

القلق النفسي عند لاعبات فرق الرياضة المدرسية وتأثيره على مستوى الاداء الرياضي في رياضة كرة اليد

دراسة ميدانية لبعض الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد لولاية الشلف

Anxiety in school sports team players(girls) of
handball and its effect on performance

Field study of some school sports teams in Chlef

د. برادعي عبد الحميد ، د.نحاوة لونيس، د عباس أميرة

¹ كلية التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف / a.berdai@univ-chlef.dz

² كلية التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف / l.nehoua@univ-chlef.dz

³ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف / amira.abbas@univ-usto.dz

تاريخ الاستلام: 2021/09/15 - تاريخ القبول: 2021/08/27 - تاريخ النشر: 2021/09/30

Abstract :

Through this study, we seek to shed light on the base of sports in Algeria. This base is the individual and collective school sports, we asked the question: Does psychological anxiety have an impact on the level of performance of handball players(girl) in school sports competitions? The aim of the study was to present a picture of the relationship between

المخلص : سعت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الخزان الخفي والقاعدة الصلبة للرياضة في الجزائر و هذه القاعدة تتمثل في الرياضة المدرسية بشقيها الفردية والجماعية ، ومستوى الأداء للاعبين الفرق الرياضية المدرسية يرتبط بالعديد من الانفعالات النفسية والتي تؤدي أحيانا إلى عدم ثقة الرياضي بنفسه، وفي هذا الصدد طرحنا السؤال هل للقلق النفسي تأثير على مستوى الأداء للاعبات كرة اليد في منافسات الرياضة المدرسية؟ وكان هدفنا من هذه الدراسة هو تقديم صورة عن العلاقة الموجودة بين

psychological anxiety and athletic performance. To highlight the psychological anxiety of school children participating in school sports competitions, as well as to demonstrate the effectiveness of psychological preparation in alleviating the emotions of anxiety among students . To answer the previous question , we conducted a study in both theoretical and practical aspects . The theory included was, anxiety, selfconfidence , school sports, and sports performance. We followed that descriptive approach , which attempt to identify the relationship between two or more variables. After conducting the applied study, we came to the results of concern that the psychological performance of athletes in school sports causes anxiety , and most of students suffer from the psychological problems.

.Keywords: anxiety, performance of athletes, school sports, hand ball

القلق النفسي والأداء الرياضي .و تسليط الضوء على القلق النفسي لدى تلاميذ المدارس المشاركين في المنافسات الرياضية المدرسية، وكذا تبيان فعالية التحضير النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات (القلق)لدى تلاميذ. وللإجابة على السؤال السابق وللوصول إلى الأهداف السالفة الذكر قمنا بدراسة بشقيها النظري والتطبيقي فأما النظري فشمّل مجموعة من الفصول تمثلت في القلق ، الثقة بالنفس، الرياضة المدرسية ، الأداء الرياضي، واتبعنا في ذلك المنهج الوصفي ، و الذي يهدف إلى جمع البيانات كما يسعى إلى محاولة تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر وقد توصلنا بعد اجراء الجانب التطبيقي للدراسة الى نتائج مفادها ان للقلق النفسي تأثير على مستوى الأداء الرياضي للاعبات كرة اليد في منافسات الرياضة المدرسية بحيث ان جل اللاعبات يعانين من حالات القلق المعرفي ومن القلق الجسدي رغم انهن يملكن الثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية :- القلق النفسي، الأداء الرياضي كرة اليد، الرياضة المدرسية

- الخطوات المنهجية المتبعة للمقال العلمي :

I- الجانب النظري:

ويتضمن مايلي :

1 مقدمة واشكالية الدراسة : إن من أكثر المشكلات انتشارًا في العالم اليوم هو التوتر والخوف. فالتنافس أصبح ظاهرة منتشرة في جميع المجتمعات

