

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تحت عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح في خفض الضغوط النفسية

وتطوير بعض الصفات البدنية (القوة - السرعة -

المداومة) لدى مجندي أشبال الأمة لمرحلة العمرية

(14-15 سنة)

دراسة ميدانية لمدرسة أشبال الأمة ببشار

تحت إشراف الأستاذ:

- بوسيف إسماجيل

من إعداد الطلبة:

- طهاري جميلة

السنة الجامعية: 2014/2015

# شكر وتقدير

إنطلاقاً من قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لا يشكر الله"  
نتقدم بالشكر الجزيل أولاً إلى المولى العلي القدير على توفيقه لي في إنجاز هذا العمل المتواضع  
وأمل أن تكون هذه الصورة مشرفة شكلاً ومضموناً وأداءً.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من:

قيادة مدرسة أشبال الأمة ببشار

و إلى كل الأساتذة وخاصة أساتذة التربية البدنية (بطي\_منصوري\_العوفي)

وإلى العربي.

والمؤطرين والإداريين وخاصة الأشبال.



# إهداء

إلى من جرع الكأس فارغا يسقيني قطرة حب ...  
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة ...  
إلى من حصد الأشواك عن الدرب ليمهد لي طريق العلم...  
والدي العزيز القلب الكبير: "محمد مصطفى"  
إلى من أرضعتني الحب والحنان ...  
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء...  
والدتي الحبيبة "كلتوم" رحمها الله

إلى الذين قاسموني رحم أمي: أختي امينة، خيرة، عبد القادر، سعاد، فيصل  
وإلى أية، إيوان، نوفل، يزال إلى ابنة أختي سدن توبة الرحمان  
وإلى سهيلة  
إلى أزواج أخواتي محمد و محمد  
إلى إخوتي الذين لم تلههم أمي. طاهر، مهني، لحاج، فاطيمة  
الزهرة، سميرة، خديجة.

وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل القيم.

## ملخص الدراسة:

تناولت في دراستي تأثير برنامج تدريبي بإستعمال الألعاب في خفض الضغوط النفسية وتطوير الصفات البدنية(القوة، السرعة، المداومة) لدى مجندي أشبال الأمة بشار للمرحلة العمرية (14\_15) سنة خلال فترة المنافسة. وبذلك هي تهدف إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المطبق فيه ألعاب رياضية ترويجية في خفض الضغوط النفسية ومدى تأثير نفس البرنامج في تطوير الجانب البدني وذلك لدى عينة قوامها 24 شبل، يمارسون كرة القدم ويشاركون في المنافسات ويمثلون مدرسة أشبال الأمة. لذلك كان إختيار العينة مقصودة. وقد قمت بوضع أربع فرضيات خاصة بالضغوط النفسية وكانت كالآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليتين. والثانية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة. والثالثة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة. والرابعة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعديتين للعينة.

أما فرضيات الخاصة بالصفات البدنية فكانت: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليتين للعينة. والثانية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة. والثالثة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة. والرابعة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعديتين. وقد إستخدمت في بحثي هذا إستبيان الضغوط النفسية موجه للإشبال زائد إختبارات بدنية لقياس الصفات البدنية وهذا كان بإجراء أختبار قبلي وبعدي لكل منهما. وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي والتجريبي. وتلخصت الأساليب الإحصائية فيما يلي: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. معامل الارتباط بيرسون . وت ستودنت.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن فرضيات الضغوط النفسية الخاصة بالعينة التجريبية تحققت لصالح الإختبار البعدي وهذا يبين أن البرنامج التدريبي كان فعالا، على عكس العينة الضابطة التي لم تتحقق بسبب عدم تطبيق البرنامج عليها. أما الفرضيات الخاصة بالصفات البدنية فتحققت نسبيا، فلاحظنا دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينة الضابطة في الصفتين (القوة والمداومة) رغم أنها لم تطبق البرنامج وذلك بسبب الإنضباط في جميع الأمور وخاصة في الجانب الرياضي كونهم في مؤسسة عسكرية والنظام فيها هو المسيطر. كما أن التقدم الواضح في الصفتين (القوة والمداومة) كان أيضا عند

العينة التجريبية ماعاد. أما الإختبار البعدي للعينتين فقد كان لصالح العينة التجريبية. أما صفة (السرعة) التي لم نجد دلالة إحصائية وذلك لأن السرعة تحتاج لبرنامج تدريبي خاص يطور السرعة فقط ويكون بجدية تامة والخضوع للتدريبات يوميا ولفترة طويلة. لكن رغم عدم الدلالة إلا أن كان هناك تقدم بنسبة قليلة لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

ومما سبق أستطيع القول أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي وخاصة على الجانب النفسي.

# الجانب التمهيدي

## أ\_ إشكالية البحث:

يعد اللاعب أو التلميذ المقبل على المنافسة محور اهتمام أي نشاط رياضي في مختلف الألعاب الرياضية لذا يجب العمل على إعدادة إعداداً جيداً من جميع النواحي البدنية والمهارية و النفسية للوصول به إلى المستويات العليا، و حيث أن لكل نشاط رياضي خصائص نفسية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء كان بالنسبة لنوع النشاط أو طبيعة المهارات الحركية أو القدرات البدنية التي يجب أن يتميز بها اللاعب من سمات نفسية خاصة لذا يعد علم النفس الرياضي من العلوم المرتبطة بإعداد اللاعب، و يهدف إلى تحقيق المواصفات التي يجب أن تتوفر في اللاعب ليتمكن من تحقيق أفضل المستويات و كذلك يتجنب الاختلافات النفسية الناتجة عن عدم التكيف النفسي مع المشاكل التي تواجه اللاعب من الجمهور و من أي ضغوط نفسية خارجية أخرى سواء في ظروف المباريات المختلفة أو أثناء الحصص التدريبية.

لذا فإن دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم لها أهمية كبيرة لذا يستوجب علينا تسليط الضوء عليها و بناء على ما سبق يمكننا طرح التساؤل التالية:

### 1\_التساؤل العام:

\_هل البرنامج التدريبي المقترح يخفض من الضغوط النفسية و يطور الصفات البدنية (القوة، السرعة، المتانة) لدى مجندي أشبال الأمة للمرحلة العمرية (14 - 15 سنة) ؟

### 1\_1\_التساؤلات الجزئية:

1\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و القبلي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الصفات البدنية ؟

2\_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (الضابطة) لإختبار الصفات البدنية ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (التجريبية) لإختبار الصفات البدنية لصالح الإختبار البعدي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي و البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الصفات البدنية لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و القبلي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الضغوط النفسية ؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (الضابطة) لإختبار الضغوط النفسية ؟

7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (التجريبية) لإختبار الضغوط النفسية لصالح الإختبار البعدي؟

8- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي و البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لاختبار الضغوط النفسية لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية؟

ب\_الفرضيات:

1- الفرضية العامة:

\_البرنامج التجريبي المقترح يخفض من الضغوط النفسية و يطور الصفات البدنية(القوة \_السرعة\_المداومة) لدى مجندي أشبال الأمة للمرحلة العمرية(14 - 15 سنة)

1-1- الفرضيات الجزئية:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و القبلي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الصفات البدنية

2\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (الضابطة) لإختبار الصفات البدنية

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (التجريبية) لإختبار الصفات البدنية لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي و البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الصفات البدنية لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و القبلي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الضغوط النفسية

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (الضابطة) لإختبار الضغوط النفسية



7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة (التجريبية) لإختبار الضغوط النفسية لصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية.

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي و البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) لإختبار الضغوط النفسية لصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية.

### ج- أسباب اختيار الموضوع:

#### 1- أسباب ذاتية:

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع بالذات هو اهتمامنا الشخصي بالفئة المدروسة و هي فئة أشبال الأمة و ذلك لعدم تطرق أي شخص لمثل هذه الموضوعات و خاصة في المؤسسات العسكرية.

#### 2- أسباب موضوعية:

- عدم الاهتمام بهذه الفئة.
- محاولة وضع برنامج تدريبي يراعي توازن بين الجانب الترويحي و الجانب البدني للمراهق.
- محاولة تقديم تشخيص لواقع الرياضة العسكري للأشبال.
- وجود نوع من الصرامة في العملية التدريبية للأشبال.
- أنعدام الدراسات التي تهتم بهذه الفئة.
- تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث من خلال إختيار نوع الموضوع.

#### د- أهداف البحث:

- الاهتمام بالأشبال من الجانب التدريبي و الجانب النفسي الترفيهي.
- وضع البرنامج التدريبي الذي ينمي الصفات البدنية و يخفف الضغوط النفسية.
- أخذ فكرة دقيقة عن أهمية الألعاب في حفظ الضغوط النفسية و في نفس الوقت تطور الصفات البدنية.

#### ه- أهمية البحث:

- التعريف بالرياضة العسكرية عامة و بأشبال الأمة خاصة.
- التطرق لأهمية الصفات البدنية.
- دراسة جميع الجوانب للمرحلة العمرية.
- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية.

- محاولة إقتراح بعض التوصيات النظرية التطبيقية.

و\_تحديد مصطلحات البحث :

1\_البرنامج التدريبي :

أ\_التعريف اللغوي:

منهج موضوع أو خطة متبعة لغرض ما.<sup>1</sup>

ب\_التعريف الإصطلاحي:

نعني بالبرنامج التدريبي انه منظمة تنطلق من خطط طويلة و متوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات و تقسم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية.<sup>2</sup>

ج\_التعريف الإجرائي:

البرنامج التدريبي هو خطة مقصودة من أجل الوصول للهدف الموضوعي المراد مسبقا و تسير هذه الخطة وفق نظام سنوي معين بتقسيمات فترية و كل مرحلة تخدم جزءا من الهدف العام ألا وهو الوصول بالرياضي إلى ارقى مستوى من الأداء في يوم المنافسة ويكون هذا الهدف مسطرا على المدى القريب او المتوسط او البعيد حسب مستجدات و نوعية المنافسات و تاريخها المبرمج عبر الموسم الرياضي و نقصد بما البرامج المخصصة للفئات الصغرى بالنوادي الرياضية الجزائرية.

2\_اللعب:

أ\_التعريف اللغوي :

ما ورد في كتاب العرب لابن منظور ضد الجد ونقول لعب،يلعب،لعبا و تلعبا و نلعب.

ب\_التعريف الإصطلاحي:

\_المنجد في اللغة العربية المعاصرة، منشورات دار الشرق، ص46.

\_مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1996.

يرى أفلاطون أن اللعب طريقة لتعليم الأطفال المهارات المطلوبة في زمنهم بالألعاب.

### ج\_ التعريف الإجرائي:

هو عملية ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد المتماثلة و هو سلوك طوعي ذاتي إختياري الدافع أو التعليمي تكييفي يوافق النفس أو خارجي الدافع أحيانا ويعتبر وسيلة الكبار لكشف عالم الطفل للتعرف على ذاته وعلى عالمه ويمهد عنده سبل بناء الذات المتكاملة في ظل ظروف تزداد تعقيدا أو يزداد معه تكييفا.

### 3-الصفات البدنية:

#### أ\_ التعريف الإصطلاحي:

قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب.

#### ب\_ التعريف الإجرائي:

الصفات البدنية هي هوية الرياضي في المنافسات فمن كانت لياقته البدنية جيدة تكون نتائجه جيدة بحيث انها تمثل قدرته على مواصلة النشاط الرياضي بسلاسة دون الحاجة إلى مساعدة خارجية.

### 4\_الضغط النفسي:

#### أ\_ التعريف اللغوي:

هو الإحساس الناتج عن فقدان الإتران بين الطالب و الإمكانيات وما يصاحبه عادة مواقف فشل حتى يصبح هذا الفشل في مواجهة الطالب و الإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية و هو أيضا رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.<sup>1</sup>

#### ب\_ التعريف الإجرائي:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم

\_ شوقية ابراهيم، 1992، ص44

1

مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

**مصطلح الضغط النفسي:** يشير إلى أي شيء فوق طاقة الفرد من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة و مستمرة.

### 5\_تعريف السرعة:

أ\_ **لغة:** سرعة – يسرع

و تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسن على القيام بالحركات في أقصى فترة زمنية و في ظروف معينة و يفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا

ب\_ **إجرائيا:**

تعرف بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن و هي القدرة على اداء الحركة بدنية او مجموعة من الحركات تكون محدد في اقل زمن ممكن

### 6\_تعريف القوة:

هي قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة الخارجية و الداخلية و مقاومتها، و هي مفدار العضلات في تغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او المنافس او الكرة او الإحتكاك.

### 7\_تعريف المداومة:

القدرة على اداء الاعمال الآلية دون إنخفاض في مستوى الاداء لفترة زمنية طويلة، و هي قدرة اللاعب في الإستمرار طوال زمن المباراة مستخدما الصفات البدنية و المهارية و الخططية بإيجابية و فعالية بدون ان يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة و تكامل الأداء بالقدرة المطلوبة.

ي\_ **الدراسات السابقة:**

### 1\_دراسات خاصة بالضغوط النفسية:

### 1\_1 دراسة جابر (2011) بعنوان أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين.<sup>1</sup>

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين وتكونت العينة (180) لاعبا.

و استخدم المنهج الوصفي و مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد من إعداد بدر (2006) و قام الباحث بتقنيته ليتلاءم مع رياضة كرة السلة و البيئة الفلسطينية و اسفرت النتائج على ان الضغوط النفسية لدى اللاعب في فلسطين كانت متوسطة و اظهرت نتائج الدراسة اسباب الضغوط على التوالي، المرتبطة بالسمات الشخصية للاعبين المرتبطة بالمستوى المهاري و البدني المرتبطة بالجهاز الفني و الإداري \_ المرتبطة بمستوى اللاعبين المنافسة و الجمهور \_ المرتبطة بالمستوى الإجتماعي والإقتصادي. لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد.

### 1\_2 دراسة حسن أبو عبده 1992<sup>2</sup>:

دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم و هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم و اجريت على عينة عددها (26) ناشئا وقد توصلت أهم النتائج إلى ان المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل \_ تقبل نتائج الفشل و تأثيراته السلبية المتوقعة كاخزي و الخجل \_ توقعها لتقبل النقد السلبي من المدرب و الآباء و الزملاء و الجمهور \_ انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

### 1\_3 دراسة اسامة السيد عبد الظاهر 1999 بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئ الرياضي<sup>3</sup>

هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئ الرياضي و أجريت على عينة عددها (430) لاعب من مختلف الأنشطة الرياضية و أوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئ الرياضي هي:

- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات و أعمال التدريب الرياضي.

- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي ( قبل، اثناء، بعد) المنافسة.

<sup>1</sup> جابر أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة فلسطين سنة 2011.

<sup>2</sup> حسن أبو عبده. دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان 1993

<sup>3</sup> أسامة السيد عبد الظاهر، مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين رسالة ماجستير كلية التربية للبنين لحوان 1998

- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني و الإداري و الجمهور و اعضاء الفريق.
- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ(الدراسة\_الإدارة\_ الوقت).

## 2\_دراسات خاصة بالصفات البدنية:

### 2\_1دراسة بن قاصد علي حاج محمد:<sup>1</sup>

أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. رسالة ماجستير سنة 1997. هدفت هذه الدراسة إلى:

إقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.

ولقد توصل الباحث إلى ما يلي:

هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية هي لصالح الإختبارات البعدية.

مدى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح وفعاليته في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

وقد توصل الباحث إلى التوصيات التالية:

إستعمال البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية المقدم في الملحق والإهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

إجراء الإختبارات والقياسات في بداية الفترة الإعدادية.

### 2\_2دراسة أحسن أحمد 1996:<sup>2</sup>

1\_ بن قاصد علي حاج محمد، أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية وتطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير 1997

2\_ أثر منهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير 1996

أثر منهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر. رسالة ماجستير 1996. بحث ميداني على طلبة المرحلة الاولى ذكور بالمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم. هدفت هذه الرسالة الى:

\_الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

\_التوصل الى معرفة أثر المنهج المقترح في تطوير الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

\_تطوير الصفات البدنية والمهارية.

وقد توصل الباحث الى النتيجة التالية.

\_البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى الصفات البدنية والمهارية ويوصي الباحث

\_بالتركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة، والمهارية الأساسية في الوحدة التربوية خلال الدروس العلمية.

## 2\_3دراسة مقراني جمال: <sup>1</sup>

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد(10\_12) سنة. رسالة ماجستير 2002.

ويهدف البحث إلى:

\_الكشف عن أسباب ضعف مستوى براعم كرة اليد.

\_إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد.

\_التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

وقد توصل الباحث الى النتائج التالية:

\_أن منهجية الإعداد البدني والمهاري والتقليدي والوحدات التدريبية المطبقة من قبل عينات وأفضل النتائج المتحصل عليها

كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.

ويوصي الباحث على مايلي:

<sup>1</sup> تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الاساسية لبراعم كرة اليد(10\_12)سنة رسالة ماجستير. 2002.

إِعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية للتعلم و التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.

إِتباع الطرق والوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات إختبار لجميع المهارات الأساسية ووضع البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لمستوى وقدرات وأعمار اللاعبين.

### 3\_تحليل الدراسات السابقة:

تشبهت هذه الدراسات بالإستعانة بنفس المقارنات الفيزيولوجي والمهارية التي تدرس متغيرات البحث من حيث المنهج المتبع والذي كان تجريبي وهذا ما يتوافق مع طبيعة الموضوع والوسائل المستعملة والتي تمثلت في البرنامج المقترح، وكذلك الهدف والأهمية التي كانت تنحصر في دراسة المتغيرات البدنية والمهارية.

أما الإختلاف فكان من حيث نوع النشاط الرياضي الممارس وحسب طبيعة الرياضة، والإختلاف في الصفات البدنية والمهارية والتي تتميز بها الرياضة الممارسة.

أما الجديد الذي توصلنا إليه أن جميع هذه الدراسات كان لها هدف رئيسي يكمن في تأثير البرنامج المقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارية.

والمرحلة العمرية المدروسة في هذا البحث ألا وهي أشبال الأمة.



تمهيد:

تعد مشكلة الضغوط النفسية من المشاكل العويصة التي قد تصيب الإنسان عامة والرياضية خاصة و بمأن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ فهي قد تصاحبنا في حياتنا اليومية وهي في أغلب الأحيان نقمة على حياة البشر، لأن نتائجها وخيمة قد تعرقل مستقبل الإنسان لذلك تطرقت في بحثي هذا للضغوط النفسية وتأثيرها على حياة الرياضي.

## 1\_ مفهوم الضغوط النفسية:

وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب باركنسون، وكولمان، Parkinson & Colman (1995) إن المفهوم تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية<sup>1</sup> (علي عسكر، 2000، ص. 9).

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا، وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا، فمفهوم الضغط والمواقف المتطرفة (Extrem Situation) والشدة، هي مفاهيم ذات مضامين واحدة تقريبا، ويرر (لازاروس) هذه التعددية بان السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يُستخدم فيها هذا المضمون، إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فبينما يفضل (هانز سيلبي) استخدام مفهوم الضغط، استخدم (ابستين، Epstein) مصطلح الصراع (Confect) ليشير به إلى نفس النمط من الموقف، ويستخدم (باتل هاين، B.Hiun) مفهوم المواقف المتطرفة، ويرادف (سعد جلال) بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة، ويحل (أحمد عزت راجح) مفهوم الأزمة (Crises) محل مفهوم الضغط.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات، حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامسك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية<sup>2</sup> (الرشيد، 1999، ص. 15، 16).

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية، فإنه ينبغي أولا التعرف على مفهوم الضغط، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ، ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية، دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراق النفسي.

## 2. تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أو ثق<sup>3</sup> (ستورا، 1997، ص. 4).

<sup>1</sup> علي عسكر ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، 2000 ضغوط العمل، ص. 9.  
<sup>2</sup> هارون توفيق الرشيد الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ 1999، ص 15، 16.  
<sup>3</sup> جان بنجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم. منشورات عويدات بيروت لبنان 1997، ص. 4.

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوروبا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان، 1998، ص.26)؛ كما وصف هو كس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة<sup>1</sup>.

ويعرف جرينبيرج، Grenberg (1984)، الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ".<sup>2</sup>

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية، والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكلوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة<sup>2</sup>.

ويعرف ماندلر، Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ".<sup>3</sup>

ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه ".<sup>3</sup>

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي.<sup>4</sup>

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد ".<sup>5</sup>

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف

الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

<sup>1</sup> أحمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998، ص.20.

<sup>2</sup> الموسوي. اللوزي التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة دار وائل للطباعة والنشر، الأردن 1999، ص.11.

<sup>3</sup> عويد سلطان، المشعان، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين والغير الكويتيين في القطاع الحكومي مجلة الملك سعود م

13 العلوم الإدارية، 2001، ص.71

<sup>4</sup> محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص.698.

<sup>5</sup> فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1971، ص.121 .

### 3. مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سييلي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقاً للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط.<sup>1</sup> (أسامة كامل راتب، 2000، ص 196).

### 1.3. المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطوية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في الموقف.

### 2.3. إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

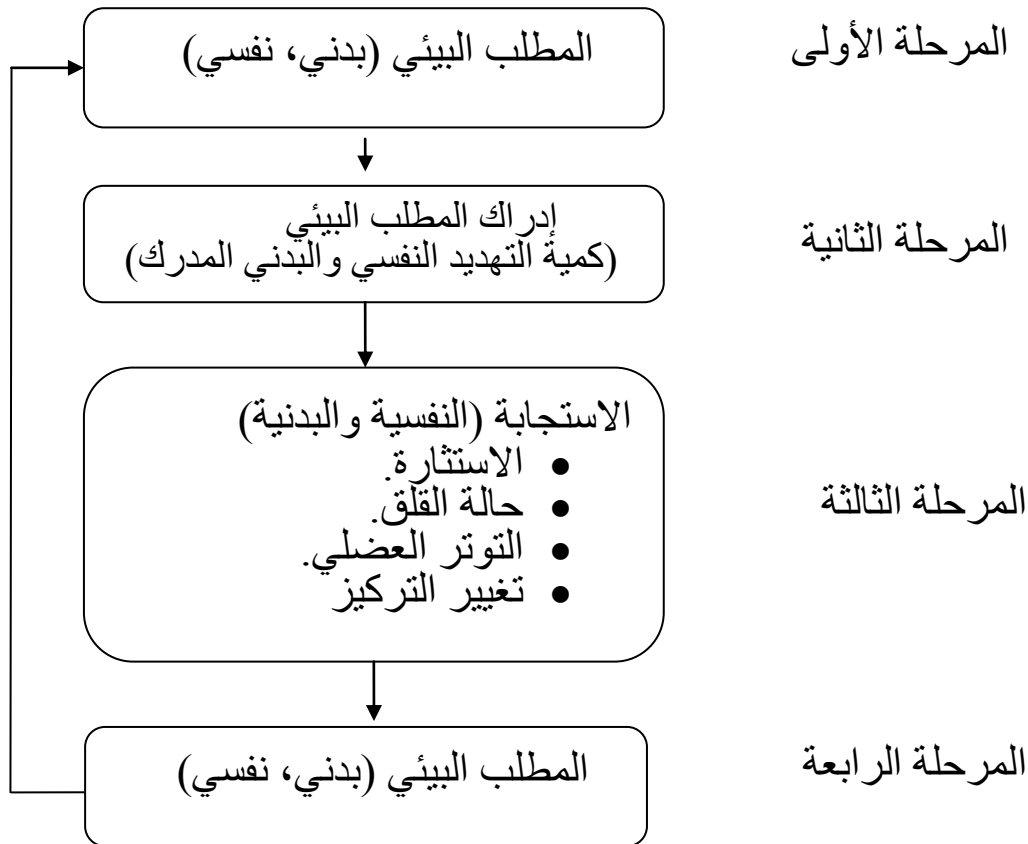
### 3.3. الاستجابة للضغط:

<sup>1</sup> \_ أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، 2000، الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1996، ص 11.

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهددا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

### 4.3. النتائج السلوكية:

في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة قوى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الأستاذ بصورة إيجابية.<sup>1</sup> والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة.



إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

<sup>1</sup> شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر. 1999، ص19، 18.

- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.
- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون الواقع والأحداث على نحو مماثل.
- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد (اسامة راتب، 2000، ص.198).

#### 4. نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث<sup>1</sup>.

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءً على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سييلرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضاً في مسلمات الإطار النظري لكل منها<sup>2</sup>.

#### 1.4. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسمائها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome). وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغطة (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبهاً يفرض مطالب على الفرد،

<sup>1</sup> \_ سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان، الأردن 1999، ص.11.

<sup>2</sup> \_ فاروق السيد عثمان، القلق وأدارة الضغوط النفسية الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة، 2001، ص.98.

ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة<sup>1</sup>.

كان (هانز سيللي) بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة<sup>2</sup>

وافترض (سيللي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

#### 1.1.4. مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

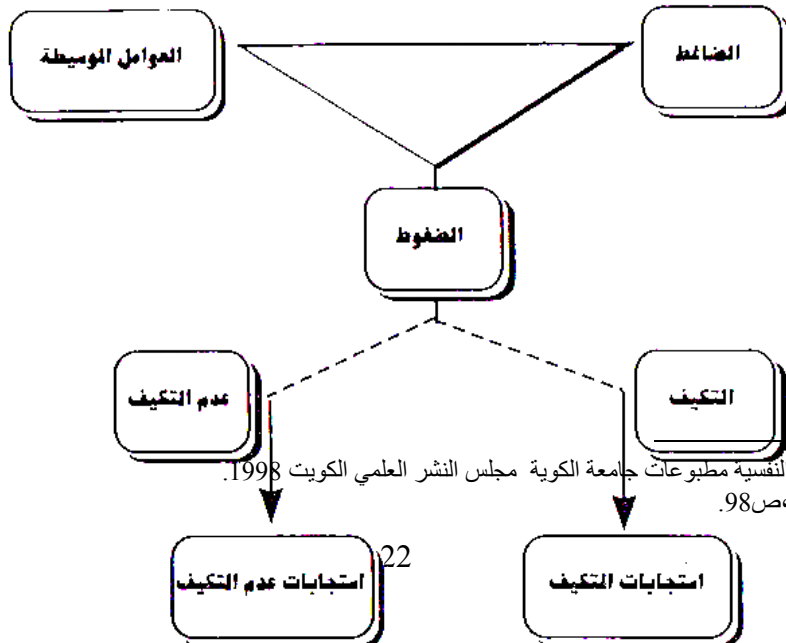
#### 2.1.4. مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

#### 3.1.4. الإنهاك: Exhaustion وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم

الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم يمكن رصد هذه النظرية في الشكل رقم (2) الذي يبين تخطيط عام

للنظرية:



<sup>1</sup> أحمد عبد الخالق، الصدمة النفسية مطبوعات جامعة الكويت مجلس النشر العلمي الكويت 1998.

<sup>2</sup> فاروق السيد عثمان، 2001، ص98.

## 2.4. نظرية سبيلر جر:

تعتبر نظرية (سبيلر جر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلر جر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم (سبيلر جر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلر جر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي<sup>1</sup>.

## 3.4. نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

<sup>1</sup> \_ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص 99، 100.



ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

#### 4.4. نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

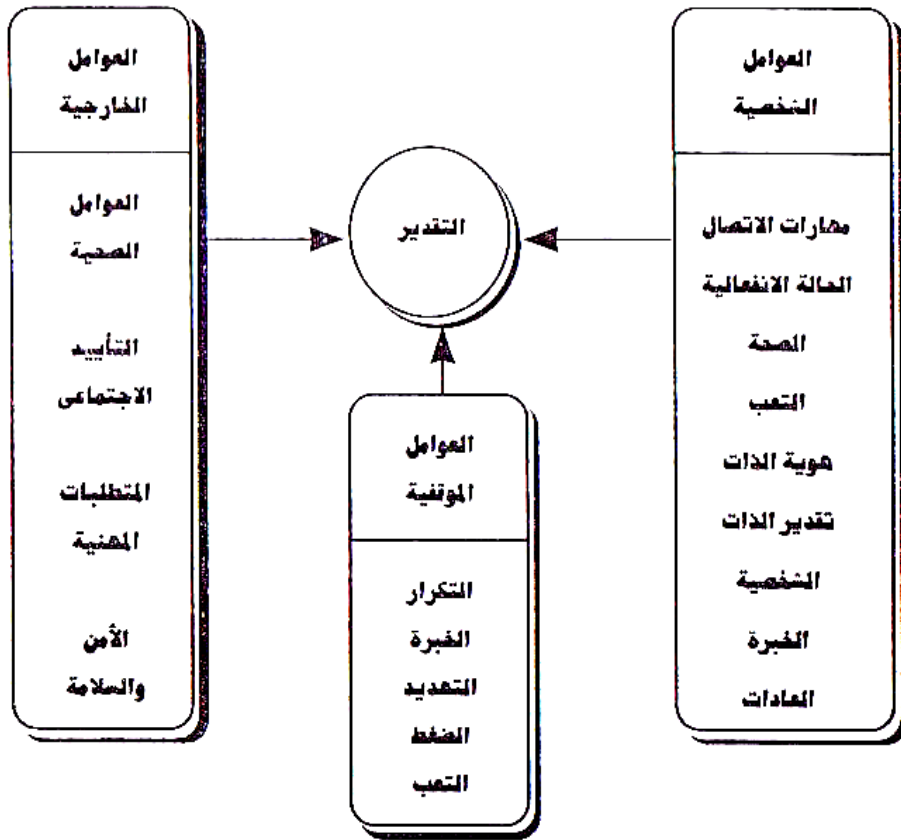
نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> \_ فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة. 2001، ص، 101، 100.



الشكل (03): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمّهِ والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة<sup>1</sup>.

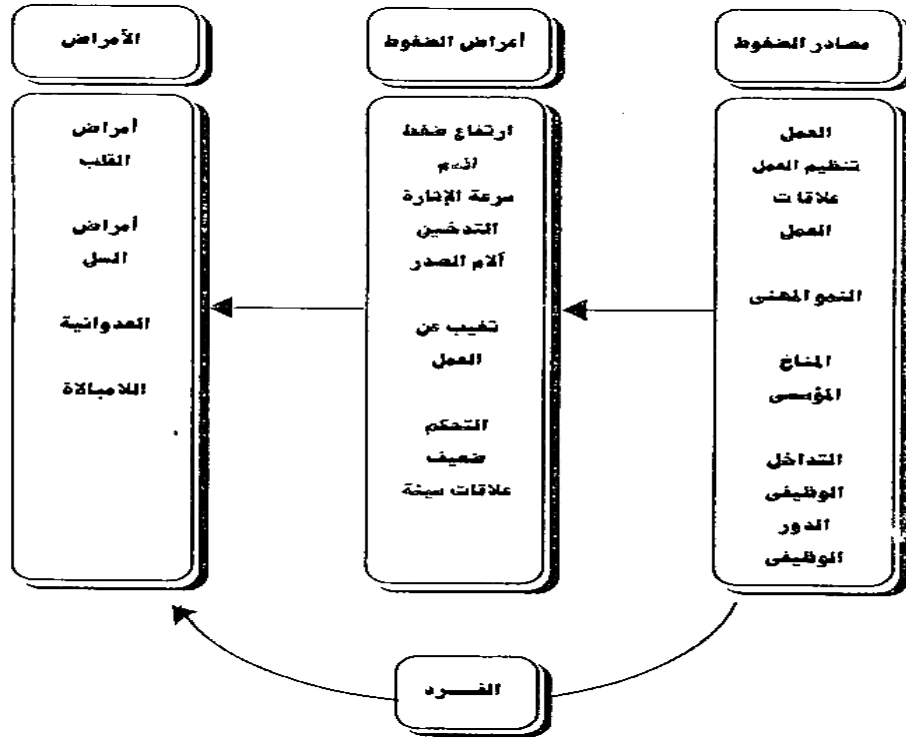
### 5. نماذج الضغوط النفسية:

هناك عدد من النماذج التي عالجت وفسرت الضغوط النفسية، فمنها ما ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة بها؛ ومنها ما وضح أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

#### 1.5. نموذج مارشال:

<sup>1</sup> \_ فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة. 2001، ص، 101.

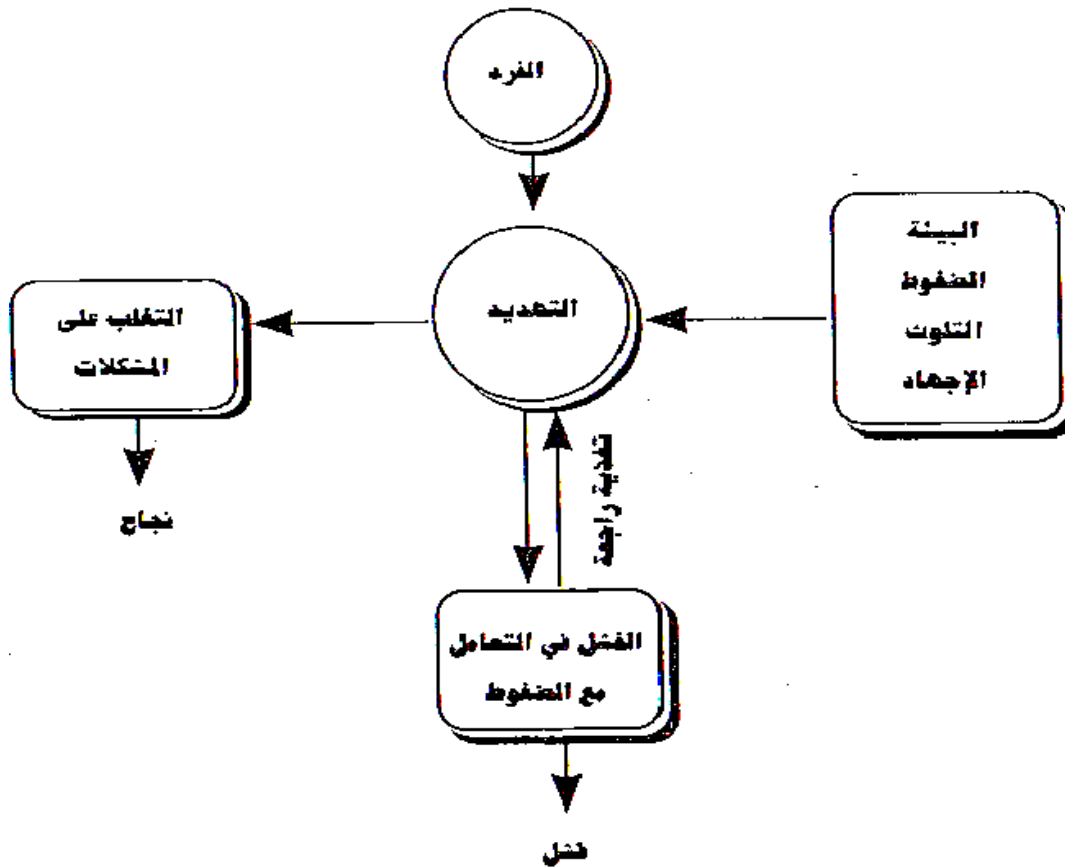
في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.



