



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة - الجزائر



Larbi Tebessi University - Tebessa, Algeria
Université Larbi Tebessi - Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان:

التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات

النفسية لد تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية مسحية أجريت عل تلاميذ ثانوية الهادي خذيري وثانوية مالك بن النبي - تبسة -

تحت إشراف:

أحمد لقوقي

إعداد الطالب:

محمد علي طوابية

علي بريك

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
فيصل حاجي	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
أحمد لقوقي	أستاذ مساعد - أ -	مشرفا و مقررا
خليفة عزالي	أستاذ مساعد - أ -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2019/2018



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (3) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ
(4) الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ (5) وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ (6)
وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (7) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (8)
وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (9)

الآية من 1-9 سورة الرحمن

شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، فبِعون من الله تعالى
وتوفيقه تم انجاز هذا العمل ونسأل الله تعالى المزيد من التوفيق
والنجاح.

نتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير والاحترام إلى أستاذتنا
المشرفة على دعمنا لانجاز هذا العمل وما أبدته من سعة صدر
وحسن توجيه وإرشاد . حتى ننجز هذه المذكرة
كما نتقدم بجزيل الشكر للأساتذة الكرام بقسم التربية البدنية و
الرياضية لما قدموه لنا من علم مفيد طوال مرحلة دراستنا ولما
زرعوه في أنفسنا من بذرة الجد
وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في انجاز
هذا العمل المتواضع.

إهداء

إلى أبي الحبيب وأمي الغالية حفظهما الله ورعاهما
إلى زوجتي التي كانت لي سند في انجاز هذه المذكرة
إلى كل زملائي
إلى كل من دعمني وحفزني من بعيد أو قريب
إلى كل أساتذتي
اهدي هذا الجهد المتواضع.

طوالبية محمد على

إهداء

إلى أعز وأقرب الناس إلى عائلتي الكريمة أبي وأمي

إلى زوجتي العزيزة وابنتي مرام وابني الغالي باسم

إلى أبناء أختي رائد وزيد

إلى إخوتي وأخواتي في الله، زملائي

كما لا ننسى أن نهدي هذا العمل

المتواضع إلى جميع زملاء الدراسة كلا بإسمه

وكل من كان لنا سندا في إتمام هذا العمل المتواضع

بريك علي



الفقه عرس



الفهرس العام

رقم الصفحة	المحتويات
أ - ب	مقدمة
03	الجانب التمهيدي
04	1. الإشكالية
05	2. فرضيات البحث
06	3. أهداف البحث
07	4. أهمية البحث
08	5. أسباب اختيار الموضوع
08	6. مصطلحات و مفاهيم الدراسة
09	7. الدراسات السابقة
16	الجانب النظري
17	الفصل الأول: التربية البدنية والرياضة وعلاقتها بالتربية
18	تمهيد
19	1 - التربية
21	2 - التربية البدنية والرياضية
23	3 - أهداف التربية البدنية والرياضية
23	4 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية
24	5 - درس التربية البدنية والرياضية
26	خلاصة الفصل
27	الفصل الثاني: المهارات النفسية والنظريات المفسرة
27	تمهيد
28	1-المهارات النفسية
29	2- النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة
40	خلاصة الفصل

الفهرس العام

41	الفصل الثالث : المراهقة
42	تمهيد
43	1. مفهوم المراهقة
45	2. تحديد مرحلة المراهقة
45	3. مميزات وخصائص مرحلة المراهقة
47	4. مشاكل المراهقة
50	5. علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه
53	خلاصة الفصل
54	الجانب التطبيقي
55	الفصل الرابع: طرق ومنهجية الدراسة
56	تمهيد
57	1- منهج البحث
58	2- تحديد متغيرات الدراسة
58	3- الدراسة الاستطلاعية
61	4- مجتمع و عينة الدراسة
64	5- حدود الدراسة
65	6- أدوات جمع البيانات
66	7- إجراءات تنفيذ الدراسة
67	8- أساليب التحليل الإحصائي
69	9- صعوبات البحث
70	خلاصة الفصل
71	الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج
72	1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة
79	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

الفهرس العام

84	3- أهم الاستخلاصات
85	4- التوصيات
88	الخاتمة
//	قائمة المصادر و المراجع
//	الملاحق
//	الملخص



مقدمة



مقدمة :

تعد التربية البدنية احدى اهم فروع التربية العامة، التي تستهدق بشكل رئيس الجانب البدني من الكائن الحي او الانسان على وجه التحديد ،ونظرا لاهمية هذا الميدان التربوي الذي اولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماما كبيرا في الالونة الاخيرة،لما له من فوائد على صحة الفرد و استقرار المجتمعات و تطورها،وجعلته جزءا اساسيا من المسابقات التعليمية لكافة المراحل الاكاديمية بما فيها المرحلة الجامعية،وتتمثل التربية البدنية في الجانب التربوي الذي يهدف بشكل اساسي الى اعداد وتربية الفرد تربية متوازنة من خلال ممارسة عدد من التمارين و الأنشطة الرياضية والحركية التي تحقق هذا التوازن،و هي تشمل كافة النواحي الجسمية و العقلية والنفسية ،و تعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا حاسما في تطوير الفرد من الناحية البدنية و الصحية والاجتماعية و النفسية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الرياضية وبما ان التربية الرياضية هي جزء من النظام العام الذي يعمل على انتقاء و اعداد ابطال المستقبل لزم علينا ان نحيط بهذا الجانب الذي لا يزال يكتفيه الغموض ويتطلب تحسين القدرات البدنية و النفسية و الفكرية للفرد ضرورة استخدام هذا الاخير لقدراته البدنية و النفسية لاقصى حد و اقصى درجة وذلك لمحاولة الحصول على احسن النتائج الممكنة .

ولقد اصبحت التربي البدنية و الرياضية اليوم حاجة ماسة و ضرورية في مختلف اطوار التعليم،حيث سهرت لها اطارات مؤهلة علميا وتربويا،وكذا المرافق و المنشآت و الامكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.وكون التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ولما اصبحت عليه مكانة التربية الرياضية و البدنية من منظور التلميذ في جميع الاطوار،وجب على الاساتذة والمربين و العاملين في مجال النشاط البدني الرياضي الاقدام على بناء مخططات بغية تنمية المهارات النفسية للتلاميذ من اجل الوصول بهم الى ارقى المستويات،وتحقيق افضل النتائج الرياضية،ومن خلال ماتقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في التربية البدنية و الرياضة ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي وقد تناول الموضوع من جانبه التمهيدى و النظري و كذلك التطبيقي في خمسة فصول على النحو التالي:

➤ الجانب التمهيدي :

خصص هذا الجانب لمدخل الدراسة وتضمن تحديد اشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الاهداف المرجوة من الدراسة،فرضياتها،اهمية البحث ،و تحديد المصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

➤ الجانب النظري :

الفصل الاول :

خصص هذا الجانب وتضمن التربية البدنية و الرياضية وعلاقتها بالتربية منم حيث مفهوم التربية، وكذلك اهداف التربية و نظريات و فرضيات التربية الرياضية

الفصل الثاني:

و هو فصل المهارات النفسية و النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة

الفصل الثالث:

شمل المراهقة و علاقتها بالثانوية ،واهمية التربية البدنية و الرياضية اتجاهه.

➤ الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع :

شمل طرق و منهجية الدراسة ،منهج الدراسة ،تحديد متغيرات الدراسة ،الدراسة الاستطلاعية ،عينة الدراسة ،حدود الدراسة ، ادوات جمع البيانات ،اساليب التحليل الاحصائي

الفصل الخامس:

و هو فصل عرض وتحليل النتائج ،مناقشة وتفسير النتائج، بالاضافة الى الاستخلاصات و اهم التوصيات المقترحة.



الجانج التمهيدى



1- الإشكالية:

إن دور التربية البدنية و الرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني و إنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي فهي تلعب الدور الحاسم و المهمة في العملية التربوية و التي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، و الجانب النفسي الاجتماعي، و مع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية، أضحي من الضروري و المهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي و الوجداني.¹

ويشير محمد حسن أبو عبيدة(1986م) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته و مستوياته البدنية و الفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية.

و يضيف محمد العربي شمعون (1996م) أن تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى و يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.²

و تشير نبيلة احمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة، كما تشير إلى أن دافع الانجاز يعتبر من القوى الدافعة التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي³. و أن الثقة بالنفس من

¹ - نبيلة أحمد محمود، المهارات النفسية المميزة للاعب كرة السلة، نقلا عن احمد مجاوي التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد، ص12.

² - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م، ص27.

³ - نبيلة أحمد محمود، مصدر سبق ذكره، ص40.

الجانب التمهيدي

المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين و إن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية.¹

و منه يمكن أن نطرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في تنمية بعض المهارات النفسية ؟

1-1- التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين؟
 - 2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين؟
 - 3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين؟
 - 4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين؟
 - 5- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين؟
 - 6- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الممارسين؟
- 2- فرضيات البحث:

انطلاقا من طرحنا لمشكلة بحثنا يمكننا صياغة فرضيتنا العامة على النحو التالي:

توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في تنمية بعض المهارات النفسية.

¹ - صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد، ط1، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2004م، ص20.

2-1- الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني لصالح التلاميذ الممارسين.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح التلاميذ الممارسين.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس لصالح التلاميذ الممارسين.
- 4- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح التلاميذ الممارسين.
- 5- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح التلاميذ الممارسين.
- 6- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين.

3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) و ذلك من خلال:

1. معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني.
2. معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التركيز الذهني.
3. معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس.
4. معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق.

الجانب التمهيدي

5. معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء.

6. معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد دافعية الانجاز الرياضي.

4- أهمية البحث:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا كبيرا و بارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل و تغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجاته النفسية و الاجتماعية، لذلك أصبحت حصة التربية البدنية و الرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتوافقة نفسيا و اجتماعيا للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل و إعداد و علاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه من مردود صحي و جسمي و نفسي للتلميذ.

و تتمحور هذه الدراسة حول جانب مهم من الجوانب التي تعمل التربية البدنية و الرياضية على تنميتها ألا و هو الجانب النفسي و الذي حصرناه في بعض المهارات النفسية، و التي أصبحت تلعب دورا هاما في تطوير الأداء و الإنجاز الرياضي و الرفع من قدرات الفرد الرياضي.

هذه الدراسة وصفية أجريت على التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي (15-18 سنة) و تتلخص أهمية البحث في:

- ✓ التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية و مساهمتها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين.
- ✓ التعرف على الفروق الموجودة في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين.
- ✓ تشجيع غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على ممارستها خاصة في مرحلة الطور الثانوي لما لها من أدوار مهمة في تنمية الجوانب النفسية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1 - أسباب ذاتية:

لعل أبرز سبب جعل الطالب يتطرق إلى هذا الموضوع هو رغبته في الاحتكاك بالمراهق و تلاميذ هذه المرحلة و كذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم و تعاملهم مع الواقع لأن الطالب مقبل على الدخول في هذا الميدان و العمل فيه و أراد أن يطلع على حقيقة ما يجري داخله.

5-2 - أسباب موضوعية:

- الوصول إلى معرفة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المراهق من الجانب النفسي
- محاولة الوصول إلى تحقيق القيمة الحقيقية لحصة التربية البدنية و الرياضية في جميع الأطوار في تربية النشء و إعدادة خاصة من الجانب النفسي.

6 - مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

6 - 1 - حصة التربية البدنية والرياضية :

هي عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان، باستخدام تمارين بدنية وتدابير صحية وبعض الأساليب التي تشترك مع الوسائل التربوية بتنمية النواحي الاجتماعية والخلاقية على مستوى المدرسة والتلاميذ، ومن ثم فإن حصة التربية البدنية هي عملية تربوية فوق الميدان تساهم في النمو البدني والصحي يذ تحت إشراف الأستاذ.

6-2 - المهارة النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها.¹

¹ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987م، ص 21.

6- 3- المراهقة :

هي مرحلة عمرية محصورة بين الطفولة المتأخرة ومرحلة الشباب، وهي في غالب الأحيان تكون بين 13-16 سنة للذكور و 12-15 سنة للإناث.

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب والدنو من الحلم (القاموس المحيط للفيروزي). وتعني أيضا التدرج والنضج الجسمي، العقلي والانفعالي¹.

7- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة من أهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات الدراسة، لذا فقد حاول الباحث قدر الإمكان جمع ما أمكن جمعه من الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع دراسته، و نظرا لصعوبة الحصول عليها قام الباحث باستعراضها بعد تصنيفها إلى مجموعتين:

أولاً: دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

ثانياً: دراسات متفرقة تناولت كل بعد من أبعاد المهارات النفسية على حدي في المجال الرياضي.د.

7-1- الدراسات السابقة و التي تناولت المهارات النفسية:

7-1-1- دراسة أحمد يحيايوي 2009:

بعنوان: التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) الممارسين و غير الممارسين.

• أهداف الدراسة:

1- معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي(15-18) الممارسين وغير الممارسين.

2- دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات فيما بينهم.

6- د. عفاف احمد عويسى : 2003، ص 256

الجانب التمهيدي

• فرضيات الدراسة:

1- التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين.

• المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) و ذلك لملائمته لأهداف البحث و فروعه.

• العينة:

تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين و تم اختيارها بالطريقة العشوائية.

• أدوات الدراسة:

استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل "BULL" ، جون ألبنسون "Allbinson"، و كريستوفر شامبروك "Shambrook"، و الذي قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه.

