركية المكتسبة
41	7- مشاكل المعاقين حركيا:
41	7-1- مشاكل اقتصادية:
41	7-2- مشاكل اجتماعية
42	7-3- مشاكل تعليمية:
43	7-4- المشاكل النفسية
43	7-5- المشاكل الطبية
44	8- تعريف رفع الأثقال
44	9- فوائد رياضة رفع الأثقال
45	9-1- الثقة بالنفس
45	9-2- الجاذبية الشخصية
45	10- أهمية رفع الأثقال
45	11- مقومات النجاح في رياضة رفع الأثقال

الصفحة	الموضوع
46	11-1-التمرين الصحيح.....
46	11-2-الراحة.....
47	11-3-التغذية الجيدة.....
50	12-نظم تدريبات القوة.....
50	12-1-نظام تدريبات المجموعة الواحدة.....
50	12-2-نظام المجموعات المتعددة.....
50	12-3-نظام من الخفيف الى الثقيل.....
51	12-4-نظام من الثقيل الى الخفيف.....
51	12-5-النظام الهرمي.....
51	12-6-نظام المجموعة الممتازة.....
52	12-7-نظام التدريب المنفصل.....
52	12-8-نظام البرنامج "بليتز".....
53	12-9-نظام المجموعة المتعبة.....
53	12-10-نظام التكراري المقوى.....
53	12-11-النظام الإيزومتري الوظيفي.....
51	12-12-نظام التدريب الدائري.....
55	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

58	تمهيد
59	1- منهج البحث
59	2-مجتمع وعينة البحث.....
59	3- متغيرات البحث
60	4- مجالات البحث.....
60	5- أدوات البحث.....
60	6- مقياس حالة.....
62	6-1- مفتاح تصحيح المقياس.....
62	7- الدراسة الإستطلاعية
62	8-المعاملات العلمية.....
62	9-صدق الأدلة
63	10- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
63	10-1- ثبات الاختبار
63	10-2-الصدق.....
65	10-3- موضوعية الاختبار.....
66	11- الدراسة الاساسية.....
66	12- الوسائل الإحصائية.....

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

71	تمهيد
	1- عرض وتحليل و مناقشة نتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية لدي متحدي الاعاقة
72	الحركية الممارسين للنشاط الرياضي التخصصي لرفع الاثقال.....
72	2- مقارنة مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة البحث وفق بعض المتغيرات
95	2-2- الإستنتاجات.....

96	3-2 مناقشة الفرضيات
96	1-3-2 تحليل ومناقشة الفرضية الأولى
97	2-3-2 تحليل ومناقشة الفرضية الثانية
98	3-3-2 تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
99	4-3-2 مناقشة الفرضية العامة
100	- التوصيات و الإقتراحات
101	- الخلاصة العامة
	- قائمة المصادر و المراجع
	- الملاحق

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث:

إن الإعاقة بمفهومها الواسع هي حالة معينة من العجز والمنع الذي يصيب الإنسان كيفما كان نوعه، والذي يحد من قدراته، ويجعله غير قادر على منافسة أقرانه المكافئين له من حيث العمر والجنس، ومن بين الإعاقات نجد الإعاقة الحركية، التي تعرف بأنها عجز بدني أو عقلي أو انفعالي يحد بشدة من قدرات الفرد من القيام بالمطالب التي تتضمنها حياته اليومية (bofohine, p. 42) الناتجة عن أسباب مختلفة كالاقتصادية أو التاريخية بسبب الحروب، أو وراثية وفي الإعاقة نفسها هناك أنواع مختلفة، كالشلل والعجز الحركي الدماغي. وفي ضوء ذلك يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد أحدث الوسائل لتنمية المعاق، لماله من تأثير في مختلف الجوانب سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي أصابها تلف، أو في تنشيط المعاق والترويح عنه. وباعتبار النشاط البدني والرياضي أحد أهم أعمدة رياضة المعاقين فالنشاط البدني والرياضي التنافسي أهم منشط ومبدع في حياة المعاق، لما له من جوانب ايجابية منها الخروج من حالة الانطواء والعزلة، وتمكينه من الاندماج في المجتمع بطريقة فعالة، ومن بين الأنشطة الرياضية التي عرفت انتشارا واسعا بين المعاقين هي رياضة رفع الأثقال، عرفها (العل، 1984، صفحة 101) بأنها لعبة فردية تتضح فيها قوة الرباع (اللاعب).

و الجانب النفسي عند الرياضيين المعاقين خاصة المعاقين حركيا من أهم الجوانب التي أضحى الاهتمام بها يتزايد من سنة إلى أخرى، هذا بالنظر لتساوي الجوانب الأخرى، من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية، ومنه أصبح الرياضي المعاق

الأكثر تحضيراً نفسياً هو الفائز في الميدان، و يعد موضوع الطلاقة النفسية flow state من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب، 2004)، حيث عرّفها (راتب، 1995) بأنها: "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء"، وعرّفها بأنها: "حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية الإنجاز أو مواجهة هذه التحديات". (صديقي، 2004 ص 23) و من أهم المظاهر النفسية التي تواجه المعاق حركياً في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمتطلبات ، فإن عدم استقرار الطلاقة النفسية للمعاق لا بد وأن يكون له تأثير سلبي وبالتالي تثير حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي.

مما تقدم تكمن أهمية بحثنا في معرفة مستوى الطلاقة النفسية للمعاقين حركياً الممارسين لرياضة رفع الأثقال وهذا الموضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في مجتمعنا. ولتحقيق ذلك قسم البحث إلى بابين الأول النظري والثاني التطبيقي، الفصل الأول للطلاقة النفسية والفصل الثاني للإعاقة الحركية والممارسين لرياضة رفع الأثقال. أما الباب التطبيقي الذي اختص بمنهجية البحث وعرض ومناقشة النتائج فاشتمل على فصلين الأول خاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم والأداة والدراسة ومن ثم المعالجة الإحصائية. أما الفصل الثاني فجاء يحل ويناقش النتائج في ضوء الفرضيات. سبق الباب النظري والتطبيقي فصل للتعريف بالبحث الذي أردناه مدخلاً تمهيداً لدراستنا، فيه الخلفية النظرية للبحث، أهميته ، أهدافه، كما تطرقنا فيه إلى أهم المصطلحات والمفاهيم.

2- مشكلة البحث:

لقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالرياضيين المعاقين حركيا من منظور تأثير تلك العوامل على أداء الأنشطة الرياضية، وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته النفسية يرتقي بمستواه الرياضي هذا وتعد الطلاقة النفسية أفضل تعبئة نفسية لدى المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي فيستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (راتب 2004، ص67) وفي ظل التعقيدات والضغوط التي قد تواجه المعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال في المجتمع قد يتأثر مستوى الطلاقة النفسية وبالتالي أدائهم الرياضي، ومن هنا تكمل مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على حالة الطلاقة النفسية كجانب نفسي الذي يحتاجها اغلب المعاقين الممارسين لأي نشاط رياضي بشكل عام . والمعاقين الممارسين لرياضة رفع الأثقال بشكل خاص و منها ظهرت مشكلة الدراسة لدى الطالبان وبالتحديد للإجابة عن ما يلي:

ما مستوي الطلاقة النفسية للمعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال ؟

2-1- التساؤلات الفرعية:

2-1-1- هل يوجد اختلاف في مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين

حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال بالنسبة للمرحلة العمرية؟

2-1-2- هل يختلف مستوى الطلاقة النفسية لدى الممارسين لرياضة رفع

الأثقال وفقا للمستوى التعليمي ؟

2-1-3- هل للمعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال إختلاف في الطلاقة النفسية مقارنة بسنوات الممارسة ؟

3- أهداف البحث:

3-1- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين الممارسين لرياضة رفع الأثقال.

3-2- كشف الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين الممارسين لنشاط رفع الأثقال وفقا المرحلة العمرية و للمستوى التعليمي و لسنوات الممارسة.

3-3- توضيح أهمية الطلاقة النفسية لدي الممارسين للنشاط الرياضي لدى المعاقين حركيا.

4- الفرضيات:

4-1- مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال مرتفع.

4-2- توجد الطلاقة النفسية للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير السن لصالح الأقل من 30 سنة.

4-3- توجد الطلاقة النفسية للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير المستوى التعليمي لصالح المستوى الثانوي.

4-4- توجد الطلاقة النفسية للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير الخبرة الميدانية لصالح الممارسين لأكثر من 10 سنوات.

5- أهمية البحث:

5-1- تعد دراسة الطلاق النفسية من أهم الدراسات النفسية المعاصرة وهي التي يكون فيها الفرد أو المعاق موضوع الدراسة، فتحدد قدرته على التركيز وعلى استرخاء الجسم ويقتطع العقل بصورة موضوعية ودقيقة يعد من الأمور البالغة الأهمية في فهم الظروف المثلى لخبرة الطلاق لديه.

5-2- يعد العمل مع المعوقين قضية إنسانية وخدمة تحتاج إلى وعي دقيق، حيث يتم من خلالها توجيههم وتقديم العون لهم والمساعدة من أجل الانتفاع من مواهبهم وقدراتهم المختلفة، وهنا يبرز دور النشاط البدني الرياضي لتحسين لياقتهم البدنية وتغلبهم على الآثار النفسية التي تتركها الإعاقة، كما يزيد من راحتهم النفسية، وتوافقهم النفسي والاجتماعي.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الطلاق النفسية: هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والذي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب 1995، ص 64).

6-1-1- اصطلاحا: هي حالة يستطيع الشخص أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة.

6-1-2- إجرائيا: هي حالة نفسية يتمتع بها الفرد أثناء أداء عمل ما في غياب التوتر و القلق.

6-2- رفع الأثقال: هي عبارة عن رياضية تشبه الرياضات الأخرى، إلا أنها تتفرد كونها يبذل الرياضي فيها مجهود عضلي تجعله يكسب الأسلوب، وهي تؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق المدة الزمنية لتنفيذ كل تمرين إلى الحد الأدنى فضلا عن منع الإصابة بالأذى (ألبرت فوركاسل 1993، ص 10).

6-2-1- إجرائيا: هو بذل أقصى جهد من أجل رفع أو حمل ثقل، و تميزت هذه اللعبة بضرورة تنمية الحجم العضلي و زيادة القوة العضلية.

6-3- المعاق حركيا: هو ذلك الفرد الذي لديه إعاقة في حركته ونشاطه نتيجة فقدان أو خلل أو إصابة في مفاصله أو عظامه مما يؤثر على وظائفه العادية. (الصفدي 2007، ص 52).

6-3-1- إجرائيا: هو ذلك الشخص الذي لديه عجز في أحد الأطراف مما يؤدي إلى خلل في أداء وظائفه.

7- الدراسات المشابهة:

7-1-دراسة (إيلي حامد صوان ونهال صلاح الدين) 2008: بعنوان الطلاقة

النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء (دراسة مقارنة)، هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق في الطلاقة النفسية والثقة الرياضية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الرياضية وفق تخصصاتهم (سلة، طائرة، يد، هوكي، ألعاب قوى)، دراسة العلاقة بين أبعاد الطلاقة والثقة بالنفس ومستوى الأداء التلاميذ وتلميذات المدارس الرياضية بالزقازيق، استخدم المنهج الوصفي ثم اختيار 108 تلميذ بالصف الثاني و 56 تلميذ

بالصف الثالث و92 تلميذة بالصف الثاني و28 تلميذة بالصف الثالث بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس الطلاقة النفسية إعداد حسن عبد الله واستخدم اختبار كارولينا للثقة بالنفس أثبتت النتائج وجود فروق في الطلاقة النفسية وفق نوع النشاط وكذلك في الثقة بالنفس وتحقق وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين الطلاقة النفسية، قائمة الثقة بالنفس ومستوى الأداء التلاميذ وتلميذات في تخصصاتهم.

7-2-دراسة (محمد، 2009): العنوان: حالة الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الجامعات المصرية والتي أقيمت بجامعة المنوفية، واختارت الباحثة 72 لاعبا وتوصلت الباحثة إلى وجود حالة الطلاقة النفسية ودافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العليا، ووجود حالة الطلاقة النفسية ودافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض .

7-3-دراسة (القُدومي، والخوaja، 2010): العنوان: مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 254 لاعب من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة وكرة اليد، طبق عليها مقياس

راتب وآخرون 2004 للطلاقة النفسية في المجال الرياضي وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيرا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى 76% وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (81,66%) ومجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع (69,66%) كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha=0.05$ في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية.

7-4-دراسة (جرادات 2012): هدفت إلى التعرف إلى تحديد مستوى الطلاقة

النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغيرين مركز اللعب، الخبرة في اللعب، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 75 لاعب من أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين وتمثل ما نسبته 75,32% تقريبا من مجتمع الدراسة ومن أجل قياس الطلاقة النفسية تم استخدام مقياس راتب وآخرون (2004) ومن أجل معرفة الأداء المهاري استخدمت مجموعة من الاختبارات البدنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين الكرة القدم في فلسطين كان عاليا ي جميع المجالات حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفي ما يتعلق بالمستوى الكلي بالطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (60,79%) ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية والمهارية وقد أوصى الباحث ضرورة الاهتمام من قبل المدربين في تنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

7-5-دراسة السيد (2001): بناء مقياس للطلاقة النفسية لمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل انجاز رياضي لدى رياضي القمة، ودراسة الفروق بين الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث في محاور المقياس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على 290 لاعب لمختلف الأنشطة الرياضية (ألعاب فردية وجماعية) وقد تضمنت أدوات البحث تحديد ستة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية هي (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، التحكم والسيطرة، الاستمتاع، آلية الأداء) وأشارت أهم النتائج إلى أن لاعبي كرة اليد يتميزون (بالثقة بالنفس، التحكم والسيطرة، آلية الأداء) عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة.

7-6-دراسة سكوت فتلشر (Scott Fletcher) 2003: التعرف على العلاقة بين الطلاقة و المتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة الدراسة على 83 رياضي من

لاعبي منتخب نيوزلندا 60 من الذكور، 23 من الإناث طبقت عليهم مقياس جاكسون لحالة الطلاقة النفسية و مقياس الدافعية الرياضية و مقياس القيادة الرياضية و لإستبيان المناخ الدافعي المدرك ، وظهرت النتائج أن لاعبي المنتخب ذوي الخبر لديهم ،دافعية ذاتية و أن الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم الخبر أكثر من 11 سنة في الرياضة مقارنة بمن لديهم 05 أعوام خبرة.

7-7-دراسة (Nicktaros Aetal) 2006 :التعرف على خبرة الطلاقة النفسية

الرياضيين وفق مرجعية نموذج الطلاقة و التعرف على الاختلافات في حالة الطلاقة بين الرياضيين و العلاقة بين الأداء الرياضي و الطلاقة وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قدرها (220) رياضي وأشارت أهم النتائج بوجود فروق دالة في حالة الطلاقة كدرجة كلية وكأبعاد التحكم الآلية ،لثقة ،مواجهة القلق ،المتعة بين الرياضيين ،كما أشارت بوجود علاقات إرتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة.

8- نقد الدراسات :

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

8-1- نقاط التشابه:

- غالبية الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لدى الرياضيين .

- استخدمت معظم الدراسات للمنهج الوصفي و ذلك لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.
- غالبية الدراسات استخدمت مقياس الطلاقة النفسية.

2-8- نقاط الاختلاف:

- 5- اختلف الباحثون في المراحل العمرية .
 - 6- إختلاف في إختيار العينة .
- 8-3- نقاط الإستفادة: وعليه فقد إستفاد الباحثان من الدراسات السابقة فيما يلي:
- كيفية تناول المشكلة و موضوع الدراسة و الخطوات الواجب إتباعها في الدراسة.
- 7- كيفية إختيار العينة و تحديدها.
 - 8- الوسائل و الأدوات المستخدمة في الدراسة.
 - 9- تحديد المنهج العلمي المناسب.
 - 10- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات و تحديد ما يناسب هذه الدراسة.
 - 11- طريقة عرض الجداول الاحصائية وتحليلها.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الطلاقة النفسية

تمهيد:

لقد شاع في التراث السيکولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا وتحل بعضها محل الأخرى، و أحيانا مفهوم الطلاق النفسية والمواقف المتطرفة للمجالات السيکولوجية هي مضامين واحدة تقريبا و السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المضمون إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم من هنا خصص الطالبان الباحثان هذا الفصل المتمثل في الطلاق النفسية ولكي يمكن فهم هذه الظاهرة فإنه أولا ينبغي التعرف على مفهومها، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ ثم نتعرض بعد ذلك لمختلف الخصائص المتعلقة به من أجل الحصول الى اكبر كم من المعلومات تفيدنا.

1- مفهوم الطلاقة النفسية:

هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي و الذي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء، (اسامة، 2004، صفحة 164) و عرفها صدقي بأنها حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما و قدرته الذاتية لانجاز أو مواجهة هذه التحديات. (صدقي، 2004، صفحة 197)

- يرى صدوقي أن الطلاقة (سمة) لتقدير هؤلاء الأفراد المختلفين في ميلهم لخبرة الطلاقة على أساس منتظم، و في ضوء هذا التوضيح السابق تم تعريف من مفهومي الطلاقة كسمة أو كحالة (صدقي، 2004، صفحة 206) على النحو التالي:

1-1- مفهوم الطلاقة كسمة:

هو ميل الفرد عادة كادراك التوازن بين التحديات التي يواجهها و قدراته الذاتية لإنجاز او مواجهة هذه التحديات و لقياسه تم وضع مقياس الطلاقة كسمة و هو مقياس لتقدير خبرة الطلاقة مع اي فرد تقدير مكونات سمة الطلاقة.

1-2- مفهوم الطلاقة كحالة:

هو حالة نفسية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين و قدرته الذاتية للانجاز أو مواجهة هذه التحديات ، و لقياسه تم مقياس الطلاقة كحالة.

و تعرف أيضا أنها حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (عبد المجيد، 208)

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

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

يعرفها كل من جاكسون و روبرت، الطلاقة النفسية بأنها عملية نفسية تقبّع وراء قمة الأداء (jackson, 1992) .

و في نفس التوجه يعرفها كسكز نتيمايالي بأنها حالة تظهر أثناء الأداء، كما تم تعريفها بأنها استجابة ذاتية الهدف أو حالة خبرة مثلى يكون فيها الفرد في حالة وعي شعوري، كما يعرفها بأنها استجابة ذاتية داخلية للمشاركة في النشاط (csikzenetmihalyi, 1994, p. 32).

و يرى جاكسون و مارش أن الطلاقة النفسية حالة حاسمة أثناء الاشتراك في المنافسة، و تعرف الطلاقة النفسية كحالة عقلية بدنية مثلى تعمل وفق اشتراطات المهارة المؤداة و تعرف بأنها "حالة أداء قمي. (jackson & march, 1996, p. 20)

و يعرفها بريفت و بندريك نقلا عن جاكسون بأنها خبرة إثابة ذاتية و أداء قمي كتوظيف مثالي. (privette, 1991)

و يعرفها كل من مارش و جاكسون الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات التي يفرضها الموقف. (jackson & march, 1996)

و يعرف روبرت حالة الطلاقة النفسية بأنها حالة تعكس غياب التوتر -القلق- الملل- ومشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة. (robert, 2001)

و يصف كسكز نتيماهالي بأنها إحساس يطره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها و تناقلها عبر الزمن (csikzenetmihalyi, 1991).