و في مختلف المجالات وهو يعتبر من المحبطات التي تؤثر بشكل مباشر على أي أداء مهما كان شكله او تخصصه والرياضة باعتبارها جزءا من حياتنا اليوم و هي الآن اكثر انتشارا لدى كل الفئات والرياضة بحد ذاتها تعتبر تنافسية اكثر من باقي النشاطات الاجتماعية الأخرى وذات متابعة جماهيرية واسعة و تكون مصحوبة بالتوتر والقلق لميزتها التنافسية، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان أشكالا مختلفة من الصراع. خصوصا أن الرياضة من أكثر اللقاءات الجماعية جذبا، ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الفوز أو الخسارة، والتي توصف بالنجاح أو الفشل، وبالتالي تعتبر نصرا أو هزيمة لأي من الفريقين المتنافسين لاعتبارات شخصية، ونفسية، وعقلية، وبدنية، ولاعتبارات ظرفية ومن بين فئات المجتمع نجد فئات التلاميذ الممارسين للرياضات المدرسية ضمن برامج الرابطة المدرسية ، والتلاميذ باعتبارهم قاعدة المجتمع ومستقبله فإنها تحضى باهتمام مختلف الجهات الوصية وفي هذا الصدد سعينا الى محاولة وضع صفة القلق النفسي الرياضي لهذه الفئة ضمن دائرة الضوء فقسمانا بحثنا الى جانبين نظري عالجا فيه مجموعة من الفصول وهي القلق ، الثقة بالنفس، الرياضة المدرسية ، الأداء الرياضي، أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه الى قسمين ي جانب الإجراءات المنهجية للبحث وجانب عرض تحليل ومناقشة النتائج ثم خلصنا الى استنتاج عام و اعطاء بعض التوصيات والاقتراحات.

2 الاشكالية: إن مرحلة المراهقة تعد من أهم مراحل النمو لأنها على درجة كبيرة من الأهمية في التكوين الشخصي للفرد وتتميز خصائص مرحلة المراهقة في الانتقال تدريجيا بالفرد من مرحلة تتصف بالاعتماد على الآخرين إلى مرحلة تتصف بالاستقلالية في جميع النواحي استعدادا للعب دور رئيسي في منظومة المجتمع، وهذه المرحلة هي من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الانسان ضمن أطوار حياته المختلفه التي تتسم بالتجديد المستمر ، وهي تستحوذ على اهتمام كثير من الناس فهي تهتم المراهقين أنفسهم ليفهموا أنفسهم وتهتم

الآخرين ليفهموا طبيعته المرحله وكيفيه التعامل معها، فالمراهق عندما ينمو جسمه بسرعة، يصبح غير متألف مع الآخرين، بسبب ما طرأ على نموه الجسدي من تغير في مظهره و ظهور حاجات لم يألفها من قبل قد تدفعه إلى الانسحاب من النشاطات العامة و التجمعات اعتقاداً منه أنه سيكون موضع تساؤل أو سخريه أو انتقاد مما يدفعه إلى الاعتزال، و يظهر عليه سلوك الخجل والقلق لعدم قدرته على مواجهة الآخرين في ظل التغيرات التي تحدث له ويصبح لديه الرغبة في الانفراد بنفسه أكثر ولذلك فإن موضوع القلق موضوع مهم في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً فالقلق يأرق منامك فلا تنام ويربك تفكيرك ويشد أعصابك. إن القلق له أثر بارز على جو المنافسة وهو يؤدي الى زيادة الأعباء النفسية على الرياضيين. ومن هذا المفهوم كان لعلم النفس الرياضي أهميته بين العلوم الحديثة التي تلعب دوراً مهماً في تحقيق وتطوير أهداف الممارسة . وهنا يقول أسامة كامل راتب إلى إن أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون عاملي نجاحها الاستعداد البدني والاستعداد النفسي (راتب، 2000)

و النشاط الرياضي المدرسي بصفته نشاطاً تربويّ يعمل على تربية النشء تربية متّزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام .

و الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات سواء جماعية أو فردية هناك منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها اختيار أبطال في الفردي أو الفرق وذلك من اجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة ولذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم منافسات لاختيار المواهب الشابة وإعطاء نفساً جديداً للحركة الرياضية.