• أهم النتائج: (الاستخلاص)

- تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة بالنفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق على التوالي.

- تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني و المستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، و القدرة على مواجهة القلق على التوالي، أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي. و تفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنوات الثالثة و الأولى في بعدي: دافعية الانجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني على التوالي.

• و اتفقت هذه الدراسة مع دراستنا في عنوان الدراسة و المنهج المتبع و المجتمع الإحصائي و اختلفت في العينة و كونها دراسة موسعة.

7-2-الدراسات المشابهة:

7-2-1 دراسة نبيلة احمد محمود 2000:

بعنوان " المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية".¹

• فرضيات الدراسة:

التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية.

• أهداف الدراسة:

تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

• المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) و ذلك لملائمته لأهداف البحث و فروضه.

• العينة:

قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة من نادي سموحة الرياضي و نادي سبورتنج الرياضي المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2001/2000) و قد بلغ متوسط العمر عندهن: 11 و 18 سنة.

• أدوات الدراسة:

أ- استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل "Bull"، بون ألبنسون "Albinson"، و كريستوف شامبروك "Shambrook"، و الذي قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه.

ب- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية من تصميم " تنكو " و " ريتشارد " و يتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة و هي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين، و قد قام بتعديله و اقتباسه محمد حسن علاوي.

¹ - مديحة محمد إسماعيل، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية، العدد 29، كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، 1997، ص 162.

الجانب التمهيدي

• أهم النتائج: (الاستخلاص):

تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الانجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، و القدرة على مواجهة القلق.

• تشابهت هذه الدراسة مع هاته الدراسة في المنهج المتبع واحد الأدوات و اختلفت في العينة و الأهداف.

7-2-2- دراسة صلاح بن أحمد السقاء"2001":

بعنوان " دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية".¹

• فرضيات الدراسة:

- التعرف على درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.
- التعرف على مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في الخصائص أو المهارات النفسية و إمكانية تطورها من وجهة نظر الرياضيين السعوديين (لاعبين/مدرسين/إداريين).

• أهداف الدراسة:

- تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.
- تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في المهارات النفسية (لاعبين/مدرسين/إداريين) و إمكانية تطويرها.

• المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

• العينة:

قوامها 241 موزعة على النحو التالي: 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية و الفردية، و 45 مدربا، و 40 إداريا من الألعاب الجماعية و الفردية.

¹ - مديحة محمد إسماعيل، مصدر سبق ذكره، ص 162.

• أداة الدراسة:

استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

• أهم النتائج: (الاستخلاص)

- لقد أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، و تركيز الانتباه و الدافع الشخصي، و الإعداد النفسي قبل المنافسة، و التحكم الانفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح و التفوق الرياضي.

- و قدر الرياضيون السعوديون التحكم الانفعالي و القلق و التحكم في ضغوط المنافسة، و تركيز الانتباه كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل.

• تشابهت هذه الدراسة في التعرف على أهمية المهارات النفسية و المنهج المتبع و اختلفت في العينة و أداة الدراسة.

7-3-دراسة حول المهارات النفسية:

7-3-1-دراسة متفرقة:

7-3-1-1-دراسة "حرشاوي يوسف" (1995م):

بعنوان " دور التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي.¹

• أهداف الدراسة:

إبراز دور التربية البدنية والرياضية و تأثيرها على القدرة في تركيز الانتباه.

• المنهج المستخدم:

المنهج التجريبي

¹ - مديحة محمد اسماعيل 1997، مصدر سبق ذكره، ص 162.

• العينة:

متكونة من 145 تلميذ (64 تلميذ+64 تلميذة +17 معنيين).

• أهم النتائج: (الاستخلاص)

- ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه.
- لا توجد علاقة إرتباطية قوية لا بين تركيز الانتباه والميل للتربية البدنية و لا بين تركيز الانتباه و الدافع للنشاط الرياضي لدى التلاميذ الممارسين.

4-7 -دراسات أجنبية لكل من " كوبر" (1967م)، "كان" (1976م)، "رتشر" (1977م)، و "مورجان" (1980م):

ومنة أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية والاستقرار.¹

7-5- نقد الدراسات المرتبطة السابقة:

يتضح من خلال عملية المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي:

- اتفقت جل الدراسات خاصة دراسات "نبيلة احمد محمود" و "صلاح احمد السقاء" و بثينة محمد فاضل" في استعمالهما للمنهج الوثقي بالاسلوب المسحي كمنهج لدراساتهم.
- أسفرت نتائج دراسة " نبيلة احمد محمود " على أن لاعبات كرة السلة يتميزون بالمهارات التالية: دافعية الانجاز الرياضي - القدرة على التصور الذهني - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - و القدرة على مواجهة القلق. حيث استعملت في هذه الدراسة مقياس المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من " بل والبنسون و شامبروك".
- كذلك أوضحت دراسة " بثينة فاضل " (1999م) التي اجريت في البيئة المصرية أن رياضيات المستوى المتقدم يتميزن بتركيز الانتباه و مواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز مقارنة برياضيات المستوى المنخفض و المتوسط.

¹ - ستيفن، 1997م، مصدر سبق ذكره، ص 162.

الجانب التمهيدي

- و جاءت أهم نتائج دراسة " حرشاوي يوسف " أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه. كما أوضح " إبراهيم حنفي شعلان " في دراسته ان قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه تزداد لدى التلاميذ في حالة وجود درس التربية البدنية في بداية أو نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية.
- أكدت نتائج بعض الدراسات الأجنبية لكل من " كوبر " و " كان " و " سيتشر " و " مورجان " أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار.



الجانب النظري



الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية

تمهيد

1. التربية

2. التربية البدنية والرياضية

3. أهداف التربية البدنية والرياضية

4. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية

5. درس التربية البدنية والرياضية

خلاصة

تمهيد:

يشير المثل الصيني "إذا سمعت نسيت، وإذا رأيت تذكرت، وإذا مارست تعلمت"، إلى أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ كي يتعلم. وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية كأحسن دليل على ذلك كما أن للتربية البدنية والرياضية أهداف عديدة ومختلفة إضافة إلى العملية التعليمية، إلا أن الواقع العلمي في مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم، حيث نلاحظ مدى القصور الشديد والذي يصل في الكثير من الأحيان إلى العدم في المدارس سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية، أجهزة رياضية)، هذا بالإضافة إلى أن عدد ساعات دوري التربية الرياضية في المدارس يعد قليلا جدا ولا يمكن أن يحقق أي هدف من أهداف التدريس في المدارس. وسنوضح في هذا الفصل، أهمية وأهداف التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية.

1 - التربية:

1-1- مفهوم التربية:

أ- لغة: التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غذى الولد وجعله ينمو، وربى الولد: هذبه، فأصلها يربو أي زاد ونمى، ومن يجعل أصلها رب الثلاثي: فلا بد أن يجعل المصدر تربيًا لا تربية، يقال رب القوم يربيه أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم ورب النعمة: زادها، ورب الولد، ربا حتى أدرك. وصفوة القول أن التربية عند العرب تفيد السياسة والقيادة والتنمية.¹

ب- اصطلاحاً: أما التربية اصطلاحاً، فإنها تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وحيوان وإنسان وكل منها طرائق لتربيته.

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي بانتهاء الدراسة ولا بانفصال الفرد عن الأسرة، بل تظل معه طول حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة وطالما مازال على قيد الحياة.

الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي: الخلقية، العقلية، الجسمانية، والروحية.

تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات والأزمنة، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ويعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، وهناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك، وتعني النمو والتكيف.²

ج- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة والمفكرين:

- فيعرفها الفيلسوف "أفلاطون": بأن التربية هي إعداد الفرد ليصبح عضوا صالحا في المجتمع.
- ويعرفها أيضا: بأن التربية هي الجسم والروح وكل ما يمكنه من الجمال والكمال. "

¹ - أحمد عمر سليمان الروبي ، الاهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص :32.

² - رابح تركي : 1990 ، ص 18.

- يرى "جون ديوي": بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من وارض وأحداث ذات غرض ومعنى أكبر.¹
- م و يعرفها "أرسطو": بأنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض بالنبات والزرع.
- ويرى الدكتور عفيفي: بأن التربية مما يحيط بها من مؤثرات وعوامل معقدة وبما تشمل من عوامل متعددة ومتراصة، تعتبر أكثر من علم وأعمق من فن وأبعد من أن تكون حرفة بسيطة تقوم على مهارات ومعارف بل هي عمل إنساني منظم الجوانب.²
- ومن هنا فإن التربية تهدف إلى خدمة الجسم والنفس في آن واحد، فهي عملية التوافق وهي عبارة عن تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية أن فالتربية هي ظاهرة ممارسة مكتسبة عن طريق المدرسة، والملعب والمسجد في الرحلات فهي إذا لا تقتصر على المدرسة فقط.

1-2- أهداف التربية:

إن أهم أهداف التربية تقود إلى تنشئة الفرد سليماً، منسجماً مع نفسه من جهة ومع مجتمعه من جهة أخرى، فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعده على العيش ومواجهة مشاكل الدهر. ومبدئياً لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة والكتابة، ودون تزويده بقاعدة علمية وثقافية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية والسلوكية قبل أن تعلمه قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي، وقبل اكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه. إذن الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، باعتبار أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة، ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر والعشرين، بوعي الدول المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة ولضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة وتوجيه شخصياتهم.³

✓ " فالتربية وحدة متكاملة العناصر يكمل بعضها البعض.

¹ - احمد عصر روجي : 1996، ص 09.

² _ محمد سعيد زعسي: 2004، ص 13.

³ - محمد إسماعيل : 1984، المرجع السابق ، ص 30-38.

فغرض التربية هو الفهم بالزيادة والاستمرار للمجتمع من جهة والنمو المتكامل للفرد من جهة أخرى لكسب مكانة في النظام الاجتماعي تضمن للفرد الكرامة والتقدير والحرية".

2 - التربية البدنية والرياضية:

2-1- مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية، حتى إنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع. ويعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات، أو أنها عضلات وعرق أو أذرع وأرجل قوية، أو أنها تربية الأجسام، ولهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها إلا أنهم يتفقون في المضمون وأهم التعاريف نذكرها فيما يلي:

- **فعرها "تاش":** "بأنها جزء من التربية وأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتميمته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأغراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان ذلك في الملعب أو في حمام السباحة".
- **ويعرفها "تيكسون وكزنز":** "بأنها ذلك الجزء من التربية التي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم".
- **ويعرفها فولتير واسيلجنز:** "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني¹".
- **وعرفتها الوميكين:** "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل

المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني².

- **وعرفتها "الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح عام 1965":**

"إن التربية البدنية اليوم هي مادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا، ويتحركوا ليتعلموا.

¹ - د. محمد سعيد عزمي اساليب تطوير التربية البدنية، السنة 2004، ص 11.

² - د. أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، كتاب علم المعارف، السنة 1998، ص 36.

• وعرفها تشارلز بيوتشر: "أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية، والتي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق في الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الحصائل".

ويرى وليامز: "هي مجموع الأنشطة البدنية للإنسان التي اختيرت كأنواع ونفذت كحصائل ومن خلال هذه التعاريف المختلفة للتربية البدنية، يمكن أن نرى بأن أي تعريف يتضمن بعض المفاهيم مثل: النشاط البدني والتعلم الذي يصاحبه عن طريق الممارسة، هنا تظهر أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية.¹

2.2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية كما عرفها:

ويست بوتشر " وكثيرا من المفكرين: "هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثارة الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها.²

ويعرفها البعض الآخر على أنها التمرينات، الألعاب، وقت الفراغ والمسابقات الرياضية،

لكن هذه المفاهيم في الواقع تمثل أطر وأشكال الحركة المنظمة في مجال الأكاديمي الذي يسمى باسم التربية البدنية والرياضية.

¹ - د. محمد سعيد عزمي اساليب تطوير التربية البدنية ،السنة 2004، ص 11.

² - د. أمين أنور الخولي ،الرياضة و المجتمع، كتاب علم المعارف،السنة 1998، ص 36.

ويقصد بها أيضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، إذ تعتبر إحدى فروع التربية والتي تستند نظرياتها من العلوم المختلفة، والتي تعمل على تكيف الفرد لما يتلائم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه ويدل على تقدمه وتطوره.

3 - أهداف التربية البدنية والرياضية:

بعد انتهاء الدراسة الابتدائية ينتقل التلاميذ والتلميذات إلى مرحلة الدراسة بالإكمالية ومنها إلى الثانوية وهذه المرحلة تتطلب العناية الخاصة وتوجيها سديدا، لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية، لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي، ويمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

1. ممارسة الحياة السليمة، وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل من مرحلتي المراهقة والبلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه الحاجات.
2. تنمية القوة الجسمية، وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجد، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.
3. السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات والإرشادات وإنكار الذات في سبيل صالح للمجتمع وكذلك تدريب التلاميذ على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم، وتقبل الريخ والخسارة بروح رياضية عالية.
4. تنمية المهارة الحركية في الألعاب المناسبة للأوضاع الصحيحة وحركات الرشاقة والقفز، الملائمة لقدرات التلاميذ في هذه المرحلة من حياتهم الدراسية.¹
5. العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم، والتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
6. العمل على تدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة، والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة به.²

4 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية:

¹ - عباس أحمد صالح: 1981، ص 72.

² - محمد صبحي حسنين : 1999، ص 106.

التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط والتي تنمي وتصون شخصية وجسم الفرد، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية وسلامة الجسم.

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج الدراسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها وتوجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية.¹ ومن هذا الصدد يرى أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية وأنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية المعنوية والتوافقية والانفعالية.²

كخلاصة القول التربية البدنية والرياضية والتربية لهما علاقة واضحة في المعنى، الهدف والمظهر الذي يكون المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة، بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة ومؤهلة تربويا.

5 - درس التربية البدنية والرياضية:

5.1 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية وأهميته:

يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي وأحد أشكال المواد الأكاديمية، ويختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسب وإعداد التلاميذ إعدادا سليما ومتكاملا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور، ولهذا فإن أعضاء الجسم والأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة الرياضية لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة.³

ويعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للاشتراك في المنافسات الرياضية داخل وخارج المدرسة، ولهذا درس التربية البدنية والرياضية

¹ - د. محمد سعيد عزمي : 2004، ص 14.

² - عبدالوهاب عمراني: 1990، ص 11.

³ - د- محمد سعيد عزمي : 2004، ص 18-

لا يعطي المساحة الزمنية فقط، بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.¹

2.5. أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دورا فعال في بناء الشخصية للفرد وتكسبه طابع مميزا حياث:

- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، المرونة، الرشاقة والسرعة.
- تساعد على اكتساب المهارات والخبرات الحركية.
- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية والتكيف مع المجتمع.
- تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة. إذن درس التربية البدنية والرياضية يهدف بواسطة التمارين والأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الاجتماعية وتزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم والأمكنة والأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية.²

3.5. واجبات درس التربية البدنية:

إن درس التربية البدنية والرياضية له واجبات تربوية كثيرة فهو يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة، الشعور بالصدقة المثابرة والمواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

- يعمل على الاهتمام بإقامة منافسة للتشجيع على التدريب، وإلتقان المهارات المطلوبة.³
- يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.
- يعمل على التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.

¹ - أحمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في مجال النفس الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م، ص 24.

² - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987م، ص 21.

³ - محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية، البلدة، قصر الكتاب، 2000م، ص 20.

- له تأثيرات ايجابية في مختلف الأجهزة الحيوية (كالجهاز الدموي، التنفسي، العصبي والعضلي).

خلاصة :

وفي ختام هذا الفصل نود أن نتطرق إلى حقيقة ذات أهمية بالغة وهي أن التربية البدنية والرياضية مصطلح يعبر عن حركة الإنسان المنظمة، سواء في مستواها التعليمي البسيط في المدرسة وهو ما يطلق عليها التربية البدنية أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهو ما يطلق عليه التربية الرياضية.

وخلاصة القول أن التربية البدنية والرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربية الحديثة، التي يبدأ مفهومها يشمل الهدف التربوي بالدرجة الأولى، ثم التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية، لهذا كانت التربية البدنية والرياضية أعمق اثر في الأفراد، من أي نوع آخر من أنواع التربية، في تكوين الصفات الاجتماعية الخلقية بل في تكوين الشخصية.

الفصل الثاني: المهارات النفسية والنظريات المفسرة

تمهيد

1. المهارات النفسية

2. النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة

خلاصة

1- المهارات النفسية:

1-1- تعريف المهارات النفسية:

أ- المهارة

مصطلح المهارة له عدة معاني مرتبطة، حيث يعرفها بورجر و سيبورن - borger and seborn على أنها " نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود و الممارسة المنظمة و الخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة، و عادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مغيرة"¹، و يعرف وايلنتج whlting المهارة على أنها " الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات و أعمال خاصة محددة"²، و يبين بارو barrow أن مصطلح المهارة يشير إلى " القدرة على إنجاز عمل ما، و يرى أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما، هذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة، لإنجازه، أي أن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لإنجاز العمل، تلك الحركات غالبا ما تتضمن أنماطا مختلفة من التوافقات العضلية العصبية".

ب- المهارة النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها.³

¹ - أحمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في مجال النفس الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م، ص 24.

² - محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية، البلدة، قصر الكتاب، 2000م، ص 20.

³ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987م، ص 21.

1-2- التعريف الإجرائي للمهارات النفسية:

يرى الطالب أن المهارات النفسية تعني قدرة تلميذ المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم و التدريب و المنافسة و كذلك القدرة على الاسترخاء و التركيز و التصور الجيد و وضع الأهداف بواقعية.

و لقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (أو العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة.

و من بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي للمهارات النفسية و التي ذكر فيها المهارات التالية:

- مهارة الاسترخاء
- مهارة التصور الذهني
- الثقة بالنفس.
- مهارة تركيز الانتباه
- مهارة مواجهة القلق
- مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

2- النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة:

إن للتربية البدنية و الرياضية دور مهم و أثر بالغ الأهمية في نمو و اكتساب المهارات النفسية السليمة لدى الفرد مما أوجد عدة نظريات حاولت تفسير هذه العلاقة، و يمكن توضيح و تفسير هذه العلاقة من وجهات نظر مختلفة و التي بدورها تمثل الإطار النظري لوصف نتائج هذه العلاقة و التي نذكر منها:

2-1- نظريات تناولت التصور العقلي:

من بين النظريات التي حاولت شرح تفسير ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي هناك نظريتين:¹

➤ النظرية النفسية العصبية الحركية (La théorie psycho-neuro-musculaire)

➤ نظرية التعلم بالرموز (La théorie d'apprentissage par symbole)

2-2- النظريات النفسية العصبية العضلية (الحركية):

تقوم هذه النظرية على الأحداث و السلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد و أن ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية،² بمعنى أن الصور التخيلية في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله و تصوره من مهارات، و رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر و الدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه "م.ب.ارنولد" (1946) حيث قال أنه عند إخبار شخص ما يتخيل الوقوع للأمام أو الخلف، ترى أن هناك حركية خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع.

وفي تجربة لاختبار الفكرة القائلة بان التصور أو التخيل يؤدي إلى نشاط كهربائي في العضلات، أوصل "ريتشارد سوين" (1980) أقطابا كهربائية إلى عضلات أرجل متزحلق على جبال الألب عند تخيله التزحلق إلى أسفل فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريبا استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقي .

2-3- نظرية تعلم الرمزي:

وتشير هذه النظرية إلى إن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط

¹ Richard H. Cox Psychologie du Sport 1ere Edition 2005 Deboeck Université. Bruxelles P 222.

² صدقي نور الدين محمد، علم نفس الرياضة، ط1، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2004م، ص 31، 34.

مركبة معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير) ؟

وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي (نظام كودي لنماذج الحركة).¹

و على اي حال فان النظريتين تقودان إلى نتيجة واحدة هامة و هي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدراسات التي يقضي فيها الافراد اوقاتا اقل في التدريب على مهارات التصور.

و هناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية، أي أن التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين، من جهة نظر فيزيولوجية. التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تحقيق مستوى نشاط آلي في الأداء ومن جهة أخرى نظرة معرفية، يمكن التصور أن يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها². إن أحسن نظرية لتفسير أثر التصور يمكن أن تكون متكونة من النظريتين المذكورة أعلاه، و بالتالي من غير المنطق أن تفصل نظرية عن النظرية الأخرى.

2-4- نظريات تناولت الاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات التي هدفت للتسيير السيكولوجي للاسترخاء، من أهمها النظرية المعرفية، و النظرية السلوكية، و النظرية المعرفية السلوكية:

2-4-1- النظرية المعرفية:³

إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات و الإدراكات و الاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة و التي

¹ - مصطفى حسين باهي و سمير عبد القادر جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، 2004، ص98-99.

² -Richard H. Cox Psychologie du Sport1 Edit. Edition De Boeck Université 2005. Bruxelles. P 223.

³ - Richard H. Cox Psychologie du Sport Edition deboeck université- Bruxelles-2005- P 29.

تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا، إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إن في كثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال " إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه و إنه شخص غير جدير بالحب". و الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط و القلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه، و الخطوة الأولى و الهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية و استبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

2-4-2- النظرية السلوكية:

و تركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، و ترى ان السلوك مشروط بحوادث البيئة و يتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير - و الاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة، و يمكن تفسير ذلك وفقا مما يلي:¹

- أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.
- أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.
- أن السلوك مكون من إفرازات غدية و حركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية و الكيميائية.

2-4-3- النظرية المعرفية السلوكية:

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، إنه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه. و يتوقع أن الحديث مع الذات الايجابي يقود إلى إنجاز أهداف و يزيد الثقة،

¹- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990، ص 16.

بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف و الرهن و الإحباط و يعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث:

- المرحلة الأولى: تعليمية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار و المشاعر و الإحساسات و السلوك و يتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.
- المرحلة الثانية: يقدم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من السلبية إلى الإيجابية.
- المرحلة الثالثة: عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، و هذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط (حالات التوتر الزائد و القلق).¹

2-5- نظريات الثقة بالنفس:

2-5-1- نظرية فعالية الذات لباندورا:

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الكفاءة إلى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " و على هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدى الفرد.

و عندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس و هو اعتماد الفرد أنه كفيء و يستطيع انجاز ما يريد بنجاح و فعالية، و على هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى التلميذ هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله و دخوله المواقف التنافسية و الابتعاد عنها، و هذا يشير إلى كفاءة الذات و الثقة بالنفس لدى الرياضي.²

2-5-2- نظرية واقعية الكفاية ل هارتر:

تعتبر نظرية واقعية الكفاية لهارتر (1981، 1978) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف و شرح التنبؤ، بماذا يكون الافراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص، حيث توضح أن الأفراد يكونوا

¹ Richard H. Cox Psychologie du Sport – Edition de Boeck Université-2005- Bruxelles. P 25.

² christine le scanff-manuel de psychologie du sport tome-2 intervention auprès du sport- édition revue E.P.S- Paris. 2003. P 160.

مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، و البدنية و الاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاية و تحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم، أو بمعنى آخر فإن الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونوا أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية، بينما الرياضيين الذين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضا فإنهم لا يستمرون و لا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية.

2-5-3- نظرية إدراك القوة ل نيكولز:

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته و مدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته و إدراكه لقدرته، و على ذلك فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، و معدل الجهد المبذول، و المثابرة و الإصرار على تحقيقه. و لهذا يختلف الرياضيون في توجههم نحو نوعين من الأهداف، هما هدف " المهمة " و هدف " الذات " نظرا لأنهما يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح و الفشل.¹

2-6- نظريات القلق:

2-6-1- نظرية فرويد:

تبنى القلق و الرغبة الجنسية (libid) باعتبارها أحد مكونات الشخصية، و لقد فسّر فرويد" هذا بأنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية، و لا يجد إشباعا لها فسوف ينتج عن ذلك اختفاء الاستثارة الجنسية القوية، و إذا لم يتمكن صاحبها من إشباعها أدى ذلك إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة.

فينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل، و قد راجع " فرويد" نظريته في مفهوم القلق و لخصها فيما يلي:

- القلق هو الذي يؤدي إلى الكبت بينما كان في نظريته الأولى يعتقد أن القلق هو نتيجة الكبت.

¹ - صدقي نور الدين محمد، علم نفس الرياضة، مصدر سابق الذكر، ص 9.

- وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل النمو المختلفة فمثلا خوف الطفل من فقدان الأم يثير القلق خاصة في السنوات المبكرة من حياته و هو خوف الطفل من نبذ المجتمع له كذلك تعرض الطفل إلى أحوال إيجابية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية و العدوان و السلوك الجنسي و غير ذلك و يترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين مما يؤدي على الشعور بالخوف و القلق كلما استثيرت هذه الدوافع.¹

2-6-2- نظرية ادلر:

يرى ادلر أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى كان يشعر الفرد بالقصور، الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن المقصود بنظرية القصور العضوي في نضر "ادلر" أن هذا القصور يمثل في أحد أعضاء جسمه، وأما نتيجة لعدم استكمال نحوه وتوقفه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد المولد.

ولقد استدل "ادلر" من التغيير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور و النحو النفسي، فاعتقد أن وجود أحد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على حياة الشخص النفسية، لأنه ناقص في نظر نفسه، فيزيد شعوره بعدم الأمن، و من ثم ينشأ القلق النفسي، و لم يلتزم "ادلر" بحدوث القصور العضوي و ما يستلزمه من تغير في الحياة النفسية، بل وسع مدلول القصور متى جعله يشمل القصور المعنوي أو الاجتماعي، أضاف إلى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته، حيث لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عند محاولته التعويض عنه.² فالنظرية التفاعلية تنظر إلى الموقف والشخصية باعتبارهما عاملين يساهمان معا في تشكيل السلوك دون تحديد أيها الأكثر أهمية و تأثيرا، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف، أي أن السلوك هو تفاعل الشخصية مع البيئة.³

¹ - صبره محمد علي و أشرف علي شريت، الصحة النفسية و التوافق النفسي، ط1، مصر، دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000، ص 94.

² - أسامة كامل راتب، قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 18 و 20.

³ - محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص 400 و 401.

2-6-3- نظرية القلق المتعدد الأبعاد:

تعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا أن مؤشرات تطبيقها ضرورة التمييز بين القلق البدني و القلق المعرفي من حيث أن كل منها مظاهر و أعراض مختلفة، كما يفترض تأثيرها على أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضاً.

كما أظهرت بعض الدراسات أن هناك ارتباطات عالية نسبياً بين القلق البدني و القلق المعرفي، إلا أن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينهما.