و تعرف أيضا بأنها حالة سيسطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة ، و إذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فان البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء و لا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم من الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء أي أنه خلال حدوث الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي و يفقد لحظيا الوعي بما يحيط به و لكنه يستمتع بالأداء و نتائج . (عبد المجيد، 208)

عرفها صدقي بأنها حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما و قدرته الذاتية لانجاز أو مواجهة هذه التحديات. (صدقي، 2004)

و يعرف كذلك مارش وجاكسون الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة. (jackson و march، 1996)

1-2- مجالات الطلاقة النفسية:

كما أوضح كسز نتيمهالي و هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية، حيث أشار أنه يوجد لها عدة مجالات و هي:

- وضوح الأهداف والتغذية الراجعة.
 - التوازن بين القدرة المهارية و التحديات.
 - الاندماج الواعي في الموقف.
 - التركيز على المهمة.
 - الإحساس بالقدرة على السيطرة.
 - فقدان الشعور بالذات.
 - إدراك الوقت.
 - الخبرة الذاتية. (csikzenetmihalyi, 1990)
- و يرى كون أنه ينبغي علينا و لوصف الأداء المتميز لابد من إلقاء الضوء حول رؤية مفهوم حالة الطلاقة النفسية و المبادئ و المجالات التي تشكل الإطار العام لحالة الطلاقة.

ومن أبعاد حالة الطلاقة وفقا لرأي العديد من العلماء كآآتي:

- **الثقة بالنفس:**
يعرفها كسكز نتيماهالي بأنها درجة اليقين التي يملكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة. (csikzenetmihalyi، 1991)
- **تركيز الانتباه:**
و يعرفه علاوي بأنه تطبيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن. (علاوي، 2002)
- **التحكم و السيطرة:**
يعرفه راتب بأنه مقدرة الرياضي على إدارة و تنظيم التحكم في انفعالاته و توجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة. (اسامة، 2004)
- **آلية الاداء:**
يعرفها راتب بأنها مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة و الإتقان دون التفكير و الوعي الشعوري بالأداء. (اسامة، 2004)
- **مواجهة القلق:**
يعرفه راتب بأنه مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسمي و المعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات و أثناء المنافسات الرياضية العامة. (اسامة، 2004)
- **الاستمتاع:**
يعرفه راتب بأنه شعور الرياضي أن الأداء الرياضي يمثل له خبرة ايجابية و دافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا و السعادة و الحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء. (اسامة، 2004)

3- قياس الطلاق النفسية:

بناء على هذه المجالات تم تطوير مقاييس الطلاق النفسية في المجال الرياضي ومن هذه المقاييس التي تستخدم من أجل معرفة مستوى الطلاق النفسية لدى اللاعبين كالآتي:

3-1- مقياس الطلاق النفسية (جاكسون و مارش):

حيث اشتمل المقياس على 9 أبعاد هي (توازن المهارة بالتحدي، إدماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الغير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغيير الوقت، الخبرة الذاتية للهدف). (jackson و march، 1996)

3-2- مقياس راتب و آخرون:

حيث شمل هذا المقياس على 6 مجالات هي (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم و السيطرة، آلية الأداء). (اسامة، 2004)

و من الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاق النفسية في المجال الرياضي حيث قام **جين و آخرون** بدراسة هدفت إلى تعرف البناء العاملي لمقياس جاكسون و مارس في البيئة الفرنسية و أظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس في قياس الطلاق النفسية للرياضيين الفرنسيين (جين، 2007).

و في دراسة أخرى مشابهة في اليونان قام **دوجانس و آخرون** بدراسة هدفت إلى البناء العاملي لمقياس **جاكسون و مارش** في البيئة اليونانية و أظهرت الدراسة إلى

إصلاحية المقياس في قياس الطلاق النفسية للرياضيين في اليونان. (jackson & march, 1996)

4- الفروق الفردية في الطلاق النفسية:

هناك فروق فردية في سعة الأفراد لتحصيل خبرة الطلاق و هذا يطرح سؤال هام مفاده لماذا تتكرر خبرة الطلاق بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الآخر ؟ الإجابة على هذا السؤال تعني ان هناك نماذج معينة من الأفراد قد اعدوا نفسيا على نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاق بغض النظر عن الموقف، كما أوضح البحث على خبرة الطلاق النفسية أن يوجد أحيانا فروق كبيرة، و لذا تم محاولة حصد هذه الاختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاق، و قد شمل هذا الحصد كيف يجري الأفراد عملية المعرفة و كيف أن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفاعلية أعلى، و قد أجاب لوجان على ذلك بأن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل التحديات، و تعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاق بدون أن يكونوا واعين بذاتهم.

و قد أشار ديزي أن الأفراد الذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا و بالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاق أكبر أي أن هناك علاقة بين الطلاق و الدافعية الداخلية، حيث أن أحد مكونات الطلاق النفسية هي الخبرة الذاتية.

5- أبعاد حالة الطلاقة النفسية:

يعتبر المتطلب الأساسي لحالة الطلاقة النفسية و البحث عن الاتزان الايجابي بين التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء و القدرات و المهارات التي يمتلكها الرياضي، و أن احد الاعتبارات الهامة في تحقيق حالة الطلاقة هو التنبؤات الذاتية لإدراك الطلاقة، فهناك الكثير من التحديات و المهارات في المواقف و لكن إدراكنا لها هو الذي يحدد نوع الخبرة بالإضافة لاعتماد الرياضي فيما لديه من قدرات و مهارات لمواجهة التحدي الذي يعرف بكونه إمكانية الأداء في المواقف التي تتضمن تحديات أكبر من الحد الأعلى لقدرات و مهارات الرياضي. (csikzenetmihalyi, 1994)

بينما تشير المهارات إلى القدرة على الأداء أو مدى المقدرة في التعامل مع المواقف و هذا يكون لمهارات خاصة ترتبط بالنشاط الذي يؤدي و يجب تطور كل من المهارات و التحديات تدريجيا في مراحل تحدد بوضوح حيث كلما زادت مهارات و قدرات الرياضي في المهارة التي تؤدي كلما نقص صعوبة التحدي، و في المقابل كلما ارتفع مستوى التحديات المدركة يجب اكتساب و تطوير المهارات التي تمكن الرياضي من مواجهة التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء. (jean, 1993)

6- الطلاقة النفسية في المجال الرياضي:

هناك الكثير من الدراسات و الأبحاث التي أجريت في المجال الرياضي و اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية على المبتدئين ولاعبين النخبة المحترفين وأظهرت هذه الدراسات إلى أن الخبرة لدى لاعبي النخبة تلعب دورا كبيرا في إظهار طاقاتهم أثناء التدريب و المنافسات.

و يضيف كسكز نتيمةهالي إلى أن معظم الدراسات التي أجريت على الطلاقة النفسية كانت على الألعاب الفردية نظرا لتمثيلها المستوى الصحيح لحالة الطلاقة النفسية للاعبين و سهولة إيصال التغذية الراجعة للاعبين أثناء الأداء. (csikzenetmihalyi, 1990)

و أشار روسيل في دراسته التي أجراها على المراحل العمرية المختلفة للرياضيين و التي سعى من خلالها إلى معرفة العوامل التي تسهل و تمنع حدوث الطلاقة النفسية و وجد أن الخبرة العملية لها دور كبير في رفع مستوى الطلاقة النفسية في كرة القدم و كرة السلة كالألعاب الجماعية و السباحة و المصارعة كالألعاب فردية.

و يضيف توتيردل إلى أن مستوى الطلاقة النفسية يمكن أن يتشابه بين الأفراد الفريق الواحد نظرا لتعرضهم لنفس الظروف سواء كانت من المنافسين أو الطقس أو المدرب.

7- العوامل التي تؤثر على الطلاقة النفسية:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية و منها:

7-1- التوازن بين التحدي و المهارة:

و يظهر ذلك من خلال عدة دراسات و منها دراسة كسكز نتيمةهالي التي أظهرت أن مستوى الطلاقة النفسية يكون مرتفعا عند ممارسة الأنشطة التنافسية و ذلك لما تحتويه المنافسة من التحدي يجعل اللاعبين أكثر إصرارا للفوز و إظهار المهارة في حالة التوازن بين المهارة و التحدي لذا يكون مستوى الطلاقة النفسية مرتفعا لدى اللاعبين و خاصة عند مواجهة منافس يملك مهارات قريبة نسبيا منه و في حالة وجود التحدي فإن اللاعب يحاول إظهار أكبر قدر ممكن من المهارة لمواجهة المنافس و على العكس من ذلك عندما يواجه اللاعب منافس أقل منه في المستوى فإنه ينخفض

التحدي مما ينعكس على مستوى الطلاقة لدى اللاعب مما يوفر له الراحة النفسية عند مواجهة المنافس. (csikzenetmihalyi, 1990)

7-2- العوامل البيئية:

أظهرت الدراسات ومنها دراسة باركر و ديمروتي ، و دراسة هالبسلبون إلى أن العوامل البيئية المحيطة باللاعب تؤثر بشكل كبير على مستوى الدافعية والتحفيز و الأداء الفردي للاعبين و ما لذلك من تأثير على مستوى الطلاقة النفسية للاعبين، بالإضافة إلى التغذية الراجعة الفورية تعد من العوامل الخارجية التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية فالمدرّب عندما يقوم بتوجيه اللاعبين و حثهم على النشاط داخل الملعب ينعكس بالشكل الايجابي على فاعلية الأداء داخل الملعب و يؤثر على الحالة النفسية لدى اللاعبين.

و يضيف كسكز نتيماهي أن البنية الجسدية و مستوى مفهوم الذات لدى اللاعب تعد من العوامل المهمة المؤثرة على مستوى الطلاقة النفسية بالإضافة إلى الدور الكبير للجمهور في تحفيز و دعم اللاعبين معنويا مما يرفع من مستواهم أثناء المنافسة. (csikzenetmihalyi, 1991)

و في دراسة ارنولد التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخارجية (الدعم المعنوي للمدرّب و بنية الجسم و التغذية الراجعة للأداء) و بين الطلاقة النفسية و الأداء لدى الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا و لخصت الدراسة إلى أن مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة و أن متغيرات الدراسة (العوامل الخارجية) و التي شملت الدعم المعنوي للمدرّب و التغذية الراجعة تؤثر بشكل ايجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرّب و اللاعب. (arnold,

2011)

ومن خلال ما سبق فان ما يقدمه المدربون من إعداد نفسي للاعبين يدعم و يؤثر بشكل ايجابي على الثقافة النفسية للاعبين و ما لهذا من تأثير كبير على اللاعبين،إضافة إلى ضرورة الاهتمام بالإعداد النظري النفسي للاعبين و الاهتمام بالعوامل الداخلية و الخارجية التي لها تأثير على أداء اللاعبين.

خاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المؤثرات بالنسبة الفرد بصفة عامة و الرياضيين بصفة خاصة من حالات الطلاق النفسية وبالأحرى إلى إيجاد معنى هذا المصطلح وتحديد أهميته ومعرفة هذا اللفظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال (كسكز نتيمهالي - جاكسون و مارش) و الذين قدموا و ألموا بشكل كبير فيما يخص الدراسات مجال الطلاق النفسية من مختلف المفاهيم و القياسات و غيرها من خصائص و عوامل مؤثرة، فدراستنا في هذا الفصل تدعمت بآراء هؤلاء الباحثين، وكان الهدف منها إبراز مفهوم لفظ الطلاق النفسية مع مراحل ظهوره وتطوره وكيفية حدوثه مع الإشارة إلى آثاره.

الفصل الثاني

رفع الأثقال

للمعاقين حركيا

تمهيد:

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، و لكن إرادته عز وجل تجعل بعض الأفراد عاجزين بسبب عاهة ما تعيقهم ليعيشوا حياة سوية، فالمعاق هو الشخص الذي لديه إعاقة أقل من الشخص العادي من حيث القدرة أو الاستعداد لممارسة مهام الحياة العادية، و قد تعددت مع مرور الزمن و مع تعدد أسبابها و نحن بصدد دراسة الإعاقة الجسدية.

فإذا نظرنا إلى المعوق نجد انه ذلك الفرد الذي لديه إعاقة في حركته و أنشطته الحيوية نتيجة فقدان أو خلل أو إصابة في مفاصله و عظامه مما يؤثر على وظائفه العادية، و نظرا لأن الإعاقة الحركية تمثل جانبا واحدا من أنواع كثيرة من الإعاقات فإنها بالتالي تجعل للمعوقين حركيا احتياجات ذات طابع خاص تتفق مع احتياجات الأفراد العاديين.

و هذه الإعاقة تختلف من حيث أصلها و نشوؤها فمنها الخلقية (منذ الولادة) و منها المكتسبة (نتيجة حادث) و هذه الأخيرة ربما تكون أصعب و أشد من الأولى من حيث تقبلها حيث يكون الفرد ليس لديه أي فكرة أو استعداد لها، فبالتالي تختلف أسبابها و أشكالها حيث تتنوع حسب نوع الإصابة، ففي أي مرحلة من مراحل الحياة كانت طفولة، مراهقة، أو شباب ستتشكل حتما للمصاب نوع من الاضطرابات كالقلق و الاكتئاب و غيرها، مما يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات التي يحاول مجتمعنا إعطاء حلول و علاج للتخفيف و الوقاية من هذه الإعاقة، كما سنتناول في هذا الفصل مفهوم الإعاقة الحركية عند العديد من الباحثين و احتياجات المعوقين حركيا و نتناول مختلف المشاكل و الصعوبات التي يلاقيها المعاقين و نظرة المجتمع إليهم.

1-الاعاقة الحركية:

1-1- مفهوم الاعاقة:

لغويا: عرفها (ابن منظور) كالتالي: "إعاقة الشيء يعوقه عوقا، و التعويق يعني المنع في الاستعمال العربي يطلق مفهوم التعويق على كل من يقف أمام المرء و يمنعه عن أداء نشاطاته بكيفية عادية، سواء كان هذا العائق ماديا أو حسيا أي كل العقبات و العوائق و أنواع العجز التي تقف في طريق الشخص سواء داخلية أو خارجية.

اصطلاحا: من الصعب تقديم تعريف دقيق للإعاقة، و في الواقع توجد تعريفات عديدة تتفاوت من حيث الصحة و الدقة:

حسب لاروس هي " نقص ما يجعل صاحبه في حالة قصور ".

حسب رويار الصغير هي " نقص أو قصور ينبغي تحمله".

حسب القاموس الطبي لفلاماريون هي " نقص ناجم عن قصور أو عجز يزعج صاحبه أو يحد من قدرته على الاضطلاع بدوره الاجتماعي". (منظور، 1983، صفحة 25)

1-2- تعريف الإعاقة الحركية:

الشخص المعوق حركيا نعني به ذلك الفرد الذي تعوقه حركته و نشاطه الحيوي فقدان أو خلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفتها العادية.

هي حالة الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي، حيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و يستدعي الحاجة الى التربية الخاصة. (الصفدي، 2007، صفحة 52)

و قد تنتج الإعاقة الحركية أحيانا من مشكلات في العضلات أو العظام و المفاصل، و لكنها كثيرا ما تتجم عن مشكلة في الجهاز العصبي أو تلف فيه، و تكون للإعاقة أنماط مختلفة و يتوقف النمط على الجزء المصاب كمن الجهاز العصبي. (المشرقي، صفحة 303)

يعرفها تشاينر و ابرومس " الإعاقة بأنها العجز البدني أو العقلي الذي يعيق التفاعل الاجتماعي للفرد"، كما يعرفها سلفيا ويسلديك بأنها عجز بدني أو عقلي أو انفعالي يحد بشدة من قدرات الفرد من القيام بالمطالب التي تتضمنها حياته اليومية. (bofohine, p. 42)

2- المعوقون عبر العصور:

2-1- المعوقون في العصور القديمة:

إن مفهوم الإعاقة موجود منذ آلاف السنين و لكن الفرق يكمن في النظرة المجتمعية القديمة و الحالية المتناقضتين، فإذا عاد الباحث لنظرة المجتمع المعاق في العصور القديمة التي كانت لها نظرة استحقار، حيث أن المعوق شخص لا يمنعه العيش دون مساعدة غيره أي أنه غير منتج فيعيش حالة على الآخرين، بل أنه لا يستطيع حتى حماية نفسه و بما أن المجتمعات البدائية يعتمد أفرادها على أنفسهم و على أعمالهم اليدوية الشاقة لقضاء حاجاتهم فإن المعوق يعجز عن فعل ذلك فكان يترك للموت جوعا بل يؤذى و يضرب بحجة أنه غير منتج.

و قد شهدت ذلك عدة مجتمعات منها: روما، اسبرطيا، الجزيرة العربية، بينما كان المعوقون يتمتعون بالرعاية في كل من الهند و مصر. (الزغبى، 2000، صفحة 20)

و حسب صالح عبد الله الزغبى و أحمد سلمان " فقد وجد على جدار أحد معابد مصر رسما يناظر عمره خمسة آلاف سنة لطفل مشلول الساق، و قد أكد أخصائيون أنه مصاب بشلل الأطفال، كما عثر أيضا على قوالب من الطين التي صنعها البابليون من سكنوا أرض ما بين نهري الدجلة و الفرات، و لقد سجل (حمو رابي) ملكهم طرق علاج مبتوري الأطراف.

و قد دعي الإسلام إلى الرفق بالمعاقين و حسن معاملاتهم، و يعد العتاب الإلهي لسيدنا محمد صلى الله عليه و سلم- دستور العمل الاجتماعي و التأهيل للمعاقين عامة و للمكفوفين خاصة حين نزل قوله تعالى: " عبس و تولى، أن جاءه الأعمى " صدق الله العظيم. (سورة عبس، 2، 1)

فالدين الإسلامي كان مهتما بالمعاقين فقد خصص لهم من يرعاهم و يساعدهم، كون حالة المعوق من أقدار الله سبحانه و تعالى.

و يمكننا إدراك حسن معاملة المعوقين و الاهتمام بهم و العطف عليهم من قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "ليس على الأعمى حرج، و لا على الأعرج حرج، و لا على المريض حرج" (النور، 60) صدق الله العظيم.

و قد اعتنى الرسول صلى الله عليه وسلم بالمعوق و اعتبره كغيره من الناس و ما أصابه هو ابتلاء من الخالق عز وجل فقال: " إن الله إذا أحب عبدا ابتلاه، و إذا صبر اجتباه، و إن رضي عنه اصطفاه، و إن بؤس نفاه و أقصاه".

