



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

ميدان علوم

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

تأثير القلق على الأداء الحركي للمراهق أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية بثانوية النعمان بن بشير الشريعة ولاية-تبسة-

إشراف الأستاذ

\* يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

\* شعبان عبد الحميد

\* صوالحية محمد عبد الرحمان

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
يحي قذيفة	أستاذ مساعد ب-	مشرفا ومقررا
غزالي خليفة	أستاذ مساعد ب-	مناقشا

السنة الجامعية: 2018/2017



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

ميدان علوم

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخوي

العنوان:

تأثير القلق على الأداء الحركي للمراهق أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية بثانوية النعمان بن بشير الشريعة ولاية - تبسة -

إشراف الأستاذ

\* يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

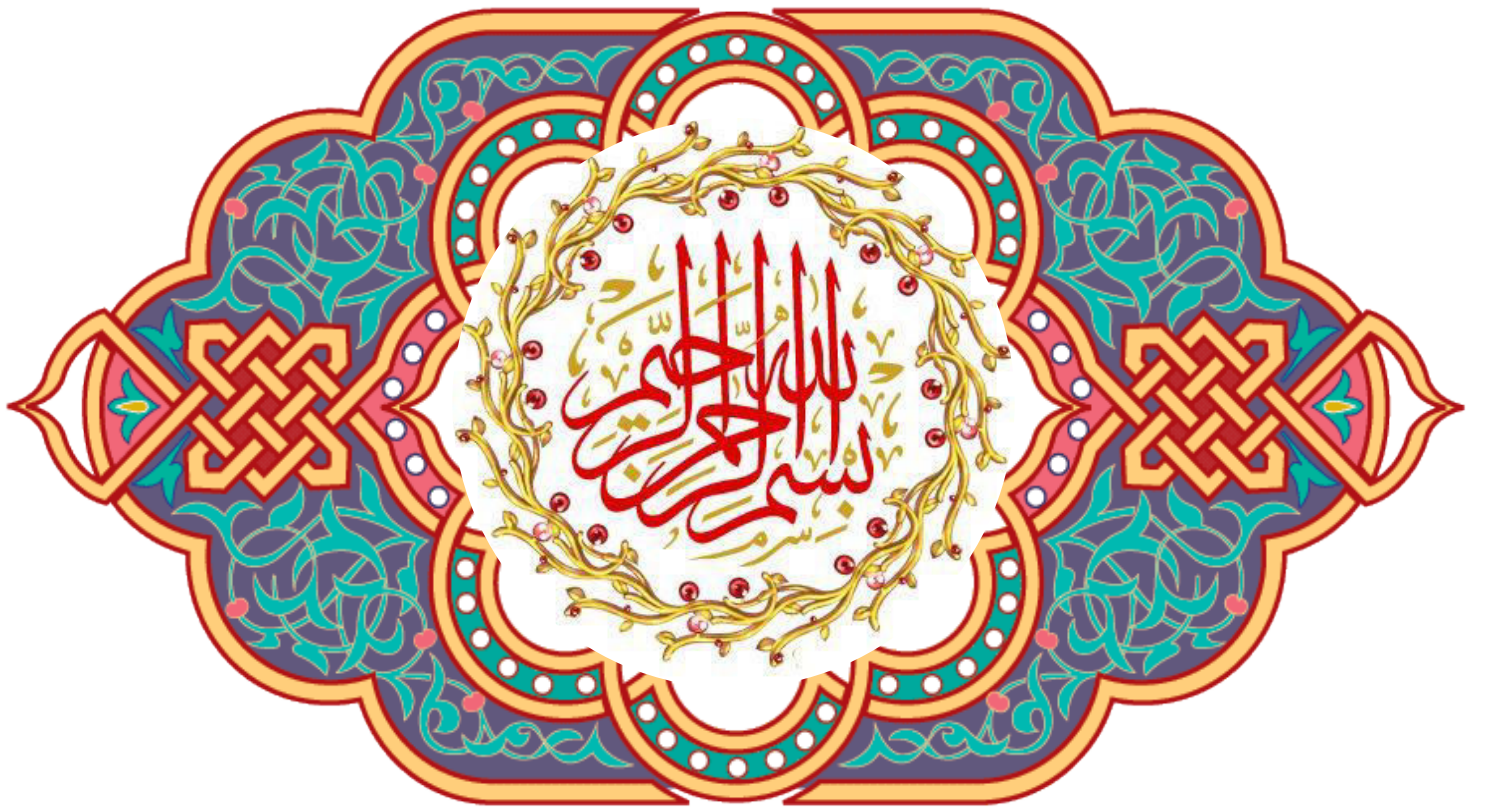
\* شعبان عبد الحميد

\* صوالحية محمد عبد الرحمان

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
يحي قذيفة	أستاذ مساعد ب-	مشرفا ومقررا
غزالي خليفة	أستاذ مساعد ب-	مناقشا

السنة الجامعية: 2018/2017



## شكر و عرفان

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

" وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ " إبراهيم-الآية 7

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع وخاصة الأستاذ "

يحي قذيفة " الذي لم يبخل علينا بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة وكل من ساندنا بنصيحة.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

## إهداء

قال الله تعالى:

" .. وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الإسراء-الآية 24

إلى من أفاضت علي بدعواتها وبركاتها، إلى من جعل الجنة تحت أقدامها، إلى من يهتز لتضرعها عرش الرحمان إلى التي لم أستطيع ان أوفي حقها مهما قدمت لها، جزاها الله عني خيرا جزاء في الدارين إلى توأم الوجدان حفظها الله

-امي الغالية-

إلى شمعة دربي إلى من اعتز به ولا عز بدونه، إلى من يسري في الوريد إلى من كان نعم الأب إلى من ساعدني طيلة مشواري الدراسي أدامه الله فوق رأسي إلى

-أبي الحبيب-

إلى أعلى واطيب وأحن إنسان في الدنيا رفيق الدرب أطال الله في عمره

-بوطرفة شفيق-

إلى أعلى ما منحني الدنيا وأتقاسم معهم حنان الوالدين إخوتي وجميع الأصدقاء دون إستثناء

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد إلى كل من وسعهم قلبي ولم يسعهم قلبي

صوالحية محمد عبد الرحمان

## إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث .

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي إمتلك الإنسانية بكل قوة، ،

أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمره.

إلى روح التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان، التي رعنتني حق الرعاية

إلى من إرتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي نبع الحنان أُمي أعز ملاك على القلب والعين  
رحمها الله إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أُدخل على قلبهما شيئاً من السعادة.

إلى زوجتي

إلى قرة عيني ابني العزيز " رائد "

إلى إخوتي و أخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة ؛

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم يحي قذيفة الذي كلما تظلمت الطريق أمامي

لجأت إليه فأناها لي

قال الله تعالى " : إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ..... " الآية 11-الرعد

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

شعبان عبد الحميد

الصفحة	محتويات البحث
01	مقدمة
	الجانب التمهيدي
	الفصل التمهيدي:
05	1- اشكالية البحث
06	2- الفرضيات
07	3- اهداف البحث
07	4- اهمية البحث
08	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
09	6- الدراسات السابقة والمشابهة
	الجانب النظري
	الفصل الاول: القلق
12	تمهيد
13	1- مفهوم القلق
17	2- انواع القلق
21	3- نظريات تفسير القلق
25	4- مصادر القلق
26	5- اسباب القلق
28	6- ابعاد القلق واعراضه
30	7- مستويات القلق
33	8- اثار القلق
34	خلاصة
	الفصل الثاني: الاداء الحركي
36	تمهيد
37	1- تعريف الحركة
38	2- المميزات المعينة لحركة الانسان
39	3- اجهزة الحركة
42	4- الاداء الحركي
43	5- خصائص الاداء الحركي
46	06- التعلم والاداء الحركي

50	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>
52	تمهيد
53	1- تعريف المراهقة
55	2- مراحل المراهقة
57	3- تغيرات فترة المراهقة
62	4- النظريات المفسرة للمراهقة
67	5- خصائص المراهقة
69	6- مشاكل المراهقة
71	خلاصة
	<b>الفصل الرابع: المنافسة الرياضية</b>
73	تمهيد
74	1- مفهوم المنافسة الرياضية
76	2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
76	3- المتغيرات المؤثرة في حالة قلق المنافسة الرياضية
78	4- انواع المنافسة الرياضية
82	5- ابعاد المنافسة الرياضية
83	6- اهداف المنافسة الرياضية
85	7- اهمية المنافسة الرياضية
89	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الاول: اجراءات البحث والدراسة الميدانية</b>
92	تمهيد
93	1- منهج البحث
94	2- مجتمع البحث
94	3- عينة البحث
94	4- الضبط الاجرائي للمتغيرات
95	5- مجالات البحث
95	6- ادوات البحث
96	7- الدراسة الاستطلاعية



96	8- الاسس العلمية للاختبار
97	9- الوسائل الاحصائية
98	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج
100	تمهيد
101	1- تفسير نتائج الجداول
116	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
118	3- اهم الاستنتاجات
119	4- التوصيات والاقتراحات
120	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص باللغة العربية
	ملخص باللغة الانجليزية
	ملخص باللغة الفرنسية

# المقدمة

## مقدمة:

إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما أن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق. أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه، وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً وذا تأثير سلبي على النفسية الرياضي، والذي يهمنا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق، ميسراً أو معوقاً. وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هي أن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي ألا يقعوا في خطأ كبير، وهذا الخطأ هو ألا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسر إلى قلق ميسر. ولعبة كرة القدم حالها كأي لعبة جماعية يحتاج اللاعب فيها إلى إعداده نفسياً لكل مباراة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل قصارى جهوده ليحقق الفوز خلال المباراة. ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما. على الأندية أن تحرص كل الحرص على وجود أخصائي علم النفس الرياضي (أخصائي تطوير الذات). كما يحلو لبعض الأندية تسميته. فأخصائي علم النفس الرياضي بمثابة المدرب العقلي الذي لا تقل أهمية وجوده عن المدرب الفني، لقياس مستوى القلق لدى اللاعبين للتعرف على تأثير القلق على أفراد الفريق، وهل هو في المستوى الطبيعي المحفز لأداء جيد، أم أقل من الطبيعي مما يعني عدم وجود دافع، ودليل على تركيز منخفض لأداء اللاعب، مما يعني أهمية مناقشته ورفع من روحه المعنوية، كذلك ارتفاع القلق عن مستواه الطبيعي يعطي نتائج سلبية فيظهر اللاعب مرتبكاً غير قادر على التمرير والتهديف والانضباط الفني والسلوكي داخل الملعب.

و كما يعرف القلق أنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر و يحدث القلق في الغالب عندما يشعر الفرد الرياضي بالضعف و عدم القدرة على المواجهة أو عدم الأمان عندما يواجه أعمال و مسؤوليات يشعر أنها تفوق مستوى و قدرته أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بالأداء المطلوب و منه يظهر القلق و لكن تأثيره غير مرتبط بالجانب النفسي فقط ففي معظم الأحيان يتعدى ذلك و يصل إلى النواحي الجسمية بحيث أنه يؤثر على أعضاء الجسم و من بينها الجهاز العصبي الذي يسيطر تماماً على عضلات الجسم و كما قد يجبر كذلك على إصابة اللاعب بأمراض أخرى عديدة مثل القرحة المعدية أو ارتفاع ضغط الدم... الخ ، كما يزرع الخوف من المنافس أو المنافسة و فقدان الثقة بالنفس و التفكير في ما ليس له علاقة و قصر النظر ، و لهذا لا يكفي التحضير البدني و الميداني وحده للرياضيين إذ لبدء من التحضير النفسي للرياضيين الذي يتولى علم النفس الرياضي

## المقدمة

الذي يبحث في ميادينه تضييم النشاط النفسي و يدرس كل من الحالات المؤثر بالانفعالات (القلق، الخوف ، الفشل) و تحليل المظاهر كما يدرس المراهقة و كيفية تأثيرها على الأداء الحركي و من خلال بحثنا هذا نهدف إلى دراسة تأثير القلق على الأداء الحركي للمراهق أثناء المنافسة الرياضية دراسة ميدانية بثانوية النعمان بن بشير مدينة - الشريعة - ولاية تبسة ويمكن تلخيص محتواها على الشكل التالي :

**الفصل الأول والمعنون ب:** الفصل التمهيدي، وفيه قمنا بتحديد اشكالية الدراسة، تحديد فرضيات وأهمية وأهداف الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، وجملة الدراسات السابقة والمشاهدة التي تم التوصل إليها في هذا الموضوع ويحتوي الجانب النظري للدراسة والمقسم إلى فصول بحثية على:

**الفصل الأول: القلق** ويتضمن مفهومه مع التطرق إلى هذا الاضطراب، وكذا إلى أعراضه، والمستويات المميزة إليه، كما سنرى النظريات المفسرة للقلق وكيفية قياسه وفي الأخير دراسة علاقة القلق بالأداء الرياضي، وكيفية علاجه كاضطراب يحتاج منا الاهتمام.

**الفصل الثاني: الأداء الحركي:** وفيه تطرقنا إلى تعريف الحركة ومميزاتها لكونها أساس الأداء الحركي مع التطرق إلى أهم المميزات المعينة لحركة الإنسان وأجهزة الحركة ثم انتقلنا إلى الحديث عن الأداء الحركي وخصائصه وعلاقته مع التعلم، مع إبراز أهم النظريات ومراحل التعلم.

**الفصل الثالث: المراهقة:** كمرحلة مهمة من حياة الإنسان، فيشمل التعريف بالمراهقة مع التطرق إلى هذه المرحلة العمرية بالتفصيل، كالفرق بين المراهقة والبلوغ، وأراء بعض علماء النفس فيها، إضافة إلى نظرة علم النفس قديما وحديثا لهذه المرحلة، مراحل المراهقة، مظاهر النمو خلالها وأهم مميزاتها ومشاكلها، والمراهقة في مرحلة الدراسة الثانوية وهي محور اهتمامنا وكذا أهم متطلبات هذه المرحلة.

**الفصل الرابع: المنافسة الرياضية:** وفيه تطرقنا إلى مفهوم المنافسة الرياضية لأنها تعد من أهم المحطات التي تثير قلق الفرد، وقمنا بإعطاء الخصائص المميزة لها وذكر متغيراتها وبعض أنواعها

### كما تضمن الجانب التطبيقي

**الفصل الأول:** إجراءات الدراسة الذي يحتوي على: المنهج المستخدم في الدراسة والدراسة الاستطلاعية ثم تحديد المتغيرات فمجتمع البحث وعينة البحث واخيرا حدود الدراسة.

**وفي الفصل الثاني: الإجراءات الاحصائية** فتضمنت عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والتي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية. وفي الأخير سيتم إرفاق كل هذا بملخص الدراسة، إضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث.

2- الفرضيات.

3- أهداف البحث.

4- أهمية البحث.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات.

6- الدراسات السابقة.

### 1- الاشكالية:

لقد مارس الإنسان الرياضة منذ العصور الأولى بحيث كانت هذه الممارسة عبارة عن صراع الطبيعة أو من أجل التغلب على العدو كما استخدمها في تدريب الجيش ولكن وبتطور البشرية والعلوم أصبحت الرياضة تمارس من أجل أغراض أخرى وفي حل بعض العلاقات السياسية وأصبحت مرتبطة بعوامل تؤثر فيها وتتأثر بها وذلك باختلاف المنافسة وطبيعتها والطرق التي ستقام فيها فان الحالة النفسية التي يمر بها الرياضي قبل بداية المنافسة تختلف من شخص لآخر على حسب الممارسة وعدد المنافسات واماكن المنافسات لكل رياضي.

و يعد القلق من الحالات التي قد تصاحب الرياضي في كل منافسة رياضية فردية أو جماعية، ويمكن مشاهدة تأثير القلق من خلال أدائه الحركي أين تصبح القدرات النفسية و العقلية و البدنية من أهم العوامل التي ترسم النتائج وهو الأمر الذي لفت اهتمام الباحثين و الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي حيث ركزوا على العوامل التي تؤدي إلى الفوز و القضاء على ما يسبب الفشل ولقد شكل الجانب النفسي الحيز الكبير الذي انكبت عليه البحوث و المهتمين بالاختصاص و لعل القلق هو جزء من ذلك الحيز الكبير الذي يعتبر ظاهرة من الظواهر النفسية ، التي يتميز بها كل فرد كما توصل الباحثين إلى أن هذه الظاهرة تنقسم إلى حالتين ، قلق كحالة و القلق كسمة.

كما ان الرياضي يسعى دائما من أجل تحسين مستوى أدائه سواء في التدريب أو خلال المنافسة الرياضية لان عامل القلق نجده كعنصر دخيل في الفرد بحيث انه يكون مرتبط به وبشكل مباشر ويظهر ذلك من خلال السلوك الذي يصدر من الفرد وخاصة أثناء المنافسات الرياضية ويتبين في أداء اللاعب.

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بغاية الدقة والحساسية وقد تترك عواقب وخيمة على نفسية الفرد ان لم يكن محاطا بشكل جيد ومرافق من قبل شخص يثق به لتخطيها. ففي هذه المرحلة من الحياة التي هي بين سن الطفولة والنضوج يمر الانسان بالعديد من التغيرات والتبدلات الهرمونية والفيسيولوجية والنفسية مما يخلق لديه حالة من التوتر والقلق والخوف من المجهول لا سيما مع اكتشافه العديد من الأمور الجديدة التي تحيط بعالمه والتغيرات التي تحصل في جسمه. او من خلال ادائه الرياضي خلال المنافسة.

ومن هنا برز الاهتمام والتركيز على القلق وصفات الأداء الحركي، اللذين يعتبران مطلبين أساسيين للتفوق الرياضي. وعلمية فقد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على خصوصية تلك العلاقة، وبما يسهم في وضع بعض الأسس العلمية التي تعمل على رفع مستوى المنافسة، وكذلك زيادة المعرفة النظرية للمدربين والباحثين من اجل اختصار الوقت،

## الجانب التمهيدي

وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال التالي:

**السؤال:** هل يؤثر القلق على الأداء الحركي للمراهق أثناء المنافسة الرياضية؟

**الأسئلة الفرعية:**

- 1- ما مستوى القلق عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- ما مستوى الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس؟
- 5- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات القلق والأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية؟

### 2- فرضيات الدراسة:

**الفرضية العامة:**

- يؤثر القلق على الأداء الحركي للمراهق أثناء المنافسة الرياضية.

**الفرضيات الجزئية:**

- 1- مستوى القلق بين المراهقين أثناء المنافسة الرياضية متوسط.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس.
- 3- مستوى الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية متوسط.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس.
- 5- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق والأداء الحركي عند المراهقين ذكور وإناث.



### 3- اهداف البحث:

- الكشف عن الكيفيات تأثير القلق على الاداء الحركي للمراهق اثناء المنافسة الرياضية.
- تحسيس الاساتذة بضرورة مراعاة فترة المراهقة.
- محاولة اعطاء نظرة موحدة نموذجية في عملية تأثير القلق على المراهقين اثناء المنافسة الرياضية بمحددات علمية
- لفت انتباه الاساتذة لعملية المنافسة الرياضية المبينة على اسس علمية وعدم الاعتماد على الخبرة الميدانية فقط وما يمكن ان يحققه المراهق من اداء عالي في المستقبل.
- معرفة طبيعة العلاقة بين تأثير القلق والاداء الحركي على المراهق اثناء المنافسة الرياضية.
- معرفة خطوات ومراحل المنافسة الرياضية
- الكشف عن الفروق الفردية بين الجنسين في القلق والأداء.

### 4- اهمية البحث:

يعد القلق قاعدة الأمراض النفسية التي تصيب الفرد والتي تجعله يشعر بالاضطراب وعدم الارتياح مما يؤثر على تصرفات الفرد وردود أفعاله، والملاحظ في وقتنا الحالي تفاقم حالات القلق والتوتر الشديدين خاصة في أوساط المراهقين، هذه الفئة التي تمر بجملة من التغيرات البدنية الفسيولوجية والنفسية، فالموضوع يأخذ أهميته من الأهمية البالغة لمعرفة تأثير القلق على الأداء من اجل مساعدة هذه الفئة الغير متزنة انفعاليا في ضبط أدائها أثناء المنافسة من اجل تقديم الأفضل مما يؤدي إلى الشعور بالارتياح والرضا على النفس.

### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1- القلق:

هو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير ظاهر والتوتر والانقباض ويضمن الخوف المصاحب للقلق تهديدا متوقعا أو متخيلا (غير موجود موضوعيا أو مباشر) لكيان الفرد الجسدي أو النفسي، ويعوق أشكال النمو العقلي المعرفي وسلوك الفرد بصفة عامة، ويؤثر على التفاعل في أشكال مختلفة منها المرض، أحلام اليقظة، الأحلام المزعجة، الكبوش، التمرد والعدوان، والقلق عرض خطير وخاصة في عصرنا الذي يطلق عليه البعض "عصر القلق".<sup>1</sup>

#### 2- المنافسة:

هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم.

#### 3- الأداء الحركي:

هو تفاعل لعوامل اللياقة، المهارة، المهوبة، الأبعاد النفسية بالإضافة إلى عوامل تتصل بالبيئة المتصلة

بالفرد

#### 4- المراهقة:

ويعرفها (Reme Zazzo) أن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي لظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما، أنها تحولات نفسية عميقة.<sup>2</sup>

#### 6- الدراسات السابقة

تبدأ خلال المنافسات الرياضية وتيرة القلق عند كثير من الطلاب والطالبات والطمأنينة حالتان تنتاب الإنسان في كل زمان ومكان، فهناك أوقات يشعر فيها الإنسان بالقلق مع ما يرافقه من ضيق وانقباض، وغير ذلك من انفعالات سلبية، وهناك أوقات يشعر فيها الإنسان بالطمأنينة والسكينة والاسترخاء وراحة البال. ومن أنواع القلق ذلك الذي ينتاب اللاعبين، ويرتبط هذا القلق بمواقف المنافسة، حيث تثير هذه المواقف عند بعض اللاعبين خوفاً ومعاناة لفترة محدودة وقد يوجد هذا القلق بدرجة كبيرة فيؤثر أحيانا في حسن الأداء الحركي، ويسمى في هذه الحالة القلق المعطل أما المستوى المعتدل من القلق فهو أمر طبيعي، ولا يؤثر كثيراً في حسن أداء الفرد في المنافسة ويسمى عندئذ بالقلق الميسر.

ويرى "د/ احمد عبد القادر المهندس" عند دراسته لتأثير القلق على الأداء الجيد في الاختبار، ان العلاقة بين القلق والأداء علاقة منحنية طردية، أي أنه كلما زاد القلق حتى حد معين فإن الأداء يتحسن، وبعد هذا الحد تصبح

<sup>1</sup> <http://www.urlseek40.vmn.net>

<sup>2</sup> sillamy: dictionnaire usuel de psychologie ،ED borda ،pari ،1980 p06

## الجانب التمهيدي

العلاقة عكسية، أي أن الأداء سوف يتدهور بتأثير الزيادة الكبيرة للقلق. ويظهر قلق الامتحان في فترة مبكرة عند الإنسان نتيجة لالتجاهات المعلمين والأسرة والمجتمع، وهو قلق شائع عند كثير من الطلاب والطالبات، وقد ظهر من الدراسات النفسية أن قلق الامتحان يزداد عند الطلاب والطالبات ذوي القدرة المنخفضة بالمقارنة مع ذوي القدرة المرتفعة. كما وجد أن الطلاب و الطالبات مرتفعي القلق يكون أداءهم أفضل من أولئك المنخفضين القلق في الاختبارات التي تقيس الاسترجاع الآلي للمعلومات. أما في الاختبارات التي تتطلب مرونة في التفكير فالعكس صحيح، كما أن الدراسات تدل على أن التحصيل ودرجات اختبارات الذكاء يرتبطان سلبياً مع قلق الامتحان العالي .

و من خلال مذكرة تخرج لنيل شهادة اللسانس التي قام به الطالب إسماعيل مقران تحت عنوان " مستويات القلق لدى لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد قبل و أثناء المنافسات الرسمية " جامعة الجزائر العاصمة، والتي من خلالها توصلوا أن القلق يؤثر على مردود اللاعبين بأحد مستوياته وهذا التأثير يبدو جلياً من خلال الأداء المقدم كما أن المنافسة الرياضية مرتبطة بعدة عوامل التي من خلالها يظهر لنا القلق.

ومن بين الدراسات السابقة كذلك نجد رسالة الطلبة قلائي عبد الحق، ويوسف بدر الدين، نصري علي تحت عنوان " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية " القسم الوطني الأول(ب) صنف أكابر جامعة محمد بوضياف المسيلة، ولقد توصل الطلبة أن القلق له دور كبير في تحقيق الفوز أو الخسارة لأنه يتواجد مع اللاعبين في أي منافسة ومهما كانت نوع هذه المنافسة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

تمهيد:

إن القلق أمرٌ طبيعيٌّ ومفيدٌ يؤدي وظيفةً مهمّةً؛ إذ إنّه يُعدّ بمثابة إشارة إنذارٍ لحالة خطرٍ فعليّةٍ حتى يستطيع الإنسان الاستعداد لمواجهة كل ما يمكن أن يُهدّد بقاءه ووجوده؛ فالقلق إذن ضروريٌّ إذ يعدّ إشارة إنذارٍ بأنّ هناك أمرٌ عليه الانتباه له أو الحذر منه، ولكنّه يُصبح مشكلةً إذا تعدّى الحدّ الطبيعيّ وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف و التي ترتبط ارتباطا مباشرا و وثيقا بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و ما يرتبط بكل منها من مواقف و أحداث و مثيرات و قد يكون له أثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته و مهاراته و كذلك علاقاته مع الآخرين ، و القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر و سنوضح أكثر بما يتعلق بالمصطلح من التعريف و ابرز النظريات المفسرة للقلق و أنواعه و أبعاده و مصادر و أعراضه و أسبابه و حالاته .

## 1- مفهوم القلق:

### 1-1- التعريف اللغوي:

لغة : القاف واللام والقاف كلمة تدل على الانزعاج. يقال: قلق يقلق

وقال ابن منظور: القلق الانزعاج يقال: بات قلقا وأقلقه غيره فقلق. وأقلق الشيء من مكانه وقلقه حركه وقد أقلقه فقلق، وفي حديث علي: «أقلقوا السيوف في الغمد» أي حركوها في أعمادها قبل أن تحتاجوا إلى سلهها ليسهل عند الحاجة إليها

القلق: الانزعاج، من قولهم: قلق الشيء قلقا فهو قلق وقلق المهم وغيره فلانا أزعجه، وقلق يقلق قلقا: لم يستقر في مكان واحد ولم يستقر على حال، وقلق فلان: اضطرب وانزعج فهو قلق، وأقلقت الناقة: قلق ما عليها، والمقلق الشديد القلق، يستوي فيه المذكر والمؤنث، يقال: رجل مقلق، وامرأة مقلق، ومقلق الوشاح، أي لا يثبت الوشاح على خصرها لرقته.<sup>1</sup>

### 1-2- تعريف القلق اصطلاحا:

القلق حالة انفعالية تجذب تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة، حفاف الفم، العرق البارد.<sup>2</sup> هوكذلك انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من دخله.

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال و مسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته و استطاعته أو في أي حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه للقلق أعراض متعددة ولعل من أهمها : التوتر وعدم الاستقرار و عدم الارتياح و التهيج و النفرة و ضعف القدرة على التركيز و الانتباه و الشرود الزمن و سرعة النبض و خفقان القلب و كثرة العرق وفقدان الشهية للطعام و الأرق و ارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار منزعة أو الانشغال لها ، وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تطهر جميعها لدى اللاعب الرياضي عندما ينتبه بل تطهر عليه بعض<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - <http://www.islambeacon.com>

<sup>2</sup> - OpcitJeam, Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les Editions - E.S.F.Paris 17-1975 Page 26

<sup>3</sup> - <http://www.islambeacon.com>

من هذه الأعراض و كلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض و المزيد من شدة هذه الأعراض فكان استجابات القلق تمكن تصور ها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد ، و من ناحية أخرى يكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على أنها أندار بالخطر و تهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح و إما الهروب ( المقاومة أو الانسحاب ) أي محاولة الفرد الدفع عن نفسه .<sup>1</sup>

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ، يتميز بخوف منتشر و بشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الدرع".<sup>2</sup>

أما الدكتور أحلاص محمد عبد الحفيظ و الآخرون يرى "أن القلق حالة انفعالية سالبة تتميز بمصاحبة مشاعر العصبية و الانشغال و الخوف المرتبط بالتنشيط أو استشارة الجسم ، و هكذا فان القلق له جانب فكري "الانشغال و الخوف " يسمى القلق المعرفي ، وله جانب أخر يسمى القلق الجسمي وهي " درجة التنشيط البدني المدركة " .