وبما ان دور الرياضة المدرسية لا يقتصر فقط على إنتقاء التلاميذ للعبة معينة وإنما يتعداه إلى احتمال اكتساب إمكانيته المستقبلية لتلك اللعبة. فإن هذا الأمر دفع بالهيئات العليا

رياضة كرة اليد

المسؤولة على ذلك إلى إيلاء أهمية كبرى وتسخير كل الإمكانيات اللازمة من اجل النهوض بها ضمانا للاستمرارية..

ان مستوى الأداء في المنافسة الرياضية يرتبط بالعديد من الانفعالات النفسية والتي تؤدي أحياناً الى عدم ثقة الرياضي بنفسه ، والقلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي الى الاختلال في توافق العصبي العضلي ، مما يؤثر بدرجة ملحوظة على أداءه الحركي و المهاري. وفي هذا الصدد يشير "أتكنتسون" أن دافع الانجاز هو المنافسة، ويظهر في شكلين هما: الأمل في النجاح والخوف من الفشل (الاقصري، 2001).

انطلاقاً مما سبق ذكره فإننا نتساءل:

هل للقلق النفسي تأثير على مستوى الأداء الرياضي للاعبات كرة اليد في منافسات الرياضة المدرسية؟

وكإثراء لهذا السؤال العام نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل للقلق البدني تأثير على أداء لاعبات كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية؟
- هل للقلق المعرفي تأثير على أداء لاعبات كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية؟
- هل للثقة بالنفس تأثير على أداء لاعبات كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية؟

3 الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

للقلق النفسي تأثير على مستوى الأداء للاعبات كرة اليد في منافسات الرياضة المدرسية.

الفرضيات الجزئية:

للقلق البدني تأثير على أداء لاعبات كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية.

للقلق المعرفي تأثير على أداء لاعبات كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية.

للثقة بالنفس تأثير على أداء لاعبات كرة اليد للفرق الرياضية المدرسية.

4 أهداف البحث: تقديم صورة عن العلاقة الموجودة بين القلق النفسي والأداء الرياضي .

تسليط الضوء على القلق النفسي لدى تلاميذ المدارس المشاركين في المنافسات الرياضية المدرسية.

تبيان فعالية التحضير النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات (القلق)لدى تلاميذ

المدارس المشاركين في المنافسات الرياضية المدرسية.

5 أهمية البحث: يكتسي موضوع الدراسة أهمية بالغة لكونه يدرس شريحة هامة من شرائح المجتمع و ذات حساسية كبير وهي شريحة تلاميذ المدارس. كما ان الجانب المدروس يكتسي أهمية كبرى في حياة الأفراد ألا وهو الجانب النفسي، إضافة الى دراسة العلاقة بين عامل القلق وهو من الانفعالات التي يمر بها اي فرد من المجتمع بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة وله وظيفته التنشيطية الى جانب تأثيراته السلبية على الاداء.

6 الكلمات الدالة في الدراسة :

القلق: التعريف اللغوي: الاضطرابُ، الانزعاجُ، عَدَمُ الاستِقرارِ النَّفْسيِّ، حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث (الوسيط).

التعريف الاصطلاحي: يعرف الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن أو يكمن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد مصطفى و نبيل، 2002)

بينما أشار ماي (May) إلى إن القلق توجيه صحيحة تهديد لبعض لقيم التي يقدسك بها الفرد ويعتقد إنها أساسية لوجوده (خالدة، 1984)

أما سولفيان (Snlivan) فيعرف القلق بأنه : حاله نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية (خالدة، 1984).

أما خالدة إبراهيم فعرفت القلق بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على صورة من الضيق وعدم الارتياح مع توقع أكيد للخطر (خالدة، 1984).

التعريف الإجرائي: فهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف من عدم الأداء الجيد و هذه الحالة تحدث للتلميذات نتيجة مشاركتهم في المنافسات الرياضية المدرسية .

الاداء التعريف اللغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل (الوسيط).

التعريف الاصطلاحي: هو انعكاس لقدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية ، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية ، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا (عبد الخالق، 1992).

رياضة كرة اليد

التعريف الإجرائي هو قدرة التلميذات على القيام بواجباتهم المنوطة بهم أثناء المنافسات الرياضية المدرسية في كرة اليد.