2-2- المعوقون في العصر الحديث:

في هذا العصر سخرت معظم الدول إمكانيات لرعاية المعوقين منها طرق تعليم المكفوفين مثل طريقة البراي للكتابة المنقوشة و طرق الشفاه بالنسبة للصم و البكم. (الزغبى، 2000، صفحة 27)

كما جاء إعلان حقوق الإنسان الصادر عن الأمم المتحدة، فكانت نقطة تحول نظرة المجتمعات نحو المعوقين من نظرة اجتماعية على نظرة اقتصادية، و قد أمرت بوضع برنامج لتأهيل المعاقين مما جعله يسترجع إمكانية الحياة و يراها بمنظار التفاؤل، كما أصدرت المنظمة الدولية و هيئاتها موثيق تحدد حقوق الإنسان و الحدود الدنيا لمستوى معيشة الفرد العادي و المعوق، و فيما يلي ما يخص المعاقين:

- كفالة حق المعاق في الحياة الكريمة مهما درجة الإعاقة.
- يجب استغلال قدرات المعاق حتى لا يحرم من حقوقه الطبيعية و الإنسانية.
- عجز الإنسان نسبيا و ليس كلياً، و لكل إنسان سمات قوة وضعف في شخصيته سواء كانت عقلية أو نفسية، جسمية أو اجتماعية.
- يجب تدريب المعاق و رعايته حيث أن العناية بالمعاق ذات قيمة اقتصادية و أخلاقية و ذلك لكي يعتمد على نفسه و لا يصبح عالة على المجتمع.

2-3- المعوق في الجزائر:

من المألوف أن المشاكل الاجتماعية عامة تتميز عن غيرها من المشاكل بالتعقيد و الحساسية و خاصة المشاكل الاجتماعية لفئة المعاقين التي لها علاقة وطيدة بالمشاكل العامة التي تواجهها عملية التنمية الوطنية، خاصة إن عدنا سنوات إلى الوراء لما يناهز عمر الاستقلال بما خلفه الاستعمار الفرنسي، و بوجود كل هذه المشاكل أنشئت

عدة جمعيات و منظمات في الفترة الممتدة بين (1963-1981) و كان هدفها التكفل بالمعاقين من الناحية الاجتماعية، و مع تجاوز الجزائر لتلك المرحلة الاستثنائية التي كان لها فيها مفهوم الإعاقة متعلقا بالاستعمار الفرنسي، إلى أن تطورت المفاهيم و الذهنيات حيث توقفت نظرة المعاق على أساس العطف و الشفقة و بالتحديد عام 1975 حيث أصبح للمعاق حقوق و واجبات اتجاه وطنه و مجتمعه، و هذا اعتمادا على المبادئ الأساسية للثورة التحريرية و طبقا لمقررات المؤتمر الخامس لحزب جبهة التحرير الوطني الذي جاء فيه ما يلي:

- القيام بإنشاء هياكل نصية بيداغوجية للاستجابة لطلب مختلف أنواع الإعاقة.
- تشجيع إنشاء مصالح مختصة من أجل إعادة تكييف الأشخاص المعاقين و إعادة الاعتبار لهم. (الزغبي، 2000، صفحة 28)

3- أنواع الإعاقات الحركية:

3-1- الشلل الدماغي: ويحدث بسبب تلف خلايا الدماغ، مما يسبب عدم تناسق في الحركة، وهو من أنواع الشلل النمائي بسبب احتمالية الإصابة أثناء الولادة أو بعدها، ويشمل عدّة أعراض ومنها: ضعف التآزر الحركي، أو الاضطراب الحركي، أو الشلل الحركي (الضعف الحركي)، وينقسم الشلل الدماغي من حيث الأطراف المصابة إلى ما يأتي:

- النصف الطولي (النصف الأيمن أو الأيسر).
- النصف العرضي (النصف العلوي أو السفلي).
- الأطراف وهو يشمل الأطراف الأربعة.
- شلل طرف واحد، أو شلل ثلاث أطراف.
- الكلي وهو يصيب نصف الجسم.

3-2- اضطرابات العمود الفقري: وهو الخلل الذي يؤدي إلى عدم نمو العمود الفقري من منطقة الرأس إلى نهايته بشكل سوي، وقد يرتبط هذا النوع مع بعض الحالات الأخرى مثل حالة الاستسقاء الدماغي، ويشمل ذلك:

- وجود تباعد بين فقرات العمود الفقري.
 - ظهور نتوء من العمود الفقري الذي يكون مملوءًا بسائل النخاع الشوكي.
- 3-3- وهن أو ضمور في العضلات:** فيشعر المصاب بضعف عام في الجسم يبدأ من منطقة القدمين حتى منطقة الرأس أو العكس.

3-4- شلل الأطفال: وينتج بسبب الإصابة بنوع من أنواع الفيروسات، ويصيب هذا الفيروس مختلف الأعمار ولكن الأطفال دون الخامسة هم الأكثر إصابة، حيث يهاجم هذا الفيروس النخاع الشوكي مسبباً حدوث التهاب في الأنسجة المغلفة، وإذا لم يتم العلاج سريعاً فإنه قد يسبب تلف الأعصاب وفي بعض الأحيان قد يؤدي إلى الوفاة.

3-5- التصلب المتعدد: وتظهر أعراض هذا النوع على شكل ضعف وتشنج في العضلات وصعوبة في المشي والكلام وغيرها من المشاكل الحسية، وتظهر الإصابة بين الأفراد في فترة المراهقة وما بعدها، وهذا النوع يعد من الحالات المزمنة.

3-6- الصرع: ويظهر بسبب زيادة الكهرباء في الدماغ، ويتمثل ببعض الأعراض المفاجئة وغير الإرادية اختلال في توازن الجسم، والارتعاش وتصلب الجسم وخروج الزبد من الفم وغير ذلك، وقد تستمر حالة الصرع من دقيقتين إلى خمس دقائق أو لعدة ثوانٍ فقط. (weziwezi.com)

4- أسباب الإعاقة الحركية:

يمكن تقسيم أسباب الإعاقة الحركية استنادا إلى تعريفاتها لعاملين يتمثلان في العيوب الخلقية الوراثية أو إلى عوامل مكتسبة مستمدة من البيئة التي يعيش فيها الفرد، و التي تسبب له الإصابات الجسمية المختلفة و تجدر الإشارة أنه ليست جميع الأسباب تؤدي إلى مثل هذه الإعاقة تماما، و قد تعددت أسباب الإعاقة الحركية و ذلك حسب المرحلة التي يمر بها الفرد. (العزة س.، 2000، صفحة 48)

- **نقص الأكسجين عن دماغ الطفل:** سواء كان هذا الطفل في مرحلة و ما قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها لأن ذلك يؤدي إلى الشلل.
- **العوامل الوراثية:** أي خلل في كروموزومات ينتقل من الآباء إلى الأبناء حيث يحدث هذا الخلل إعاقة جسدية لدى الطفل حديث الولادة.
- **عامل الريزوس (RH):** تعني به اختلاف دم الأم عن دم الجنين.
- **الخداج:** ولادة أطفال الخداج تعني عدم اكتمال نموهم و ذلك بسبب ولادتهم قبل اكتمال المدة الزمنية. (العزة، صفحة 72)
- **أسباب ما قبل الولادة:** من المعروف أن المكونات الجينية للجنين مركبة من نواة الخلايا (الحيوان المنوي و البويضة) في تركيب يطلق عليه الكروموزومات و يحمل كل كروموزوم عددا من الجسيمات الدقيقة التي تحمل الصفات الوراثية و التي تعرف بالموروثات (الجينات).

يتكون النريمون (الخلية الأولى للجنين) من ستة و أربعون كروموزوم تنتظم في ثلاثة و عشرين زوجا، أثنا و عشرون زوجا من هذه الكروموزومات متشابهة تماما و يطلق عليها (الصفات العادية) في حين يحدد الزوج الباقي جنس الجنين و يطلق عليه

كروموزوم الجنس، احتمالات الخطأ في كلتا المجموعتين ينتج عنها إعاقات متنوعة منها الإعاقة الحركية. (فهيم، 2007، الصفحات 68-69)

• **الحمل:** نتيجة تورم القدمين عند الأم و ارتفاع ضغط الدم ووجود كمية كبيرة من البروتين في البول في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل. (العوامل، 2003، الصفحات 28-29)

• **سوء تغذية الأم الحامل:** حيث تعرقل النمو الجسمي للجنين و تطور نموه العقلي، كذلك الأمراض المعدية التي تصيب الأم الحامل مثل الحصبة الألمانية و السكر إضافة الى تناول الأم الحامل للعقاقير.

• أثناء الولادة:

تحدث عوامل أثناء الولادة بحيث تسبب حالات من الإعاقة.

➤ الولادة المبكرة (قبل الموعد الطبيعي).

➤ وضع الجنين أثناء الولادة.

➤ الولادة المتعددة (ولادة التوائم).

➤ العقاقير و البنج لما له من تأثير على الجهاز العصبي المركزي للمولود. (فهيم،

2007، الصفحات 68-69)

■ أسباب ما بعد الولادة:

تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف في منطقة الرأس و الإصابات الجسيمة المباشرة، كذلك قد يتعرض عدد من الأطفال لنوع من العجز الدائم نتيجة للعدوى أو بعض الأمراض العصبية.

و من الأسباب المؤدية إلى الإعاقة المركبة أيضا الأمراض الجسمية الحركية الغير المعدية و ترجع إلى أسباب بيئية مثل الروماتيزم، الشلل الناشئ عن الحوادث أو

السكتة الدماغية و حوادث الطريق و المرور، حوادث العمل و الحوادث المنزلية
...إلخ. (فهيم، 2007، الصفحات 35-36)

5- خصائص المعاقين حركيا:

5-1- الخصائص الجسمية:

يتصف الفرد المعاق حركيا بنواحي العجز المختلفة في اضطراب و نمو عضلات جسمه التي تشمل البدن والأصابع و القدمين والعمود الفقري و الصعوبات تتصف بعدم التوازن و الجلوس و الوقوف و عدم مرونة العضلات الناتجة عن أمراض مثل: الروماتيزم و الكسور و غيرها، وقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي، و من مشاكلهم الجسمية أيضا هشاشة العظام و التوائها، كذلك انخفاض معدل الوزن و مشاكل في الحجم ومشاكل في عضلات الجسم كالوهن العضلي و عدم وجود توتر مناسب في العضلات و ارتخائها، الأمر الذي يترتب عليه عدم قدرتهم على حمل الأجسام الثقيلة كالأسوياء و كذلك ينتج عنها عدم التأزر في الحركات و استعمال القلم عند الكتابة و استعمال اللسان عند الشرب و المضغ.

5-2- الخصائص النفسية:

يتصف الأفراد ذوو الإعاقة الحركية بالخلل و الانطواء و العزلة و الاكتئاب و الحزن و عدم الرضا عن الذات و عن الآخرين، و بعدم اللياقة و الانتباه و بالقهرية و الاعتمادية، الخوف القلق و غيرها من الاضطرابات النفسية و عدم القدرة على حل المشكلات و لهم مشاكل في الاتصال مع الآخرين، فهم بحاجة إلى الإرشاد الوقائي و العلاجي للتعامل مع مراحلهم العمرية، و درجة الاضطراب النفسي و نوعه في البيت و المدرسة لذلك توفير أجواء نفسية مريحة لهم في مجال الأسرة و المدرسة و العمل، بحيث يبتعدوا عن التوتر و القلق و الدخول في الصراعات الأسرية والمعانات منها، الأمر الذي ينعكس على صحتهم النفسية كما يجب التعامل معهم بأساليب تعديل

السلوك و الابتعاد عن العقاب الجسدي و النفسي معهم كل مشاكلهم. (العزة س.، 2000، صفحة 39)

5-3- الخصائص المهنية:

يتصف الإنسان المعاق بعدم قدرته على الالتحاق بأي عمل بسبب العجز الجسمي الموجود لديه و هو غير قادر على القيام بالأعمال التي يقوم بها الإنسان العادي. كما تعمل إعاقاتهم على الحد من قدراتهم و استعداداتهم المهنية التي يرغبون فيها و هذه مشكلات تدفع بهم للإحجام على العمل و عدم الرغبة في تأهيلهم أو تشغيلهم بسبب تدني انجازاتهم، ففي البلدان المتقدمة يعمل هؤلاء في مهن كالتجارة و غيرها حيث أن الآلات تكون مبرمجة على الكمبيوتر و ما على المعاق إلا أن يضغط على الأزرار لتشغيل الآلة و إيقافها و هم أكثر إنتاجا من الأسوياء في هذا المجال. (العزة ع.، صفحة 40)

5-4- الخصائص الاجتماعية و التربوية:

من خصائص هؤلاء الأفراد أن لديهم مشكلات في عادات الطعام و اللباس و عادات في مشاكل التبول و ضبط المثانة و الأمعاء و الانطواء الاجتماعي و قلة التفاعل الاجتماعي، و الانسجام و الأفكار الهازمة للذات و يعانون من نظرة المجتمع نحو قصورهم الجسمي، و عدم اللياقة البدنية و بحركات وأزمات مركبة " tics " غير مناسبة تجلب استهزاء الآخرين، بحيث تحتاج هذه الفئة إلى تدريبهم على عادات النظافة و المحافظة على صحتهم العامة، و استعمال الحمام و ضبط المثانة و الأمعاء و الابتعاد عن مشكلات سوء التغذية و فقدان الشهية و الإفراط في تناول الأطعمة التي تسبب لهم السمنة.

6- تصنيفات الإعاقة الحركية:

لقد اعتمدت العديد من التصنيفات للإعاقة المركبة من بينها التصنيف القائم على أسباب المؤدية للإعاقة و تتمثل في:

6-1- الإعاقة الحركية الخلقية:

و هي تلك الإعاقات التي تولد مع الطفل و تكتشف منذ الولادة أو بعد الولادة و تعود أسبابها غالبا إلى الوراثة و هي عبارة عن إعاقة عضوية يترتب عليها وظيفة عضو أو أكثر من أطراف الجسم منذ ولادته، ومن الأمثلة على هذا النوع من الإعاقة نذكر: تقوس الساقين، القدم المسطحة، هشاشة العظام، الأطراف القصيرة و المعقودة و المشوه، الشلل المؤدي إلى الإعاقة الحركية.

و الواقع عن هاته الفئة من المعوقين حركيا، أن الإعاقة قد تلازم المصاب بها مدى الحياة، هذا إن لم يتم الكشف عنها في مراحل مبكرة وعلاجها إن كانت هناك إمكانية وسبل للعلاج، أما في حالة تعذر العلاج لتعقد الأمر أو لأسباب لا مجال لذكرها هنا، فإن هاجس الإعاقة يلاحق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة. (ماجدة، 1999، صفحة 43)

6-2- الإعاقة الحركية المكتسبة:

هي تلك الإعاقات الحركية التي لا تولد مع الفرد و تحدث له في المراحل المختلفة من حياته، و غالبا ما تكون أسبابها بيئية و من الأمثلة على ذلك: البتر الذي يحدث نتيجة التشوهات والحروق، الخلع الوركي الذي يحدث في الغالب جراء بعض الحوادث أو كنتيجة المضاعفات، الشلل الدماغي، حوادث الطرقات كالحروب و الحوادث المهنية أو المنزلية أو الطبيعية.

و في هذا الصدد تناول "weis" (1965) أن الإعاقة المكتسبة تحدث اضطرابات في أنماط الحياة المألوفة و أنه إذا حدثت الإعاقة بعد الولادة و نتج عنه شلل أو فقدان

جزء من الجسم فإن الإحساس بالخسارة يصبح عامل يجب مراعاته. (الخطيب، 1998، صفحة 254)

7- مشاكل المعاقين حركيا:

مع تعدد احتياجات المعوقين تعدد مشاكلهم كذلك و التي تؤثر على سير حياتهم الطبيعية و سنحاول ذكر أهم المشاكل التي يعانون منها:

7-1- مشاكل اقتصادية:

- تحمل الكثير من نفقات العلاج.
- انقطاع و انخفاض الدخل الخاص إذا كان المعوق هو العائل الوحيد للأسرة حيث أن إعاقته تؤثر في الأدوار التي يقوم بها.
- قد تكون الحالة الاقتصادية سببا في عدم تنفيذ خطة العلاج. (الخطيب، 1998، صفحة 60)

7-2- مشاكل اجتماعية:

تتمثل المواقف التي اضطرب فيها الفرد بمحيطه داخل الأسرة و خارجها خلال أدائها لدوره الاجتماعي أو ما نسميه بمشكلات سوء التكيف مع البيئة الاجتماعية الخاصة لكل فرد منها:

- **المشكلات الأسرية:** إن الإعاقة للفرد هي إعاقة لأسرته في نفس الوقت ووضع المعوق في أسرته يحيط بعلاقاتها مقدار من الاضطراب طالما كانت إعاقة تحول دون كفايته لأداء دور الاجتماعي بالكامل.
- **المشكلات التربوية:** إن العاهة تؤثر في قدرة الفرد على الاستمتاع بوقت الفراغ حيث تتطلب منه طاقات خاصة لا تتوفر عنده.

■ **مشكلات الصداقة:** إن عدم شعور المعوق بالمساواة مع زملائه و أصدقائه و عدم شعور هؤلاء بكفايته لهم يؤدي إلى استجابات سلبية لينكمش المعاق على نفسه و ينسحب من هذه الصداقات. (فهمي، 2007، صفحة 162)

■ **مشكلات العمل:** قد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعوق عمله أو تغيير ليتناسب مع وضعه الجديد فضلا عن المشكلات التي تترتب عن الإعاقة في علاقاته بزملاء المهنة. (فهمي، 2007، صفحة 165)

7-3- مشاكل تعليمية:

من المعروف أن الكثير من المعوقين جسميا عامة و المعوقين حركيا خاصة يتلقون تعليمهم بالمدارس العادية لعدم تأثر قدراتهم الذهنية بإعاقات الأطراف أو غيرها، غير أن هناك بعض الصعوبات التي تعترض هذه الفئة بالذات على مواصلة تلقي التعليم أو التدريب أو التأهيل و أهم هذه الصعوبات هي:

■ مشكلة المواصلات و يعد دور التعليم و التدريب عن مقر الإقامة أحيانا و صعوبة الوصول إلى الفصول الدراسية بالأدوار العليا بالمدارس.

■ الآثار النفسية السلبية لالتحاق المعوق عند دخوله المدرسة بالمدارس العادية.

■ نظرة الآخرين للمعوق و انعكاس ذلك على سلوكه الذي يمكن أن يكون انسحابيا أو عدوانيا مما يؤثر على استيعاب دروسه و تحصيله.

7-4- المشاكل النفسية:

■ الشعور الزائد بالنقص و هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة بالخوف الشديد و القلق و الاكتئاب و شعور الفرد بأنه دون غيره و ميله إلى التقليل من تقديره لذاته، خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس و النقد، و قد ينشأ من تعرض الفرد لمواقف كثيرة و متكررة تشعره بالحرج و الفشل.

■ الشعور الزائد بالعجز و يخلق نمط من المعوقين ذلك النمط الذي ينتقل فضاءه و يستكين الى الواقع، و كذلك نمط آخر فقط احترامه الى نفسه حيث يجد في عاهاته حجة لكي يتخلص من دوره في أسرته و مجتمعه و لا يجد لنفسه العيش عالة على الآخرين.

■ عدم الشعور بالأمن و الاطمئنان نحو حالته الجسمية فهو لا يطمئن الى الجري و الوثب كما يشعر بعدم الاطمئنان للغير. (الدين، 1994، الصفحات 59-60)

7-5- المشاكل الطبية:

■ طول فترة العلاج الطبي و تكاليف هذا العلاج.

■ عدم انتشار مراكز كافية للعلاج المتميز للمعاقين بمستشفيات خاصة تراعي ظروفهم و مشكلاتهم.