من هذا نستنتج أن القلق يرتفع و ينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط ، و القلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد .<sup>3</sup>

## 2- مفهوم القلق كحالة و كسمة :

لقد بين كاتل Cattell و شاير Scheier و جود عاملين للقلق هما :

• قلق السمة Trait Anxiety

• قلق الحالة State Anxiety

ثم جاء شبيليج Spielberg و استطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق ، هما : جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة ( و هو ما يعرف بسمة القلق ) ، و جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة ( و هو ما يعرف بحالة القلق).

ويعرف شبيليج **قلق السمة** بأنه : " دافع أو استعداد سلوكي شخصي يجعل الفرد يميل إلى إدراك عدد كبير من المواقف غير الخطير على أنها مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة الشدة من القلق الحالة " .

<sup>1</sup> - المرجع السابق ص 13.

<sup>2</sup> - محمد عبد الطاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية، ط8، دار المعرفة، الإسكندرية ، 1994م ، ص 281 .

<sup>3</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ و الآخرون : التوجيه في علم النفس الرياضي، دار النشر والتوزيع ، ط1 ، 2004 م ، ص 225



أما قلق الحالة : صفة وقتية تشير إلى الانفعال الحالي الذي يتميز بالخوف و التوتر و يتغير من وقت إلى آخر . و لهذا يعرف بأنه " حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر.<sup>1</sup>

### 3- التعريف النفسي للقلق :

يعرفه " SILAMY NOBERT" فيقول:

"القلق إحساس شديد بالألم العميق و بتوتر كبير ناتج ترقب خطر دائم و شامل أين يكون عاجز تماما عن مواجهة أي تصدي له".

- في حين حسب le dictionnaire de la médical " القلق يعبر عن الألم و تعب داخلي ناتج عن الشعور بالخوف من شيء مجهول غير حاضر و لدى التوقع خطر خارجي لا يملك أمامه الفرد أية و سيله للواجهة فهو عنصر أساسي و الأعراض التي تدل على بداية استخدام ميكانيزمات الدفاع.

- القلق حالة من الخوف و الغموض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الألم و الضيق و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما يشعر بالخوف من أمور كثيرة فهو يخاف من الموت أو المرض أو الجنون .

- الشخص القلق يبدو متوتر الأعصاب فاقد الثقة بنفسه كما نجده فاقد لتركيز الذهني

- القلق تجربة انفعالية مؤلمة تتولد عن الإثارة في الأعصاب الباطنية للبدن و تنجم هذه الإثارة من تنبيه داخلي أو خارجي و ذلك يواجه الشخص حالة خطيرة حيث ينبض قلبه بسرعة و يتنفس تنفسا لاهث و يجف فمه و يعرق.

و يعرفه : "مصطفى فهمي" بأنه حالة من التوتر الشامل ينشأ خلال الصراعات و واقع و محاولات الفرد التكيف فما هو إلا منظر من العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال عمليتي الصراع و الاحتياط .

- هو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد فعلي أو رمزي وقد يحدث و يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية جسيمة

- هو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير ظاهر .

<sup>1</sup> - صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضية (المفاهيم النظرية- التوجه- الإرشاد) ، 2004م ، ص ص 227 ، 22

- ينجم هذا الانفعال من الخوف و لكنه خوف مما يمكن أن يقع أو مما كان قد وقع أكثر منه خوف من أو ضاع مخفية واضحة وهو مثير قوي.<sup>1</sup>

#### 4 - أنواع القلق : هناك ثلاثة أنواع من القلق:

أولاً: القلق السوي و المرضي.

ثانياً: القلق الموضوعي و القلق العصبي.

ثالثاً: القلق الميسر و المعوق.

#### 1-4 القلق السوي و المرضي:

1-1-4- القلق السوي أو القلق الايجابي : و هو يساعد على البناء و الانجاز والنجاح، هو لقلق خارجي المنشأ و عبر على قلق الحالة.

2-1-4- القلق المرضي أو القلق السلبي : فهو يؤدي إلى الفشل و التوتر و سوء التكيف و القلق المرضي هو القلق الداخلي المنشأ (Anxiety) و هو عبارة عن سمة القلق كما يتصوره سبيدجر (1966) .

ويعرف سبيدجر 1970 سمة القلق بأنها: "دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو الأحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهدد له ، و الاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي."<sup>2</sup>

أما حالة القلق : فهي حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعور يتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وهذه الحالة تتغير من حالة لآخر و تتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه .<sup>2</sup>

#### 2-4- القلق الموضوعي و القلق العصبي :

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان : القلق و إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2001م ، ص 20

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص 384

4-2-1- القلق الموضوعي : هو ذلك النوع من الخوف أو التوقع الفشل أو الخطر من عواقب تستدعي ذلك و تسببه لمعظم الناس ، مثل خوف الرياضي من كثير من المواقف التنافسية ، أو توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم ، أو خوفهم من طريقة تدريبهم أو من أداء زملائه و غير ذلك من أسباب القلق في الرياضة.<sup>1</sup>

و يعرف فريد القلق الموضوعي بأنه " رد فعل لخطر خارجي معروف " يعني أن مصدر القلق يوجد في العالم الخارجي و هو محدد فمثلا الخوف من سيارة مسرعة أو الخوف من الامتحان ، وقد أطلق فرويد عن القلق الموضوعي هذه المسميات:

\* القلق الواقعي.

\* القلق الحقيقي.

\* القلق السوي.

وهذا النوع من القلق اقرب إلى الخوف لان مصدر القلق يكون واضح المعالم لدى الفرد ، فهو رد فعل في موقف معين كما يعتبر استجابة لخطر خارجي معروف.

4-2-2- القلق العصابي : و هو ذلك الخوف أو التوقع الخطر الذي لا يعرف الشخص أسبابه الحقيقية فالمخاوف هنا غامضة و غير مفهومة للشخص الذي يتصف بالقلق ، و يمكن أن نفرق بين نوعين القلق العصابي و الموضوعي من خلال الأبعاد التالية :

\* طبيعة المواقف المسببة للقلق.

\* شدة الأعراض المصاحبة للقلق.

\* استمرار الأعراض المصاحبة للقلق.<sup>2</sup>

- ويفرق "فرويد" بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

أ- **القلق الهائم**: و هو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية و المصاب به يفسر كل ما يحدث له بالسوء.

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم، التطبيقات-، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، م1، ص 244

<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص 244

ب- **القلق المخاوف الشاذة** : و المقصود بالشاذة غير المعقولة " التي لا يمكن أن يجد لها الفرد أي تفسير " أي انه لا يجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق.

ج- **قلق الهستيريا** : و قد يبدو هذا النوع من القلق واضحاً في بعض الأحيان كما قد يكون غير واضحاً أحياناً أخرى ، و قد يرتبط في الغالب ببعض الأعراض الهستيرية كالإغماء ، أو صعوبة التنفس.<sup>1</sup>

#### 4-3- القلق الميسر و القلق المعوق:

4-3-1- القلق الميسر: هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة المناسبة و من ثم الاستشارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الفرد الرياضي و ذلك من خلال اصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج. فالرياضي ينتابه للقلق قبل و أثناء اشتراكه في أية منافسة ، فإدا كان هذا القلق بشدة تجعله قادراً على تقييم المواقف بطريقة ،موضوعية و بحيث لا تثير لديه مخاوف غير واقعية، فإن أداء هذا الرياضي يتميز بالدقة و السرعة المطلوبة و الإستراتيجية للموقف الأمر الذي يؤهله لتحقيق نتجه مرضية تبعاً لمستوى الرياضي .

4-3-2- القلق المعوق : هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد ،فالرياضي الذي يضخم حجم التهديد و الخطر الذي يتوقعه من المنافسة و الذي يبالي في قدرات الخصم و أهمية المنافسة ، و يقابل ذلك بشدة عالية من القلق ، فإن أداء الرياضي سيكون مبالغاً فيه الأمر الذي يفقده الدقة و السرعة و الإستراتيجية المطلوبة ، و من ثم لا يستطيع تحقيق النتائج التي تتناسب مع قدراته و مستواه الرياضي أثناء المنافسة .<sup>2</sup>

#### 4-4 - أنواع أخرى للقلق :

4-4-1- القلق التخديري : هو أن يستخدم الأنا القلق مخدراً من المواقف الصادمة أو المهددة التي قد تواجه الشخص الرياضي أو التي تضطره إليها مطالبة الغريزة و ينشأ هذا النوع من القلق قد يتكون مند الطفولة، و يتعلم به الطفل آن يسبق الأحداث و أن يستجيب لتوقعاته بالقلق فيخدرها و يتجنبها أو يحاول السيطرة عليها.

4-4-2- القلق التلقائي : و هو الذي يقوم به المرء و يستبد به تلقائياً عند ما لا يجد منصرفاً لطاقته أو عند ما تنته مشاعره و أحاسيسه فلا يستطيع السيطرة عليها .

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، 2001، ص 20

<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص ص 244 ، 245

4-4-3- القلق العضوي : يعني أنه يتسبب فيه ألم عضوي من مرض أو إصابة و يستمر مع الشخص المصاب لمدة طويلة.

4-4-4- القلق الاكتيبي : و هو القلق الذي يشاهد على المريض بالاكتئاب ، و قلقهم هو خوفهم من الأنا أن يلحقه الدمار أو يتهافت أو يموت بموت كل الموضوعات المحبوبة لديه .<sup>1</sup>

### 3- نظريات تفسير القلق :

لقد كان اهتمام "فرويد" كبيرا بظاهرة القلق ذلك بعدما لاحظنا بوضوح في معظم الحالات العصابية التي يحاول جاهدا أن يعرف سبب هذا القلق الذي يعني منه مريضاه و هو ما دفعه إلى محاولة تفسيرها يوضح نظريتين ،تحاول أن تشير إليها و لو بشكل مختصر فشكله أولا عن نظرية الأولى ثم نبين كيف عدل رأيه فيما يعده التوصل إلى النظرية الثانية للقلق:

#### \*نظرية فرويد الأولى:

وضعها فرويد سنة 1894 محاولة منه أن يعرف سبب القلق الذي يعني منه المرضى و لذلك فقد ميز بين نوعين من القلق و هما القلق الموضوعي و القلق العصبي .

#### \*نظرية فرويد الثانية:

عاد فرويد مرة ثانية إلى المدرسة بعد حوالي 30 سنة ففي سنة 1926 وضع النظرية الثانية وبينما تطرق مرة أخرى واحد عبارة نع رد الفعل لحالة خضوع الأول لخطر خارجي أما الثاني فهو غريزي داخلي.<sup>2</sup>

#### \*أوتور رانك:

اهتم "أوتور رانك" في نظريته بالميلاد الذي اعتبرته من أهم خيرات الانفصال التي يمر بها الإنسان و تسبب له صدمة مؤلمة و تثير فيه قلقا شديدا و الذي سماه بالقلق الأول الناجم عن صدمة الميلاد التي تمثل انفصال الطفل عن أمه بسبب الولادة ، و بالتالي الانفصال عن كل التوازن النفسي و البيولوجي كان يوفره الرحم و يصبح بالتالي كل انفصال فيما بعد يعد سببا لظهور القلق فالغطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصال عن ثدي الأم.

• الذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن انفصال الأم .

<sup>1</sup> - عبد المنعم الحنفي: موسوعة الطب النفسي ، مكتبة مديولي، القاهرة ، ص 1177.

<sup>2</sup> - سيمونند فرويد: الكفأ،العرض، القلق، ترجمة محمد عثمان تيجاني ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1985 ص 33

• الزواج يشير القلق لأنه يتضمن انفصال عن حياة الوحدة .

\* نظرية "كارل يونغ" :

يعتقد يونغ أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور فالإنسان في رأيه يهتم عاداتنا بتنظيم حياته على أساس معقولة وان ظهور المادة غير معقولة من اللاشعور يعتبر تهديد الوجود.

\* نظرية "اريك فروم" :

يرى "فروم" أن الطفل يقضي مدة طويلة من حياته في الاعتماد على والديه و مع النمو المستمر يبدأ ينحز بذاته كوحدة مستقلة نع الأم و بازدياد النمو يزداد نحوره من الاعتماد على الوالدين ومن القيود التي تربطها و هو ما سامه (التفرد) .

هذا الاعتماد على الوالدين يعطي للفرد الشعور بالأمان و إن نمو الشخصية و الاتجاه يمدد هذا الشعور بالعجز و القلق. و يركز "فروم" تركيزا خاصا بان كبت الطفل لإمكانيات جديدة فحاضا للعلاقة الطيبة التي تربطه مع والديه بعدما عاملا مؤديا إلى القلق و بالتالي القلق عنده ينشا عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين و بين الحاجة إلى الاستقلال.

\*أشار "ماي" إلى أن القلق هو توجس بصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده كتما أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابات العصابي

\* رأي سوليفان "Sullivan" :

أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول أو الاستحسان في العلاقات الاجتماعية ، و هذا المفهوم يشير إلى أن نشأت القلق هي نتيجة للتفاعل الدينامكي بين الفرد و المجتمع و يتفق مع وجهة نظر "أدار" في أن الإنسان السوي يتغلب على الشعور بلقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالا فرد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة وأن الفرد يستطيع أن يتجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية هذه الروابط الاجتماعية و عند نجاحه في تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه<sup>1</sup>

<sup>1</sup> . فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص ص 21، 26.

**\*أشارت "كارين هورني Horny":**

إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ، و يرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة التي لا يستطيع حسبها و من أهمية الشعور بالعداوة و الشعور بالعزلة أو النقص في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوافق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة .

**\*القلق في تصور "كاتل و شاير":**

كشفت الأبحاث التحليلية العلمية " كاتل و شاير" عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما " سمة القلق" و "حالة القلق" و يعتبر النوعان الأخيران أكثر أنواع القلق شيوعا التراث النفسي ، و تصور حالة القلق كطرف أو كحالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب مالا تكون إلى حالة الخوف الطبيعي ، و يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم هو العصبي المستقبل ، و يتضح من خلال العلاقات بين حالة القلق و سمة القلق أو التهيج للقلق يظل كامنا و يستثار فقط بمثيرات مهددة .

**\*نظرية القلق كسمة وكحالة:**

ربما أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق ، القلق كسمة و القلق كحالة "كاتل" سنة 1966 ، و لكن يعتبر "سبيلدجر" هو الذي اهتم ببلورة كلا النوعين من القلق و وضع الأساس النظري للفرقة بينهما و فيما يلي المسلمات و الافتراضات الأساسية التي اعتمدها عليها "سبيلدجر" في بناء نظريته عن القلق كسمة و كحالة التي استفاد منها بعدا ذلك "مارتنز" سنة 1977 في تصميم مقياسه قلق سمة المنافسة الرياضية و من ذلك .

**أولا :** إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانزمات الإدراك و التواصل الحسي على أنه مهدد له يؤدي إلى حدوث ردود فعل من حالة القلق ، إن ارتفاع درجة حالة القلق هذا يمثل من الخبرة غير السارة .

**ثانيا :** إن زيادة درجة إدراك المثير كمهدد يؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

**ثالثا :** إن زيادة فترة إدراك الشخص للمثير كمهدد يؤدي إلى الزيادة من مدة رد الفعل حالة القلق .

**رابعا :** إن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهدد لهم ، و يستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق و ذلك نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض و هذا قد

دلت البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلا كبيرا ، أو تهديدا نحو تقدير الذات تعتبر مصدرا أشد تأثير على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضررا جسيما .

**خامسا:** إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير و الحافز و قد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة في سلوك الفرد أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في احتزالها في الخبرة السابقة للفرد.

**سادسا:** إن تكرار مواجهة الفرد لمواقف التوتر ( المواقف الضاغطة ) قد تحدث تطور لميكانيزمات دفاعية نفسية معينة تؤدي إلى إنقاص أو خفض حالة القلق .<sup>1</sup>

### \*نظرية القلق الدافع:

اعتبرت هذه النظرية أن القلق من الدوافع الهامة التي تساعد على الانجاز و النجاح ، و يعرف الدافع بأنه حالة داخلية عند الفرد توجه سلوكه و توتر عليه، و هو عامل انفعالي يعمل على توجيه السلوك للفرد ، و يوضح كل من "يركز" و "دودسن" العلاقة بين صعوبة العمل و مستوى الأمل للقلق اللازم للأداء الناجح ، و توصلنا إلى النتائج التالية :

- القلق العالي يؤدي إلى تسهيل الأداء في حالة الإتقان التام للمهارة .
- القلق العالي يؤدي إلى تعطيل الأداء في حالة عدم الإتقان التام للمهارة
- يتدهور الأداء للأفراد ذوي القلق العالي في حالة الضغوط المرتفعة و الاستثارة العالية و العكس .
- يتحسن الأداء للأفراد ذو القلق المنخفض في حالة الضغوط المرتفعة و الاستثارة العالية.
- إذا زادت صعوبة العمل فإن المستوى الأمثل للقلق اللازم للأداء الناجح يجب أن يكون منخفضا.<sup>2</sup>

### 4- مصاد القلق:

لقد أشار " أحمد أمين فوزي" بأنه استطاع علماء النفس الرياضي تحديد أربعة مصادر للقلق في الرياضة و هي:

**4-1- الخوف من الفشل:** ويمثل هذا الخوف من أداء ضعيف أثناء التنافس ، أو الخوف من خسارة المباراة أو الخوف من مستوى الأداء بالنسبة للمنافس ، و كل هذه المخاوف و غيرها هي غالبا ما تكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف .

### **4-2- الخوف من عدم القدرة :**

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ( المفاهيم و تطبيقات ) ، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة ، 1997، ص ص 18، 19

<sup>2</sup> - فاروق السيد عثمان : مرجع سابق، ص27



و يمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص الاستعداد لمواجهة الموقف التنافسي، سواء كان هذا النقص ناجماً عن أسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه ، أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانيات المتاحة لإعداده أو عدم استعداد زملائه في الفريق لمواجهة المنافسة.

#### 4-3- فقد السيطرة على الموقف :

يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الرياضي الذي يتعامل معه مثلما تتحول نتيجة إلى غير الصالح .

#### 4-4- التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي :

و ذلك عند ما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيراً خاطئاً على أنه حالة سلبية ، فإن ذلك يقوده إلى المزيد من القلق الذي غالباً ما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة المواقف التنافسي المهدد له.<sup>1</sup>

#### 5- أسباب القلق:

##### 5-1- أسباب وراثية :

أجريت أبحاث في بعض الأسس أظهرت 15% من أبناء وإخوة مرضى بالقلق يعانون من نفس المرض ، و يوجد كل من " شيلدر" و "سليتو" أن أسباب القلق عند التوائم تصل إلى 50% ومن ثمة فإن الوراثة لها دور في الاستعدادات للإصابة بالقلق و تختلف هذه النسبة عن التوائم الغير حقيقية إلى 5% .

##### 5-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين : السمبتاوي و البارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبو تلاموس و هو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال ، وهذا الأخير سبب في ما يلي :

نشاط الهرمونات العصبية كالأدرينالين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج المضاعفات.

##### 5-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي : الجنس و العدوان نحو التحقق أو يعجز كبتها ، فاجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز و تجدد أنواع من العقوبات المادية و المعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك ، في هذه

<sup>1</sup>. أحمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص 244

الخالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي و أنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب و كبح جميع غرائزه و احترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

#### 4-5- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن تظهر بالأمان و التمسك بالأخلاق و الالتزام بالأنظمة و التقاليد فيعتقد الناس فيه الخير و الصلاح ، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره و باطنه تكون مصدرا للقلق و تغلب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف و هو أهم دور في خلق هذا القلق .

#### 5-5- أفكار و مشاعر مكبوتة :

من الأفكار و مشاعر مكبوتة ، الخيالات التصورات الشاذة و الذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب و أفكار أنها مكرها أو محرومة ، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية و هذا يكلفه جهدا و يحول جزء من توتره و انطوائه أو ثقل فعاليته و إنتاجه.

#### 6-5- عامل السن :

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم ، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر أحرمن الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي و خصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.

#### 7-5- حالة القلق الشعور بالذنب :

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية ، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني ، الأرق و القلق و هذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.

#### 8-5- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم ، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي<sup>1</sup>.

#### 6- أبعاد القلق و أعراضه:

<sup>1</sup> - قلاني عبد الحق، يوسف بدر الدين، نصري علي : دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر، بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، 2007، ص:ص:30-31

### 1-6- القلق المعرفي:

يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و افتقاده للتركيز و تصور الفشل.<sup>1</sup>

#### • أعراضه :

- ضعف التركيز و الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة.
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس .
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم و التنافس .
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

### 2-6- القلق البدني : " هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية و يتضمن أعراض العصبية و التوتر و متاعب المعدة"

#### • أعراضه :

- \* زيادة عدد ضربات القلب .
- \* زيادة الإفرازات العرق .
- \* الآلام و اضطرابات المعدة .
- \* زيادة سرعة التنفس .
- \* الشعور بتعب الجسم .
- \* ارتعاش الأطراف .
- \* تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين .

### 3-6- الثقة بالنفس:

هو البعد الايجابي في مواجهة عامل القلق و يسمى بالقلق الانفعالي .

#### • أعراضها:

- \* عدم الثقة في بالنفس.
- \* سرعة الاستثارة الغضب .

<sup>-1</sup> محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص 400 .

\* الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.<sup>1</sup>

## 7- مستويات القلق :

### 7-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة مجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه عالة إنذار من الخطر.<sup>2</sup>

### 7-2- المستوى المتوسط:

هنالك بعض الحالات التي يزداد فيها مستوى القلق إلى الحد الذي يعود بالتأثير السلبي على الأداء، إذ يفقدا لرياضي في هذا المستوى جزاء من قدرته على السيطرة أين تصبح حركاته تتصف ببذل و التردد و الخوف من الخصم.<sup>3</sup>

### 7-3- المستوى العالي :

في هذا المستوى تظهر الآثار السلبية الواضحة على السلوك كما على الأداء الرياضي ، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز أي تكثر أخطائه و يتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، و تصبح حركاته تتصف بقوتها و سرعتها و تفتقر بالمقابل للإتقان و لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة و غير الضارة و يرتبط ذلك بسرعة التهيج و السلوك العشوائي.<sup>4</sup>

## - القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثير من الكدر، الضيق و الألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، و بصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق مكون من شدة السلوك و الانفعال و للقلق أنواع:

- حالة القلق :صفة مؤقتة متغيرة عن درجة القلق .

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص 247

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سابق ، ص 38

<sup>3</sup> - فاروق السيد عثمان: مرجع سابق ، ص 28

<sup>4</sup> - عبد الحميد شادلي ، الصحة النفسية و السيكولوجية ، المكتبة الإسكندرية ، ط1، 2004 ، ص 115

- سمة القلق : هي ثابتة و تشترك في تشكيل شخصية الفرد .<sup>1</sup>

- تأثير القلق على الأداء:

ولالإجابة على هذا التساؤل ينبغي النظر إلى بعدين رئيسين هما:

\* التأثير الإيجابي.

\* التأثير السلبي.

ويشير التأثيران إلى ما يمكن النظر إليه:

- القلق الدافع.

- القلق المانع.

\* حيث يشير القلق الدافع إلى تيسير الأداء.

\* أما القلق المانع فيشير إلى تعسر الأداء.

فالتأثير الإيجابي يدفع اللاعب إيجابياً لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات في إستراتيجية دافعة إيجابية.

وعلى النقيض من ذلك فإن التأثير السالب يدفع اللاعب سلبياً في مواجهة ظروف المنافسة بما يعوق الاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات, وعدم القدرة على استخدام إستراتيجية مواجهة المنافسة إيجابياً.

فإذا كانت الاستثارة تتجه إلى درجة التنشيط والاستجابة الفسيولوجية ممثلة في الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة الجسم، والتي تبدو في صورة النشاط والاستجابة فإنها ترتبط كذلك بالانفعالية سواء الإيجابية مثل الفرح والابتهاج، أو السلبية مثل القلق، والخوف، والتهديد الموقفي.

أما القلق فيجمع ما بين درجة التنشيط إلى جانب اتجاه الاستجابة الانفعالية السالبة والمرتبطة بالقلق، ويقسم بعض علماء النفس هذه الحالة إلى خمسة مظاهر كما يلي:

- تهديد الذات داخل الشخصية (الناتج من الفشل)

- الخطر البدني (تهديد الضرر الشخصي)

<sup>1</sup> . أسامة كامل راتب : مرجع سابق ، ص 157

- الغموض - عدم الوضوح (عدم إمكانية التنبؤ والخوف من المجهول)

- اختلال النظام اليومي (اضطراب في الحياة اليومية)

- التقييم الاجتماعي (الخوف من تقييم الآخرين للاعب سلباً)<sup>1</sup>

## 08- آثار القلق:

إن القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية ، صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي و لكن و كما هو معروف فان الجهاز العصبي منتشر في جميع أعضاء الجسم و المسيطر على فعاليته،و على هذا الأساس فان أي ارتباك في عمل الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر كما يلي :

### 8-1- التوهم:

وهو الإحساس بمرض مزمن يجعله مشغولاً في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل ، نفسه بدلا من مواجهة العالم و محاولة التكيف معه بالأخذ و الرد ، و بذلك يتخيل للمصاب بان العالم قاعد محاربتة لإخفاق مسعاه ، فينتهي الأمر بفشله باستمرار .

### 08-2- في الوظائف الجسمية :

و يظهر ازدياد النشاط العصبي ، خاصة إذا استمر الأمر طويلا و يؤدي إلى الزيادة في التوتر العقلي و الإحساس بعدم الاستقرار،و الزيادة في الحركة و كذلك الاضطراب في النوم.

### 08-3- الاستهتار بالحياة:

و يظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لا شعوري و عدم الحرص على الحياة ،و يلجئون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر بأنواعه .

### 08-4- الجمود الذهني :

ما هو إلا يثبت بالإجراء السلوكي و لكن بطريقة غير صحيحة (صالحة) و هو نوعين:

- العون أو النقص في القدرة على التعبير .
- تعطيل الفكر المجرد أغراض الهروب من حالة التوتر.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <http://laphopbie.com>.

خلاصة:

لقد اهتم الباحثين بدراسة القلق ومستوياته وعلاقته بالأداء الرياضي التنافسي ، و أسفرت النتائج بحوثهم عن أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي ، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له ، بينما يؤدي نفس المستوي من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مراجعة طبيعة الشخص الرياضي في تقدره لقدراته الذاتية و كذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

---

<sup>1</sup> - فيصل محمد الزراد: الأمراض العصبية و الذهنية و اضطرابات السلوكية ، دار العلم ، بيروت ، ط1 ، 1984 ، ص 72.

# الفصل الثاني



تمهيد:

عند دراسة الحركة يواجه الدارس عدداً من المفاهيم الخاصة كالسرعة والمسافة والإزاحة والتسارع وغيرها، ومن هنا فإنّ مفهوم الحركة نفسه عدداً من المصطلحات والرموز المختلفة والمستخدم في المعادلات الخاصة بها. وهي من الواجهة الميكانيكية محددة بمكان وزمان ولذا فانه من المستحيل فصل الزمان والمكان عن المادة المتحركة ونحن نحكم على حركة جسم ما بانتقاله بالنسبة لغيره من الأجسام وانتقال جسم بالنسبة للأجسام الأخرى يسمى " بالحركة الميكانيكية". ولدراسة حركة الأجسام أو سكونها فإننا نستخدم مقدار يعبر عن مدى تأثير مجموعة الأجسام المحيطة بالجسم على حركته، هذا المقدار يسمى " بالقوة"، وكما هو معروف لدينا جميعاً أن الحركات الرياضية تحتوي على العديد من الحركات الأساسية منها المشي والركض (الجري) والقفز، الوثب، والرمي والدفق والقذف والمسك والتسلق والصعود وما يتفرع منها وكذلك دمج حركتين أو أكثر مع بعضها كما أن هذه الحركات الرياضية تعبير له مغزاه تخدم هدفاً معيناً وتتفاعل إيجابياً مع أشكال المحيط وتطوره. ومما يرفع من شأن وقيمة الحركات الرياضية أنّها عملية لها هدفها حيث يشارك الإنسان من خلالها بإحساسه وإرادته وتوقعه وتفكيره من أجل أدائها .