7 الدراسات السابقة والمشابهة :

1 دراسة سخسوخ حسان لسنة (2006- 2007) تحت عنوان "أثر مستوى القلق العام على دافعية الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين عقليا بمرحلة التعليم الثانوي"، بحيث أجريت دراسة على عينة مقدره بـ 105 فرد من 3 ثانويات وبينت النتائج هذا البحث ما يلي: - وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة مستوى القلق العام المتوسط ومجموعة مستوى القلق العام المنخفض في دافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين عقليا في مرحلة التعليم الثانوي. وبالتالي فإن مستوى القلق العام يؤثر على دافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين عقليا بمرحلة التعليم الثانوي (سخسوخ، 1997).

2 دراسة ستراشن (Stration 1995) بعنوان : " مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة " و قد هدفت الدراسة إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسات الرسمية ، و اشتملت عينة الدراسة على (84) لاعبا من فريق المدرسة العليا في ولاية شامبيون في الولايات المتحدة الأمريكية ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي و ذلك باستعمال الاستبيان كأداة لغرض جمع المعلومات، و لقد توصل الباحث النتائج التالية : إن أهم مصادر الضغط النفسي كانت تدور حول عامل الانتقاد للرياضي من طرف الآخرين. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التقدير و الاحترام من قبل المدرب و الأهل و الزملاء بال فريق و المصوري (sration, 1995)

3 دراسة د. رمزي رسمي جابر أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الأقصى- فلسطين . تمحورت حول حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين:هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية (هجوم ، دفاع ، درجة ممتازة ، درجة أولى) . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (210) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم ، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز

وآخرون " أعد صورتها العربية علاوي (1998) أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: 1- أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى ، تلى ذلك بعد القلق المعرفي ، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة.2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) اي حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم ، دفاع) (رمزي رسمي، 2009).

دراسة غادة الخصاونة استاذة بقسم التربية البدنية كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك اربد الاردن:هدفت دراستها المعنونة " تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك لمسابقات الجمباز"، الى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجمباز.ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة . Sbeilberger scale وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهم قبل الاختبار النهائي .وبعد تطبيق الأداتين وتحليل النتائج خلصت الدراسة الى ما يلي - :توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان .بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان (غادة)

8 التعليق على الدراسات السابقة: من خلال تصفحنا للدراسات السابقة والمشابهة نلاحظ ان هذه الدراسات اغلها ركز على فئة الاكابر وهذا ما ييفرق عنه بحثنا الذي اجري على فئة المراهقة الاولى وهم تلاميذ مرحلة المتوسط الذين تتراوح اعمارهم ما بين 11 سنة و 14 سنة كما انها تختلف معهم ايضا في دراستها للمتغير التابع وهو الاداء الرياضي وان اتفت الدراسات الى حد ما فيما يتعلق بالمتغير المستقل كما انه هناك ايضا الاختلاف في نوع الرياضة والفئة المستهدفة في دراستنا. بينما يتفقوا في طبيعة المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي وكذا اختبار القلق النفسي الذي اعد نسخته الى العربية الدكتور حسن علاوي سنة 1998.

II- الجانب التطبيقي

*1-1 الطرق المنهجية المتبعة : المنهج المتبع: نظرا لطبيعة موضوعنا اعتمدنا على المنهج الوصفي ، و الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض أو الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بموضوع الدراسة كما يسعى إلى محاولة تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس.

2-متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

القلق الجسسي(البدني): أن من مظاهر القلق الجسسي اضطراب المعدة ، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس ... الخ.

القلق المعرفي: أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة فيها و التي يعاني منها الرياضي، و يؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه.

الثقة بالنفس: الثقة بالنفس أحد الأركان المهمة المكونة لشخصية الرياضي والتي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة.

ثانيا: المتغير التابع: أداء اللاعبات .