عدم توفر المراكز المتخصصة للعلاج. (مخلوف، 1999، صفحة 113)

8- تعريف رفع الأثقال:

تعتبر رياضة رفع الأثقال من الألعاب الرياضية القديمة فهي تعتبر رياضة القوة و الفن و حصد الميدالية و المنافسات فهي تتطلب بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن في حركة وحيدة مغلقة. (العلا، 1984)

9- فوائد رياضة رفع الأثقال:

لا تقتصر فوائد رياضة رفع الأثقال على العضلات القوية وال ضخمة فقط بل تعتمد الى الحالة النفسية كذلك، و نلخص فيما يلي الفوائد على شخصية اللاعب:

- تنمية الحجم العضلي.
- زيادة القوة العضلية.
- زيادة قوة التحمل.
- زيادة مرونة العضلات و المفاصل.
- تمنح الجسد التناسق.
- تقوية القلب و الأوعية الدموية و إمكانية ضخ كمية أكبر من الدم في كل انقباضه.
- تخفيض خطر الإصابة بالشریان التاجي.
- تحمل الوظائف الأخرى مثل الرئتين.
- تغيير و تحسين هيئة الجسم.
- تؤخر من احتلال الدهون مكان العضلات.
- تؤدي إلى رفع سرعة التمثيل الغذائي.
- يساعد على التحكم في الوزن.
- علاج البدانة (الغير المرضية)

- علاج النحافة (الغير المرضية).
 - يؤخر و يعالج من الشيخوخة المبكرة.
 - شباب أكثر حيوية.
 - يحسن الحالة الذهنية و كذلك مستوى الطاقة.
 - مخرج للتوتر و التعب الذهني.
 - زيادة النشاط و اليقظة و تحسين المزاج.
 - سبب مباشر في تقدم العديد من الرياضات الأخرى و تحطيم الأرقام القياسية.
- بينما لا تقتصر فوائد رياضة بناء الأجسام على العضلات القوية و الضخمة فقط بل تمتد الى الحالة النفسية و نلخص فيما يلي الفوائد على شخصية اللاعب:

9-1- الثقة بالنفس:

حيث نجد اللاعب يتمتع بصحة و قوة فذلك ينعكس على شخصيته حيث تزداد ثقته بنفسه و يرتفع مستواه الرياضي.

9-2- الجاذبية الشخصية:

تتمثل في ما يحظى به الرياضي من إعجاب و احترام أينما ذهب.

10- أهمية رفع الأثقال:

لرياضة رفع الأثقال أهمية من مختلف الجوانب رياضية كانت أو ترفيهية فقد لخصها نصيف في نقاط على ما يلي:

- الإحساس بالتوقيت عن طريق تنمية خاصية الحس العضلي و استخدامه بدقة في أداء الرفعات.

- تحقيق التكامل بين عمل الجهازين العضلي و العصبي من خلال التدريب و المنافسة.

- تعتبر وسيلة علاجية ووقائية و تساهم في تحقيق القوام المثالي.

- تمنح الرباع مكانة اجتماعية مرموقة. (نصيف، 1993، صفحة 37)

11- مقومات النجاح في رياضة رفع الأثقال:

11-1- التمرين الصحيح:

التمرين الصحيح إحدى مقومات النجاح في هذه الرياضة مم خلاله يستطيع اللاعب الوصول إلى أهدافه و لكن عن طريق الانتظام و الالتزام بالتمرين و بالخطط العلمية الأنسب للجسم و التي تساعد على زيادة الكتلة العضلية في الجسم.

و من المهم على اللاعب أن يعرف أداء التمارين بالشكل الصحيح على جهاز التدريب و الراحة بين الجلسات التدريبية، مع ملاحظة أن التطور العضلي لا يكون بكثرة التمارين بل بالتمرين الصحيح الموضوع على أسس علمية. (المقصود، 1997)

11-2- الراحة:

يتجه اهتمام أغلب المبتدئين على التمرين دون الاهتمام بفترات الراحة على الرغم من أهمية الراحة للعضلات لأنها عامل أساسي لاستعادة النشاط وتجديد الخلايا في الجسم.

و يعتقد بعض المبتدئين أن زيادة عدد أيام التمرين من 4 إلى 7 أيام فإن النتائج ستكون أفضل، و لكن هذا الأمر يعيق نمو العضلة و قد يعرضها للإصابة.

11-3- التغذية الجيدة:

المكملات الغذائية عبارة عن مواد تستخدم لدعم التغذية و تزويد الجسم ببعض عناصر الغذائية الهامة و المفيدة، و بسبب اختلاف الرياضات و تنوع أسباب الاستخدام أنتجت الشركات المختصة في مجال التغذية العديد من المكملات الغذائية فعلى سبيل مثال هناك أشخاص يعانون من مرض في الدم يمنعهم من أكل البيض أو البرتقال أو السمك... في هذه الحالة يلجأ الشخص إلى استخدامها كدواء يعوض الجسم عن نقص هذه العناصر الغذائية.

و في رياضة بناء الأجسام يضيف اللاعبون هذه المكملات إلى برنامجهم الغذائي بغرض تزويد الجسم و مده ببعض العناصر المهمة المساعدة في بناء و تكوين العضلات و أشهر هذه المكملات و أكثرها استخداما هي:

- الفيتامينات و الأملاح المعدنية.
- البروتين.
- الأحماض الأمينية.
- الجلوتامين و هو واحد من الأحماض الأمينية الهامة.
- الكرياتين.
- نيتروكأوكسايد.

أولا: الفيتامينات و الأملاح المعدنية:

تكمّن فائدة هذا المكمل في زيادة المناعة الجسم و زيادة الطاقة بالإضافة إلى أهميته كمساعد في عملية الاستشفاء للعضلات.

ثانيا البروتين:

عندما تذكر رياضة بناء الأجسام و المكملات الغذائية يطرأ على بال الكثير كلمة (البروتين) حيث يعتبر أكثر المكملات الغذائية استخداما و تتركز فائدة هذا المكمل في اعتبار المكون الأساسي للخلايا العضلية في الجسم و تجديد الخلايا العضلية التالفة، لذا يعتبر استخدامه بعد التمرين من أفضل الأشياء المساعدة في بناء الجسم و تعويض ما يتلف من الخلايا.

ثالثا: الأحماض الأمينية:

عناصر كثيرة تندرج تحت هذا الاسم و هي المكون الأساسي للبروتين الذي يقوم ببناء العضلة.

رابعا: الجلوتامين:

حمض آميني يستخدم للاستقاء.

خامسا: الكرياتين:

الكرياتين مادة تفرز في الجسم بشكل طبيعي في المعدة لها لها عدة فوائد منها:

- بناء عضلات نقية و صلبة.
- زيادة في قوة الجسم.
- الاستشفاء.
- تحتوي على عنصر الكربوهيدرات بنسب عالية.

سادسا (N O):

مكمل غذائي يستخدم قبل التمرين لضخ الدم في العضلات لزيادة القوة، كما أنه من أفضل المكملات المساعدة على تضخيم الجسم بشكل ملحوظ و سريع.

كيفية الاستخدام:

تختلف كيفية الاستخدام و كمية الاستخدام من شخص لآخر، و السبب كما قلنا سابقا البعض يستخدمونها كأدوية و البعض الآخر كمساعد و داعم للتغذية، كذلك تختلف طريقة الاستخدام من مكمل لآخر فبعض المكملات لا تستخدم إلا مرة واحدة فقط في اليوم و بعضها يمكن استخدامه إلى 3 مرات كذلك الكمية تختلف من شخص لآخر و تعتمد على مدى أداء اللاعب و هدفه من زيادة في الكتلة أو مجرد شد الجسم و تقسيمه.

ملاحظات:

- المكملات الغذائية مصرح باستخدام في جميع الاتحادات الدولية و بدون استثناء.
 - الاستخدام الخاطئ لها قد يسبب أضرار كالتسمم فالأفضل أخذها عن طريق مدرب خبير أو شخص خبير في التغذية و ليس عن طريق الأصدقاء في الصالات الرياضية.
 - يوجد مكملات غذائية خاصة تستخدم في أوقات معينة مثل مكملات ما قبل التمرين و مكملات ما بعد التمرين.
 - بعض أنواع المكملات كالكرياتين و (N O) يجب التوقف عنها كل ستة أسابيع أسبوعين على الأقل لأن الإكثار منها قد يسبب بعض الأضرار في الجسم.
- (نصيف، 1993)

12- نظم تدريبات القوة:

يقصد بأنظمة تدريبات القوة القالب التنظيمي الذي من خلاله تقديم الجرعة التدريبية للفرد، بمعنى إخراج التدريب في شكل يتفق و الغرض من التدريب، و يشمل ذلك ترتيب التمرينات و تحديد التكرارات و المجموعات و أسلوب التنفيذ، و قد يقوم بعض المدربين بالاعتماد على نوع واحد من نظم التدريب للتغلب على الملل.

و فيما يلي بعض نظم التدريب الشائعة في تدريبات القوة:

12-1- نظام تدريبات المجموعة الواحدة:

و يعتبر هذا النظام أقدم النظم التدريبية، و فيه تؤدي التمرينات في مجموعة واحدة من التكرارات التي عادة ما تتراوح بين 8 إلى 12 تكرار، و يصلح هذا النظام في حالة عدم توافر الوقت الكافي لتدريب القوة لدى بعض الأفراد أو في ظروف معينة أخرى. (العلا، 1984، صفحة 112)

12-2- نظام المجموعات المتعددة:

و يعتمد على أداء مجموعتين إلى ثلاث مجموعات مع زيادة المقاومة باستخدام 12-6 تكرارات قصوى في ثلاث مجموعات على الأقل، ويمكن أداء أعداد تكرارية و مجموعات على الأجهزة و أدوات مختلفة تبعا للهدف من تنمية القوة العضلية.

12-3- نظام من الخفيف الى الثقيل:

كما هو واضح من اسم هذا النظام فهو يتكون من مجموعة من التكرارات تتراوح بين 3-5 مرات باستخدام مقاومة خفيفة نسبيا، ثم يتم زيادة المقاومة حوالي 2.5

كيلوجرام و تؤدي مجموعة أخرى من التكرارات، ثم يقوم الفرد بتكرار ذلك مع زيادة المقاومة تدريجيا بنفس المقدار حتى يصل إلى الأداء لمرة واحدة فقط. (المقصود، 1997، صفحة 86)

12-4- نظام من الثقيل الى الخفيف:

و هذا النظام هو عكس النظام السابق، و يتلخص العمل بهذا النظام في أنه بعد عملية التسخين يتم العمل باستخدام أثقل المعلومات، و يحتاج الأمر الى إجراء دراسات عملية لتحديد أيهما أفضل في التدرج بالمقاومة من الخفيف الى الثقيل أم العكس.

12-5- النظام الهرمي:

و يشمل هذا النظام استخدام مجموعة من التمرينات بمقاومة خفيفة من تكرار التمرين من 10 الى 12 مرة، ثم تتم زيادة المقاومة تدريجيا حتى يقل عدد التكرارات الى أن يصل الى مرة واحدة بأقصى أداء، و من خلال أداء عدة مجموعات يتم تخفيض المقاومة بنفس الأسلوب السابق بحيث تنتهي الجرعة التدريبية بأداء مجموعة من

10- 12 تكرار. (نصيف، 1993، صفحة 150)

12-6- نظام المجموعة الممتازة:

يعتمد هذا النظام على استخدام عدة مجموعات لتمرينين مختلفين لكنهما يركزان على نفس الجزء من الجسم، بحيث يؤدي أحد التمارين لمجموعة عضلية معينة يليه مباشرة تنفيذ التمرين الثاني للمجموعة العضلية المقابلة، و كمثال على ذلك عند

أداء مجموعة من تمرين ثني الذراع بالثقل للعضلة ذات الرأسين العضدية و هي العضلة المثمية للذراع ز يتم فوراً الانتقال الى أداء تمرين آخر للعضلات الباسطة للذراع وهي العضلة ذات ثلاث رؤوس عضدية، او أداء تمرين العضلات الباسطة ثم يليه فوراً التمارين المكملية و تؤدي التكرارات من 8 الى 10 مرات بدون راحة أو براحة قليلة بين المجموعات و هو نظام مفيد للاعبي كمال الأجسام لتأثيره على عملية التضخم العضلي.

12-7- نظام التدريب المنفصل:

ويعتمد هذا النظام على عدم تدريب أجزاء الجسم خلال الجرعة التدريبية الواحدة، بحيث يتم تدريب مجموعات عضلية معينة في جرعة تدريبية ثم يتم استكمال المجموعات العضلية الأخرى في جرعة تدريبية في يوم آخر، و مثال على ذلك تدريب عضلات الذراعين و الرجلين و البطن أيام السبت و الاثنين و الأربعاء و تدريب المجموعات العضلية للصدر و الكتفين و الظهر أيام الأحد والثلاثاء و الخميس، و بذلك تتاح الفرصة للتدريب يوميا نظرا لاختلاف عملية التركيز على المجموعات العضلية مما يتيح الوقت الكافي للاستشفاء.(العوادلي، 1999)

12-8- نظام البرنامج "بليتز":

و هو أحد أنواع التدريب المنفصل مع التركيز على جزء واحد من أجزاء الجسم، بدلا من التركيز على عدة مجموعات و تقسم أجزاء الجسم على الجرعات التدريبية طوال الأسبوع.

مثال:

الذراعين يوم السبت ، الجذع يوم الثلاثاء.

الصدر يوم الأحد، الظهر يوم الاربعاء.

و يصلح هذا النظام إذا كان أداء اللاعب يعوقه ضعف مجموعة عضلية معينة و يمكن للاعب الوثب الطويل مثلا استخدام هذا النظام لعضلات الرجلين في بداية الموسم التدريبي.

12-9- نظام المجموعة المتعبة:

و يعتمد استخدام هذا النظام على أداء مجموعات تكرارية حتى التعب، و هذا يستدعي تعبئة حركية أكثر للعمل، و يمكن استخدام مجموعة واحدة من عشرة تكرارات، كما يمكن استخدام مجموعتين أو ثلاث مجموعات حتى التعب.

12-10- النظام التكراري المقوى:

و هذا النوع يشبه نظام المجموعات المتعبة و لكنه يتم بأن يؤدي اللاعب التمرين باستخدام مجموعة حتى التعب ثم يقوم اللاعب الزميل بمساعدة اللاعب المؤدي للتمرين لعمل 3-4 تكرارات إضافية، و يستخدم هذا النوع من التدريب لزيادة التحمل العضلي الموضعي لأنه يساعد على دفع العضلة للاستمرار في العمل بالرغم من التعب.

12-11- النظام الإيزومتري الوظيفي:

يهدف استخدام هذا النظام إلى التغلب على عيوب التدريب الإيزومتري التي تتمثل في تنمية القوة العضلية في زاوية المفصل التي استخدمت في التدريب و يستخدم هذا

النظام أسلوب التدريب الإيزومتري على مختلف زوايا المفصل، و يتم ذلك بأن يقوم اللاعب بأداء انقباض متحرك لمسافة 8-12 سم و عند هذه النقطة يقوم بتثبيت المقاومة لمدة 5-7 ثواني و يمكن التركيز على الزوايا الضعيفة للأداء الحركي و يستخدم هذا النظام حتى يكون الهدف الرئيسي هو زيادة القوة القصوى لأداء التمرين لمرة واحدة.

12-12- نظام التدريب الدائري:

ظهرت طريقة التدريب الدائري في بداية الخمسينيات في جامعة ليدس بانجلترا على يد كل من "مورجان وادمسون" لتطوير اللياقة البدنية لطلاب الجامعة، و يتكون هذا التدريب من مجموعة تمارين مقاومة تؤدي واحدا تلو الآخر مع وجود راحة بينية لا تقل عن 10-15 ثانية بين كل تمرين في الدورة و التمرين الآخر، و تتراوح المقاومة بين 40-60 بالمئة من أقصى مقاومة، و يمكن تكرار عدة دورات يراعى في اختيار التمارين التي تتكون منها أن تحقق الأهداف المحددة للبرنامج، و يساعد استخدام هذا النوع من التدريب في حالة تدريب عدد كبير من الأفراد، و يعتبر أيضا من التدريبات المفيدة لتنمية التحمل الهوائي، و يمكن أداء التدريب في وقت قصير و تكون الدورة الكاملة عبارة عن مجموعة التمارين المحددة بمحطات يستخدم في كل منها أحد التمارين المكونة للدورة. (العوادلي، 1999، صفحة 71)

خلاصة:

تعتبر رياضة رفع الأثقال من الألعاب الفردية قديمة العهد و مع مرور السنين اكتسبت شعبية كبيرة و زاد الإقبال على ممارستها بحيث تتميز هذه اللعبة بضرورة تنمية الحجم العضلي مما يؤدي الى حدوث الإصابات الرياضية و المعروف أن الإصابة شائعة في رفع الأثقال و متنوعة و ترتبط بالزيادة في قوة التحمل و مرونة العضلات و المفاصل، و من خلال كل ما سبق و حسب ما جاء في العناصر السابقة الذكر نكون قد أعطينا صورة مبسطة عن نشاط رفع الأثقال.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الأول

منهجية البحث

و الإجراءات

الميدانية

تمهيد:

لكل دراسة جانب نظري وآخر تطبيقي، ومن خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا والمعنون "ما مستوى الطلاقة النفسية لدى للمعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال " كان لزاما علينا أن نوضح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، الأدوات المستخدمة فيه وغرض الطريقة الإحصائية المنهجية، ثم نخلص ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات المطروحة سابقا.

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة.

وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث الوصفية ولتلاؤمه مع مشكلة بحثنا والتمثلة في مستوى الطلاقة النفسية لدى الممارسين لرياضة رفع الأثقال لدى المعاقين حركيا.

2- مجتمع و عينة البحث:

شمل مجتمع البحث على الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين المنخرطين في نادي الأمير عبد القادر لقاعة متعددة الرياضات بتيغيف (معسكر). والبالغ عددهم (30) رياضي خلال الموسم الرياضي 2018/2019.

اما عينة البحث فبلغت (30) وتمثل نسبة 100/ من مجتمع البحث.

3- متغيرات البحث:

في هذه الدراسة المتغير المستقل هو مستوى الطلاقة النفسية.

في هذا البحث المتغير التابع هو ممارسي رياضة رفع الأثقال.

- من حيث السن: يقع أفراد مجتمع البحث في المرحلة العمرية من 20 - 37 سنة.

- من حيث الجنس: فإن جميع أفراد المجتمع ذكور.

- من حيث المستوى التعليمي: فهو بين المستوى المتوسط والثانوي.

- من حيث الخبرة الميدانية: فهي متفاوتة بين أفراد العينة.

4- مجالات البحث:

- المجال البشري: رياضي رفع الأثقال فئة المعاقين حركيا .و البالغ عددهم 30
- المجال الزمني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 04 أشهر من بداية فيفري حتى نهاية شهر ماي 2019.
- المجال المكاني: أجريت الدراسة بالنادي الرياضي الأمير عبد القادر للمعاقين حركيا، بقاعة متعددة الرياضات بتغنيف - معسكر.

5- أدوات البحث:

إن دراسة الطلاقة النفسية يمثل نطاقا لزيادة اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي، ويرتبط تقييم الطلاقة بأداء معين وهذا هام لتحصيل الطلاقة ولمعرفة أكثر في ذلك وكيف يرتبط الأداء بالطلاقة، فقد أثبتت دراسة كل من جاكسون مع زملاءه وآخرون عام (1998م) ارتباط يؤكد العلاقة بين التقرير الذاتي لحالة الطلاقة self reported flow-state ومعدلات النجاح المدرك perceived success بكل المقاييس التي تؤخذ بعد المسابقة التنافسية والتي تحدد الترابط بين الطلاقة والأداء القمي .