و تكمن أهمية القلق المتعدد الأبعاد في إمكانية استخدام بعض الطرق و الوسائل المعنية لمواجهة بعد القلق الذي يظهر على اللاعب، فعلى سبيل المثال إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو القلق البدني فعندئذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائي أما إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو القلق المعرفي فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلي حتى يمكن مواجهة هذا النوع من القلق.

2-7- نظريات دافعية الإنجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الإنجاز مع بداية الخمسينيات و حتى منتصف السبعينيات، و قد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها و من ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الإنجاز، و من بين نظريات دافعية الإنجاز نذكر بعضها و التي تحظى بالقبول في المجال الرياضي و يشير إلى ذلك " وينبرج و قولد Gould and Weinberg 1995، و هي على النحو التالي:

2-7-1- نظرية العزو أو التسبب:

اعتمدت نظرية العزو على ادخار المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، و قد ظهرت عدة افتراضات منها ما يلي:

فرتزهيدر 1958م، Heider: افترض "هيدر" في نمودجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ و فهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، و يشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى " قوة شخصية فاعلية " و هي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة و الدافعية و القوة الأخرى هي "

القوة البيئية الفاعلة " و هي قوة خارجية و تتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة و الحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها.¹

اندي كيوكلا 1972 م، Kukla: اعتمد " كيوكلا " في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الانجازي و بين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الانجاز يؤدون بشكل أفضل من الافراد ذوي دافع انجاز منخفض و ذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، و قد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة و إدراك صعوبة الأداء و ما هذا الأداء من مثابرة و تحمل كمظهرين أساسيين لدافع الانجاز.²

برنارد وينر 1966 م، Weiner: افترض "وينر" في نموذجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله و تتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة و أسباب غير مستقرة، و قد قام "وينر" (1986) بإعادة افتراضات "هيدر" و صاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم. ثم قام بتطوير هذا النموذج الثبات أو الاستقرار CONTROL LOCUS OF STABILITY (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية، إمكانية التحكم. " ثم قام بتوسيع نموذجه المعدل (1975)، الذي تضمن ثلاث متغيرات و إدخاله في إطار نظرية العزو و دافعية الانجاز و الانفعال".³

2-7-2- نظرية انجاز الهدف Achievement Goal Theory:

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الانجازي في ضوء هدف الانجاز و تبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد، و تتضح مواقف الانجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد و كيفية مواجهة متطلبات الموقف.

و هناك افتراض في نظرية هدف الانجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجيهان أو هدفان يسهمان في سلوك الانجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

¹ - جهاد نبيه محمد عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمستأقي المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتورا غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 2002م، ص 30.

² - عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 1999م، ص 16.

³ - محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 308-314.

- التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه نوبك (1986) هدف الأداء، و أميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع.

- أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1984) توجه المهمة في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التوقف أو التمكن، و هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع¹. Self Refreneed

2-8- نظريات الانتباه:

2-8-1- فرضية القناة الواحدة Hypothesis One Single:

و قد فرضت عام 1958 على دويتش Deutsch و آخرين ملخصا أن الإنسان يتمكن من الانتباه لمثير واحد فقط و يدخله حيز المعالجة و لا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد، مثال: لا يتمكن الفرد من التحدث في الهاتف و كتابة رسالة إلى شخص آخر. و غالبا ما تسمى هذه الفرضية الترشيح، حيث يعزل الفرد كل المثيرات و يدخل مثير واحد لغرض المعالجة.²

2-8-2- فرضية قابلية و مرونة توزيع المثيرات:

و قد برهن الفرضية سنة 1973 كينمان Kahneman حيث أثبت أن قابلية الانتباه تتغير طبقا لمتطلبات المثير و المهمة المطلوب التعامل معها، فعند ظهور مثيرين في وقت واحد فإن ذلك يتطلب قابلية لتوزيع المثيرات بشكل تعاقبي أي الواحد بعد الآخر و لكن إذا كان مستوى المثيران أكبر من قابلية الفرد على التعامل معهما فسيحدث تداخل مما يؤدي إلى ظهور حركات و استجابات غير صحيحة.

2-8-3- فرضية المصادر المتعددة Resource Hypothesis Multiple:

تؤكد هذه النظريات على وجود مجالات متعددة للانتباه لكل مجال مستوى معين من القابلية و إن كل مجال مصمم للتعامل مع نوع معين من المعلومات. ففي بحث سنة 1998 و الذي قام به ويليام و دايفز Davids and Willam، و أوضح فيه المقارنة في التصرف الحركي بين لاعب خبير له خبرة في كرة

¹ - مني مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دفاعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية مقارنة)، مصدر سبق ذكره، ص 20.

² - محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 316.

القدم لمدة (13) سنة مع لاعب خبير له (4) سنوات و هم ضمن مجموعتين كل مجموعة لها نفس خبرة الأول و المجموعة الثانية لها خبرة اللاعب الثاني فطلب من المجموعة الأولى أن تكون بموضع الدفاع ضد مجموعة مهاجمة بكرة القدم و وضعوا تحت أرضية الملعب محسسات مثبتة إلى الأسفل و إلى الخلف و إلى الأمام و نفس الشيء تحت المجموعة الثانية حتى يتمكن الباحث من تحدد كيفية تصرف أفراد العينة. فضلا ثم تحديد حركة عين أفراد العينتين و كذلك تحديد الألفاظ التي تخرج منهم.

خلاصة:

إن ممارسة الرياضة البدنية و الرياضية بأوجهها المختلفة من دروس و أنشطة داخلية و خارجية تعتبر وحدة واحدة متماسكة، و هي أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية الجوانب المختلفة للشخصية الرياضية، لذا كان من الواجب الاهتمام بها و إعطائها القدر الكافي من الحرص و العناية، و ذلك قصد تحقيق عملية تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه قصد الوصول للأهداف المرجوة منها، باكتساب الفرد للقيم الاجتماعية.

و من خلال عرضنا لبعض النظريات المفسرة و التي تناولت متغيرات الدراسة و في محاولة لربط هذه النظريات لموضوع دراستنا و الاستفادة منها في الإجراءات النظرية و التطبيقية يمكننا حوصلة ما يلي:

فسرت هذه النظريات أبعاد المهارات النفسية من زوايا متعددة:

فالنظرية النفسية العصبية تعزي تحقيق الاستجابة السليمة إلى التصور العقلي السليم و ضرورة توفر المنظومة العصبية السليمة، لحدوث إثارة العضلات عند التخيل، عكس ما جاءت به نظرية التعلم الرمزي التي تقول أن التخيل أو التصور يساعد على خلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي، بينما جاءت نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية.

وأما الاسترخاء فقد فسره رواد النظرية المعرفية بأنه مرتبط بتفسيرنا للقلق، أما النظرية السلوكية فهيا تركز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة وارتباط السلوك بحوادث البيئة وإمكانية التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة أو العكس، ونظرا لوجود أوجه تداخل بين النظريتين ظهرت نظرية أخرى مزجت بين النظريتين وسميت بالنظرية المعرفية السلوكية.

أما بعد الثقة بالنفس فقد فسرتة نظرية فعالية الذات على أساس مفهوم الذات الذي يعتبرونه شرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية أما نظرية واقعية الكفاية لهارتز فهي تهتم بوصف وشرح التنبؤ و في تفسير بعد مواجهة القلق تبنت نظرية التحليل النفسي لفرويد القلق والرغبة الجنسية باعتبارها أحد مكونات الشخصية فيفسر فرويد القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يهدد شخصية الفرد، أما نظرية ادلر ترجع القلق النفسي للفرد الذي نشأته الأولى القلق نتيجة لشعور للفرد بقصوره العضوي، و في نظرية القلق المتعدد الأبعاد فقد ميزت بين القلق البدني والقلق المعرفي، و قد أعطت علاجاً للقلق البدني و هو التدريب الاسترخائي وعلاجاً للقلق المعرفي وهو التصور العقلي.

الفصل الثالث : المراهقة

تمهيد

1. مفهوم المراهقة
2. تحديد مرحلة المراهقة
3. مميزات وخصائص مرحلة المراهقة
4. مشاكل المراهقة
5. علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه

خلاصة

تمهيد

عبر بحثاً في موضوع " دور حصة التربية البدنية والرياضة في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - المراهقين - " تطرقنا إلى إجرام بحث مفصل بخصوص هذه المرحلة من حياة الطفل التعليمية وهي مرحلة المراهقة وما لها من آثار على التلميذ سواء كانت هذه الآثار سلبية أو إيجابية وأثناء حصة التربية البدنية والرياضة، داخل المؤسسة أو خارجها، وباختصار كل ما يحيط بالتلميذ من أسرة. مجتمع، زملاء، مؤسسة تعليمية وأستاذ.....الخ. فكان بحثاً واسعاً شمل مرحلة هامة من حياة الإنسان عامة، وحياة التلميذ التعليمية خاصة.

1. مفهوم المراهقة:

يعتمد العلماء والباحثون ضرورة دراسة المراهقة لامتيازات مدرسية صرفة، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة - المراهقة - لامتيازات نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهمه وفهم الأصول النفسية الراهنة.¹

والمراهقة مرحلة من المراحل الرئيسية والهامة في حياة الفرد وأصعبها، لكونها تشمل عدة تغييرات في كل المستويات. وتتميز كذلك بتغيرات عظيمة وأخرى جسمانية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الواثق عالي والتخيل والحلم، حيث وصفها "ستانلي هول": بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكشفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبة التوافق.²

➤ تعريف المراهقة:

المراهقة لغويا هي الاقتراب من الحلم، فكلمة مراهق تعنى اقترب أو دنى من الشيء، فهو إذن القرد الذي يقترب من الحلم واكتمال النضج فالعلم النفساني " دوروني روجرز " يقول أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية. كما أنها فترة تحولات عميقة.³

وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وهي فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغييرات عضوية ونفسية واضحة، تجعل الطفل الصغير عضوا في المجتمع. وسنتطرق إلى بعض من تعاريف العلماء منها:

¹ - - جهاد نبيه محمد عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالإنجاز الرقمي، رسالة دكتورا غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 2002م، ص 30.

2- عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 1999م، ص 16.

³1- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 308-314.

➤ تعريف فواد السيد البهي:

المراهقة هي المرحلة التي تنسيق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي إذن عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

➤ تعريف م, دبببب:

يعرفها بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين سن الطفولة وسن الرشد.¹ وحسب هذا التعريف فإن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتخللها تغيرات من جانبيين أساسيين:

آ - **تغيرات جسمية:** تتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا وخارجيا.

ب - **تغيرات نفسية:** تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة كالفراغ الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي والتجريد إضافة إلى ظهور بعض المشاكل النفسية كالقلق والخجل والاكتئاب.

➤ تعريف دورتي روجر:

يرى بأن المراهقة هي فترة النمو الجسدي وهي ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة، كما أنها فترة تحولات ما بين البلوغ الجنسي والرشد وتختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف الأفراد والمجتمعات الحضرية والمجتمعات الأكثر شتتا والمجتمعات الأكثر برودة.²

➤ تعريف هول لوهال:

يرى بأن المراهقة تكون مرحلة جديدة في عملية التحرر من مختلف أشكال التبعية القديمة. ومن هذا التعريف الذي يركز على الرغبة الاستقلالية من جميع النواحي منها:

¹ - محمد مصطفى زيدان، سنة 1991، ص 152

² - محمد مصطفى زيدان، سنة 1991، ص 25

أ. من الناحية العاطفية: حيث يبدأ المراهق في تأسيس علاقات عاطفية جديدة مما يؤدي به إلى ضرورة إعادة تنظيم شخصيته اتجاه نماذج التفكير الأدبي.

ب. من الناحية المعرفية : حيث يتحرر المراهق من الينيات المعرفية القديمة وبالتالي تحدث تغيرات على مستوى الأفكار والتصورات.

ج. من الناحية الاجتماعية: حيث تزداد الهمة نحو البحث عن استقلالية اقتصادية والاندماج في جميع الأوساط الاجتماعية دون مساعدة الأبوين أو تدخل الأسرة في شؤونه.

إن جميع التعريفات اتفقت على أن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد مرفقة بتغيرات شاملة وعلى كل المستويات الفزيولوجية والجسمية والخطية والنفسية وهي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام وبلوغ قامته أقصى طولها وذكائه أعلى الدرجات. أما من الناحية النفسية والاجتماعية فإن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من الطاقة يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته، ولذا تعتبر المراهقة جسر يمر عليه القرد من الطفولة إلى الرشد.

2. تحديد مرحلة المراهقة :

أ. المراهقة المبكرة: تبدأ من 11 إلى 14 سنة حيث تصادق هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم. تمتد من النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ وحتى يعد البلوغ ينسبية تقريبا أي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديد للفرد.

ب. المراهقة المتوسطة: تتراوح ما سن 14 إلى 18 سنة تصادق في الغالب الطور الثانوي. ج. المراهقة المتأخرة: فيما يحاول المراهق تكييف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه محاولا التعود على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين 18 إلى 21 سنة.

3. مميزات وخصائص مرحلة المراهقة:

- الخصائص الإنمائية الجسمية: النمو بصفقة عامة يقصد به التغيير نحو اتجاه عادي مقبول، وعند المراهق يظهر في ناحيتين أساسيتين.