3- الأدوات المستعملة :

في ضوء إطار البحث النظري الذي قدمناه ومن خلال الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع بحثنا قمنا باختيار اختبار لقياس حالي القلق (المعرفي والجسسي) والثقة بالنفس في مواقف المنافسة وهو للدكتور مارتينز، وقام بتعريبه وتقديم نسخته العربية الدكتور: أسامة كامل راتب". حيث يتكون هذا الاختبار من 27 عبارة تدرس حالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسسي وحالة الثقة بالنفس بواقع 9 عبارات لكل حالة وهو ماسنوضحه في الجدول الموالي.

4-عينة الدراسة: تحتوي هذه العينة على 45 لاعبة كرة اليد أخذوا من خمس فرق رياضية مدرسية - من بعض متوسطات ولاية الشلف - بطريقة قصدية، بحيث اخذنا من كل فريق تسع لاعبات لكرة اليد.

5- تسجيل درجات قائمة حالة قلق المنافسة:

-تتضمن القائمة 27 عبارة بواقع 9 عبارات لكل مقياس فرعي (حالة القلق المعرفي، حالة القلق الجسبي ، حالة الثقة بالنفس)، هذا و يتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعي بين 9 و 36 درجة، حيث تعني الدرجة 9 ادنى مستوى و الدرجة 36 أعلى مستوى، و يعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفي أو حالة القلق الجسبي أو حالة الثقة بالنفس، ولا تحسب درجة كلية للقائمة.

- و يقيس حالة القلق المعرفي العبارات التسع التالية: - 25.22.19.16.13.10.7.4.1

- بينما تقيس حالة القلق الجسبي العبارات التسع التالية : 26.23.20.17.14.11.8.5.2

-و أخيرا يقيس حالة الثقة بالنفس العبارات التسع التالية: 27.24.21.18.15.12.9.6.3

6 كيفية تفرغ نتائج الاختبار:

يتكون هذا الاختبار من 27 عبارة تدرس حالة القلق المعرفي و حالة القلق الجسبي وحالة الثقة بالنفس بواقع 9 عبارات لكل حالة و تمت العملية على النحو التالي:

بعدها قمنا بتوزيع الاختبار على لاعبات كرة اليد للفرق المدروسة قبل المباراة و استرجاع الاستمارات قمنا بإحصائها و جمع الدرجات الخاصة لكل لاعب في كل حالة و مثلناها في جدول واحد يسمى جدول درجات الاختبار.ثم قمنا بحساب متوسط الدرجات بين 9 و 36 الذي هو 22.5 ثم قمنا بحصر هذه الدرجات بين مجالين: المجال الأول بين [9، 22.5] و هو يمثل المستوى المنخفض أما المجال الثاني [22.5، 36] فهو يمثل المستوى المرتفع لدرجة القياس. ثم قمنا بالحساب النسب المئوية لدرجات الاختبار للمستوى المنخفض و المرتفع مستخدمين العلاقة التالية:

عدد درجات المستوى (المرتفع/ المنخفض)

$$\frac{\text{عدد درجات المستوى (المرتفع/ المنخفض)}}{100} \times 100 = \text{النسبة المئوية}$$

عدد اللاعبين

*2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الجدول 1: يبين النسب المئوية لحالات قلق المنافسة للاعبات كرة اليد للرياضة المدرسية لمتوسطة

الاخوة طاهر جبار بوقادير

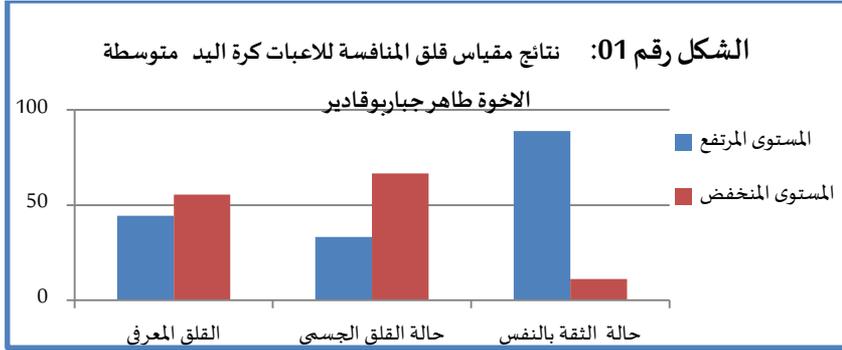
المجموع	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع	المستوى الحالات النفسية
%99.99	%44.44	%55.55	1-حالة القلق المعرفي
%99.99	%77.77	%22.22	2-حالة القلق الجسدي
%99.99	%11.11	%88.88	3-حالة الثقة بالنفس