الشكل (04): نموذج مارشال للضغوط

## 2.5. نموذج كوبر:

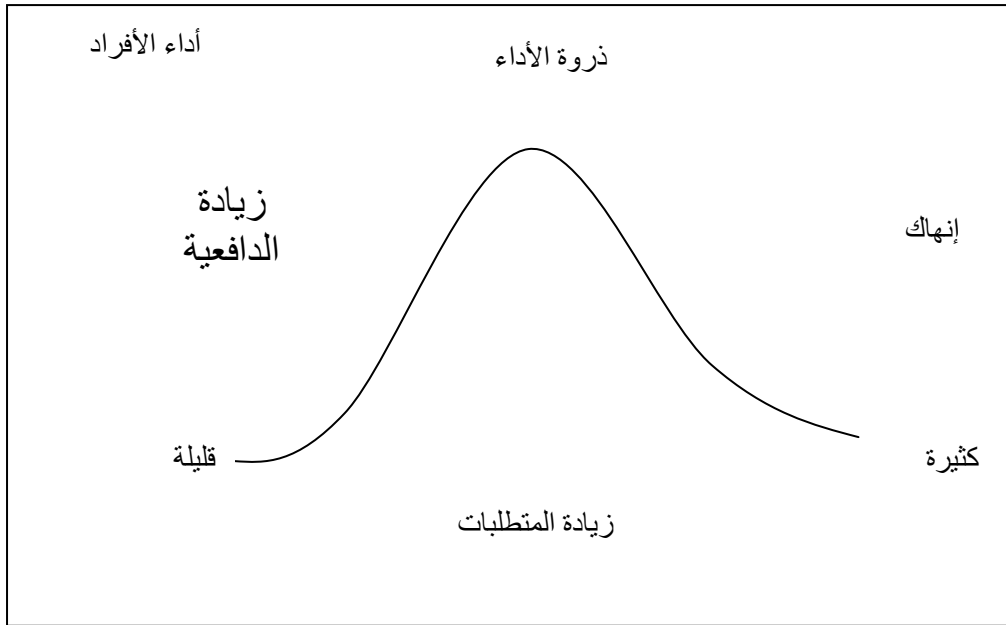
يوضح (كوبر) أسباب الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.



الشكل (05): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

### 3.5. نموذج هب:

لقد اهتم (هب Hebb) بدراسة العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة غي المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب، وعدم القدرة على الأداء ؛ ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي.



الشكل (06): نموذج هب في الضغوط

#### 6. تعقيب على النماذج السابقة:

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

- أ- **متغيرات الشخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد سماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.
- ب- **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع الدور وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغيرات الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.
- ج- **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف وحدائمه ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات.<sup>1</sup>

#### 7. أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك

<sup>1</sup> \_ فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص 105.102.

مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

### 1.7. الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

### 2.7. الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل<sup>1</sup>.

### 8. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل

<sup>1</sup> \_ علي عسكر، ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت 2003، ص.33، 34.

هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني؛ فالعاطفة لدى الإنسان غريزة احتصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات؛ فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتعثرت جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، و في تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله؛ كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.

ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة، وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعاً من تكامل الجهود المعينة على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيلبي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية؛ أما (سييلبرجر) فيتخذ من قلق الحالة عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فيفسر الضغط من خلال الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد؛ أما (لازورس) فيفسر الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه.





تمهيد:

أصبحت اللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر ذات تأثير كبير في حياة الأفراد، نظرا لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحتهم ودورها الفعّال في تطوير مستوى الرياضيين، و لا طريق لبلوغ كل من الأشخاص العاديين الراغبين في ممارسة برنامج اللياقة البدنية و الرياضيين لبلوغ أهدافهم، إلا من خلال تطبيق الأسس العلمية في ممارسة برامج و تمارين اللياقة البدنية.

### 1\_تعريف اللياقة البدنية:

عرفها قاموس اللغة بأنها حالة الإعداد أو الاستعداد علاوة على امتلاك مؤهلات ضرورية.<sup>1</sup>

و يعرفها محمد صبحي حسنين بأنها الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و ال..... وقيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه و مدى إستطاعته بمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد على الحد.<sup>2</sup>

عرفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مواجهة متطلبات العمل و إحتياجاته، و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة<sup>3</sup>

لذلك يعد الدكتور قاسم حسن حسين اللياقة البدنية و الحركية للإنسان مهمة و يمكن للرياضي تنميتها و العناية بها، فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يؤدي إلى ضغوط إجتماعية و يؤثر على تفهم الفرد لذاته و صورته عن جسمه و معلوماته عن الإمكانيات الحركية و البدنية المتاحة له خلال جسمه.<sup>4</sup>

وتعرف من الجانب الفيزيولوجي بأنها قدرة الجهاز التنفسي و الدوري الدموي على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.<sup>5</sup>

كما تعرفني قاموس اللغة أنها قدرة القلب و الأوعية الدموية و الرئتين و العضلات على العمل بكفاءة مثالية.<sup>6</sup>

أي أن اللياقة البدنية من الناحية الفيزيولوجية و الطبية تدل على تطور القدرة الحركية و الوظيفية للفرد و تأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية و زيادتها.

<sup>1</sup> حلمي حسن حسين تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998، ص 12.

<sup>2</sup> محمد صبحي حسنين، التقويم و القياس في التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979، ص 61.

<sup>3</sup> جمال عبد الحميد و آخرون، و مكوناتها الفاخرة، دار الفكر العربي، 1978، ص 332.

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 12.

<sup>5</sup> قاسم مهدي المنلاوي و آخرون، التدريب الرياضي و الأرقام القياسية، مطبعة الموصل، 1987، ص 35.

<sup>6</sup> حلمي حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 28.

## 2\_ المفهوم الحديث للياقة البدنية:

لقد أهملت اللياقة البدنية لفترة طويلة من الزمن، قبل الثلاثينيات من القرن الماضي إذ لم يتحقق الإهتمام بها بشكل فعلي سوى بعد هذا التاريخ، لقد بدأ الإهتمام باللياقة البدنية من خلال عنصر واحد فقط، وهو عنصر القوة العضلية، حيث ارتبط مفهوم هذا العنصر بمفهوم اللياقة البدنية بداية من ذلك التاريخ.

لقد تطور الإهتمام باللياقة البدنية بعد ذلك التاريخ بحيث ارتبط مفهوم اللياقة البدنية بعناصر أخرى، و تزايدت العناصر التي دخلت تحت مظلت اللياقة البدنية شيئاً فشيئاً، فعلى سبيل المثال ارتبطت اللياقة بعد القوة العضلية بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

وبالرغم من تطور المفهوم للياقة البدنية بعد ارتباطه بكل من عنصري القوة العضلية، و كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، إلا أن هذين العنصرين يوفران المفهوم الشامل للياقة البدنية، و بمعنى آخر لم يكن الإعتماد على القوة العضلية و كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وحدهما كافياً للحصول على تغطية المدى الواسع لمفهوم اللياقة البدنية<sup>1</sup>.

و قد ربط العلماء مفهوم اللياقة البدنية بالعديد من مجالات حياة الإنسان، خاصة بعد التقدم التكنولوجي الهائل الذي أثر بدرجة كبيرة على تراجع قيام أفراد المجتمعات المختلفة بالأداء البدني في حياتهم اليومية، سواءاً كان ذلك خلال مجالات العمل المختلفة، أم في الحياة المنزلية، و من هذا المنطلق بدأت اللياقة البدنية ترتبط بعدد من المجالات منها ما يلي:

\_المقدرة على تحقيق الإنتاج في مجال العمل.

\_الصحة الشخصية و القوام.

\_التوافق النفسي للشخص مع المحيطين به من أفراد مجتمعه.

\_مدى تقبل الآخرين للشخص في محيط العمل، و في المجتمع بشكل عام.

\_مدى قدرة الشخص على الاستفادة من وقت الفراغ المتاح له.

مما سبق نستطيع تقديم مفهوم لمصطلح اللياقة البدنية الشاملة كما يلي:

<sup>1</sup>د.مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية للصحة و الرياضة، الطبعة 1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2009، ص 28

اللياقة البدنية مقدرة إنسانية، تتضمن كلاً من اللياقة البدنية و الإجتماعية و الإنفعالية و الذهنية و المعنوية و التي تمكن من الفرد من تحقيق مستوى راقٍ من الصحة و أعلى قدرة من الإنتاج في عمله، و توفر له أعلى قدر من الإستمتاع بالحياة و خدمة مجتمعه<sup>1</sup>.

### 3\_ مكونات اللياقة البدنية:

اتفق العديد من الباحثين على تحديد عناصر اللياقة البدنية أو مكوناتها، كما اتفقوا على تحديد عدد هذه المكونات و يعبر كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية على كل عنصر من عناصر القابلية البدنية تكونها من الناحية النوعية فعناصر اللياقة البدنية عبارة عن جميع المكونات أو الخصائص أو العناصر الجسمية و التي تلعب دوراً كبيراً في التعلم و الإنجاز الرياضي (القوة و السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة و المتانة) و كافة الصفات التي تنتج على اندماج عنصرين منهما أو أكثر.

### 3\_1\_ القوة العضلية:

يرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الإختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

### 3\_1\_1 تعريف القوة العضلية:

يمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة ( الداخلية، الخارجية) و مقوماتها<sup>2</sup>.

القوة هي " القدرة على تحمل خارجي بفضل الجهود العضلي".

و فيزيولوجياً نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>د.مفتي إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص 29

<sup>2</sup>محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171

<sup>3</sup>Matvien (IP) Apects gonda, entaux de l'entrainement edition vigot, Pris, 1983

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي " مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك"<sup>1</sup>.

#### 4\_أنواع القوة العضلية:

وفقا للرياضة الممارسة يمكن تطوير القوة تحت أشكال مختلفة هي:

أ\_ **القوة المميزة بالسرعة:** هي قابلية الجهاز العصبي على التغلب على المقاومة بسرعة إنقباض عضلي عالي<sup>2</sup>.

أما بالنسبة لكل من بريكسي و حنفي و دكارفيتم تحديد القوة المميزة بالسرعة من قبل سرعة تنفيذ الحركة بأقصى قوة ممكنة<sup>3</sup>.

ب\_ **القوة الانفجارية:** تعرف القوة الانفجارية بأنها القدرة على إستخدام أقصى قوة في فترة زمنية قصيرة، و تعد نوعا من القوة التي توضح قدرة الفرد على إنتاج الحد الأعلى للطاقة في لحظة مفاجئة تدعى "بقوة العبء" أي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في أقصى إنقباض إرادي<sup>4</sup>.

أما بريكسي فيعرفها بأنها "القدرة على الحصول على أقصى قدر من القوة في أقصى وقت أثناء أداء حركة محددة"<sup>5</sup>.

ج- **القوة القصوى:** هي أقصى قوي ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الإنقباض الإرادي<sup>6</sup>.

ويعرفها علاوي بأنها "أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي"<sup>7</sup>.

د- **القوة المميزة بالتحمل:** و هي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن و يعرفها الدكتور قاسم بأنها قدرة الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل

<sup>1</sup>حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، ص 62

<sup>2</sup>قاسي حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998، ص 154.

<sup>3</sup>Ndekkar, Abrikco, Rhanifi, Technique d'évaluation physiologique des athlètes, 1<sup>ère</sup> édition paris sportif, algerien, Dely Brahim, alger, 1990, P113.

<sup>4</sup>قاسم حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 154

<sup>5</sup>محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3، دار مصر 1994، ص 98.

<sup>6</sup>محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 115.

<sup>7</sup>محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 118.

الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القدرة العضلية و حيث تعد مركبة من صفة القوة العضلية و صفة التحمل<sup>1</sup>، و يتم تحديد القوة المميزة بالتحمل بمدة تكرار معين بقوة قصوى.<sup>2</sup>

### 5\_ السرعة:

يرى بعض أن علماء السرعة في المجال الرياضي تُستخدم للدلالة على تلك الإستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و الاسترخاء العضلي.

### 5\_1\_ تعريف السرعة: يمكن تعريف السرعة بأنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن"<sup>3</sup>.

ومن جهة أخرى يعرفها بيوكر بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة"<sup>4</sup>.

و يؤكد هولمان " بأن السرعة تعتمد على:

- القوى العضلى.
- سرعة الإنقباض و تقلص العضلات.
- نسبة طول الأطراف الى الجذع.
- التوافق، نوعية الألياف العضلية.
- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية.

### 5\_2\_ أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة

أ\_ السرعة الدورية Vitesse Cyclique: تعني إرتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك، الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تعيين الإتجاه<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 155.

<sup>2</sup>N.DEKKAR,ABRIKCI, RHANIFI, Technique, d'évaluation physiologique des athletes 1<sup>ere</sup> edition paris sportif, algerien, Dely Brahim, alger, 1990, P13.

<sup>3</sup>محمود عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي، نضريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 198.

<sup>4</sup>نشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور معوض، د/كمال صالح، مكتبة الأنجلومصرية، 1964، ص 181.

<sup>5</sup>أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980، ص 48.

أ- سرعة ردّ الفعل: يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن<sup>1</sup>، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الهرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة "ردّ الفعل المكتسب" أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية، أي تولد مع الطفل، و يمكن ملاحظة ذلك جلياً عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكراً كما أنه يشكل أساس ردّ الفعل المكتسب<sup>2</sup>.

ج- السرعة الإنتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترة زمنية<sup>3</sup>.

د- سرعة الأداء: يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معاً في أقل زمن ممكن<sup>4</sup>.

## 6\_ التحمل

يعرف الدكتور إبراهيم حماد بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون الهبوط في كفاءته. ويعرفه تشار لزوبوتشير بأنه مقدرة الفرد على القيام بإنقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لالقاء العبء على وظائف الجهاز الدوري التنفسي<sup>5</sup>. ويعرفه كذلك بأنه مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معلومة<sup>6</sup>.

## 6\_1 أقسام التحمل: هناك نوعان من التحمل

### أ\_ التحمل العام:

يعرفه بأنه مقدرة اللاعب، اللاعبة على الاستمرار في الاداء البدني العام بفاعلية والذي له علاقة بالاداء الخاص في الرياضة التخصصية.

و يرى ماتطبق أن التحمل العام هو ذلك الجهود الذي يميز بما يلي

\_ الاستمرار في الاداء

\_ طول فترة الاداء

\_ أن يكون الحمل ذو شدة مرتفعة نسبياً.

<sup>1</sup>Weineck, Biologie du sport, editionvigot, paris, 1992, P 337.

<sup>2</sup>تامر محسن واثق ناجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976، ص 56.

<sup>3</sup>فاسم حسن حسين، قيس ناجي عب الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص 48.

<sup>4</sup>مفتي ابراهيم حمادة، بناء فريق كرة القدم.

<sup>5</sup>\_ مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، من الطفولة الى المراهقة الطبعة الاولى 1997م ص148

5

\_ محمد صصبيحي ر حسنين، مرجع سابق ص 229

6



ـإشتراك أكبر عدد من المجموعات الفصلية الكبيرة.

ـكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.

ـ ويعرفه سمكر smiker بأنه إطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفائته البدنية وإرتفاع مقاومة الجسم التعب ضد الجهود والمؤثرات الخارجية الطبيعية.وبذلك يعتبر التعب العام عنصراً أساسياً لتحسين مستوى المسافات المتوسطة والطويلة.<sup>1</sup>

ب\_التحمل الخاص:

يعرفه بأنه مقدرة اللاعب،اللاعب على الاستمرار في الاداء للاحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في امستوى الاداء.<sup>2</sup>

وينقسم التحمل الخاص الى قسمين

ج\_التحمل الهوائي:

ـ ويعرفه بأنه المقدرة على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط مستوى الاداء في الرياضة التخصصية باستخدام الاوكسجين .<sup>3</sup>

ويعرفه بأنه مقدرة خلايا الجسم الناشئ على استخدام أو كسجين الهواء إلى أقصى درجة لتوليد الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني المبذول خلال النشاط الرياضي.<sup>4</sup>

ب\_التحمل اللاهوائي:

ويعرفه بأنه مقدرة خلايا الجسم على الاداء الرياضي في غياب إستخدام أو كسجين الهواء.<sup>5</sup>

6\_2\_ طريقة تنمية التحمل:

6\_2\_1 طرق تنمية التحمل العام: من المعروف في مجال التدريب الرياضي الحديث عامة والسباحة خاصة هناك

طريقتين:

أ\_طريقة التدريب المتواصل.

ب\_طريقة التدريب بالفواصل.

<sup>1</sup> أ\_د سعد الدين سزيوبي،عبد المنعم هويري مسابقات الميدان والمخابر،مكتبة الاشعاع للطبيعة والنفس سنة1998 ص 117

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد،مرجع سابق ص 198\_199

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد،مرجع سابق ص198\_199

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد.التدريب الرياضي للجنسين دار الفكر العربي،من الطفولة الى المراهقة،الطبعة الاولى 1997 ص 233

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم حماد،مرجع سابق ص 199

هما من أنجح طرق التدريب فائدة وأكثر إستعمالاً لتنمية التحمل العام.

أ\_ الطريقة الاولى: أن طريقة التدريب المتواصل تحت صفات التحمل فضلاً عن تدريب التكنيك، كما يمكن التدريب بإستخدام لوحة السباحة لتحسين ضربات الارجل وسحب الذراعين، وهذه الطريقة تستعمل في الماء كما يمكن أن

تستعمل خارج الماء.<sup>1</sup>

ب\_ الطريقة الثانية:، تتميز هذه الطريقة بوجود فواصل الراحة والعمق فنلاحظ على سبيل المثال في هذه الطريقة المسافات الصغيرة بالنسبة للسباق والراحة لا تكون كلية . كلما قصرت المسافة كثر التكرار والعكس صحيح ، وفي هذه الطريقة يجب التأكد من أن ضربات القلب لا تتعدى 170 ض ، بحيث يكون التدريب من 30 الى 60 دقيقة.

### 7\_ طريقة تنمية التحمل الخاص:

إن التوصل الى رفع تطور مستوى المطاولة الخاصة بالدرجة الاولى ينبغي عندما نستخدم طرق تدريبية مختلفة في جميع الفترات التدريبية، وظهر أن أكثر المختصين أبدوا أستعمال طرق مستوى التمرينات المستخدمة وطرق تبادل التمرينات، لقد وجدوا أن كل الطرق السابقة إنقسمت إلى جزأين.<sup>2</sup>

### 8\_ اللعب:

#### 1\_8\_ مفهوم اللعب:

حسب عماد الدين إسماعيل هو الوسيلة التي تسمح بإكتشاف الاشياء والعلاقات الموجودة بينها.<sup>3</sup> أما حسن علاوة فيعرفه بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والجمالي والاجتماعي ، والمتبع لنمو الطفل يلاحظ تطور اللعب عندهم وإختلافه بإختلاف مراحل النمو.<sup>4</sup>

واللعب هو عبارة عن إستغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أو حركية جسمية يمكن تعريف اللعب بأنه حركة أو سلسلة من الحركات يقصد بها التسليو أو السرعة والخفة في

<sup>1</sup> فيصل رشيد عياش، رياضة السباحة . جامعة بغداد بيت الحكمة للنشر والترجمة ص192

<sup>2</sup> د.قاسم حسني حسين ، و.د.عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي للمراحل الاربعة، مؤسسة دار الكتاب الطباعة والنشر جامعة الموصل ص149

<sup>3</sup> عماد الدين إسماعيل ، الاطفال ميراث المجتمع ،سلسلة ثقافية، دار العلم الكويت 1986 ص 09 .

<sup>4</sup> محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي ،ط 5 ،دار المعارف القاهرة مصر 1983 ص09

تناول الاشياء أو إستعمالها أو التصرف بها، وهناك تعريف آخر يقصد به ما نتعلمه بإختيارنا في وقت الفراغ، غير أن اللعب خالي ون كل أضرار فهو لا يقصد إلا النشاط نفسه ولا يرجى منه إلا الاستمتاع به.<sup>1</sup>

## 9\_وظائف اللعب:

وظيفة اللعب الاساسية وهدفها الاصلي هو توفير للتلاميذ الميل إلى الالعب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية، كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي

\_اللعب يبعد الانسان عن الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الاحساسات الاليمة.

\_اللعب يهدئ العزائم الفردية ويقلل من حدتها.

\_اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

\_اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.<sup>2</sup>

ومن خلال طرح هذه الاراء عن اللعب نستطيع القول أن اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج التلميذ من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع التلميذ أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة البداع، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل تلميذ وذلك كونه أداة للنمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والنفسي.

## 10\_العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد إختلاف بين التلاميذ أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة، ويرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية

## 8\_3\_1\_الصحة:

من الاكيد أن التلاميذ الاصحاء يلعبون أكثر من التلاميذ المرضى، وأن الصحة تعطي طاقة للتلميذ ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع إستغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن التلاميذ الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الاصحاء.

\_عدنان عارف مصلح، التربية في رياض الاطفال، دار النشر والتوزيع عمان الاردن، 2001، ص30.

<sup>2</sup>\_علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية، بحوث في علم الاجتماع التربوي والخلقي، دار النهضة للطبع والنشر. سنة 1997 ص119\_120

## 8\_3\_2\_ الذكاء:

أن التلاميذ النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما يظهر فيه نوع من التجديد، والتلميذ الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الوقت أو الزمن.

## 8\_3\_3\_ البيئة:

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا، فنجد أن التلميذ الذي تتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا تتوفر لديه هذا العامل.

## 11\_ فوائد اللعب:

لعب فوائد كثيرة للتلميذ ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي

\_\_ينفس على التوتر الجسمي و الإنفعالي عند التلميذ.

\_\_يدخل الخصوبة والتنوع في حياة التلميذ.

\_\_يعلم التلميذ أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.

\_\_يمكن الكبار من مساعدة التلميذ على حل مشكلاته الشخصية إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.

\_\_يتيح للتلميذ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته اليومية.

\_\_ يعطي للتلميذ ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للتلميذ حوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.

\_\_ يعطي للتلميذ الفرصة لإستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.

\_\_اللعب الجماعي تقويم الخلق إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة والوجدانية والتضامن مع الزملاء.

\_\_اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الانسلن، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة

مملة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>\_\_عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل. دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص04

## خلاصة:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي القدرة على القيام بعمل عقلي على نحو مرضي فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الإستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل اذى يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني العام والخاص من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية، وبالتالي إمتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية والتكتيكية والنفسية، كما لانسى خصوصيات الرياضة الممارسة جماعية أو فردية كانت ومتطلباتها البدنية.



-تمهيد :

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

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

### 1\_ نبذة عن مدرسة أشبال الامة

تقع مدرسة أشبال الامة بالناحية العسكرية الثالثة بولاية بشار، أنشأت بتاريخ 01 فبراير من سنة 2012 وفتحت أبوابها لأول دفعة من الأشبال للسنة الدراسية 2013 بتاريخ 05.09.2013 .  
تقوم مدرسة أشبال الامة بتطبيق برنامج تعليمي محدد من طرف وزارة التربية الوطنية.  
يكون التعليم من طرف أساتذة متوسط منتدبين من طرف وزارة التربية الوطنية  
إضافة إلى البرنامج الرسمي لوزارة التربية يتم تلقين الأشبال القواعد الأساسية للإنضباط في الجيش الوطني الشعبي، ويكون التعليم بنظام داخلي طيلة فترة التمدرس كما أن الأشبال يستفيدون من العطل المدرسية المبرمجة من طرف وزارة التربية الوطنية

### 2\_ المنشآت و الوسائل البيداغوجية:

تحتوي مدرسة أشبال الأمة على المنشآت و الوسائل البيداغوجية التي تضمن للأشبال تعليم عالي المستوى  
فالأقسام تكون بعشرين تلميذا، مخابر للعلوم التطبيقية و التكنولوجيا، مخابر للغات الحية، مدرجات مكتبة، قاعات للإعلام الآلي

### 3\_ المحيط و الإطار المعيشي:

تحتوي المدرسة على كل المياكل الحيوية و الترفيهية الضرورية لراحة الشبل من ملاعب رياضية (كرة قدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة) إضافة إلى مسبح، قاعة متعددة الرياضات، قاعات للمطالعة، نوادي، قاعة للنشاطات الثقافية (مسرح.....)

### 4\_ عملية التجنيد:

تقوم وزارة الدفاع الوطني بعملية الدعاية لمدارس أشبال الأمة عبر وسائل مختلفة كالوسائل السمعية (الإذاعة) ووسائل بصرية كالتلفزة و الأنترنت و الوسائل المقروءة كالجرائد وكذا الابواب المفتوحة وذلك يتم كل سنة تتم عملية التسجيل عن طريق الإنترنت.  
بعد عملية التسجيل يتم استدعاء التلاميذ لإجراء مسابقة وذلك حسب المعدلات الأعلى، حيث يتنافس ثلاث تلاميذ على منصب واحد

### 5\_ المسابقة:

تنظم مدرسة اشبال الامة مسابقة وطنية عبر عدة مدارس حسب المناطق (جنوب، وسط، غرب، شرق) لمدة اربعة ايام  
يتمتنح التلميذ في مواد ادبية و علمية وكذا الإمتحان البدني بعد الفحص الطبي



### 5.1. المرحلة الأولى:

اجراء الفحص الطبي من طرف طبيب عام إضافة إلى أطباء مختصين في جميع التخصصات (أمراض العيون، طب الأطفال، أمراض القلب، طبيب أسنان، أمراض داخلية....)

بعد التأهيل يمرون إلى:

### 5.2. المرحلة الثانية:

إجراء الإمتحان البدني تتم هذه المرحلة بإجراء إختبارين

— سباق السرعة 60 متر

— سباق السرعة 400 متر

بعد التأهيل يمرون إلى

### 5.3. المرحلة الثالثة:

مرحلة الإختبارات الكتابية تتم هذه العملية بإجراء إختبارات في المواد العلمية و الأدبية بعد نجاح المترشح في المراحل الثلاث يتم قبوله في المدرسة لكن يتم الترتيب حسب المعدلات و العدد المطلوب من طرف الوزارة من المناصب

### 6.الموسم الدراسي:

يبدأ الموسم الدراسي من كل سنة حسب المدارس المدنية أي في اليوم المحدد من وزارة التربية يوجد في المدرسة حاليا ثلاثة مستويات

— السنة الثانية متوسط

— السنة الثالثة متوسط

— السنة الرابعة متوسط

و نلاحظ غياب السنة الأولى متوسط و قد تكون من العام المقبل أي من السنة الدراسية ( 2015\_2016) كما نلاحظ إهتمام كبير بجميع المستويات عامة و بالسنة الرابعة خاصة أي المقبلين على شهادة التعليم المتوسط و الذين يمثلون المرحلة العمرية القيد الدراسة السن (14\_ 15 سنة).

### 7\_ خصائص المرحلة العمرية 14\_15 سنة :

#### 7-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إتزانه الجسمي ويلاحظ أن

الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.<sup>1</sup>

### 7-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي<sup>2</sup> . الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

### 7-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي :<sup>3</sup>

- 1- حجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- 4\_عواطف وطنية دينية وجنسية .
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .<sup>4</sup>

### 7-4- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

<sup>1</sup> - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 74

<sup>2</sup> - مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 121

<sup>3</sup> - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000 ، ص 91

1- محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .<sup>1</sup>

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له " .<sup>2</sup>

### 7-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم مجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة .<sup>3</sup>

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>4</sup>

### 7-6\_ النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup> .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني .<sup>5</sup>

2- توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 111

3- بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1 ، الكويت ، 1976 ، ص 428

4- أنوف وبتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994 ، ص 50

5- حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995 ، ص 377

5 - قاسم حسن حسنين ، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الحكمة ، جامعة بغداد 1990 ، ص 98- 99

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دوسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانيات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع الجهود البدني.<sup>1</sup>

#### 7-7- النمو الحركي :

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.<sup>2</sup>

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.<sup>3</sup>

#### 7-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية<sup>4</sup> :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإتران الانفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

#### 7-9- النمو الجنسي :

<sup>1</sup> - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 70

<sup>2</sup> - عنايات محمد أحمد فرج ، نفس المرجع ، ص 71

<sup>3</sup> - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185

<sup>4</sup> - بسطويسي أحمد ، نفس المرجع ، ص 177 - 183

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .  
عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.<sup>1</sup>

### 8\_اهم حاجيات هذه المرحلة:

يعتبر **كمال دسوقي** " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " .<sup>2</sup>  
أما **فاخر عاقل** فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها " .

### 8-1- الحاجة للمكانة :

يقول **فاخر عاقل** : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة و دور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية .<sup>3</sup>

### 8-2- الحاجة للاستقلال :

يقول **فاخر عاقل** " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية و يقوم بأعمال على وجه حسن و يظهر قدرة الإبداع و الإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".<sup>4</sup>  
فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك و يكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

### 8\_3 الحاجة للجنسية:

<sup>1</sup> - أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، **مناهج التربية البدنية المعاصرة** ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000، ص 213  
<sup>2</sup> - كمال دسوقي ، **النمو التربوي للطفل والمراهق** ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221  
<sup>3</sup> - فاخر عاقل ، **علم النفس التربوي** ، دار العلم للملايين ، سنة 1982، ص 118  
<sup>4</sup> - فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119

نادى "Freud.S" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية

"

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.<sup>1</sup>

كما دلت دراسات " Kinsy " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيًا عند السن 15 سنة.<sup>2</sup>

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين Winicolt . Freud يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى.<sup>3</sup>

#### 8-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء

تقول عواطف أبو العلي " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء " .

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألقة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.<sup>4</sup> بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء .

#### 8-5- الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتماء حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه

<sup>1</sup> - كمال الدسوقي ، النمو تاتربو للطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 134

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981 ، ص 318

<sup>3</sup> - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، مرجع سابق ، ص 120

<sup>4</sup> - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138

الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين".<sup>1</sup>

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بجهم له والاهتمام به .

### 8-6- الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف".<sup>2</sup>

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في

نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها"<sup>3</sup> . وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

### 9- أهمية هذه المرحلة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية هذه المرحلة في كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها<sup>4</sup> :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

1 - كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138

2 - كمال دسوقي ، نفس المرجع ، ص 121

3 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 56

4 - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .

### 10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأبجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

- ❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .
- ❖ التقليل من الأوامر والنواهي .
- ❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، 2ط ، دمشق ، 1986 ، ص 15



## - الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن هذه الفترة فترة ، نستطيع القول بشكل عام بان هذه المرحلة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية..... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمرهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المرهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمرهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المرهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمرهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المرهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت

و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .



- تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات البحث انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث .

## 1\_ المنهج العلمي المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع بحثي "تأثير برنامج تدريبي بإستعمال الألعاب الرياضية في خفض الضغوط النفسية وتطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، المتداومة) لدى مجندي أشبال الأمة للمرحلة العمرية (14,15 سنة)" فإن المنهج الذي اعتمدنا عليه في دراستي هو المنهج الوصفي التحريبي وذلك لملائمته ومتطلبات البحث.

### 1\_1\_ المنهج التجريبي:

وففي وجهة نظر ويلسون التجربة هي سؤال احيط باطار على اساس ما هو معروف و توجه به الى الطبيعة لتظهر و تبرز معرفة ابعده، و بذلك فهي ليست مجرد ملاحظة أو جمع للبيانات بل هي ملاحظة موجهة بقصد و هادفة.

إن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر، وهو محاولة التحكم في العوامل أو التغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.

### 2. ضبط متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الامكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي

#### 2. 1. المتغير المستقل

أ\_ وهو البرنامج المرتكز المطبق على لاعبي كرة القدم حيث تم تطبيقه على العينات التالية

ب\_ العينة الضابطة فريق أشبال الامة لكرة القدم

ج\_ العينة التجريبية فريق أشبال الامة لكرة القدم

#### 2.2 المتغير التابع الاول

وكان في هذا البحث الضغوط النفسية حيث قست الضغوط النفسية بواسطة إستبيان ذات صدق وثبات عاليين لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

#### 3.2 المتغير التابع الثاني:

وهو بعض الصفات البدنية السرعة\_ القوة\_ التحمل حيث قسنا هذه الصفات بواسطة إختبارات ذات صدق وثبات عاليين لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

### 3. عينة البحث وكيفية إختبارها:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساسا لا مفر منه بإعتبارها ضرورية عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث وفي هذا الصدد يقول أبنجرس **angers** الوقت، الكلفة، الصعوبة يجعل إستقصاء جزء من المجتمع أمرا محتوما.

أ\_ عينة تجريبية، تم إستخدام عينة مكونة من 12 لاعب أعمارهم 14 و15 سنة

ب\_ عينة ضابطة، مكونة من 12 لاعب أيضا أعمارهم تتراوح ما بين 14 و15 سنة

### 4. مجالات البحث:

4.1 المجال المكاني: قمت بإختبار البرنامج التدريبي على لاعبي أشبال الامة المنخرطين في الفريق بولاية بشار.

4.2 المجال الزمني: بدأت الجانب النظري في شهر نوفمبر أما التطبيقي فطبقت البرنامج التدريبي في شهر جانفي وإنتهيت منه في شهر مارس.

4.3 المجال البشري: تتكون عينة البحث من 24 شبل،

### 5. أدوات البحث:

5.1 إستبيان الضغوط النفسية تم الاعتماد على إستبيان الضغوط النفسية من مذكرة ماجستير الطالب الباحث بن نعمة محمد 2009 والتي كان موضوعها الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين 14\_18 سنة من حيث متغيرات الخبرة والتخصص وطبيعة المنافسة.<sup>1</sup>

### 6. خطوات بناء إستبيان الضغوط النفسية

6.1 الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا وليس شيئا آخر، وييشر تايلور أن الصدق أهم إعتبار يجب توفره في الإختبار.

### 6.1.1 الصدق الظاهري: يبدو المقياس او الإختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها

قمت بعرض الإستبيان وعبارات كل محور على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم النفس وعددهم 4 مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي.

<sup>1</sup> محمد بن نعمة، الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين 14\_18 سنة من حيث متغيرات الخبرة التخصص وطبيعة المنافسة. رسالة ماجستير. 2009.

المحاور	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	النسبة المتوية للموافقة
1_ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	6	—	—	%100
2_ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة،	6	—	—	%100
3_ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر.	6	—	—	%100
4_ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف الدراسة	6	—	—	%100
5_ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة،	6	—	—	%100

الجدول رقم 1 يوضح النسب المتوية لألراء الخبراء حول المحاور الصدق الظاهري

وتوصلنا من خلال إستطلاع رأي الأساتذة الخبراء وبناء على ملاحظتهم العلمية تم الابقاء على العبارات التي كانت تحتوي على 27 عبارة. أما ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية وسيتم شرح الاجراءات المتبعة في تعديل الستماره فيما بعد،

2.2.6- طريقة تقدير درجات الإستبيان: الجدول 02/ يبين درجات العبارات لاستبيان الضغوط النفسية

الأراء	العبارات
نادرا	01

أحيانا	02
غالبا	03

7. 2\_2-العبارات حسب المحاور لاستبيان الضغوط النفسية:

عدد العبارات	أرقام العبارات	المحاور
04	1,10,15,21	ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة
05	2,5,7,12,16	ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة
07	17,19,22,24,25,26,27	ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر.
03	3,8,13	ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.
8	4,6,9,11,14,18,20,23	ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

الجدول رقم 03/يبين محاور استبيان الضغوط النفسية وأرقام العبارات .

وكان الإستبيان يحتوي على 27عبارة وإستخدمت الصدق الظاهري،حيث ذكر المحكمون أن الاستمارة بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط إرتباطا جوهريا بالهدف،كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة وسيتم كذلك الاعتماد على الذاتي بعدما يحسب معامل الثبات.

7- إجراءات الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالضغوط النفسية :

بعد تحديد أدوات البحث المناسبة " استبيان محكم قمنا باختباره ميدانيا من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مستوى مدرسة أشبال الأمة تم اختيار 6 لاعبين احري عليهم الدراسة الاستطلاعية وقد تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة.