أ- **الناحية الفيزيولوجية:** وتشمل نمو ونشاط بعض الخدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية، وأن اكتمال الغدد - عدد الجنس - ذات أثر بالغ على الجسم، وعلى الحالة المزاجية والنفسية للمراهقين.¹

ب- **المرحلة الجسمية والمورفولوجي:** وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجسم العصبي بمقدار سنة تقريبا، مما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً. كما أن سرعة النمو في العثرة الأولى من المراهقة، تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي.²

كما يبلغ الفتیان والفتيات نضجهم اليدي الكامل تقريبا، حيث تأخذ ملامح الوجه والجسم صورتها النهائية تقريبا، وتصبح عضلات الكتيان قوية وممتينة في حين تتميز عضلات العتبات بالمرونة والليونة. إضافة إلى أن الفتیان لطول وأثقل وزنا من الفتيات.³

• **الخصائص الحركية:** في مرحلة النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة، ويستطيع فيها الفتیان والفتيات سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتنبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوى العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات القتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز السباحة .

1- جهاد نبيه محمد عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 2002م، ص 30.

2- عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، 1999م، ص 16.

3- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 308-314.

كما تساهم عمليات التركيب الرياضي المنضمة في الوصول إلى مستويات الرياضية العالية كما تلعب أيضا عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعلم والتدريب ويلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة.

4. مشاكل المراهقة:

يمكن تسليط الضوء على بعض المشاكل التي يتعرض لها المراهق والتي نذكر منها:

4- 1 المشاكل الاجتماعية:

قد تقشأ مشاكل المراهقة من احتياجاتها السيكولوجية الأساسية مثل: الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأنه القرد المرغوب فيه فعلا، لذلك لكل من الأسرة والمجتمع والمدرسة مصادر التأثير على المراهق وكيف يتعامل معها هذا الأخير.

أولاً: الأسرة كمصدر تأثير: إن المراهق في هذه الفترة من العمر يميل إلى الاستقلالية والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فإنه يعتبر هذا الموفق تصغيرا لشأئه، واحتقارا لقدراته. كما انه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل كل ما يقال له، بل وأكثر من هذا تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بيده وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامنتاله أو تمرده وعدم استسلامه.¹

ثانياً: المجتمع كمصدر تأثير: الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية والعزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، وبالمقابل هناك من يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروق نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب مهارات اجتماعية.

¹ - ميخائيل معوض خليل، سنة 1971، ص 89

"إن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية، لا بد أن يكون محبوباً من طرف الآخرين، وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له.

ثالثاً: المدرسة كمصدر تأثير: المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم وتأثر المدرسة تعرض لثورة المراهق وطمسها، وبالمقابل المراهق يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة العمرية، ويرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية فلا يستطيع أن يفعل ما يريد في المدرسة، وعلى هذا الأساس فهو يأخذ مظهراً سلبياً عن ثورته كاصطناع الغرور، أو الاستهانة بالدرس، أو قد توصله الثورة أحياناً لدرجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص.

4-2- المشاكل الجنسية والاختلاط والمشاكل الصحية:

أ- المشاكل الجنسية:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة على أنها بداية المرحلة التي تكون صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات البنوية، إذ نجد المراهق يبدأ في السيل إلى الجنس الآخر والتحدث إليه وهذا من كلا الجنسين الذكور والإناث.

وبطبيعة الحال فإن الرغبة إلى الجنس الآخر تخلف عدة مشكلات ومناقضات يصعب على المراهق التخلص منها، فمنهم من تتابه الحيرة ومنهم من يتظاهر بالحياء والاحتشام والاختفاء ومنهم من يتقبل هذه التغيرات بكل بساطة، ما دامت الظاهرة واضحة المعلم والتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجا علماء التربية لحل هذه المشكلة عن طريق تدريس التربية الجنسية لتحقيق عدة أهداف منها:

- تعليم الألفاظ المتصلة بالأعضاء الجنسية، أي بأعضاء التناسل والسلوك الجنسي.
- تزويد الفرد المراهق الميماً بالمعلومات الصحية اللازمة عند ماهية النشاط الجنسي.
- ضمان إقامة علاقة سليمة بسن الجنسين، قائمة على فهم دقيق وتقدير كامل للمسؤولية وفهم صحيح النوعية العلاقة.

- اكتساب التعليم والقيم الأخلاقية، ويقول محمد مهدي الاستانبولي: "علينا محادثة الأولاد والبنات عند المسألة الجنسية بالكلام عليها بصورة مكشوفة قدر الإمكان ولكن بأسلوب دقيق وفطن لا يشر حساباتهم.¹

ب- مظاهر الاختلاط:

كثيرا ما يكون الاختلاط الجنسي وسيلة إغرائية حيث يلاحظ داخل الأقسام والساحات، الصور والكتابات الغرامية، بل وحتى الهمسات والملامسات الجنس الآخر.

ففي هذه المرحلة يلاحظ على المراهقين والمراهقات بعض التصرفات الجنسية، كتيادل الكتابات والمواعيد الغرامية والإعجاب والجانبية، والاكتشاف المتبادل الذات، وكذا الدافع للزواج...²

إضافة إلى الرموز وبعض الألفاظ الجنسية اللامهذبة، وكذلك كثرة الضحك المشرف والأصوات المزعجة، إذا يتطلب هذا الموقف نوعا من الصبير لا يتحملة المليون والمشرفون على التربية.

ويعتبرون هذه المرحلة عمر المشاكل حقاء زيادة على بالأساتذة أثناء الدرس وبالمواد الدراسية، واحتقار المراهق أو المراهقة لأي سلطة كسلطة المدرسة والمرسن، ومحاولة الظهور بمظهر الشاب.

ج. المشاكل الصحية:

حامد عيد السلام" يضيف عن مشاكل المراهقة المتبعة قائلا: "الصحة حالة ايجابية تضمن التمتع بصحة العقل، والجسم وليس بمجرد غياب أو انعدام أعراض المرض النفسي.³

➤ وان الصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو للصحة، فهما عنصران متكاملان.

¹ - محمد مهدي الاستانبولي: سنة 1985، ص 203

² - حامد عبد السلام : سنة 1977، ص 395

³ - حامد عبد السلام: سنة 1977 ص 425

➤ أن الاضطرابات في النمو قد يكون بداية المشكلات الصحية، وذلك حسب تكرارها ودرجتها في التأثير، ومن أهم هذه الاضطرابات نجد :

- ✓ الاضطرابات السلوكية : كالارتعاش أو مص الإبهام، أو عض الأظافر.
- ✓ الاضطرابات في التغذية : كتلة الأكل، ونقص في الشهية أو الإفراط أو الشراهة الرائدة.
- ✓ الأزمات العصبية: كرفع الرجلين أو الرأس والكفتين وعدم الاستقرار والانفعالات وسرعة
- ✓ اضطرابات النوم : مثل الكلام والمشي أثناء النوم، الأحلام المزعجة وأحلام اليقظة.

5. علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه:

5-1- المراهق ووظيفة الثانوية:

الطور الثانوي من التعليم يعتبر ملعرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان الملازل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه وجهة متكاملة فإن المدرسة كذلك لها دور في هذا الصدد، حيث أن المدرس الناجح في هذا الوقت لا يعمل على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية، بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلاميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي. كما على المراهق أن يكون ذاته وشخصيته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية وبالإدانة للأسرة والمجتمع كما عليه التعكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي ميني على ما تصنعه هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها.¹

5-2- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

تظهر أهمية مادة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومكيفة ومنشطة لشخصية والقسية المراهق لكي تحقق له فرصة اكتساب الخيرات والمهارات الحركية التي تريده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي تريده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المنزل على تحقيقها له.

¹ - بوتلجة غياث :ص 37

كما تقوم التربية البدنية والرياضية بصقل مواهب المراهق وقدرته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم، بدلا من أن تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكثيف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية داخل وخارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالمل والقلق، وعندما يتعب المراهق عضليا فإنه يستسلم للراحة والنوم باعتبارهما ضروريان لهذه المرحلة، عوض أن يستسلم لكل والخمول.¹

وهذا يطيبة الحال دائما من أجل استعاد النشاط الفكري والدراسي بعد ذلك، ومن الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق، إذا تمكن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الإخوة والصداقة بين التلاميذ وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية، ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة.

ومن الناحية التربوية فإن التربية البدنية والرياضية علمي للمراهق الصفات الخلقية كالطاعة والصبر والشعور بالصداقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، كما تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة الاجتماعية، فعند ممارسة المراهق للنشاطات الرياضية المختلفة ومشاركته في اللعب يستطيع المربي أن يحول سن الطفل والاتجاهات الغير مرغوبة، مثل الخوف، القلق، الكراهية والغيرة. وهكذا نرى أن باستطاعة حصة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة الاجتماعية وذلك بإيجاد منفذ صحي وسليم العواطف، وإعطاء نظرة متقابلة وجميلة للحياة.²

5 - 3 علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية :

علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح السوقف التعليمي أو فشله، حيث يعتبر التلميذ المرآة التي تعكس حالة الأستاذ السراجية، واستعداداته وانفعالاته.

¹ - بوتلحة غياث : ص 216

² - ميخائيل إبراهيم أسعد : سنة 1991، ص 399

فإن الظهر هو روح التفتح في الحياة والاستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه، إما إذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة ويستعمل القوة في معاملة تلاميذه فالنتيجة التي يجلبها الأستاذ تكون حتما سلبية. وأستاذ التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر السهل والبسيط الذي يتصوره البعض، حيث النجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة منها علاقة التلميذ بولديه وعلاقته بالأصدقاء والمجتمع.¹

فالعلاقة بين الطرفين يجب أن تكون مبنية على أساس الاحترام والصداقة والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة. ويجب أن يكون الأستاذ قادرا على التحلي بالروح المسؤولة تجاه تلاميذه المراهقين، وأن يشرقا عنهم بكل نزاهة وأمانة والخلص وأن يفتح أمامهم المجال للتعبير عن هويات تهمهم والكشف عنها.

وهذا يطبيعة الحال لا يأتي إلا إذا كان الأستاذ ملما بأسرار وتغيراتها، واعيا ومحيطا بحيثيات مادته ومستعملا أنجع وأحسن الطرق في توصيل المعلومات لتلاميذ هذه المرحلة مما ينعكس إيجابا على مردودهم الفكري والمهاري، كما على الأستاذ توجيه المسار النهائي للناشى ومساعدته على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد: سنة 1991، ص 227

خلاصة:

من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد باعتبارها فترة انتقالية بين الطفولة والرشد، ويكون فيها العرد غير ناضج كليا. كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق ، من سن هذه الخصائص والتغيرات منها ما يكون مورفولوجيا ومنها ما يكون فيزيولوجيا وكذا عظيا تؤثر في سلوكه، مما ينتج عليه الفروق الفردية، كما أن هناك كثير من الفروق سن الجنسين سواء من الناحية الجسمية والعقلية أو الطبيعية، فالبنات تسبق الصبي في النمو الجسمي والجنسي، إلا أن الصبي يزيد عنها طولاً وحجماً. كما تظهر البنات تفوقاً في بيع القدرات العقلية كالقدرة اللغوية والفنية. في حين يتفوق الصليبي في القدرات العلمية والرياضية إضافة إلى بعض الاختلافات في السيول والاتجاهات بينها.



الجانحة التطبيقية



الفصل الرابع : طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

(1) منهج البحث

(2) تحديد متغيرات الدراسة

(3) الدراسة الاستطلاعية

(4) مجتمع و عينة الدراسة

(5) حدود الدراسة

(6) أدوات جمع البيانات

(7) إجراءات تنفيذ الدراسة

(8) أساليب التحليل الإحصائي

(9) صعوبات البحث

خلاصة

تمهيد:

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى المنهج المتبع في هذا البحث، حيث يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يحتويها البحث لما يبرزه من خطوات و طرق اتبعها الباحث في الجانب التطبيقي، و سيتناول الباحث خلال هذا الفصل المنهج المتبع لإجراء الدراسة و كذا عينة و مجالات البحث، بالإضافة إلى ذلك هناك عرض للإجراءات الميدانية للاختبار و طرق تنفيذه و حساب درجاته، و طرق و وسائل المعالجة الإحصائية.

وكون هدف هذه الدراسة هو الوصول إلى كشف دور التربية المدنية في تنمية بعض المهارات النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية، فقد أراد الطالب تسليط الضوء على الفائدة التي يمكن أن نستقيها من خلال ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية التي قد تعود على ممارستها بالفائدة في تنمية مهاراته النفسية، حيث سنقارن بين نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لهذا النشاط وفق مقياس المهارات النفسية والعقلية الذي قام بتصميمه كل من جون البسون و ستيفين بيل و كريستوفر شامبروك و قام بترجمته و تكييفه إلى البيئة العربية، محمد حسن علاوي من جمهورية مصر العربية، و قام الطالب الباحث احمد يحياوي بتجريبه في البيئة الجزائرية في مدينة عين تيموشنت الموسم الجامعي 2008/2007 و لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة وفق ما هو متاح للطالب من إمكانيات في الوقت الحاضر، من خلال حصة التربية البدنية، التي تم من خلالها اختيار عينة الدراسة، لذلك إتبعنا المنهج الوصفي المسحي الذي يرى الطالب انه يصلح لهذه الدراسة وفق المعطيات المذكورة سابقا.

1- منهج البحث:

انتهج الطالب في دراسته المنهج الوصفي التحليلي، و هذا لملائمته لنوع الدراسة و نوع المشكل المطروح.