كما قام جاكسون وآخرون بمحاولة تطوير قوائم مقياس حالة الطلاقة flow state ومقياس سمة الطلاقة flow trait scale اللذان صمما لقياس مكون الطلاقة النفسية Psychological flow construct .

6- مقياس حالة (FSS) the flow-state scale:

هذا المقياس يقدر (9) أبعاد نظرية للطلاقة النفسية كما ناقشها كسز نتيماي وآخرون عام (1990م)، وتم تأييدها في أبحاث كيفية بالنسبة للرياضيين، وهذه الوسيلة تقيس خبرة حالة الطلاقة في موقف محدد حيث يتم الإجابة على الأسئلة في ضوء علاقتها بمسابقة معينة، وتتضمن الأبعاد التسعة مقاييس فرعية وتقرن درجة كل بعد والتي تقدر بأربع عبارات

بالدرجة الكلية بعد واستخدام ميزان تقدير خماسي بطريقة ليكرت (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

الجدول (01): يمثل طريقة تفريغ المقياس

التقديرات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
القيم	1	2	3	4	5

وقد قام بتصميم هذا القياس كل من سزوان جاكسون و هيرت مارش عام (1996م) لقياس الفروق في الخبرة المثلى في الرياضة ويشتمل على (36) عبارة إيجابية تتضمن (9) مقاييس فرعية كل مقياس (4) عبارات كما يلي:

جدول (02) مقياس حالة (FSS) the flow-state scale

رقم البعد	اسم البعد	أرقام العبارات
الأول	توازن المهارة بالتحدي الثاني	28،19،10،1
الثاني	اندماج الوعي بالأداء	29،20،11،2
الثالث	الأهداف الواضحة	30،21،12،3
الرابع	التغذية الراجعة الواضحة	31،22،13،4
الخامس	التركيز على المهمة المتناولة	32،23،14،5
السادس	الإحساس بالتحكم	33،24،15،6
السابع	فقدان الوعي بالذات	34،25،16،7
الثامن	تغير الوقت	35،26،17،8
التاسع	الخبرة ذاتية الهدف	36،27،18،9

6-1- مفتاح تصحيح المقياس (حالة الطلاق النفسية):

إستخدم الطالبان مقياس الطلاق النفسية الذي أعد صورته للعربية حسن عبد الله (2001) وقد احتوى المقياس على (36) فقرة جميعها إيجابية وكانت الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) و يتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الإيجابية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، (1.2.3.4.5) على التوالي لجميع الفقرات الإيجابية إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل (180) درجة أما أقل درجة فهي (36) في حين تبلغ قيمة المتوسط الفرضي (108)

1- من 36 إلى 83 مستوى طلاق منخفض.

2- من 84 إلى 131 مستوى طلاق متوسط.

3- من 132 إلى 180 مستوى طلاق مرتفع.

7- الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 14 فيفري 2019 على عينة عددها 6 من المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي. بعد توزيع مقياس حالة الطلاق النفسية على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

8- المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية المقياس في الدراسة الحلية و اشتملت على:

9- صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (مقياس سمة الطلاق النفسية) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 1).

حيث قمنا بتوزيع الإستمارة (مقياس حالة الطلاقة النفسية) لجاكسون و مارش ذو (09) أبعاد على العينة ،مع شرح طريقة ملئ الإستمارات و الإجابة على تساؤلاتها حتى يتسنى لهم الإجابة على كل بنود إستمارة البحث بسهولة، وقمنا بإسترجاع الإستمارات بعد حين و بعدها تم معالجتها إحصائيا.

10- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

10-1- الثبات : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

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

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس المعاقين).

10-2- الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الاحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات:

-معامل الثبات و الصدق للمقياس:

جدول (03) يمثل معامل ثبات و صدق المقياس المطبق .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
توازن المهاري بالتحدي	6	5	0.05	0,98	0,99	0,70
اندماج الوعي بالأداء				0,97	0,98	
الأهداف الواضحة				0,93	0,96	
التغذية الراجعة واضحة				0,95	0,97	
التركيز على المهمة المتناولة				0,96	0,98	
الإحساس بالتحكم				0,91	0,95	
فقدان الوعي بالذات				0,96	0,98	
تغيير الوقت				0,94	0,96	
الخبرة ذاتية الهدف				0,95	0,97	

قيمة "ر" الجدولية 0,70 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=6

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0.95-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.91-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,70 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن مقياس الذي تم بناءه بغرض قياس مستوى الطلاقة النفسية لدى متحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

10-3- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170)

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا مقياس حالة الطلاقة النفسية بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ،وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي.

فتبين أن فقرات وعبارات أداة المقياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (الطلاقة النفسية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

11- الدراسة الأساسية :

قد تم توزيع الاستمارة (مقياس الطلاقة النفسية) على العينة المراد دراسة مستوى الطلاقة النفسية لديها يوم 21 الى 25 مارس 2019 في الفترة المسائية، مع تقديم شرح مبسط حول و طريقة الإجابة، بحث تم استرجاع المقياس الموزع على افراد العينة مباشرة بعد الإجابة على العبارات التي استغرقت حوالي 08 الى 15 دقيقة.

12- الوسائل الإحصائية:

- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الوسيط.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات.
- ❖ اختبار التحليل التباين الأحادي one way anova
- ❖ تمت المعالجة بـ Exce

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ النسبة المئوية :

يتم حسابها كما يلي :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{50\% * \text{المتوسط الحسابي}}{\text{وسط المقياس}}$$

(أحمد بن قلاوز تواتي، 2014)

❖ المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum S}{N} \text{ (ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يحب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القي, (رضوان، 2003، صفحة 138)

ع = الانحراف المعياري

س = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (S - \bar{S})^2}{N}} \text{ (الحكيم، 2004، صفحة 146)}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج} (س.ص) - (\text{مج} س)(\text{مج} ص)}{\sqrt{(n \text{مج} س^2 - (\text{مج} س)^2) \cdot (n \text{مج} ص^2 - (\text{مج} ص)^2)}} \dots\dots (\text{الشرييني، 1995، صفحة 132})$$

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة

$$- \text{اختبار (ت) (T-TEST): } \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{2s_1^2 + 2s_2^2}{n-1}}}$$

❖ اختبار التحليل التباين الأحادي one way anova:

ف = التباين بين المجموعات

التباين داخل المجموعات

$$\text{حيث ان: } S^2 = \frac{(S_1^2 + S_2^2 + S_3^2)}{3}$$

$$\text{التباين البيني} = \frac{N_1(S_1 - \bar{S})^2 + N_2(S_2 - \bar{S})^2 + N_3(S_3 - \bar{S})^2}{\text{عدد المجموعات} - 1}$$

عدد المجموعات - 1

$$\text{التباين الداخلي} = \frac{N_1(S_1^2) + N_2(S_2^2) + N_3(S_3^2) - (N_1\bar{S}^2 + N_2\bar{S}^2 + N_3\bar{S}^2)}{N_1 + N_2 + N_3 - 3}$$

$$N_1 + N_2 + N_3 - 3$$

درجة الحرية البينية = عدد المجموعات - 1

درجة الحرية الداخلية = $N_1 + N_2 + N_3 - 3$

$\bar{S}$: المتوسط الحسابي الكلي

S_1 = متوسط الحسابي الاول

S_2 = متوسط الحسابي الثاني

S_3 = متوسط الحسابي الثاني

N = عدد الافراد المجموعة

E = الانحراف المعياري

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

تمهيد:

بعد تفريغ البيانات والمعالجات الإحصائية لها نتقل في هذا الجانب من الدراسة إلى محاولة عرض وتحليل نتائج الجداول لكل بعد من أبعاد سمة الطلاقة النفسية وهذا وفق لمتغير السن (20-25 سنة، 26-30 سنة، أكثر من 30 سنة) وكذلك المقارنة بين المستوى التعليمي (المتوسط، ثانوي) وكذلك المقارنة في الخبرة الميدانية (1-5 سنوات، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، في مستوى الطلاقة النفسية، وفي الأخير عرض ومناقشة الفرضيات.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية لدى متحدي الإعاقة

الحركية الممارسين للنشاط الرياضي التخصصي (رفع الأثقال)

2- مقارنة مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة البحث وفق بعض المتغيرات:

- متغير السن

- الجدول رقم (04) يمثل مستوى سمة الطلاقة النفسية لجميع المستويات تبعا لمتغير

السن:

الأبعاد	متغير السن	المتوسط الحسابي	حالة الطلاقة النفسية
توازن المهاري بالتحدي	(20-25 سنة)	15,2	مرتفعة
	(26-30 سنة)	13,3	مرتفعة
	(أكثر من 30 سنة)	11,2	متوسطة
اندماج الوعي بالأداء	(20-25 سنة)	17	مرتفعة
	(26-30 سنة)	15	مرتفعة
	(أكثر من 30 سنة)	9,2	متوسطة
الأهداف الواضحة	(20-25 سنة)	18,9	مرتفعة
	(26-30 سنة)	16,6	مرتفعة
	(أكثر من 30 سنة)	9,4	متوسطة
التغذية الراجعة الواضحة	(20-25 سنة)	14,6	مرتفعة
	(26-30 سنة)	13,5	مرتفعة
	(أكثر من 30 سنة)	11,1	متوسطة
التركيز على المهمة المتناولة	(20-25 سنة)	15	مرتفعة
	(26-30 سنة)	11,2	متوسطة
	(أكثر من 30 سنة)	13,4	مرتفعة
الإحساس بالتحكم	(20-25 سنة)	13,2	مرتفعة
	(26-30 سنة)	14,8	مرتفعة
	(أكثر من 30 سنة)	11,1	متوسطة
فقدان الوعي بالذات	(20-25 سنة)	14,9	مرتفعة
	(26-30 سنة)	13,8	مرتفعة
	(أكثر من 30 سنة)	10,7	متوسطة

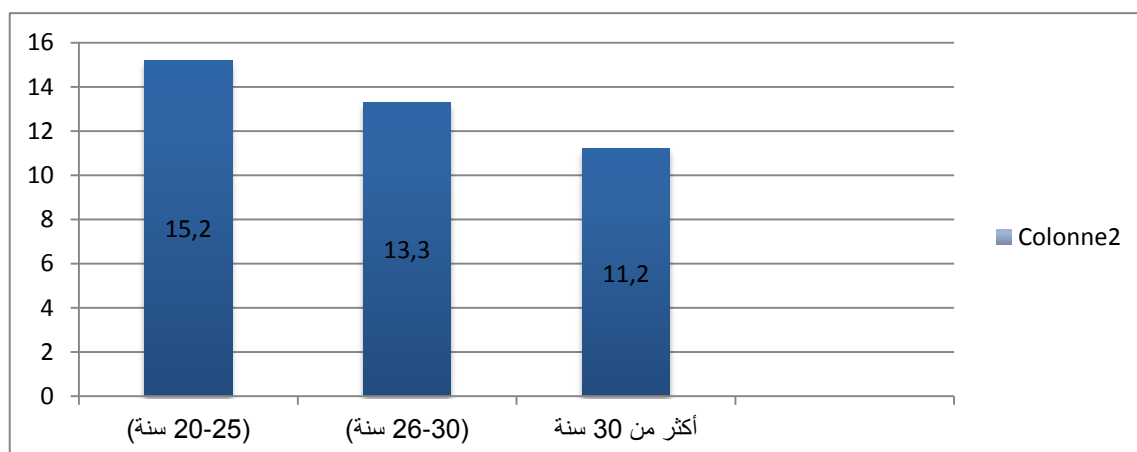
متوسطة	10,3	(20-25 سنة)	تغيير الوقت
مرتفعة	13,3	(26-30 سنة)	
مرتفعة	13,2	(أكثر من 30 سنة)	
متوسطة	10,1	(20-25 سنة)	الخبرة ذات الهدف
متوسطة	11,3	(26-30 سنة)	
مرتفعة	13,3	(أكثر من 30 سنة)	
مرتفعة	14,34	(20-25 سنة)	حالة الطلاق النفسية الكلية
مرتفعة	13,65	(26-30 سنة)	
متوسطة	11,4	(أكثر من 30 سنة)	

الجدول (5) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعد توازن المهاري بالتحدي لمتغير السن

توازن المهاري بالتحدي					
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	متغير السن
15,2	1,40	34,53	2,20	دال	(20-25 سنة)
13,3	0,95				(26-30 سنة)
11,2	0,79				(أكثر من 30 سنة)

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (05) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعد توازن المهاري بالتحدي لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (15,2-13,3-11,2) وانحرافا معياريا على التوالي (1,4-0,95-0,79) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (34,53) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (20-25 سنة).



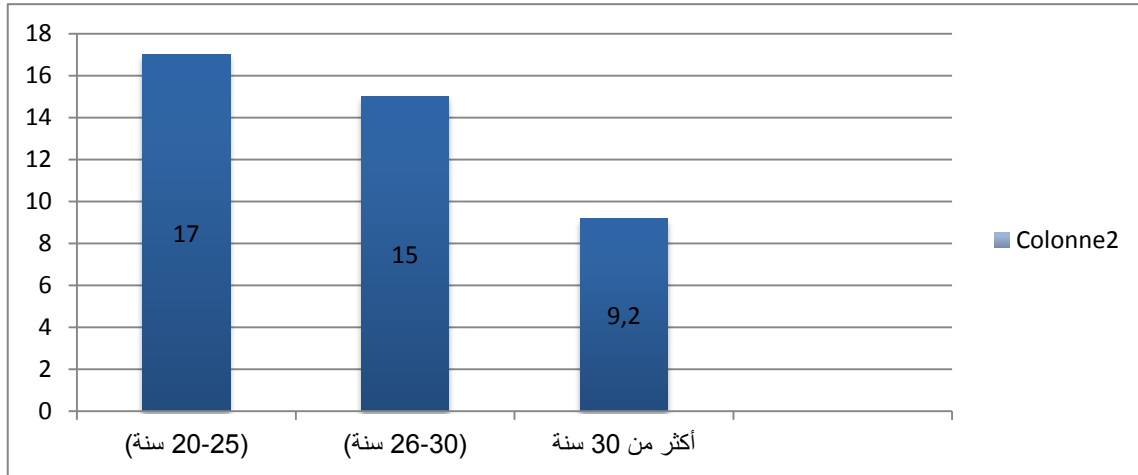
التمثيل البياني رقم (1) يمثل الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء توازن بالتحدي.

الجدول (06) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء اندماج الوعي بالأداء لمتغير السن

اندماج الوعي بالأداء					متغير السن
الدلالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,20	38,33	2,15	17	(20-25 سنة)
			2,15	15	(26-30 سنة)
			1,87	9,2	(أكثر من 30 سنة)

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (06) نتائج إجابيات عينات البحث لبعء اندماج الوعي بالأداء لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (15-17-9,2) وانحرافا معياريا على التوالي (2,15-2,15-1,87) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (38,33) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (20-25 سنة).

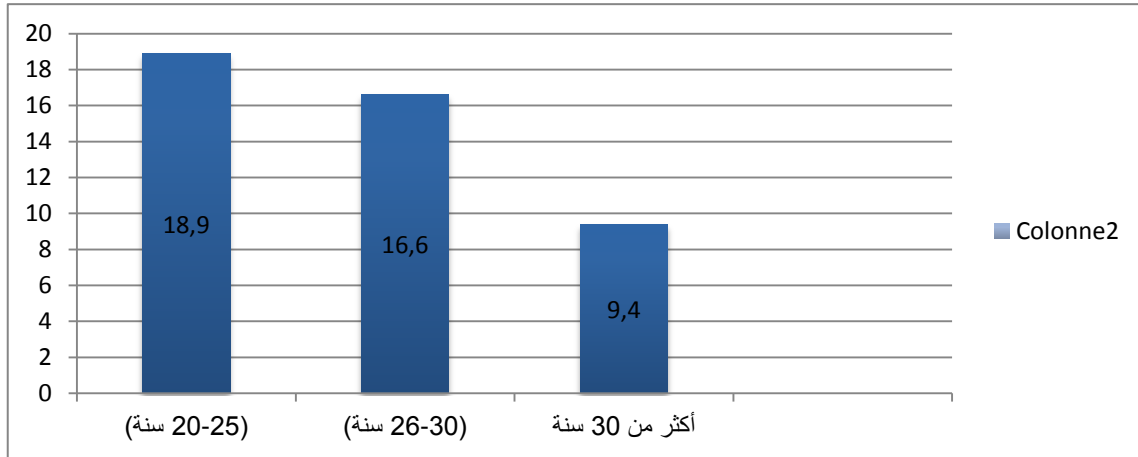


التمثيل البياني (02) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء اندماج الوعي بالأداء.
الجدول (07) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الأهداف الواضحة لمتغير السن

الأهداف الواضحة					
المتغير السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(25-20 سنة)	18,9	1,20	89,98	2,20	دال
(30-26 سنة)	16,6	1,07			
(أكثر من 30 سنة)	9,4	2,36			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (07) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء الأهداف الواضحة لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (18,9-9,4) وانحرافا معياريا على التوالي (1,20-1,07-2,36) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (89,98) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (20-25 سنة).

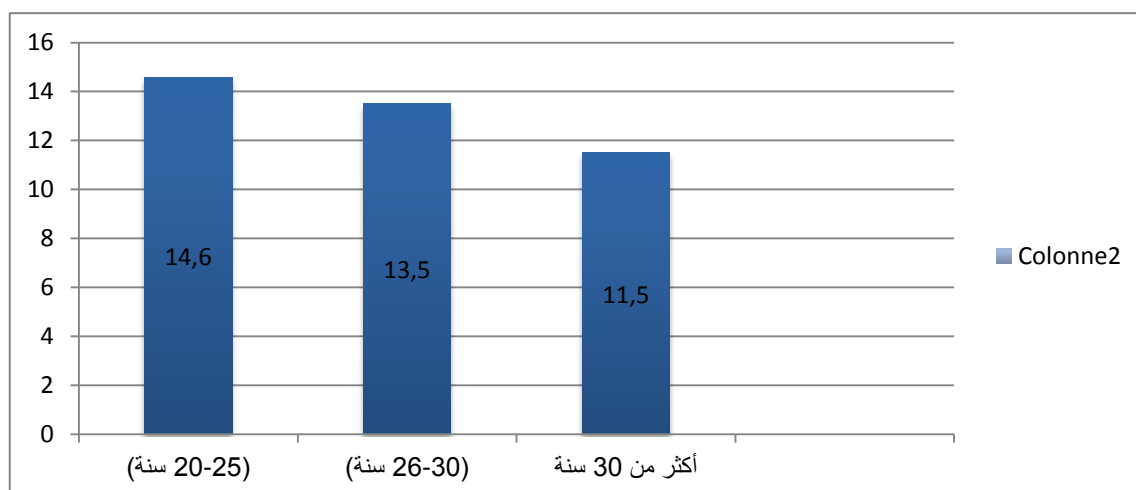


التمثيل البياني رقم (03) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء الأهداف الواضحة.
الجدول (08) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء التغذية الراجعة واضحة لمتغير السن

التغذية الراجعة واضحة					متغير السن
الدلالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,20	25,58	1,17	14,6	25-20 سنة
			1,26	13,5	30-26 سنة
			0,87	11,1	أكثر من 30 سنة

(دح داخل مج27 =, دح بين مج2 =, مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (08) نتائج إجابيات عينات البحث لبعء التغذية الراجعة الواضحة لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (14,6-13,5-11,1) وانحرافا معياريا على التوالي (1,17-1,26-0,87) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (25,58) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2), ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (20-25 سنة).