المصدر: الباحث نفسه

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم 02 والموضح في الشكل الموالي أن نسبة 55.55% من اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي، أما النسبة 44.44% من اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من القلق المعرفي. أما بالنسبة للقلق الجسدي فإن اللاعبات اللاتي كان لديهن مستوى مرتفع فقد بلغت 22.22% واللاتي يتميزن بمستوى منخفض كانت نسبتهن 77.77%. بينما نلاحظ في نفس الجدول أن النسبة الساحقة 88.88% من اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس، أما النسبة 11.11% من اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من الثقة بالنفس.

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول رقم 02 نستنتج أن أغلبية اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي كما ان أغليتهن يتميزن بدرجة منخفضة من القلق الجسدي، و أن أغلبية اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من الثقة في النفس.



المصدر: الباحث نفسه

الجدول رقم (02) : يبين النسب المئوية لحالات قلق المنافسة للاعبات كرة اليد للرياضة

المدرسية لمتوسطة البشير الإبراهيمي بوقادير

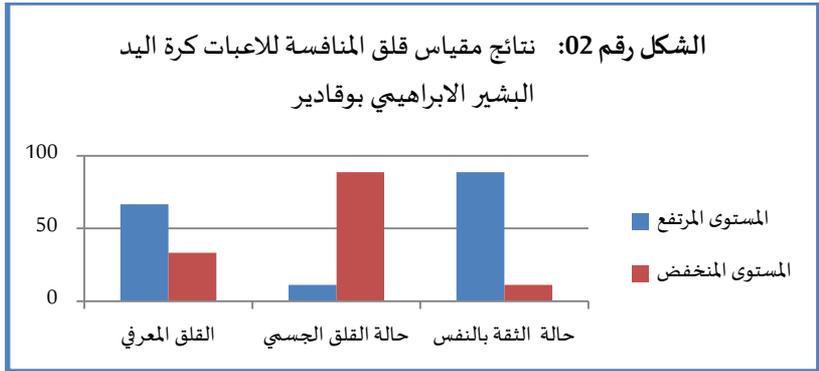
المجموع	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع	المستوى الحالات النفسية
99.99	33.33	66.66	1-حالة القلق المعرفي
99.99	88.88	11.11	2-حالة القلق الجسدي
99.99	11.11	88.88	3-حالة الثقة بالنفس

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم 04 والموضحة في الشكل الموالي أن نسبة 66.66% من اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي، أما النسبة 33.33% من اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من القلق المعرفي. أما بالنسبة للقلق الجسدي فإن اللاعبات اللاتي كان لديهن مستوى مرتفع فقد بلغت 11.11% واللاتي يتميزن بمستوى منخفض كانت نسبتهن 88.88. بينما نلاحظ في نفس الجدول أن النسبة الساحقة 88.88% من اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس، أما النسبة 11.11% من اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من الثقة بالنفس.

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول رقم 04 نستنتج أن أغلبية اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي كما ان أغليتهن يتميزن بدرجة منخفضة من القلق الجسدي، و أن أغلبية اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من الثقة في النفس.