جدول رقم (1) يوضح توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
القدرة على التصور الذهني	19-7-1	13	4
القدرة على الاسترخاء	20-14-2	8	4
القدرة على تركيز الانتباه	---	21-15-9-3	4
الثقة بالنفس	17-5	23-11	4
القدرة على مواجهة القلق	----	22-16-10-4	4
دافعية الانجاز الرياضي	24-18-12-6	---	4

جدول رقم (2) يوضح درجات العبارات الموجبة و السالبة

الأداء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
تتطبق على بدرجة كبيرة جدا	6	1
تتطبق على بدرجة كبيرة	5	2
تتطبق على بدرجة متوسطة	4	3
تتطبق على بدرجة قليلة	3	4
تتطبق على بدرجة قليلة جدا	2	5
لا تتطبق على تماما	1	6

و يتم جمع درجات كل بعد على حدة، و كلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 درجة في كل بعد، كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.

2- تحديد متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: و يتمثل المتغير المستقل في التربية البدنية و الرياضية.
- المتغير التابع: و يتمثل المتغير التابع في المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من مصداقية مقياس المهارات النفسية (العقلية)، قام الطالب باجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 30 تلميذ من ثانوية مالك بن نبي تبسة و كان ذلك في 2019/04/09 كمرحلة أولى و كان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب مقياس المهارات النفسية لعينة البحث.
- التدريب على طرق القياس و التسجيل و التصحيح و تفرغ البيانات.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها و تجنبها.
- إبراز الأسس العلمية للاختبار و مدى صلاحيته (الصدق، الثبات، الموضوعية)

و لقد تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في تلاميذ الطور الثانوي بثانويات ولاية تبسة، و عينة كلية متكونة من 120 تلميذ من مؤسستين، و عينة الدراسة الاستطلاعية بلغت 30 تلميذ، و هذا من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي التحليلي.

3-1- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذ وتلميذة ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، فهم تلاميذ في السنة الثانية ثانوي تراوحت أعمارهم ما بين 16 و 17 سنة منهم 16 ذكور بنسبة 53.33% و عدد الإناث 14 بنسبة 46.66%.

وتم اختيارهم من ثانوية مالك بن نبي ببلدية تبسة، والجدول رقم 01 يبين خصائص العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية

جدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

اسم	عدد التلاميذ		الممارسين للتربية البدنية		غير للتربية البدنية		النسبة المئوية %	
	عدد الذكور	عدد الإناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	الممارسين	غير الممارسين
الثانوية	30		15		15			
ثانوية مالك بن نبي	عدد الذكور	عدد الإناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	الممارسين	غير الممارسين
المجموع	16	14	11	04	05	10	%50	%50

يتضح من خلال الجدول أعلاهم بأن عدد الذكور المعتمد عليه في الدراسة الاستطلاعية كان أكثر من عدد الإناث حيث كان عدد الذكور 16 بنسبة 53.33 بالمئة وعدد الإناث 14 بنسبة 46.66 بالمئة.

3-2- الخصاص السيكو مترية لمقياس المهارات النفسية:

مع أن المقياس العلمي لقياس المهارات النفسية المعد من قبل "ستيفن بل" و "جون البنسيون" و "كريستوف شامبروك" (1996) و المترجم من قبل محمد حسن علاوي قد سبق قياس الخصائص السيكو مترية له من قبل الباحث بقياس صدقه و ثباته، ارتأينا أن نسعى لمحاولة مطابقة بنوده مع ثقافة و معالم المنطقة بغية فهم جيد لعباراته من مجتمع و عينة دراستنا لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها و تكيفه مع مستوى العينة بغية انتقاء نتائج صادقة و ثابتة علمية يقتدى بها عند محاولة تعميم النتائج بإتباعنا الخصائص السيكومترية التالية:

3-2-1- حساب صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس اعتمد الطالب طريقة صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) بأسلوب مقارنة الأطراف في الاختبار فقط. حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة.

جدول رقم (4) يوضح صدق التمييزي (المقارنة الطرفية).

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد ن	مقياس المهارات النفسية
0.05	1.98	8.14	16	7.08	111.78	9	القيمة العليا
				8.84	81.00	9	القيمة الدنيا

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، حيث اظهر الجدول وجود فروق بين القيم العليا بمتوسط حسابي بلغ (111.78) و انحراف معياري بلغ (81.00)، و القيم الدنيا بمتوسط حسابي بلغ (81.00) و انحراف معياري بلغ (8.84)، عند درجة حرية 16 و قد وجدنا قيمة "ت" المحسوبة 8.14 مما يشير إلى الصدق التمييزي للمقياس، و مع المقارنة الطرفية تحسب بالطريقة الآتية: نأخذ 33% من العينة الاستطلاعية اي 9 أفراد من الفئة العلية و 9 أفراد من الفئة الدنيا ونقارن بينهما كما هو موضح في الجدول رقم (04) أعلاه.

3-2-2- حساب ثبات المقياس:

استعمل الطالب طريقة معامل الفا كرونباخ لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ، و كانت النتيجة كالتالي :

جدول (05): يوضح معاملات ثبات المقياس "المهارات النفسية" عن طريق معامل الفاكرونباخ .

الفاكرونباخ	عدد العناصر
710	6

درجة الفاكرونباخ عند حذف العنصر	الارتباط الكلي بعد التصحيح	التباين عند حذف العنصر	المتوسط الحسابي عند حذف العنصر	
707	304	227.610	75.90	القدرة على التصور الذهني
676	430	189.697	79.40	القدرة على تركيز الانتباه
733	251	212.576	76.90	القدرة على الثقة بالنفس
684	402	217.126	78.33	القدرة على الاسترخاء
566	729	160.723	80.37	القدرة على مواجهة القلق
623	578	174.254	74.77	القدرة على الانجاز الرياضي

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم للمهارات النفسية ثابت بدرجة كبيرة. مما سبق ما يمكن القول أن المقياس المستخدم، يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق و الثبات. و هذا ما يجعله صالحا للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة .

3-2-3- الموضوعية:

يتمتع اختبار المهارات النفسية بالسهولة و الوضوح، كما أنه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من الدول العربية على عينات متعددة من الرياضيين و في أنشطة متعددة.¹

4-مجتمع و عينة الدراسة:

4-1- مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الإحصائي للدراسة في تلاميذ و تلميذات المرحلة الثانوية الذين يدرسون بالثانويات التابعة لبلدية تبسة في مستوى ثانية ثانوي كما تركز اهتمامنا على أن تشمل الأفراد الذين يستطيعون وصف خبراتهم و التعبير عنها و التعبير عن آراءهم. و لقد استبعدنا تلاميذ المستوى أولى ثانوي لأنهم مازالوا في مرحلة قريبة من المتوسط و لم يتأقلموا بعد كما استبعدنا كذلك التلاميذ المعيدون كبار السن و

¹ - أحمد يحيوي، التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2009/2008، ص 164.

الذين تجاوزوا 18 سنة، كما استبعدنا تلاميذ المستوى النهائي لأن لهم ظروفًا خاصة، تجعل كل اهتمامهم حول اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، و بناءً على هذا تم اختيار تلاميذ السنة الثانية ثانوي من كلا الجنسين.

جدول يوضح النسبة المئوية التي تمثلها عينة الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي.

النسبة المئوية التي تمثلها العينة	العينة المختارة	المجتمع الكلي
57.15%	120 تلميذ	210 تلميذ

4-2- عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة. و كل مجموعة جزئية من المجتمع الإحصائي ندعوها بالعينة الإحصائية¹

- تم اختيار عينة الدراسة من الدراسة من تلاميذ و تلميذات المرحلة الثانوية من مستوى ثانية ثانوي و الذين يدرسون بثانويتي المجاهد خديري الهادي و سعدي الصديق ببلدية تبسة .
- بعد اختيار المؤسسات (الثانويات) تم حصر أقسام السنة الثانية ثانوي بشعبها المختلفة، أدبي، علمي و تقني و بالتعاون مع أساتذة التربية البدنية و الرياضية تم اختيار عينة الدراسة عن طريق القرعة مجموعة من الأقسام و التي لا تزيد عن أربعة أقسام و ذلك بكتابة اسم قسم في تبسة و بعد الخلط تم سحب أربع أوراق باعتبار هذه القيمة تساوي تقريباً ثلث العدد الكلي للأقسام و التي من خلالها تم سحب مجموعة من التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية دائماً بشكل عشوائي عن طريق القرعة كما يوضح الجدول رقم (06).
- مع الإشارة أننا قمنا بإهمال متغير الجنس أثناء القياس.

جدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب الثانويات المختارة و حسب الجنس:

إسم الثانوية	مجموع التلاميذ	عدد التلاميذ الممارسين للتربية البدنية		عدد التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية		النسبة المئوية حسب الجنس (الممارسين)		النسبة المئوية حسب الجنس (غير الممارسين)	
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور %	إناث %	ذكور %	إناث %
المجاهد الهادي خذيري	60	23	07	10	20	33.33	66.66	76.66	23.33
سعدى الصديق	60	21	09	08	22	26.66	73.33	70	30
المجموع	120	44	16	18	42	30	70	73.33	26.66
						50%	50%		

جدول رقم (07) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب السن .

السن	المجموع	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي لعمر أفراد العينة
16 سنة	32	26.66%	17.05
17 سنة	50	41.66%	
18 سنة	38	31.66%	

يتضح من خلال الجدولين أعلاه أن عدد أفراد عينة الدراسة 120 فردا منهم 50% ممارسين للتربية البدنية والرياضية من نسبه 73.33% ذكور و 26.66% إناث ، و 50% غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية من نسبه 30% ذكور و 70% إناث ، كما يتجلى أن المتوسط الحسابي لعمر العينة يقدر ب(17.05) ، من هنا يظهر أن أغلب أفراد العينة يتراوح بين 17 و 18 سنة ، وهذا يبين التقارب الكبير نسبيا بينهم مما يزيد في تجانس العينة .

5- حدود الدراسة:

يعد التعريف بالحدود المكانية والبشرية والزمنية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث والتي كانت كما يلي :

5-1- المجال المكاني:

خص الطالب دراسته في مجالها الجغرافي في إقليم بلدية تبسة ، التابعة جغرافيا لولاية تبسة ، تم إختيار بعض ثانويات البلدية ، وهي ثانوية المجاهد الهادي خديري و ثانوية سعدي الصديق

5-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي من كلا الجنسين ، من مستوى ثانية ثانوي باختلاف شعبها ، ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بأفراد عينتها والبالغ عددهم 120 تلميذ وتلميذة في مستوى الثانية ثانوي للسنة الدراسية 2018-2019.

5-3- المجال الزمني :

تم إختيار الموضوع في شهر ديسمبر 2018 تحت عنوان - التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وتمت بعدها الموافقة من طرف الأستاذ بإعتباره مقترحا ومشرفا .

- تم الشروع في جمع المادة العلمية ، والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع وتنظيمها إبتداء من أواخر جانفي 2019 إلى غاية بداية أفريل 2019 . والقيام بالدراسة الإستطلاعية في الفترة : من 17 /04/ 2019 إلى 23/04/2019.

- شرع الطالب في الدراسة الأساسية في 28/04/2019 وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة ، حيث طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة ، وذلك بعد إلقاء التعليمات وشرح طريقة الإجابة على المقياس .

- شرع الطالب في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائج واستخلاص النتائج النهائية حتى تم وضع المذكرة في شكلها النهائي .

6- أدوات جمع البيانات :

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث ، ومن المنطلق أطلع الطالب على عدة وسائل في جمع المعلومات ، والتي بدورها ساعدته في الكشف عن جوانب البحث ، حيث استقر اختياره على مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه الدكتور محمد حسن علاوي ، باعتباره أنجع أداة يمكن الاعتماد عليها في جمع البيانات في هذا الموضوع .

6-1- مقياس المهارات النفسية :

اعتمد الطالب في دراسته هذه على مقياس المهارات النفسية الذي أعده كل من ستيفن بيل وجون ألبنسون وكريستوفر شامبروك وقام بترجمته محمد حسن علاوي سنة 1996م حيث يقيس بعض الجوانب النفسية الهامة لأداء الرياضي ، وبعد إطلاع الطالب على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس إختار هذا المقياس ، مع العلم أنه يقيس بعد أساسي هو بعد المهارات النفسية حيث يحتوي على ستة أبعاد ثانوية (مجالات) ، وبما أننا بصدد قياس الجانب النفسي فنحن مطالبون بتناول الأبعاد الخاصة بهذا الجانب .

6-2- أبعاد مقياس المهارات النفسية:

6-2-1 القدرة على التصور الذهني

6-2-2 القدرة على تركيز الإتنباه

6-2-3 القدرة على الإسترخاء

6-2-4 الثقة بالنفس

6-2-5 القدرة على مواجهة القلق

6-2-6 دافعية الإنجاز الرياضي

جدول رقم(08) يمثل توزيع العبارات في كل بعد :

المهارات النفسية		
الرقم	الأبعاد	عدد الأسئلة
01	القدرة على التصور الذهني	04
02	القدرة على تركيز الإنتباه	04
03	الثقة بالنفس	04
04	القدرة على الإسترخاء	04
05	القدرة على مواجهة القلق	04
06	الدافعية للإنجاز الرياضي	04

7- إجراءات تنفيذ الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة (مقياس المهارات النفسية) من خلال الدراسة الاستطلاعية تم تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية :

- قام الطالب بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية (ثانية ثانوي) وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة .
- قام الطالب بالتعريف بنفسه للتلاميذ وشرح المقياس و الهدف من الدراسة .
- قام الطالب بالتوزيع وتقديم التوضيحات المستلزمة في جميع مراحل الإجابة لضمان صحة وصدق الإجابات
- أكد الطالب على التلاميذ على أن الهدف من هذا العمل هو هدف علمي ، وأن إجاباتهم على المقياس تبقى سرية ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي وطلب منهم الدقة في إجاباتهم .
- لم يتم تحديد وقتا للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (25د إلى 40د)
- بعد الانتهاء من الإجابة تم جمع و استرجاع المقياس من كل مفحوص .
- تم تفرغ البيانات تمهيدا لإدخالها على البرنامج الإحصائي SPSS في طبعته 20 ، حيث تم ذلك وتحصل الطالب على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة .
- كما استعين بالبرنامج الإحصائي Microsoft Excel 2013 في إجراء بعض الحسابات .