**1.7- الثبات** - المقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، ومعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشاهدة.<sup>1</sup>

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضاً هو مدى دقة وإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها.<sup>2</sup>

### 1.1.7- الثبات بالنسبة لاستبيان الضغوط النفسية:

- قمنا بتطبيق استبيان الضغوط النفسية على لاعبين كرة القدم لمدرسة اشبال الامة في ولاية بشار وقد تم الاعتماد على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test -retest) ويتمثل مضمون هذه الطريقة أن يطبق الباحث نفس الاختبار على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بقدر الإمكان ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وفي دراستنا بلغ الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 07 أيام وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون"

### الجدول رقم 4 يمثل معامل ثبات الاختبار

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن	ر الجدولية	معامل ثبات الاختبار	المحاور
0,05	5	6	0,80	0,95	1_ ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة
				0,98	2_ ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة
				0,93	3_ ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر
				0,97	4_ ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف الدراسة

<sup>1</sup> نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، ط1 ، دار وائل للنشر، الأردن، 1999 ، ص109 .  
<sup>2</sup> ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2005 ، ص143



				0,92	5_ ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة
--	--	--	--	------	-----------------------------------------------

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول رقم (3) لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة الحرية ومستوى الدلالة 0,05 تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات لان الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية والتي تساوي 0,80.

### 8. 2. الصدق بالنسبة للضغوط النفسية:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار إستخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار والنتائج التي تحصلت عليها موضحة في الجدول التالي:

### الجدول رقم 5 يبين الصدق والثبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن	ر الجدولية	معامل صدق الاختبار	المحاور
0,05	5	6	0,80	0,97	1_ ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة
				0,98	2_ ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة
				0,96	3_ ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر
				0,98	4_ ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف الدراسة
				0,95	5_ ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة

الجدول رقم 5 يمثل الصدق والثبات للإختبارات.

### 8. الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالصفات البدنية:

قبل تطبيق الاختبارات قمت بمجموعة من الخطوات تمثلت فيما يلي

\_ تحديد الاختبارات المناسبة لإستعمالها في البحث

\_ الاتفاق مع قائد المدرسة للسماح لي بإجراء البحث وتطبيق الاختبارات على اللاعبين

وخلال هذه الدراسة قمت بتطبيق الاختبار التالى سباق السرعة 20 متر و 30 متر \_ القفز الافقي القفز العمودي \_ رمي الكرة الطبية 3 كغ سباق التحمل 6 دقائق.

### 9. قياس الثبات

يعرف الدكتور صبحي حسنين أن الثبات هو أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والتناسق والموضوعية فيما وضع لقياسه.

أي بمعنى أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف ولهذا قمت بتطبيق الاختبار على العينة المكونة من 6 لاعبن من فريق مدرسة أشبال الامة لبشار وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس الاوقات الثامنة صباحا وعلى نفس العينة وبعد الحصول على النتائج قمت باستخدام معاما الارتباط بيرسون.

جدول رقم (6) يمثل معامل الارتباط للإختبارات الصفات البدنية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ن	ر الجدولية	معامل ثبات الاختبار	الإختبارات
0,05	5	6	0,80	0,98	إختبار السرعة 20 متر
				0,96	إختبار السرعة 30 متر
				0,98	إختبار الكرة الطبية 3 كغ
				0,92	إختبار القفز الافقي
				0,84	إختبار القفز العمودي
				0,91	إختبار المداومة

جدول رقم (6) يبين قيمة ر معامل ثبات الإختبار ور جدولية.

من خلال الجدول أعلاه:

تحصلنا على قيمة معامل الثبات في كل الإختبارات البدنية بدرجة عالية تقريبا في كل الإختبارات، أكبر من ر الجدولية المقدره 0,80 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 5 (ن-1).  
ومنه نستطيع القول أن الإختبارات البدنية تتميز بدرجة عالية من الثبات.

### 10. قياس الصدق :

#### 10.1. صدق الإختبار:

من أجل التأكد من صدق الإختبار إستخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي بإعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار، وقد ثبت بأن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول رقم(6).

الجدول رقم (7) يمثل الصدق الذاتي للاختبار الصفات البدنية:

الإختبارات	معامل ثبات الإختبار	معامل الصدق الذاتي للإختبار
إختبار السرعة 20 متر	0,98	0,99
إختبار السرعة 30 متر	0,96	0,98
إختبار الكرة الطبية 3 كغ	0,98	0,99
إختبار القفز الافقي	0,92	0,84
إختبار القفز العمودي	0,84	0,91
إختبار المداومة	0,91	0,95

جدول رقم (7) يبين معامل ثبات وصدق الإختبارات

### 11. موضوعية الاختبارات:

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار رمي الكرة الطبية يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

### 12. مواصفات الاختبارات المطبقة:

#### 12.1 إختبار السرعة 20 و 30 متر:

أ\_ الغرض من الاختبارين: قياس السرعة الانتقالية للرياضي

ب\_ الأدوات المستعملة:

\_مِقَاقِي.

\_صَافِرَة.

\_أَرْضِيَة المَلْعَب 20 متر و 30 متر.

ج\_ مَلاحِظَة:

يعطي للاعب محاولتين مع تسجيل الزمن الاقل.

#### 12.2. إختبار الوثب من الثبات أو القفز الافقي:

أ\_ الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الرجلين

ب\_الادوات المستعملة:

\_أرض مستوية .

\_شريط قياس.

\_ يرسم على الارضية خط بداية

ج\_مواصفات الاختبار:

يقف الشبل على خط البداية والقدمان متباعدا قليلا يتسع الحوض،والذراعان جانبا ثم محرجة الذراعان مع ثني الركبتين وميل الجذع أماما بقوة مع مد الرجلين على إستناد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما لابتعد مسافة ممكنة.

12. 3.إختبار القفز العمودي:

الغرض من الاختبار قياس قوة عضلات الرجلين

أ\_الأدوات المستعملة:

\_شريط قياس.

-حائط يرسم عليه علامات القياس أي وضع علامات القياس بواسطة طبشور.

ب\_مواصفات الاختبار:

يقوم الشبل بالوقوف امام الحائط ويقوم بحما طبشور في يده ورفع يده الى أعلى نقطة ممكنة ثم يرسم خط على الحائط أ و نقطة ثم يضع يده ويقوم بالقفز بالارجل اي دفع الارض بقوة من أجل وضع علامة أخرى تكون أطول من الأولى ونقوم بحساب الفرق بين العلامة التي وضعها الولي والثانية.

12. 4.إختبار الكرة الطبية 3 كغ:

الغرض من الاختبار قياس قوة الذراعين اي الجزء العلوي

أ\_الادوات المستعملة:

\_كرة طبية.

\_شريط قياس.

\_يرسم على أرضية خط بداية

ب\_مواصفات الاختبار:

يقف الشبل أمام خط الرمي مع فتح الرجلين،بمسك كرة طبية وزنها 3 كغ بكليتا اليدين ثم يرفعها أعلى فوق رأسه ويقوم بحركة قوية للجذع واليدين ثم يرمي الكرة لأعلى وللامام ،تبقى القدمان ثابتتان عند القيام بالرمي.

12. 5. الجري لمدة 6 دقائق:

الغرض من الاختبار قياس التحمل الهوائي للرياضي.

أ\_ الادوات المستعملة:

\_مِقْطَافِ.

\_أَرْضِيَةِ الْمَلْعَبِ.

\_صَافِرَةٌ.

ب\_ مواصفات الاداء:

يكون الانطلاق منوضع الوقوف على خط البداية،يجري اللاعب عند سماع الاشارة ويتوقف عند سماع الاشارة.

13\_ الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج الخاصة بالضغوط النفسية والصفات البدنية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها،وقد إعتدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

1\_ المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} = \text{س}$$

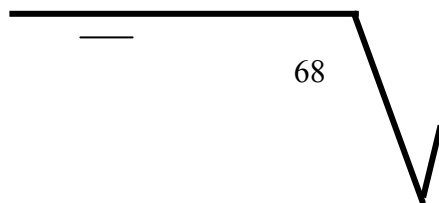
بحيث:

س: المتوسط الحسابي.

مجم س: مجموع القيم.

ن : عدد العينة .

2\_ الانحراف المعياري:



$$\frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{ع}} = \text{ن}$$

بحيث:

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

3\_معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[ \text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2 ] [ \text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 ]}}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط.

س: كل درجة من درجات المتغير الأول.

ص: كل درجة من درجات المتغير الثاني.

مج: المجموع.<sup>1</sup>

4\_التباين:

التباين = ع<sup>2</sup>

<sup>1</sup>قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص95.

5\_ت ستودنت :

أ. في حالة عينتين (تجريبية، ضابطة):

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n_1 - 1}}}$$

بجيث:

س<sub>1</sub> ، س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي.

ع<sub>1</sub><sup>2</sup> ، ع<sub>2</sub><sup>2</sup>: التباين الأكبر و الأصغر.

ن<sub>1</sub> ، ن<sub>2</sub>: الحجم<sup>1</sup>.

ب. في حالة عينة واحدة (اختبار قبلي، بعدي):

$$t = \frac{\bar{s}_f}{\sqrt{\frac{\text{مج ح ف}^2}{n_2}}}$$

<sup>1</sup>نفس المرجع السابق، ص96.

ن (ن - 1)

بحيث:

س: متوسط الفروق أو الفرق بين المتوسطين.

ح: الانحراف عن متوسط الفروق = ف - س.

درجة الحرية = ن - 1.



## خلاصة:

إن أي نجاح مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل الأساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية ، وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه ، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث ، وكما تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث والذي يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً للمجتمع الأصلي ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك ، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن للبحث واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

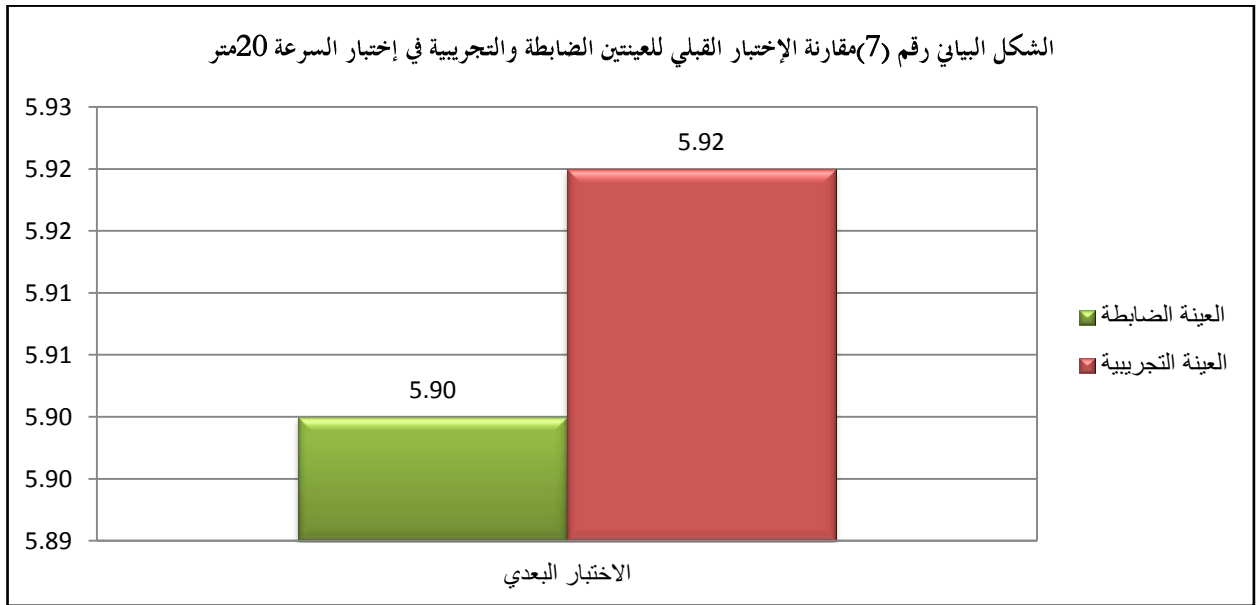
## الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج

2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين:

1-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 20 متر:

جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة 20 متر								
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	5,90	0,24	0,25	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	5,92	0,18					

الجدول رقم (8) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين في صفة السرعة 20 متر

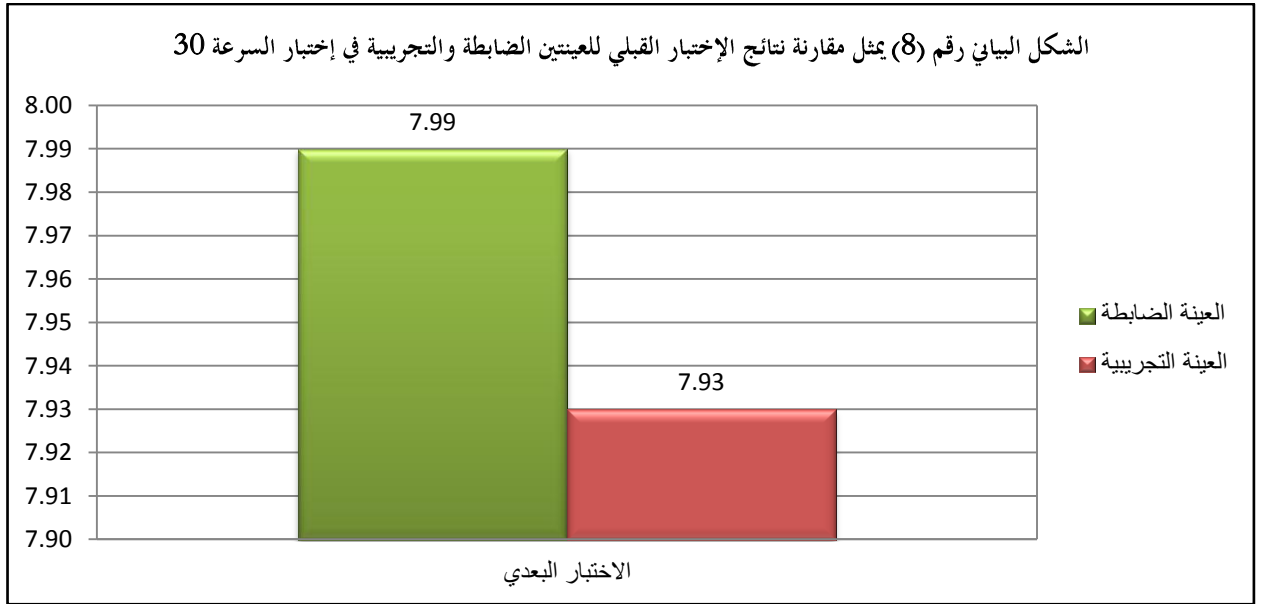


من خلال الجدول رقم 8 والشكل البياني رقم (7) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 5,90 وانحراف معياري 0,24 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 5,92 وانحراف معياري 0,18 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,25 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار السرعة 20 متر.

## 2-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 30 متر:

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة 30 متر								
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	7,99	0,26	0,49	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	7,93	0,35					

الجدول رقم (9) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة 30 متر



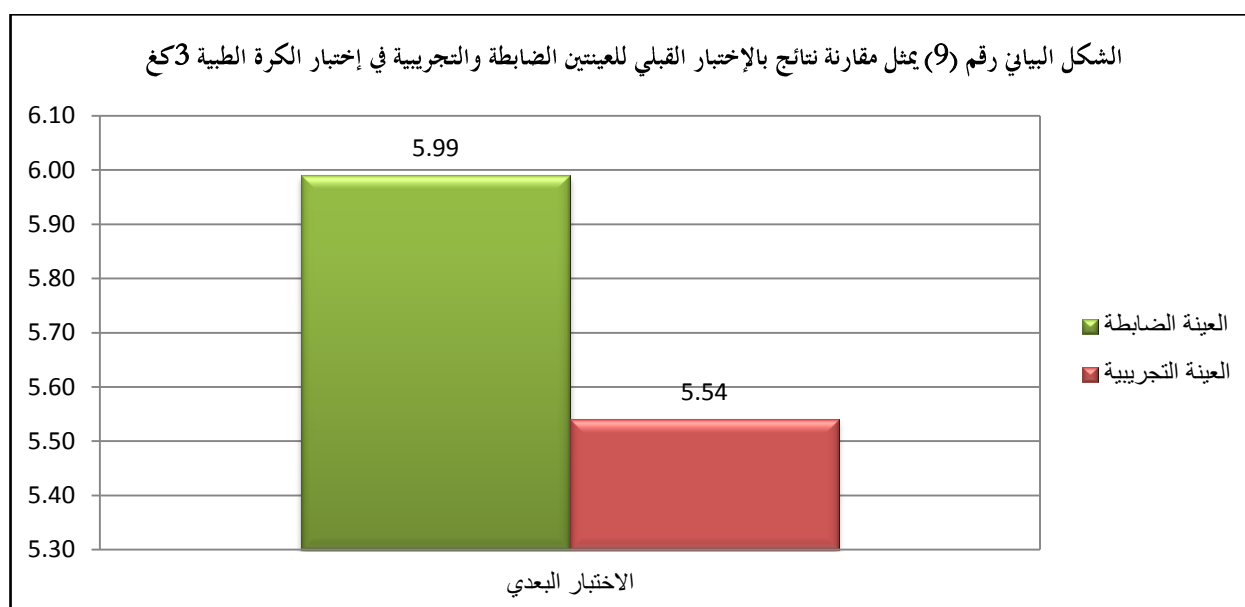
من خلال الجدول رقم 9 والشكل البياني رقم (8) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 7,99 وانحراف معياري 0,26 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 7,93 وانحراف معياري 0,35 وبلغت قيمه ت المحسوبة 0,49 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار السرعة 30 متر

2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين::

2-1-3 عرض ومناقشة نتائج اختبار الكرة الطبية 3 كغ:

جدول رقم (10) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الكرة الطبية 3 كغ							
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	5,99	0,78	0,16	2,07	22	0,05
تجريبية	12	5,54	0,67				

الجدول رقم (10) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار الكرة الطبية 3 كغ



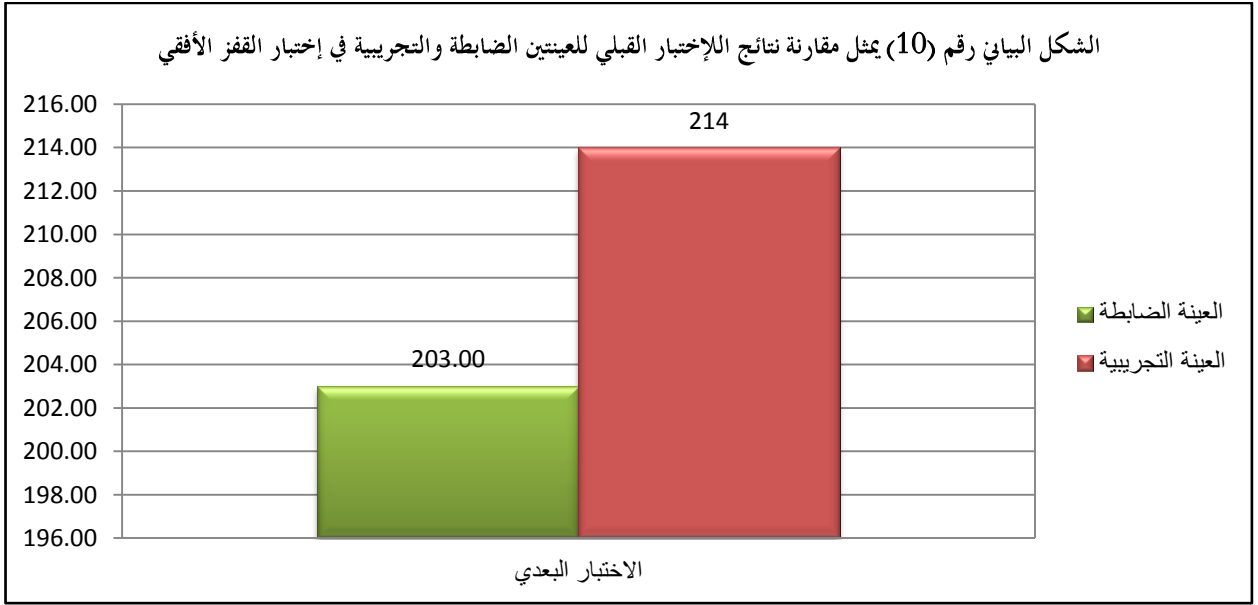
من خلال الجدول رقم 10 والشكل البياني رقم (9) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 5,99 وانحراف معياري 0,78 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 5,54 وانحراف معياري 0,67 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,16 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار الكرة الطبية 3 كغ.

## 2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليتين:

### 2-1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز الأفقي:

جدول رقم (11) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز الأفقي								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	203	26,93	1,27	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	214	11,61					

الجدول رقم (11) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز الأفقي



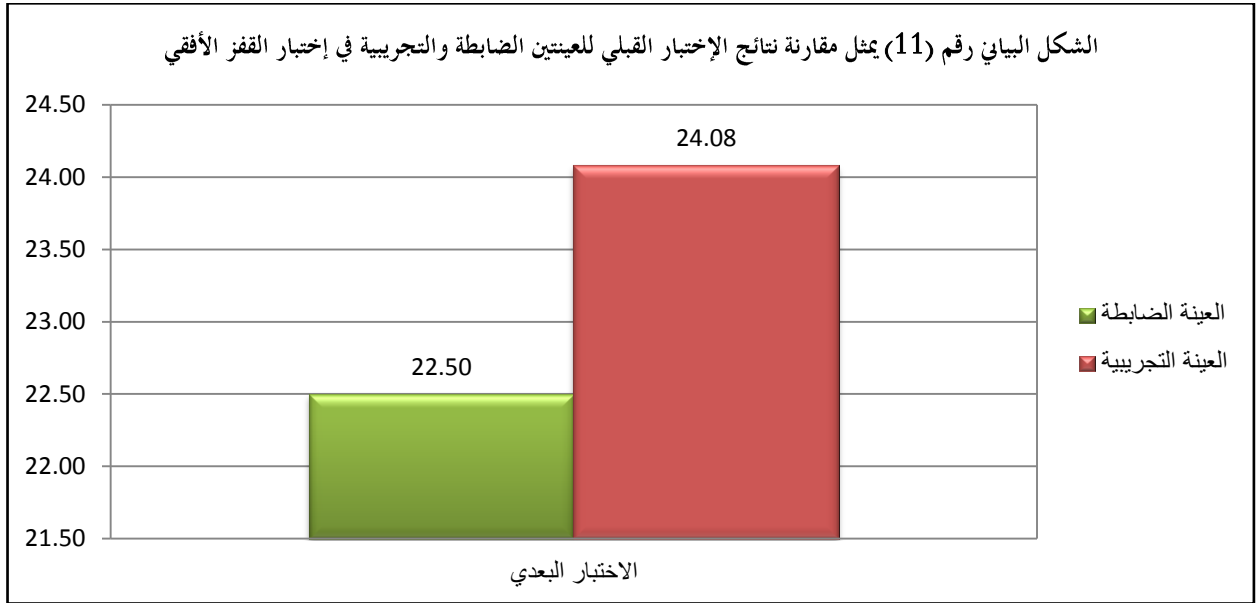
من خلال الجدول رقم 11 والشكل البياني رقم (10) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 203 وانحراف معياري 26,93 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 214 وانحراف معياري 11,61 وبلغت قيمة ت المحسوبة 1,27 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار القفز الأفقي.

2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليتين:

2-1-5 عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي:

جدول رقم (12) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز العمودي							
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	22,50	2,71	1,66	2,07	22	0,05
تجريبية	12	24,08	1,88				

الجدول رقم (12) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين لاختبار القفز العمودي



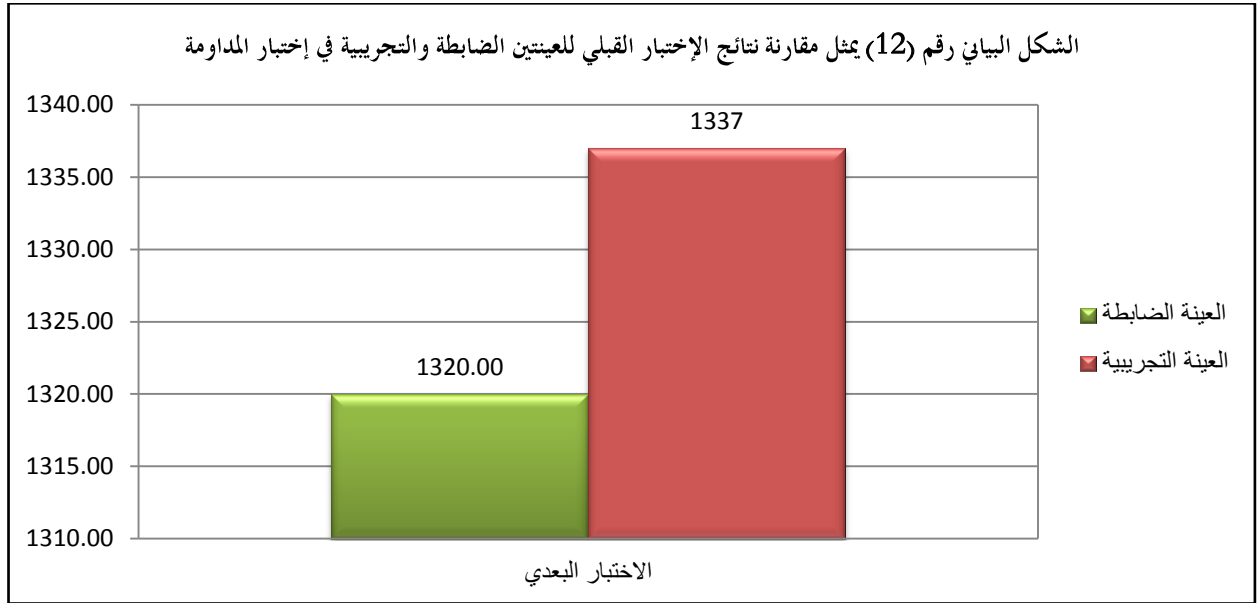
من خلال الجدول رقم 12 والشكل البياني رقم (11) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 22,50 وانحراف معياري 2,71 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 24,08 وانحراف معياري 1,88 وبلغت قيمه ت المحسوبة 1,66 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار القفز العمودي

## 2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين:

### 2-1-6 عرض ومناقشة نتائج اختبار المداومة:

جدول رقم (13) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المداومة							
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	1320	58,07	0,82	2,07	22	0,05
تجريبية	12	1337	41,02				

الجدول رقم(13) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار المداومة



من خلال الجدول رقم 13 والشكل البياني رقم(12) نلاحظ انه خلال الإختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 1320 وانحراف معياري 58,07 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 1337 وانحراف معياري 41,02 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,82 والتي كانت أصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار المداومة.



## الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم (8)(9)(10)(11)(12)(13) يتضح لنا ان هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة وهذا ما يدل على تجانس العينتين.

## مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار القبلي لبعض الصفات (القوة، السرعة، المداومة).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلت إليها في دراستي في الجداول رقم (8)(9)(10)(11)(12)(13) بحيث لم تكن فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات (القوة، السرعة، المداومة) بين العينتين الضابطة والتجريبية وذلك في الإختبار القبلي.

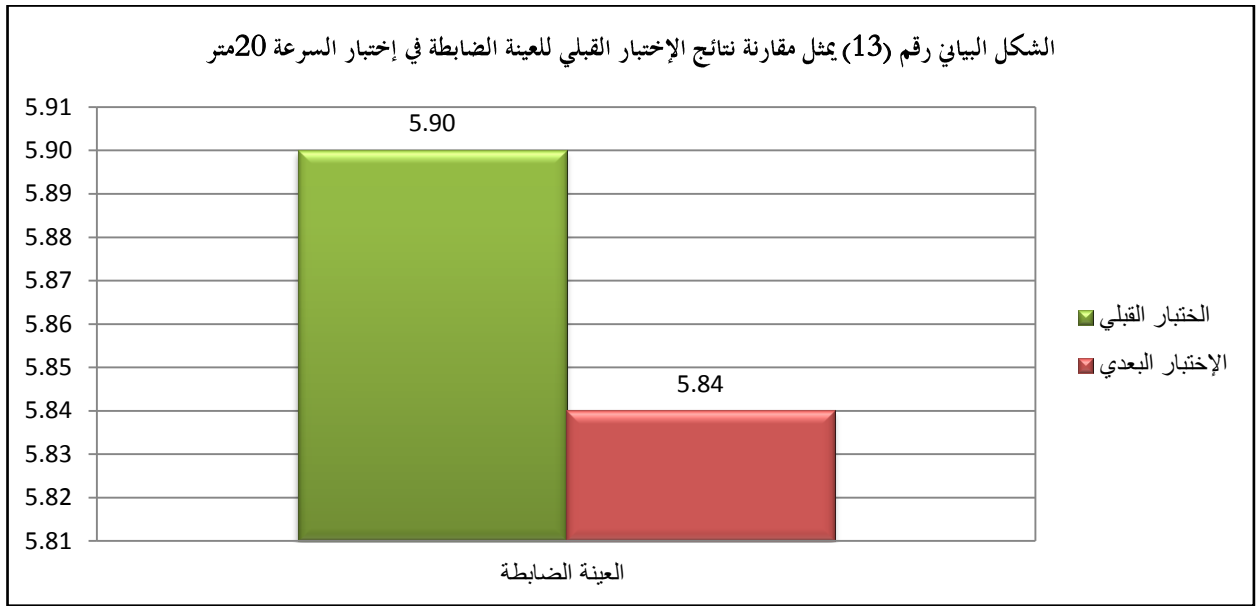
ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

## 2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة:

### 2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 20 متر:

جدول رقم (14) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة 20 متر										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت"ت" المحسوبة	ت"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
ضابطة	12	5,90	0,24	5,84	0,19	2,06	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(14) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار السرعة 20 متر



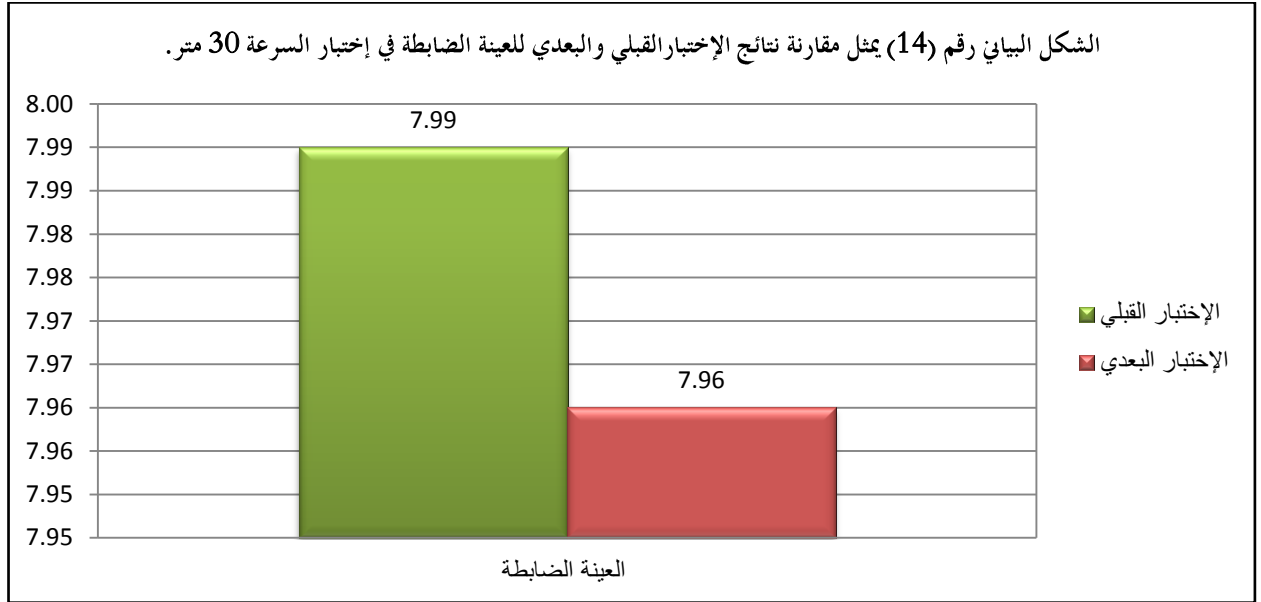
من خلال الجدول رقم 14 والشكل البياني رقم(13) نلاحظ انه خلال الإختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 5,90 وانحراف معياري 0,24 وحققت خلال الإختبار البعدي متوسط حسابي 5,84 وانحراف معياري 0,19 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,06 والتي كانت أصغر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة 20 متر.

## 2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 30 متر:

جدول رقم (15) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ت"ت" المحسوبة	ت"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	7,99	0,25	7,96	0,24	2,03	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم (15) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر.



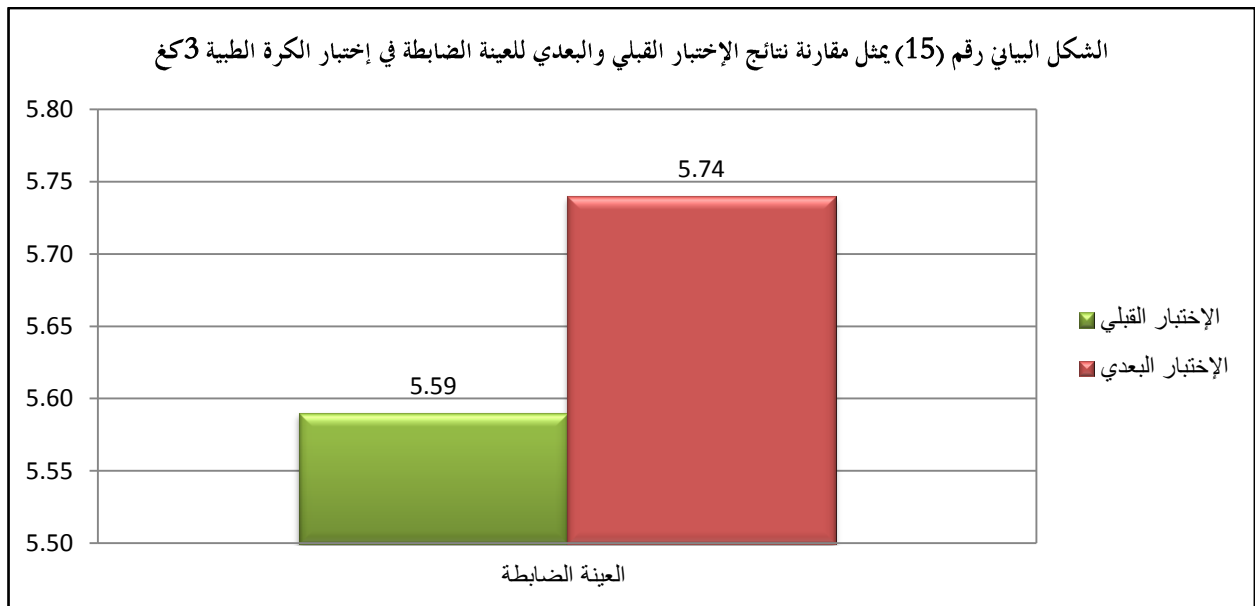
من خلال الجدول رقم 15 والشكل البياني رقم (14) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي 7,99 وانحراف معياري 0,25 وحققت خلال الاختبار البعدى متوسط حسابي 7,96 وانحراف معياري 0,24 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,03 والتي كانت أصغر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدى للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر.