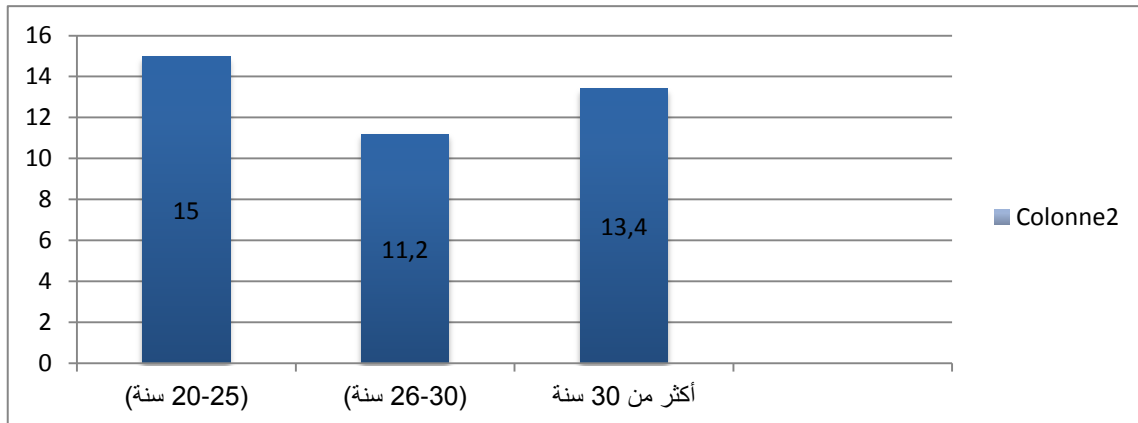


التمثيل البياني (04) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء التغذية الراجعة واضحة.
الجدول (09) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء التركيز على المهمة المتناولة
لمتغير السن

التركيز على المهمة المتناولة					
المتغير السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(20-25 سنة)	15	1,24	24,57	2,20	دال
(26-30 سنة)	11,2	1,02			
(أكثر من 30 سنة)	13,4	1,35			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (09) نتائج إجابيات عينات البحث لبعء التركيز على المهمة المتناولة لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (15-11,2-13,4) وانحرافا معياريا على التوالي (1,24-1,02-1,35) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (24,57) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (20-25 سنة).



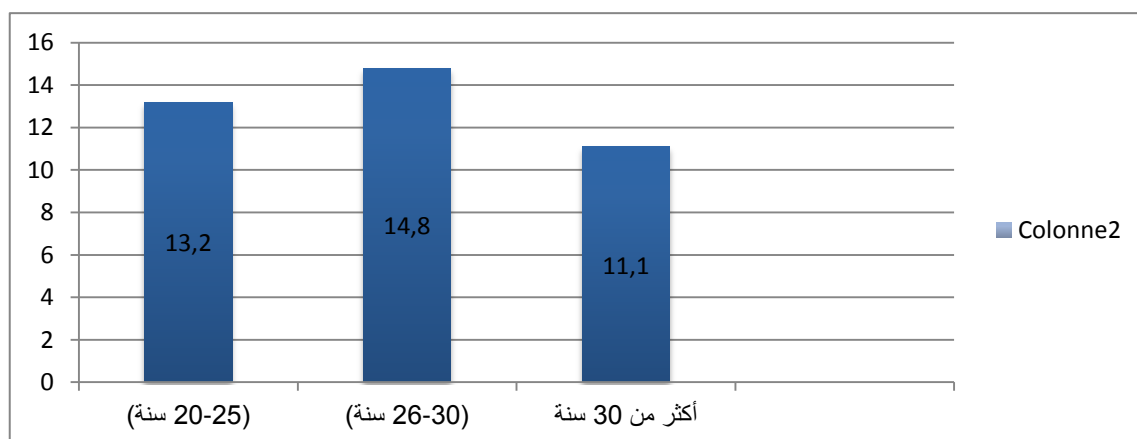
التمثيل البياني (05) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء التركيز على المهمة المتناولة.

الجدول (10) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء الإحساس بالتحكم لمتغير السن:

الإحساس بالتحكم					متغير السن
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	
13,2	1,32	17,84	2,20	دال	25-20 سنة
14,8	1,47				30-26 سنة
11,1	1,37				أكثر من 30 سنة

(دح داخل مج27 =, دح بين مج2 =, مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (10) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء الإحساس بالتحكم لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (13,2-14,8-11,1) وانحرافا معياريا على التوالي (1,32-1,47-1,37) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (17,84) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2), ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (30-26 سنة).

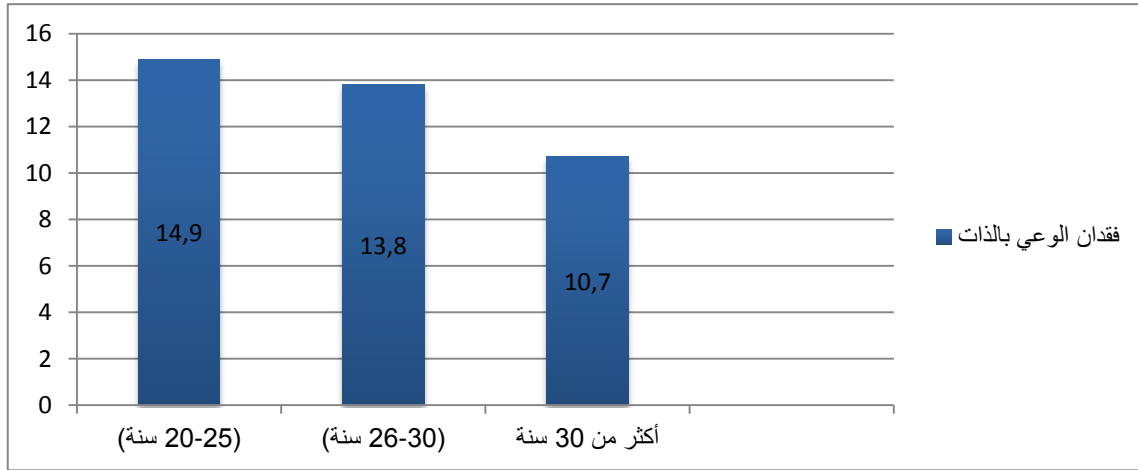


التمثيل البياني رقم (06) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء الإحساس بالتحكم. الجدول (11) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء فقدان الوعي بالذات لمتغير السن

فقدان الوعي بالذات					متغير السن
الدلالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,20	30,88	1,47	14,9	(25-20 سنة)
			0,73	13,8	(30-26 سنة)
			1,33	10,7	(أكثر من 30 سنة)

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (11) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء فقدان الوعي بالذات لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (14,9-13,8-10,7) وانحرافا معياريا على التوالي (1,47-0,73-1,33) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (30,88) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (20-25 سنة).

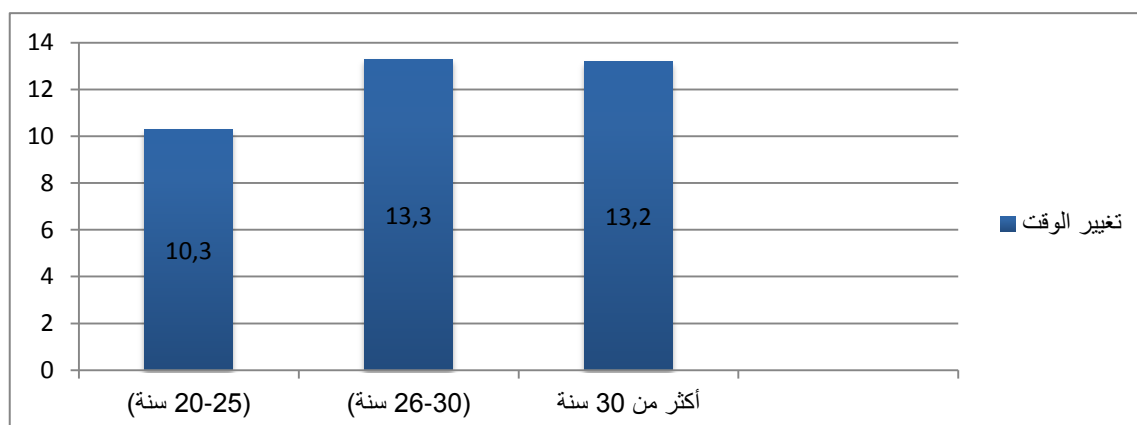


التمثيل البياني رقم (07) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء فقدان الوعي.
الجدول (12) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء تغيير الوقت لمتغير السن

تغيير الوقت					متغير السن
الدلالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,20	9,58	1,88	10,3	25-20 سنة
			1,49	13,3	30-26 سنة
			1,81	13,2	أكثر من 30 سنة

(دح داخل معج 27 = دح بين معج 2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (12) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء تغيير الوقت لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (10,33-13,3-13,2) وانحرافا معياريا على التوالي (1,88-1,49-1,81) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (9,58) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (26-30 سنة).



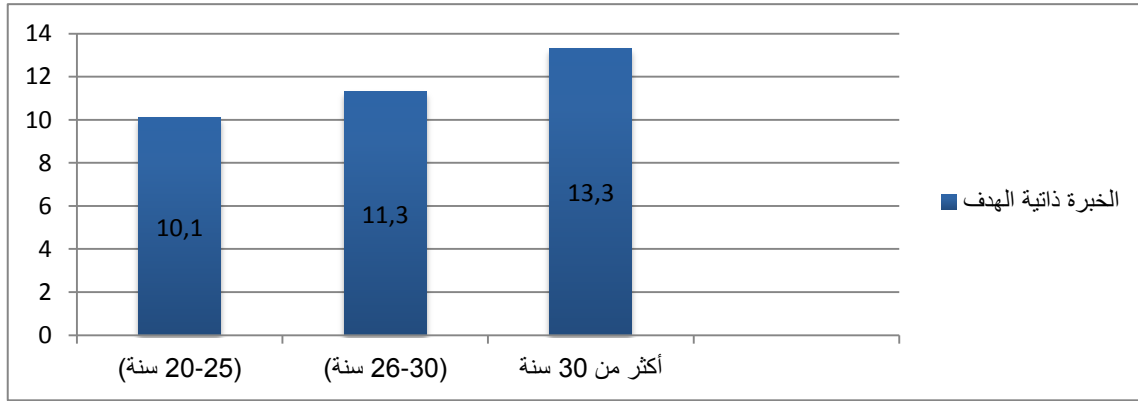
التمثيل البياني رقم (08) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية بعد تغيير الوقت.

الجدول (13) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية بعد خبرة ذاتية الهدف لمتغير السن

خبرة ذاتية الهدف					
المتغير السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
25-20 سنة	10,1	1,66	9,92	2,20	دال
30-26 سنة	11,3	1,56			
أكثر من 30 سنة	13,3	1,63			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (13) نتائج ايجابيات عينات البحث بعد خبرة ذاتية الهدف لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (10,1-11,3-13,3) وانحرافا معياريا على التوالي (1,66-1,56-1,63) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (9,92) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (أكثر من 30 سنة).



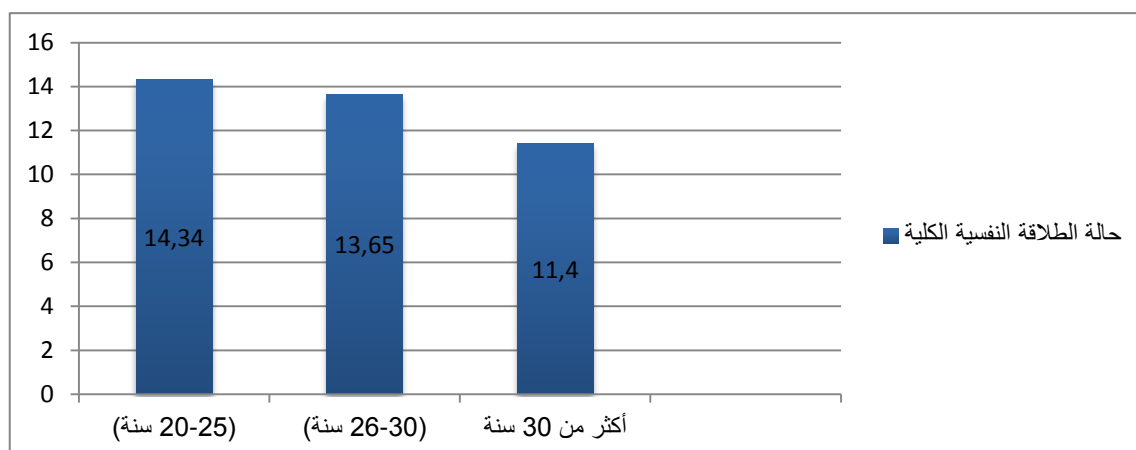
التمثيل البياني رقم (09) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعد خبرة ذاتية الهدف.

الجدول رقم: (14) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية الكلية لمتغير السن:

حالة الطلاق النفسية الكلية لمتغير السن					
المتغير السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
25-20 سنة	14,34	3,07	34,96	2,20	دال
30-26 (سنة)	13,65	2,08			
(أكثر من 30 سنة)	11,4	2,12			

(دح داخل مج267 = , دح بين مج2 = , مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (14) نتائج إجابيات عينات البحث لمقياس الطلاق النفسية لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (14,34-11,4-13,65) وانحرافا معياريا على التوالي (3,07-2,08-2,12) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (34,96) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (267) ودرجة الحرية بين المجموعة (2), ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات لصالح السن (25-20 سنة).



التمثيل البياني رقم (10) يمثل دلالة الفروق في سمة الطلاقة النفسية الكلية.
- متغير المستوى التعليمي

الجدول رقم (15): يمثل مستوى الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي:

الرقم	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	حالة الطلاقة النفسية
01	ثانوي	14,96	مرتفعة
02	متوسط	11,68	متوسطة

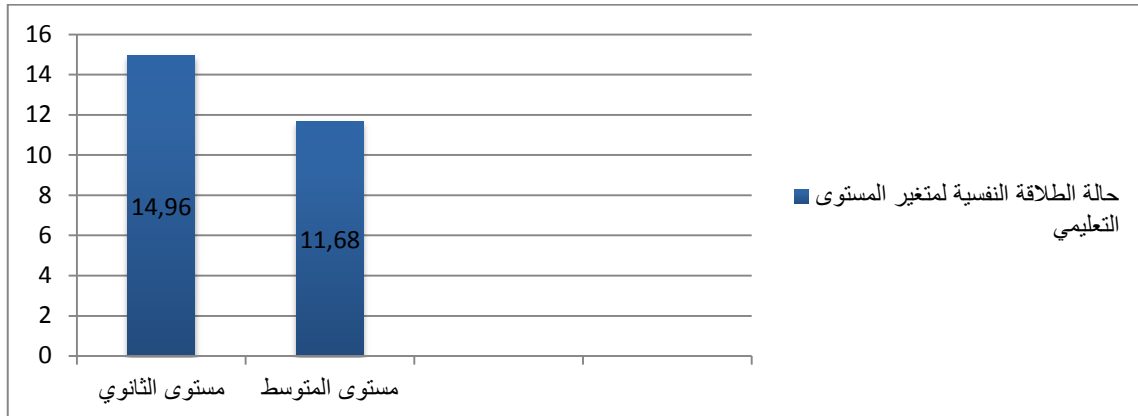
الجدول رقم (16) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير المستوى التعليمي:

حالة الطلاقة النفسية لمتغير المستوى التعليمي							
المتغير التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	النسبة المئوية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
مستوى الثانوي	14,96	2,42	15	62,33	11,22	2,05	دال
مستوى المتوسط	11,68	2,62	11,5	48,66			

(دح = 28, مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (16) نتائج إجابيات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي إذ أظهرت النتائج المتوسط بالنسبة لمستوى الثانوي (14,96) و (11,68) بالنسبة لمستوى المتوسط، الانحراف المعياري هو (2,42) بالنسبة لمستوى الثانوي و (2,62) بالنسبة لمستوى المتوسط وباستخراج قيمة (ت) محسوبة وباللغة (11,22) ومقارنتها مع (ت) الجدولية واللغة (2,05) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (28)، ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية

فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى التعليمي لصالح المستوى الثانوي.



التمثيل البياني رقم (11) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لمتغير المستوى التعليمي.

- متغير الخبرة الميدانية
- الجدول رقم (17) يمثل مستوى سمة الطلاقة النفسية لجميع المستويات تبعا لمتغير الخبرة الميدانية:

الأبعاد	متغير الخبرة الميدانية	المتوسط الحسابي	حالة الطلاقة النفسية
توازن المهاري بالتحدي	(1-5 سنوات)	11,8	متوسطة
	(6-10 سنوات)	13,6	مرتفعة
	(أكثر من 10 سنوات)	14,3	مرتفعة
اندماج الوعي بالأداء	(1-5 سنوات)	10,8	متوسطة
	(6-10 سنوات)	14,2	مرتفعة
	(أكثر من 10 سنوات)	16,2	مرتفعة
الأهداف الواضحة	(1-5 سنوات)	11,8	متوسطة
	(6-10 سنوات)	16	مرتفعة
	(أكثر من 10 سنوات)	17,1	مرتفعة
التغذية الراجعة الواضحة	(1-5 سنوات)	11,9	متوسطة
	(6-10 سنوات)	13,1	مرتفعة
	(أكثر من 10 سنوات)	14,2	مرتفعة
التركيز على المهمة المتناولة	(1-5 سنوات)	11,4	متوسطة
	(6-10 سنوات)	13,6	مرتفعة
	(أكثر من 10 سنوات)	14,6	مرتفعة

متوسطة	11,8	(1-5 سنوات)	الإحساس بالتحكم
مرتفعة	13,2	(6-10 سنوات)	
مرتفعة	14,3	(أكثر من 10 سنوات)	
متوسطة	11,5	(1-5 سنوات)	فقدان الوعي بالذات
مرتفعة	13,2	(6-10 سنوات)	
مرتفعة	14,7	(أكثر من 10 سنوات)	
متوسطة	10,8	(1-5 سنوات)	تغيير الوقت
مرتفعة	12,3	(6-10 سنوات)	
مرتفعة	13,3	(أكثر من 10 سنوات)	
متوسطة	9,9	(1-5 سنوات)	الخبرة ذات الهدف
مرتفعة	11,8	(6-10 سنوات)	
مرتفعة	13	(أكثر من 10 سنوات)	
متوسطة	11,3	(1-5 سنوات)	حالة الطلاقة النفسية الكلية
مرتفعة	13,44	(6-10 سنوات)	
مرتفعة	14,63	(أكثر من 10 سنوات)	

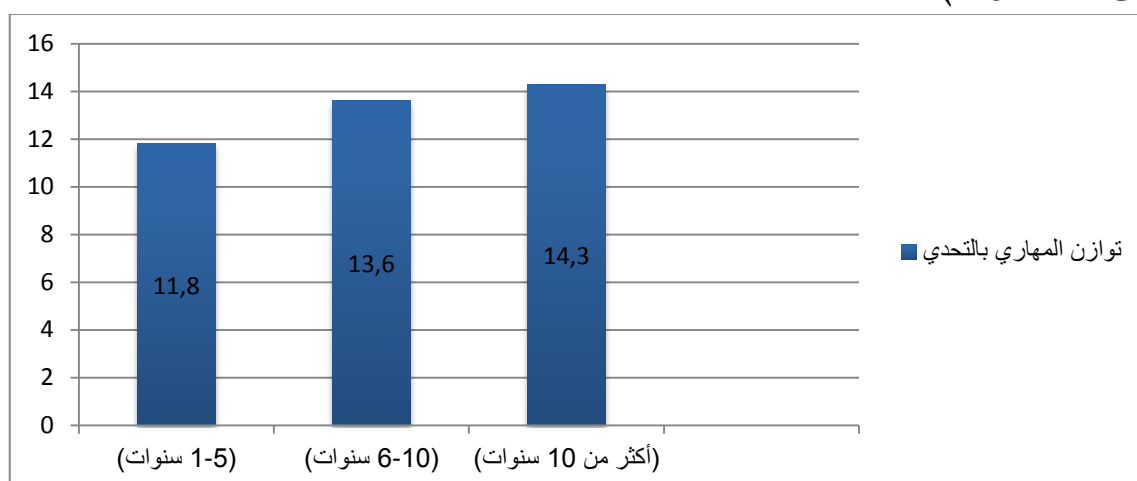
الجدول رقم: (18) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن المهاري بالتحدي لمتغير الخبرة الميدانية:

توازن المهاري بالتحدي					
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية	متغير الخبرة الميدانية
11,8	1,13	5,75	2,20	دال	(1-5 سنوات)
13,6	2,06				(6-10 سنوات)
14,3	1,76				(أكثر من 10 سنوات)

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (18) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعد توازن المهاري بالتحدي لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,8-13,6-14,3) وانحرافا معياريا على التوالي (1,13-2,06-1,76)

(1,76) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (5,76) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).