8-أساليب التحليل الإحصائي:

تضمنت خطة المعالجة الإحصائية ما يلي :

8-1 المتوسط الحسابي : وهو حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها¹

$$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{N} \quad \text{حيث أن :}$$

✓ س = المتوسط الحسابي

✓ مج = المجموع

✓ س = الدرجات

✓ ن = عدد أفراد العينة

8-2 الإنحراف المعياري : وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ، ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن

المتوسط الحسابي²

$$E = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{S})}^2}{N}} \quad \text{حيث أن :}$$

✓ ع = هو الانحراف المعياري

✓ س = الدرجات

✓ س = المتوسط الحسابي

✓ ن = عدد أفراد العينة

¹ p.parlebas et b.cyffers statistiques applique aux activités physiques et sportives publication

INSEP .1992. PARIS P .221

²عبد القادر حلمي ، مدخل إلى الإحصاء ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993 ، ص 48 .

3-8 تحليل ستيودنت T.test de student

ويستعمل لتوضيح ما اذا كان المتوسطين الحسابيين لعينتين مختلفتين متساويتين.

ويعد من اكثر اختبارات الفروق شيوعا في الابحاث النفسية و التربوية و استخدام هذا الاختبار في البحث جاء لقياس مدى دلالة الفروق بين المتوسطات، حيث يختبر الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

حيث أن:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \times \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

✓ م1 = هو المتوسط الحسابي للعينة الاولى

✓ م2 = المتوسط الحسابي للعينة الثانية

✓ ن1 = عدد أفراد العينة الاولى

✓ ن2 = عدد أفراد العينة الثانية

✓ ع1 = الانحراف المعياري للعينة الاولى

✓ ع2 = الانحراف المعياري للعينة الثانية

8-4- النسبة المئوية: لحساب نسب عينة الدراسة الاستطلاعية و عينة الدراسة الاساسية.

8-5- معامل الفا كرو نباخ: هو معامل مقياس أو مؤشر لثبات الاختبار.

- كما تم اعتماد برنامج الحزمة الاحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة (spss) في نسخته رقم 20.

9- صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في النقاط التالية:

- قلت الدراسات التي تعني بتلاميذ التعليم الثانوي
- قلت الدراسات التي تعني بالمهارات النفسية (التصور الذهني- تركيز الانتباه- الاسترخاء...)
- قلت المراجع الحديثة التي تناولت متغيرات الدراسة

خلاصة:

هذا الفصل حاول فيه الطالب وضع خطة محددة للمنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما قد تم في هذا الفصل تحديد المجال الزمني الذي تمت فيه الدراسة و المجال البشري الذي يمثل المجتمع الاصيلي للبحث و تحديد ادوات البحث اللازمة لجمع البيانات و كيفية استخدامها مع تحديد الوسائل و المعالجة الاحصائية الملائمة و التي تساعد في عرض و تحليل النتائج.

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة

2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

3. أهم الاستخلاصات

4. التوصيات

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية وضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت فيه.

1-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفلاضية الأولى على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني.

القدرة على التصور الذهني	عدد الأفراد	وسط حسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
ممارسين	60	15.50	3.59	118	0.17-	1.98	دالة عند 0.05
غير ممارسين	60	15.62	3.63				

جدول رقم (08) : يوضح الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني . يتضح من خلال الجدول رقم (08) لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني عدم وجود فروق دالة إحصائية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (15.50) وبانحراف معياري بلغ (5.59). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (15.62) بانحراف معياري بلغ (3.63). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي -0.17 والتي كانت أقل من قيمة "ت" المجدولة المقدره بـ: 1.98 وبهذا فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني عند مستوى الدلالة 0.05

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

نص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه.

جدول رقم (09): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه.

القدرة على تركيز الانتباه	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولة	مستوى الدلالة
الممارسين	60	20.23	2.99	118	7.24	1.98	دالة عند 0.05
غير الممارسين	60	14.77	5.01				

يتضح من خلال الجدول رقم 9 لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد القدرة على تركيز الانتباه وجود فروق دالة احصائية، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (20.23) و بانحراف معياري بلغ (2.99). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (14.77) بانحراف معياري بلغ (5.01). و بحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 7.24، و التي كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدره ب: 1.98 و بهذا فإن الفروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق دالة احصائياً بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس.

جدول رقم (10) يوضح الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد الثقة بالنفس.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الافراد ن	بعد الثقة بالنفس
دالة عند 0.05	1.98	3.39	118	2.81	17.57	60	الممارسين
				4.48	15.25	60	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول رقم (10) لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد الثقة بالنفس وجود فروق دالة احصائياً، حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (17.57) و بانحراف معياري بلغ (2.81). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (15.25) بانحراف معياري بلغ (4.48). و بحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 3.39، و التي كانت أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدر ب 1.98 و بهذا فإن الفروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لد تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء.

جدول رقم (11) يوضح الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء.

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الأفراد ن	بعد القدرة على الاسترخاء
دالة عند 0.05	1.98	2.87	118	5.28	15.90	60	الممارسين
				2.96	13.65	60	الغير ممارسين

يتضح من خلال الجدول رقم 11 لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الإسترخاء وجود فروق دالة إحصائية؛ حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (15.90) و بانحراف معياري بلغ (5.28). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (13.65) بانحراف معياري بلغ (2.96) . وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي (2.87) ، التي كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدره ب: (1.98) وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05

1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على انه توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق .

جدول رقم 12 : يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعدها القدرة على مواجهة القلق.

القدرة على مواجهة القلق	عدد الأفراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولة	مستوى الدلالة
الممارسين	60	15.70	2.94	118	2.47	1.98	الدالة عند 0.05
غير الممارسين	60	13.93	4.67				

يتضح من خلال الجدول رقم 12 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على مواجهة القلق وجود فروق دالة إحصائيا؛ حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (15.70) وبانحراف معياري بلغ (2.94) في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية 13.93 بانحراف معياري بلغ (4.67) . وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 2.47 والتي كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدره ب: 1.98 وبهذا فإن الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

1-6- عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي .

جدول رقم(13) يوضح الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعدها دافعية الإنجاز الرياضي

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الأفراد ن	بعد دافعية الإنجاز الرياضي
الدالة عند 0.05	1.98	2.47	118	3.46	17.60	60	الممارسين
				3.73	13.10	60	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول رقم (13) لنتائج التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الإنجاز الرياضي وجود فروق دالة إحصائية؛ حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (17.60) وبانحراف معياري بلغ (3.46). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (13.10) بانحراف معياري (3.73). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 6.85، والتي كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدره ب:1.98 وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

1-7- عرض نتائج الفرضية العامة:

تتص الفرضية العامة على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية. .

جدول رقم(14) يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مقياس المهارات النفسية

المهارات النفسية	عدد الأفراد	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولة	مستوى الدلالة
الممارسين	60	102.50	10.79	118	8.67	1.98	الدالة عند 0.05
غير الممارسين	60	86.32	9.61				

يتضح من خلال الجدول رقم (14) لنتائج التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية على مقياس المهارات النفسية وجود فروق دالة إحصائياً؛ حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (102.50) وبإنحراف معياري بلغ (10.79). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (86.32) بإنحراف معياري (9.61). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 8.67، والتي كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدر بـ: 1.98 وبهذا فإن الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة ، وكذا ما اكدته ووضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضع الدراسة الحالية، وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج الدراسة فإنه تم مناقشة وتفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

2-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى :

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى تبين عدم وجود فروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني و هذا يعزیه الطالب لكون العفیین من التربية البدنية، يحضرون الى حصة التربية البدنية ، و هذا ما جعلهم يلاحظون ما يلاحظه زملائهم الممارسين ، و بالتالي فهم محرومون من النشاط البدني فقط. حيث انهم استطاعو تصور المهارات الحركية، و تصور ادائهم للحركات دون ان يقوموا بها فعليا و قدرتهم على تصور ما سيقومون بادائه في المنافسة ، مما يفسر ان التربية البدنية و الرياضية لها دور على بعد القدرة على التصور الذهني سواء الممارس او الملاحظ . و هذا ما فسرتة النظرية النفسية العصبية الحركية و كذلك نظرية التعلم الرمزي و هذا ما يتفق مع ما توصلت اليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة أحمد يحيوي (2009) التي توصلت الى عدم وجود فروق بين المتمردين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (من الجنسين) و غير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني. من هذه المعطيات يمكن تفسير ان ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير كبي بعد القدرة على تركيز الانتباه سواء للممارسين ال غير الممارسين مادام تاغير ممارسون يحضرون الى حصة التربية البدنية باستمرار .

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه لصالح الممارسين ، حيث ابدوا أنهم لا تدور افكار كثيرة في مخيلتهم أثناء حص التربية البدنية ، ولم يضايقهم عدم قدرتهم على تركيز إنتباههم في الأوقات الحساسة وأنهم لم يفقدوا القدرة على تركيز الإنتباه في بعض أوقات الحصة أو المباراة، وأن الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب أو الساحة لا تشتت إنتباههم في اللعب، حيث

كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية والرياضية لها دور على بعد القدرة على تركيز الانتباه، وهذا ما جاء به فرضية القناة الواحدة لـ دويتش DEUTSCH وفرضية قابلية ومرونة توزيع المثيرات وما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة " صلاح بن أحمد السقاء "، حول دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية، التي توصلت على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، وتركيز الانتباه وتوصله إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين، وكذلك دراسة "يوسف حرشاي(1995م)" ، حول دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي والتي أسفرت نتائجها على أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه . وتتأفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أحمد يحيوي حول " التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي " ، التي خلص فيها الباحث إلى وجود فروق في جميع أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية عدا بعد القدرة على تركيز الانتباه.

من خلال الدراسات السابقة نجد جل الدراسات لا تتأفت مع هذه النتائج عدا دراسة " أحمد يحيوي" ومن هذا المنطلق يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية هم أكثر قدرة على تركيز انتباههم، إضافة إلى عدم الشعور بالتضايق من الأحداث والضوضاء ، والسيطرة على تركيز الانتباه في الأوقات الحساسة أثناء المقابلات ، وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الثقة بالنفس ، حيث أكدوا ثقتهم في أنفسهم أثناء إشتراكهم في المنافسة، وعدم يأسهم من نتيجة المباراة عندما لا تكون النتيجة ليست لصالحهم ، وإستطاعوا الإحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس أثناء أطوار الحصة ، وعدم معاناتهم من عدم الثقة بالنفس في أداء بعض المهارات الحركية ، ومن ثم كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية الرياضية لصالح الممارسين ، مما يفسر أن التربية البدنية والرياضية لها دور فعال على بعد الثقة بالنفس

ويمكن تفسير هذه النتيجة إستنادا إلى النظريات منها نظرية فعالية الذات لباندورا ونظرية واقعية الكفاءة لهارتر وبعض الدراسات التي إتفقت من هذا الطرح منها دراسة " أحمد يحيوي(2009م)" التي اكدت تفوق تلاميذ السنة 3 على تلاميذ السنة 2 في بعد الثقة بالنفس وتفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تلاميذ غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس. كذلك دراسة "نبيلة أحمد محمود" حول مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أكدت على تميز لاعبات كرة السلة "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية سيما مهارة الثقة بالنفس.

2-4- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة تبين وجود فروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء، حيث استطاعوا ان يقوموا بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في حصة التربية البدنية، و انه من السهولة بالنسبة لهم لأن يرخوا عضلاتهم مقل إستراحتهم في الباريات، وأن عضلاتهم تكون مرتخية قبل إستراحتهم في المنافسة، وأن من صفاتهم الواضحة قدرتهم على تهدئة أنفسهم وإستراحتهم بسرعة قبل إستراحتهم في المنافسة، ومن هذا المنطلق كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية والرياضية لها دور على بعد القدرة على الإسترخاء وهذا ما اكدته النظرية المعرفية والنظرية السلوكية والنظرية المعرفية السلوكية وكذلك مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة " أحمد يحيوي (2009) " التي تأكد على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية، ومن بين نتائجها تفوق الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الإسترخاء بالنسبة لغير الممارسين . كذلك دراسة نبيهة أحمد محمود (2001) التي كانت تهتد إلى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة ، وخلصت نتائجها إلى تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية ومن بينها مهارة القدرة على الإسترخاء. وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم قدرة كبيرة على الإسترخاء والرجوع إلى الحالة الطبيعية سواء النفسية أو العضلية وهذا مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة :

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة تبين وجود فروق بين الممارسة و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح التلاميذ الممارسين ،حيث انهم تخلصوا من شعورهم باحتمال هزيمتهم في المنافسة التي يشتركون فيها على عكس غير الممارسين، و انهم لا يخشون من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة ، و انهم لا يشعرون بالقلق اثناء اشتراكهم في المنافسة ، و لا ينتابهم الانزعاج عند ارتكابهم بعض الاخطاء اثناء المباراة و من هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة احصائيا بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين ، مما يفسر التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير على بعد القدرة على مواجهة القلق و هذا ما يتفق مع ماجاءت به نظرية فرويد و نظرية ادلر و نظرية القلق المتعدد الابعاد و ما توصلت اليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة "احمد يحيى" (2009) التي تؤكد على ان ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية و تفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و على غير الممارسين في بعد القدرة على مواجهة القلق ، كذلك دراسة نبيلة احمد محمود(2001) التي لأقرت بوجود علاقة دالة إحصائيا بين الممارسات لكرة اليد والغير الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق، كذلك وجود علاقات إيجابية عند مستوى(0.01) و (0.05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الإنتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان كذلك دراسات أجنبية لكل من "كوبر" (1967)، "كان" (1976م)، رتشر(1977م) و "مورجان" (1980م) ومن أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بسمة إنخفاض القلق . وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية أكثر قدرة على مواجهة القلق وذلك مقارنة بالتلاميذ غير ممارسين للتربية البدنية .