## 2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الكرة الطيبة 3 كغ:

جدول رقم (16) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار الكرة الطيبة 3 كغ

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	0,78	5,59	0,83	5,74	2,22	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم (16) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار الكرة الطيبة 3 كغ



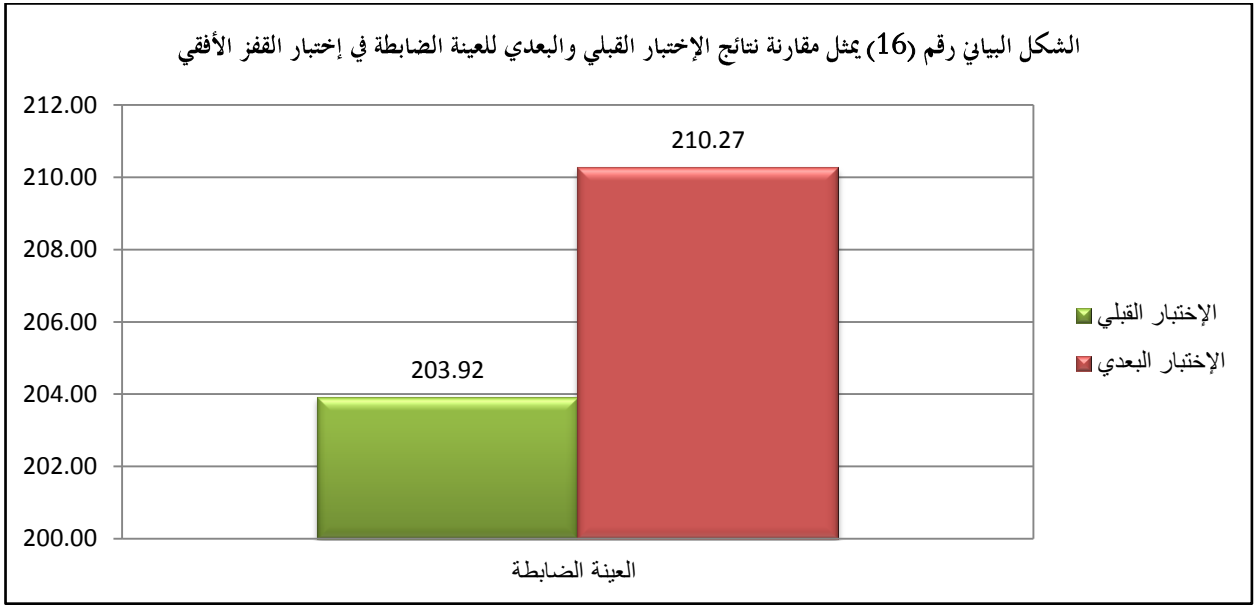
من خلال الجدول رقم (16) والشكل البياني رقم (15) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي 5,59 وانحراف معياري 0,78 وحققت خلال الاختبار البعدى متوسط حسابي 5,74 وانحراف معياري 0,83 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,22 والتي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدى للعينة الضابطة في اختبار الكرة الطيبة 3 كغ.

## 2-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز الأفقي:

جدول رقم (17) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز الأفقي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة
					ع	س	ع	س		
دال	0,05	11	2,20	2,27	23,81	210,27	26,93	203,92	12	ضابطة

الجدول رقم (17) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز الأفقي.

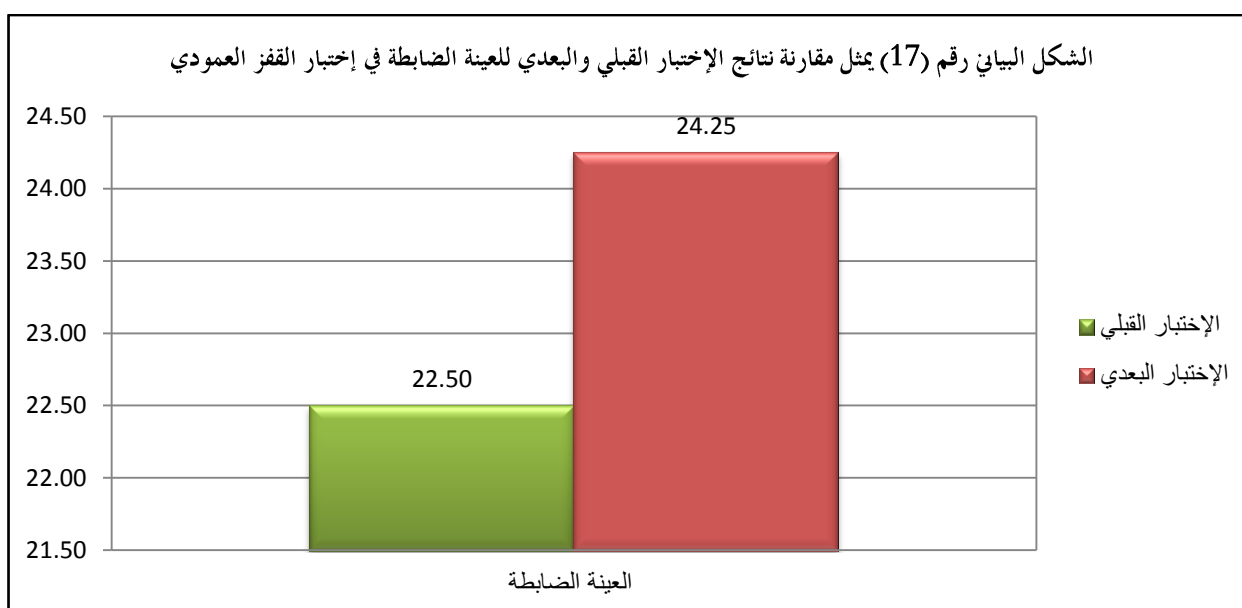


من خلال الجدول رقم 17 والشكل البياني رقم (16) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي 203.92 وانحراف معياري 26.93 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 210.27 وانحراف معياري 23.81 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.27 والتي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 11 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 20 متر.

## 2-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي:

جدول رقم (18) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز العمودي										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	22,50	2,71	24,25	2,26	2,54	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم (18) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز العمودي.



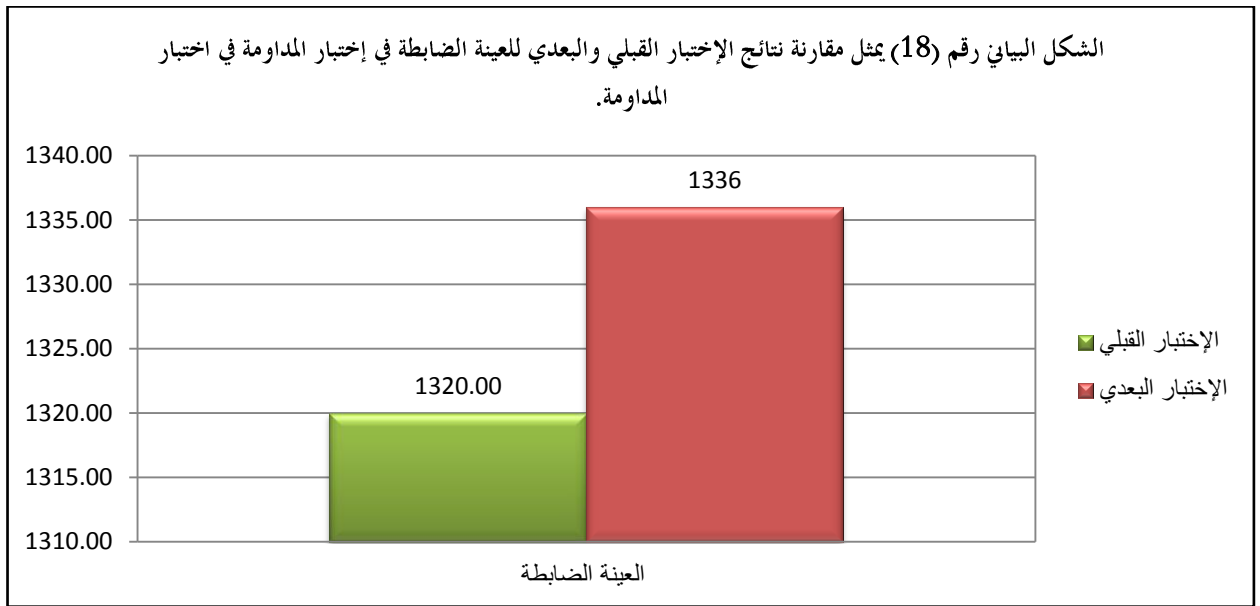
من خلال الجدول رقم 18 والشكل البياني رقم (17) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 22,50 وانحراف معياري 2,71 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 24,25 وانحراف معياري 2,26 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,54، والتي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز العمودي.

## 2-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار المداومة:

جدول رقم (19) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المداومة

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة
					ع	س	ع	س		
دال	0,05	11	2,20	2,32	49,90	1336	58,07	1320	12	ضابطة

الجدول رقم (19) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المداومة.



من خلال الجدول رقم 19 والشكل البياني رقم (18) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي 1320 وانحراف معياري 58,07 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 1336 وانحراف معياري 49,90 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,32 والتي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار المداومة.

## الاستنتاج رقم 02

من خلال الجدول رقم (14)(15)(16)(17)(18)(19) يتضح أن هناك تطور في المستوى للعينة الضابطة ولكن تطور بسيط ويتضح ذلك من خلال الإختبارات القبلية والبعديّة للصفات البدنية المختبرة (القوة\_المداومة) ولقد ارجعت الباحثة ذلك الى الجدية والانضباط الذي تتميز به مدرسة أشبال الأمة خاصة والى الجهد المبذول من طرف المدربين وحسن تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من طرف النظام العسكري.

### مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية(القوة، السرعة، المدامو) لدى المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي ولو بنسبة قليلة.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستي الميدانية في الجداول رقم (7)(8)(9)(10)(11)(12) حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية(القوة، المداومة) للعينة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح الإختبار البعدي.

ومما سبق نقول أن فرضية البحث قد تحققت نسبيا



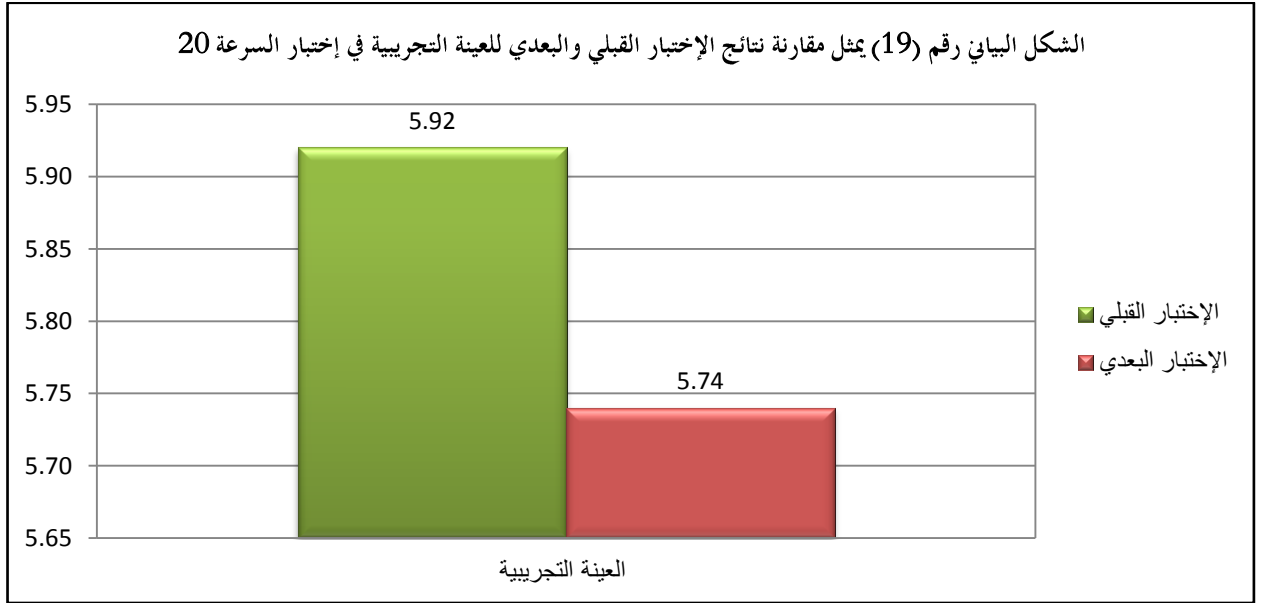
### 3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه التجريبية

#### 3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 20 متر:

جدول رقم (20) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة 20 متر

العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	5,92	0,18	5,74	0,19	2,11	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم (20) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار السرعة 20 متر



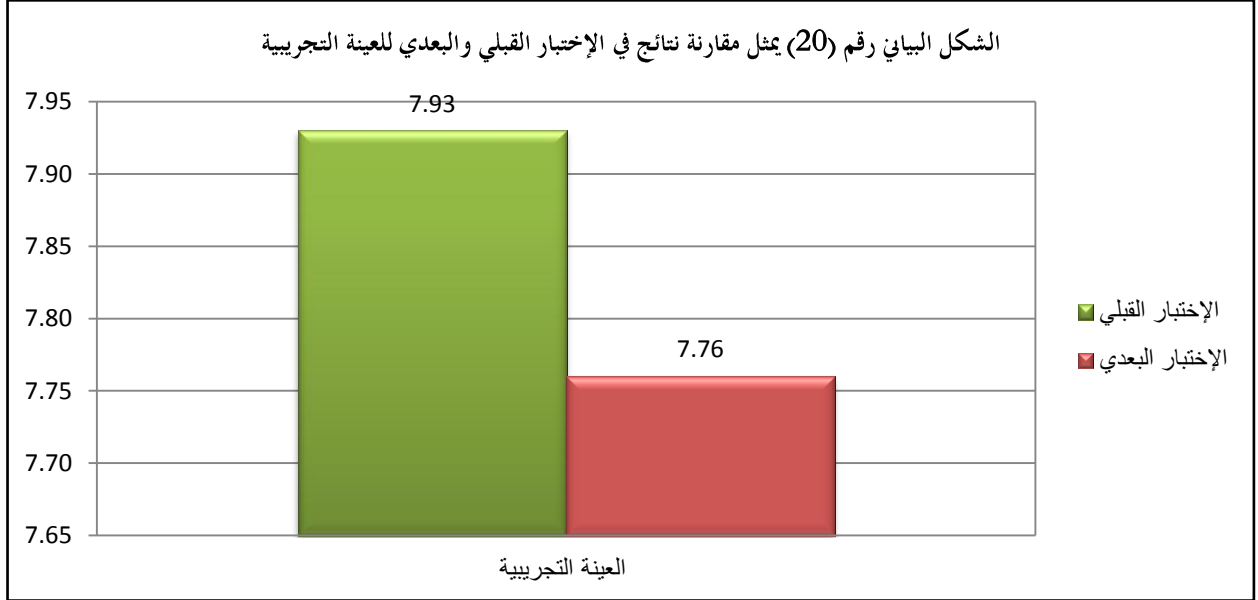
من خلال الجدول رقم 20 والشكل البياني رقم (19) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه التجريبية متوسط حسابي 5,92 وانحراف معياري 0,18 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 5,74 وانحراف معياري 0,19 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,11 و التي كانت أصغر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة 20 متر.

### 3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 30 متر:

جدول رقم (21) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	7,93	0,35	7,76	0,24	1,55	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم (21) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر

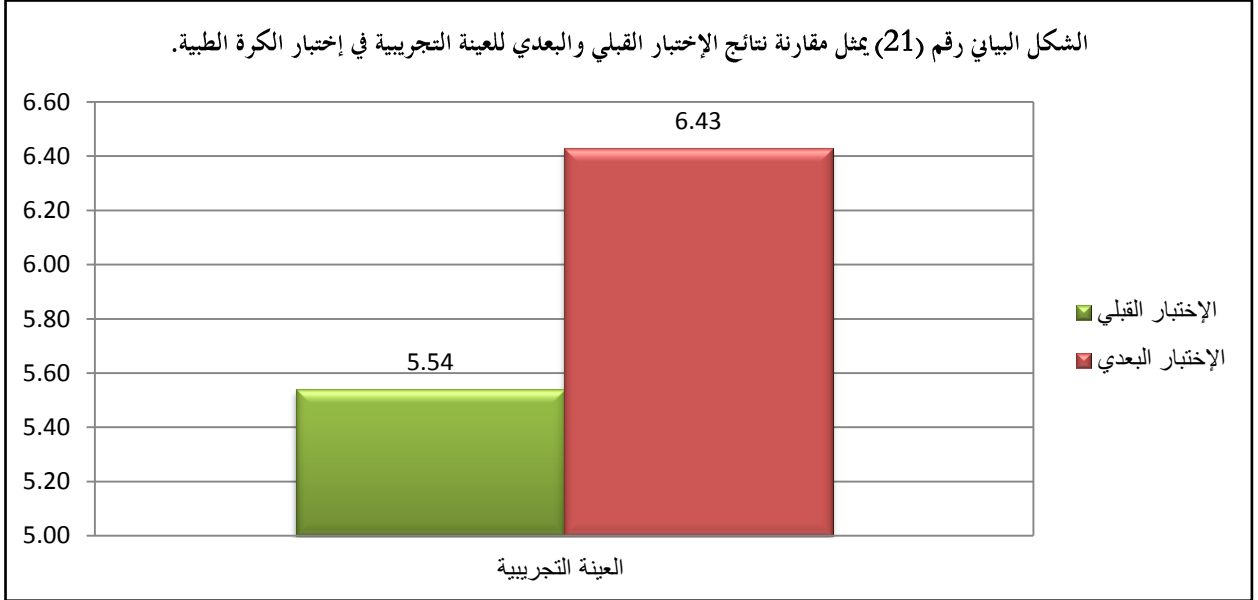


من خلال الجدول رقم 21 والشكل البياني رقم (20) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 7,93 وانحراف معياري 0,35 وحققت خلال الاختبار البعدى متوسط حسابي 7,76 وانحراف معياري 0,24 وبلغت قيمة ت المحسوبة 1,55 و التي كانت أصغر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدى للعينة الضابطة في اختبار السرعة 30 متر.

### 3-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الكرة الطبية 3 كغ:

جدول رقم (22) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار الكرة الطبية 3 كغ										
العينة	حجم العينة	الإختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	5,54	0,67	6,43	0,77	2,96	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم (22) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار الكرة الطبية 3 كغ.



من خلال الجدول رقم (22) والشكل البياني رقم (21) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 5,54 وانحراف معياري 0,67 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 6,43 وانحراف معياري 0,77 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,96 و التي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدى للعينة الضابطة في اختبار الكرة الطبية 3 كغ.

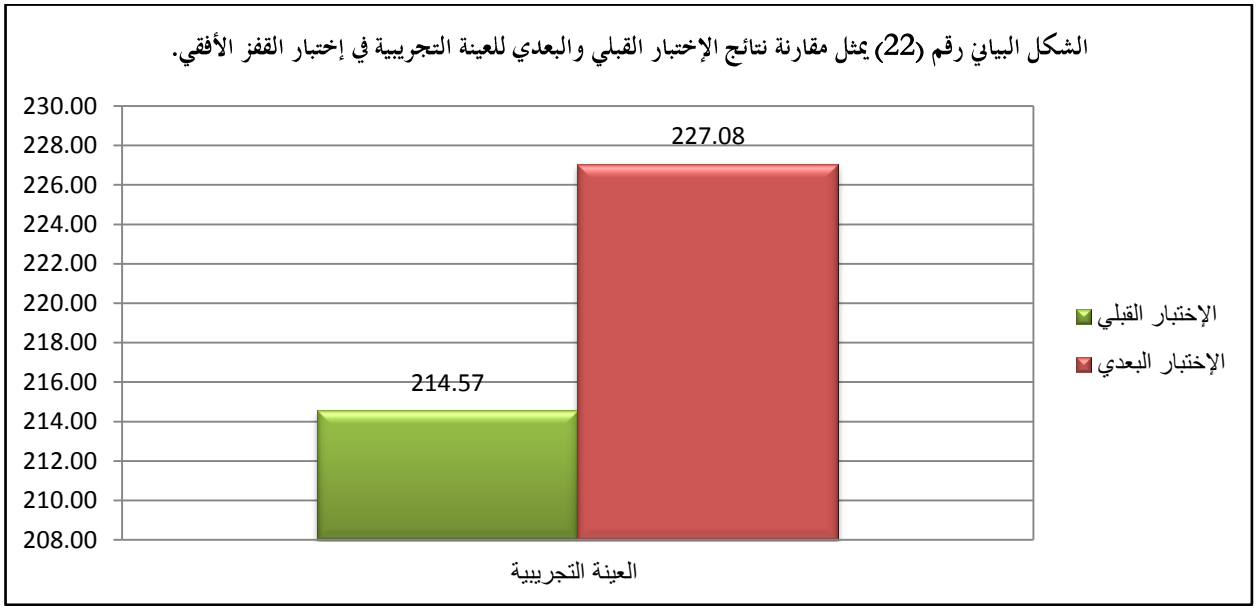
### 3-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز الأفقي:

جدول رقم (23) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز الأفقي

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت"ت" المحسوبة	ت"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	11,61	214,67	10,67	227,08	7,23	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم (23) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار القفز الافقي.

الشكل البياني رقم (22) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار القفز الأفقي.



من خلال الجدول رقم (23) والشكل البياني رقم (22) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 214,67 وانحراف معياري 11,61 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 227,08 وانحراف معياري 10,67 وبلغت قيمة ت المحسوبة 7,23 والتي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز الافقي.

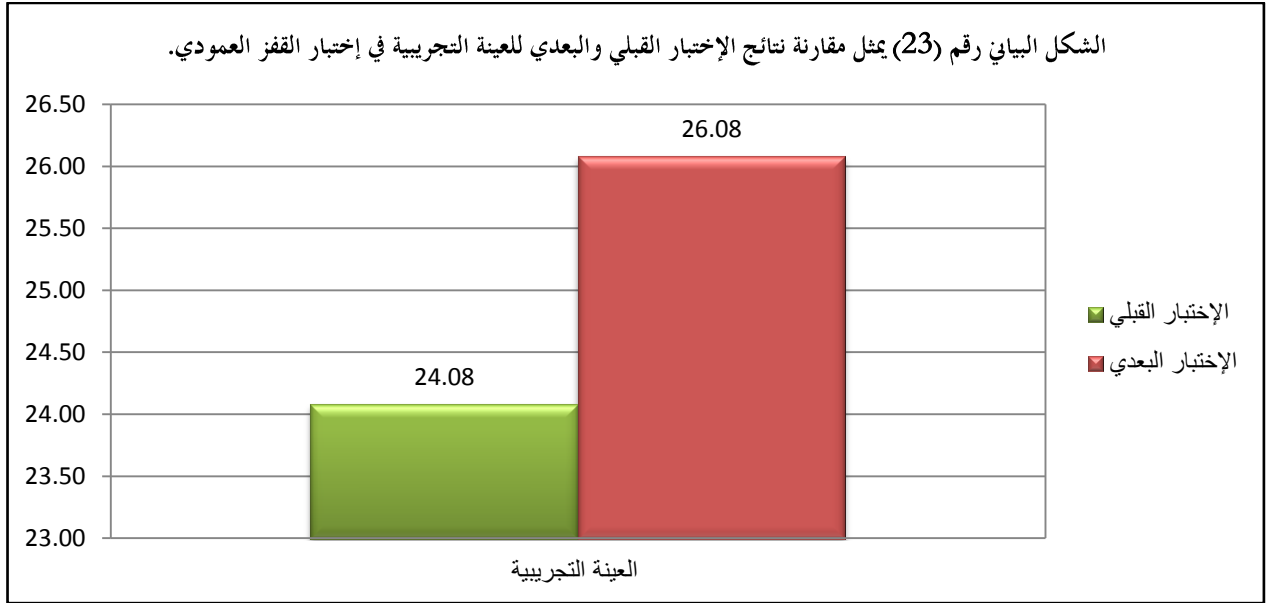
### 3-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي:

جدول رقم (24) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز العمودي

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	24,08	1,88	26,08	1,83	6,63	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم (24) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز العمودي.

الشكل البياني رقم (23) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار القفز العمودي.



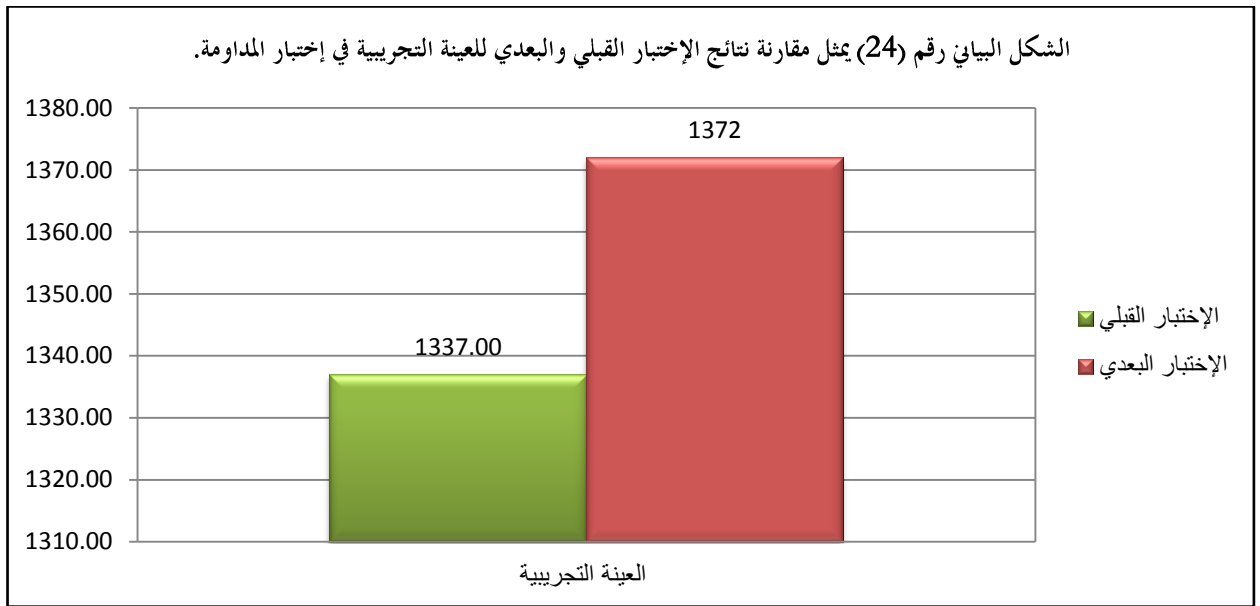
من خلال الجدول رقم 24 والشكل البياني رقم (23) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 24,08 وانحراف معياري 1,88 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 26,08 وانحراف معياري 1,83 وبلغت قيمة ت المحسوبة 6,63 و التي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز العمودي.

### 3-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار المداومة:

جدول رقم (25) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	1337	31,15	41,02	1372	4,75	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم(25) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المداومة



من خلال الجدول رقم 25 والشكل البياني رقم(24) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 1337 وانحراف معياري 31,15 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 1372 وانحراف معياري 41,02 وبلغت قيمة ت المحسوبة 4,75 والتي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة.

### الاستنتاج رقم 03:

من خلال الجدول رقم (20)(21)(22)(23)(24)(25) يتضح ان هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في جميع الصفات المختبرة وقد أرجعت الباحثة ذلك الى أن البرنامج المقترح والمحكم من طرف الأساتذة والذي يعتمد على تخفيض الضغوط النفسية بالدرجة الأولى التي يعيشها الأشبال وعلى تطوير الصفات البدنية بالدرجة الثانية من أجل الوصول الى النتائج المرجوة.

### مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستي الميدانية في الجداول (20)(21)(22)(23)(24)(25) حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات (القوة، المداومة) للعينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح الإختبار البعدي.

أما إختبار السرعة فلم تكن دالة لكن يوجد تحسن بسيط في الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

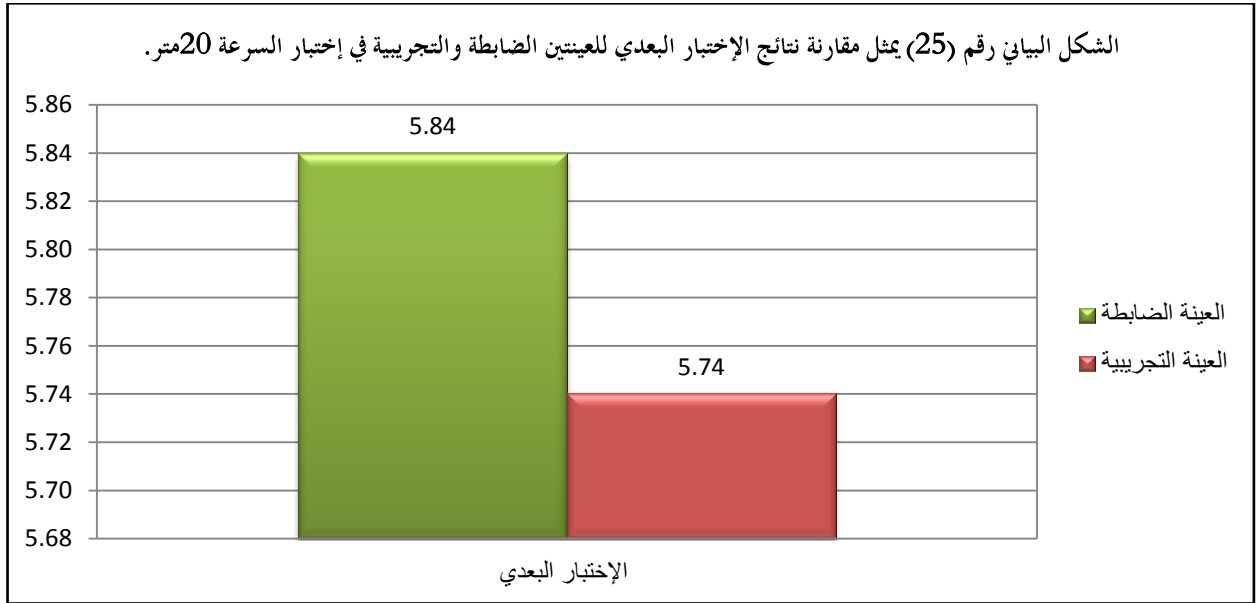
ومما سبق نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت نسبياً.

#### 4- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

#### 4-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 20 متر:

جدول رقم (26) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة 20 متر								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	5,84	0,19	1,29	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	5,74	0,20					

الجدول رقم(26) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة في إختبار السرعة 20 متر



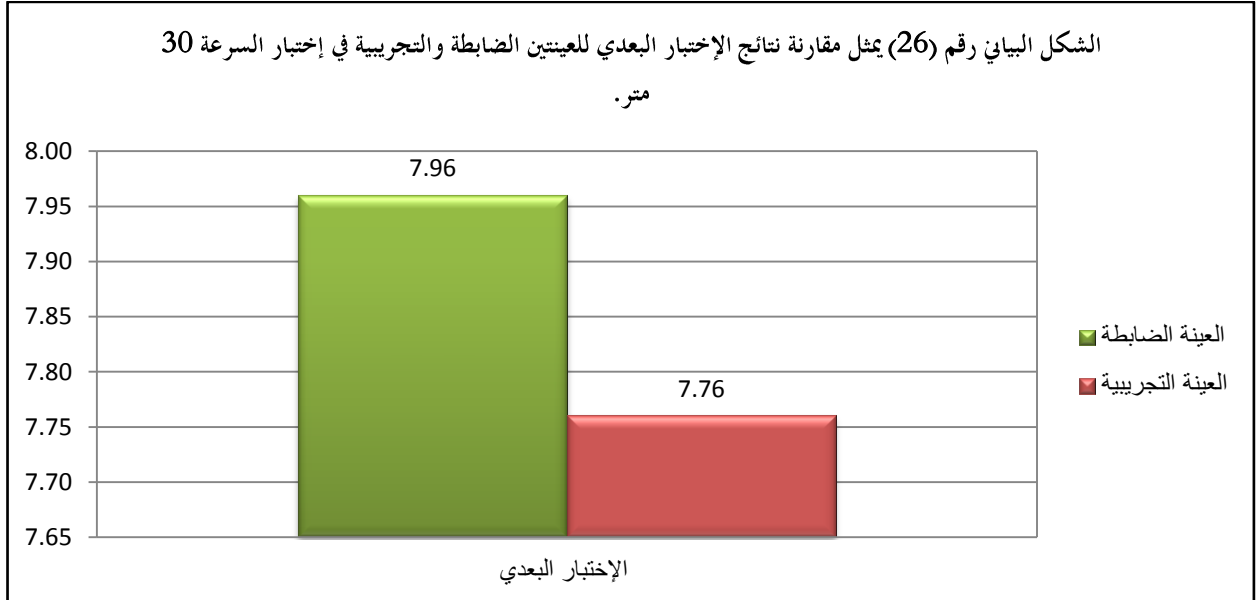
من خلال الجدول رقم 26 والشكل البياني رقم(25) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 5,84 وانحراف معياري 0,19 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 5,74 وانحراف معياري 0,20 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,41 و التي كانت أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة 20 متر.



#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 30 متر:

جدول رقم (27) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة 30 متر								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	7,96	0,24	2,04	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	7,76	0,20					

الجدول رقم (27) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار السرعة 30 متر

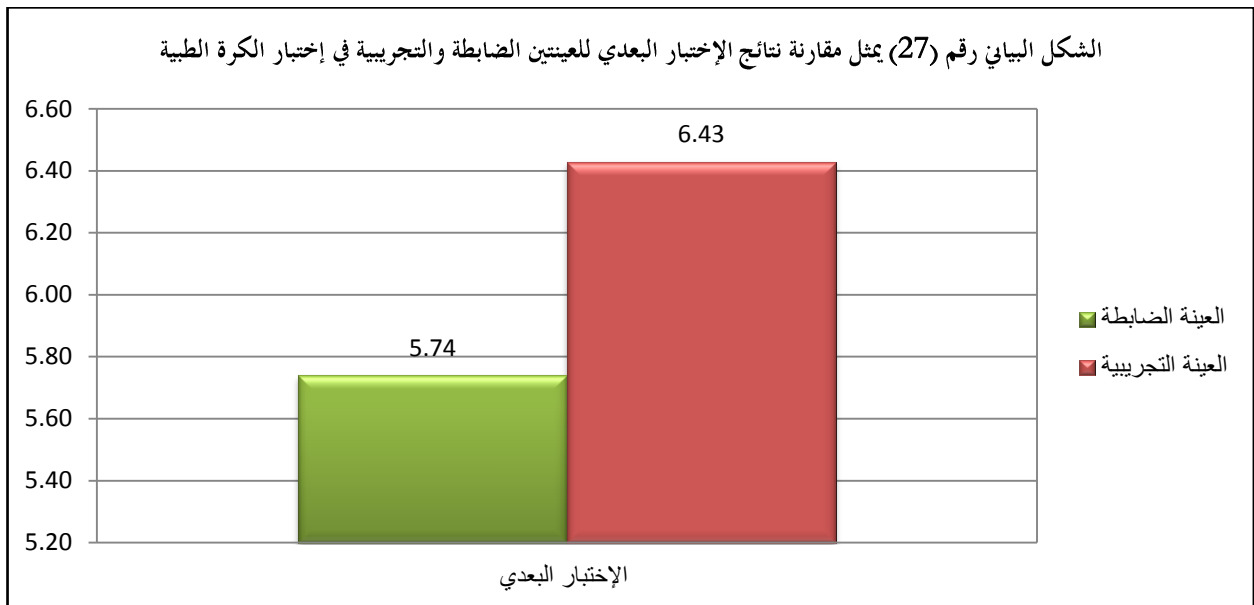


من خلال الجدول رقم 27 والشكل البياني رقم (26) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 7,96 وانحراف معياري 0,24 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 7,76 وانحراف معياري 0,20 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,04 و التي كانت أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة 30 متر.

#### 4-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الكرة الطبية 3 كغ:

جدول رقم (28) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الكرة الطبية 3 كغ								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	5,74	0,83	2,12	2,07	22	0,05	دال
تجريبية	12	6,43	0,77					

الجدول رقم (28) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الكرة الطبية 3 كغ.