## 1 - تعريف الحركة :

يشمل مفهوم الحركة عند أرسطو عدة مفاهيم يتم التعبير عنها بألفاظ: التغير أو الزيادة أو النمو وسواها. وكما وجدنا بأن الحركة عنده " كمال أول لما هو بالقوة من جهة ما هو بالقوة " وذلك من عدة وجوه، فاستكمال المتغير هو حركة التغير، واستكمال القابل للزيادة والنقصان هو حركة الزيادة أو النقصان، واستكمال القابل للكون والفساد هو الكون والفساد، وأخيراً استكمال القابل للانتقال هو النقلة.<sup>1</sup>

وهي كذلك حسب (جنسي و سولتر): انتقال أو دوران الجسم أو احد أجزائه في اتجاه وسرعة معينة باستخدام أداة أو بدونها وتحدث نتيجة لانقباض العضلات و الذي ينتج عنه الحركة بالجسم كله أو احد أجزائه<sup>2</sup> ومن هنا يمكن تقسيم الحركة إلى:

1-1- الحركة المنتظمة: وهي أبسط أنواع الحركة وفيها يتحرك الجسم في خط مستقيم و بسرعة ثابتة .

1-2- الحركة المتغيرة: وهي تحرك الجسم بسرعة غير ثابتة وهناك نوعان من تغير السرعة:

• أ- تغير السرعة بمقادير متساوية

• ب- تغير السرعة بمقادير غير متساوية

إن مصطلح الحركة يشير إلى حدوث تغيير حقيقي واضح لوضع طرف معين أو مجموعة من الأطراف أو للجسم ككل، فهي تمثل الناتج الظاهر للعملية الداخلية والغير ملاحظة . وهناك العديد من الحركات التي يقوم بها الإنسان و التي تختلف فيما بينها من حيث الهدف ومنها:

1-3- الحركات العشوائية : وهي حركات تؤدي بدون هدف محدد واضح , ومنها حركات فاقد الوعي.

1-4- الحركات اليومية المعتادة : والهدف منها قد يكون إما لإشباع الحاجات الفسيولوجية اليومية - كالأكل والشرب....- , أو قد يكون هدفها إنجاز عمل يومي (حرفي أو مكتبي أو...) , أو قد يكون الهدف منها العبادة ( الوضوء الصلاة....)

1-5- الحركات التعبيرية : والهدف منها توصيل معلومة محددة للآخرين (كالتعامل بالإشارات في حالات البكم , حركات التعبير عن الضيق أو الفرح باليدين أو الوجه).

1-6- الحركات الرياضية : والهدف منها تحقيق إنجاز معين متمثلاً في مشكلة أو واجب حركي محدد .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - فخري ماجد تاريخ الفلسفة اليونانية . دار العلم للملايين بيروت. ط1. 1991، ص111

<sup>2</sup> - أمين الخولي ، اسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص 17.

<sup>3</sup> - طلحة حسين حسام الدين وآخرون : التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 1997، ص22.

## 2- المميزات المعينة لحركة الإنسان :

تتميز حركة جسم الإنسان عن سائر الأجسام الأخرى بمجموعة من الخصائص متضمنة في الزمن , الانسيابية , الجهد , الفراغ , شكل الجسم وكذا العلاقة بين الجسم وأجسام الناس والأشياء التي تؤثر على حركة الجسم

أ- الزمن : يرتبط بسرعة أداء الحركة

ب- الجهد : إمكانية الفرد التغلب على مقاومة سواء كانت مقاومة الجسم أو أشياء أخرى وهي ناتجة في العادة عن الانقباض العضلي وأداء الواجبات الحركية يتطلب درجات متنوعة من القوة كما يجب بدل القوة المناسبة في الوقت المناسب.

ج- الانسيابية: تعني استمرارية الأداء بتوافق الحركات وتتطلب التحكم و السيطرة على القوى الداخلية والخارجية حتى يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي والانسياب نوعان:

-انسياب حر: يعني أن الحركة مستمرة.

-انسياب مقيد : يعني قطع الحركة مع عدم الإخلال بالتوازن العام للحركة

د- شكل الجسم : يعني وضع الجسم في الفراغ وتغيير أشكال الجسم يعني الحركة مثلا لاعب الجمباز لا يستطيع أن يؤدي درجة أمامية إلا اذا غير شكل جسمه إلى كروي.

هـ- العلاقات الحركية:

وتعني العلاقة بين الجسم وأجسام الناس أو الأجسام الأخرى حيث أن الواجب الحركي قد يتطلب التعامل مع الغير مما يلزم التلاؤم في الأداء مع المجموعة وهدف برنامج العلاقات الحركية مع الناس هو التعريف بالعلاقات والتعاملات مع الآخرين لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة , ذلك وقد يلزم الواجب الحركي تعاملًا مع أجسام وأدوات مختلفة مثل الكرة.<sup>1</sup>

## 3- أجهزة الحركة :

تتكون أجهزة الحركة بالجسم من ثلاث أجهزة رئيسية تعمل معا دون انفصال حيث يرتبط كل جهاز بالآخر وتلك الأجهزة هي:

3-1- الجهاز العضلي : وتمثله العضلات وتعتبر الجهاز الأول المسؤول عن الحركة وذلك عن طريق

انقباض أو انبساط الألياف العضلية تحت تأثير الجهاز العصبي المركزي وتنقسم بذلك الى ماييلي:

<sup>1</sup> -أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب : مرجع سابق، ص 32،33،34.

- العضلات الغير إرادية: تعمل لإراديا تحت الجهاز العصبي الذاتي وهي عضلات غير هيكلية لعدم اتصالها بالهيكل العظمي وتشمل كل من عضلات الجهاز التنفسي ,جدار القناة الهضمية ,جدار الأوعية الدموية .....و تسمى بالعضلات البيضاء نسبة إلى شكلها
- العضلات الإرادية: وهي عضلات الحرة بالجسم حيث تكسو العظام وتصلها ببعضها البعض وتعمل على توازن الجسم في السكون والحركة و تكون الشكل الخارجي للجسم و تتميز بسرعة أداءها. و تسمى بالعضلات الحمراء المخططة نسبة إلى شكلها
- عضلة القلب: حيث تعمل تأثير الجهاز المركزي العصبي في حركة مستمرة فهي لإرادية الحركة إلا أن شكلها يشبه العضلات الإرادية لكونها حمراء اللون وهي فريدة من نوعها .

### 2.3 الجهاز العظمي: وتمثله العظام حيث تتصل ببعضها البعض عن طريق المفاصل وهي تعمل مع

العضلات لتعطي للجسم البنية والشكل المميزة له ويعتبر الجهاز العظمي جهاز إسناد.

### 3.3- الجهاز العصبي :

الجهاز العصبي البشري يتكون من ثلاثة أقسام هي:

✓ الجهاز العصبي المركزي،

✓ الجهاز العصبي المحيطي،

### 3-4- الجهاز العصبي التلقائي:

والذي ينقسم إلى ودي وآخر لأودي. ويوضح الشكل المبسط أعلاه الأعصاب الرئيسية فقط. تظهر الأعصاب المحيطية في الجزء الأيسر من الشكل، بينما تظهر الأعصاب التلقائية في الجزء الأيمن منه. يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسية هي: الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي والجهاز العصبي التلقائي، ولكل قسم من هذه الأقسام وظائف معينة.

**أ- الجهاز العصبي المركزي**: يتكون الجهاز العصبي المركزي من الدماغ والنخاع الشوكي ويقوم بتنظيم جميع أنشطة الجهاز العصبي والتحكم فيها. والدماغ عضو شديد التعقيد، يتكون من ثلاثة أجزاء أساسية هي: المخ والمخيخ وجذع الدماغ. وبهذه المقالة معلومات أساسية عن الدماغ.

يعلو المخ كلاً من المخيخ وجذع الدماغ، ويلتف حولهما بدرجة ما، ويشكل نحو 85% من الدماغ، ويُعدُّ الأكثر تعقيداً، وللإنسان مخ متطور النمو، يقوم بتوجيه السمع والنظر واللمس والتفكير والإحساس والكلام والتعليم. يعلو المخيخ. والذي يقارب حجمه حجم البرتقالة، جذع الدماغ ويساعد الجسم في الاحتفاظ بتوازنه وينسق بين المعلومات الحسية وحركة العضلات، يشبه جذع الدماغ الساق، ويتصل بالنخاع الشوكي في قاعدة الجمجمة.

ويحتوي على العديد من العصبونات التي تتبادل المعلومات الواردة من الحواس، والكثير من العصبونات التي تنظم الوظائف التلقائية، مثل التنفس والنبض القلبي وتوازن الجسم وضغط الدم، توجد في جذع الدماغ.<sup>1</sup>

### ب- النخاع الشوكي:

يتكون من حبل من العصبونات التي تمتد من العنق وتندلى حتى مايقرب من ثلثي العمود الفقري، الذي يلتف حوله ويقوم بوقايته. ويحتوي النخاع الشوكي على السبل التي تنقل المعلومات الحسية للدماغ وتلك التي تتبادل أوامر الدماغ مع العصبونات الحركية.

### ج- الجهاز العصبي المحيطي:.

يعمل الجهاز العصبي المحيطي على نقل الإشارات والرسائل بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة، ويتكون من اثني عشر زوجًا من الأعصاب تبدأ من الدماغ، وتسمى الأعصاب القحفية، بالإضافة إلى واحد وثلاثين زوجًا من الأعصاب التي تبدأ من النخاع الشوكي وتسمى الأعصاب النخاعية. وتعمل هذه الأعصاب كأسلاك الهاتف، حيث تقوم بنقل الرسائل من كل عصبون مستقبل و مستفعل في الجسم وإليه .

### د- الجهاز العصبي التلقائي:

يُعدُّ الجهاز العصبي التلقائي جزءًا خاصًا من الجهاز العصبي المحيطي، حيث يعمل على تنظيم كل الوظائف التلقائية في الجسم، مثل التنفس والهضم، دون أي تدخل أو تحكم من الدماغ، مما يساعد على الاحتفاظ ببيئة داخلية مستقرة.

وينقسم الجهاز العصبي التلقائي إلى جزئين هما: الجهاز الوُدِّي والجهاز اللاوُدِّي. يلي الجهاز الوُدِّي كل احتياجات الجسم خلال حالات الطوارئ وازدياد النشاط. فهو يعمل على ازدياد سرعة ضربات القلب وسريان الدم للعضلات وتوسعة حدقتي العينين. أما الجهاز اللاوُدِّي فيقوم، بشكل عام، بإحداث تأثيرات مضادة للجهاز الوُدِّي. فمن تأثيراته مثلاً، إبطاء ضربات القلب وتوجيه سريان الدم من العضلات إلى المعدة والأمعاء، وتضييق حدقتي العينين. أما الموازنة بين الجهازين، فيقوم بها الجهاز العصبي المركزي.<sup>2</sup>

## 4- الاداء الحركي:

أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كأ: القدرة , الاستعداد الدفاعية. وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , وهو أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

<sup>1</sup> - بسيوطي احمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص22،21.

<sup>2</sup> - بسيوطي احمد : مرجع سابق ، ص23 ، 24.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات<sup>1</sup>

هو سلوك ملاحظ ومؤقت في الجانب الحركي يتأثر بالشخصية والعوامل المؤقتة، فهو تنظيم حركي لحل مشكلة او مهمة حركية في لحظة زمنية معينة ، فهو يتميز بأنه هادف وموجه لتحقيق هدف معين<sup>2</sup>.

#### 1.4- الأداء الحركي المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة<sup>3</sup>.

هو أداء يتضمن الحركات التي تم تعلمها ، ويستطيع الرياضي فيه ان يطور الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي والقدرة على تحقيق الواجب الحركي اعتمادا على المهارات المتعلمة وليس الصفات البدنية فقط

• المهارة: هي مستوى كفاءة الفرد في أداء واجبات معينة

• المهارة الحركية : وهي كفاءة الفرد في أداء واجب حركي خاص أو مجموعة واجبات حركية .

#### 2.4- التحكم في الأداء الحركي :

ويهتم بدراسة كيفية تنظيم الجهاز العصبي المركزي للتوافقات الحركية ، بمعنى دراسة البناء الوظيفي(الفسيولوجي) لإنتاج الحركة وتوافقاتها المختلفة،فهو يسعى إلى تفسير قدرة الفرد على تحريك ذراعه إلى المكان الصحيح ( مثلا ) وفي التوقيت المناسب لتنفيذ واجب حركي معين<sup>4</sup>.

#### 5- خصائص الأداء الحركي:

لقد اختلفت الآراء لتحديد الخصائص الحركية المصاحبة للاداءات الرياضية باختلاف المدارس العلمية إلا انه لا يوجد خلاف على بعض الخصائص العامة التي تمثل مجالات هامة للدراسة والمزيد من التخصص ، وسوف نورد هذه الخصائص باختصار مع توضيح معنى كل خاصية من هذه الخصائص كمواصفات أساسية يجب توفرها في أي أداء رياضي

#### 1.5- البناء الهرمي للأداء الحركي:

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص (41-42)

<sup>2</sup> - طلحة حسين حسام الدين و اخرون: مرجع سابق، ص24.

<sup>3</sup> -وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 37

<sup>4</sup> - امين انور الخولي ، اسامة كامل راني: مرجع سابق ص67، 68.

لقد تم وضع هذا البناء الهرمي على أساس أن القدرة على أداء الحركات الأساسية والأنماط الحركية بصورة صحيحة هو مطلب ضروري للنجاح في تعلم و أداء المهارات الرياضية الخاصة , وهناك العديد من المدربين مقتنعين بهذا الافتراض حيث أنهم حريصين على التأكد من صحة أداء الحركات الأساسية المكونة للمهارات الخاصة. ومع ظهور نظرية المخططات للعالم Schmidt سنة 1975 بدأ البناء الهرمي يأخذ أهمية أكبر للمختصين في المجال الرياضي , فلقد افترض Schmidt أن البرامج الحركية المخزنة ليست تسجيلات خاصة لحركات معينة وإنما هي مجموعة من القواعد العامة والتي تؤدي إلى إمكانية است

### 1. المهارات الأساسية أو الوحدية :

هي التغيرات التي تحدث على وضع الجسم - بصورة واضحة تسمح بتصنيفها مرة واحدة وتنتهي بانتهاء تحقيق الهدف منها وتندرج هذه الحركات ضمن الأنواع العامة التي يستطيع أي فرد القيام بها .<sup>1</sup>

### 2. الحركات المدمجة أو المركبة:

وهي عبارة عن الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر وهي أكثر تعقيدا من سابقتها حيث إنها تستهدف تحقيق أكثر من هدف ميكانيكي أساسي .

### 3. الأنماط الحركية:

إن النمط الحركي يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية وتتطلب هذه الأنماط الجمع بين الحركات المركبة في تسلسل و تنسيق معين.

### 4. المهارات الرياضية الخاصة:

عندما تتحد الحركات الأساسية والمركبة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وتستخدم العوامل الرئيسية للحركة ( السرعة, القوة ,....) تحدث المهارة الرياضية مثل الشقلبات والدحرجات وغيرها...

### 2.5- النقل الحركي :

إن من أهم الخصائص الحركية التي توضع في الاعتبار هو ما يطلق عليه بخاصية النقل الحركي , وتمثل هذه الخاصية أهمية كبيرة في تقويم مستوى الأداء.

ويعني النقل الحركي مشاركة المجموعة العضلية المسؤولة عن العمل في كافة أجزاء الجسم\_ وقد تكون هذه المشاركة متزامنة او متتالية , وللنقل الحركي عدة نماذج تنطلق من الأساليب التي تشارك بها الأطراف لأداء أي حركة ، نذكر منها :

#### (أ) نقل الحركة من الجذع إلى الأطراف:

ويظهر هذا النوع بوضوح في حركات الجمباز, الكراتي ، الملاكمة....

#### (ب) نقل الحركة من الأطراف إلى الجذع:

<sup>1</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون : مرجع سابق ، ص 28،29.

ويظهر هذا النوع في المشي الجري ، الوثب ... حيث يتم نقل الحركة من الأطراف إلى الجذع.<sup>1</sup>

### 3.5- الإيقاع الحركي :

شاع استخدام هذا المصطلح منذ زمن بعيد وقد ظهرت العديد من الآراء في تفسيره في مجال الحركة ، ويمكن تعريفه على انه التقسيم الزمني للحركة وما يتضمن من عمل ديناميكي بين الشدة والاسترخاء او العمل والتوقف و انطلاقا من هذا المفهوم فان الأداء الرياضي ملئ بأشكال متنوعة من الإيقاع الحركي و التي يصعب حصرها .  
فحركات الإنسان سواء العامة او الرياضية هي مجال خصب لمناقشة مفهوم الإيقاع الحركي.

### 4.5- التوقع الحركي :

يعتبر من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة وهو تخيل مسبق للحركة

#### (أ) التوقع الحركي في مجال الألعاب الجماعية:

تزداد أهميته عند أداء المهارات المركبة بغرض الدفاع او الهجوم مستخدما المراوغة والخداع ، ونجد ان التوقع في الألعاب الجماعية يختلف من لاعب لأخر فقد لا يظهر التوقع الصحيح عند اللاعبين المبتدئين او الكبار لفقدانهم اللياقة البدنية .

#### (ب) التوقع الحركي في مجال الألعاب الفردية:

يمثل ظاهرة هامة ، فعند اقتراب لاعب الوثب الطويل من حفرة الوثب يمكنه التوقع يمكنه التوقع بسهولة انه سوف يؤدي مرحلة ارتقاء ، حيث تمثل مرحلة الاقتراب مؤشرا للتوقع المرحلة الرئيسية ، ويتطلب ذلك خبرة كبيرة و تمرن جاد حتى يتسنى للاعب ان يتوقع التصور الصحيح للحركة

#### (ج) التوقع الحركي في مجال التمرينات : ونجد نوعان من التوقع الحركي

التوقع الحركي الذاتي : وهو خاص بالفرد نفسه و قد يكون صحيحا او خاطئا ، ففي القفز بالزانة يتوقع

اللاعب الارتقاء المناسب للمرور من المعارضة

• التوقع الحركي الغير ذاتي : وهو يتبع حركات الغير ( الخصم ، الأداة ) .<sup>2</sup>

### 5.5- الانسياب الحركي :

يعتبر أساس للحركة الجيدة ولا يمكن الفصل بينه وبين الخصائص الحركية الأخرى ويعني حدوث الحركة دون توقف ملموس بين أجزائها

وتتطلب دراسة الانسياب الحركي معرفة ثلاثة أبعاد:

• مجال الحركة:

<sup>1</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون : مرجع سابق ، ص 29، 28.

<sup>2</sup> - طلحة حسام الدين وآخرون: علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997 ، ص 302، ص 307



عندما يصوب لاعب السلة الكرة بعد التنطيط فانه في حالة الانتفال من التنطيط الى التصويب ، يتوجب ان يتم دون توقف حتى تظهر انسيابية الحركة ، واداء الحركة ككل يسمى ( مجال الحركة ) وينظر للانسيابية في مجال الحركة تحت الشروط التالية :

- الاستمرارية في الحركة من البداية الى النهاية دون توقف

-عدم فقدان السرعة المكتسبة اللازمة

-عدم الخضم فرصة التدخل لتوقيف الحركة

#### • زمن الحركة :

وهو التوزيع الأمثل للفترات الزمنية لمراحل وأجزاء الحركة ، لان لكل مهارة توزيع زمني خاص بها ، وان تغيير

هذه النسب يؤدي إلى خلل في المهارة

#### • ديناميكية الحركة :

وهي إمكانية توزيع القوى على مراحل وأجزاء الحركة بما يتناسب مع دور كل مرحلة من الأداء الحركي ، ودور القوة في كل مرحلة <sup>1</sup>.

### 6- التعلم والأداء الحركي:

التعلم هو ظاهرة يصعب وصفها وقياسها بصورة مباشرة الأمر الذي يستدعي الدقة عند مشاهدتها لتقومها تقويمها تقويما موضعيا للاستدلال على حدوث عملية التعلم من عدمه أما الأداء يعتبر تغيرا وقتيا في السلوك والانجاز ، يمكن قياسها مباشرة ويمكن حدوثه عن طريق التعلم او بدونه، وبذلك أي تغير في السلوك يعتبر أداء وليس كالتغير في السلوك يعتبر تعلمًا <sup>2</sup>.

#### 1.6- مراحل التعلم الحركي:

عندما يحاول الفرد اكتساب مهارة حركية جديدة فانه يمر بمراحل مختلفة للوصول إلى الهدف المنشود ، ويسعى الباحثون في التعلم الحركي إلى محاولة التعرف على المسار الذي يتخذه المتعلم عند اكتساب مهارة حركية . ولقد اختلف العلماء في عدد هذه المراحل نظرا لاختلاف تصوراتهم حول كيفية حدوث التعلم وسوف نستعرض تطور الآراء المتعددة لمراحل التعلم .

#### (1)تقسيم فيثس و بوسنار سنة :

يرى فيثس و بوسنار أن للتعلم ثلاث مراحل :

1. المرحلة المعرفية : وفيها يكتسب المتعلم معلومات عن كيفية أداء المهارة ككل.

<sup>1</sup>- المرجع السابق، ص 309.

<sup>2</sup>- على مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ ، تعلم، تحليل، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط 1 ، 2000، ص40.

2. المرحلة الارتباطية : وفيها يستطيع المتعلم في التركيز على الإيقاع الزمني للمهارة والارتفاع بميكانيكيات

الحركة ، وبالنسبة للمهارات المركبة فان المتعلم يستمر في هذه المرحلة لفترة طويلة

3. المرحلة الأوتوماتيكية : وفيها نجد أن المتعلم لا يركز انتباهه على المهارة ، حيث أن عملية تنفيذ

المهارة قد انتقلت إلى مركز المخ السفلي مما يسمح للمتعلم بالانتباه إلى الأشياء الأخرى (الواجب الخططي ) ، مع ملاحظة ثبات الأداء بالإضافة إلى القدرة على التكيف مع المتطلبات البيئية المختلفة .<sup>1</sup>

(ب) تقسيم أدامس سنة 1971 :

ويقسمها إلى قسمين :

1- المرحلة اللفظية الحركية :

وفيها يحاول المتعلم فهم طبيعة النشاط وتحليل التكنيك الخاص به. مع التركيز على الحركة ومقارنتها بالنموذج

الذي شاهده ، كما يستطيع فيها المتعلم أن يكتشف الأخطاء ويصححها .

2- المرحلة الحركية :

وخلافاً تصبح الحركة أوتوماتيكية ، ويتجه تركيز الانتباه إلى الجوانب الخارجية للبيئة .

(ج) تقسيم جوننيل سنة 1972 :

ويرى أن للتعلم الحركي مرحلتين :

1) المرحلة الاستكشافية :

ويهدف المتعلم في هذه المرحلة إلى تكوين فكرة عن الحركة ، أو بمعنى آخر معرفة مايجب أن يؤديه المتعلم

لتحقيق الهدف من الحركة ، و كلمة فكرة هنا يقصد بها التعرف على الحركات المناسبة و المطلوبة لتحقيق هذه الحركة.

2) مرحلة التثبيت :

ويجب على المتعلم في هذه المرحلة ان ينمي قدرته على الأداء في مختلف الظروف ، بالاضافة إلى زيادة ثبات

تحقيق الهدف من الحركة ، مع مراعاة الاقتصاد في بدل الجهد .

(د) تقسيم مينال ويقسمها الى :

1. مرحلة التوافق الأولى : وفيها يتم اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام ، وتهدف تلك

المرحلة إلى اكتساب المتعلم و إدراكه التوافق الحركي الأولي للمهارة والذي يسمى بالشكل الخاص .

2. مرحلة التوافق الجيد للحركة : والتي تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء و تنقية الحركات من

الشوائب ، وتحسين نوعية الأداء، وتهدف هدف المرحلة من التخلص من معظم الأخطاء الغنية الكثيرة والتي تميزت

بها المرحلة السابقة ، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الحركات الغريبة عن مسار الحركة .

<sup>1</sup> - طلحة حسين حسام الدين وآخرون : مرجع سابق، ص114.

3. مرحلة ثبات الحركة : ويصل فيها الفرد إلى ما يسمى بالأوتوماتيكية في الأداء ، حيث تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي ، وتهدف إلى الوصول بالحركة إلى درجة الكمال والثبات الحركي ، وتهدف إلى الوصول بالحركة إلى أقصى و أدق توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الأوتوماتيكي .

(هـ) تقسيم نوال :

وقد افترض أن للتعلم مرحلتين متفقا بذلك مع ادامس وجونتيل الا انه قد ركز على التوافق الحركي

1. مرحلة التوافق : وهنا يركز المتعلم على اكتساب التوافق الأساسي للنمط الحركي المطلوب لتحقيق

الهدف من الحركة

2. مرحلة التحكم : بعد اكتساب المتعلم للتوافق المناسب بين الأطراف يجب تعلم كيفية التعامل مع

متغيرات متنوعة وذلك حتى يتمكن من الأداء تحت الظروف المختلفة.

2.6- نظريات التعلم :

بالرغم من أن بداية الأبحاث المرتبطة بالتعلم الحركي للمهارات الحركية يمكن تتبعها منذ سنة 1850 ، إلا أن أول نظرية شاملة خاصة بالتعلم الحركي قد ظهرت سنة 1981 .

(أ) نظرية البرنامج الحركي :

لقد بدا هذا المفهوم عند الفلاسفة اليونانيين القدماء أمثال بلاتو والذي يرى أن الفرد يقوم بتكوين تخيل عن الحركة قبل الأداء الفعلي لها ، ثم أشار ويليام جامس 1890 إلى أفكار بلاتو عندما أكد على انه عند اداء الفرد لحركة ما فانه لا بد من تكوين تخيل واضح عنها قبل أدائها، ويعد لاشلي (1918) أول من استخدم مصطلح البرنامج الحركي ، والذي كان ينظر في البداية للبرامج الحركية على أنها النية لأداء الحركة ، ولكنه فيما بعد قام بوصف البرنامج الحركي بأنه التشفير العصبي لمعلومات تنفيذ الحركة.

إن مفهوم البرنامج الحركي هو الذي يفسر لنا الثبات والدقة التي تؤدي بها المهارة المتعلمة عند الوصول إلى

الأوتوماتيكية في الأداء مثل مهارة المشي ويفرق فيتس وبوسنر بين مفهومين هامين :

البرنامج الحركي : وهو يبدو كخطة حركية والذي يعطي الإطار الخارجي للحركة المهارية الخاصة .

البرنامج الفرعي: وهي سلسلة من الأوامر الحركية الثابتة و القصيرة والتي يتم تشغيلها بصورة أوتوماتيكية عند تلقي الأمر بذلك من البرنامج الحركي ، ويمكن ملاحظة ذلك على مهارة ضربة الإرسال في التنس (كبرنامج حركي) فهي تتركب من حركات قصيرة (كبرامج فرعية) تتم بصورة متعاقبة في مستويات مختلفة الصعوبة (الرمي+المرجحة +النقل + الضرب=ضربة الإرسال) .

(ب) نظرية الدوائر المغلقة :

قدم هذه النظرية ادامس ، حيث اشتق مصطلح الدوائر المغلقة من العلوم الهندسية لوصف ما يطلق عليه

جهاز التحكم الذاتي ، فمثلا ضبط الترموستات إلى الدرجة المرغوب فيها ، هذه الدرجة تكون بمثابة المحك المرجعي

الذي يتم في ضوءه تشغيل وإيقاف التبريد ، فإذا كانت درجة الحرارة في الغرفة أعلى من المحك يتم إرسال أمر للبدء في التشغيل للتبريد ، أما إذا كانت أقل من المحك فإن الجهاز يبقى على حاله ، وهكذا نجد أن معلومات مستمرة يتم إرسالها من الغرفة إلى الترموستات و منها إلى الجهاز ومنه إلى الغرفة ثانية ، فيتم تكوين دائرة مغلقة فالتعلم حسب أدامس ليس مجرد مستقبل سلمي ، بل انه يحاول فهم الواجب المراد تعلمه ، حيث تزوده معرفة النتائج بالمعلومات اللازمة في المحاولة التالية:

### ج) نظرية المخططات الحركية:

يمكن تعريف المخطط على انه قانون أو مجموعة قوانين أو علاقات التي تكونت من تلخيص المعلومات المستندة من الممارسة والخبرة السابقة ، فمن أهم خصائص المخطط الحركي هو انه يكتسب من خلال تلخيص الأجزاء الهامة من المعلومات المكتسبة من الخبرة وربطها معا في قانون واحد، فمثلا مفهومك عن الكلاب ناتج عن مشاهدتك لمجموعة معينة من الكلاب ، ونتيجة عن هذه الخبرة تستطيع التعرف عن مجموعة أخرى من الكلاب لم تشاهدها من قبل ، فالبرامج الحركية التي نخزنها ليست خاصة خاصة بحركة معينة بل هي قواعد عامة توجه الأداء ، فهذه النظرية ترى بان التعلم البشري مرن وليس كآلة

### د) نظرية العلاقات المتبادلة بين المتعلم والبيئة :

بنيت هذه النظرية على افتراض أن المعلومات الخاصة بالبيئة ضرورية في تشكيل وتعديل خصائص الحركة فهي على عكس النظريات السابقة التي تعتبر الفرد عبارة عن جهاز حسو حركي . ويرى "نووال" أن الفرد خلال ممارسة و تكرار الأداء يكون هناك بحث مستمر من المتعلم عن الاستراتيجيات النموذجية التي تؤدي إلى حل المشكلة الحركية ، هذا من جهة و من جهة أخرى فهو يبحث أيضا عن أفضل الإشارات الإدراكية المناسبة وهي العوامل والمثيرات التي تتحكم في تنظيم خصائص الحركة ، لانتقاء الحركات النموذجية الأكثر فاعلية لتحقيق الواجب الحركي.<sup>1</sup>

### خلاصة:

وكما هو معروف لدينا جميعا أن الحركات الرياضية تحتوي على العديد من الحركات الأساسية منها المشي والركض (الجري) والقفز (الوثب) والرمي والدفع والقذف والمسك والتسلق والصعود وما يتفرع منها وكذلك دمج حركتين أو أكثر مع بعضها كما ان هذه الحركات الرياضية تعبير له مغزاه تخدم هدفا معينا وتتفاعل إيجابيا مع أشكال المحيط وتطوره ، وما تطرقنا إليه في هذا الفصل يشرح أبعاد الحركة بصفة عامة والحركة الرياضية بصفة خاصة والهدف منها .