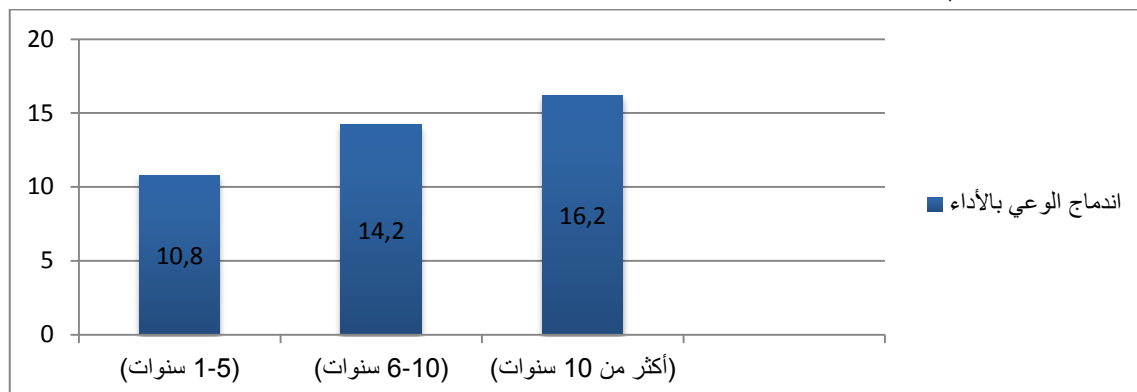
التمثيل البياني رقم (12) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن بالتحدي. الجدول رقم: (19) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد اندماج الوعي بالأداء لمتغير الخبرة الميدانية:

اندماج الوعي بالأداء					
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	10,8	3,99	6,82	2,20	دال
(6-10 سنوات)	14,2	3,11			
(أكثر من 10 سنوات)	16,2	2,65			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (19) نتائج إجابيات عينات البحث لبعد اندماج الوعي بالأداء لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (10,8-14,2-16,2) وانحرافا معياريا على التوالي (3,99-3,11-2,65) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (6,82) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة

الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

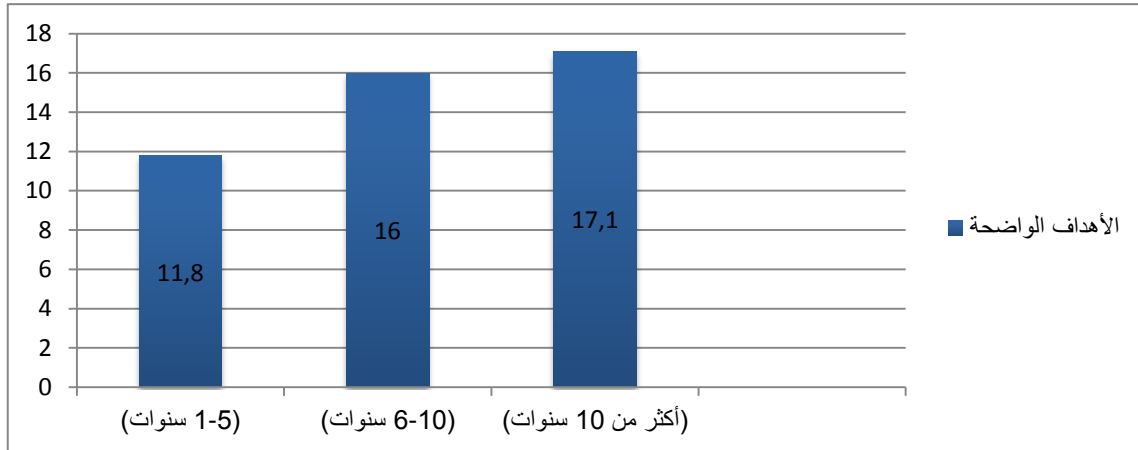


التمثيل البياني رقم (13) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء اندماج الوعي بالأداء. الجدول رقم: (20) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الأهداف الواضحة لمتغير الخبرة الميدانية:

الأهداف الواضحة					
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	11,8	3,96	5,17	2,20	دال
(6-10 سنوات)	16	4,69			
(أكثر من 10 سنوات)	17,1	2,76			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (20) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء الأهداف الواضحة لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,8-16-17,1) وانحرافا معياريا على التوالي (3,96-4,69-2,76) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (5,17) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

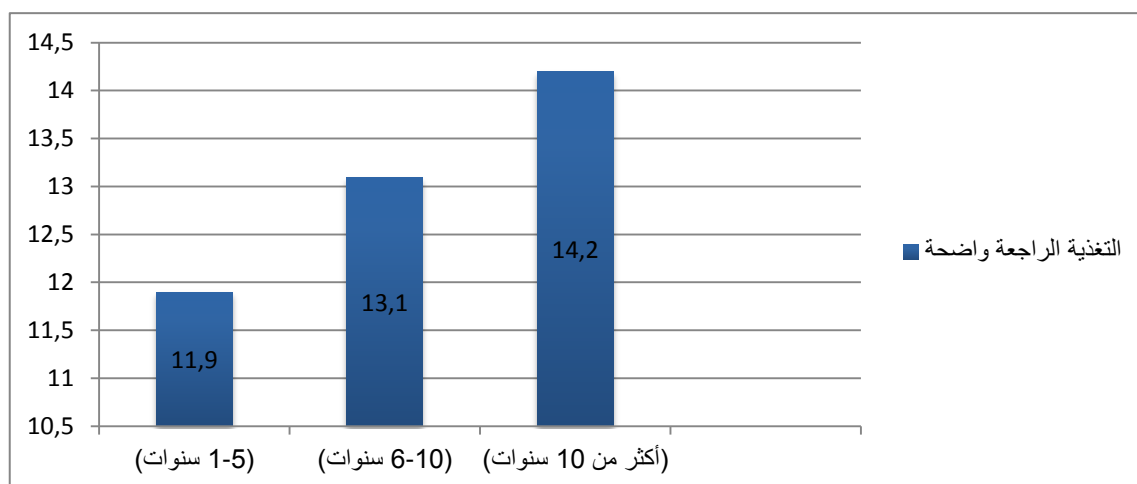


التمثيل البياني رقم (14) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الأهداف الواضحة. الجدول رقم: (21) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التغذية الراجعة واضحة لمتغير الخبرة الميدانية:

التغذية الراجعة واضحة					متغير الخبرة الميدانية
الدلالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2,20	5	1,59	11,9	(1-5 سنوات)
			1,85	13,1	(6-10 سنوات)
			1,4	14,2	(أكثر من 10 سنوات)

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (21) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء التغذية الراجعة واضحة لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,9-13,1-14,2) وانحرافا معياريا على التوالي (1,59-1,85-1,4) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (5) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).



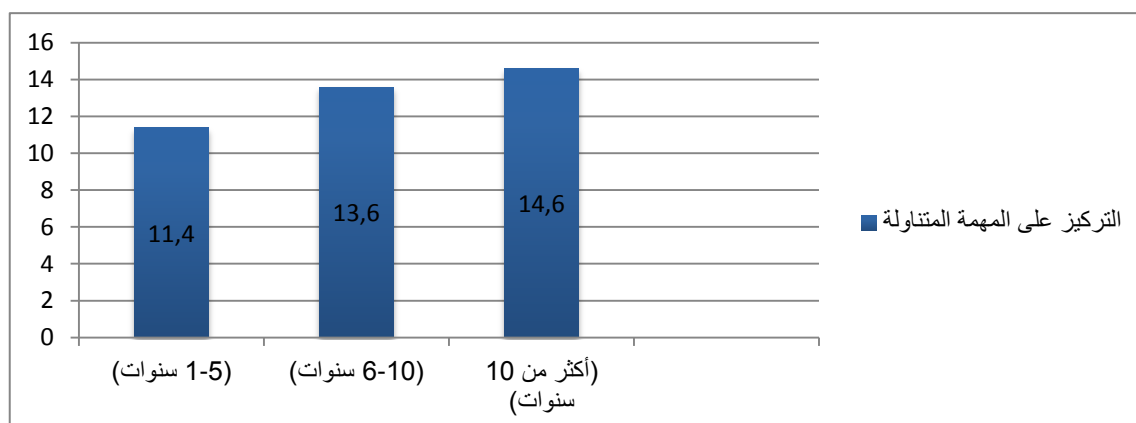
التمثيل البياني رقم (15) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التغذية الراجعة واضحة.

الجدول رقم: (22) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء التركيز على المهمة المتناولة لمتغير الخبرة الميدانية:

التركيز على المهمة المتناولة					
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	11,4	1,17	12,22	2,20	دال
(6-10 سنوات)	13,6	1,41			
(أكثر من 10 سنوات)	14,6	1,77			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (22) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء التركيز على المهمة المتناولة لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,4-13,6-14,6) وانحرافا معياريا على التوالي (1,17-1,41-1,77) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (12,22) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).



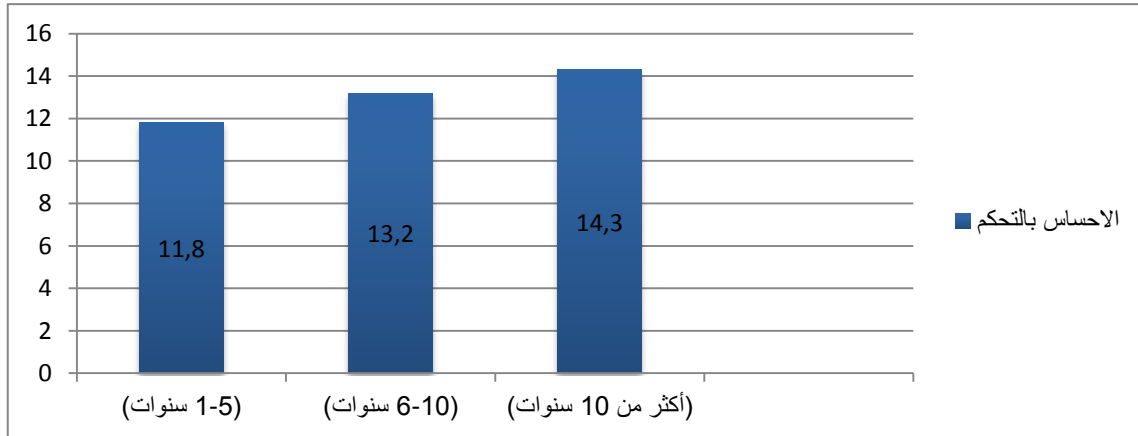
التمثيل البياني رقم (16) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التركيز على المهمة المتناولة.

الجدول رقم: (23) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم لمتغير الخبرة الميدانية:

الإحساس بالتحكم					
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	11,8	1,81	4,97	2,20	دال
(6-10 سنوات)	13,2	1,81			
(أكثر من 10 سنوات)	14,3	1,7			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (23) نتائج إجابيات عينات البحث لبعد الإحساس بالتحكم لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,8-13,2-14,3) وانحرافا معياريا على التوالي (1,81-1,81-1,7) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (4,97) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

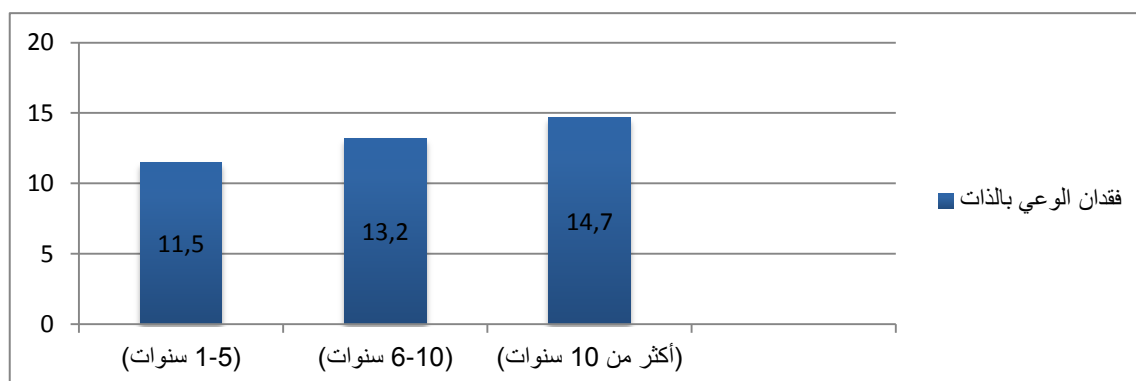


التمثيل البياني رقم (17) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم. الجدول رقم: (24) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد فقدان الوعي بالذات لمتغير الخبرة الميدانية:

فقدان الوعي بالذات					
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	11,5	2,17	8,42	2,20	دال
(6-10 سنوات)	13,2	0,92			
(أكثر من 10 سنوات)	14,7	1,88			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (24) نتائج إجابيات عينات البحث لبعد فقدان الوعي بالذات لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,2-13,2-14,7) وانحرافا معياريا على التوالي (2,17-0,92-1,88) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (8,42) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

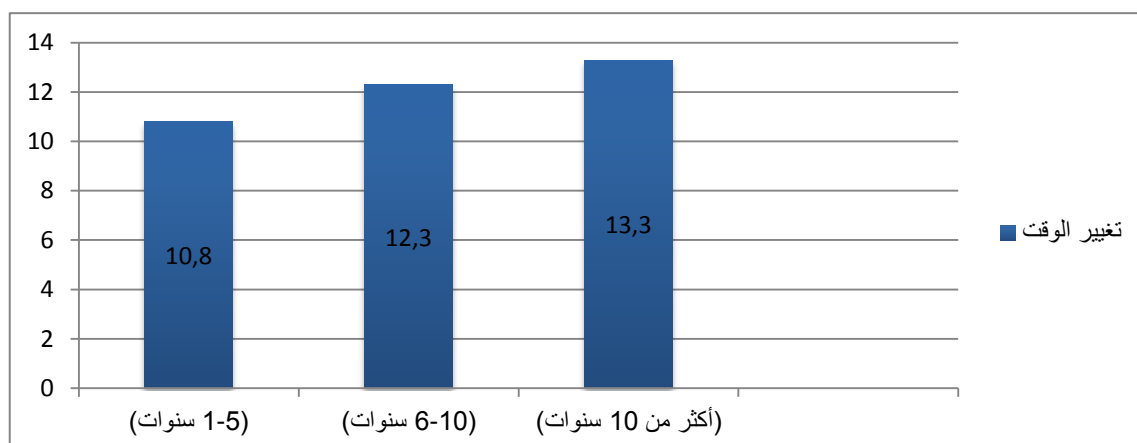


التمثيل البياني رقم (18) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء فقدان الوعي بالذات. الجدول رقم: (25) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاق النفسية لبعء تغيير الوقت لمتغير الخبرة الميدانية:

تغيير الوقت					
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	10,8	1,93	4,04	2,20	دال
(6-10 سنوات)	12,3	2,21			
(أكثر من 10 سنوات)	13,3	1,77			

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (25) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء تغيير الوقت بالذات لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (10,8-12,3-13,3) وانحرافا معياريا على التوالي (1,93-2,21-1,77) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (4,04) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

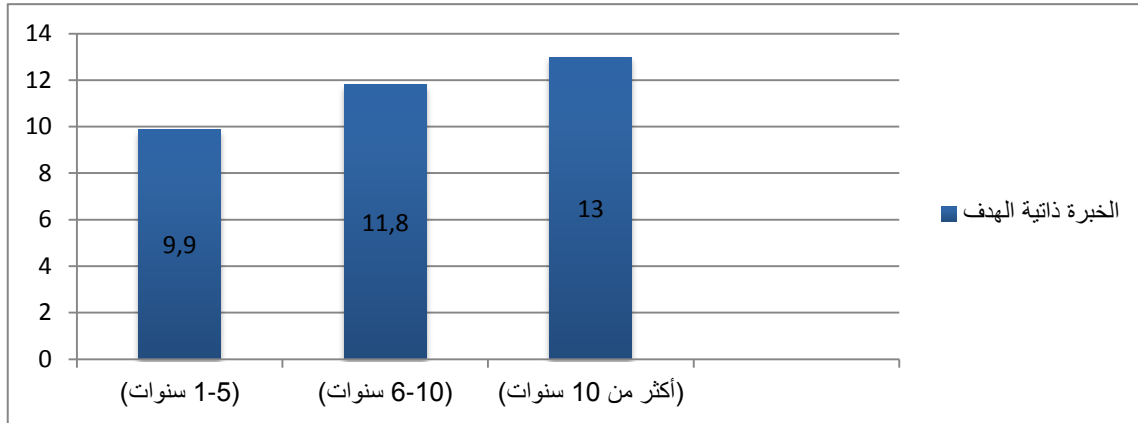


التمثيل البياني رقم (19) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء تغيير الوقت.
الجدول رقم: (26) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعء الخبرة ذاتية الهدف لمتغير الخبرة الميدانية:

الخبرة ذاتية الهدف					
الدلالة الإحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغير الخبرة الميدانية
دال	2,20	8,85	1,66	9,9	(1-5 سنوات)
			1,47	11,8	(6-10 سنوات)
			1,82	13	(أكثر من 10 سنوات)

(دح داخل مج27 = دح بين مج2 = مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (26) نتائج ايجابيات عينات البحث لبعء الخبرة ذاتية الهدف لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (9,9-11,8-13) وانحرافا معياريا على التوالي (1,66-1,47-1,82) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (8,85) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (27) ودرجة الحرية بين المجموعة (2)، ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

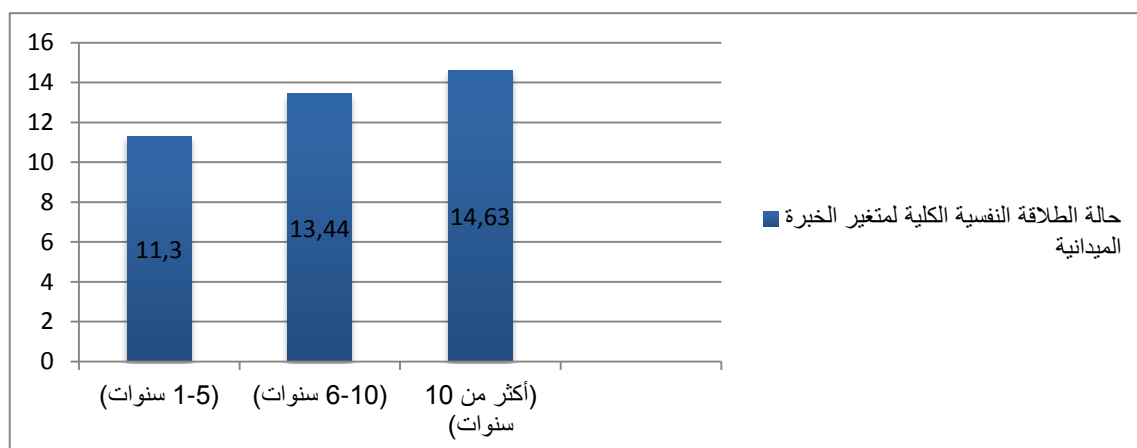


التمثيل البياني رقم (20) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الخبرة ذاتية الهدف. الجدول رقم: (27) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير الخبرة الميدانية:

حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير الخبرة الميدانية					
المتغير الخبرة الميدانية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
(1-5 سنوات)	11,3	2,36	44,42	2,20	دال
(6-10 سنوات)	13,44	2,56			
(أكثر من 10 سنوات)	14,63	2,26			

(دح داخل مج267 =, دح بين مج2 =, مستوى الدلالة 0,05)

يتضح من الجدول (27) نتائج ايجابيات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (11,3-13,44-14,63) وانحرافا معياريا على التوالي (2,36-2,56-2,26) وباستخراج قيمة (ف) محسوبة والبالغة (44,42) ومقارنتها مع (ف) الجدولية والبالغة (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة (267) ودرجة الحرية بين المجموعة (2), ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).