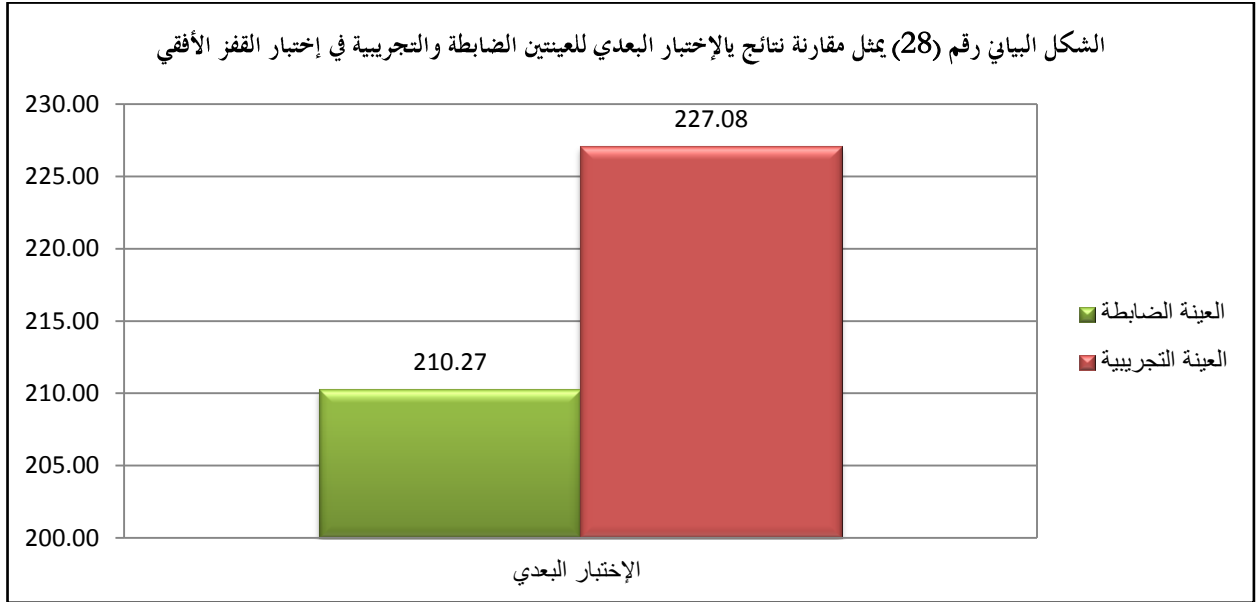


من خلال الجدول رقم 28 والشكل البياني رقم (27) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 5,74 وانحراف معياري 0,83 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 6,43 وانحراف معياري 0,77 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,12 والتي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الكرة الطبية 3 كغ.

#### 4-4- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز الأفقي:

جدول رقم (29) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز الأفقي								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	210,27	23,81	2,23	2,07	22	0,05	دال
تجريبية	12	227,08	10,67					

الجدول رقم (29) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز الافقي.

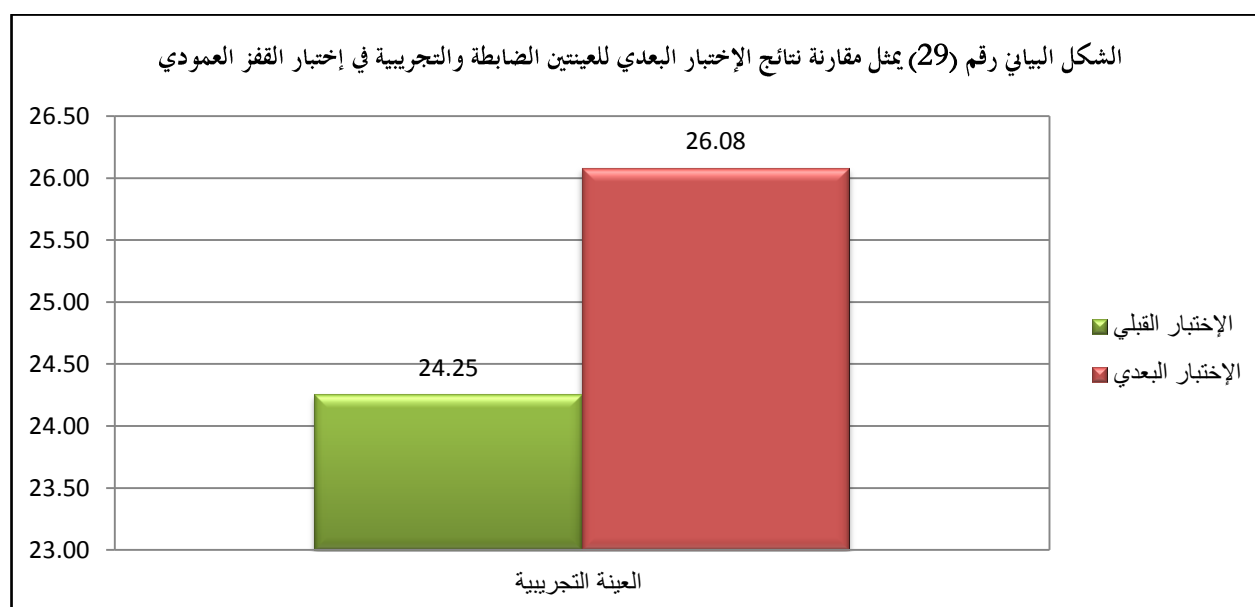


من خلال الجدول رقم 29 والشكل البياني رقم (28) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 210,27 وانحراف معياري 23,81 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 227,08 وانحراف معياري 10,67 وبلغت قيمه ت المحسوبة 2,23 و التي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز الافقي.

#### 4-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العمودي:

جدول رقم (30) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز العمودي								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	24,25	2,26	2,18	2,07	22	0,05	دال
تجريبية	12	26,08	1,83					

الجدول رقم (30) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز العمودي

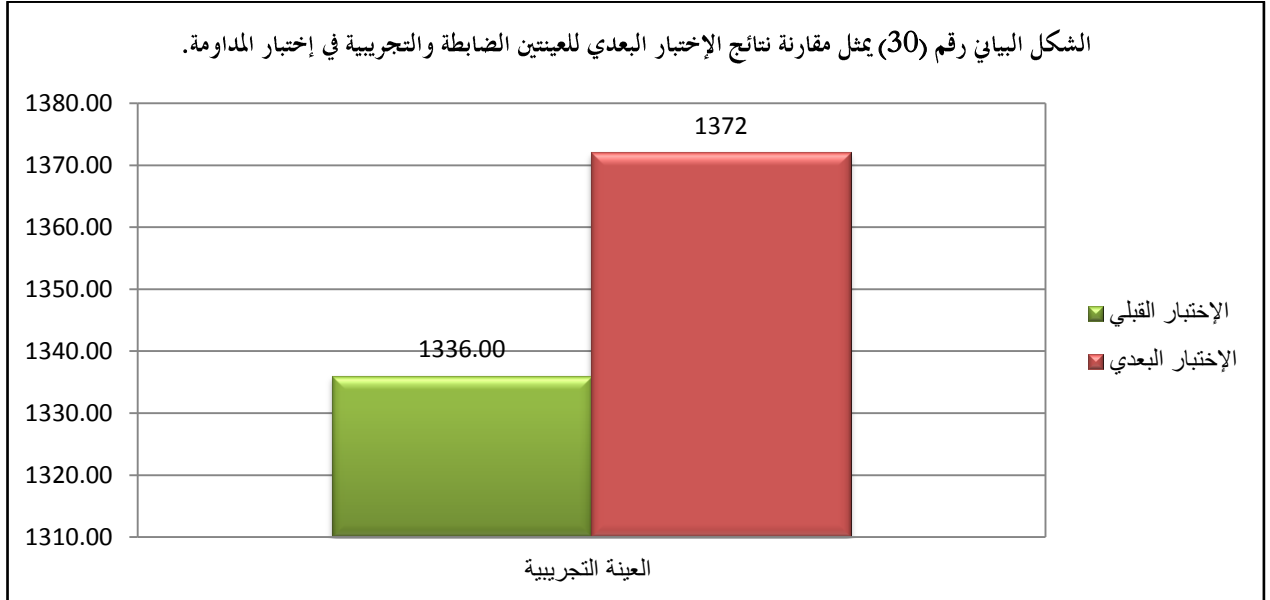


من خلال الجدول رقم 30 والشكل رقم (29) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 24,25 وانحراف معياري 2,26 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 26,08 وانحراف معياري 1,83 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,18 و التي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز العمودي.

#### 4-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار المداومة:

جدول رقم (31) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المداومة								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	1336	49,90	2,10	2,07	22	0,05	دال
تجريبية	12	1372	31,15					

الجدول رقم (31) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المداومة.



من خلال الجدول رقم 31 والشكل البياني رقم (30) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي 1336 وانحراف معياري 46,90 وحققت خلال الاختبار البعدي العينة التجريبية متوسط حسابي 1372 وانحراف معياري 31,15 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,10 و التي كانت اكبر من ت المحسوبة التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المداومة.

## الاستنتاج رقم 04:

من خلال الجداول رقم (26)(27)(28)(29)(30)(31) يتضح ان هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع الصفات البدنية وقد أرجعت الباحثة ذلك الى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن البرنامج المتبع كانت له نتائج ايجابية على العينة التجريبية وذلك بسبب جو العمل المفعم بالحوية وهذا ما دفع الأشبال الى العمل الجاد وتطبيق جميع التمارين الممنوحة لهم لذلك لمسنا التطور في الجانب البدني والاسترخاء والتخلص من الضغوط النفسية من جهة أخرى.

## مناقشة فرضية البحث الرابعة:

من خلال فرضية البحث الرابعة التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية(القوة، المتداومة) لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

كما أن إختبار السرعة لم يكن دال لكن يوجد تحسن بسيط في الإختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

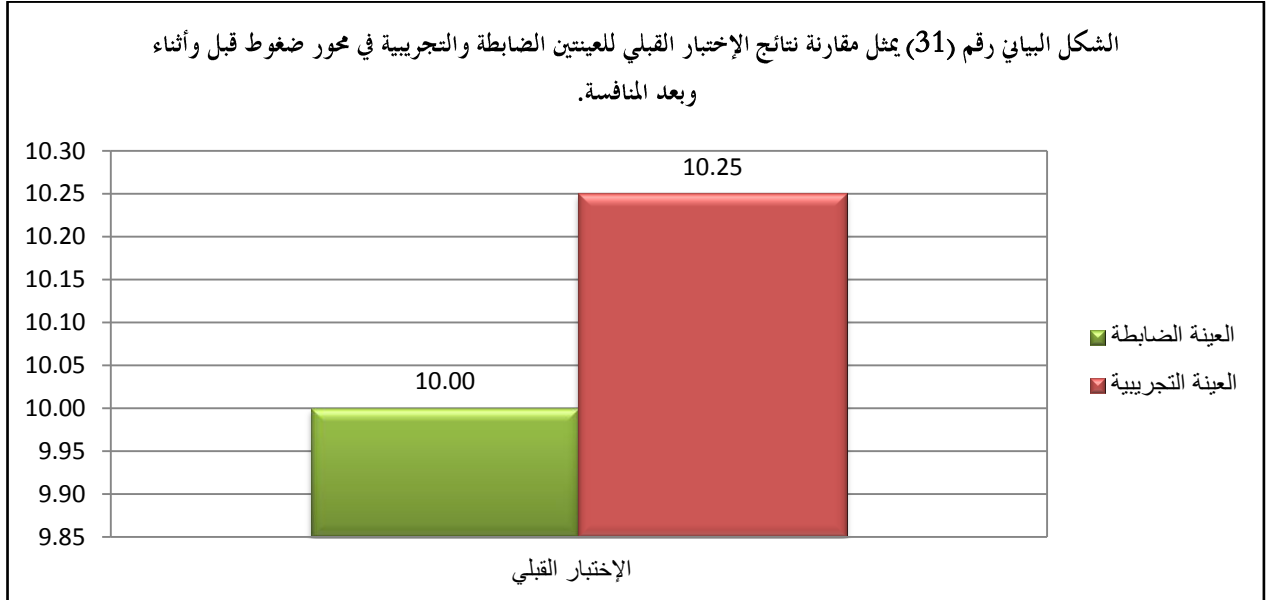
ومن خلال نتائج البحث المتوصل إليها في الدراسة الميدانية وتحديدًا في الجداول رقم (26)(27)(28)(29)(30)(31) فقد وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية (القوة، المتداومة) بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية ما عاد إختبار السرعة الذي لم نجد فروق دالة إحصائية.

ومما سبق نقول أن فرضية البحث قد تحققت.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة :

جدول رقم (32) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	10	1,04	0,71	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	10.25	0,62					

الجدول رقم(32) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة

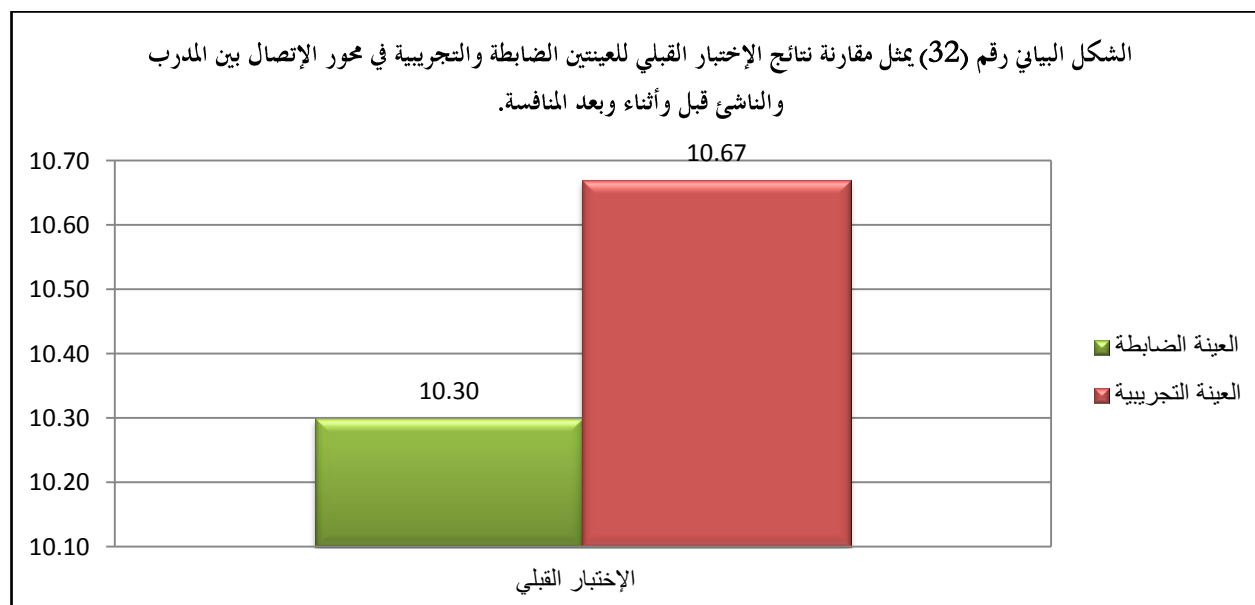


من خلال الجدول رقم 32 والشكل البياني رقم(31) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 10 وانحراف معياري 1,04 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 10,25 وانحراف معياري 0,62 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,71 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة

جدول رقم (33) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	10,3	0,89	0,97	2,07	22	0,05
تجريبية	12	10,67	0,78				غير دال

الجدول رقم(33) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة



من خلال الجدول رقم 33 والشكل البياني رقم(32) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 10,3 وانحراف معياري 0,89 وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي 10,67 وانحراف معياري 0,78 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,97 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود



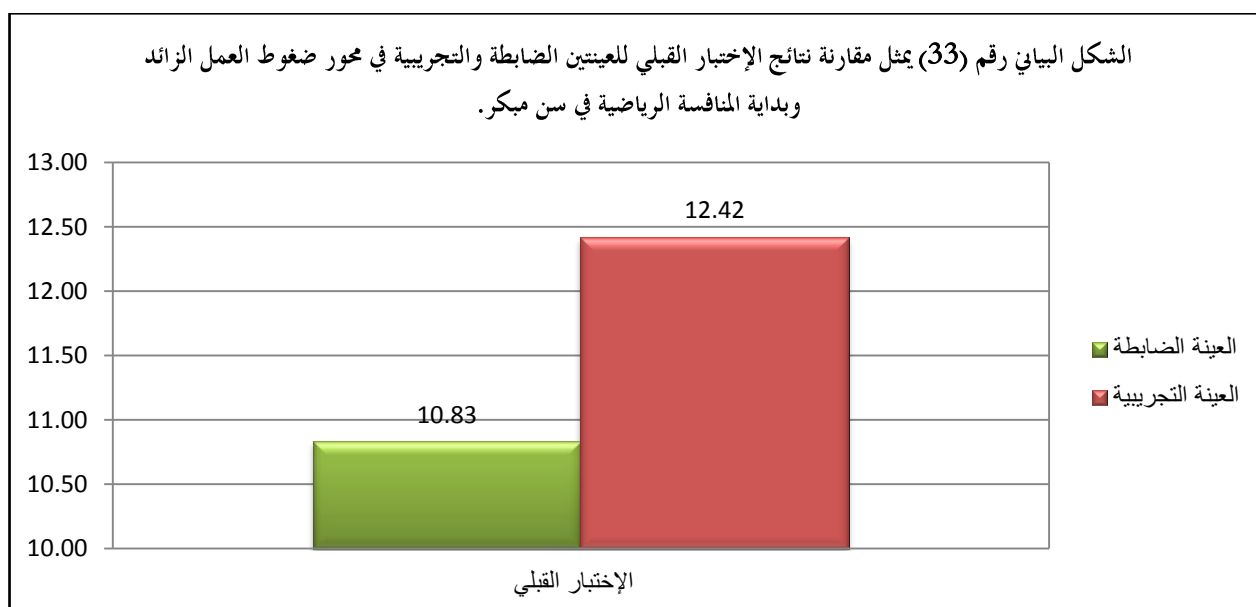
فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقش ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر :

جدول رقم (34) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.

العينة	حجم العينة	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	12,83	1,11	1,17	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	12,42	0,52					

الجدول رقم(34) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.



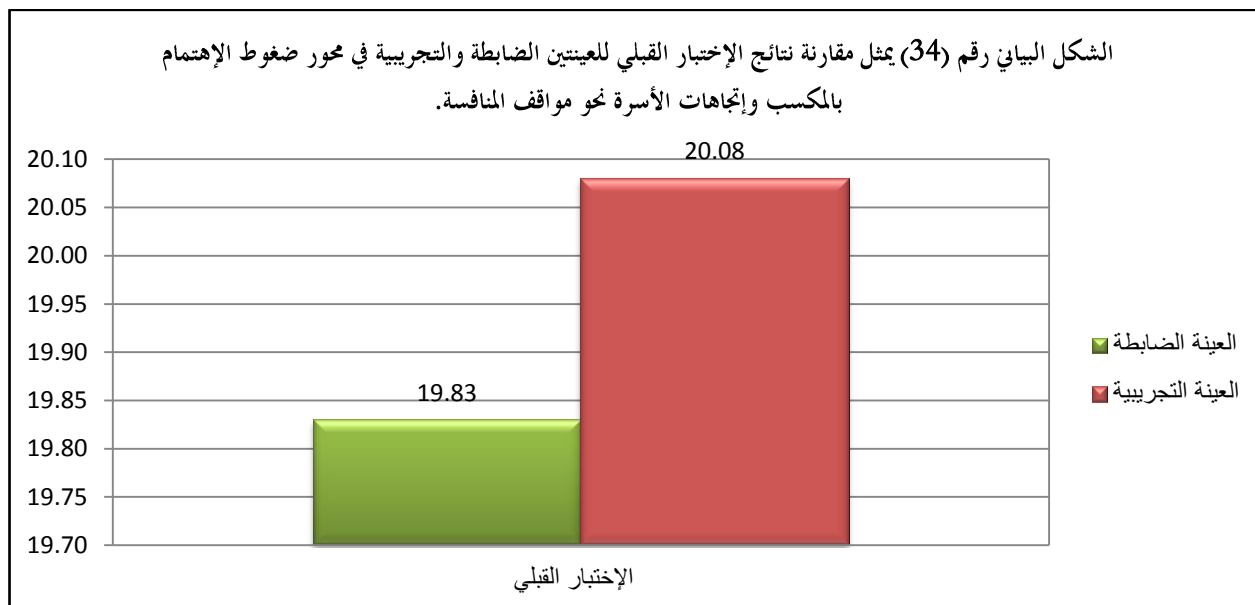
من خلال الجدول رقم 34 والشكل البياني رقم(33) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي 12,83 وانحراف معياري 1,11 وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي 12,42 وانحراف معياري 0,52 وبلغت قيمة ت المحسوبة 1,17 والتي كانت اصغر من ت

الجدولية التي تبلغ **2,07** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **22** وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.

جدول رقم (35) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية ضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	19,83	0,50	0,72	2,07	22	0,05
تجريبية	12	20,08	0,80				

الجدول رقم(35) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور ضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة



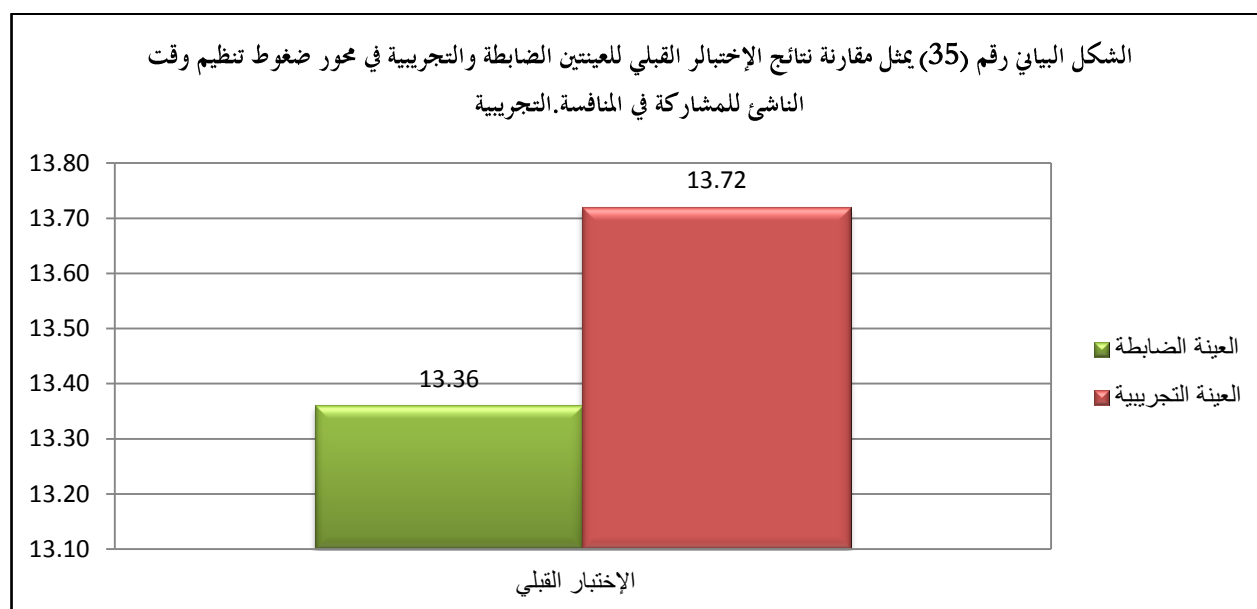
من خلال الجدول رقم 35 والشكل البياني رقم(34) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي **19,83** وانحراف معياري **0,50** وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي **20,08** وانحراف معياري **0,80** وبلغت قيمة ت المحسوبة **0,72** والتي كانت اصغر من ت

الجدولية التي تبلغ **2,07** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **22** وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج لضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة

جدول رقم (36) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة								
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع					
ضابطة	12	13,36	49,90	0,88	2,07	22	0,05	غير دال
تجريبية	12	13,72	31,15					

الجدول رقم (36) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة



من خلال الجدول رقم 36 والشكل البياني (35) رقم نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي **1320** وانحراف معياري **58,07** وحققت العينه التجريبية متوسط

حسابي 1337 وانحراف معياري 41,02 وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,82 والتي كانت اصغر من ت الجدولية التي تبلغ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للعينتين في اختبار محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

الإستنتاج رقم 05:

من خلال الجداول رقم (32)(33)(34)(35)(36) الذين يمثلون المحاور الخمسة للضغوط النفسية للإختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية، يتضح لنا عدم وجود دلالة إحصائية وهذا ما يعني تجانس العينتين.

#### مناقشة فرضية البحث الخامسة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار القبلي للضغوط النفسية.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في دراستي والمبينة في الجداول رقم (32)(33)(34)(35)(36) بحيث لم تكن فروق ذات دلالة إحصائية لإختبار الضغوط النفسية بين العينتين الضابطة والتجريبية وذلك في الإختبار القبلي.

ومن خلال هذا كله نستطيع القول أن الفرضية الخامسة قد تحققت.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة

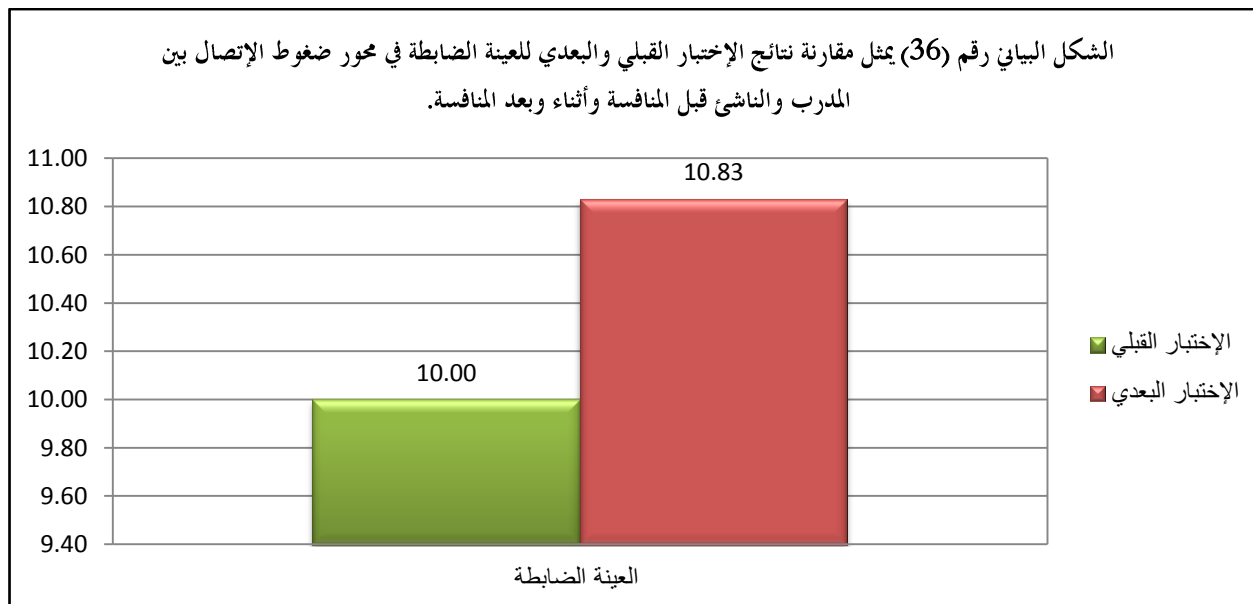
:

جدول رقم (37) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة

العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	10	1,04	10,83	0,94	2,15	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(37) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة

الشكل البياني رقم (36) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة.



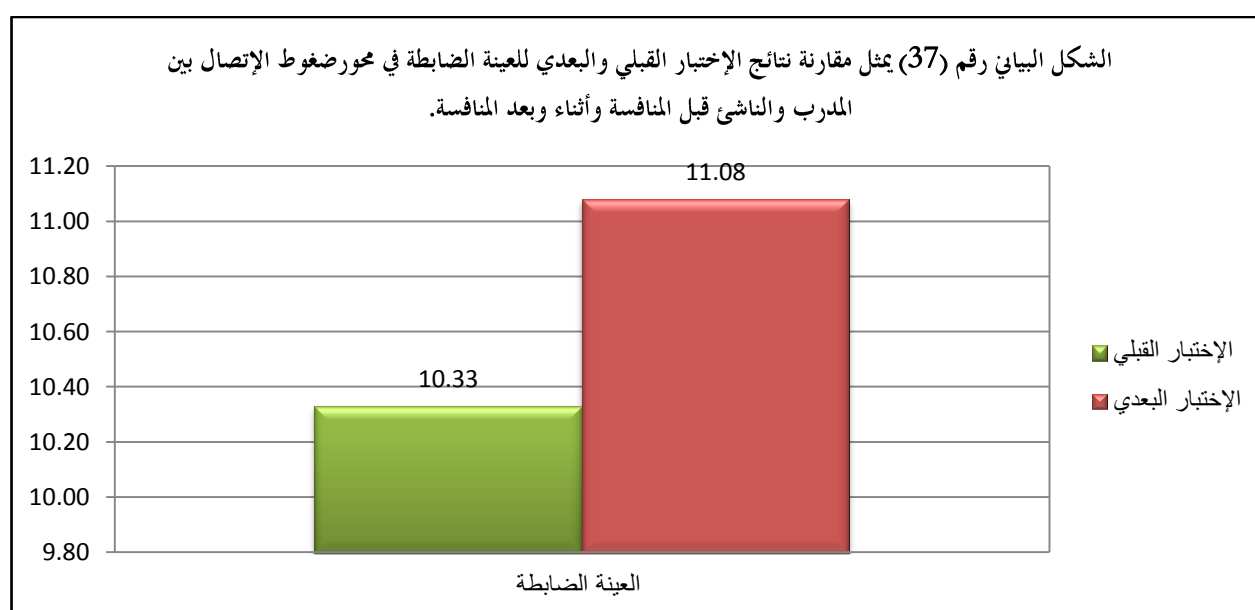
من خلال الجدول رقم 37 والشكل البياني رقم(36) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 10 وانحراف معياري 1,04 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 10,83 وانحراف معياري 0,94 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,15 والتي كانت أصغر من ت الجدولية

التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة

جدول رقم (38) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة.										
العينه الضابطة	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	10,33	0,89	11,08	1,08	2,17	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(38) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة



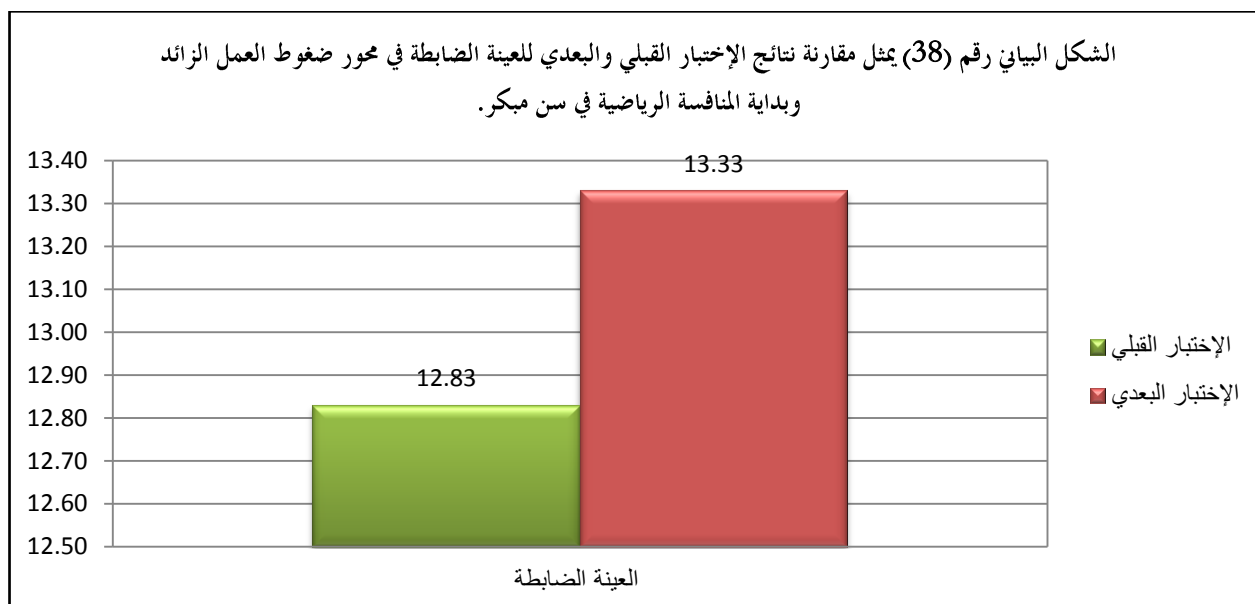
من خلال الجدول رقم **38** والشكل البياني رقم(37) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي **10,83** وانحراف معياري **0,89** وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي **11,08** وانحراف معياري **1,08** وبلغت قيمة ت المحسوبة **2,17** والتي كانت أصغر من ت

الجدولية التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر:

جدول رقم (39) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	12,83	1,11	13,33	0,78	1,90	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(39) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر



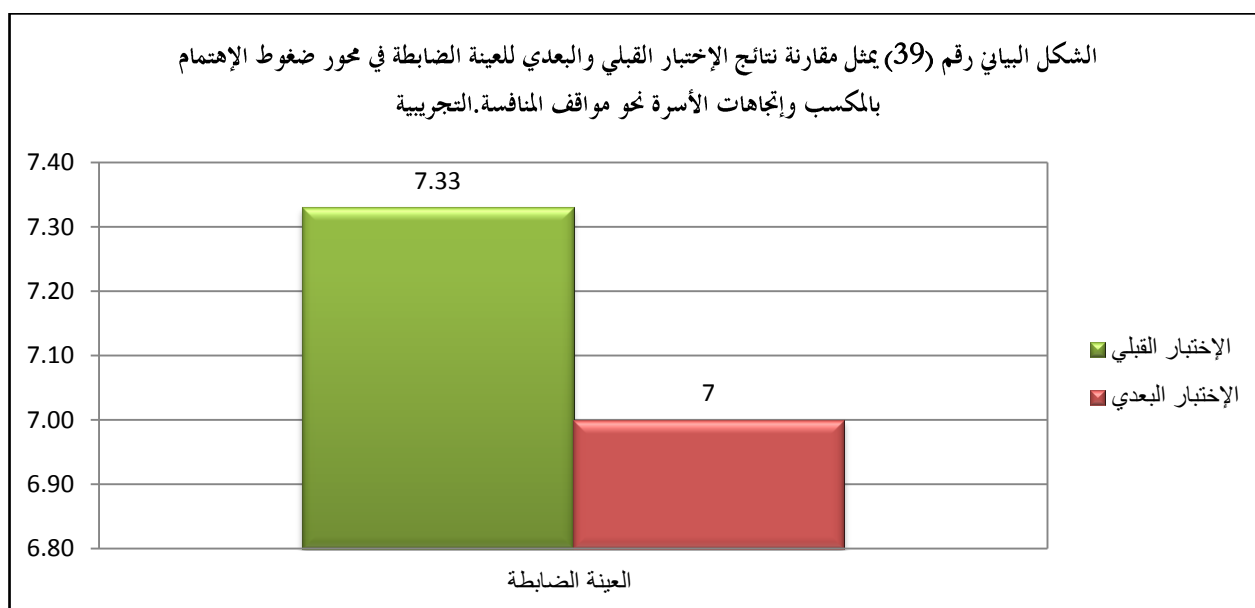
من خلال الجدول رقم 39 والشكل البياني رقم(38) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي **12,83** وانحراف معياري **1,11** وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي **13,33** وانحراف معياري **0,78** وبلغت قيمة ت المحسوبة **1,90** والتي كانت أصغر من ت الجدولية التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني عدم وجود

فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسه الرياضيه في سن مبكر.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج لضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسه :

جدول رقم (40) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسه.										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	7,33	0,89	7	0,95	1,40	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(40) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور لضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسه



من خلال الجدول رقم 40 والشكل البياني رقم(39) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 7,33 وانحراف معياري 0,89 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 7 وانحراف معياري 0,95 وبلغت قيمه ت المحسوبة 1,40 والتي كانت أصغر من ت الجدولية

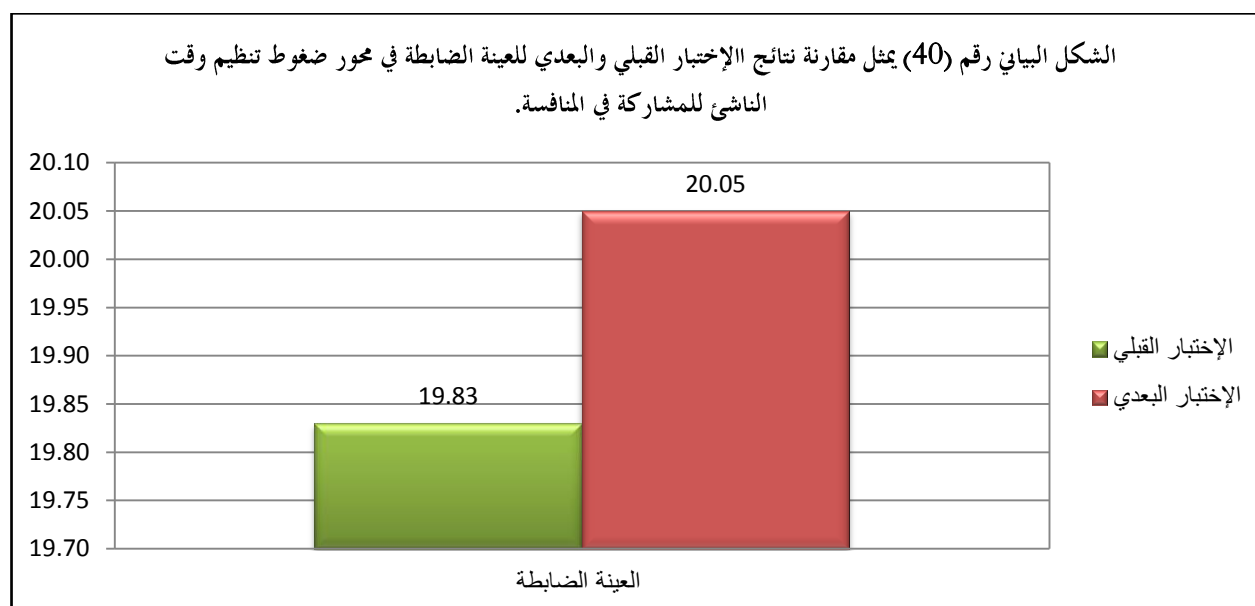


التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط الاهتمام بالمكسب و إتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقشة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة

جدول رقم (41) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
ضابطة	12	19,83	0,58	20,25	0,75	1,82	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(41) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة



من خلال الجدول رقم **41** والشكل رقم(40) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي **19,83** وانحراف معياري **0,58** وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي **20,25** وانحراف معياري **0,75** وبلغت قيمة ت المحسوبة **1,82** والتي كانت أصغر من ت الجدولية التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات

دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

#### الإستنتاج رقم 06:

من خلال الجداول رقم (37)(38)(39)(40)(41) الذين يمثلون المحاور الخمسة للضغوط النفسية للإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة. يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني عدم إنخفاض الضغوط النفسية للأشبال وهذا راجع لعدم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم كونهم عينه ضابطة.