<sup>1</sup> - طلحة حسين حسام الدين واخرون ص:120-130-160-162.



# الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان خلال فترة حياته حيث يتحول من الطفولة إلى البلوغ والرشد مع وجود بعض التغييرات في النمو والصراعات الداخلية والخارجية تحتل المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، وذلك لأنها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز بتغيرات جسمية، انفعالية، عقلية واجتماعية سريعة، كما أنها تمثل ميلادا جديدا للنمو الجنسي، حيث تبدأ بالبلوغ الجنسي ونضج الأعضاء التناسلية وتتضح معالم الذكورة والأنوثة.

وقد حاولنا تسليط الضوء عليها في هذا الفصل، فتطرقنا في البداية إلى تعريف المراهقة ، ثم أدرجنا مراحلها ، كل مرحلة على حدى (المراهقة الأولى ، المراهقة المتوسطة ، المراهقة المتأخرة )، بعدها عرجنا على أهم متغيرات هذه الفترة ( التغير الجنسي ، الجسمي ، والتغير النفسي والاجتماعي ، التغير الانفعالي ، وأخيرا التغير العقلي والمعرفي ).

مع إيجازنا لبعض النظريات المفسرة للمراهقة (الاتجاه البيولوجي، الاتجاه الاجتماعي ، الاتجاه التفاعلي (بيولوجي اجتماعي) والنظرية النفسية التي ركزنا فيها على فرويد واهم ما قاله في المراهقة وفي أخيرا الخصائص والمشاكل التي يتعرض لها المراهق .

**1- تعريف المراهقة:**

تعريف " عبد المنعم الميلادي ": هي الاقتراب من النضج الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى عشر سنوات.<sup>1</sup> يشير هذا التعريف إلى حدوث نمو في الجانب الجسدي، النفسي، العقلي والاجتماعي لكن دون أن يصل إلى مرحلة النضج.

تعريف " مروة الشربيني ": هي مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، وذا خبرة محدودة، ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي،<sup>2</sup> ركز هذا التعريف على عملية النضج، حيث يرى أن الفرد في مرحلة المراهقة يكون غير ناضج انفعاليا، بينما نموه البدني والعقلي يكاد يكتمل.

تعريف " صلاح مخيمر ": هي محاولة الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد.<sup>3</sup> في حين يرى هذا التعريف أن المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أين يعتمد في المرحلة الأولى كليا على الأهل بينما في مرحلة الرشد فيعتمد على نفسه

ويرى سمارة أن المراهقة هي مرحلة تغير من الطفولة إلى الرشد، تغير طبيعي فيزيولوجي ونفسي واجتماعي، ونتيجة للتغير الفيزيولوجي الذي يحدث في هذه المرحلة فإن النضج الجنسي يحتل مكانة أثناء البلوغ، وأن بداية مرحلة المراهقة تختلف بين الأفراد.<sup>4</sup>

ويقرر أحمد زكي صالح 1972 أن مرحلة المراهقة مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذا تعلم فيها النشء تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع.<sup>5</sup>

وتبدأ مرحلة المراهقة من سن البلوغ في 13 سنة تقريبا، وتنتهي حوالي الثامنة عشر أو العشرين وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين، وهي تتناول كل جوانب شخصية المراهق.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> - عبد المنعم الميلادي ، المراهقة والبلوغ عبد المنعم الميلادي، سن التمرد ، مركز الإسكندرية للكتاب الأزاريطة ص15

<sup>2</sup> - مروة الشربيني ، المراهقة وأسباب الانحراف ، دار الكتاب الحديث، القاهرة

<sup>3</sup> - نور عصام ، علم النفس النمو ، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، ص14

<sup>4</sup> - سهير كامل أحمد : الصحة النفسية و التوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب 1999 ، ص135.

<sup>5</sup> - ابو بكر مرسي محمد مرسي: ازمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، 2002، ص21

<sup>6</sup> - عبد الرحمان العيسوي : التربية النفسية للمراهق ، ط1، دار الراتب الجامعية بيروت ، ص 6 .



تعريف " أوسبل : هي سيرورة الاندماج النفسي للبلوغ، إذ تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل الأخرى.<sup>1</sup>

يرى هذا التعريف أن ما يميز هذه المرحلة هو بداية البلوغ الجنسي المصحوب بالتغير النفسي.

**2- مراحل المراهقة:** تنقسم فترة المراهقة إلى مراحل حسب تصنيف العديد من العلماء إلى ثلاثة مراحل:

### **2-1 - فترة المراهقة المبكرة :**

تبدأ هذه المرحلة من حوالي سن (12) وتنتهي حوالي سن (14)، تتميز بتناقص السلوك الطفيلي وبداية ظهور علامات النضج واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى.<sup>2</sup>

كما يصل فيها المراهق إلى استقرار نوعي من التغيرات البيولوجية، ويستقبل من القيود المحيطة بذاته.<sup>3</sup>

تتميز هذه المرحلة بظهور اتجاه الفرد إلى الاهتمام بالجنس الآخر نتيجة البلوغ الجنسي، لذلك يحاول المراهق في هذه الفترة إقامة الروابط و الصلات الإجتماعية حتى لا يشعر بالوحدة والعزلة.<sup>4</sup>

وقد عرفها تاينر : عملية البلوغ تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ويكون بمقدار الإنسان الإنجاب.

وذهب كل من روش و دافيللا الى ان: تغيرات البلوغ تبدأ في الإناث بين 8-13 سنة و يبلغن نهاية البلوغ في 17 سنة , في حين إن الذكور تبدأ هذه الفترة عندهم من 10 سنوات - إلى 21 سنة و فارق السنين يجعل تحول الإناث نحو الجنس الآخر قبل الذكور.<sup>5</sup>

وهي فترة تنسم بالاضطراب<sup>1</sup>ات المتعددة , حيث يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي , و بالقلق والتوتر , تضارب المشاعر , رفض اتجاهات الولدين والمدرسين باعتبارهم رمز للسلطة في المجتمع , والميل إلى جماعة الرفاق و تقليدهم في سلوكياتهم وتبنى آراؤهم واتجاهاتهم كما يحاول تحقيق الاستقلالية بمختلف المجالات .

<sup>1</sup> Francoi Rchard, 1998, **Les troubles psychique sa l'adolescence**, 2éme édition, paris. P 28.

<sup>2</sup> - خليل ميخائيل معوض، علم النفس العام، مركز الإسكندرية للكتاب، ط1، 2006، مصر، ص 25

- نائر غباري، 2009، سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، ص: 23<sup>3</sup>

<sup>4</sup> - فيصل عباس : التحليل النفسي و الشخصية، دار الفكر لبنان ، ط 1 ، 1994 ، ص 172.

<sup>5</sup> - محمد البدوي الصافي: التلوث الانساني والبيئة الاجتماعية، دار القلم للنشر والتوزيع الامارات العربية المتحدة، ط1، 1996، ص196

وتعد هذه المرحلة فترة تقلبات عنيفة مصحوبة بتغيرات مظاهر الجسم و وظائفه, و مما يعقد الأمر الاضطرابات المصاحبة لهذه التغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية ويلاحظ أن هذه المرحلة ترتبط على وجه الخصوص بثلاث مظاهر عامة هي :

أ- الاهتمام بفحص الذات وتحليلها , و وصف المشاعر الذاتية اتجاه النفس والغير .

ب- الميل إلى المظاهر الطبيعية و قضاء أكبر الوقت خارج البيت بعيدا عن رقابة الأسرة

ج- التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة .<sup>2</sup>

## 2-2- المرحلة الوسطى :

من 15-17 سنة وهي الفترة الممتدة لمدة سنتين تقريبا وهي أقرب إلى المراهقة المبكرة منها إلى المرحلة المستقلة أو القائمة بذاتها , وتتميز هذه الفترة بأن المراهق يشعر فيها بالهدوء والسكينة ويتقبل الحياة ويزيادة القدرة على التوافق , وبالرغم من بقاء الجماعة الرفاق مهمة في حياة المراهق , إلى أنه يعطيها نفس القدرة من الاهتمام الذي كانت تحظى به سابقا<sup>3</sup>

من المعلوم أنه يبحث عن الاستقلالية والاعتماد على النفس بشكل أكبر وبخاصة من الوالدين أما التحديات التي تواجه المراهق في هذه الفترة فهي محاولة المراهق أن ينمي قدرته في الاعتماد على ذاته وتطوير هذه الذات والتعامل مع الاصدقاء بروح المسؤولية , وكلما تقدمت به السن عبر هذه المرحلة علينا أن نقلل إصدار الأوامر و النواهي , و التوجيه والإرشاد بشكل مباشر , وأن نقلل من التدخل في إقامة علاقة ودية مع غيره .<sup>4</sup>

## 2-3- المراهقة المتأخرة:

تصادف هذه المرحلة التعليم العالي وهي المرحلة التي تسبق المسؤولية ويطلق عليها البعض اسم : مرحلة الشباب.

<sup>2</sup> - رمضان محمد اتقداي : علم النفس الطفولة والمراهقة, المكتب الجامعي الإسكندرية, 1997, ص356.

<sup>3</sup> - فيصل عباس : التحليل النفسي للشخصية , دار الفكر اللبناني , لبنان , 1994 , ص173.

<sup>4</sup> - محمد عبد الرحيم عيس : مرجع سابق , ص59.

فمع بداية هذه المرحلة يخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية ويعتبر عدم إكمال التعليم العالي للكثير منهم من أكبر المشكلات في المراهقة وتمتد هذه المرحلة من حوالي سن (18) الى حوالي (إلى حوالي (21) سنة.<sup>1</sup>

### 3- تغيرات فترة المراهقة:

مرحلة المراهقة هي فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، فيها يكافح المراهق وسط مجموعة من التغيرات مما يسبب له كثيرا من الإحباط و الصراع و القلق، وهذه التغيرات قد تكون جسدية، انفعالية نفسية، اجتماعية وغيرها

#### **3-1 - النمو الجسمي والجنسي:**

وفي هذه الفترة تحدث تغيرات فيزيولوجية واضحة من النمو والعضلات والعظام والجدع والأطراف وتكوين الوجه، و نلاحظ هذه التغيرات من،أسبوع لأسبوع آخر، وعملية النمو هذه قد تكون فجائية أو تدريجية وقد تحدث مبكرة أو متأخرة خلال سنوات المراهقة، وغالبا ما يكون المراهقة غير مستريح نتيجة هذه التغيرات، ولكنه سرعان ما يستطيع أن يستعيد الانسجام والتوافق في المجتمع.

ويمر كل من الإناث و الذكور بمجموعة من المراحل المتتابعة والمتدرجة، و ذلك بسبب زيادة نشاط الغدة النخامية الموجودة بالمخ والتي تنظم عملية إنتاج الهرمونات وتبدأ هذه المراحل لدى الإناث بظهور الثديين، و ظهور شعر العانة، و تليها فترة نمو بدني سريع في البداية، ثم يأخذ في البطء ويتلوه بدء الحيض وتحدث معظم التغيرات بفعل هرمون "الأس تروجين" الذي يفرزه المبيضان، أما في حالة الذكور فتبدأ هذه العمليات بزيادة حجم الخصيتين و ظهور شعر العانة و خشونة الصوت، وقذف المنى، كما يمر الذكر بفترة نمو جسدي سريع يعقبه بطء في ذلك ثم ظهور الشعر بمنطقة الصدر، وتحدث هذه التغيرات بفعل هرمون "توستوستيرون" الذي تفرزه الخصيتان، وتستغرق هذه العمليات حوالي عامين على التقريب

ويلاحظ أن عضلات الذكور تزيد بمقدار الضعف، بين عمر 12 و16 سنة مما يدفعهم إلى الزيادة النشاط والثقة في النفس و القدرة على منافسة الكبار.<sup>2</sup>

و عموما يمر النمو الجنسي في فترة المراهقة بثلاث مراحل:

#### **3-1-1 - مرحلة ما قبل البلوغ:**

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم النفس والطفولة والمراهقة، جامعة عين شمس مصر، ط 5، 2005، ص: 410

<sup>2</sup> - رمضان محمد اتقداي: مرجع سابق، ص 251.

وتظهر فيها الخصائص الجنسية الأولية المترابطة بجنس المراهق، في هذه المرحلة تبدأ الميول الجنسية في ظهور كل من الجنسين.

### 3-1-2- مرحلة البلوغ :

تكتمل القدرة الجنسية من حيث الوظيفة، وذلك بإفراز الحيوان المنوية لدى الذكور أو البويضة لدى الإناث.

### 3-1-3- مرحلة ما بعد البلوغ:

تكتمل الوظائف العضوية لكل من الجنسين، وتتضح الأعضاء التناسلية مما يسمح بالقدرة على الزواج و الإنجاب.<sup>1</sup>

### 3-2 - النمو النفسي والاجتماعي:

هناك تغيرات نفسية واضحة المعالم تصاحب سن البلوغ عند المراهقين لكلا الجنسين، ومن أبرز علماء النفس الذين إهتموا بالتغيرات النفسية العاملة أنا فرويد وأريكسون، فأنا فرويد ترى أن ما يسمى بالاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة هي ظواهر طبيعية، يجب أن نفسح لها المجال للحدوث وغياها يعتبر ظاهرة غير طبيعية أما أريكسون يرى أنه يمكن حماية المراهق من الاضطرابات النفسية بالتوجيه والاهتمام وتظهر التغيرات على شكل أعراض مرضية تكون نتيجة سببين اثنين :

أ - حالة الشد التي تصيب المراهقين حين يلاحظ التغيرات التي تحدث في الجسم عموماً

ب - حالة الضياع التي يشعر بها المراهق، فعندما كان طفلاً أصبح اليوم مراهق بالغ، ولكن لم يكتمل رجولته بعد ويرفض الاعتماد على والديه، ونفس الوقت يكون غير قادر على الاستقلالية التامة والاعتماد على نفسه وهنا يدخل في صراع البحث عن الذات والكيان والهوية، وهذا ما يعرف بدوامة المراهقة أو كارثة البحث عن الهوية كما أسمها أريكسون.

وقد يصاب المراهق بالقلق ويصبح سريع الاستشارة، ويفقد الشهية للطعام، ويقل نموه وتعثره الكوايس، مما يؤدي إلى قلة التركيز الذي سيؤثر على التحصيل الدراسي، وقد يصاب بحالة اكتئاب<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - مجدي أحمد عبد الله : مرجع سابق، ص 252.

<sup>2</sup> - وليام ماست رز رالف سبيت رز: المراهقة والبلوغ، بيروت، ط1، 1998، ص، ص14، 15.

أما من الناحية الاجتماعية يبدو تأثير الرفاق في هذه المرحلة واضحا , وخاصة الأصدقاء , المقربون من الناحية العمرية , لدرجة تجعل المراهق يقلدهم في الحديث والملبس وفي الكثير من جوانب سلوكهم , كما قد يؤثر الأصدقاء أحيانا على سمات واتجاهات أخرى مثل التعليم ونوع العمل الذي يود مزاولته وغالبا ما يكون اللجوء إلى الأصدقاء هو رغبة المراهق في الاستقلالية وخاصة عن الآباء الذين يحاولون السيطرة عليهم و توجيههم والحد من نشاطهم .بالإضافة إلى الضغوط التي يواجهها المراهق في عمليات التوافق المستمرة التي يقوم بها والمشاكل التي يصادفها ولا يستطيع التعامل معها بمفرده. وعادة ما تكون فترة المراهقة محاطة بصراعات شديدة , ذات قوى متعارضة حيث تتعارض النزاعات الفطرية ضد عوامل الكبت بسبب الرغبة في تحقيق المتعة من جهة كما تتعارض اتجاهات الفرد للإيجابية مع ضرورة مراعاة الواقع الاجتماعي من جهة أخرى .مما يؤدي إلى زيادة اضطراب المراهق و حيرته .

ويرى علماء التحليل النفسي أن اتجاه المراهقين نحو الثورة ضد النظم الاجتماعية السائدة يعتبر شيء ضروريا ,لأن هذا يساعد المراهق بعدما يكبر على تجاوز مرحلة المراهقة , على محاولات تغيير تلك النظم واستبدال القديم بالحديث , وقد تؤدي الثورة على التقاليد أحيانا إلى أثار خطيرة عندما تقود المراهق إلى ظاهرة انحراف الأحداث.

### 3-3- النمو الانفعالي :

يمثل النمو الانفعالي جانبا رئيسيا في بناء شخصية المراهق , فالعالم الإدراكية للبيئة المحيطة به , والتغيرات النمائية الجسمية تترك آثار انفعالية كبيرة في الشد والعمق وما يصاحبها من استثارة للدوافع والميولات و الرغبات التي تؤثر في شخصيته وسلوكه<sup>1</sup> وتتميز الطاقة الانفعالية بنوع من التناقض و الصراع , فالمرهق يعيش حالة من التناقض الوجداني (الحب , الكراهية ,إقدام إحجام), كما يلاحظ عدم الثبات الإنفعالي (تقلب سلوك المراهق بين السلوك الطفل وتصرفات الكبار).<sup>2</sup>

فبالإضافة إلى ذلك تنمو لدى المراهق الاتجاهات الوجدانية ومظاهر القدرة الخارجية ويتعلم كيف يتنازل عن حاجته العاجلة التي تغضب والديه , وينمو الأنا الأعلى أو الضمير , و تقل مخاوفه وتبدو لديه الميول المهنية .

وقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الإنفعالي والقلق و الإضطراب تتحدد ملامحها في الثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به والتناقض الواضح في انفعالاته بين الفرح والحزن و الانقباض والتهيج ,ويفسر هذا على أساس أن المراهق انتقل من حياة الطفولة إلى حياة الراشدين , فالمرهق لازال يرغب في بعض السلوكات الطفلية , ولكنه من ناحية أخرى لم يعد سلوكه مقبولا من الكبار من حوله , إذا أنه يجد نفسه محل نقد لسلوكه مما يولد لديه الإضطراب الانفعالي بهذا الشكل , و التعبير الانفعالي عند المراهق , دائما يكون غير ملائم ,فقد يكون

<sup>1</sup> - رمضان محمد اتقدافي : مرجع سابق ، ص ( 360,361,363).

<sup>2</sup> - أبوبكر مرسي محمد مرسي : مرجع سابق ، ص 24 ، 25

شديد قوي بنسبة تفوق الواقع و المقبول ، فالمثير البسيط يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو الثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفت انفعالات المراهقين كالآتي:

أ-عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.

ب-عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في الانفعالات

ج- الشدة والكثافة

د-نمو عواطف نبيلة مثل الوطني و الوفاء والولاء وكذلك نمو النزعات دينية صوفية.

وبما انفعالية المراهقين سببها المدرسة و مشاكلها

العمل و اختيار المهنة أو الحرفة، أو عدم الإعداد له ، أو نوعية الحياة العامة التي تعيق سير النمو عامة ، أو الباعث الجنسي الذي يسبب المشاكل الانفعالية و الاجتماعية.<sup>1</sup>

### 3-4- النمو العقلي و المعرفي :

يقبل معدل النمو العقلي في بداية المراهقة ثم يسرع بعد ذلك، فالذكاء يرتفع في الثامنة عشر 18 وتبرز القدرات الخاصة في صورة هوايات.<sup>2</sup>

ويرى الكثير من العلماء النفس أن التطور في نمو الجسمي عند المراهقين يصاحبه نمو هائل نوعي بنفس القدر في القدرات العقلية و المعرفية ، ولذلك يعتبرون المراهقة فترة نمو

عقلي معرفي .وقد أكدت دراسةً بدوين كيتس على تزايد المرونة والضببط في العمليات العقلية في سن 12-14 سنة ، كما تشير الدراسات إلى خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة تتحرر من أسر الخبرات المحسوسة، حيث يزداد التفكير لتجريبي واستخدام الرموز المجردة . ويرى بياجيه أن النمو و التطور يكون نتيجة لاتصال المراهق وتفاعله مع الآخرين، وتؤكد دراسةً نادلسون ذلك حيث تشير أن الفترة من 12-14 سنة فترة تزايد فيها بشكل ملحوظ القدرات العقلية المعرفية لدى المراهقين وأنهم على استعداد وتهيؤ ذهني للتفكير والعمل ضمن إطار الشروط المعطاة لهم.

أورد كل من باجيه و إنيهلدر في كتبهما "من منطلق الطفل إلى منطلق المراهق" أن المراهق في سن 14-15 سنة أن يستخدمها نظاما مركبا . أي أنه يفكر فيما هو موجود بالإضافة إلى ما يحتمل وجوده ، عكس الطفل الذي يفكر فيما هو موجود فقط. وباستطاعة المراهق أن ينظم و يكشف كل العلاقات المحتملة ، ويصل إلى النتائج . وفي

<sup>1</sup> - مجدي أحمد عبد الله : مرجع سابق ، ص 258 ، 259 .

<sup>2</sup> - أبوبكر مرسي محمد مرسي : مرجع سابق ، ص 24 .

هذه المرحلة يتخلص المراهق من التمرکز حول الذات في إدراكه فيصبح تفكيره موضوعي و إدراكه منطقي . و يبين ميللر أن شخصية المراهق تسير من الحياة العقلية البسيطة إلى الحياة العقلية المعتمدة و من الفكر المحسوس إلى المجرد . و تنمو لدى المراهق القدرة على التعميم و فهم التعميمات و يتوصل المراهق إلى إمكانية الإخبار العلمي الصحيح , و النظر في المشكلات و العوائق التي يصادفها في حياته حيث يحقق فيها و يخترع الحلول . و استنتج بياجيه و معاونيه بعض النتائج حول خصائص التفكير لدى المراهق من أبرزها

1- أنا المراهق يستطيع أن يفكر انطلاقاً من فرضيات مجردة .

2- يتوصل المراهق إلى منطق القضايا التي تسمح بالتفكير الغرضي - الإستدلالي - أي القدرة على مزج قيم حقيقية , أو خطأ القضايا المتخذة كفرضيات و استخلاص نتائجها الممكنة .

3- التمييز بين الشكل و المحتوى في العمليات العقلية<sup>1</sup>.

4 - القدرة على استعمال عمليات من الدرجة الثانية, إي التوصل إلى عمليات عقلية بالاعتماد على عمليات عقلية أخرى .

ويرى من جهة أخرى أن التفكير المنطقي عند المراهق يعتمد على نمو الجهاز العصبي وكذا توفر الظروف البيئية السليمة , و الملائمة<sup>2</sup>

و يعتبر النمو العقلي للمراهق عاملاً محددًا في تقدير قدراته العقلية و يساعده على أن يفهم نفسه و يتبصر بما ينظم شخصيته, كما هذا النمو يساعده على أن يفهم نفسه و يتبصر بما ينظم شخصيته , كما أن هذا النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بالشكل السليم.<sup>3</sup>

#### 4- النظريات المفسرة للمراهقة:

خضعت فترة المراهقة كفترة انتقالية إلى العديد من الأبحاث و الدراسات و لقد حاولنا الإلمام بأهم هذه الدراسات , والتي يمكن لنا أن نوجزها ففتين أساسيتين هما :

أ- مجموعة تقول أن المراهقة هي أزمة حتمية , يعاني خلالها المراهق قلقاً واضطراباً (من أمثال: هول و فرويد), تتعدد مسالكه , كي يتخطى أزمته و يحدد هويته , لتتواصل مع غيرها من الهويات , حتى وأن تفردت عنها.

<sup>1</sup> - أبوبكر مرسي محمد مرسي : مرجع سابق ، ص 24 .

<sup>2</sup> - مريم سليم : علم نفس النمو ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ط 1، 2002، ص 406 ، 408.

<sup>3</sup> - مجدي أحمد عبد الله : مرجع سابق ، ص 256، 257 .

ب- أما المجموعة الثانية: فترى بأن القول بأزمة المراهقة ليس أمراً قطعياً , ولا يعتبر سلوك المراهقين في كل المجتمعات (مرغريت ميد , ليفين) , وإذا أردنا معرفة السبب لا بد من الرجوع للثقافة .

#### 4-1- الاتجاه البيولوجي :

تعتبر نظرية ستانلي هول من أول النظريات التي تناولت تفسير أزمة المراهقة حيث برز الاهتمام بالخصائص النفسية المتصلة بنمو المراهق في كتابات هول لما قام من استنتاجات وكثرة المعطيات والمعلومات التي حصل عليها عند إطلاعها على عدد من السير الشخصية للكثير من الأفراد

وقد صور هول حياة الفرد تصويراً يتصف بالشدة والتوتر وكثرة العواصف والضغوط ويمكننا تلخيصه فيما يلي:<sup>1</sup>

أ- المراهقة ميلاد جديد يختلف عما سبق وعما هو لاحق, بفعل التغيرات السريعة الملحوظة على شخصية الفرد.

ب- تحدث التغيرات بفعل النضج والتغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الغدد , وتبعاً لذلك تكون النتائج متشابهة عند جميع المراهقين .

ج- تحول التغيرات غير المستقرة و السريعة في هذه الفترة دون التنبؤ بسلوك المراهقين كما تؤدي إلى صعوبة توافقه.<sup>2</sup>

- كان من إتياع نظرية هول عالم النفس الأمريكي جيزل الذي أكد على أهمية النضج البيولوجي في النمو , والتكلم عن سمات النضج , هذه السمات التي تزداد مع كل مرحلة من مراحل النمو , فالمرحلة الممتدة من 10-16 سنة تتميز حسب سمات تتمحور حول :

- فبالإضافة إلى هذه الدراسات السابقة, فإن الاتجاهات الاجتماعية ركزت اهتمامها على ثلاث أوضاع رئيسية: الأسرة , المدرسة , الطبقة الاقتصادية

- فبالنسبة إلى الوضع الأسري, فمكانة المراهقة في أسرته لها تأثير كبير على تكيفه , بالإضافة إلى علاقته مع أسرته , و نظام علاقتها . فبالنسبة إلى الأب مثلاً يتداول دوره بين السلطة و استخدام العاطفة إلا أن التمادي في هذه العاطفة يعيق عملية التماهي , و عند محاولة الوالد فرض السلطة من جديد , تختل العلاقة بينه و بين المراهق , أما بالنسبة للأم , فهي في الوقت الحالي أصبحت لا تقوم بالدور المناط لها مما يساعد المراهق على اكتساب استقلالية

<sup>1</sup> - أبو بكر مرسي محمد مرسي : أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي ، ص 14- 15- 30.

<sup>2</sup> - محمد مصطفى زيدان / النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، جدة ، ط3 ، ص 157.



مبكرة، و هذا يسبب له جرحا كبيرا بسبب نقص الإشباع العاطفي، فبالإضافة إلى دور الأب و الأم، فإن التدخل في شؤون المراهقين يشعرهم بعدم القدرة على تحقيق ذواتهم بسبب عدم تقمق الأهل .

إضافة إلى موقع المراهق وسط إخوته، فالامتيازات التي تعطى لواحد دون الآخر

- أما بالنسبة للوضع المدرسي فإذا توفرت فيه الإمكانيات و الوسائل بتوجيه الفرد (أندية، نشاطات مختلفة) ساهمت في تلقين الفرد الاعتماد على نفسه، و تحمل المسؤولية و قد تظل أحيانا وظيفتها و تقوم بالدور العكسي، كذلك دور المعلم و تقمص المراهق لشخصية سلبا أو إيجابا، و ما يمارسه عليه من إسقاطات، إذ يعتبر هذا الأخير المعلم بديل الأب و الأم السلطة

- و أخيرا تعتبر مشكلة النظام التعليمي و البرامج أهم ما يثير قلق المراهقين حاليا (خاصة البرامج التي لا تأهلهم للحياة المنتجة).