رياضة كرة اليد



المصدر: الباحث نفسه

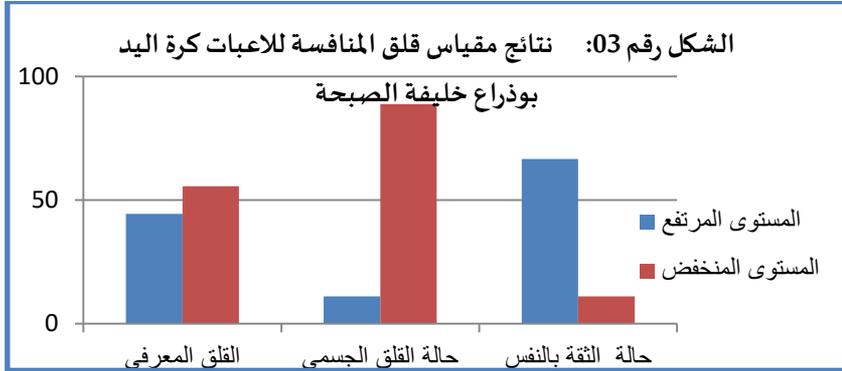
الجدول رقم (03) يبين النسب المئوية لحالات قلق المنافسة للاعبات كرة اليد للرياضة المدرسية لمتوسطة بوذراع خليفة الصبحة

المجموع	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع	المستوى الحالات النفسية
99.99	55.55	44.44	1-حالة القلق المعرفي
99.99	88.88	11.11	2-حالة القلق الجسدي
99.99	33.33	66.66	3-حالة الثقة بالنفس

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 03 والموضحة في الشكل الموالي أن نسبة 44.44 % من اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي، أما النسبة 55.55% من اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من القلق المعرفي. أما بالنسبة للقلق الجسدي فإن اللاعبات اللاتي كان لديهن مستوى مرتفع فقد بلغت 11.11% واللاتي يتميزن بمستوى منخفض كانت نسبتهن 88.88%. بينما نلاحظ في نفس الجدول أن النسبة الكبيرة 66.66 % من اللاعبات يتميزن بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس، أما النسبة 33.33% من اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من الثقة بالنفس.

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول رقم 03 نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتميزون بدرجة منخفضة من القلق المعرفي كما ان أغليبتهم يتميزون بدرجة منخفضة من القلق الجسدي ،و أن أغلبية اللاعبين يتميزون بدرجة مرتفعة من الثقة في النفس.



المصدر: الباحث نفسه.

الجدول رقم (04): يبين النسب المئوية لحالات قلق المنافسة للاعبين كرة اليد للرياضة المدرسية لمتوسطة ابو بكر الرازي وادي سلي

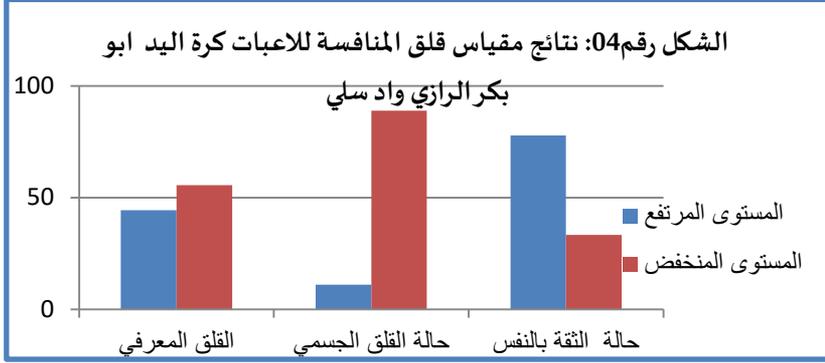
المجموع	المرتفع	المنخفض	المستوى النفسي
99.99	44.44	55.55	1-حالة القلق المعرفي
99.99	11.11	88.88	2-حالة القلق الجسدي
99.99	77.77	33.33	3-حالة الثقة بالنفس

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 04 والمبينة في الشكل الموالي أن نسبة 55.55 % من اللاعبين يتميزون بدرجة منخفضة من القلق المعرفي، أما النسبة 44.44% من اللاعبين يتميزون بدرجة مرتفعة من القلق المعرفي. أما بالنسبة للقلق الجسدي فإن اللاعبين اللاتي كان لديهن مستوى مرتفع فقد بلغت 11.11% واللاتي يتميزون بمستوى منخفض كانت نسبتهن 88.88%، بينما نلاحظ في نفس الجدول أن النسبة الكبيرة 77.77 % من اللاعبين يتميزون بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس، أما نسبة 33.33% من اللاعبين يتميزون بدرجة منخفضة من الثقة بالنفس.