#### مناقشة فرضية البحث السادسة:

من خلال فرضية البحث السادسة التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستي الميدانية والمبينة في الجداول رقم (37)(38)(39)(40)(41) حيث وجد أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الضغوط النفسية للعينه الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.

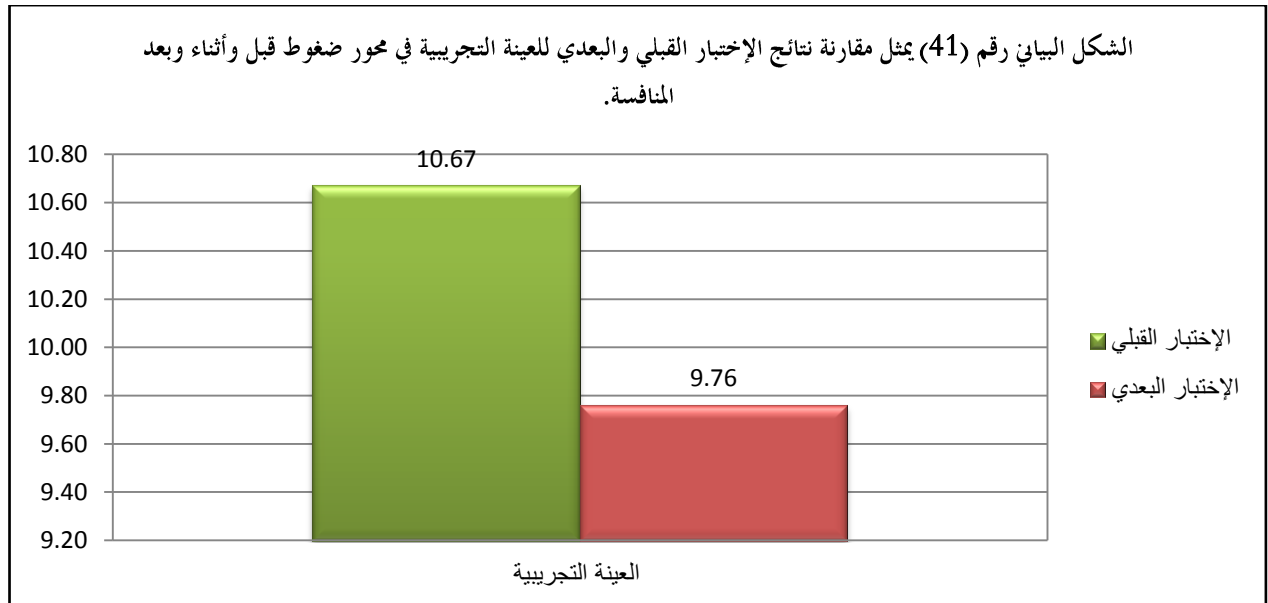
ومما سبق نستطيع القول أن فرضية البحث السادسة لم تتحقق.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة :

جدول رقم (42) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	0,62	10,25	0,75	9,75	2,56	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم(42) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في محور لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة



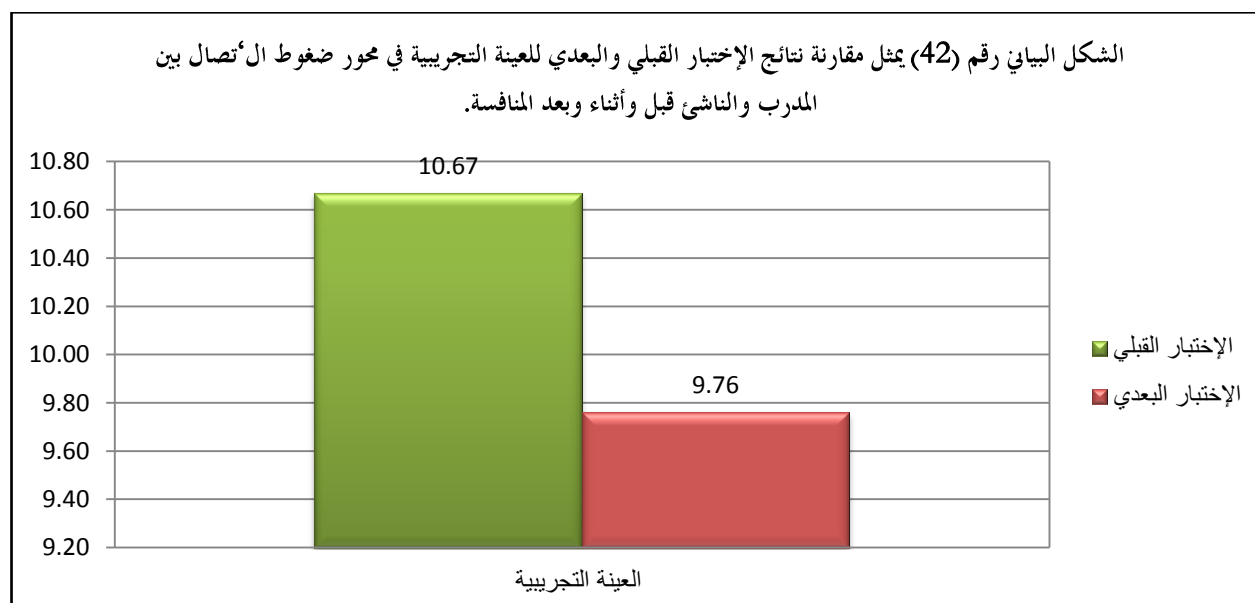
من خلال الجدول رقم 42 والشكل البياني رقم(41) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 10,25 وانحراف معياري 0,62 وحققت خلال الاختبار البعدى متوسط حسابي 9,75 وانحراف معياري 0,75 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,56 و التي كانت اكبر من ت

الجدولية التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة.

4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة:

جدول رقم (43) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة.										
العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	10,67	0,78	9,76	0,75	2,93	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم(43) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في محور لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة



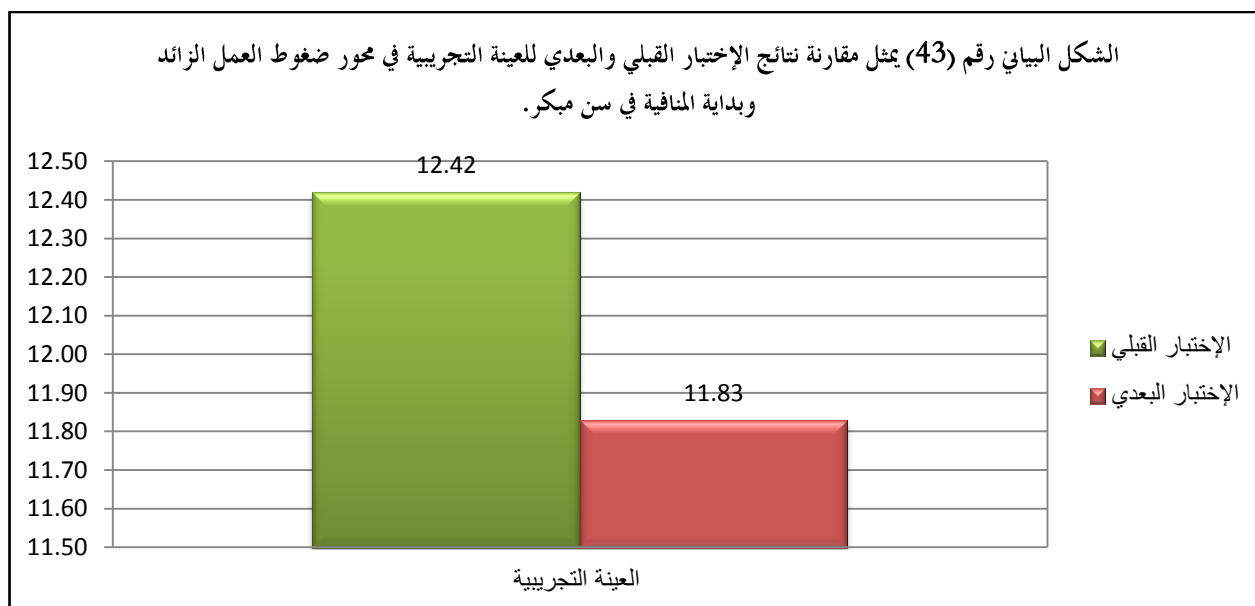
من خلال الجدول رقم 43 والشكل البياني رقم(42) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي **10,67** وانحراف معياري **0,78** وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي **9,76** وانحراف معياري **0,75** وبلغت قيمة ت المحسوبة **2,93** و التي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت **2,20** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة حرية **11** وهذا ما يعني وجود فروق

ذات دلالة احصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسه وأثناء وبعد المنافسه

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسه الرياضيه في سن مبكر:

جدول رقم (44) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسه الرياضيه في سن مبكر.										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	0,51	12,42	0,58	11,83	3,02	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم(44) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسه في سن مبكر.



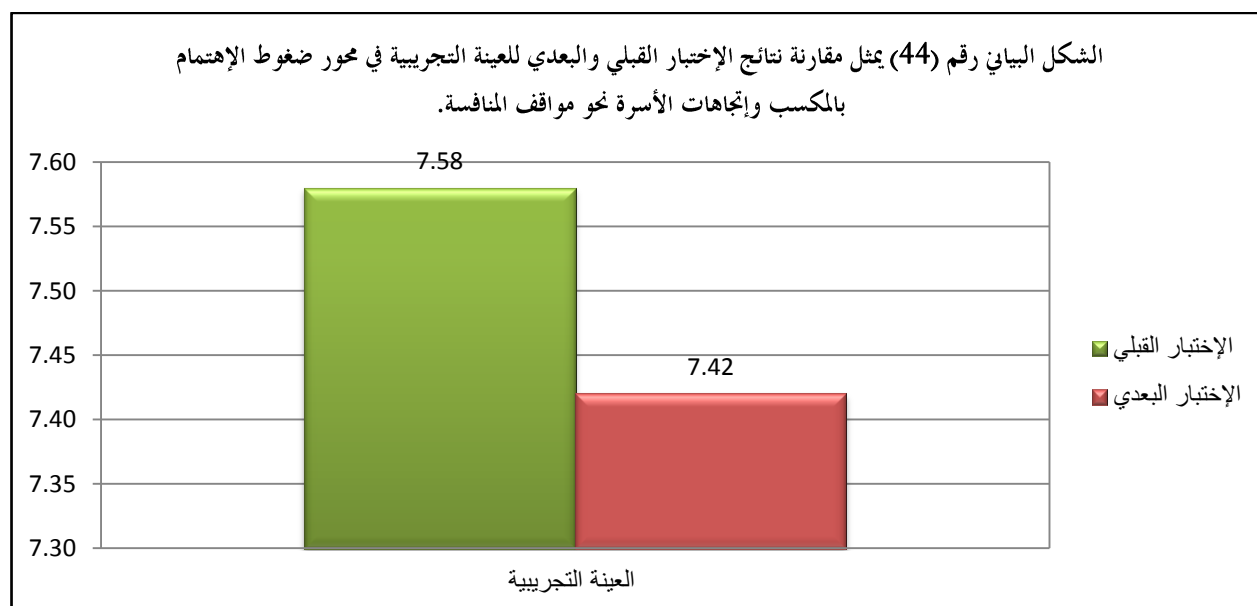
من خلال الجدول رقم 44 والشكل البياني رقم(43) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه التجريبية متوسط حسابي 12,42 وانحراف معياري 0,51 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 11,83 وانحراف معياري 0,58 وبلغت قيمه ت المحسوبة 3,02 والتي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق

ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسه الرياضيه في سن مبكر.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسه :

جدول رقم (45) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسه										
العينه	حجم العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت" المحسوبة	ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلاله	الدلاله الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	7,58	0,79	7,42	0,90	2,70	2,20	11	0,05	غير دال

الجدول رقم(45) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسه.



من خلال الجدول رقم 45 والشكل البياني رقم(44) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينه التجريبية متوسط حسابي 7,58 وانحراف معياري 0,79 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 7,42 وانحراف معياري 0,90 وبلغت قيمه ت المحسوبة 2,70 والتي كانت أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلاله 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني عدم وجود

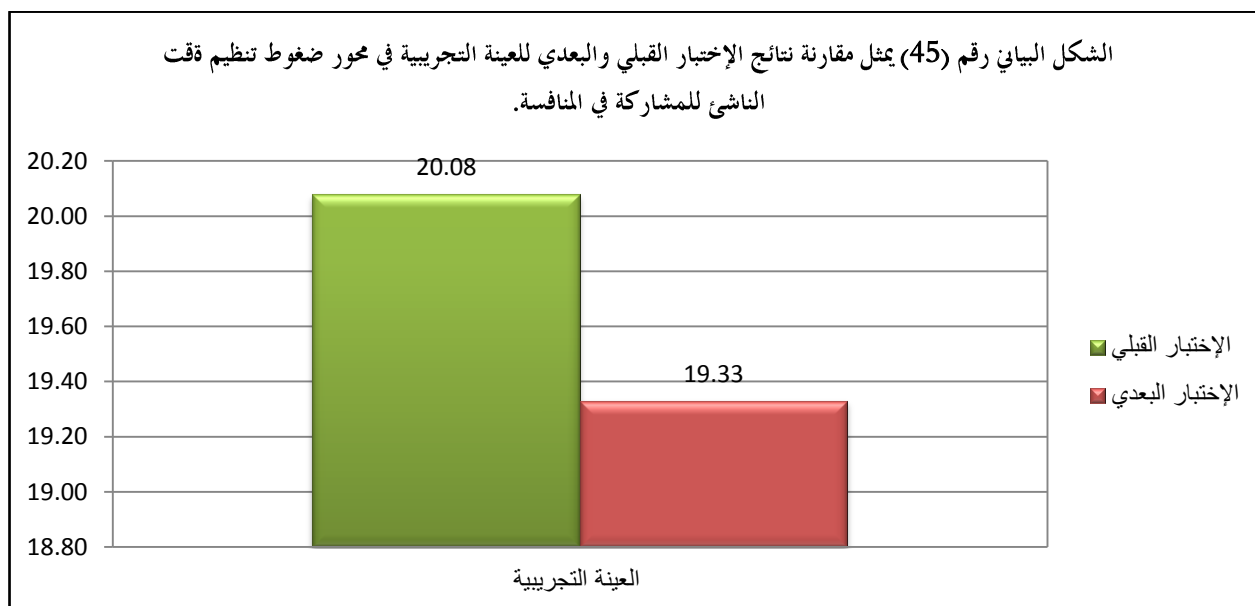
فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في محور ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة:

جدول رقم (46) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
تجريبية	12	20,08	0,80	19,33	0,98	2,46	2,20	11	0,05	دال

الجدول رقم(46) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.



من خلال الجدول رقم 46 والشكل البياني رقم(45) نلاحظ انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي 20,08 وانحراف معياري 0,80 وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي 19,33 وانحراف معياري 0,98 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,46 والتي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,20 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 وهذا مايعني وجود فروق

ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

### الإستنتاج رقم 07:

من خلال الجداول رقم (42)(43)(44)(45)(46) الذين يمثلون الخمس محاور الخاصة بالضغوط النفسية للإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية، يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية، لصالح الإختبار البعدي، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي أعطى نتيجة إيجابية على الأشبال فلمسنا الإنخفاض في درجة الضغوط النفسية لصالح الإختبار البعدي.

### مناقشة فرضية البحث السابعة:

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستي الميدانية في الجداول رقم (42)(43)(44)(45)(46) حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الضغوط النفسية للعينه التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح الإختبار البعدي.

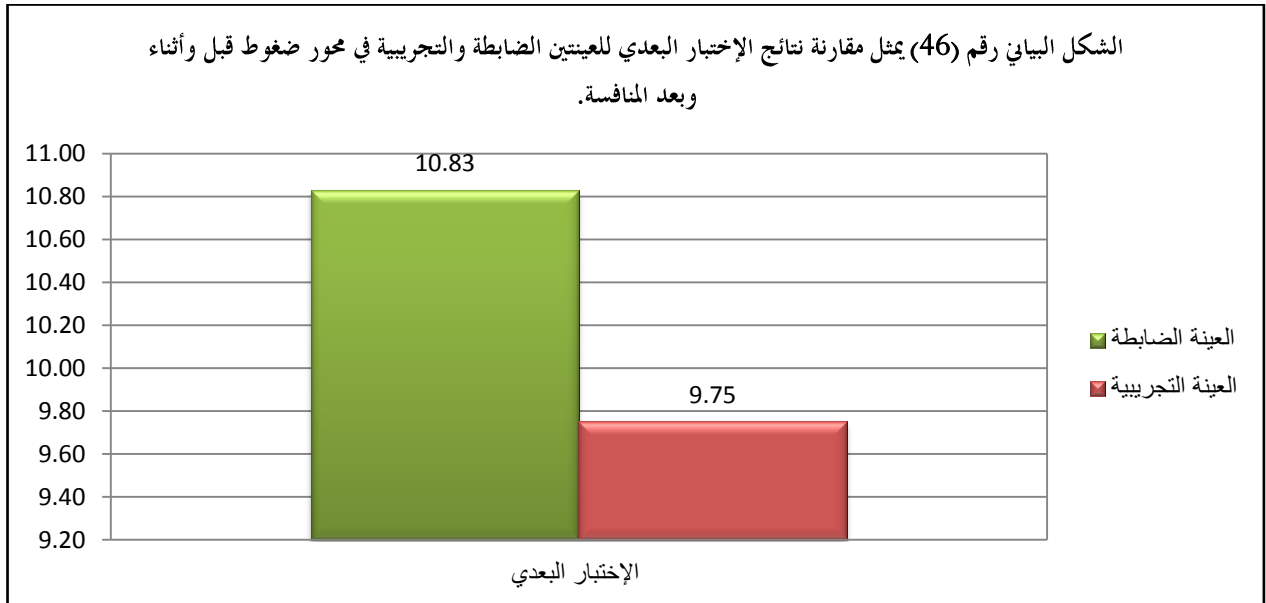
ومما سبق نقول أن فرضية البحث السابعة قد تحققت.



#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة :

جدول رقم (47) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
		س	ع				
ضابطة	12	10,83	0,94	3,95	2,07	22	0,05
تجريبية	12	9,75	0,75				دال

الجدول رقم (47) يبين دراسة مقارنة بين البعدي للعينتين في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة



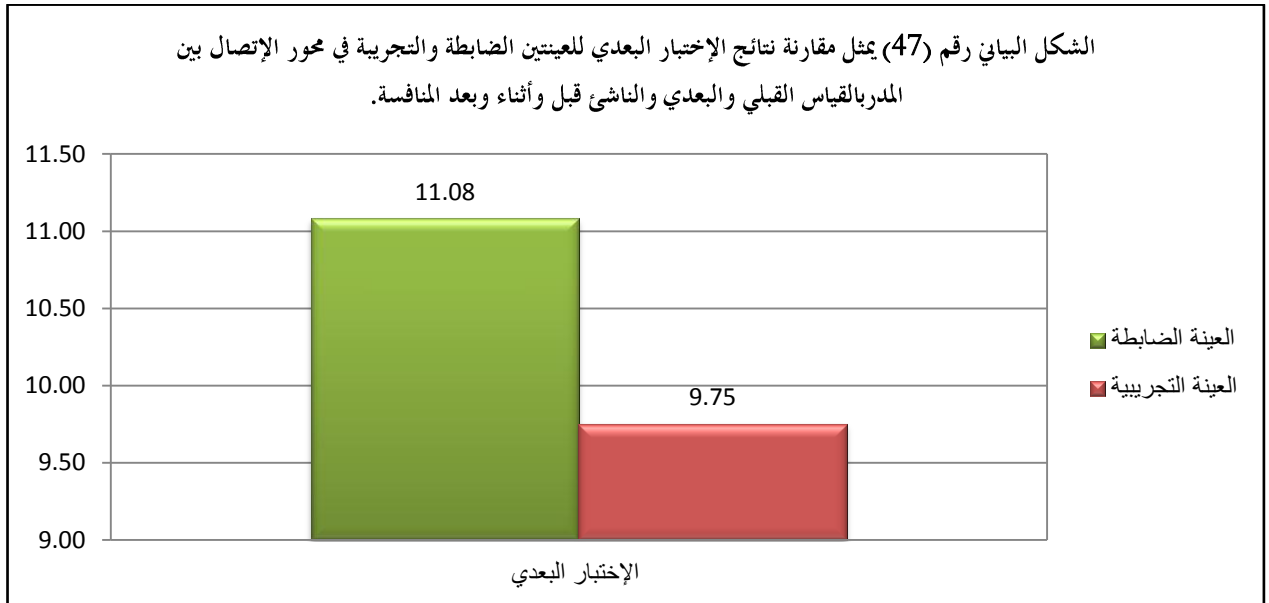
من خلال الجدول رقم 47 والشكل البياني رقم (46) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 10,83 وانحراف معياري 0,94 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 9,75 وانحراف معياري 0,75 وبلغت قيمة ت المحسوبة 3,95 و التي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا

مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة:

جدول رقم (48) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة.							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	11,08	1,08	3,32	2,07	22	0,05
تجريبية	12	9,75	0,87				

الجدول رقم (48) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة



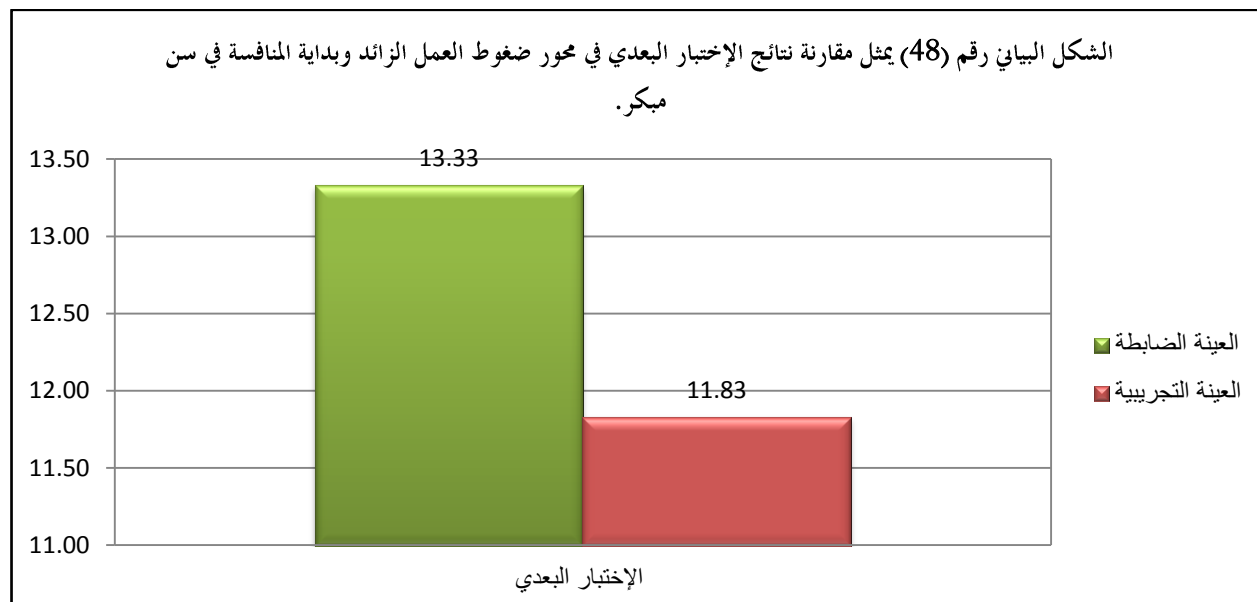
من خلال الجدول رقم 48 والشكل البياني رقم(47) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 11,08 وانحراف معياري 1,08 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 9,75 وانحراف معياري 0,87 وبلغت قيمة ت المحسوبة 3,32 و التي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,07

عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل المنافسة وأثناء وبعد المنافسة.

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر:

جدول رقم (49) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	13,33	0,78	5,35	2,07	22	0,05
تجريبية	12	11,83	0,58				

الجدول رقم(49) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر.



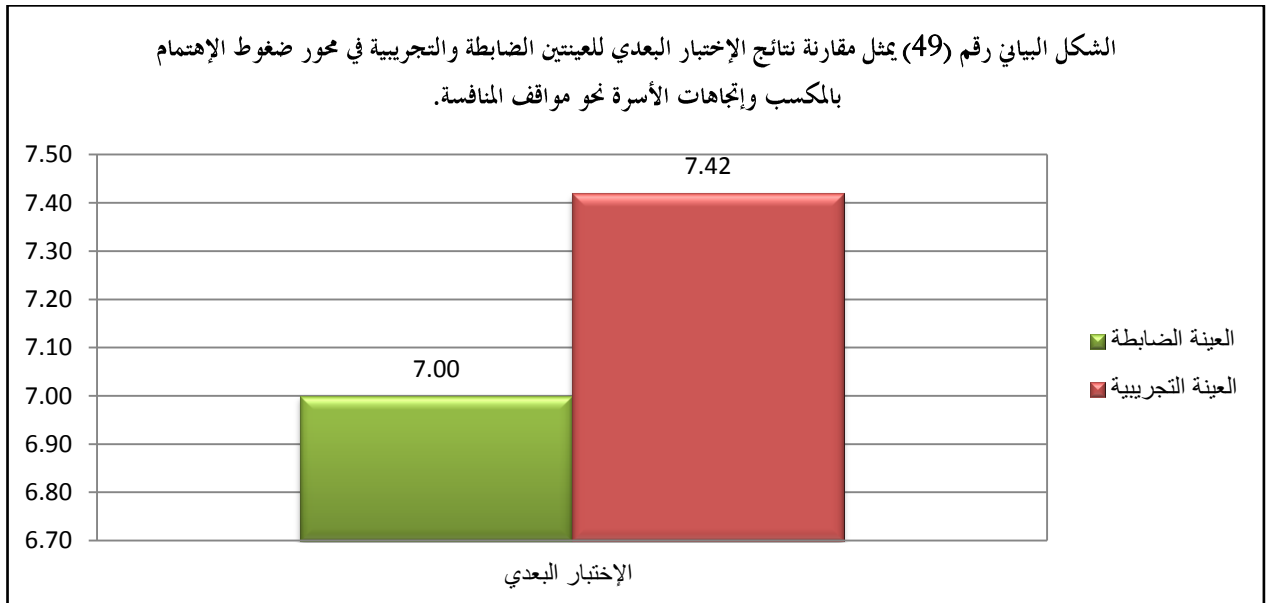
من خلال الجدول رقم 49 والشكل البياني رقم(48) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 13,33 وانحراف معياري 0,78 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية متوسط حسابي 11,83 وانحراف معياري 0,58 وبلغت قيمة ت المحسوبة 5,35 والتي

كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة:

جدول رقم (50) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
ضابطة	12	7	0,95	2,10	2,07	22	0,05
تجريبية	12	7,42	0,90				غير دال

الجدول رقم(50) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.



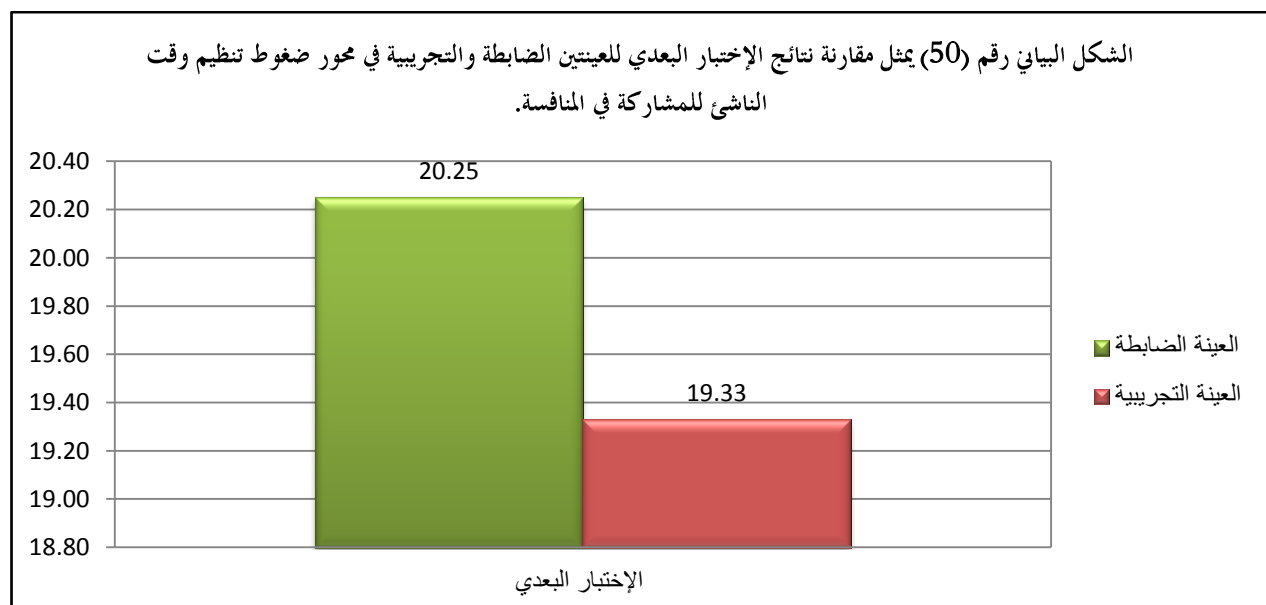
من خلال الجدول رقم 50 والشكل البياني رقم(49) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 7 وانحراف معياري 0,95 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه التجريبية

متوسط حسابي 7,42 وانحراف معياري 0,90 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,10 و التي كانت أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور ضغوط الاهتمام بالمكسب وإتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة

#### 4-2- عرض ومناقشة نتائج ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة:

جدول رقم (51) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة							
العينه	حجم العينه	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
		س	ع				
ضابطة	12	20,25	0,75	2,56	2,07	22	0,05
تجريبية	12	19,33	0,98				

الجدول رقم(51) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار بعدي للعينتين في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة



من خلال الجدول رقم 51 والشكل البياني رقم(50) نلاحظ انه خلال الاختبار البعدي حققت العينه الضابطة متوسط حسابي 20,25 وانحراف معياري 0,75 وحققت خلال الاختبار البعدي العينه

التجريبية متوسط حسابي 19,33 وانحراف معياري 0,98 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,56 و التي كانت اكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 وهذا مايعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

### الإستنتاج رقم 08:

من خلال الجداول رقم (47)(48)(49)(50)(51) الذين يمثلون المحاور الخمسة للضغوط النفسية للإختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية. ويتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

### مناقشة الفرضية الثامنة:

من خلال فرضية البحث الثامنة والتي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الضغوط النفسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي.

ومن خلال نتائج البحث المتوصل إليها في اليها في الدراسة الميدانية وتحديدًا في الجداول رقم (47)(48)(49)(50)(51) فقد وجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الضغوط النفسية بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية. ومما سبق استطيع القول أن فرضية البحث الثامنة قد تحققت.

نتائج الإختبارات القبلية للعينه الضابطة:

الإختبارات						العينه
إختبار المدامه.	إختبار القفز العمودي.	إختبار القفز الأفقي.	إختبار الكرة الطبيه 3 كغ	إختبار السرعه 30 متر	إختبار السرعه 20 متر	
1350	25	170	5,20	7,91	5,97	01
1300	24	175	5,11	8,08	5,96	02
1390	26	180	5,39	7,98	6,08	03
1390	20	190	5,79	7,95	5,76	04
1200	22	195	5,31	8,21	6,08	05
1250	24	210	5,50	8,27	6,12	06
1310	23	220	6,20	7,99	6,07	07
1320	18	222	5,70	8,01	6,10	08
1350	23	230	7,47	7,25	5,30	09
1300	26	180	4,45	8,04	5,80	10
1390	20	260	6,10	8,10	5,81	11
1300	19	215	4,80	8,13	5,75	12

نتائج الإختبارات البعدية للعينه الضابطة:

الإختبارات						العينه
إختبار المدامه.	إختبار القفز العمودي.	إختبار القفز الأفقي.	إختبار الكرة الطبيه 3 كغ	إختبار السرعه 30 متر	إختبار السرعه 20 متر	
1318	23	194	5,02	7,87	5,95	01
1338	26	184	5,20	8,02	5,79	02
1378	29	189	5,90	7,83	6,06	03
1378	22	209	5,90	7,94	5,66	04
1238	21	194	5,15	8,23	5,90	05
1273	25	214	5,60	8,14	6,06	06
1328	23	214	6,20	7,97	5,90	07
1328	23	219	5,90	8,00	6,02	08
1380	27	224	7,90	7,23	5,44	09
1336	25	189	5	8,00	5,86	10
1423	23	272	6,17	8,10	5,85	11
1318	24	214	4,90	8,12	5,64	12



نتائج الإختبارات القبلية للعبة التجريبية:

الإختبارات						العينة
إختبار المدائمة.	إختبار القفز العمودي.	إختبار القفز الأفقي.	إختبار الكرة الطبية 3 كغ	إختبار السرعة 30 متر	إختبار السرعة 20 متر	
1385	25	195	5,33	7,94	5,60	01
1300	26	220	5,08	7,44	5,81	02
1324	23	215	6,18	8,34	6,07	03
1319	26	200	5,38	8,14	6,08	04
1396	26	233	4,36	7,89	5,95	05
1401	23	215	4,88	7,99	5,80	06
1353	24	231	6,33	7,49	5,75	07
1301	26	217	6,23	7,44	5,76	08
1280	25	200	5,08	7,69	5,90	09
1300	21	215	6,18	8,31	6,05	10
1332	21	220	5,15	8,35	6,20	11

1361	23	215	6,27	8,20	6,09	12
------	----	-----	------	------	------	----

نتائج الإختبارات البعدية للعينه التجريبية:

الإختبارات						العينه
إختبار المدامه.	إختبار القفز العمودي.	إختبار القفز الأفقي.	إختبار الكرة الطبيه 3 كغ	إختبار السرعه 30 متر	إختبار السرعه 20 متر	
1400	26	202	5,68	7,67	5,85	01
1340	28	228	5,84	7,82	5,69	02
1340	26	230	6,36	8,00	5,96	03
1345	27	217	6,80	7,99	5,56	04
1410	29	245	5,76	8,03	5,79	05
1420	24	225	6,33	7,94	5,95	06
1380	27	236	6,86	7,77	5,79	07
1380	28	227	6,46	7,80	5,91	08
1320	26	227	8,44	7,09	5,33	09
1390	25	227	5,98	7,80	5,76	10

1360	23	237	6,84	7,90	5,75	11
1380	24	224	5,81	7,92	5,54	12

## التوصيات والإقتراحات:

بناء على ما توصلت إليه دراستي المتواضعة القابلة للنقاش، سأحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها الأثبال أو رجال المستقبل والجهات المعنية المسؤلة على مدرسة أثبال الأمة وستكون على النحو الأتي:

1\_ توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية على ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي للأثبال. كونهم لايملكون الحرية الكافية من أجل ممارسة حياتهم كما أي طفل في هذه المرحلة.