- و أخيرا الوضع الطبقي - الاقتصادي: إذ تنتشر اضطرابات المراهقة في الطبقة المتوسطة، أما الطبقة الغنية، فيتميز المراهق بالقدرة على التكيف الاجتماعي و الوصول إلى النضج المبكر، أما في الطبقات الفقيرة، فتتضاعف مسؤوليات أفرادها، فبالإضافة إلى التربية القائمة على القسر و الطاعة و العقاب مما يعيق النمو السريع للمراهق، و أهم ما يثير هذه المرحلة هو خجل المراهق مما كانت أبيه مما يؤخر و يعيق عملية التماهي.

- النظام الحركي، نمو الأعضاء، اهتمامات الجنسية، الصحة الجسدية، الانفعالات الأنا نامي (تقدير الذات)، العلاقات الاجتماعية، الاهتمامات الأنشطة... الخ. ينتج عن ذلك الحس الأخلاقي و أخيرا الحس الفلسفي<sup>1</sup>.

#### 4-2- الاتجاه الاجتماعي في دراسة المراهقة :

رغم ما ذهب إليه هول إلى أن بعض المحللين النفسانيين، يعتقدون أنه قد بالغ في حتمية الاضطراب في هذه المرحلة من الحياة، و من بين رواد هذا الاتجاه الجديد مارغريت ميد التي تولي أهمية للثقافة في شخصية المراهقة و سلوكه مدى تأزم هذه المرحلة، و تؤيد فكرته بالدراسات التي أجرتها على قبائل السامو في 1925 و التي توضح أثر الثقافات في اختلاف أنماط المراهقة.

فترة المراهقة في المنطقة لا تمثل حسبهما أزمة بقدر ما تتسم بالهدوء النسبي، و منتم تم قلق المراهقين و اضطراباتهم الفكرية ليست قطعية أو نهائية ولا نفسر سلوك المراهقين في كل المجتمعات. و بالتالي فقد أرجعت ميد سلوك المراهقين إلى وجود معايير متصارعة و قيم ثقافية متعارضة في اختيارات الفرد، و من تم فخرية المراهنة بتغيير بتغيير المناخ الثقافي. و حسب ما يراه المجاليون على رأسهم ليفين فإن سلوك الفرد يعتمد على طول مجال

<sup>1</sup> - مريم سليم: مرجع سابق، ص (380، 381، 388، 391).

حياته على الأرض , و تكمن مشكلته في سوء توجيهه , إذ يعتبر كائن جديد بالنسبة للكون الذي هو فيه , و التغيرات التي يتعرض لها في وضع لا يسمح له بمعرفة ذاته . و هذا المفهوم يدعو إلى تحسين الاتصال بالمراهقين , و توفير فرص الاستقلال و تنمية روح المسؤولية.

وهذا قد لاحظ الدكتور مصطفى فهمي في دراسة لقبائل الشلوك و الدبكة . إن هذه الجماعات البدائية لا تعرف ما يسمى بأزمة المراهقة و أن كل ما تجده عندها لا يزيد على فترة بلوغ قصير, يكتمل فيها النضج الجنسي للفرد , بدرجة تسمح له بتحمل مسؤولياته من مجتمع كما يتجنب المحيطين به بإتقال كاهله بالمسؤوليات مما يعده عن الأزمات النفسية الملاحظة في مجتمعنا الحديث.

#### 4-3- الاتجاه التفاعلي (البيولوجي, الاجتماعي) :

كان رائد هذا الاتجاه العالم سولنبرج , الذي شملت نظريته كل من الاتجاه البيولوجي (هول) و الاجتماعي (ميد ولفين) , حيث يرى أن: "المراهقة مرحلة بيولوجية اجتماعية على السواء"<sup>1</sup>

وذلك في مقال نشره سنة 1939 بعنوان "مفاهيم عن المراهقة " إذ يقول "أما هؤلاء الذين يهتمون بتوافق المراهقة مع الدور الاجتماعي الذي يفرضه عليه المجتمع مع إغفال علاقة ذلك بحالة الفرد الفسيولوجية فإننا نقترح لهم تسمية جديدة لموضوع بحثهم هي علم النفس الاجتماعي للمراهقة"<sup>2</sup>.

ويؤكد أن المجتمع لا يتيح فرصة للمراهق للقيام بالدور الذي يتماشى و مستويات نضجه الجسمي , والعقلي , ونزعتة للتحرر والاستقلالية , ومن هنا ينشأ الإحباط الذي تتسم به المراهقة .

ويذكر سولنبرج أن المراهقة تتأثر بما هو سابق عليها (الطفولة) و تؤثر فيما هو لاحق (الرشد) باعتبارها مرحلة انتقالية مستمرة من الطفولة إلى الرجولة .

#### 4-4- الاتجاهات النفسانية:

فرويد من أوضح إسهامات فرويد قوله بالموقعين الأولى "الشعور , اللاشعور , ما قبل الشعور "الموقعية الثانية " الهو , الأنا الأعلى "المكونة للجهاز النفسي ويؤكد فرويد في هذا الصدد أن الحياة النفسية للفرد وحدة للقوى المتناقضة , مكونة

1 - أبوبكر مرسي محمد مرسي، مرجع سابق ، ص 33.

2 - محمد مصطفى زيدان : مرجع سابق ، ص 160 .

من عناصر شعورية وأخرى لاشعورية ، فالأنا يقدم صورة لتطور كمي ، حيث تصبح مكونات الهو الذي يسعى الأنا الأعلى لتحقيقه بصيغة اجتماعية تعمل وفق مبدأ الواقع لامبدأ اللذات ، وتستمر هذه النظرة إلى غاية حلول فترة المراهقة ، حيث يطرأ فيها نوع من التشويش والإضراب على وظيفة الأنا نتيجة لإنخراط الفرد في طور البلوغ ، ويبدو الهو في هذا الوقت موجهًا بتأثير العوامل الجنسية ، ليس بمجرد حصول اللذة فقط ، بل حتى الرغبة الشاملة في التناسل و التكاثر.

- أما الأنا الأعلى ، فمع حلول فترة المراهقة تهتز دعائمه ، نتيجة التغيرات التي طرأت على علاقة المراهق بوالديه خاصة الوالد من نفس الجنس . هذا وتعتبر المراهقة حسب فرويد آخر مراحل النمو ، تتميزها ملامح ارتقائية ، كالتحول لعشق الذات (الترجسية ) احترام الواقع نمو الميول الجنسية الغيرية ،والإنزلاق في أعمال لا مسؤولة.<sup>1</sup> (1)

- و يستعين الأنا الأعلى في هذه المرحلة بالآليات الدفاعية لاستعادة التوازن النفسي والخفض من حدة الصراعات الأدوية المستفيقة من جديد ، ويظهر عندئذ تعلق بالأم وتعلق بالأب ينظر إليه كنموذج للتماهي ، ويتعذر الإشباع بفعل المحظورات الاجتماعية لذلك يعمل الأنا على استخدام اولياته :مثل التسامي (الإزاحة) .  
-إن فقدان الصورة لوالديه يؤثر على شخصية المراهق ، إذ اكان الأهل في السابق مصدر الحب والأمان ، ويشكلون مثالا لذاته ،فعندما تنقطع العلاقة بهم تتغير دوافع المراهق اتجاه ذاته .ويشعر بأن عدوانيته موجهة ضده ، لذلك تندفع الأنا للبحث عن أسس جديدة لتقدير ذاته ، ولرد الاعتبار والتي من بينها :

#### -الإقلاب العاطفي :

تتحول العواطف نحو الأهل إلى نقيضها ،وفي اعتقاد المراهق أنه أصبح مستقلا عنهم ،في حين يبقى أسير التعلق بهم ، هذه الآلية لاترضي متطلبات المراهق لأن العدوانية اتجاه أهله تقابل بعدوانية من طرفهم ، فيجد نفسه سجين علاقة سادو -مازوشية- فالإقلاب العاطفي يزيد من قلقه بدلا من تحريره .

- الدفاع عن الذات : عن طريق إزاحة البيبدو بدائل عن الأهل باعتباره (أساتذة ،رجال الذين ...)  
باعتبارها موضوعات جديدة ، تربط معها علاقات عاطفية رمزية ،قد يتعلق البيبدو بالمثل : مثال الأنا الأعلى ،تعلق شديد بالأهل ،تعلق شديد بالقائد ... . بإمكان توجيهات البيبدو هذه أن تغني الكائن وشخصيته على الصعيدين العقلي و العاطفي

<sup>1</sup> - أبوبكر مرسي محمد مرسي : مرجع سابق ، ص 34 ، 35.

-الدفاع عن الذات عند ما لا يجد اليببدو موضوع خارجي :فيصبح الأنا هو موضوع الحب , مما يؤدي إلى تضخيم أهمية الأنا ,و نشاطه العقلي ,فيميل المراهق للاستعراض الذاتي والميل للانطواء والعزلة.

الدفاع عن طريق النكوصية : إذ يجد المراهق راحة و سعادة في الرجوع إلى السلوكيات الطفولية , لكنه لا تدوم, قلق الانهزام الإنفعالي و الشعور بفقدان الأنا(قلق فقدان الهوية الذاتية).<sup>1</sup>

## 5 - خصائص المراهقة :

### 5-1- الخصائص الجسمية:

تظهر عند المراهق خصائص عضوية و جسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصية , من أول هذه الخصائص هي السرعة في النمو , فمتوسط نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة , كما يزداد نمو حجم قلبه , ونشير إلى نمو العظام يفوق نمو العضلات الأمر الذي يجعل جسمه وحاجته إلى التعويض بالغذاء والراحة

ومن مظاهر أيضا تغير شكل الخنجره وتغير الصوت ونمو والأعضاء التناسلية نموا سريعا , وفي هذه المرحلة تصل البنات إلى أقصى طولهن وتكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية وحجمها أكثر وكمية النسيج العضلي أكثر عندهم ومن كمية الدهون وسبب هذا التغير الجسماني لراجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية والتناسلي.<sup>2</sup>

### 5-2-الخصائص الاجتماعية:

يميل المراهق إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد وعلى الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجه مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين إما مدرسية أو أسرية.

- كما أنه يميل إلى القيام بأعمال تثير انتباه الآخرين فهو يتطلع إلى التحرر من جميع القيود والسعي للحصول على الاعتراف به كفرد كامل داخل المجتمع.

- ولقد جاء في كتاب محي الدين مختار أنه من المظاهر الأساسية للمراهق في المجتمع هي محاولته للتحرر من سلطة الأسرة وتأكيد الذات ومحاوله إشعار الآخرين بالمكانة الإجتماعية كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته أحداثه.

- كما ليفوتنا أن نذكر بأن المراهقة تعرف على أنها مرحلة الأبطال فهو يكتيف سلوكه بما يتناسب مع البطل الذي إتخده نموذجا لنفسه .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مريم سليم : مرجع سابق ، ص ، 381.

<sup>2</sup> - صالح ع العزيز: التربية وطرق التدريس دار المعارف ، مصر ، ج2 ، 1981، ص71.

### 5-3- الخصائص العقلية :

كانت الدراسات جد كبيرة من طرف علماء النفس حول الخصائص العقلية في مرحلة المراهقة , ويظهر ذلك من خلال الدراسة التي قام بها حول المميزات العقلية في هذه المرحلة حيث يؤكد أنه في هذه المرحلة تصل المراهقة إلى النمو الشكلي أو المجرد وهي التي تميز فترة المراهقين على التعامل مع المجردات والتحليل المنطقي والرياضي , و أكدت بعض الدراسات أن المراهقين يطور فعاليته العقلية المتنوعة , فتقوى قابلية للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة و إدراك العلاقات وحل المشاكل .

ويشير فاخر عاقل إلى أن النمو العقلي كما تظهره اختبارات الذكاء يدوم إلى ما بعد سن السادسة عشرة ولكن دراسة أخرى تؤكد إلى أنه النمو العقلي شكله العام يستمر خلال العقد الثالث من العهد.<sup>2</sup>

### 5-4 - الخصائص النفسية:

تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل خصوصا من الناحية النفسية ففيها يواجه المراهق صراعا نفسيا قويا, ويتأرجح من حالات إلى أخرى , ويميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به , فهو يرى نفسه بأنه يصعد صغيرا , فيجمع بالأطفال ويشاركهم أحاديثهم وألعابهم , بل يرى نفسه كبيرا يقحم نفسه في أحاديث الكبار , لكن هؤلاء لأنهم يعتبرونه صغيرا.

### 5-5 - الخصائص الانفعالية:

يتأثر الجانب الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها , وما يحيط به من عادات و أعراف وتقاليد واتجاهات وميول حيث يواجه سلوكه أو يكتيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

ويجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كبيرة من انفعالات الطفل وتمثل هذه الاختلافات في النواحي التالية:

الانفعال لأنفه الأسباب وعدم الاستقرار اد ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير مثلا: من الزهو والكبرياء إلى القنوط واليأس.

يبدأ في تكوين بعض العواطف الشخصية للاعتناء بالنفس وبطريقة الجلوس و

والشعور بالحق في إبداء الرأي ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، الجزائر، 1982 ، ص 116.

<sup>2</sup> - فاخر عاقل : علم النفس التربوي، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط4 ، 1978 ، ص 124.

## 6- مشاكل المراهقة :

### 6 - 1- المشاكل النفسية :

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكمب , الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات . والمراهق يميل للتطلع إلى الحرية والتملص من الواجبات و السلطة الأسرية و المدرسية , فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته , بغض النظر عن صلاحها أو ضررها , وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه , فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد على الأعراف و التقليد , فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي إلى الاكتئاب والانعزال أو السلوك العدواني .

ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي و الاجتماعي لكي يتكيف في حياته الجماعية ويتعلم الاندماج في الحياة العلمية .

### 6 - 2 - المشاكل الانفعالية :

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته , وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع , كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب , والواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادرا على إثارة انفعاله سلبيا أو إيجابيا .

إلا أن انفعال المراهق يتخذ شكلا صارما وعنيفا يعجز عن تلبية حاجياته , و تحقيق أهداف الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والمتميزة عن الآخرين .ففي حالات كهده يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب التصرف الشاذ.

ويرى أحمد عزت راجح عن الصراعات التي يعانيتها المراهق على النحو التالي :

- صراعات بين مغريات الطفولة و الرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بالجماعة .
- صراع جنسي بين الميل و المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه و بين ضميره .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع

<sup>1</sup> - نصر الدين براوي : مشاكل المراهقة ، مجلة التكوين والتربية ، العدد 3 ، ص32،34،35 .

• صراع بين جيله وجيل الماضي

### 6 - 3 - المشاكل الاجتماعية:

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهقة من حديث و تعامله مع المجتمع و الأسرة ونوعية المكانة التي يحظى بها المراهق داخل هذه داخل هذه المؤسسات الاجتماعية.

فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسات الاجتماعية المدرسة الأسرة المجتمع وبين حاجياته النفسية وهي: تحقيق الذات و الرغبة في الاستقلال والتحرر من القيود لذلك نجد المراهق أمام خيارين , أما أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وأما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع , وان تسامحت معه الأسرة و المدرسة قد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.

### 6 - 4 - المشاكل الصحية :

يتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة صحية حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه لنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك

فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد ينحرف وقد يميل إلى قراءة الكتب والمجلات الجنسية والروايات البوليسية وقصص الحب والجريمة كما يمتاز المراهق بحب الرحلات والمغامرات.<sup>1</sup>

### خلاصة :

نستنتج أن فترة المراهقة هي فترة عاصفة تتخللها توترات شديدة و مؤثرة في السلوك و تقود بالتالي إلى حدوث تغيرات جسمية وغددية و توترات سلوكية تفرضها الطبيعة وقد اختلف الباحثون في نظرهم إلى مرحلة المراهقة إذ تشير كثيراً من الدراسات إلى أنها مرحلة الضغوط , تتميز بالتغيرات البيولوجية و الاجتماعية و الانفعالية و يحاول المراهق أن يحقق استقلالته و يدعم هويته .

- لذلك علينا أن نراعي هذه الفترة الحساسة لما فيها من متغيرات وذلك بمعرفة كيفية التعامل مع هذه الفئة بأن نفهمها وتفهمنا.

<sup>1</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة ، منشورات دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، ط2 ، 1997 ، ص 303 .

# الفصل الرابع



تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية سوء كانت هذه المنافسة على المستوى المحلي أو على المستوى الناحية وقد تكون وطنية أو دولية. وبذلك فإن أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق، وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها.

## 1 - مفهوم المنافسة الرياضية:

يعرفها مورثون دويتش: على أنها عبء عن موفق تتوزع فيه الكافات بصورة غير متكافئة (متساوية) بين المشاركين أو المتنافسين .

وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة الفائز المهزوم، ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز بطولة ما هي الميدالية الذهبية و مكافأة المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليهما يحصل على الميدالية البرونزية ، أما باقي المنافسين فلا يحصلون على أية ميداليات<sup>1</sup>.

\*و يرى المؤلف أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح وأنظمة معترف بها ، و فيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات و مهارات و استعدادات لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب.<sup>2</sup>

### ❖ المنافسة الرياضية كعملية :

أشار "راينر مارتنز" في سنة 1994 م إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في إطار مدخل ( التقييم الاجتماعي).

و في ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية : بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل ، و هذا الشخص يكون على وعى بمحكات المقارنة وأن يكون بقدره تقييم عملية المقارنة .

كما أشار " مارتنز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى تتأثر بها و هي:

- ❖ الموقف التنافسي الموضوعي .
- ❖ الموقف التنافسي الذاتي .
- ❖ الاستجابة.
- ❖ النتائج.

<sup>2</sup> - الدكتور محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ، ص 28

### 1- الموقف التنافسي الموضوعي:

و يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة بحيث يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة .

و على ذلك ففي حالة توفر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.<sup>1</sup>

### 2-2- الموقف التنافسي الذاتي:

و يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات و تفسيرات و تقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة ، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول.

### 2-3- الاستجابة:

و تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

### 2-4- النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة الرياضية هي النتائج و التي تتضمن النتيجة الطاهرة وهي عبءة على الفوز أو الهزيمة ، و يرتبط الفوز أو الهزيمة بشاعر النجاح و الفشل و لكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية ، أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل

### 2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

و يمكن تلخيص أهم الخصائص التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي :

- المنافسة اختبار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد.

- المنافسة نوع هام من العمل التربوي .

- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية .

<sup>1</sup> - الدكتور محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص 29 .

- تسهم المنافسة في الاتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب .
- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة ( القلق، الخوف، لاكتئاب، عدم الثقة بالنفس).
- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع.
- المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهد (الجمهور) في أغلب الأحيان.
- تجري المنافسة طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها.
- تعاضم البث التلفزيوني للمنافسة .<sup>1</sup>

### 3- المتغيرات المؤثرة في حالة قلق المنافسة الرياضية :

#### 3-1- نمط الرياضة :

حتى معرفة تأثير نمط الرياضة على حالة القلق المنافسة الرياضية تم تصنيف الرياضات المختلفة تبعاً لمحكات ثلاثة ، حيث اعتمد المحك الأول على تصنيف الأنشطة الرياضية إلى رياضات فردية و أخرى جماعية ، و في هذا السياق البحوث التي قام بها "جرينين 1971" و "مارتنز 1979" بينت أن رياضي الرياضات الفردية يتميز بدرجة أعلى في حالة القلق مقارنة برياضي الرياضات الجماعية .

أما المحك الثاني لتصنف الأنشطة الرياضية فهو طريقة تسجيل النتائج على أساس الطريقة الذاتية أي التي تعتمد أساساً على المحكمين و الطريقة الموضوعية أي التي تعتمد أساساً على معيار موضوعي .

واشتمل المحك الثالث على تصنف الأنشطة الرياضية على أساس الاحتكاك و عدم الاحتكاك وفي هذا السياق قد توصل كل من "سيمون" و "مارتنز 1979" إلى أن الرياضات ذات الطابع الاحتكاك تؤدي إلى ارتفاع درجة حالة القلق لدى الممارسين مقارنة بالرياضات التي لا تعتمد على الاحتكاك .

و يرجع السبب ذلك إلى زيادة فرص التهديد الناتجة عن مواجهة المنافس مباشرة في الرياضات ذات طابع الاحتكاك.

#### 3-2- الفرق الفردية :

- الفرض الأول:

<sup>1</sup> - الدكتور محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص ص 32،

وهو يتوقع وجود علاقة قوية معتدلة بين سمة القلق المنافسة و كل حالة القلق المعرفي و الجسمي ، و تزداد قوة هذه العلاقة بينهما طردية.

- الفرض الثاني:

و يعتمد على توقع و جود فرق فردية بين الرياضيين تبعا لمستوى الإنجاز المهاري بما يفيد الرياضيين ذو المستوى المهاري الأفضل ، يطهرون بدرجة أقل في حالة قلق المعرفي أو الجسمي ، و بدرجة أكبر في حالة الثقة بالنفس مقارنة بالرياضيين ذو المستوى المنخفض .

- الفرض الثالث:

و يعتمد على نوع الجنس ، و في هذا السياق أوضح "مارتنز" أن سمة القلق المنافسة يزيد قليلا لدى الإناث مقارنة بالذكور (تميز بجمرة ممارسة للرياضة أقل من الذكور فإن من المتوقع ارتفاع درجة حالة القلق .<sup>1</sup>

#### 4- أنواع المنافسة الرياضية :

##### **4-1- المنافسة التمهيدية :**

و يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد اللاعب على الشكل المبدئي للمنافسات ، و تجربة تحقيق واجبات مهارية أو خطوية معينة و سيله لإعداد المتكامل.

##### **4-2- المنافسة الاختيارية:**

و تستخدم المنافسة الاختيارية بغرض اختبار مستوى اللاعبين ، و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية ، و التعرف على نقاط القوة و الضعف ، و دراسة التركيب التنافسي و منه يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة الثانية .

##### **4-3- المنافسة التجريبية:**

يتم خلال هذا النوع التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها اللاعبين و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال المنافسة الرياضية، و في هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف للمنافسة الرئيسية بأقصى درجة ممكنة .

##### **4-4- المنافسة الانتقائية:**

و بناء على هذه المنافسة يتم انتقاء اللاعبين و تشكيل الفريق في المنافسات الرئيسية و الرسمية .

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب ، قلق المنافسة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1997 ، ص ص 92 ، 93 .

4-5- المنافسة الرئيسية :

إن الهدف الرئيسي من المنافسة الرئيسية تحقيق اللاعب أو اللاعبين لأفضل مستوى ممكن من الأداءات المختلفة و يتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات اللاعب أو اللاعبين البدنية أو المهارية و الخططية و النفسية<sup>1</sup>

✓ مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية :

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الإحصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو قد يخطي في التقدير الحالة الانفعالية و لكن التنافس تتغير النتيجة و تشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب من هنا أصبح لزاما على الإحصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب و سلوكه أثناء المنافسات الرياضية من اجل اتخاذ الإجراءات المناسبة لتخفيف حدة انفعالاته و توتره إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب و قت مستقطع أو استبدال اللاعبين.<sup>2</sup>

ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي :

- ارتباك الأداء الحركي و عدم السيطرة عليه
- عدم القدرة على الالتزام بالخططة المتفق عليها
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على إركابها في التدريب
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن و المسافات
- عدم الرضا عن أداء الزملاء في الفريق و محاولة تأنيبهم على أخطائهم
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرارات الحكم
- اللجوء إلى العنف عن الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة
- التعامل مع بعض المنافسين و جمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس

بأسلوب غير رياضي

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص 223 ، 224

<sup>2</sup> -عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء إعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات) ، منشآت المعارف جلال و شركائه الإسكندرية ، ط1، 2005، ص 367 .

و قبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة ، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو ، السباحة لمسافات القصيرة والتي تستغرق وقتا قصيرا جدا.<sup>1</sup>

### ✓ أهم الإجراءات التي يمكن الاستعانة بها إذا سمحت ظروف المنافسة :

و تتسم بالهدوء و الاعتدالية بحيث لا يصاحبها أية اضطرابات أو قلق أن سلوك المدرب المسئول عن الفريق خلال فترة المنافسة تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على زيادة حدة انفعال اللاعب أو خفضها، فإذا ظهر على المدرب بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالقلق على النتيجة التي استطاع تحقيقها اللاعب خلال المنافسة ، أو على طريقة أدائه ، أو الخوف من استمرار النتيجة السيئة التي حققها اللاعب هذه اللحظة فإن ذلك من شأنه زيادة حدة انفعال اللاعب ، و من ثم يجب أن يتسم سلوك المدرب و المسئولين عن الفريق بالهدوء و عدم إظهار قلقهم و اضطرابهم عندما تزداد حدة انفعال اللاعب أثناء المنافسة في الألعاب الجماعية يوجد اللاعب الاحتياطي بجوار المسئولين عن فريق الفريق ، و هذا اللاعب يتأثر بالموقف الذي يكون عليه الفريق و النتيجة التي يحققها في كل لحظة من لحظات المنافسة ، و هذا اللاعب أيضا لا يستطيع تفريغ انفعاليته باللعب والحركة لعدم اشتراكه الفعلي، ولذلك فمن ضمن الإجراءات التي يجب أن يراعيها الأخصائي النفسي أثناء المنافسة هو السيطرة على انفعالات الاحتياطيين و بث الهدوء في أنفسهم بما يؤثر بالتالي على خفض درجة توتر زملائهم في الملعب

قد يكون استبعاد اللاعب من المنافسة أو تغييره بلاعب آخر احتياطي مفيدا في بعض المواقف ولكن يجب عدم إهمال اللاعب عند محاولة إبعاده عن المباراة أو حالة تغييره وجلسه وسط زملاءه الاحتياطيين بل يجب توجيهه لإجراء ضبط النفسي و السيطرة على انفعالاته حتى لا تؤثر على أدائه

قد يكون للجمهور المشاهد للمنافسة أثر في زيادة حدة انفعال اللاعب ، وفي مثل هذا الوقت وإذا تراءى للمدرب ذلك فعليه توجيه الجمهور إلى السلوك الذي يساعد على انفعالاته بالرغم من أن ذلك صعب غالبا ما يصاب اللاعب الاحتياطي الذي يطلب منه فجأة الاشتراك في المباراة بتوتر عالي لذلك يجب تفريغه بالإحماء والتوجيه من طرف المدرب.

### ✓ متغيرات الشخصية التي تتصل بالأداء الرياضي :

فالفوز تصاحبه انفعالات إيجابية أما الهزيمة فتصاحبها انفعالات سلبية و كلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام بها و عدم مغاللتها حتى لا تؤثر بشمار غير مفيدة مفيدة للاعب عموما، فإن انفعالات الفوز كالفرح و

<sup>1</sup> - احمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص ص 224 ، 225

السعادة و غيرها لا تضير اللاعب إلا إذا تعدى ذلك حدد القانون (القدرات النفسية) أما انفعالات الهزيمة فقد تأخذ بعض المظاهر التالية :

أ- الإحساس بالحزن و الانقباض ، و كذلك الإحساس بالاكئاب مما قد يؤدي إلى محاولة تجنب الحديث مع الآخرين و الاختلاط مهم مع الرغبة في العزلة عن المجتمع.

ب- الإحساس بالقلق و عدم الراحة مع فقدان الشهوة في الحياة مما يؤدي إلى عدم القدرة على تذوق الأطعمة و المشروبات أو أي موقف يتسم بالمرح.

ت- فقدان السيطرة على النفس و صعوبة ضبطها ، و قد يصل الأمر إلى البكاء و خاصة عند البنات .

ث- الرغبة في العدوان على الآخرين أو الأشياء المحيطة أو على النفس ( الاعتداء بالأيدي ، بالإشارة ، بالألفاظ ) و يظهر الاعتداء على الأشياء من خلال التكسير الأشياء التي توجد حوله ، و النفسي من خلال اللوم أو الإيذاء الذاتي.

### 1- أهم الإجراءات في مثل هذه الحالات :

- مطالبة اللاعبين بضرورة استغراق وقت طويل في الاستحمام بمياه دافئة .
- إبعاد اللاعبين عن ظروف المباراة و أحداثها .
- استخدام المدرب الاسترخائي .
- استخدام الأنشطة الترويحية .
- مناقشة اللاعبين في عن ظروف المباراة و إجراء تقييم الموضوعي للنتيجة.
- الاهتمام باللاعب أو اللاعبين من الفريق الذين يشعرون أنهم السبب في الهزيمة.<sup>1</sup>

### 5- أبعاد المنافسة الرياضية:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف القوة أو تحقيق أفضل نتيجة ممكنة.

### 5-1 - المنافسة كموقف:

تكون المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين ، وكما يجتمع فيها مجموعة من العوائق والصعوبات التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق، وبدلك فان في أي منافسة لابد من تحقيق واكتشاف العناصر الايجابية الفعالة والمعينة على النجاح و التفوق، وكذلك تحديد العناصر السلبية التي قد تفوق العمل والأداء مع التغلب عليها ،ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، و التخطيط للتدريب من الكشف عن

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي : مرجع سابق ، ص ص 224 ، 22



العناصر السلبية والايجابية لوضع أنسب الخطط للمنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكما أمكن تحويل السيطرة على عناصر والمعلومات التي خارج المنافسة كلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.