رياضة كرة اليد

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول رقم 04 نستنتج أن أغلبية اللاعبات يتميزن بدرجة منخفضة من القلق المعرفي و أن أغليبتين يتميزن ايضا بدرجة منخفضة من القلق الجسمي ، وكذا أغليبتين يتميزن بدرجة مرتفعة من الثقة في النفس.



المصدر: الباحث نفسه.

3*- الاستنتاجات والاقتراحات: (Sakkal Majalla, taille 13, Gras ; Centre)

الاستنتاج

من خلال النتائج المتحصل عليها انطلاقا من استخدام مقياس قلق المنافس المعرب من طرف الدكتور حسن علاوي وعند مقارنتها بالفرضيات المذكورة انفا فإننا نقول ان لقلق المنافسة و في جزئه من حالة القلق المعرفي والذي كانت نتائجه مميزة وواضحة فإن له تأثير على اداء اللاعبات المنتميات الى فرق الرياضة لكرة اليد في المنافسات المدرسية وهذا يعني تحقق الفرضية الاولى القائلة ان لحالة القلق المعرفي تأثير على اداء لاعبات كرة اليد. اما فيما يخص الحالة الثانية من قلق المنافسة وهي حلة القلق البدني او الجسمي وم ن خلال النتائج المتوصل اليها فإننا نقول ان مستواه كان منخفضا جدا مقارنة بسابقه وعليه فإن لاعبات كرة اليد للرياضة المدرسية ليس لهن قلق كبير فيما يخص حلة القلق البدني و هو مايؤثر بشكل ايجابي على أداء اللاعبات. اما ماتعلق بجانب الثقة بالنفس فكان مستواها مرتفع وهذا ما يعني ان لها تأثير مباشر على الاداء الرياضي وفي هذا يقول احمد عربي عودة ان درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في

الرياضة (احمدعربي، 2007). وعند اجراء ترتيب لهذه الحالات الثلاث فإننا نجد بعد الثقة بالنفس يتصدر الترتيب وهذا ما ذهبت اليه دراسة الدكتور رمزي رسمي جابر أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الأقصى- فلسطين . في دراسته التي تمحورت حول حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين. ثم يأتي بعد ذلك بعد القلق المعرفي حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي وهذا ما تؤكد دراسة اسامة كامل راتب (كامل راتب، 1997).ومن خلال التحليل والاستنتاجات السابقة التي اثبتت تحقق الفرضيات الجزئية والتي بدورها تؤدي الى تحقق الفرضية العامة .

*4- اقتراحات:

- ضرورة الاعتناء بفتة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بإعتبارهم ضمن مرحلة المراهقة الاولى.
- المرافقة الدائمة لهذه الفئة في مختلف مناحيم الدراسية
- ضرورة اجراء تكوينات للاشخاص المرافقين للتلاميذ سواء كانوا اساتذة أو اداريين.

1- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- المعجم الوسيط ، مجمع اللغة العربية - مكتبة الشروق الدولية.
- 1. احمد عربي عودة، المدرب وعملية الإعداد <النفسي، ط 1 المكتب الهندسي بغداد 2007
- 2. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات_، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- 3. أسامة كامل راتب : قلق المنافسة (ضغوط التدريب – احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي ، القاهرة. 1997
- 4. عصام عبد الخالق " التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات "دار المعارف القاهرة 1992 .
- 5. محمد مصطفى زيدان، نبيل الشمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق، جدة، ط01.
- 6. محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 7. يوسف الأقصري، الشخصية المبدعة، دار الطائف، القاهرة، 2001.

8. رمزي رسمي جابر حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين مجلة علوم الرياضة العدد الاول 2009 غزة .
9. غادة الخصاونة، تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك لمسابقات الجمباز، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 2008 (4)21
10. سخسوخ حسان، أثر مستوى القلق العام على دافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين عقليا مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير 2006 - 2007، جامعة باتنة.
11. خالدة إبراهيم: الحد أو التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1984.

12. Sration , R : **Perceived Sources of Stress In Champion High School Athletes** , Journal Of Sport And Exercise Psychology ,(1995)