2\_ القيام بمعاينة دورية للأثبال قصد تقييم الضغوط النفسية ومعرفة المصادر المسببة في إرتفاعها والعمل على تخفيضها.

3\_ ضرورة وجود مختص نفساني مرافق للأثبال طوال فترة المنافسة قصد التقليل من الضغوط المصاحبة للمنافسة.

4\_ بعث الوعي داخل الأسر بأهمية التربية البدنية في حياة الشبل

5\_ محاولة وضع برامج رياضية ترفيهية حتى يتمكن الشبل من القضاء على الإنفعالات. خصوصا وأنه في مكان تطغو عليه الجدية.

6\_ محاولة خلق جو أسري للأثبال.

7\_ محاولة إدخال الجانب الترفيهي في الحصص التدريبية التي تهدف الى تطوير الصفات البدنية.

8\_ محاولة منح فترة طويلة أكثر من 8 أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي من أجل الحصول على نتائج جيدة خصوصا من أجل تطوير الصفات البدنية.

9\_ إجراء دراسات مشاهمة وفي ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

## خلاصة عامة:

تملك الرياضة عامة والرياضة العسكرية خاصة حيزا كبيرا وجزءا لا يستهان به في تكوين الشبل من الناحية النفسية والأخلاقية والبدنية، لذلك أصبح الإهتمام بها من طرف المسؤولين شيء مهم لما لها من مردود كبير و تأثير كبير وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي أصبحت حديث الساعة كما أصبح لها إهتمام كبير من طرف جميع شرائح المجتمع مما جعلها أكثر متعة للمتفرجين ، كما تشكل جميع عناصر اللياقة البدنية أهمية كبيرة في هذه اللعبة الجماعية

لقد أجمع الكثير من العلماء و الباحثين في علم النفس الرياضي و التدريب الرياضي على أن رياضي المستقبل المتميز هو نتيجة عمل مخطط مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي و حياة خالية من الضغوط النفسية في مجال علم النفس الرياضي و ذلك تحت إشراف إطارات كفأة و ماهرة علميا و عمليا في إعداد الرياضي إعدادا هادفا و متزنا .فالعناية الشاملة لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس أمر ضروري للوصول بالعملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة و يظهر ذلك المردود خلال المنافسة

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثي هذا الذي يهدف إلى تحدي الضغوط النفسية و إيجاد حلول لها بتطبيق برنامج تدريبي خاص يسمح بتخفيض الضغوط النفسية ويطور الصفات البدنية من جهة أخرى لدى مجندي أشبال الأمة للمرحلة العمرية ( 14\_15 سنة) وقد إشتمل البحث على جانبين،الباب الأول الجانب النظري الذي إحتوى على ثلاث فصول ،الفصل الأول الضغوط النفسية ،الفصل الثاني الصفات البدنية و اللعب ،أما الفصل الثالث فكان على مدرسة أشبال الأمة بشار و خصائص المرحلة العمرية فيها.

أما الباب الثاني فتضمن ثلاثة فصول وقد إحتوى الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتم فيه عرض الأطر المنهجية العامة من المنهج المستعمل و العينة وصولا إلى عرض أهم الأدوات المستعملة في البحث،أما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها في حين إحتوى الفصل الثالث على مناقشة النتائج بالفرضيات و أهم الإستنتاجات من بينها

أولاً: أكدت نتائج الدراسة الأولى تعرض أشبال مدرسة أشبال الأمة لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على جميع مصادر الضغوط النفسية لإستبيان، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأشبال؛ وهذا يدل ،على تحقق الفرضية الأولى الفرض القائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة أحصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية.

**ثانيا:** أظهرت نتائج الدراسة الثانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة؛ وهذا ما يدل على عدم تحقيق الفرضية الثانية القائلة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة. وهذا ما يدل على أن العينه التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي لا زالت تعاني من الضغوط النفسية.

**ثالثا:** كما أظهرت نتائج الدراسة الثالثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الضغوط النفسية للعينه التجريبية لصالح الإختبار البعدي وهذا ما يدل على مدى تأثير البرنامج التدريبي على الأشبال ومن هذا المنطلق نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

**رابعا:** كما أسفرت نتائج الدراسة الرابعة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح الإختبار البعدي للعينه التجريبية. وهذا ما يدل على نجاح البرنامج التدريبي، وبهذا نقول قد تحققت الفرضية القائلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح الإختبار البعدي للعينه التجريبية.

**خامسا:** أكدت نتائج الدراسة الخامسة ؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبليه والبعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية في إختبار الصفات البدنية وهذا يدل ،على تحقق الفرضية الأولى القائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية.

**سادسا:** أظهرت نتائج الدراسة السادسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة؛ في إختبار الصفات البدنية في الصفتين (القوة . والمداومه) أما صفة (السرعة) فلا يوجد دلالة إحصائية وذلك لما تستحقه هذه الصفة من برنامج تدريبي مختص ومكثف وفترة طويلة من أجل تطويرها وهذا ما يدل على تحقيق الفرضية الثانية نسبيًا القائلة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

**سابعًا:** كما أظهرت نتائج الدراسة السابعة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الصفات البدنية للصفتين (القوة والمداومه) للعينه التجريبية لصالح الإختبار البعدي أما صفة (السرعة) فنلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية لهذه الصفة لكن نلمس تطورا بنسبة ضئيلة جدا لصالح الإختبار البعدي للعينه التجريبية ومن هذا المنطلق نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت نسبيًا

**ثامنا:** كما أسفرت نتائج الدراسة الثامنة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية في إختبار الصفات البدنية للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية في الصفتين (القوة والمداومة) مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في صفة (السرعة) ولهذا نقول أن الفرضية القائلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية.

ومما سبق نستطيع القول أن البرنامج التدريبي المقترح بإستعمال الألعاب الرياضية على أشبال الامة قد أثر إيجابيا على العيننة التجريبية وظهر ذلك بعد القيام بالإختبارات البعدية أي بعد إنتهاء البرنامج، حيث كانت النتائج أن الضغوط النفسية التي كان يعاني منها الشبل خلال فترة المنافسة قد خفضت عند العيننة التجريبية. ومن جهة أخرى قد ساهم البرنامج التدريبي في تطوير بعض الصفات (القوة والمداومة) لصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية، وهذا ما دل إحصائيا، أما صفة السرعة رغم عدم وجود الدلالة إلى أن التطور الضئيل كان واضحا لصالح الإختبار البعدي للعيننة التجريبية.

## مقدمة:

لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية، و بنظمه و قواعده السليمة و بأنواعه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح و ذلك بتزويده بمهارات و خبرات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و يجعله قادرا على أن يشكل حياته، و يعينه على مسايرة العصر في تطوره و نموه.

- يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الإتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية للإنسان وتشمل كل من ( القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، المداومة...) و يربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية و نفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، و التي تشمل على مكونات إجتماعية، نفسية و عاطفية، و عناصر اللياقة عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية و الجهد العضلي، التحمل الدوري النفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن و الدقة، و بالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلنا المدرستين إتفقتا على أنها مكونات و إن اختلفوا حول بعض العناصر<sup>1</sup>

و تطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية حسب رأي الكتلة الشرقية

-تعد الضغوط إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة و تؤدي شدتها وتكرارها إلى تأثيرات سلبية على الصحة قد تصل إلى الإنهك العقلي و الإجهاد البدني، و بعض المشكلات و المشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة و تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات و التي غالبا ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ و عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الإنفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب إرتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء، حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين و عدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الإنتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية.

وهذا ما يجعل ممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة أي شيء آخر و الملعب لا يقل أهمية عن المدرسة فاللنشاط الرياضي دور فعال في تنمية السلوك الحسن و تنمية الصفات البدنية و الخلقية معا.

<sup>1</sup> محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992 ص 171



ولقد تضمن البحث بايين ،الباب الأول إحتوى على الجانب النظري وتضمن ثلاثة فصول جاءت على الشكل التالي :

تم تخصيص الفصل الأول كمدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث،وأخيرا الدراسات السابقة

أما الفصل الثاني فقد تم تخصيصه لشرح الضغوط النفسية من خلال تعريفها لغويا، ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين انطلاقا من الجانب الطبي ووصولا إلى الميدان الرياضي،مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية

وتطرق في الفصل الثالث إلى نبذة عن مدرسة أشبال الأمة ومختلف الهياكل الموجودة فيها وشروط الإلتحاق بالمدرسة ،إضافة إلى خصائص المرحلة العمرية 14\_15

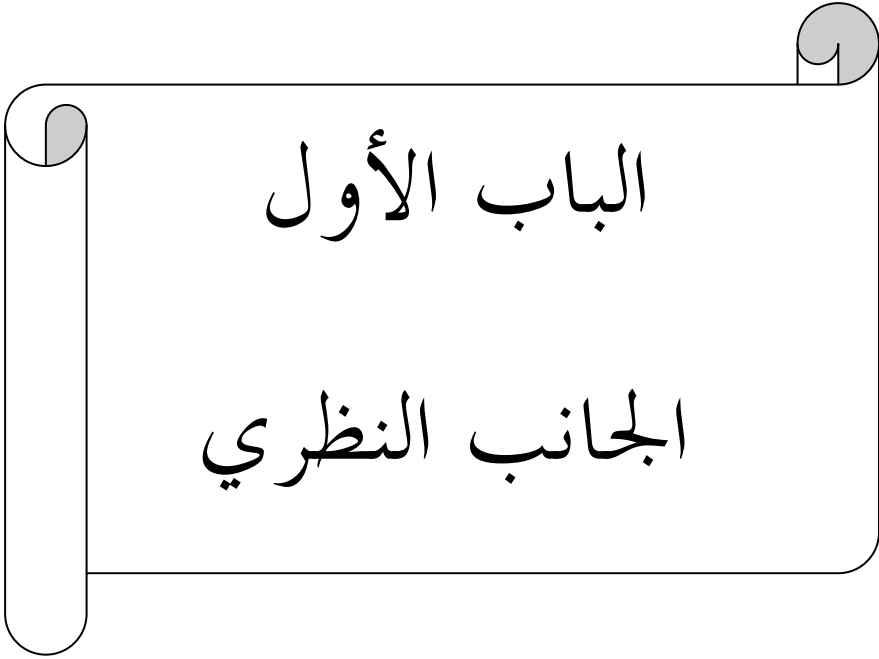
أما الباب الثاني،الجانب التطبيقي وإحتوى على فصلين:

ويتعلق الفصل الأول بالإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وتم التطرق فيه إلى اعتماد المنهج الوصفي والتجريبي كتصميم منهجي للدراسة، والمراحل التي مر بها بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية للبيانات.

وفي الفصل الثاني تم استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

وقد إحتوى الفصل على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها؛ وكذا عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، ومن ثم وضع بعض الاقتراحات الهادفة.





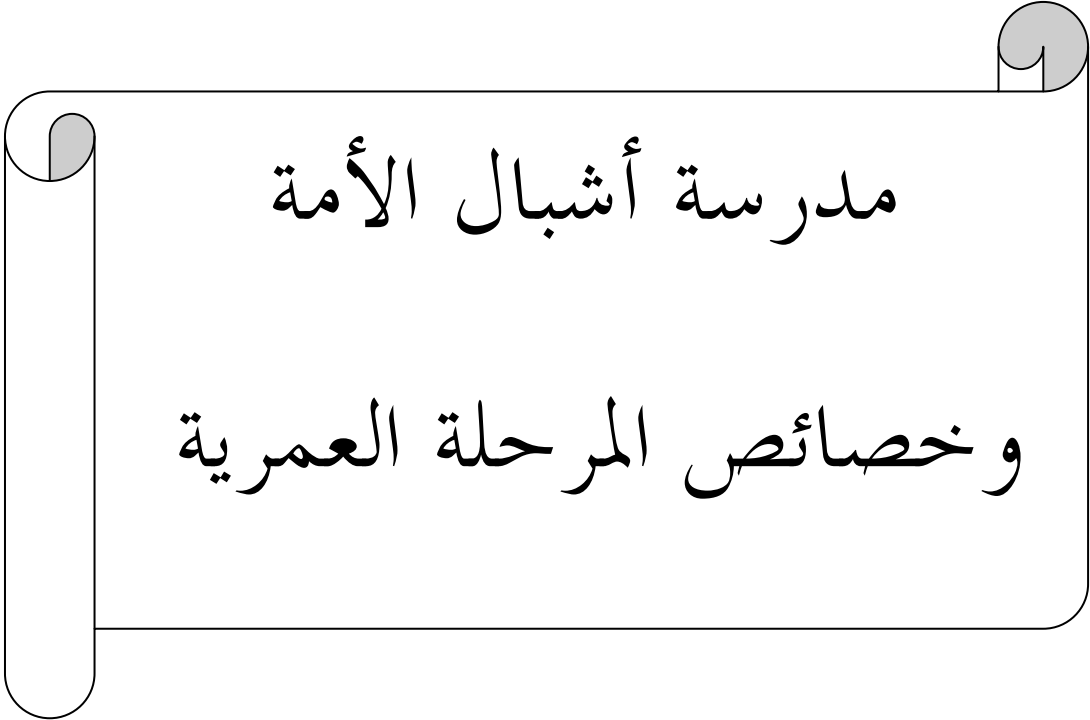
الباب الأول  
الجانب النظري



# الضغوط النفسية

الصفات البدنية

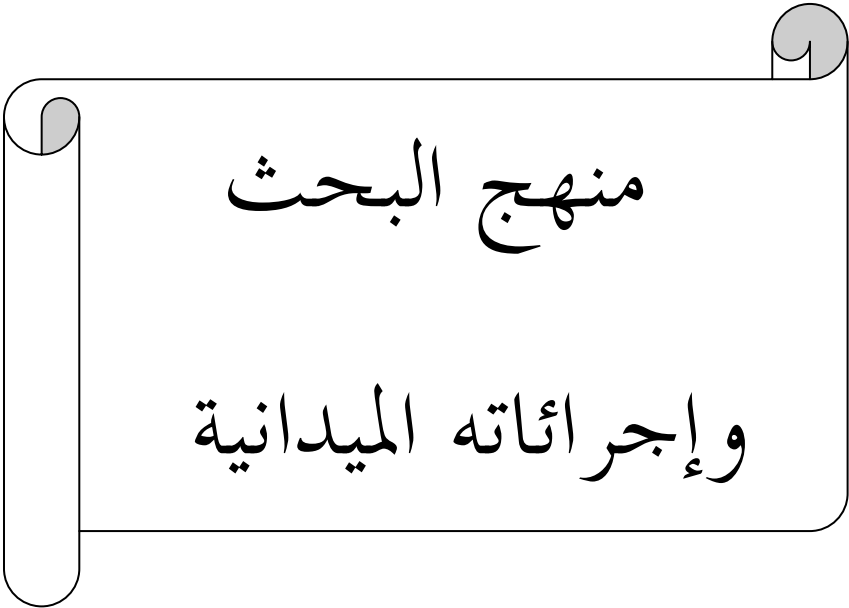
واللع



مدرسة أشبال الأمة  
وخصائص المرحلة العمرية

الباب الثاني

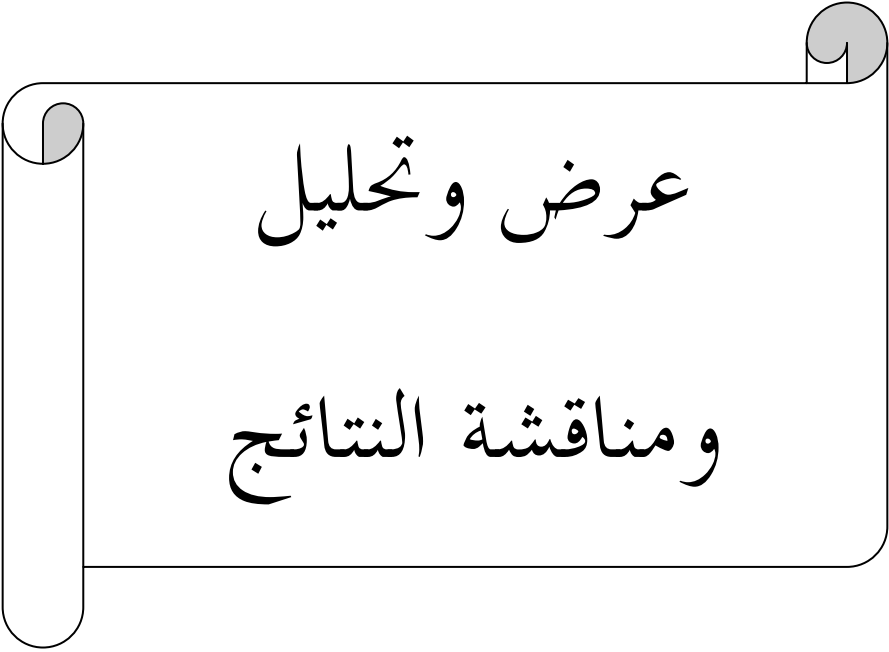
الجانب التطبيقي



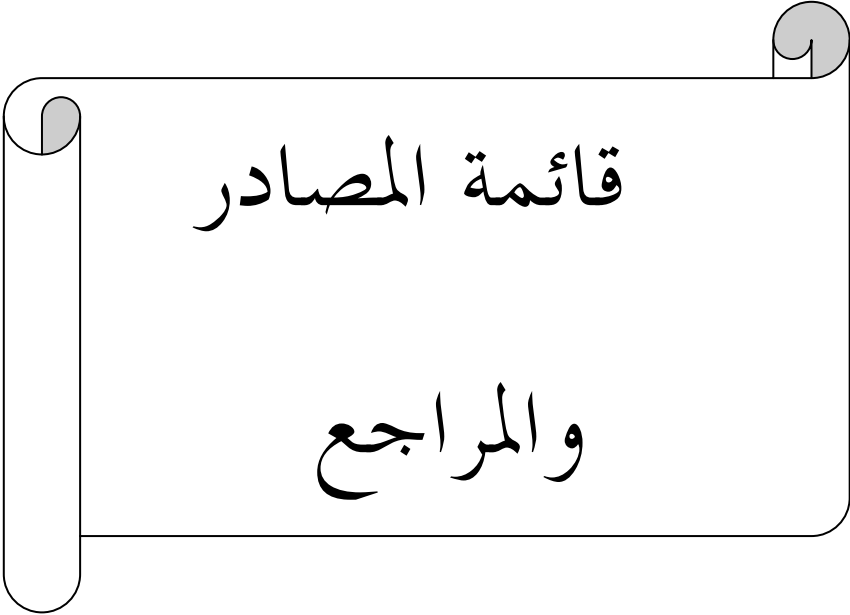
منهج البحث

وإجراءاته الميدانية



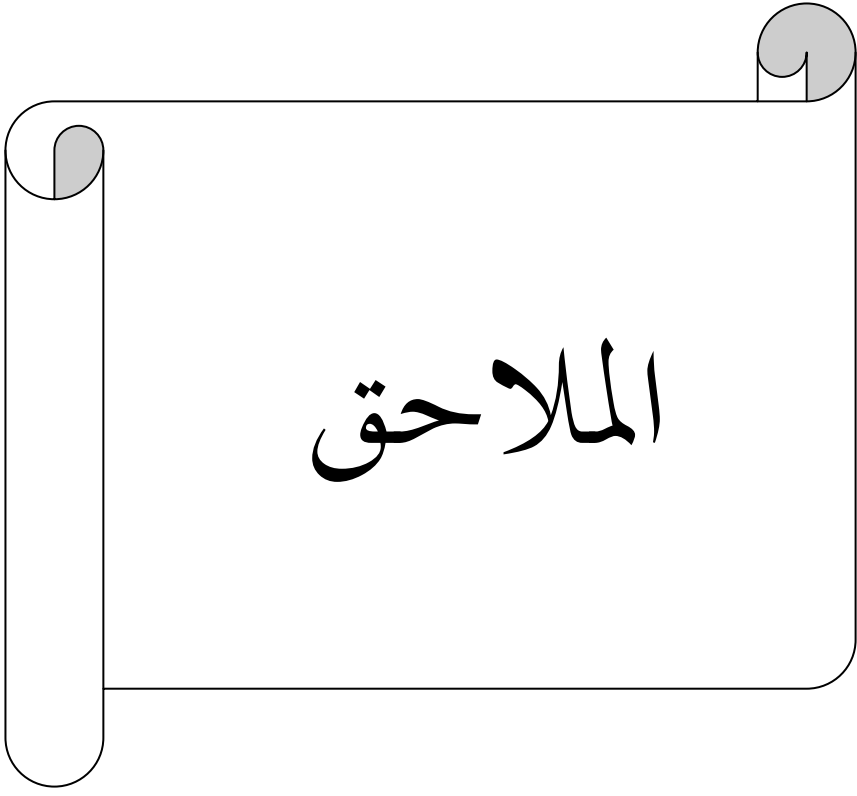


عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج



قائمة المصادر

والمراجع



## قائمة المصادر والمراجع:

### الكتب

1. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة 1996،
2. هارون توفيق الرشيدي (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ
3. جان بنجامين ستورا (1997): الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات ، بيروت لبنان .
4. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.
5. موسى اللوزي (1999): التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.
6. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر.
7. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العرب
8. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن
9. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة
10. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
11. حلمي حسن حسين تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط 1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998،
12. محمد صبحي حسنين، التقويم و القياس في التربية البدنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979،
13. قاسم مهدي المندلاوي و آخرون، التدريب الرياضي و الأرقام القياسية، مطبعة الموصل، 1987.
14. د. مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية للصحة و الرياضة، الطبعة 1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2009،
15. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992،
16. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974،
17. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 3، دار مصر 1994،
18. تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور معوض، د/كمال صالح، مكتبة الأنجلومصرية، 1964
19. أنير صبري، عقيل عبد الله الكاتب، التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد، 1980.

20. تامر محسن واثق ناجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976،
21. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عب الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984،.
22. تامر محسن واثق ناجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، 1976، ص 56.
23. أ.د\_ سعد الدين سزيوي، عبد المنعم هويري مسابقات الميدان والمخابر، مكتبة الاشعاع للطبيعة والنفس  
سنة 1998
- 24\_ د.قاسم حسني حسين، و.د. عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي للمراحل الاربعة، مؤسسة دار الكتاب  
الطباعة والنشر جامعة الموصل
- 25\_ فيصل رشيد عياش.رياضة السباحة .جامعة بغداد بيت الحكمة للنشر والترجمة 1992
- 26 \_ عدنان عارف مصلىح، التربية في رياض الاطفال ، دار النشر والتوزيع عمان الاردن ، 2001
- 27\_ محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر 1983
- 28\_ عماد الدين اسماعيل ، الاطفال ميراث المجتمع ، سلسلة ثقافية، دار العلم الكويت 1986
- 29 \_ علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية ،بحوث في علم الاجتماع التربوي والخالقي ، دار النهضة للطبع  
والنشر. سنة 1997
- 30\_ عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر 1998
- 31.توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت  
،لبنان ، 2000.
- 32\_ محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991
- 33\_ بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط 1،  
الكويت ، 1976
- 34\_ أنوف ويتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية  
1994
- 35\_ حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط 5 ، عالم الكتاب 1995
- 36\_ قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط 1، دار الحكمة، جامعة بغداد، 1990
- 37\_ بسيوطي أحمد، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط 1، 1993

38. أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ،  
2000

39\_ كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمرافق، دار النهضة العربية ، سنة 1979

40. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981

41. عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة

42\_ معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق 1981

### المجلات العلمية

43\_ عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض.

### الأطروحات والرسائل:

44- الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

44\_ محمد بن نعجة. الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة للناشئين 14\_18 سنة من حيث متغيرات الخبرة التخصص وطبيعة المنافسة ،رسالة ماجستير 2009

46\_ شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

47. جابر أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين رسالة ماجستير سنة 2011.

48. حسن أبو عبده. دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الصغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان 1993.

49. أسامة السيد عبد الظاهر مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير كلية التربية للبنين جامعة حلوان 1998.

50. بن قاصد علي حاج محمد أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير سنة 1997.

51. دراسة أحسن أحمد أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر. رسالة ماجستير 1996

52. مقراني جمال تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10\_12) سنة. رسالة ماجستير 2002.

القواميس والمعاجم:

53. فاخر عاقل (1971). معجم علم النفس، دارالعلم للملايين، بيروت، لبنان.

## المراجع باللغة الفرنسية

- 1\_Matvien (IP) Apects gonda, entaux de l'entrainement editionvigot, Pris, 1983
- 2\_Ndekkar, Abrikco, Rhanifi, Technique d'evaluation physiologique des athtetes, 1<sup>ere</sup> edition paris sportif, algerien, Dely Brahim, alger, 1990.
- 3\_N.DEKKAR, ABRIKCI, RHANIFI, Technique, d'evaluation physiologique des athtetes 1<sup>ere</sup> edition paris sportif, algerien, Dely Brahim, alger, 1990,
- 4\_Weineck, Biologie du sport, editionvigot, paris, 1992.



## ملخص الدراسة:

تناولت في دراستي تأثير برنامج تدريبي بإستعمال الألعاب في خفض الضغوط النفسية وتطوير الصفات البدنية(القوة، السرعة، المداومة) لدى مجندي أشبال الأمة ببشار للمرحلة العمرية (14\_15) سنة خلال فترة المنافسة. وبذلك هي تهدف إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المطبق فيه ألعاب رياضية ترويجية في خفض الضغوط النفسية ومدى تأثير نفس البرنامج في تطوير الجانب البدني وذلك لدى عينة قوامها 24 شبل، يمارسون كرة القدم ويشاركون في المنافسات ويمثلون مدرسة أشبال الأمة. لذلك كان إختيار العينة مقصودة. وقد قمت بوضع أربع فرضيات خاصة بالضغوط النفسية وكانت كالآتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبلية للعينتين. والثانية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة. والثالثة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة. والرابعة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدي للعينتين.

أما فرضيات الخاصة بالصفات البدنية فكانت: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات القبلية للعينتين. والثانية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة. والثالثة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة. والرابعة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدي للعينتين. وقد إستخدمت في بحثي هذا إستبيان الضغوط النفسية موجه للإشبال زائد إختبارات بدنية لقياس الصفات البدنية وهذا كان بإجراء إختبار قبلي وبعدي لكل منهما. وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي والتجريبي. وتلخصت الأساليب الإحصائية فيما يلي: المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري. معامل الارتباط بيرسون. وت ستيودنت.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن فرضيات الضغوط النفسية الخاصة بالعينة التجريبية تحققت لصالح الإختبار البعدي وهذا يبين أن البرنامج التدريبي كان فعالا، على عكس العينة الضابطة التي لم تتحقق بسبب عدم تطبيق البرنامج عليها. أما الفرضيات الخاصة بالصفات البدنية فتحققت نسبيا، فلاحظنا دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينة الضابطة في الصفتين (القوة والمداومة) رغم أنها لم تطبق البرنامج وذلك بسبب الإنضباط في جميع الأمور وخاصة في الجانب الرياضي كونهم في مؤسسة عسكرية والنظام فيها هو المسيطر. كما أن التقدم الواضح في الصفتين (القوة والمداومة) كان أيضا عند العينة التجريبية ماعاد. أما الإختبار البعدي للعينتين فقد كان لصالح العينة التجريبية. أما صفة (السرعة) التي لم نجد دلالة إحصائية وذلك لأن السرعة تحتاج لبرنامج تدريبي خاص يطور السرعة فقط ويكون مجدية تامة والخضوع للتدريبات يوميا ولفترة طويلة. لكن رغم عدم الدلالة إلا أن كان هناك تقدم بنسبة قليلة لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

ومما سبق أستطيع القول أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي وخاصة على الجانب النفسي

غالباً	أحياناً	نادراً	العبارات
			1_أخشى الهزيمة حتى قبل المنافسة
			2_أرى أن الإستماع إلى المدرب عملية غير مشوقة.
			3_يصعب علي تحقيق المكسب في كل منافسة
			4_تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة إشتراك في المنافسات.
			5_المدرب يستمع إلي بدون تركيز.
			6_أضطر إلى عمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب إشتراك في المنافسات.
			7_ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه.
			8_لا أملك الوقت للإستمتاع مع أصدقائي وذلك لإشتراك في المنافسات الرياضية.
			9_مكافأة الفوز لا تتناسب مع الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.
			10_أخشى من إحتما إصابتي في المنافسة.
			11_فترات المنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية.
			12_يقاطعني المدرب عندما أتحدث معه في موضوعات هامة حول المنافسة.
			13_تعتقد الأسرة أن مواقف المنافسة تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
			14_تتعارض فترات المنافسة مع موعد إمتحاناتي.
			15_يتشتت تركيز إنتباهي عندما يشاهدوني شخصيات مهمة.
			16_أشعر بعدم الإرتياح عند حديث المدرب معي.
			17_مطلوب مني تحقيق أهداف تزيد عن قدراتي أثناء المنافسة
			18_أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات المنافسة والتفوق الدراسي.
			19_أشعر بأن هناك تدريبات زائدة ولاأستطيع تأديتها.
			20_غير مستقر في النوم بسبب عدم التوفيق بين المنافسة والدراسة.
			21_أشعر بالخوف من التعليقات التي أتعرض لها بعد المنافسة من الزملاء والأصدقاء.
			22_تتعارض المنافسات مع واجباتي المدرسية أو فترات أو مواعيد المدرسة.
			23_أشعر بعدم تقدم مستوى أدائي بالرغم من الإستمرار في التدريب.
			24_أشعر بالإرهاق الشديد ونقص في الطاقة بسبب كثرة المنافسات.
			25_أحتاج لمن يرافقني إلى مكان المنافسة.

			26_أحتاج لفترة طويلة لإستجماع الطاقة بعد التدريب أو بعد المنافسة.
			27_أتعب من صعوبة المواصلات للإنتقال إلى مكان المنافسة في موعدها.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستبيان خاص بالضغوط النفسية للريلضين الناشئين

عزيزي الرياضي

تحية طيبة وبعد

في إطار إنجاز مذكرة تخرج في شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي، يشرفني أن أضع بين أيديكم هاته الإستمارة التي تدرج في إطار بحثي المتمثل في تأثير برنامج تدريبي بإستعمال الألعاب في خفض الضغوط النفسية وتطوير الصفات البدنية(السرعة.القوة.المداومة) لدى مجندي أشبال الأمة للمرحلة العمرية (14\_15) سنة .

لذا أرجو منكم التكرم بملء الإستمارة والتي تتضمن عددا من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي أجاه المواقف المتعلقة بالرياضة التي تمارسها.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة X على الإجابة المختارة.