### 5-2- المعلومات:

تمثل المعلومات عنصر هام و مؤثرا في جميع عمليات الإعداد و الاشتراك و اختبار المنافسات، وهي ضرورية أيضا في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور و الأشكال و المعارف التي يحصل عليها خلال الاتصال و البحوث و التعليم و غيرها ، و تلعب المعلومات دورا رئيسيا و هاما و إتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة.

### 5-3 - أنواع المعلومات :

- ❖ معلومات عن القواعد و التنظيم .
- ❖ معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث : الخبرات <sup>1</sup>.
- ❖ المهارات، اللياقة ... و هي تمثل معلومات هامة للاختبار و وضع البرامج .
- ❖ معلومات عن الإمكانيات البشرية و المادية ...
- ❖ معلومات عن الجوانب السلبية و الايجابية في المواقف التنافسية .

و من خلال هذا نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد .

### 06- اهداف المنافسة الرياضية:

تتمثل في الأهداف في كونها توجيه لكافة الجهود و الموارد لتحسينها و هي القوى المحركة للسلوك للفرد ، حيث أن و ضع و تحديد الأهداف ووضوحها يساعد في تحديد أنواع الأحمال و التدريب و أساليب التعليم المرغوبة ، و الأهداف هي تلك الانجازات و الطموحات و النتائج المحددة و المطلوب تحقيقها و فقاً للقدرات البشرية و الوقت و الجهد و الإمكانيات و الطاقات المتاحة و تمتد فوائد الأهداف في تطوير الأداء البدني ، المهاري ، الخططي ...و زيادة الخبرة تعمل على تحديد الفرد لقدراته مما يؤدي إلى بذل الجهد. (1) <sup>2</sup>

### 06-1- الأساليب و الطرق :

<sup>1</sup> - احمد أمين فوزي : مرجع سابق، ص ص 226، 227

<sup>2</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد : مرجع سابق ، ص 369

و يتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية و التدريبية و التطبيقية و التخطيطية و كذلك تحديد الأساليب و الطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي ، و وفقا للأهداف و المعلومات المتاحة و تعد الأساليب و الطرق أحد الأبعاد الحيوية في إستراتيجية المنافسات.

## 06- 2 - التقييم:

بالرغم من أن عملية التقييم نضعها كأحد الأبعاد ، و الإستراتيجية للمنافسات الرياضية إلا أنها من الممكن أيضا أن تتدرج تحت بعض الطرق والأساليب ، حيث أنها وسيلة هامة

للقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان التقييم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ و تستمر لما بعد التنفيذ ، و من ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة ، و غالبا ما يتم وفقا للأهداف و المعلومات المتاحة .

و إن وظيفة المنافسة تدور حول ثلاثة أهداف رئيسية و هي :

✓ الإعلام و الاستعلام.

✓ التعليم و التعلم.

✓ التثقيف و التثقف.<sup>1</sup>

## ✓ قلق المنافسة الرياضية :

يقصد بقلق المنافسة الرياضية النجم في مواقف المنافسة ( المباراة ) الرياضية ، و هو نوع من القلق لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية و ذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة و حالة طبقا لمفهوم " سبيدجرجر " و الذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة و الذي يعتبره الفرد مهددا له.

و قد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي خاصة مارتنز 1977 إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي ، كما أنه يمكن تصنيفه على أنه "سمة" أو حالة .<sup>2</sup>

## ✓ سمة قلق المنافسة الرياضية :

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك ، عماد أبو زيد : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2003 ، ص 225 ، 226.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص385

أشار مارتنز يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له و بالتالي يشعر بدرجات أو مستويات مرتفعة من القلق في المواقف المقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية.

#### ✓ حالة قلق المنافسة الرياضية :

إن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات و أشار مرسلاف فانك (1970) و جود العيد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية و هذه الحالات ترتبط بقلق بعضها البعض و تتأثر بها و تؤثر فيها، و من خلال هذا أشار محمد حسن علاوي إلى الحالات التالية :

#### حالة القلق ما قبل المنافسة :

و هي الحالة التي تستغرق يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة .

حالة القلق بداية المنافسة : و هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و حدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة.

حالة قلق المنافسة : و هي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مشيرات أو متغيرات أو أحداث .

حالة القلق ما بعد المنافسة : و هي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها و خاصة في حالة الهزيمة و عدم تحقيق المستوى .<sup>1</sup>

#### 07- أهمية نتيجة المنافسة بالنسبة للفرد الرياضي :

تعرف الأهمية : بالدرجة التي يحصل عليها الفرد و تكون قيمتها ترغية له . و يسمى "كرا ندل (1974) هذه الأهمية ، القيمة المحصلة ، حيث يبرز هذا المفهوم على كل من الفرد و الموقف ، في نفس الوقت . كما يعني هذا المفهوم أيضا أنه قياس موقفي خاص للفروق الفردية في القيم التي يدركها الفرد و تدفعه لتحقيق نتيجة معينة . ولكن يجب مراعاة أن هذه القيم قد تكون خارجية مثل : حصول الفرد على جائزة مدية ، أو مدلية الفوز ببطولة معينة أو وسام شرف اللاعب النظيف أو بدل جهد .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق ، ص 312، 313، ص 386

كما قد تكون هذه القيم داخلية مثل : شعور الفرد بالكفاية ، و الرضا الذاتي و زيادة تقدير ، و هذه القيم الداخلية هي حوافز داخلية ومنه نستنتج أن مفهوم نتيجة المنافسة مركبة من جزئيين و هما الحوافز الداخلية و الخارجية و التي تدفع الفرد للحصول على النتائج الايجابية .

#### - لماذا التنافس :

إن الإجابة على هذا التساؤل تمكن في القول المأثور " من لا يخاطر لا يكسب شيء " و تبرز أهمية المنافسة لأنها تخلق نوعا من الصراع النفسي داخل الرياضي ، و يتمثل هذا الصراع في تواجد دافعين يحركان الفرد الرياضي هما :

أ- رغبة في تحقيق نتيجة إيجابية وهي رغبة تتألف داخليا وخارجيا.

ب- رغبته في نفس الوقت في تجنب النتائج السلبية

و هكذا نلاحظ أن الرياضي يتعرض إلى صراع أد أن هذا الصراع يوجد عندما يكون احتمال الفوز مساويا احتمال الخسارة أي يعادله و في مثل هذه المواقف يكون إمكانية الفشل الحقيقي، و لذا من الأهمية التعرف على مفهوم كلا من الدافع ، و الباعث ، و توقع احتمال النجاح و العلاقة بينهم :

1. فالدافع : هو حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجيهه و تؤثر عليه ، و المنافسة

تتيح الفرصة لحدث ذلك خاصة عندما يكون موقف احتمال النجاح 50 بالماء

2. الباعث: هو عبارة عن المثير خارج أو دخل الفرد ، الذي يحرك الدافع و ينشطه ، و يعتبر ذلك

على القيمة التي يمثلها الباعث بالنسبة للفرد.

3. احتمال النجاح : هو مدى توقع الفرد لاحتمال تحقيق الهدف، و كما سبق إيضاحه فإنه يحقق

حالة من التهديد تثير حالة القلق الايجابي التي تدفع الفرد لتحقيق الهدف<sup>1</sup> .

#### ✓ المنافسة كعملية نفسية اجتماعية :

في ضوء العرض السابق أصبح الآن من الضروري تفهم العناصر المتضمنة في العملية التنافسية ، حتى نستطيع

فهم القلق و بصورة كاملة في المواقف التنافسية . ويعرض الشكل التالي أربعة مكونات لهذه العملية التنافسية هي :

(الشكل رقم 01)

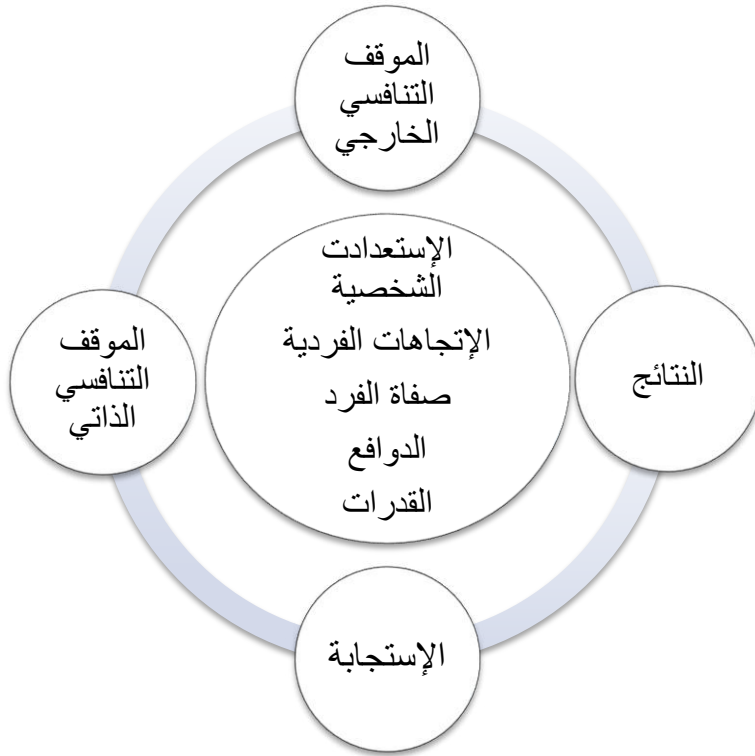
✓ - موقف المنافسة الخارجي ( الموضوعي ) .

✓ موقف المنافسة الذاتي .

✓ النتائج .

✓ الاستجابة .

<sup>1</sup> صدقي نور الدين محمد : مرجع سابق ، ص (262، 263 ، 267 ، 268) .



الشكل-01- \*الشكل يوضح مكونات العملية التنافسية\*

#### أ- موقف التنافسي الخارجي :

هو الذي يحدد المثيرات المختلفة المتوفرة في المنافسة الرياضية . والتي تشمل نوع الواجبات المطلوب إنجازها ، و مستوى التنافس ، و شروط اللعب و قواعد الأداء ، والحوافز الخارجية . وفي العملية التنافسية فان متطلبات الهدف المطلوب تحقيقه ، تتحدد في ضوء ماذا يجب أن يفعل الرياضي لإنجاز الهدف و الحصول على نتيجة إيجابية لصالحه وفقا لمستويات أو معايير معينة، وقد يشمل أداء فرد آخر مثل (المنافس أو مستوى أداء مثالي " أو مستوى الأداء السابق للفرد نفسه " )<sup>1</sup>.

ويؤكد الباحثون اهتمامهم بدراسة العوامل المسببة لقلق الحالة في المنافسة الرياضية و أوضحت وجود مصدرين منتشرين لهذه الحالة هما : الخوف من الفشل و الخوف من الأذى البدني.

#### ب- موقف المنافسة الذاتي :

<sup>1</sup> - صدقي نو الدين محمد : مرجع سابق ، ص 243، 245

وهو يبرز جانب داخلي هام لدى الفرد الرياضي يتعلق بكيف يدرك ، و يقبل ، و يقيم الجوانب الموضوعية المختلفة الموجودة في الموقف التنافسي الخارجي لتتوافق مع الموقف التنافسي الداخلي للفرد . بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة هو الوسيط بين العوامل الذاتية الداخلية مثل : استعدادات ، وقدرات، وسمات الفرد ، والموقف التنافسي الخارجي . وهنا يعتبر معرفتنا لمستوى سمة القلق المنافسة لدى الفرد أحد العلامات المفيدة ، لأنه يوضح هل الفرد يدريك مواقف المنافسة على إنها شيء مهدد، أم غير مهدد له .

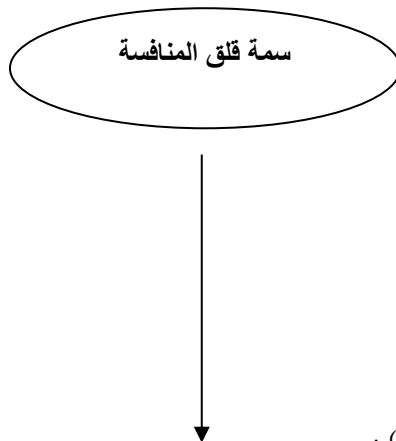
### ج- الاستجابة :

يستجيب الفرد لموقف المنافسة الرياضية الخارجي وفقا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة . ولكن هذه الاستجابة يمكن أن تتم وفقا لثلاث مستويات هي :

- الاستجابة السلوكية : مثل الأداء الجيد .
- الاستجابة الفسيولوجية : مثل زيادة العرق بكف اليد .
- الاستجابة النفسية : مثل القلق .

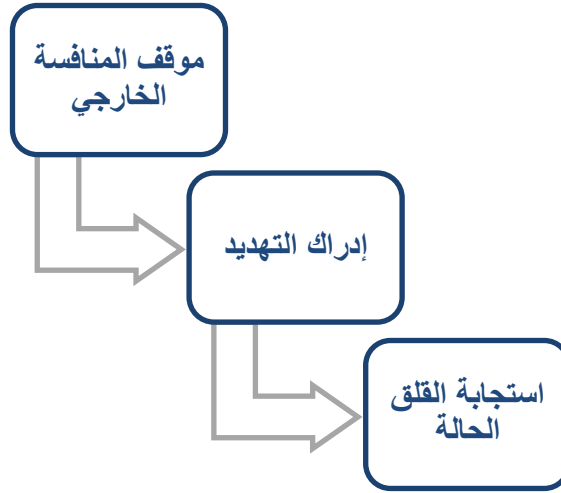
### د- النتائج :

في المنافسة ينظر للنتائج من خلال مفهومين هما : النجاح و الفشل . و ينظر للنجاح غالبا كنتيجة ايجابية ، و الفشل كنتيجة سلبية . كما أن النتائج تعكس بدرجة كبيرة ، طبيعة الفروق الفردية في سمة القلق بين الأفراد و الشكل رقم 02 يوضح ذلك .<sup>1</sup>



<sup>1</sup> - صدقي نو الدين محمد : مرجع سابق ، ص (245، 247، 246) .

متغير وسيط يؤثر على إدراك الفرد للتهديد



الشكل رقم(02): \*تطبيق نموذج العملية التنافسية على القلق التنافس\*

### خلاصة:

لقد لاحظنا من خلال هذا المبحث أن المنافسة الرياضية هي أحد العوامل الهامة التي تساعد اللاعب على الارتقاء بمستواه و الأداء كما تعرفنا على العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية وأنواع المنافسة الرياضية التي قد يشارك فيها الفرد من خلال مشواره الرياضي وأهم الانفعالات أثناء المنافسة و قلق الذي يعتبر من العوامل المؤثرة بشكل كبير بحث أين وجدت المنافسات يكون القلق بمختلف مستوياته .

الجانب التطبيقي



# الفصل الأول

### تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف للأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

## 1- منهج البحث:

**1.1- تعريف المنهج:** المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس، يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة، والمنهج يعبر عنه عمار بوحوش، ومحمد محمود ذنبيات، بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة فالمنهج الوصفي بأنه كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وضبطها عمليا عن طريق جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها.

وكذلك المنهج الوصفي هو الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع «فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة.<sup>1</sup>

ومن المناهج الأكثر استخداما في المجال الرياضي:

- 1- المنهج التاريخي
- 2- المنهج التجريبي
- 3- أسلوب تحليل النظم
- 4- المنهج الوصفي<sup>2</sup>

وعلى حسب دراستنا وكذا الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها، وعلى حسب قدراتنا وإمكانياتنا في إعداد الدراسة فقد تم اختيارنا للمنهج الوصفي كأداة للدراسة.

<sup>1</sup> - عمار بوحوش، و محمد الذنبيات : مناهج البث العلمي و طرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1995 ، ص139.ص89.

<sup>2</sup> - احسن احمد الشافعي : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1995، ص52.

## 2.1- المنهج الوصفي:

المنهج الوصفي هو المنهج الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع «فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة.<sup>1</sup>

## 02 - مجتمع البحث:

ان مجتمع البحث في دراستنا كان عبارة عن تلاميذ الطور الثالث ثانوي المشتركين في دورة رياضية في كرة الطائرة وهو عدد التلاميذ الذكور: 96 وعدد الاناث: 96، أي 192 تلميذ.

## 03 - عينة البحث:

حرصت على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث قمنا باختيار العينة المتمثلة في مجموعة من التلاميذ من دورة رياضية بثانوية النعمان بن بشير بمدينة الشريعة ولاية تبسة، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث قمنا بتوزيع 30 استمارة استبيان على مختلف التلاميذ إناث وذكور مستوى الثالثة ثانوي وبعد ذلك استرجعنا كل الاستمارات.

## 04 - الضبط الاجرائي للمتغيرات:

- المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير اخر وهو نوعان<sup>2</sup>

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- 1- المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلباً أو إيجاباً على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع. وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو القلق.
- 2- المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو الاداء الحركي.
- 3- المتغير الوسيط: هو متغير له تأثير غير مدروس على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع بمعنى أنه متغير ثالث قد يؤدي إلى تعديل العلاقة المتوقعة بين المتغير التابع والمتغير المستقل. ويتمثل في هذا البحث في جنس التلاميذ بحيث نستعمل كلا الجنسين الذكور والإناث.

<sup>1</sup> - عمار بوحوش، محمود الذيبات: مرجع سابق، ص 89.

<sup>2</sup> - ناصر ثابت: اضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط 1، الكويت، 1984، ص 58.

## 05 - مجالات البحث:

### ✓ المجال المكاني:

لقد تمت هذه الدراسة على مستوى ثانوية النعمان بن بشير مدينة الشريعة، ولقد تم اختيارنا لهذه المؤسسة لأنها تقيم دورة رياضية تحتوي على رياضيين من الجنسين اناث وذكور. تتراوح أعمارهم ما بين 16 و18 سنة كما أننا قمنا بالترصص الميداني فيها.

### ✓ المجال الزمني:

لتنفيذ هذه الدراسة انطلقا من تحديد مشكلة البحث والتي تعتبر البداية لبحثنا حيث تم الشروع في الإطار النظري في شهر مارس إلى غاية شهر افريل 2018 ثم الشروع في الدراسة الميدانية انطلقا من تاريخ 22 افريل 2018 الفترة الاستطلاعية لموضوع الدراسة مع تصمم استبيان بتاريخ 03 ماي 2018 وبعد جمع الاستبيانات قمنا بفرزها ووضعها في جداول من أجل تحليل وعرض هذه النتائج ثم أتت مرحلة مناقشتها.

## 06 - ادوات البحث:

### 1.6- الاستبيان:

هو من الأدوات المستعملة كثيرا في المنهج الوصفي نجد الاستبيان فهو أحد أهم أدوات المسح لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ويعرف (محمد علي محمد) بأنه نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع، أو مشكلة معينة. وتساعد هذه الطريقة على جمع أكبر عدد من المعلومات ممتدة مباشرة من المصدر تهدف للكشف على الحقائق في الميدان وصياغة من الأسئلة موجهة للرياضيين.<sup>1</sup>

### 2.6 محتوى الاستبيان:

قمنا بإعداد استبيان مكون من (12) سؤال يتكون من ثلاث محاور: المحور الأول مستوى القلق أثناء المنافسة وأرقامه (02، 05، 09، 11) أما المحور الثاني مستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة وأرقامه (01، 04، 08، 12) والمحور الثالث العلاقة بين القلق والأداء الحركي أثناء المنافسة وأرقامه (03، 06، 07، 10) حيث اعتمدنا في دراستنا على الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة المغلقة، وكانت بدائل الإجابة عن الأسئلة (كثيرا، قليلا، أبدا).

<sup>1</sup> محمد علي محمد : مقدمة البحث الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1983 ، ص 164 .

## 7- الدراسة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث وهم مجموعة من تلاميذ بثانوية النعمان بن بشير الشريعة ولاية تبسة والبالغ عددهم 08 تلاميذ على الساعة الواحدة زوالا، حيث قدرنا الزمن المستغرق للإجابة على كل مقياس من الاستبيان ب 4 دقائق. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي:

1- الممارسة العملية لتوزيع الاستبيان.

2- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على الاستبيان.

3- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.

4- التحقق من استيعاب التلاميذ لأسئلة الاستبيان.

5- قياس الأسس العلمية للاستبيان.

## 08- الأسس العلمية للاستبيان:

**1.8 الصدق:** تم التأكد من صدق المقياسين عن طريق استخدام الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياسين على

مجموعة من الخبراء من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة وهم:

1- الدكتور بوتة محمد.

2- الاستاذ مقي عماد الدين.

3- قراد عبد المالك.

حيث أبدوا ملاحظاتهم حوله التي تمحورت حول تغيير بدائل الإجابة من نعم ولا إلى كثيرا، قليلا وأبدا كما أشاروا

لبعض الأخطاء الإملائية.

## 2.8 الثبات:

نقصد بثبات المقياس هو قدرة المقياس على إعطاء نفس النتائج إذا أعطي أكثر من مرة لنفس العينة تحت نفس الظروف وهناك طرق عديدة لاستخراج ثبات المقياس، لإيجاد ثبات مقياس تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (0.68)، وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات.

**10- الوسائل الإحصائية:**

للإجابة عن تساؤلات البحث استخدمنا برنامج (SPSS) باستخدام المعالجة الإحصائية الآتية:

1- التكرارات، النسب المئوية واختبار كا<sup>2</sup> وذلك لتحديد مستوى كل من مستوى القلق والأداء الحركي والعلاقة بينهما.

2- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبارات لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق في مستوى القلق والأداء الحركي تبعاً لمتغير الجنس.

**خلاصة :**

لقد قمنا في هذا الفصل بعرض إجراءات البحث والدراسة الميدانية بدءاً من منهج البحث ومجتمع البحث والعينة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ومجالات البحث وادوات البحث والدراسة الاستطلاعية والاسس العلمية للاختبار ثم الوسائل الإحصائية.

# الفصل الثاني



### تمهيد:

وبعد عرضنا لمجموعة إجراءات البحث والدراسة الميدانية التي تم فيها شرح فيها المنهج المتبع في البحث وعينة ومجتمع الدراسة وكذلك قمنا بضبط اجرائي لمتغيراتنا ثم مجالات البحث وادواته واسسه العلمية تفصيل للدراسة الاستطلاعية سنقوم في هذا الفصل بعرض ومناقشة نتائج الاختبارات ثم تفسير نتائج الجداول.

1- عرض ومناقشة النتائج:

1- المحور الأول: مستوى القلق أثناء المنافسة.

1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: مستوى القلق بين المراهقين أثناء المنافسة الرياضية متوسط.

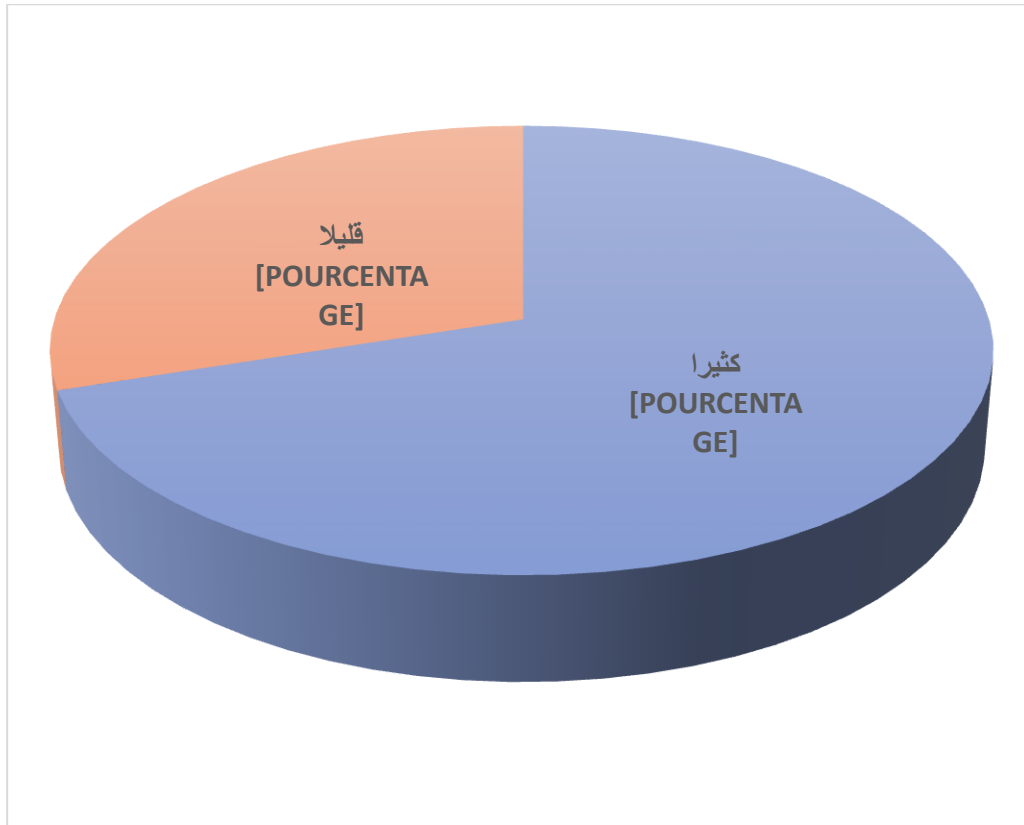
العبارة رقم (01): أثناء الاشتراك المنافسة أكون عصبيا.

الغرض منها: معرفة هل يكون التلاميذ عصبون أثناء الاشتراك في المنافسة.

الجدول رقم (01): يوضح توزيع مفردات العينة حسب كونهم أثناء الاشتراك في المنافسة يكونون عصبون.

الدالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة	درجة الحر ية	قيمة كا2 الجدولية	قيمة كا2 الحسوبة	النس بة المئوية	التكرار	بدائل الإجابة
دال	0.28	0.05	01	3.841	4.800 <sup>a</sup>	70	20	كثيرا
						30	10	قليلا
						00	00	أبدا

الشكل رقم(03): يوضح توزيع مفردات العينة حسب كونهم أثناء الاشتراك في المنافسة يكونون عصبون.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (01): ان نسبة 70% من مفردات العينة يكونون عصبيون كثيرا أثناء المنافسة الرياضية بينما 30% تمثل نسبة المراهقين الذين تكون عصبيتهم بصفة قليلة.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (4.800) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) بينما قيمة كا2 الجدولية (3.841) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.28) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين حول مستوى القلق بين المراهقين أثناء المنافسة الرياضية لصالح الذكور.

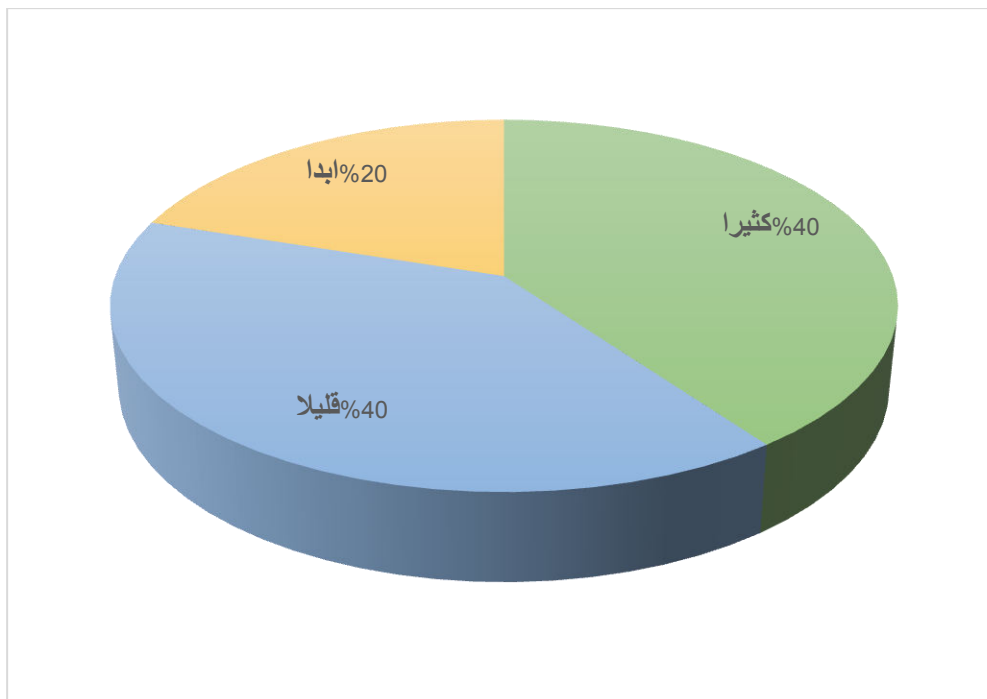
**العبارة رقم (02):** أثناء الاشتراك في المنافسة أشعر بالارتباك.