التمثيل البياني رقم (21) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير الخبرة الميدانية.

2-2 الاستنتاجات:

- مستوى الطلاقة النفسية لدى المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال مرتفع .
- مستوى الطلاقة النفسية حسب متغير المرحلة السنية مرتفع عند (20-25 سنة) و (26-30 سنة) وطلاقة نفسية متوسطة عند (أكثر من 30 سنة)
- مستوى الطلاقة النفسية حسب متغير المستوى التعليمي عالية للمستوى الثانوي مقارنة بالمستوى المتوسط.
- مستوى الطلاقة النفسية حسب متغير الخبرة الميدانية عالية (مرتفعة) عند (أكثر من 10 سنوات) و (6-10 سنوات) وطلاقة نفسية متوسطة عند (1-5 سنوات).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير المستوى التعليمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للخبرة الميدانية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير السن.

2-3- مناقشة الفرضيات:

2-3-1- تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

- التي تنص على وجد طلاقة نفسية للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير السن.

إذا من خلال الجدول رقم 14 الذي يمثل مجموع الأبعاد المطبق على عينة البحث حسب متغير السن وجدنا أن قيمة ف المحسوبة المقدرة ب(34,69) أكبر من قيمة ف الجدولية المقدرة ب (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعات تساوي (267) وبين المجموعات تساوي (2).

وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح (20-25 سنة) ثم (26-30 سنة) وأخيرا (أكثر من 30 سنة) بمتوسطات حسابية (11,4-13,65-14,34) على التوالي وهذا ما يدل على وجود مستوى طلاقة النفسية عالية (مرتفعة) عند (20-25 سنة) و (26-30 سنة) وطلاقة نفسية متوسطة عند (أكثر من 30 سنة).

ويرى جرادات (2012) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين الكرة القدم في فلسطين كان عاليا ي جميع المجالات حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفي ما يتعلق بالمستوى الكلي بالطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (60,79%) ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية والمهارية وقد أوصى الباحث ضرورة الاهتمام من قبل المدربين في تنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

ومن خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط

الرياضي تبعا لمتغير السن وهي مرتفع لصالح (20-25 سنة) و(26-30 سنة) وطلاقة نفسية متوسطة عند (أكثر من 30 سنة).

2-3-2- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

-التي تنص على أنه توجد طلاقة نفسية للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

من خلال الجدول رقم(16) الذي يمثل نتائج المقياس الطلاقة النفسية حسب متغير المستوى التعليمي (متوسط , ثانوي) وجدنا أن قيمة ت المحسوبة (11,22) أكبر من قيمة ت المحسوبة المقدرة ب(2,05) عند المستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية(28) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الطلاقة النفسية لمتغير المستوى التعليمي لصالح المستوى الثانوي مقارنة بالمستوى المتوسط اذ نجد أن المتوسط الحسابي لمستوى الثانوي المقدر ب(14,96) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للمستوى المتوسط المقدر ب(11,68) وهذا ما يدل على وجود مستوى الطلاقة النفسية عالية للمستوى الثانوي مقارنة بالمستوى المتوسط.

من خلال دراسة بعزي عبد العزيز ، و بلبعاسي عز الدين (2015)ويرى الباحثان أن الاختلاف في مستوى الطلاقة النفسية بين الطلبة يرجع إلى عامل التحضير النفسي والتكوين لديهم إذ أن الطالب في السنة الأولى يكون مهياً بدرجة أكبر وذلك لإستقبال مرحلة جديدة بحافز قوي وثقة عالية مما يجعله يقدم أكبر أداء في الممارسات الرياضية النظرية والتطبيقية في هذا المستوى أما بانتقاله للمرحلة الثانية فقد يواجه الطالب عدة تحديات من بينها التخصص الجديد كما يميل الطالب في هذه المرحلة إلى الإهتمام بنتائج الدراسة على حساب الأداء، أما بالنسبة لطلبة السنة الثالثة ففي هذه المرحلة يكون الطالب قد إعتاد على التخصص حيث يشعر الطالب في هذه المرحلة أنه قد أنهى مساره الدراسي مما

ينعكس إيجابا على الأداء البدني والنفسي للطالب وكل هاته العوامل تجعله واثقا أكثر بمواجهة التحديات.

- ومن خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير للمستوى التعليمي وهو مرتفع لصالح المستوى الثانوي مقارنة بالمستوى المتوسط.

2-3-3- تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

- التي تنص على وجد طلاقة نفسية للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تبعا لمتغير الخبرة الميدانية.

من خلال الجداول رقم 18،19،20،21،22،23،24،25،26، الخاصة بنتائج أبعاد مقياس سمة الطلاقة النفسية والجدول رقم 27 الذي يمثل مجموع الأبعاد المطبق على عينة البحث حسب متغير الخبرة الميدانية وجدنا أن قيمة ف المحسوبة المقدرة ب(44,42) أكبر من قيمة ف الجدولية المقدرة ب (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعات تساوي (267) وبين المجموعات تساوي (2) . وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح (أكثر من 10 سنوات) ثم (6-10 سنوات) وأخيرا (1-5 سنوات) بمتوسطات حسابية (3,11-13,44-14,63) على التوالي وهذا ما يدل على وجود مستوى طلاقة النفسية عالية (مرتفعة) عند (أكثر من 10 سنوات) و (6-10 سنوات) وطلاقة نفسية متوسطة عند (1-5 سنوات). ويرى سكوت فلتشر (Scott Fletcher) (2003) في دراسته أن لاعبي المنتخب ذوي الخبر لديهم ،دافعية ذاتية و أن الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم الخبر أكثر من 11 سنة في الرياضة مقارنة بمن لديهم 05 أعوام خبرة.

ويرى القدومي و الخوجا(2010) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية. ويرى نكتاريوس وآخرون (2006) Nicktarios .A et al وجود فروق دالة في حالة الطلاقة كدرجة كلية وكأبعاد التحكم الآلية، لثقة، مواجهة القلق، المتعة بين الرياضيين، كما أشارت بوجود علاقات ارتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة.

ومن خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية القائلة:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي تبعا للخبرة الميدانية مرتفعة لصالح (أكثر 10سنوات)و(6-10 سنوات) وطلاقة نفسية متوسطة عند(1-5 سنوات).

2-3-4- الفرضية العامة:

- التي تنص على أن مستوى الطلاقة النفسية مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال.

من خلال النتائج المحصل عليها والمعالجة الإحصائية المنتهجة حسب أهداف البحث وفروضه وباستعمال الأدوات الخاصة والمناسبة والمتمثلة في استمارة لقياس الطلاقة النفسية عند المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي(رفع الأثقال) وعلى ضوء مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة استنتج أن الفرضية العامة قد تحققت.

التوصيات والاقتراحات:

- إجراء دراسة حول العلاقة بين الطلاقة النفسية ومكونات الشخصية لدى الممارسين للرياضة.
- إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية.
- العمل على حل المشاكل النفسية والاجتماعية للمعاقين من خلال نشر الوعي النفسي والرياضي وكيفية تخسير النشاط البدني الرياضي للتغلب على هذه العقبات التي يواجهونها.
- الاهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية وكذلك فئة المعاقين حركيا لتحسينها والارتقاء بها لتهيئة الممارسين للرياضة للوصول إلى مرحلة البطولة.
- ضرورة توفير مدرسين وإطارات علمية مختصة في مجال النشاط الحركي المكيف للنوادي الرياضية لإعاقاة الحركية.
- ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقتي والنفساني والانساني في العملية التدريبية.
- التحضير النفسي للرياضيين وهذا لاكتسابهم الثقة بأنفسهم وبالتالي الزيادة في مستوى الطلاقة النفسية مما يجعلهم يواجهون الصعوبات.

الخلاصة العامة:

بعد دراسة معمقة شملت مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي، والتي تحتوي على المعلومات الإحصائية لمتغيرات فرضيات دراستنا وتتمحور حول موضوع مستوى الطلاقة النفسية الذي يؤثر على عدة جوانب لدى المعاقين حركيا، ومن خلال فاعلية النشاط البدني المكيف، ومنه يمكن أن نستخلص بعد تأكدنا من تحقق كل الفرضيات التي تمت الإجابة من خلالها عن التساؤلات التي طرحت الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى الممارسين لرياضة رفع الأثقال للمعاقين حركيا.

قائمة المصادر و المراجع :

- 1- الخطيب , ج . (1998) . مقدمة في الاعاقات الجسمية والصحية . دار الشروق للنشر و التوزيع.
- 2- الدين ,ك . ع . (1994) . رعاية المعاقين سمعيا وحركيا . الاسكندرية :المكتب العالمي للنشر و التوزيع.
- 3- الزغبى ,ص . س . (2000) . التربية الرياضية للحالات الخاصة . عمان :دار الصفاء للطباعة.
- 4- الصفدي , ع . ح . (2007) . الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي .الأردن :دار حامد للنشر و التوزيع.
- 5- العزة ,س . ح . (2000) . الإعاقة الحركية والحسية . دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- 6- العوامل . (2003) . سيكولوجية الأطفال الغير العاديين . عمان الاردن :الوصلية للنشر و التوزيع.
- 7- المشرقي ,ش . ، . (s.d.) . الإكتشاف المبكر لإعاقات الطفولة . مؤسسة خورس الدولية.
- 8- رسمية , ج . (2002) . الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .الجزائر :العدد 34.
- 9- فهمي ,د . م . (2007) . التأهيل المجتمعي لذوي الاحتياجات الخاصة . الاسكندرية :دار الوفاء للنشر.
- 10- ماجدة ,ا . ع . (1999) . الاعاقة الحسية و الحركية . عمان الاردن :دار الصفاء للنشر.

- 11- مخلوف ، ا. ، . (1999). الرعاية الاجتماعية و الخدمات للمعوقين . الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية.
- 12- منظور , ج . ا. (1983). لسان العرب . مطبعة بولاق.
- 13- العلا , ا. أ. (1984). دور المدرب و اللاعب في اصابات الرياضة . الاسكندرية :مؤسسة باب الجامعة.
- 14- العوادلي , ع . ا. (1999). العلاج الطبيعي و الاصابات الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 15- المقصود , ا . ع. (1997). نظريات التدريب الرياضي . القاهرة :مركز الطكتاب للنشر.
- 16- نصيف , ج . (1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة . دار الكتب العلمية.
- 17- اسامة , ر . (2004). النشاط البدني و الاسترخاء . القاهرة :دار الفكر العربي.
- 18- جين , ا . و. (2007) .
- 19- صدقي , ن . ا. (2004). علم النفس الرياضي . عمان :دار الفكر للطباعة و النشر.
- 20- عبد المجيد , ا . ع. (208) .
- 21- علاوي , م . ح. (2002). علم النفس التدريب و المنافسات الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 22- اسامة , ر . (2004). النشاط البدني و الاسترخاء . القاهرة :دار الفكر العربي.
- 23- جين , ا . و. (2007) .

- 24- صدقي, ن. ا. (2004). علم النفس الرياضي .عمان :دار الفكر للطباعة و النشر.
- 25- عبد المجيد, ا. ع.(208) .
- 26- علاوي, م. ح. (2002). علم النفس التدريب و المنافسات الرياضية .القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 27- حاسي إبراهيم 1998 القياس البسكولوجي في صناعة المعارف.
المراجع باللغة الفرنسية :

- 28-arnold, b. (2011). flow and performance :a study among talented dutch soccer players . netherlands: erasmus university.
- 29-csikzenetmihalyi. (1990). the psychology of optimal experience. new york: harper and row publishers.
- 30-csikzenetmihalyi. (1991). talent and enjoyment finfings from a longitudinal study keynote address at the advancement of the association for the advancement of applied sport psychology. savannah.
- 31-csikzenetmihalyi. (1994). finding flow in web desing the psychology of engagement with ever day life. new york : basic book.
- 32-jackson, & march. (1996). developement and validation of a scale to measure optimal experience,the flow state scale. usa.

- 33-jackson, r. (1992). positive performance states of athletes u;s;a : toward conceptual understanding of peak performance the sports psychologist .
- 34-jean, k. (1993). psychological characteristics of peak performance in "wilams,j applied sport psychology" . mayfield publishing company.
- 35-privette, b. (1991). peak experience,peak performance and flow :personal descriptions and theoretical constructs. copenhagen: journal of social behavior and personality.
- 36-robert. (2001). the relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states. hand book of sport psychology john eiley , son.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

إعداد

د/حسن حسن عبده عبد الله

الاسم.: العمر.: المستوى الدراسي.....

مقياس حالة الطلاقة النفسية

مقياس موجه إلى الرياضيين المعاقين الممارسين لنشاط رفع الأثقال.

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية، نتقدم إلى رياضينا الكرام بهذا المقياس حول موضوع : مستوى الطلاقة النفسية لدى المعاقين حركيا الممارسين لرياضة رفع الأثقال ، لذا نلتبس من سيادتكم تقديم لنا العون بالإجابة عن أسئلة المقياس و اعلموا أنها لا توجد أجوبة صحيحة و أخرى خاطئة وكل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي خدمة لهذه الدراسة.

التعليمات :

هذه العبارات ترتبط بالأفكار والمشاعر التي قد تكون عايشتها أثناء الحدث (المنافسة)

الأداء الذي انتهيت منه .

- من فضلك اجب عن العبارات التالية التي ترتبط بالخبرات المتعلقة بالحدث (المسابقة) أو الأداء.
 - لا توجد أجوبة صحيحة أو خاطئة وتعتبر الإجابة صحيحة فقط عندما تعبر عن شعورك.
 - المطلوب أن تفكر فيما شعرت أثناء الأداء ثم أجب على العبارات وفق مقياس التقدير الحقيقي.
- الخماسي واضعا علامة.

() أمام العدد الذي يعبر عن العبارة (غير موافق بشدة-غير موافق-محايد-موافق-موافق بشدة)

الرقم	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
01	وضعت في موقف تحدي ولكني اعتقد أن مهارتي سمحت لي بمواجه التحدي.					
02	أنجزت الحركات الصحيحة بدون تفكير في محاولة أدائها.					
03	عرفت بوضوح ما أريد عمله					
04	كان الأمر واضحاً تماماً بالنسبة لي لأنني كنت أؤدي بصورة جيدة					
05	كان انتباهي مركزاً كلية على ما كنت أفعله					
06	شعرت بتحكم كامل كما كنت أفعله					
07	لم أكن مهتماً فيما يفكر الآخرون على أثناء الأداء					
08	(بدا الوقت و كأنه يتغير) (إما أن يبطئ جداً أو يسرع جداً					
09	حقيقة تمتعت بخبرة هذا الحدث					
10	سأيرت قدراتي التحدي المرتفع لهذا الموقف					
11	بدأت المهام وكأنها تحدث بصورة آلة					
12	كان لدي إحساس قوي بما أريد أن أفعله					
13	كنت على وعي بدرجة الجودة التي كنت أؤدي بها					
14	لم تطلب الأمر أي جهد لك أركز ذهنً على ما أفعله					
15	شعرت و كأنني أستطيع التحكم فيما كنت أفعله					
16	لم أكن قلقاً على أدائي أثناء الحدث					
17	بدأ الوقت الذي مر وكأنه مختلف عن المعتاد					
18	لقد أحببت الشعور الخاص بهذا الأداء و أربح أن أشعر به مرة أخرى					
19	شعرت وكأنني كفؤ بدرجة كافية لمواجهة المتطلبات العالية لهذا الموقف					
20	لقد أديت بطريقة آلية					
21	كنت أعرف ما أريد إنجازه					
22	كان لدي فكرة جيدة أثناء أدائي على مدى جودة ما أفعله					
23	كان لدي تركيز كامل أثناء الأداء					
24	كان لدي شعور بالسيطرة الكاملة					
25	(لم أكن مهتماً بالصورة التي كنت عليها أثناء أدائي) (كيف أبدو للآخرين					
26	بدأ الوقت و كأنه توقف أثناء أدائي					
27	لقد خرجت من خبرة هذا الحدث بشعور عظيم					
28	كان التحدي ومهاراتي في مستوى عال ومتساوي في الارتفاع					
29	قمت بأداء المهام بطريقة آلية و تلقائية بدون تفكير					
30	كانت أهدافي محددة بصورة واضحة					
31	من خلال طريقة أدائي استطعت الحكم على جودة ما أفعله					
32	كنت أركز بصورة كاملة على المهام التي أقوم بأدائها					
33	شعرت بالسيطرة الكاملة على حركات جسمي					
34	لم أكن قلقاً عن رأي الآخرين أثناء الأداء					
35	في بعض الأوقات بدا الأمر تقريباً وكأن الأشياء تحدث بالحركة البطيئة					
36	لقد خرجت من خبرة هذا الحدث وأنا في قمة السعادة					