تحت إشراف الأستاذ:

بوسيف إسماعيل

من إعداد الطالبة:

طهاري جميلة

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2 د	10 د	التمرين 01 إسم اللعبة إختراق الحصار يشكل أفراد الفريق دائرة و يقوم كل أفراد الدائرة بتشبيك الأيدي و سقف تلميذ في منتصف الدائرة وعند سماع الإشارة و يحاول تلميذ المنتصف إختراق الدائرة إي إختراق الحصار للخروج من الدائرة بينما يحاول أفراد الدائرة منعه من ذلك	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 02 اللعبة الطاحونة يقوم كل زوج من اللاعبين بإتخاذ وضع الإنبطاح المائل و الظهر مواجه للزميل بحيث تكون هناك مسافة بين كل زميل وآخر وعند سماع الإشارة يحاول كل زميل التحرك باليدين جانبا في إتجاه عقرب الساعة لمحاولة العودة لنقطة البداية بعلامة معينة لضمان صحة تحديد الفائز	
3 د	12 د	التمرين 03 إسم اللعبة الدفاع عن الكتز دائرة في منتصفها كرة طبية تقسم المجموعة إلى فريقين متساويين أحدهما مدافع و الآخر مهاجم يحاول الفرق المهاجم الذي يقف خارج الدائرة الحصول على الكرة الطبية الموجودة في منتصف الدائرة أي الحصول على الكتز و الخروج من الدائرة مع ملاحظة عدم تمرير الكرة فيما بينهم بطريقة الرمي بل يجب حملها و الجري بها أو تسليمها للزميل بيد و يحاول الفريق المدافع منعهم من الإستحواذ على الكتز و عند نجاح الفريق المهاجم في الحصول على الكتز و الخروج من الدائرة تكرر اللعبة مع تغيير دور كل فريق بحيث يضح المهاجم مدافعا الفريق الفائز هو الذي ينجح في الدفاع عن الكتز لفترة تزيد عن الفريق الآخر	
	5 د	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة

			النهائية
--	--	--	----------

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 02

الشدة 80 \_ 100

الهدف تطوير القوة

الأدوات كرات قدم حبل في نهايته كيس حب

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
3 د	12 د	التمرين 01 إسم اللعبة الوضع المقلوب كرة لكل المتسابقين و الفاضل بين خطي البداية و النهاية 10 أمتار في نهاية العشر أمتار راية كل زوجين مع بعض يبدأ كل المتسابقين بأن ينطح أحدهما علة خط البداية و يمسك بالكرة و الأخر يمسك قدميه و عند سماع الإشارة يبدأ المتسابق المنبطح علة الأرض بالتحرك للأمام معتمدا على ذراعيه مع مساعدة الزميل على أن يدرج الكرة أمامه و يلف من خلف الراية و يعود ليضع الكرة على خط البداية و يبدل مع الزميل الفائز هو من يصل أولا إلى خط البداية التمرين 02 إسم اللعبة الدائرة الوثابة حبل في نهايته كيس حب أو كرة صغيرة عند سماع الإشارة يقوم لاعب المنتصف بدوران الحبل بحيث يلمس النقل الموجود في نهايته أرض الملعب يقوم لاعبي الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تفادي لمس الحبل و عند ملامسة الحبل لأي تلميذ يقوم بتغيير مكانه مع لاعب المنتصف	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 03 إسم اللعبة بطل اللعبة يقسم الفريق إلى عدة مجموعات زوجية يتخذ اللاعبون أماكنهم داخل الدائرة و عند سماع الإشارة يحاول كل من الزوجين إخراج منافسه من الدائرة يعاود محاولة إخراج منافس آخر و هكذا الفائز هو الذي يبقى في الدائرة بمفرده	
	5 د	تمارينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة

		النهائية
--	--	----------

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 03

الشدة:

الهدف تطوير القوة

مر	مع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2 د	10 د	التمرين 01 إسم اللعبة المشي على الحائط داخل صالة مغطاة يتخذ جميع اللاعبين وضع الإنبطاح المائل و القدمين ملتصقتين بالحائط وعند إشارة المدرب يقوم اللاعبين بالمشي على الحائط بالقدمين حتى أقصى مسافة يستطيعون الوصول إليها و الثبات عند سماع الإشارة مرة ثانية يقوم اللاعبين بالنزول في وضع الجثو الافقي	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 02 اسم اللعبة الرجل الحجري يجلس اللاعبون في دائرة معى تلاصقهم جنباً إلى جنب و مراعاة وجود مسافة صغيرة في المنتصف و يقف في الدائرة احد اللاعبين الذي يقف متحجراً و يقوم بالسقوط اماماً او خلفاً و يحاول تلاميذ الدائرة منعه من السقوط و اعادة دفعه الى الاعلى براحتي اليدين و اللاعب الذي يفشل في دفع لاعب المنتصف عالياً يقوم بتغيير مكانه معه	
2 د	13 د	التمرين 03 إسم اللعبة هات الإثنيين مربع كل لاعبين معا داخل المربع متماسكين بالأيدي يحدد إثنين منهما ماسكين و عند سماع الإشارة يحاول الماسكين لمس اي زوجين من اللاعبين و من يلمس ينظم الة الماسكين و يمسكون ايديهم و هكذا مع مراعاة عدم الخروج من المساحة المحددة و عدم ترك الايدي	
	5 د	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة

			النهائية
--	--	--	----------

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 04

الشدة

الهدف تطوير القوة

الأدوات حبل كرات القدم

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2 د	10 د	التمرين 01 إسم اللعبة صراع الديكة تقسم المجموعة إلة مجموعتين كل مجموعة مواجهة للمجموعة الاخرى و كل لاعب عليه ان يقف على قدم واحدة و عند سماع الاشارة يحاول كل فرد من افراد كل مجموعة الوثب على قدم واحدة ومحاولة دفع المنافس المواجه من المجموعة الاخرى لاجباره على ان يلمس الارض بقدمه المرفوعة	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 02 اسم اللعبة شد الحبل يجب ان تقسم المجموعة الى فريقين متساويين مع وضع خط فاصل بينهما يقف الفريقان مواجهان لبعضهما مع ترك مسافة خالية من الحبل بين الفريقين حوالي متر واحد من كلا الجانبين بالنسبة لعامة المنتصف و عند سماع الاشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول بالفريق الاخر الى خط المنتصف	
3 د	13 د	التمرين 03 إسم اللعبة سباق الحيات خط بداية و نهاية بينهما خمسة امتار تقسم المجموعة الى ثلاث صفوف كل لاعب في البداية في وضع الانبطاح المائل و يديه اعلى الكرة عند الاشارة يحاول التحرك من هذا الوضع للامام بالكرة بتحريك يديه من اعلاها دون ملامسة اليدين الارض لمسافة خمسة امتار و العودة بنفس الوضع و عندما يصل الى زميله يترك له الكرة و يعود الى خلف القاطرة اللاعب الذي تلامس يده الارض تخصم منه نقطة	



المرحلة النهائية	تمرنات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	5 د
---------------------	--------------------------------------------------	-----

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 05

الشدة 80 \_ 100

الهدف تطوير القوة

الأدوات كرات قدم

المرحل	التمارين	م ع	م ر
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	10 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 إسم اللعبة سباق النفوس يصطف جميع اللاعبين عند خط البداية في وضع الوقوف على اربع اي على اليدين و الرجلين و عند الاشارة يبدأ اللاعبون في التسابق كالدودة و ذلك بوضع اليدين اولاً ثم سحب الرجلين بعد ذلك حتى خط النهاية	10 د	2 د
	التمرين 02 مقاومة الدفع بالكتف فريقين عددهم زوجي خط فاصل بينهما يقوم كل لاعب بثني جذعه العلوي لوضع كتفه في كتف منافسه و يحاول كل منهما دفع الاخر للتقهقر عبر خط معين و يجب مراعاة عدم لمس الايدي للنهوض وامتداد الظهر و عدم تقوسه وان تكون قدم متقدمة عن الاخر	13 د	2 د
	التمرين 03 إسم اللعبة مباراة الضفادع مربع مساحته 100 متر في ملعب صغير تدار مباراة بين فريقين كل اعضاء الفريقين في وضع جلوس القرفصاء اي الذراعين الى الخلف و الارتكاز عليهم مجموعة في الهجوم و مجموعة على خط المربع كحراس مرمى و يجب على المجموعة المهاجمة ان تصوب على اي حارس مرمى قريب منها	13 د	2 د
المرحلة	تمرنات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	5 د	

			النهائية
--	--	--	----------

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 06

الشدة 80 \_ 100

الهدف تطوير لقوة

الأدوات كرة طبية

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2 د	10 د	التمرين 01 إسم اللعبة مقاومة الشد يقسم الفرق الى عدد زوجي كل اثنين مع بعضهما البعض يقوم برسم ثلاث خطوط خط وسط و خطين يبعدان على خط المنتصف بتمرين و كل لاعب يقف في جهة مع امساك يد منافسه و عند سماع الاشارة يبدأ كل لاعب بسحب منافسه و يجبره على تخطي الخطوط الثلاثة	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 02 اسم اللعبة الصراع على الكرة مربع طول ضلعه 20 متر في منتصفه خمس كرات طبية فريقان كل منهما خمس لاعبين يبدأ الفريقان بالوقوف حول المربع عند سماع الاشارة يجري الفريقان لداخل المربع محاولين اخراج اكبر عدد من الكرات ووضعه في مكانين يحددهما المدرب و في نفس الوقت يحاول منع الفريق الاخر من الخروج بالكرة	
2 د	13 د	التمرين 03 إسم اللعبة تخطي الموانع فريقان مقسمان بالتساوي يقف اللاعبون عند خط البداية و عند سماع الاشارة يقوم اللاعب الاول بالوثب للتعليق في العقلة و عمل مرجحة للعبور لتخطي الرتبة ثم الجري للوقوف على المقعد السويدي و المشي عليه ثم النزول و عمل وثبة من فوق حصان القفز بالعرض و الرجوع للمس الزميل الفريق الذي ينتهي من العمل اولاً هو الفائز	

	5 د	تمرنات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 02

الهدف تطوير المداومة

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2	12 د	التمرين 01 إسم اللعبة تفرغ الكيس نقسم الفريق الى مجموعتين كل فريق يقابله كيس مليء بالكرات عند سماع الشارة ينطلق لاعب واحد من كل فريق من اجل افراغ الكيس و عند الانتهاء يقزمون الزملاء باعادة ملء الكيس في اقرب وقت ممكن	المرحلة الرئيسية
3 د	10 د	التمرين 02 اسم اللعبة الثعبان تحديد لاعبان واحد راس الثعبان و الثاني ذيل الثعبان و اللاعبين الاخرون في الوسط مع وضع كرسي و طاولة لكن بعيدين على بعضهما وعند سماع الاشارة يجري الثعبان اي اللاعبين و يمرون تحت الطاولة و يصعدون فوق الكرسي و هم في حالة توازن و يقومون بنفس الحركات حتى نهاية التمرين	
2 د	12 د	التمرين 03 إسم اللعبة سرقة الكرات فريقان و لكل فريق وديعة مملوءة بالكرات و عند سماع الاشارة يقومون بسرقه الكرات من الاخر ولكن كل لاعب له الحق في سرقة كرة واحدة فقط ووضعها في وديعته	

	5 د	تمرنات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 03

الهدف تطوير المداومة

مر	مع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
د2	10د	التمرين 01 إسم اللعبة الفراشة في ملعب كرة السلة وضع اقمام مشكلين بهم فراشة و كل لاعب وراء لاعب وعند سماع الشارة يجب على اللاعبين الجري وراء الاقمام اي الجري على شكل فراشى وعند سماع اي غشارة من المدرب يجب عليهم تغيير الوجهة اي لاعب البداية يصبح لاعب النهاية	المرحلة الرئيسية
د2	10د	التمرين 02 نقسم ملعب كرة السلة الى قسمين نفصل بينهما بشبكة كرة الطائرة ونقسم المجموعة الى فريقين كل فريق في طرف مع اعطاء كل لاعب كرة قدم وعند سماع الضارة يبدأ الفريقين برمي الكرات الى الطرف الاخر و عند انتهاء الوقت الفريق الخاسر هو الذي يملك اكبر عدد من الكرات في ملعبه	
د2	12د	التمرين 03 في ملعب كرة اليد تقسيم كل اللاعبين كل لاعبان مع بعضهما البعض مع اعطاء كل لاعب من الاثنين كرة سلة وعند سماع الشارة يقوم اللاعب بتنظيف الكرة مع الجري في الملعب و اللاعب الثاني يجب ان ياخذها منه حتى نهاية التمرين	

	5 د	تمارين لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 04

الهدف تطوير المداومة

الأدوات

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
د2	د10	<b>التمرين رقم 01</b> في ملعب كرة طائرة تقسم المجموعة إلى فريقين متساويين كل فريق يرتدي لون معين، تمنح كرة يد لفريق وعند سماع الصافرة يجب على اللاعبين تمرير الكرة 10 مرات مع مراعاة عدم سقوطها، لكن يجب على الخصم أن يمنع تمريرها ومحاولة أخذها وهكذا،	المرحلة الرئيسية
د2	12	<b>التمرين رقم 02</b> يجب تقسيم المجموعة إلى فرق، كل فريق يتكون من ثلاث لاعبين يقفون كل ثلاثة في خط مستقيم وراء بعضهم البعض على حافة ملعب كرة القدم وعند سماع الصافرة تجري المجموعة الأولى حول الملعب ولا ينطلق الفريق الثاني حتى يصل الفريق الأول،	
د2	د12	<b>التمرين 03</b> يقف اللاعبون واحد وراء الآخر على حافة ملعب كرة القدم وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون بأقصى وعند سماع الإشارة مرة ثانية يقومون بتخفيض السرعة.	

	5 د	تمرنات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 05

الهدف تطوير المداومة

الأدوات

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2د	10د	<b>التمرين رقم 01</b> يقوم المدرب برسم خطان متوازيان مع وضع أعلام على الخطان كل علم بعيد على الآخر بمترين . يجلس اللاعبون كل واحد خلف الآخر كل مجموعة في نهاية الخط المستقيم أي المجموعتان متقابلتان وكل مجموعة بعيدة عن الخط بخمسة متر، وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بعد وقوفهم ثم الجري لمسافة الخمسة متر ثم المرور بين الأعلام ثم الجري والجلوس.	المرحلة الرئيسية
2د	10د	<b>التمرين رقم 02:</b> تقسم المجموعة إلى قسمين يقفون واحد أمام الأخ في خطان متوازيان بينهما مسافة 10 متر، فريق يرتدي الأحمر وفريق يرتدي الأزرق. عند مناداة المدرب بالون ما مثلا يقول أحمر يجري كل لاعب إلى اللاعب الذي يقف مقابله يصفق على يديه ثلاث مرات ثم يعود إلى مكانه بسرعة.	
2د	12د	<b>تمرين رقم 03:</b> تقسيم المجموعة إلى فريقين يضع المدرب الأقماع على حافة ملعب كرة القدم كل قمع أمام الآخر ويقسم الملعب إلى نصفين. نصف إلى الفريق	

		الأحمر ونصف إلى الفريق الأزرق، وعند سماع الإشارة يحاول كل لاعب جلب قمع ووضع ملعب الفريق الآخر. ويحاول الخصم نزع القمع وأخذه إلى مساحة الخصم الفريق الخاصر هو الذي عند إنتهاء الوقت نجده يملك أكبر عدد من الأقماع.	
	5 د	تمريعات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 06

الهدف تطوير المداومة

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2د	10د	<b>التمرين رقم 01</b> يقسم الفريق إلى مجموعتين كل مجموعة مقابلة إلى المجموعة الأخرى، لكي يقفان في خطان متوازيان عند سماع الإشارة من المدرب يقوم كل فريق بالذهاب إلى المكان الآخر، أي تغيير الأماكن. <b>التمرين رقم 02:</b> يقوم اللاعبون بتشكيل دائرة كل لاعب ماسك يد صديقه، ويعين المدرب واحد يقف خارج الدائرة، وعين لاعب آخر ضمن المجموعة من أجل إمساكه، عند سماع الإشارة يقوم اللاعبون الذين في الدائرة بالجرى مع الإمساك لأيدي ويحاول في نفس الوقت اللاعب الخارج الدائرة بإمساك اللاعب المعين.	المرحلة الرئيسية
2د	12د	<b>التمرين رقم 03</b> يعطي المدرب لكل فريق لون، أحمر وأزرق نفس العدد ويترك معه مندولين بنفس لون ملابس اللاعبين. وكل اللاعبين أعينهم على المدرب، وهم جالسون عند إخراج الأستاذ المندبل الأحمر يقوم اللاعبون الذين يرتدون الأزرق بالجرى وراء الخصم من أجل إمساك كل أعضاء المجموعة	

	5 د	تمارينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة:

الحصة التدريبية رقم 01

الهدف تطوير السرعة الشدة 90 \_ 100

الأدوات كرة القدم

مر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
3 د	12 د	التمرين 01 إسم اللعبة الساقية دائرة من اللاعبين وخارجها اللاعب (أ) يقف على مقربة من اللاعب (ب) و الذي يقف مع زملاء على محيط الدائرة عند الاشارة من المدرب تجري الدائرة في اتجاه اليمين بعد تشبيك اليدين و يحاول اللاعب (أ) ان يلحق باللاعب (ب) مع حساب الزمن الذي يلمسه فيه و لا يجب ان ينتظر الدائرة حنة تلف لفة كاملة ليتمكن من ملامسة (ب) بل عليه ان يجري خلفه ليلمسه	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 02 اسم اللعبة كرة النفق خطي بداية ونهاية بينهما مسافة 30متر و قاطرتان كل لاعب وراء لاعب بينهما مسافة 3 متر و اللاعب الاول من كل قاطرة معه كرة القدم عند الاشارة يقوم اللاعب الاول بثني الجذع امامه و رمي الكرة بين الاقدام حتى تصل للاعب الاخر الذي يمسكها و يجري ليكرر نفس العمل و هكذا حنة تصل لخط النهاية	
2 د	13 د	التمرين 03 إسم اللعبة هوكي كرة القدم	



		في نصف ملعب كرة القدم يقف اللاعبون في خطين متوازيين كل فريق يجوي ستة لاعبين و كرتان مع كل منهما عند الاشارة يحاول الاول من كل قاطرة ان يدحرج الكرتين على الارض ليجري و يلف حول العلم على بعد 20 متر ثم يعود ليسلمها للزميل التالي	
	5 د	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 02

الهدف تطوير السرعة الشدة 90 \_ 100

الأدوات كرات قدم

مر	مع	التمارين	المراحل
	10 د	التحضير النفسي و البدني و السيكلوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
3 د	12 د	التمرين 01 إسم اللعبة السباق تقسم المجموعة الى فريقين متساويين يقفان في قاطرتان متوازيتان و عل مسافة 20 متر علم عند الاشارة يحاول اللاعب الاول من كل قاطرة ان يجري للامام باقصى سرعة ليلف حول العلم ثم يعود بظهره حته يصل الة زميله الثاني يشترط عمل درجة امامية عند الجري الة الامام في اي مكان ثم عمل درجة خلفية عند الجري الى الخلف في اي مكان قبل ان يصل الى الزميل التالي	المرحلة الرئيسية
3 د	12 د	التمرين 02 اسم اللعبة الوصول الة بر الامان الهدف من الحصة تحسين عنصر تحمل السرعة اربع مربعات مستقلة مع احترام المسافة بينهم في كل مربع لاعب بداخله و هناك لاعبان (أ) و (ب) خارج المربعات اي في وسطهم يحاول (أ) ان يجري خلف (ب) الذي يجوره و عليه ان يدخل الى اي مربع من المربعات حتى يخرج مكان اللاعب الذي بداخل المربع ليحاول (أ) مطاردته ايضا و حساب عدد المحاولات التي مسك فيها اللاعب (ب) او بعد كم مربع تم مسك اللاعب	

د 2	د 13	<p>التمرين 03 إسم اللعبة صراع الالوان</p> <p>صفين من اللاعبين كل لاعب خلف لاعب و اللاعبون في وضع الرقود خلف كل صف من اللاعبين كرة قدم على بعد مسافة 5 امتاريسمى كل لاعب بلون معين مثلا (احمر،اصفر) و عند النداء احمر على اللاعب الذي يحمل هذا اللون الوقوف باقصى سرعة و الجري للخلف للوصول خلف الكرة و في نفس الوقت على اللاعب الذي خلفه مسكه قبل ان يصل الى ما بعد الكرة مع تكرار اللعبة و حساب النقط</p>	
	د 5	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 03

الهدف تطوير السرعة الشدة 90 \_ 100

الأدوات كرات قدم

مر	مع	التمارين	المراحل
	د 10	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
د 3	د 12	<p>التمرين 01 إسم اللعبة ميدان الكرة</p> <p>مربع مساحته 100 مترو في داخله و في اركانه الاربعه اربعة مربعات كل مربع مساحته 25 متر و مجموعة من الكرات في المنتصف عددها 10 كرات يقف كل 3 لاعبين في مربع خاص به و عند سماع الاشارة يجري اللاعبون الى المنتصف للحصول على الكرات ثم يعودون باقصى سرعة الى اماكنهم</p> <p>الفريق الذي يستطيع لاعبوه الحصول على اكبر عدد من الكرات هو الفائز</p>	المرحلة الرئيسية
د 3	د 12	<p>التمرين 02 اسم اللعبة الدب في الحفرة</p> <p>في دائرة يقف جميع اللاعبين متشابكي الايدي معا يقف الدب داخل الحفرة و يحاول</p>	

		<p>الخروج منها خلال فك ايدي اللاعبين المتشابكة او بالزحف تحت اذرعهم او بالقفز من فوقهم او باي وسيلة اخرى و عندما يستطيع الخروج يجري خلفه جميع اللاعبين لمسكه و اللاعب الذي لمسكه يدخل الدائرة</p> <p><b>التمرين 03</b> اسم اللعبة الكراسي الموسيقية بالكرات</p> <p>دائرة في وسطها كرات تقل على عدد اللاعبين بواحد يجري اللاعبون حول الكرات و عند الشارة يجلس كل لاعب على كرة يقلل لاعب خارج اللعبة يخرج و معه كرة وهكذا الى ان يبقى لاعب واحد</p>	
د 2	د 13		
	د 5	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 04

الهدف تطوير السرعة الشدة 90 \_ 100

الأدوات مناديل

مر	مع	التمارين	المراحل
	د 10	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
د 2	د 10	التمرين 01 اسم اللعبة صيد ذبول الفئران ملعب مساحته 200 متر يقوم كل لاعب بوضع منديل خلفه و الصاقه في الثبان على شكل ذيل و عند سماع الشارة يحاول كل لاعب اصطياد ذيل احد زملائه و من يخرج من اللعبة يعمل حركات التوازن خارج الملعب و اللاعب الذي يستمر للنهاية هو من يفوز	المرحلة الرئيسية
د 3	د 12	التمرين 02 اسم اللعبة اجري معي الهدف من الحصة تحسين سرعة الاستجابة و السرعة الانتقالية يقسم اللاعبين الى اربع مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين و الفرق الاربعة يشكلون مربع و يقف لاعب زائد بجوار مجموعة من المجموعات من الخارج يجري هذا اللاعب بعدما يقول للمجموعة التي	

3 د	13 د	<p>يقف بجوارها ( اجري معي) فتجري المجموعة معه و تلف و تأتي مكاتها و كذلك الزائد معه و اخر لاعب يصل في المجموعة يصبح هو اللاعب الزائد و يستمر في الجري و هكذا و عندما يصل الى مجموعة اخرى يمكنه ان يقول (اجري معي) او (عكسي) وتكمل المجموعة دورتها و كذلك هو</p> <p><b>التمرين 03</b> إسم اللعبة الطريق المفتوح</p> <p>الهدف من الحصة تحسين ردة الفعل</p> <p>مربع مساحته 200 متر يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات متوازية كل قاطرة فيها اربع لاعبين يقف اللاعبون و الذراعين جانبا يحدد اثنان احدهما ماسك و الاخر حر يلاحق الماسك الحر و اثناء ذلك يوجه المدرب تعليمات للاعبين بالدوران و الجلوس لقف الطريق امام الماسك و الحر و عليهم تعديل طريقهم بين زملائهم</p>	
	5 د	<p>تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 05

الهدف تطوير السرعة الشدة 90 \_ 100

الأدوات كرات قدم

م ر	م ع	التمارين	المراحل
	10 د	<p>التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي</p> <p>إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
2 د	10 د	<p><b>التمرين 01</b> إسم اللعبة إدفع واجري</p> <p>الهدف من الحصة تحمل السرعة</p> <p>يقف كل زوج من اللاعبين متواجهين و الكفين في الكفين يقوم احدهما بدفع الاخر الذي يقوم بالجري للخلف ثم للامام لدفع الزميل لاداء نفس الشيء مع المحافظة على ان تكون الركبة و القدم مشيرتان للامام اللاعبان صاحبا اكبر عدد من المرات ذهابا و وايابا للمس خط النهاية و البداية</p> <p><b>التمرين 02</b> اسم اللعبة تتابع المرير فوق الراس</p> <p>الهدف من الحصة تنمية سرعة الاستجابة</p> <p>خطي بداية ونهاية المسافة بينهما 20 متر يقسم الفريق الى قاطرات مع كل قاطرة كرة قدم للاعب الاول من كل قاطرة و عند الاشارة يمرر اول</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	3 د		

د 3	د 13	<p>لاعب في القاطرة من فوق راسه الى اللاعب الاخير في القاطرة يجري هذا اللاعب بعد استلام الكرة من الجانب اليمين للقاطرة حتى يصل الى بدايتها و يكرر العمل وهكذا يستمر اللعب حتى يعود جميع اللاعبين الى اماكنهم الاصلية</p> <p><b>التمرين 03 إسم اللعبة سباق القمة</b></p> <p>الهدف من الحصة تحسين عناصر سرعة الاستجابة و السرعة الانتقالى و تحمل السرعة اربع فرق متساوية العدد مرقمين من 1 الى 3 يقف كل فريق في قاطرة يشكلون مربع و عند كل قاطرة راية في اركان المربع وعند اشارة المدرب لرقم ما ينطلق اللاعب حامل هذا الرقم ليدور حول المربع من الخارج شرط لمس كل لاعب حامل لنفس الرقم في المجموعات الاخرى حتى يصل الى مكانه الاول</p>	
	د 5	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 06

الهدف تطوير السرعة الشدة 90 \_ 100

الأدوات كرات قدم

مر	مع	التمارين	المراحل
	د 10	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
د 3	د 12	<p><b>التمرين 01 إسم اللعبة الضوء الأحمر</b></p> <p>يقف جميع اللاعبين المطاردين على خط البدء بينما يقف المساك على خط النهاية لكن ظهره للمطاردين و يقوم اللاعب المساك بالعد من 1 الى 8 بصوت عال ثم يصبح الضوء الاحمر و اثناء العد المطاردين يجرون باقصى سرعة الى خط النهاية و عند سماع الضوء الاحمر يجب على كل لاعب ان يقف مكانه و اذا دار المساك الة اللاعبين و يرى احد لا يزال يجري يمسكه و ياخذه الى مكانه</p>	المرحلة الرئيسية
د 3	د 12		

د 2	د 13	<p><b>التمرين 02 اسم اللعبة العصا</b></p> <p>يقوم لاعب في منتصف دائرة يحمل عصا و هو في وضع افقي و عند سماع الاشارة يقوم اللاعبين بالجري حول الدائرة و يجب على لاعب الوسط ان ينادي باسم احد اللاعبين و يرمي العصا و يجب على اللاعب المذكور اسمه ان يلتقطها و ان لم يلتقطها ياخذ مكان اللاعب الموجود في المنتصف</p>	
		<p><b>التمرين 03 اسم اللعبة الصيادين و الارانب</b></p> <p>في ملعب كرة السلة نقسم الفريق الى مجموعتين مجموعة الارانب و مجموعى الصيادين نرسم خط موازي لخط البداية و المسافة بينهما تكون 3 امتار فريق الصيادين واقفون على خط البداية و فريق الارانب واقفون على الخط الثاني مع تحديد خط نهاية و عند سماع الاشارة يجب على الفريقين الانطلاق نحو خط النهاية مع محاولة صيد فريق الارانب</p>	
	د 5	تمريبات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

زمن الوحدة: 60د

الحصة التدريبية رقم 01

الهدف تطوير المداومة

مر	م ع	التمارين	المراحل
	د 10	التحضير النفسي و البدني و السيكلولوجي إعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	المرحلة التحضيرية
2	د12	<p><b>التمرين 01 اسم اللعبة الذئب و الكرة</b></p> <p>يعطى ثلاث كرات لثلاث ذئاب و عند سماع الإشارة يجب على كل ذئب أن يرمي الكرة لزميل لا يملك كرة و يجب أن يصيبه، و عند إصابته يصبح اللاعب الحر ذئبا و العكس.</p>	المرحلة الرئيسية
د3	د10	<p><b>التمرين 02 اسم اللعبة التبادل</b></p> <p>فريقان في ملعب كرة الطايرة، كل فريق في طرف وهم جالسون يفصل بينهما بحبل، و عند سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعبيين من أماكنهم و ينتقلون إلى الجهة الأخرى من الملعب وهكذا.</p>	

د2	د12	<p><b>التمرين 03</b> إسم اللعبة الليل والنهار</p> <p>تقسم المجموعة إلى فريقين مجموعة ترتد الأزرق ومجموعة ترتدي الأحمر تكون المسافة بينهما ثلاثة أمتار. تكون المجموعة التي ترتدي الأحمر عندها كرات يد. وعند سماع الإشارة يقومون بمطاردة الفريق الآخر ومحاولة رمي الكرة عليهم حيث كل لاعب يواجه لاعب ويجري ورتته حتى إصابته.</p>	
	د 5	تمرينات لتمديد العضلات و إسترخاء كامل أعضاء الجسم	المرحلة النهائية

## قائمة المحتوى:

شكر وتقدير

إهداء

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة.....أ\_ب

03..... الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

04..... أ\_ إشكالية البحث

05..... ب\_ الفرضيات

06..... ج. أسباب إختيار الموضوع.

06..... د. أهداف الموضوع.

06..... هـ. أهمية الموضوع.

06..... و. تحديد مصطلحات البحث.

09..... ي. الدراسات السابقة والمشاهدة.

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: الضغوط النفسية

16..... تمهيد.

17..... 1. مفهوم الضغوط النفسية.

17..... 2. تعريف الضغوط.

19..... 3. مراحل عملية الضغط.

19..... 3. 1. المطلب البيئي.

19..... 3. 2. إدراك المطلب البيئي

19..... 3. 3. الإستجابة للضغط

20..... 3. 4. النتائج السلوكية.

21..... 4. نظريات الضغوط النفسية.



21.....	4. 1. نظرية هانز سيللي
22.....	4. 1. 1. مرحلة الإنذار.
22.....	4. 1. 2. مرحلة المقاومة.
22.....	4. 1. 3. مرحلة الإنهاك.
23.....	4. 2. نظرية سيبلر جر.
23.....	4. 3، نظرية موراي.
24.....	4. 4. نظرية التقدير المعرفي.
25.....	5. 5. نماذج الضغوط النفسية.
25.....	5. 1. نموذج مارشال.
26.....	5. 2. نموذج كوبر.
26.....	5. 3. نموذج هب.
27.....	6. تعقيب على النماذج.
28.....	7. أنواع الضغوط.
28.....	7. 1. الضغط النفسي الإيجابي.
28.....	7. 2. الضغط النفسي السلبي.
28.....	8. علاقة الضغوط النفسي بالضغوط الأخرى.
30.....	_خلاصة.

### الفصل الثاني: الصفات البدنية واللعب

32.....	تمهيد.
33.....	1. تعريف اللياقة البدنية.
34.....	2. المفهوم الحديث للياقة البدنية.
35.....	3. مكونات اللياقة البدنية.
35.....	3. 1. القوة العضلية.
35.....	3. 1. 1. تعريف القوة العضلية.

36.....	4.أنواع القوة العضلية.....
37.....	5. السرعة.....
37.....	5. 1. تعريف السرعة.....
38.....	6. التحمل.....
38.....	6. 1. أقسام التحمل.....
39.....	6. 2. طريقة تنمية التحمل.....
40.....	8. اللعب.....
40.....	8. 1. مفهوم اللعب.....
41.....	9. وظائف اللعب.....
41.....	10. العوامل المؤثرة في اللعب.....
42.....	11. فوائد اللعب.....
43.....	_خلاصة.....

#### الفصل الثالث:مدرسة أشبال الامة وخصائص الرحلة العمرية

45.....	_تمهيد.....
46.....	1.نبذة عن مدرسة أشبال الأمة بشار.....
46.....	2.المنشآت والوسائل البيداغوجية.....
46.....	3.المحيط والإطار المعيشي.....
46.....	4.عملية التجنيد.....
46.....	5.المسابقة.....
47.....	6.الموسم الدراسي.....
47.....	7.خصائص المرحلة العمرية.....
47.....	7. 1.النمو الجسمي.....
48.....	7. 2. النمو المورفولوجي.....
48.....	7. 3.النمو النفسي.....
48.....	7. 4. النمو الاجتماعي.....

49	7.5. النمو العقلي والمعرفي.....
49	7.6. النمو الوظيفي.....
50	7.7. النمو الحركي.....
50	7.8. النمو الإنفعالي.....
50	7.9. النمو الجنسي.....
51	8. أهم حاجيات هذه المرحلة.....
51	8.1. الحاجة للمكان.....
51	8.2. الحاجة للإستقلال.....
51	8.3. الحاجة للجنسية.....
52	8.4. الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء.....
52	8.5. الحاجة إلى العطف والحنان.....
53	8.6. الحاجة للنشاط والراحة.....
53	9. أهمية هذه المرحلة في التطور الحركي للرياضين.....
54	10. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.....
55	__خلاصة.....ز.....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

58	__تمهيد.....
59	1. المنهج العلمي المتبع.....
59	2. ضبط متغيرات الدراسة.....
60	3. عينة البحث وكيفية إختيارها.....
60	4. مجالات البحث.....
60	5. أدوات البحث.....
60	5.1. إستبيان الضغوط النفسية.....
60	6. خطوات بناء إستبيان الضغوط النفسية.....

62.....	7. إجراءات الدراسة الإستطلاعية الخاصة بالضغط النفسية.
63.....	7. 1. الثبات بالنسبة للإستبيان
63.....	7. 2. الصدق بالنسبة للضغط النفسية.
64.....	8. الدراسة الإستطلاعية الخاصة بالصفات البدنية.
65.....	9. قياس ثبات الإختبارات البدنية.
65.....	10. قياس صدق الإختبارات البدنية.
66.....	11. موضوعية الإختبارات.
66.....	12. مواصفات الإختبارات البدنية المطبقة.
68.....	13. الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج الخاصة بالضغط النفسية والصفات البدنية.
72.....	_ خلاصة.

#### الفصل الثاني تحليل ومناقشة النتائج

80.....	1. تحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين الخاصة بالصفات البدنية.
87.....	2. تحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدي للعينتين الضابطة الخاصة بالصفات البدنية.
94.....	3. تحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدي للعينتين التجريبية الخاصة بالصفات البدنية.
101.....	4. تحليل ومناقشة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الخاصة بالصفات البدنية.
107.....	5. تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول الخاص بالضغط النفسية.
113.....	6. تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني الخاص بالضغط النفسية.
119.....	7. تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث الخاص بالضغط النفسية.
125.....	8. تحليل ومناقشة المحور الرابع الخاص بالضغط النفسية.
126.....	_ خلاصة عامة.

الإقتراحات والتوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء حول المحاور.	61
2	يبين درجات العبارات لإستبيان الضغوط النفسية.	61
3	يبين محاور لإستبيان الضغوط النفسية وأرقام العبارات .	62
4	يمثل معامل ثبات الإختبار..	63
5	يمثل الصدق الذاتي لإختبار الضغوط النفسية	64
6	يمثل معامل الارتباط لإختبارات الصفات البدنية	65
7	يمثل معامل الصدق لإختبارات الصفات البدنية	66
8	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين في إختبار السرعة 20متر	75
9	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين في صفة السرعة 30متر	76
10	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين في إختبار الكرة الطبية 3 كغ	77
11	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين في إختبار القفز الأفقي	78
12	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين في إختبار القفز العمودي	79
13	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين في إختبارالمداومة	80
14	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة في إختبار السرعة 20متر.	82
15	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة في إختبار السرعة 30متر	83
16	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة في إختبار الكرة الطبية3كغ	84
17	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية في إختبار القفز الأفقي	85
18	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة في إختبار القفز العمودي	86
19	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة في إختبار المداومة	87
20	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين التجريبية في إختبار السرعة 20 متر	89

90	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبيّة في إختبار السرعة 30 متر	21
91	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبيّة في إختبار الكرة الطيبة 3 كغ	22
92	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبيّة في إختبار القفز الأفقي	23
93	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبيّة في إختبار القفز العمودي	24
94	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات القبليّة والبعدي للعينة التجريبيّة في إختبار المداومة	25
96	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات البعديّة للعينتين في إختبار السرعة 20 متر	26
97	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات البعديّة للعينتين في إختبار السرعة 30 متر	27
98	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات البعديّة للعينتين في إختبار الكرة الطيبة 3 كغ	28
99	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات البعديّة للعينتين في إختبار القفز الأفقي	29
100	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات البعديّة للعينتين في إختبار القفز العمودي	30
101	يبين دراسة مقارنة بين الإختبارات البعديّة للعينتين في إختبار المداومة	31
103	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	32
104	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	33
105	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	34
106	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	35
107	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	36
109	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	37
110	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	38
111	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	39
112	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب	40

	وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	
113	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	41
115	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	42
116	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	43
117	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	44

118	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواق المنافسة	45
119	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	46
121	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	47
122	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	48
123	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	49
124	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	50
125	يبين دراسة مقارنة بين الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	51

#### قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
--------	---------	------------

19	يمثل مراحل الضغط النفسي	1
21	يمثل تخطيط عام لنظرية سيللي	2
23	يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط	3
24	يمثل نموذج مارشال للضغوط	4
25	يمثل نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط	5
26	يمثل نموذج هب في الضغوط النفسية	6
75	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة للعينتين في إختبار السرعة 20متر	7
76	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة للعينتين في صفة السرعة 30متر	7
77	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة للعينتين في إختبار الكرة الطبيّة 3 كغ	8
78	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة للعينتين في إختبار القفز الأفقي	9
79	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة للعينتين في إختبار القفز العمودي	10
80	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة للعينتين في إختبار المداومة	11
82	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في إختبار السرعة 20متر.	12
83	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في إختبار السرعة 30متر	13
84	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في إختبار الكرة الطبيّة 3كغ	14
85	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية في إختبار القفز الأفقي	15
86	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في إختبار القفز العمودي	16
87	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في إختبار المداومة	17
89	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في إختبار السرعة 20 متر	18
90	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في إختبار السرعة 30 متر	19
91	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في إختبار الكرة الطبيّة 3 كغ	20
92	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في إختبار القفز الأفقي	21
93	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في إختبار القفز العمودي	22
94	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة في إختبار المداومة	23
96	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار السرعة 20 متر	24
97	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار السرعة 30 متر	25
98	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار الكرة الطبيّة 3كغ	26
99	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار القفز الأفقي	27
100	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار القفز العمودي	28
101	يمثل مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين في إختبار المداومة	29
103	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	30



104	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	31
105	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	38
106	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	39
107	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي للعينتين في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	40
109	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	41
110	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	42
111	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	43
112	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	44

113	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	45
115	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	46
116	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	47
117	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	48
118	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	49
119	يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في محور ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة	50
121	يمثل مقارنة نتائج الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة	51
122	يمثل مقارنة نتائج الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط الإتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة	52
123	يمثل مقارنة نتائج الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر	53
124	يمثل مقارنة نتائج الإختبار البعدي للعينتين في محور ضغوط الإهتمام بالمكسب وإتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة	54