الغرض منها: معرفة هل تشعر مفردات العينة بالارتباك أثناء الاشتراك في المنافسة.

**الجدول رقم (02):** يوضح ارتباك مفردات العينة أثناء الاشتراك في المنافسة.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	12	40	2.400 <sup>b</sup>	5.991	02	0.05	.301	غير دال
قليلا	12	40						
أبدا	06	20						

**الشكل رقم (04):** يوضح ارتباك مفردات العينة أثناء الاشتراك في المنافسة

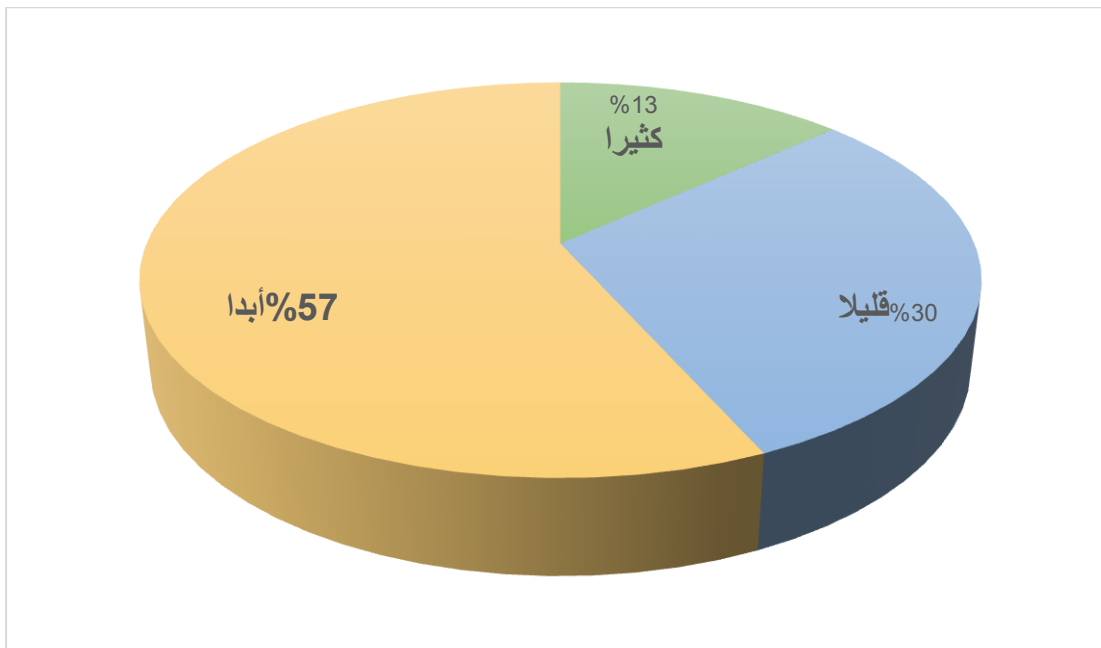


نلاحظ من خلال الجدول رقم (02): ان نسبة 40% من مفردات العينة يشعرون بالارتباك كثيرا أثناء الاشتراك في المنافسة الرياضية بينما 40% تمثل نسبة المراهقين الذين يشعرون بالارتباك قليلا. في حين ان 20% تمثل نسبة المراهقين الذين لا يشعرون بالارتباك ابدا، ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (2.400) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) بينما قيمة كا2 الجدولية (5.991) وهي اكبر من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (301) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).  
وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الباحثين حول الشعور بالارتباك أثناء الاشتراك في المنافسة فالفرق يعتبر ظاهري وليس حقيقة فهو يعود الى اخطاء الصدفة في اختيار العينة.  
العبارة رقم (03): أثناء الاشتراك في المنافسة أشعر بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي.  
الغرض منها: معرفة هل تشعر مفردات العينة بالألم بعض أجزاء الجسم أثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): يمثل شعور مفردات العينة بالألم بعض أجزاء الجسم اثناء المنافسة

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	04	13.3	8.600 <sup>b</sup>	5.991	02	0.05	.014	دال
قليلا	09	30						
أبدا	17	56.7						

الشكل رقم (05): يمثل شعور مفردات العينة بالألم بعض أجزاء الجسم اثناء المنافسة



نلاحظ من خلال الجدول رقم (03): ان نسبة 13.3% من مفردات العينة أثناء الاشتراك في المنافسة يشعرون بما يشبه الألم في بعض أجزاء اجسامهم بينما 30% تمثل نسبة المراهقين الذين يشعرون قليلا بما يشبه الألم في بعض الاجزاء من اجسامهم. في حين ان 56.7% تمثل نسبة المراهقين الذين لا يشعرون بالألم ابدا

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (8.600) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) بينما قيمة كا2 الجدولية (5.991) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (014) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المحوثين حول الشعور بما يشبه الألم في بعض أجزاء اجسامهم أثناء الاشتراك في المنافسة.

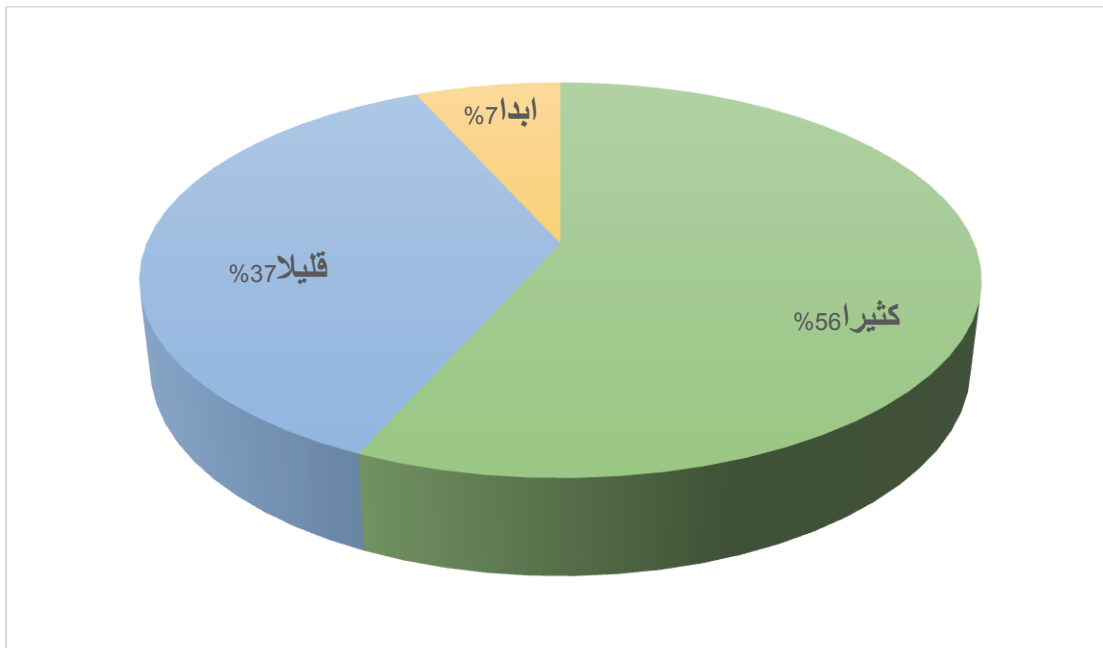
العبارة رقم (04): أثناء الاشتراك في المنافسة تدور في ذهني أفكار سيئة عن الهزيمة.

الغرض منها: معرفة هل تفكر مفردات العينة في الهزيمة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (04): يمثل تفكير مفردات العينة في الهزيمة أثناء المنافسة.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	17	56.7	11.400 <sup>b</sup>	5.991	02	0.05	.003	دال
قليلا	11	36.7						
أبدا	02	6.7						

الشكل رقم (06): يمثل تفكير مفردات العينة في الهزيمة أثناء المنافسة.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (04): ان نسبة 56.7% من مفردات العينة أثناء الاشتراك في المنافسة تدور في اذهانهم افكار سيئة عن الهزيمة بينما 36.7% تمثل نسبة المراهقين الذين قليلا ما تدور في اذهانهم افكار سيئة عن الهزيمة. في حين ان 6.7% تمثل نسبة المراهقين الذين لا يفكرون بالهزيمة ابدا.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (11.400) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) بينما قيمة كا2 الجدولية (5.991) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (003) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين حول التفكير في الهزيمة أثناء الاشتراك في المنافسة الرياضية.

### 2.1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (05): متوسطات درجات القلق عند مفردات العينة أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	15	7.6667	1.11270	1.159	1.701	5.56	28	0.05
إناث	15	7.0667	1.66762					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أنه بالنسبة لمتوسط درجات القلق عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس فعند الذكور كانت نتائج حجم العينة 15 تلميذ، متوسط حسابها هو (7.6667) والانحراف المعياري (1.11270)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (7.0667) والانحراف المعياري (1.66762)، وجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (1.159) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (28) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (1.701) وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة. كما أن قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.565) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القلق عند المراهقين تعزى لمتغير الجنس أثناء المنافسة الرياضية عند الرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح الذكور.

2- المحور الثاني: مستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة.

1.2 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة: مستوى الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية متوسط.

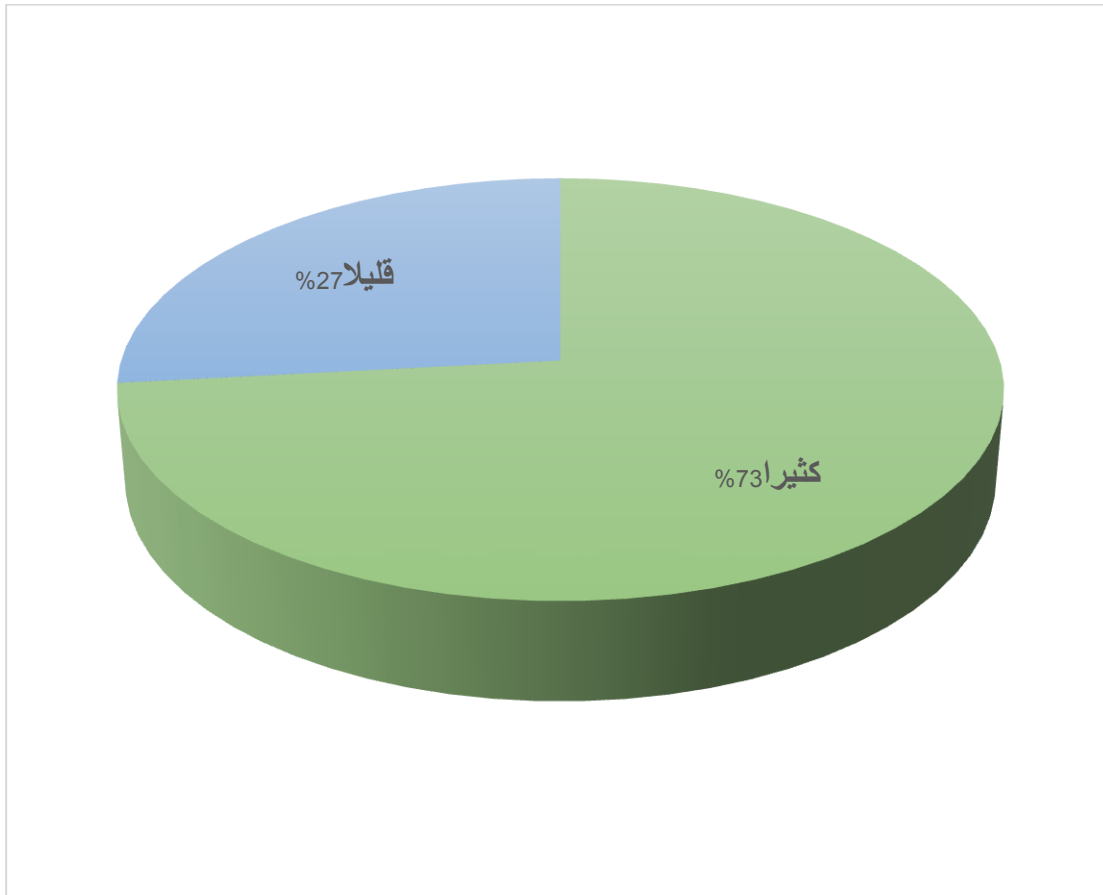
العبارة رقم (01): هل أدائك أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة؟

الغرض منها: معرفة أفضلية أداء مفردات العينة في المنافسات القوية أو السهلة.

الجدول رقم (06): يوضح أفضلية أداء مفردات العينة في المنافسات القوية أو السهلة.

الدالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا2 الجدولية	قيمة كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	بدائل الإجابة
دال	.011	0.05	01	3.841	6.533 <sup>a</sup>	73.3	22	كثيرا
						26.7	08	قليلا
						00	00	أبدا

الشكل رقم (07): يوضح افضلية أداء مفردات العينة في المنافسات القوية أو السهلة.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (06): ان نسبة 73.3% من مفردات العينة أدايم يكون افضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة في المنافسة بينما 26.7% تمثل نسبة المراهقين الذين ادائهم يكون قليلا في المنافسات القوية. ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (6.533) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) بينما قيمة كا2 الجدولية (3.841) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (011) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05). وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين حول أفضلية الأداء في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة.

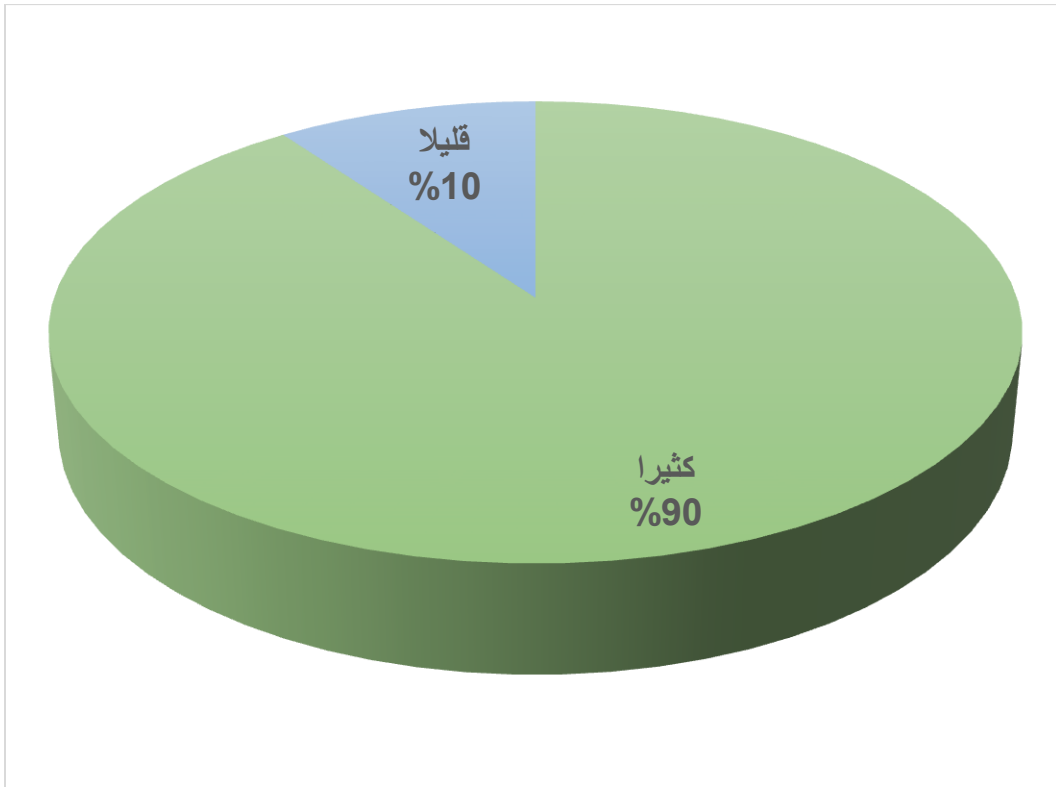
العبارة رقم (02): مستوى أدائي يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.

الغرض منها: معرفة هل أداء مفردات العينة يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.

الجدول رقم (07): يوضح مستوى أداء مفردات العينة يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	27	90	19.200 <sup>a</sup>	3.841	01	0.05	.000	دال
قليلا	03	10						
أبدا	00	00						

الشكل رقم (08): يوضح مستوى أداء مفردات العينة يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.





نلاحظ من خلال الجدول رقم (07): ان نسبة 90% من مفردات العينة أداؤهم يكون افضل في المنافسات المهمة بينما 10% تمثل نسبة مفردات العينة الذين كانت اجابتهم قليلا مايكون أداؤهم يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة. ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (19.200) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) بينما قيمة كا2 الجدولية (3.841) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.000). وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الباحثين حول مستوى أداؤهم يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.

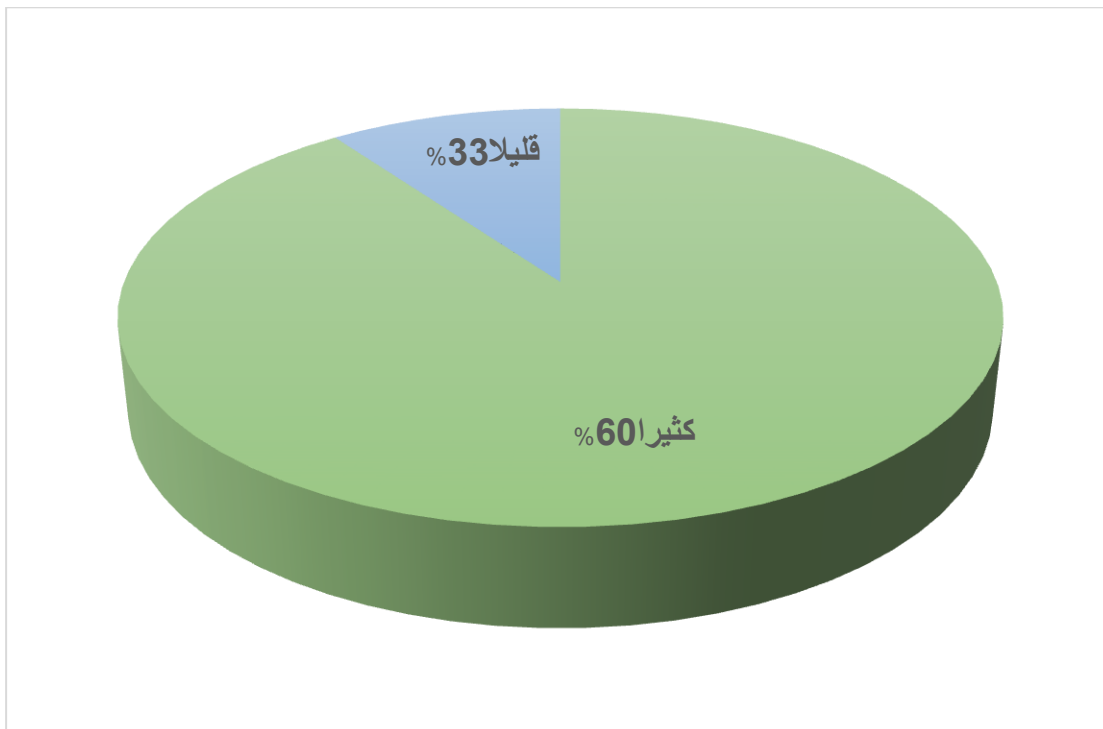
العبارة رقم (03): هل ينخفض أداؤك عند مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق؟

الغرض منها: معرفة هل ينخفض أداء مفردات العينة في حالة مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق.

الجدول رقم (08): يوضح انخفاض أداء مفردات العينة في حالة مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	18	60	12.800 <sup>b</sup>	5.991	02	0.05	.002	دال
قليلا	10	33.3						
أبدا	02	6.7						

الشكل رقم (09): يوضح انخفاض أداء مفردات العينة في حالة مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (08): ان نسبة 60% من مفردات العينة ينخفض أدائهم عند مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق بينما 33.3% تمثل نسبة المراهقين الذين ادائهم يكون قليلا في اطار مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (12.800) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) بينما قيمة كا2 الجدولية (5.991) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (002) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين حول انخفاض الاداء عند مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق.

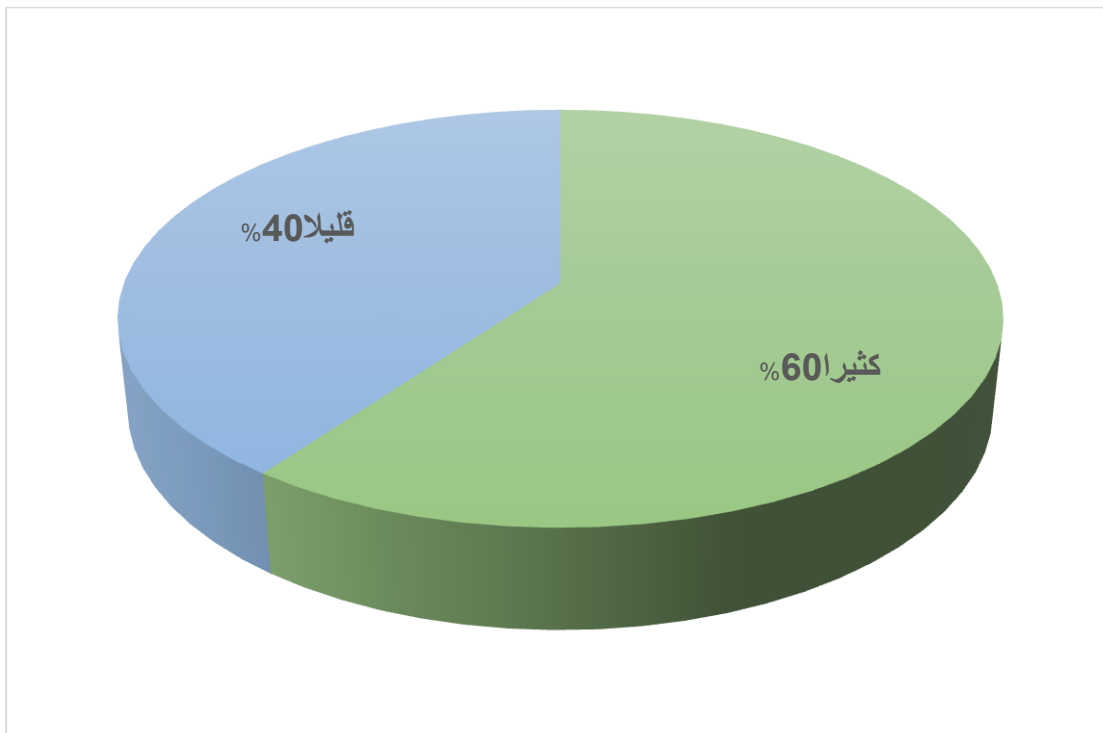
العبارة رقم (04): هل أنت واثق من قدراتك على الأداء؟

الغرض منها: معرفة مدى ثقة مفردات العينة في القدرة على الأداء.

الجدول رقم (09): يمثل ثقة مفردات العينة في القدرة على الأداء

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	18	60	1.200 <sup>a</sup>	3.841	01	0.05	.273	غير دال
قليلا	12	40						
أبدا	00	00						

الشكل رقم (10): يمثل ثقة مفردات العينة في القدرة على الأداء



نلاحظ من خلال الجدول رقم (09): ان نسبة 60% من مفردات العينة واثقين من قدراتهم على الاداء بينما 40% تمثل نسبة المراهقين الذين ثقتهم من قدراتهم على الاداء كانت قليلة.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (1.200) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) بينما قيمة كا2 الجدولية (3.841) وهي اكبر من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (273) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين حول الثقة في قدراتهم على الاداء فالفرق يعتبر ظاهري وليس حقيقة فهو يعود الى أخطاء الصدفة في اختيار العينة.

## 2.2 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (10): متوسطات درجات الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	15	5.2000	1.77460	1.192	1.701	0.24	28	0.05
إناث	15	5.2667	1.09978					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أنه بالنسبة لمتوسطات درجات الاداء الحركي عند المراهقين اثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس فعند الذكور كانت نتائج حجم العينة 15 تلميذ، متوسط حسابها هو (5.2000) والانحراف المعياري (1.77460)، أما بالنسبة للإناث، حجم العينة 15 تلميذة، متوسط حسابها (5.2667) والانحراف المعياري (1.09978)، ووجدنا قيمة (ت) المحسوبة هي (1.192) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (28) بينما قيمة (ت) الجدولية هي (1.701) وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة. كما أن قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.42) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة (ت) المحسوبة نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين فالفرق يعتبر ظاهري وليس حقيقة فهو يعود الى اخطاء الصدفة في اختيار العينة.

3- المحور الثالث: العلاقة بين القلق والأداء الحركي أثناء المنافسة.

1.3 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية الخامسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق والأداء الحركي عند المراهقين ذكور وإناث.

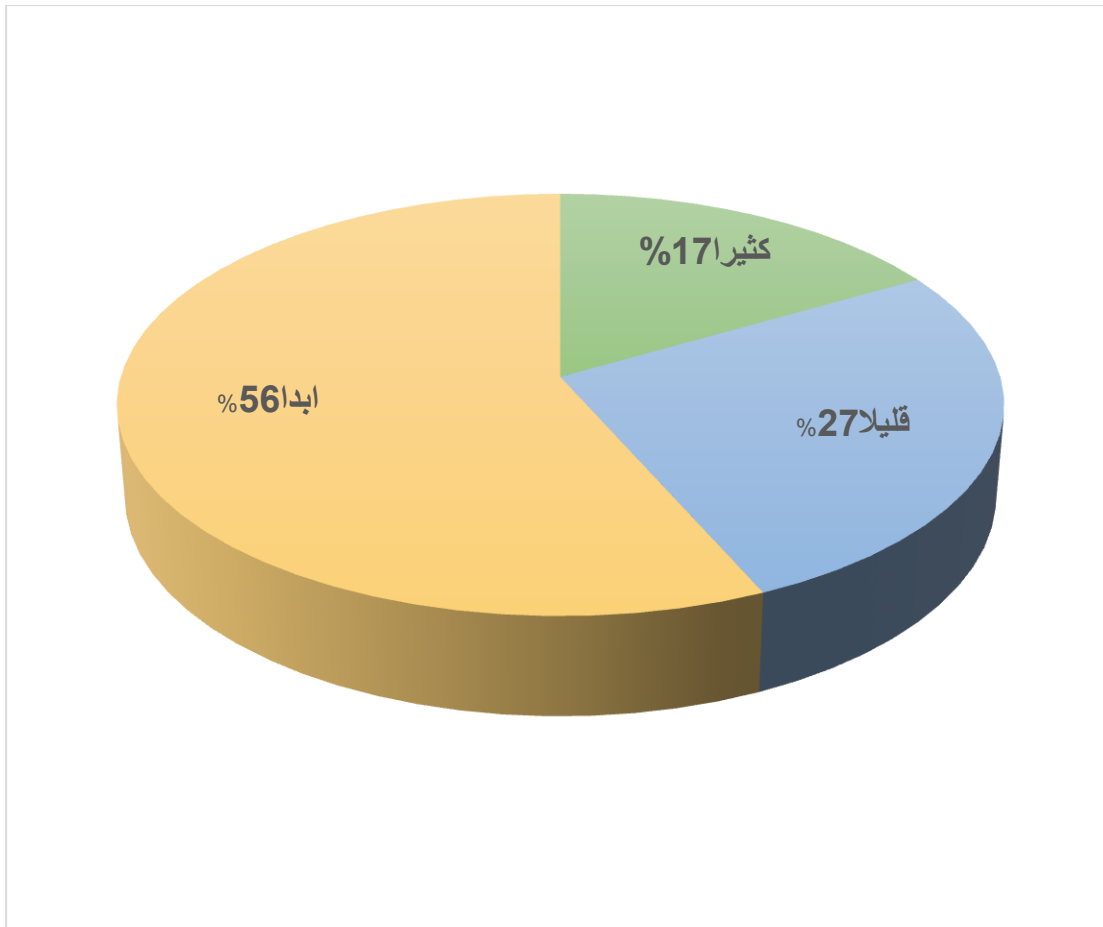
العبارة رقم (01): هل يؤثر عليك القلق في عدم تحقيق أحسن النتائج؟

الغرض منها: معرفة مدى تأثير القلق على مفردات العينة في عدم تحقيق أحسن النتائج.

الجدول رقم (11): يوضح تأثير القلق على مفردات العينة في عدم تحقيق أحسن النتائج.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	05	16.7	7.800 <sup>b</sup>	5.991	02	0.05	.020	دال
قليلا	08	26.7						
أبدا	07	56.7						

شكل رقم (11): يوضح تأثير القلق على مفردات العينة في عدم تحقيق أحسن النتائج.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (11): ان نسبة 16.7% من مفردات العينة يؤثر عليهم القلق في عدم تحقيق أحسن النتائج. بينما 26.730% تمثل نسبة المراهقين الذين قليلا ما يؤثر عليهم القلق في عدم تحقيق أحسن النتائج في حين ان 56.7% تمثل نسبة المراهقين الذين لا يؤثر عليهم القلق في عدم تحقيق أحسن النتائج ابدا.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (7.800) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) بينما قيمة كا2 الجدولية (5.991) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (020) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين حول تأثير القلق في عدم تحقيق احسن النتائج.

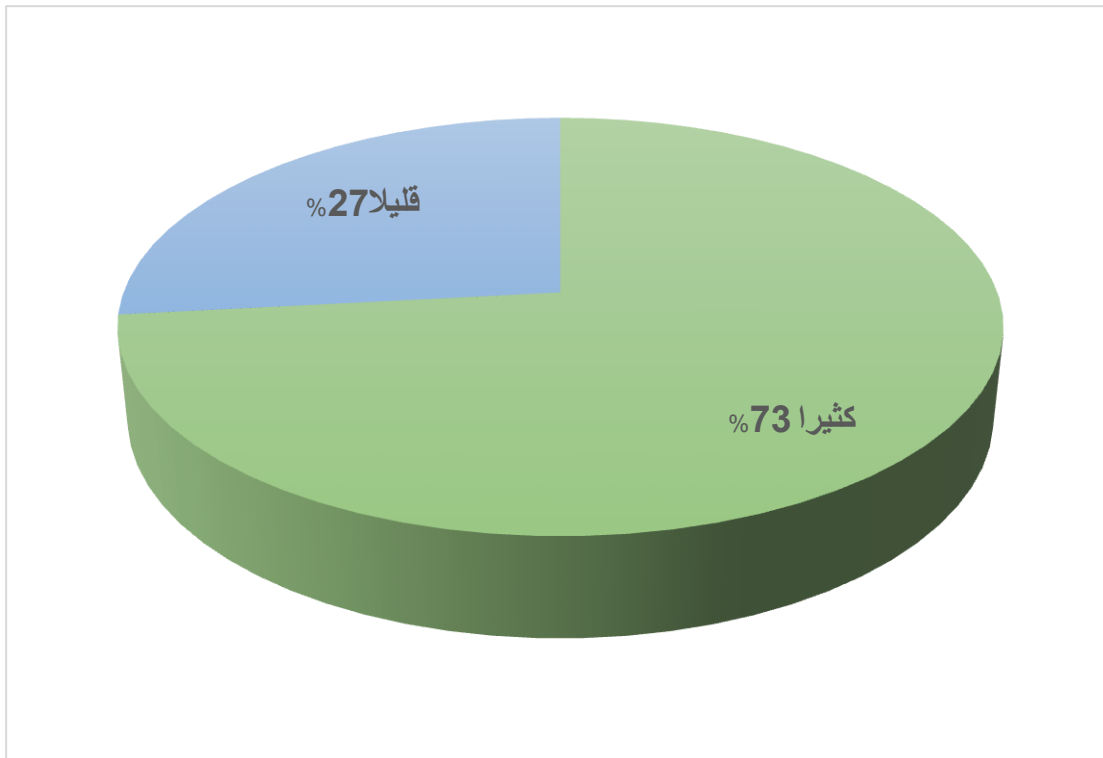
العبارة رقم (02): عندما أكون عصيبا أو قلقا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.

الغرض منها: معرفة هل تستطيع مفردات العينة تركيز انتباههم عندما يكونون عصبيين.

الجدول رقم (12): يوضح عدم تركيز انتباه مفردات العينة اثناء المنافسة في حالة عصبيتهم

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	22	73.3	6.533 <sup>a</sup>	3.841	01	0.05	0.11	دال
قليلا	08	26.7						
أبدا	00	00						

الشكل رقم(12): يوضح عدم تركيز انتباه مفردات العينة اثناء المنافسة في حالة عصبيتهم.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (12): ان نسبة 73.3% من مفردات العينة عندما يكونون في حالة قلق قبل بدء المنافسة لا يستطيعون تركيز كل انتباههم اثناء المنافسة بينما 26.7% تمثل نسبة المراهقين الذين عندما يكونون في حالة قلق قبل بدء المنافسة لا يستطيعون تركيز كل انتباههم اثنائها.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (6.533) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) بينما قيمة كا2 الجدولية (3.841) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.11) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الباحثين حول عدم استطاعة تركيز كل انتباههم اثناء المنافسة الرياضية في حالة القلق.

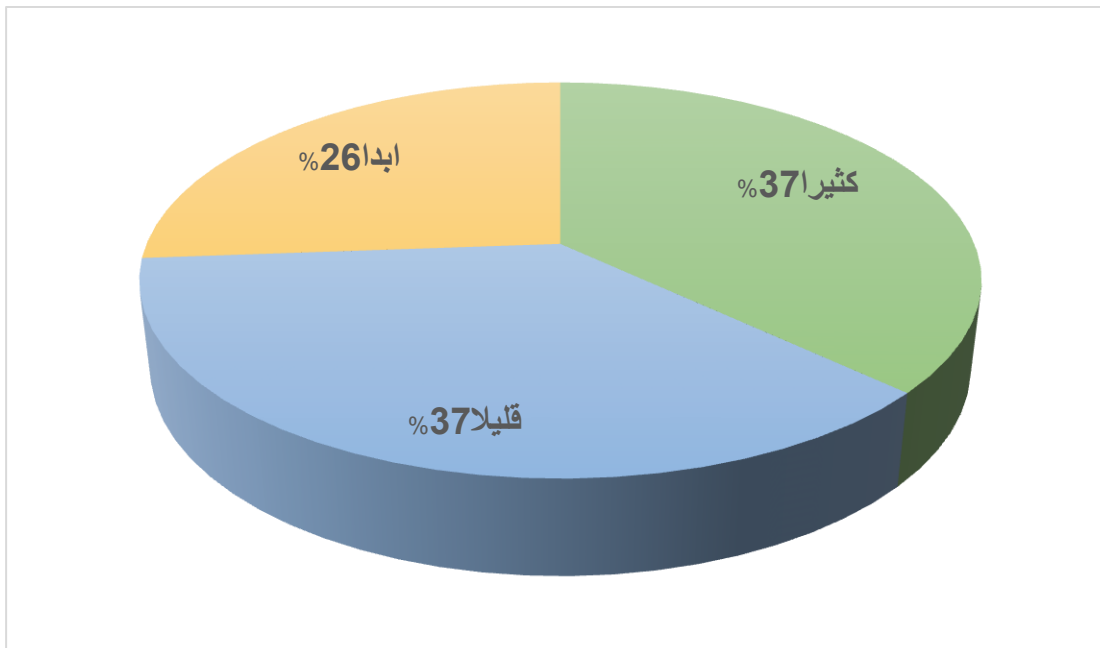
العبارة رقم (03): التوتر الذي أشعر به قبيل المنافسة يساعدني على الأداء بشكل جيد.

الغرض منها: معرفة هل يساعد التوتر مفردات العينة على الأداء الجيد.

الجدول رقم (13): يوضح مساعدة التوتر مفردات العينة على الأداء الجيد.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	11	36.7	.600 <sup>b</sup>	5.991	02	0.05	.741	غير دال
قليلا	11	36.7						
أبدا	08	26.7						

الشكل رقم (13): يوضح مساعدة التوتر مفردات العينة على الأداء الجيد.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (13): ان نسبة 36.7% من مفردات العينة يساعدها كثيرا التوتر الذي تشعر به قبيل المنافسة على الاداء بشكل جيد ونفس الشيء 36.7% تمثل نسبة المراهقين الذين يساعدهم كذلك التوتر قليلا الذي يشعرون به قبيل المنافسة على الاداء بشكل جيد. بينما 26.7% من المراهقين لا يساعدهم التوتر على الاداء بشكل جيد ابدا.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (600) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) بينما قيمة كا2 الجدولية (5.991) وهي اقل من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (7.41) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المحوثين حول مساعدة التوتر قبل المنافسة على الاداء بشكل جيد.

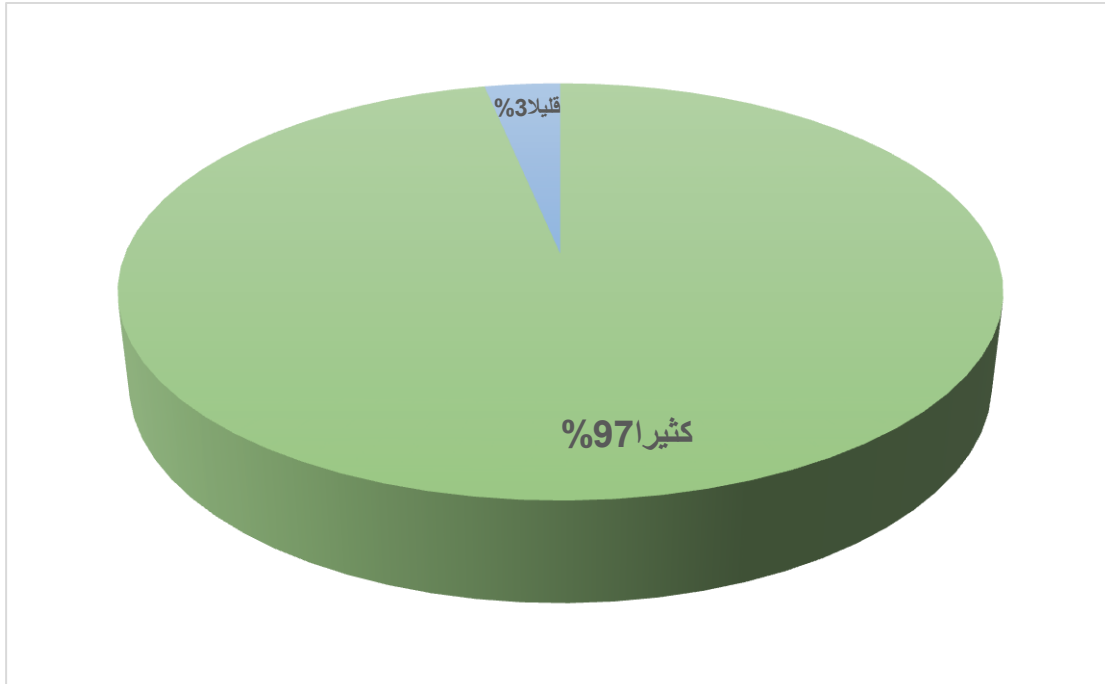
**العبارة رقم (04):** قبيل الاشتراك في المنافسة وعندما تزداد دقائق قلبي فإن ذلك يساعد لبلد أقصى جهد.

**الغرض منها:** معرفة هل يساعد ازدياد نبضات قلب مفردات العينة على بذل أقصى جهد في المنافسة.

الجدول رقم (14): يوضح مساعدة ازدياد دقائق قلب مفردات العينة على بذل أقصى جهد في المنافسة.

بدائل الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية (sig)	الدلالة
كثيرا	29	96.7	26.133 <sup>a</sup>	3.841	01	0.05	.000	دال
قليلًا	01	3.3						
أبداً	00	00						

الشكل رقم (14): يوضح مساعدة ازدياد دقائق قلب مفردات العينة على بذل أقصى جهد في المنافسة.



نلاحظ من خلال الجدول رقم (14): ان نسبة 96.7% من مفردات العينة قبيلا الاشتراك في المنافسة وعندما تزداد دقائق قلبي فان ذلك يساعد لبذل أقصى جهد بصفة كثيرة. بينما 3.3% تمثل نسبة المراهقين الذين قليلا قبيلا الاشتراك في المنافسة وعندما تزداد دقائق قلبي فان ذلك يساعد لبذل أقصى جهد.

ووجدنا قيمة كا2 المحسوبة (26.133) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) بينما قيمة كا2 الجدولية (3.841) وهي أكبر من المحسوبة. كما ان قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.00) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة كا2 الجدولية نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المبحوثين فالفرق يعتبر ظاهري وليس حقيقة فهو يعود الى اخطاء الصدفة في اختيار العينة.

## 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

### 1.2 مناقشة الفرضية الأولى والثانية:

من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الأول الذي يخدم الفرضية الأولى وجدنا:

أن سؤالين من المحور الأول (السؤال 01 و04) كانت إجابات المبحوثين تدل أنهم يشعرون بالقلق أثناء المنافسة، بينما في السؤال الثاني كانت الإجابات متقاربة أما السؤال الثالث فكانت إجاباتهم تدل أنهم لا يشعرون بالقلق أثناء المنافسة لدرجة ظهور أعراض جسدية مثل الشعور بالألم في بعض أجزاء الجسم. لذا يمكننا القول أن الفرضية الأولى التي تقول أن مستوى القلق بين المراهقين أثناء المنافسة الرياضية متوسط قد تحققت وهذا يعود في رأينا لأن مستوى المنافسات ليس بالمستوى العالي جدا.

أما بالنسبة للفرضية الثانية يتبين من الجدول (05) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في مستوى القلق. فقد كانت الفروق متقاربة لدى الذكور والإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (7.6667)



في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (7.0667). لذا يمكننا القول أن الفرضية الثالثة التي تقول أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس لم تتحقق.

## 2.2 مناقشة الفرضية الثالثة والرابعة:

أما بالنسبة للفرضية الثالثة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثالثة وجدنا:

أن سؤالين من المحور الأول (السؤال 01 و 02) كانت إجابات الباحثين تدل أن أدائهم الحركي أثناء المنافسة خاصة المهمة منها يكون في أعلى مستوى، بينما في السؤال الثالث كانت إجاباتهم تدل أن مستواهم ينخفض عند مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق، أما السؤال الرابع فكانت إجاباتهم تدل أنهم نسبة كبيرة منهم يشعرون بالثقة في أدائهم لكن عند الرجوع إلى اختبار كا<sup>2</sup> نجد غير دال. لذا يمكننا القول أن الفرضية الثانية التي تقول أن مستوى الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية متوسط قد تحققت أيضا وهذا يعود في رأينا لعدم خبرتهم في المنافسات الرياضية وربما غياب التحضير النفسي اللازم الذي أثر على أدائهم الحركي.

أما بالنسبة للفرضية الرابعة يتبين من الجدول (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة في مستوى الأداء الحركي. فقد كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (5.2000) في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (5.2667). لذا يمكننا القول أن الفرضية الرابعة التي تقول أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأداء الحركي عند المراهقين أثناء المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الجنس قد تحققت.

## 3.2 مناقشة الفرضية الخامسة:

أما بالنسبة للفرضية الخامسة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الخامسة وجدنا:

أن في السؤال 01 كانت إجابات أغلب الباحثين تدل على أن القلق يؤثر على أدائهم سواء بشكل كبير أو قليل، بينما في السؤال الثاني كانت إجابات كل الباحثين تقول أنهم لا يستطيعون التركيز إذا كانوا قلقين أو عصبيين قبل بدء المنافسة، أما السؤال الثالث كانت إجابات أغلب الباحثين تدل على أن التوتر الذي يشعرون به قبيل المنافسة يساعدهم على الأداء بشكل جيد، أما السؤال الرابع كانت إجابات كل الباحثين تدل على أنهم قبيل الاشتراك في المنافسة وعندما تزداد دقائق قلوبهم فإن ذلك يساعدهم لبذل أقصى جهد. لذا يمكننا القول أن الفرضية الخامسة التي تقول أن توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القلق والأداء الحركي عند المراهقين ذكور وإناث قد تحققت.

## 4.2 مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ما سبق ذكره من تحليل إحصائي ومناقشة للفرضيات الجزئية نستطيع أن نقول بصدق الفرضية العامة والتي نصت على أن هناك تأثير للقلق على الأداء الحركي للمراهق أثناء المنافسة الرياضية.

## 2- أهم الاستنتاجات:

حاولنا في هذه الدراسة البحث عن تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية، والكشف عن الفروق في القلق حسب متغير الجنس، وكذلك الكشف عن الفروق في الأداء الحركي حسب متغير الجنس.

أظهرت نتائج المحور الأول أن مستوى القلق متوسط، أما بالنسبة للفروق باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القلق تعزى لمتغير الجنس، أما نتائج المحور الثاني فقد أظهرت أن مستوى الأداء الحركي متوسط أيضا بينما فيما يخص الفروق في الأداء الحركي باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين فقد كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء الحركي تعزى لمتغير الجنس. كما أظهرت نتائج المحور الثالث وجود علاقة بين القلق والأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية.

### 3- التوصيات والاقتراحات:

- 1- توعية الاساتذة بدور الجانب النفسي في رفع مستوى الأداء الحركي للمراهق لإرشاد التلاميذ وتوجيههم الوجهة السليمة في كيفية استغلال طاقاتهم.
- 2- تقديم إرشادات وتوجيهات للتلاميذ خلال المنافسة وإرشادهم إلى الطرق الفعالة للتغلب على القلق الذي يؤثر سلبيا على الأداء.
- 3- إدراك أهمية المنافسة الرياضية بصفة عامة وفي حياة الناشئ ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- 3- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية وإفادة المنظومة التربوية بنتائجها.

الخاتمة

### الخاتمة

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي . كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجون الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

كما ان التحضير النفسي له أهمية كبيرة في اعداد الرياضي للمنافسات الرياضية ، فلا نستطيع ان نتصور منافسة او تدريب بدونه ، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وتشحين قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما ملك من إمكانيات ، خاصة النفسية منها لأنه في كثير من الأحيان يتعرض خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد ان ينقص من أدائه ، فقصده كشف ومعرفة الحالة النفسية للمراهقين خلال المنافسات ، ومن خلال الدراسة تحت عنوان تأثير القلق على الأداء الحركي للمراهق اثناء المنافسة الرياضية تطرقنا الى الجانب النظري اين درسنا فيه : القلق ، والأداء الحركي والمنافسة الرياضية والمراهقة .

اما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ فقد توصلنا الى ان اغلب المراهقين

يتعرضون الى انفعالات سلبية منها القلق الذي يثر بدوره تأثيرا كبيرا على الأداء الحركي اثناء المنافسة الرياضية

قائمة المصادر

والمراجع

- 1- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، المفاهيم و التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001.
- 2- احسن احمد الشافعي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية ، دار المعارف الاسكندرية ، 1995 .
- 3- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 ، 1997.
- 4- أبوبكر مرسي محمد مرسي : أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1, 2002.
- 5- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، ط1 ، 1997.
- 6- أمين الخولي ،أسامة كامل راتب ، التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 7- أمين أنور الخولي و( آخرون ) : دوائر المعارف الرياضية وعلوم التربية ، دار الفكر العربي ، القاهرة،2004.
- 8- ابن منصور : معجم لسان العرب ، الجلد الثالث ، من الفاء إلى الياء .
- 9- إخلاص محمد عبد الحفيظ و ( آخرون ) : التوجيه في علم النفس الرياضي ، دار النشر و التوزيع ، ط1, 2004.
- 10- محمد عبد الطاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، ط2 ، 1994.
- 11- طلحة حسين حسام الدين و ( آخرون ) : التعلم و التحكم الحركي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 12- على مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعلم تحليل ، دار الفكر العربي القاهرة ، ط1.
- 13- عبد المنعم الحنفي ، موسوعة الطب النفسي ، مكتب مديولي ، القاهرة .
- 14- محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997 .

- 15- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 1998.
- 16- محمد البدوي الصافي ، التلوث الإنساني و البيئة الاجتماعية ، الجزء الأول ، دار القمر للنشر و التوزيع ، الإمارات العربية المتحدة ، 1996.
- 17- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، المنشات العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، ط1 ، 1983 .
- 18- محمد علي محمد : مقدمة البحث الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1983.
- 19- مجدي أحمد عبد الله : النمو النفسي بين السؤ و المرض ، دار المعرفة الجامعية الأزاريطة، الإسكندرية، 2003.
- 20- مريم سليم ، علم النفس النمو ، دار النهضة العربية بيروت ، ط1 ، 2002.
- 21- محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل و المراهق ونظريات الشخصية ، جدة ، ط3، 1990/1989.
- 22- محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي .
- 23- ميخائيل إبراهيم أحمد ، مشكلات الطفولة المراهقة ، منشورات دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، ط2 ، 1997.
- 24- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية وعلم النفس ، دار الفكر العربي القاهرة ، ط3 ، 1996.
- 25- محمد صبحي حسن : التقرير في التربية البدنية وعلم النفس ، دار الميسرة للنشر و الطباعة ، 2000.
- 26- صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضي ( المفاهيم والنظرية ، التوجه ، الإرشاد ) ، 2004.
- 27- صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس، دار المعارف ، مصر ، الجزء الثاني ، 1981.
- 28- عبد الحميد شادلي : الصحة النفسية و البسكولوجية ، مكتبة الإسكندرية ، ط1 ، 2004.

29- علي فهمي البيك , عماد بوزيد : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية , منشأة المعارف الإسكندرية , 2003.

30- عماد الدين عباس بوزيد : التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية ( نظريات و تطبيقات ) , منشأة المعارف جلال وشركائه, الإسكندرية , ط5 , 2005.

31- عبد الرحمان العيسوي : التربية النفسية للمراهقة , دار الراتب الجامعية بيروت , ط1.

32- عمار بوحوش , محمود الذنبيات : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 .

33- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية , دار الفكر العربي القاهرة , 2001.

34- فيصل محمد الزراد : الأمراض العصبية والذنية و اضطرابات السلوكية , دار العلم بيروت , ط1, 1984.

35- فاخر عاقل : علم النفس التربوي , دار العلم للملايين , بيروت , ط4 , 1978 .

36- فيصل عباس : التحليل النفسي و الشخصية , دار الفكر لبنان , ط1 , 1994.

37- سمير كامل أحمد : الصحة النفسية و التوافق , مركز الإسكندرية للكتاب , الإسكندرية, 1999.

38- سامي محمد مملح : القياس في التربية وعلم النفس , دار الميسرة للنشر و الطباعة , 2000.

39- سيقمون فرويد : الرضى والقلق , محمد عثمان تيجاني, ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر , 1985.

بالغة الأجنبية :

1- sillamy: dictionnaire usuel de psychologie , ED bordas , Paris ,

1980 .

2- OpcitJean, Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les

Editiones -E.S.F.Paris 17-1975 Page 26

Francoi Rchard, 1998, Les troubles psychique sa -3

l'adolescence, 2ème édition, paris. P 28.



## المذكرات :

1. مصادر القلق وأثرها على مردود اللاعبين كرة السلة قبل وأثناء المنافسة الرسمية ، مذكرة لتبيل شهادة الماجستير ، جامعة الجزائر ، 2007.
2. دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية "القسم الوطني الغول (ب)" صنف أكابر، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، 2007.

## مواقع الانترنت :

- 1-http/ [www. école ibdo3.ory](http://www.écoleibdo3.ory) . 09/02/2009. 20h15.
- 2-http/[www. urlseek40.vmn.net](http://www.urlseek40.vmn.net). 23/02/2009 . 13h00.
- 3-http/[www. laphopic.com](http://www.laphopic.com). 23/02/2009. 13h30.
- 4-http/[www. Wikipedia](http://www.Wikipedia.Com). Com. 24/02/2009. 16h20.
- 5- <http://www.islambeacon.com>

عبد المنعم الميلادي ، المراهقة والبلوغ عبد المنعم الممليادي، سن التمرد ، مركز الإسكندرية للكتاب الأزاريطة ص15

- مروة الشريبي ، المراهقة وأسباب الانحراف، دار الكتاب الحديث، القاهرة

- نور عصام، علم النفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، ص14

- سهير كامل أحمد : الصحة النفسية و التوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب 1999 ، ص135.

- عبد الرحمان العيسوي : التربية النفسية للمراهق ، ط1، دار الراتب الجامعية بيروت

- خليل ميخائيل معوض ، علم النفس العام، مركز الإسكندرية للكتاب، ط1، 2006، مصر، ص 25 -

- ثائر غباري، 2009، سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، ص:23
- فيصل عباس : التحليل النفسي و الشخصية، دار الفكر لبنان ، ط1 ، 1994
- رمضان محمد اتقدافي : علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتب الجامعي الإسكندرية ، 1997، ص356.
- فيصل عباس : التحليل النفسي للشخصية ، دار الفكر اللبناني ، لبنان ، 1994 ، ص173.
- محمد عبد الرحيم عيس : تربية المراهقين دار الفكر للطباعة و النشر ، 2000 ، ص5
- وليام ماست رز رالف سبيت رز: المراهقة والبلوغ ، بيروت ، ط1، 1998 ، ص ، ص14 ، 15.
- نصر الدين براوي : مشاكل المراهقة ، مجلة التكوين والتربية ، العدد 3 ، ص32،34،35 .
- فخري ماجد تاريخ الفلسفة اليونانية . دار العلم للملايين بيروت. ط1. 1991، ص111
- بسيوطي احمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص22،21.
- ناصر ثابت: اضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984، ص58
- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص (41-42)
- وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 37
- طلحة حسام الدين و آخرون: علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997 ، ص302. ص307
- الدكتور محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ، ص 28
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق ، ص 312، 313 ، ص386
- 1980 p06 , pari ، ED borda ، sillamy: dictionnaire usuel de psychologie
- <http://www.urlseek40.vmn.net>

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أعضاء التلاميذ، في إطار إنجازنا لرسالة ماستر في تخصص ..... بعنوان  
"....." لذا

نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحان  
لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

#### التعليمات:

-فيما يلي بعض العبارات التي يمكنك أن تصف بها نفسك أثناء المنافسات الرياضية وأمام كل  
عبارة

ثلاث خانات تدل على ثلاث استجابات محتملة.

فإذا وقع اختيارك على الاستجابة الأولى ضع علامة (x) في الخانة الأولى وإذا وقع اختيارك على  
الاستجابة

الثانية ضع علامة (x) في الخانة الثانية... وهكذا.

مع ملاحظة أنه ليست هناك استجابات صحيحة وأخرى خاطئة فكل شخص مستوى معين من  
القدرات والمهارات.

شاكرين تعاونكم معنا

المعلومات الشخصية:

السن:

الجنس:

أبدا	قليلا	كثيرا	العبارات	
			هل أدائك أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة؟	01
			أثناء الاشتراك في المنافسة أكون عصبيا	02
			هل ينخفض أدائك عند مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق؟	03
			عندما أكون عصبيا او قلقا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة.	04
			أثناء الاشتراك في المنافسة أشعر بالارتباك.	05
			مستوى أدائي يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.	06
			هل يؤثر عليك القلق في عدم تحقيق أحسن النتائج؟	07
			التوتر الذي أشعر به قبيل المنافسة يساعدي على الأداء بشكل جيد.	08
			أثناء الاشتراك في المنافسة أشعر بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي.	09
			أثناء الاشتراك في المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي فإن ذلك يساعد لبذل أقصى جهد.	10
			أثناء الاشتراك في المنافسة تدور في ذهني أفكار سيئة عن الهزيمة.	11
			هل أنت واثق من قدراتك على الأداء؟	12



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص:

فرع:

استطلاع رأي الخبراء

عنوان البحث:

تحت إشراف الأستاذ :

من إعداد :

السنة الجامعية: 2017-2018

السادة / الخبراء

تحية طيبة وبعد ...

إيماننا منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال التربية البدنية والرياضية، ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم في هذا المجال، لذا نأمل الاستعانة بآرائكم في هذه الاستمارة.

علما أن الطلبة قيد انجاز مذكرة مكلمة لنيل شهادة ليسانس LMD تخصص .....

برجاء التفضل بقراءة الاستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء بها بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة، والطلبة يتقدمون بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث

بيانات عامة

الاسم:

الوظيفة الحالية:

المؤهل العلمي وتاريخية:

مدة العمل في مجال التدريس:

رأي المحكمين		بدائل الإجابة		العبارات	
		لا	أوافق		
<b>المحور الأول: مستوى القلق أثناء المنافسة</b>					
				قبيل الاشتراك في المنافسة أكون عصبيا.	01
				قبيل الاشتراك في المنافسة أشعر بالارتباك.	02
				قبيل الاشتراك في المنافسة أشعر بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي.	03
				قبيل الاشتراك في المنافسة تدور في ذهني أفكار سيئة عن الهزيمة.	04
<b>المحور الثاني: مستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة</b>					
				هل أدائك أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة؟	05
				مستوى أدائي يصل إلى أعلى مستوى في المنافسات المهمة.	06
				هل ينخفض أدائك عند مواجهة منافس ذو درجة عالية من التفوق؟	07
				هل أنت واثق من قدراتك على الأداء؟	08
<b>المحور الثالث: العلاقة بين القلق والأداء الحركي أثناء المنافسة</b>					
				هل يؤثر عليك القلق في عدم تحقيق أحسن النتائج؟	09
				عندما أكون عصبيا او قلقا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة.	10
				التوتر الذي أشعر به قبيل المنافسة يساعدني على الأداء بشكل جيد.	11
				قبيل الاشتراك في المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي فإن ذلك يساعد لبذل أقصى جهد.	12