2-6- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة تبين وجود فروق دالة احصائيا بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد الدافعية للإنجاز الرياضي لصالح الممارسين، حيث انهم كانوا معديين نفسيا قيل اشتراكهم في المنافسة، و هم يفضلون دائما المشاركة في المباريات أثناء حصة التربية البدنية، و يستطعون استثارة حماسهم بأنفسهم أثناء المباراة، و من هذا التحليل كانت هذه الفروق

دالة إحصائياً بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير على بعد الدافعية للإنجاز الرياضي و هذا ما جاءت به نظريات الدافعية للإنجاز الرياضي و منها نظرية العزو أو التسبب و نظرية إنجاز الهدف و مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة "أحمد يحيوي" (2009) التي تؤكد على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية و تفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية على غير الممارسين في بعد الدافعية للإنجاز الرياضي. كما نجد دراسة نبيلة احمد محمود (2001) التي أقرت بوجود علاقة دالة إحصائياً بين الممارسات لكرة اليد و غير الممارسات في بعد الدافعية للإنجاز الرياضي، كذلك وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0.01) و (0.05) بين المهارات النفسية و ابعاد السمات الدافعية الرياضية. كذلك انطلاقاً من هذه المعطيات يمكن تفسير أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير كبير في بعد دافعية الإنجاز الرياضي بالنسبة للممارسين لها، و ذلك مقارنة بغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

2-7- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة:

و التي تنص على وجود فروق دالة احصائياً بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية. بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة تبين وجود فروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في ابعاد المهارات النفسية لصالح الممارسين، حيث أنهم أظهرو قدرتهم على تركيز الانتباه و تمتعهم بالثقة في النفس كما تميزو بالقدرة العالية على الاسترخاء، و الدافعية للإنجاز الرياضي عدا بعد القدرة على التصور الذهني الذي تساوى فيه الممارسين مع الغير الممارسين عداه فقد كانت هذه الفروق دالة احصائياً بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية و الرياضية لها دور في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. و هذا ما يتفق مع ما الحت عليه مختلف نظريات الابعاد النفسية و مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة نجد منها دراسة "نبيلة أحمد محمود" (2000) و التي خلصت نتائجها على أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية: دافعية الغنجاز الرياضي - القدرة على التصور الذهني - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - و القدرة على مواجهة القلق. حيث استعملت في هذه الدراسة مقياس المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من " بل والينسون و شامبيروك"، كذلك أوضحت دراسة "بثينة فاضل"

(1999) التي أجريت في البيئة المصرية أن رياضيات المستوى المنخفض و المتوسط، و جاءت أهم نتائج "حرشاوي يوسف" أن ممارسة التربية و الرياضية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه. كما أوضح إبراهيم حنفي شعلان" في دراسته أن قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه تزداد لدى التلاميذ في حالة وجود درس التربية البدنية في بداية أو نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة أحمد محمود نقلا عن محمد الحماحي (1983) و الذي يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي و تقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول و الاتجاهات و الحاجات النفسية و التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة. و تتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل من "كوبر" (1967) و "كان" (1976) و "ستشر" (1977) و "مورغان" (1980) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار، و من خلال نتائج البحث نستنتج أن التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتساوون في بعد القدرة على التصور الذهني و هذا بالرغم من أن جل الدراسات أثبتت عكس ذلك خاصة دراسة حرشاوي يوسف التي تشير إلى أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى القدرة على التصور الذهني و دراسة حنفي شعلان التي تشير إلى أن وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أو في نهايته تزيد من قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه عند التلاميذ.

مما سبق يتضح لنا تفسير النظرية العامة للبحث و التي تنص على وجود فروق دالة احصائيا بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية و منه نقول أن الفرضية محققة.

3- أهم الاستخلاصات:

بعد اختيارنا لموضوع الدراسة سعينا فيها للكشف عن طبيعة العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و المهارات النفسية و الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض المؤسسات الواقعة في ولاية تبسة تبادر في أذهاننا من الوهلة الأولى أن الدراسة سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الراسة تبين لنا العكس.

- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين.
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين.
- 4- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين.
- 5- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد الدافعية للإنجاز الرياضي لصالح الممارسين.
- 6- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين.
- 7- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى أبعاد المهارات النفسية عدا بعد القدرة على التصور الذهني الذي أظهرت في النتائج عدم وجود فروق بينهم.

4- التـوصـيـات:

- في ضوء نتائج هذه الدراسة، و في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات اقترح الطالب ما يلي:
- 1- ضرورة التدعيم و المساندة لممارسة التربية البدنية و الرياضية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات.
 - 2- بث الوعي و الاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، و ربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية.
 - 3- و من خلال التعرف على أهمية التربية البدنية و الرياضية في تنمية الأبعاد النفسية أضحت الضرورة ملحة على ادراج مادة التربية البدنية و الرياضية في منهاج الطور الابتدائي و هذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا و بدنيا و هذا و مع مراعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء.

- 4- زيادة اهتمام الباحثين و الأستاتذة بدراسة المهارات النفسية و أهمية التأكد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
- 5- اعتماد "استخبار المهارات النفسية" لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.
- 6- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية و الرياضية.
- 7- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية و تطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي بما يتناسب مع اعمارهم و مستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- 8- ضرورة تدعيم الهياكل الي لها علاقة بالنشاط البدني و الرياضي لدى التلاميذ، بأخصائي نفسي و إجتماعي و تحسين علاقاته مع التلاميذ باستمرار و اتصاله بالأباء لحل ما قد يتعرض له الإبن من مشاكل تؤثر في حياته النفسية.
- 9- توفير جو إجتماعي داخل الحصص الرياضية و الذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع أنفسهم و من يحيطون بهم.
- في الأخير يتمنى الطالب أن تكون الدراسة الحالية و نتيجتها مجرد إنطلاقة و قاعدة بحاجة إل المزيد من الإسهامات من خلال بحوث و دراسات أخرى أكثر عمقا، و هذا من خلال إدراج عدد أكبر من مقاييس المهارات النفسية و معالجة أبعاد أخرى تعني بالمهارات النفسية و مقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر و الإستفادة من تجارب الآخريين في هذا الميدان، مع استخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج و تطبيقها.



الخاتمة



خاتمة :

لقد تعددت اشكال الممارسة الرياضية و اصبحت اكثر اتساعا من حيث المفهوم و الاهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب و المنافسات الرياضية، ولقد اوضحت الدراسات ان الممارسة الرياضية تؤدي دورا كبيرا و هاما في تكوين شخصية الفرد و تعتبر التربية البدنية و الرياضية شكلا من اشكال الممارسة الرياضية . حيث ان تأثير تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية والاجتماعية و النفسية و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية والوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الضرورية

وان تحسين القدرات البدنية و الفكرية و النفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الاخير لمهارته البدنية والنفسية لاقصى درجة وذلك للحصول على احسن النتائج الممكنة . و لقد اصبح اليوم الاعداد النفسي للاعبين يلعب دورا هاما في تطوير الاداء . لذا كان من الضروري على المدرب و المدرس في مجال التربية البدنية والرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من احراز افضل النتائج الرياضية .

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في التربية البدنية و الرياضة و دورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

واستنادا الى هذه الدراسة توصل الطالب الى كشف حقيقة تاثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة بالمهارات الاتية :مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق و مهارة القدرة على تركيز الانتباه مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد ان ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر ايجابيا في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات. كما وقد توصل الباحث الى ان التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين في بعد القدرة على التطور الذهني.



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر و المراجع

المصادر بالعربية

1. احمد عصر روجى : 1996.
2. أحمد عمر سليمان الروبي ، الاهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996
3. أحمد يحيوي، التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الخמיד بن باديس، مستغانم، 2009/2008
4. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
5. جهاد نبيه محمد عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتورا غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002.
6. حامد عبد السلام : سنة 1977.
7. حمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره.
8. د. أمين أنور الخولى ،الرياضة و المجتمع،كتاب علم المعارف،،السنة 1998.
9. د. عفاف احمد عويسى : 2003 .
10. د. محمد سعيد عزمي اساليب تطوير التربية البدنية ،السنة 2004.
11. صبره محمد علي و أشرف علي شريت، الصحة النفسية و التوافق النفسي، ط1، مصر، دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000، .
12. صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد، ط1، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2004م.
13. عباس أحمد صالح: 1981.

قائمة المصادر و المراجع

14. عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999.
15. عبد القادر حلمي ، مدخل إلى الإحصاء ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993
16. عبدالوهاب عمرانى: 1990.
17. محمد مصطفى زيدان ،سنة 1991.
18. محمد إسماعيل : 1984،.
19. محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية، البليدة، قصر الكتاب، 2000م
20. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م.
21. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987م.
22. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002
23. محمد سعيد زعسي: 2004، .
24. محمد صبحي حسنين : 1999.
25. محمد مهدي الاستونبولي:سنة 1985.
26. مديحة محمد إسماعيل، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية، العدد 29، كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، 1997.

قائمة المصادر و المراجع

27. مصطفى حسين باهي و سمير عبد القادر جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، 2004،
28. منى مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دفاعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية مقارنة)،.
29. ميخائيل إبراهيم أسعد :سنة 1991.
30. نبيلة أحمد محمود، المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة، نقلا عن احمد يحياوي التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد.

➤ المصادر بالفرنسية

- 1.christine le scanff-manuel de psychologie du sport tome-2 intervention auprès du sport-édition revue E.P.S- Paris. 2003. P 160.
- 2.p.parlebas et b.cyffers statistiques applique aux activités physiques et sportives publication INSEP .1992. PARIS P .22
- 3.Richard H. Cox Psychologie du Sport 1ere Edition 2005 Deboeck Université. Bruxelles P 222.
- 4.Richard H. Cox Psychologie du Sport – Edition de Boeck Université-2005- Bruxelles. P 25.
- 5.Richard H. Cox Psychologie du Sport Edition deboeck universitéBruxelles2005- P 29.
- 6.Richard H. Cox Psychologie du Sport1 Edit. Edition De Boeck Université 2005. Bruxelles. P 223.



الخلاصة



الملاحق

نتائج مقياس المهارات النفسية للعيينة الاستطلاعية

العيينة	التصور الذهني	الاسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	16	9	15	14	14	16
2	12	8	15	15	11	12
3	17	7	13	8	12	17
4	17	8	7	4	16	17
5	15	12	15	24	13	15
6	19	23	11	22	24	19
7	23	15	14	11	16	23
8	11	9	11	19	11	11
9	19	11	13	13	21	19
10	24	11	17	9	6	24
11	22	15	19	19	20	22
12	16	20	15	18	17	16
13	17	11	12	18	12	17
14	19	16	18	15	16	19
15	20	19	18	24	19	20
16	15	18	16	16	20	15
17	19	9	17	15	8	19
18	19	9	6	17	4	19
19	18	20	20	18	6	18
20	16	14	18	14	15	16
21	20	21	16	17	20	20
22	13	9	13	16	11	13

الملاحق

19	14	16	20	15	19	23
14	14	22	14	16	14	24
15	14	13	12	7	15	25
15	13	22	18	7	15	26
17	11	14	16	12	17	27
22	13	18	17	12	22	28
12	8	14	14	9	12	29
16	13	22	14	11	16	30

نتائج مقياس المهارات النفسية للتلاميذ للممارسين

العينة	التصور الذهني	الانتباه	الثقة بالنفس	الاسترخاء	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	18	23	24	22	20	21
2	20	15	23	19	18	19
3	19	17	20	14	12	23
4	23	13	14	20	12	18
5	17	14	18	20	14	24
6	22	15	17	17	17	24
7	22	9	18	16	20	17
8	20	19	19	17	14	18
9	18	15	22	19	11	22
10	18	16	16	19	11	21
11	19	16	21	22	18	19
12	16	12	20	18	15	22

الملاحق

18	14	17	19	19	20	38
22	11	19	22	15	18	39
21	11	19	16	16	18	40
19	18	22	21	16	19	41
22	15	18	20	12	16	42
22	20	13	22	17	7	4
23	11	20	24	16	16	44
21	16	17	15	13	23	45
23	18	16	20	16	15	46
21	9	15	8	17	19	47
10	9	17	4	6	19	48
20	20	18	6	20	18	49
20	14	14	15	18	16	50
23	21	17	20	16	20	51
19	9	16	11	13	13	52
22	15	16	14	20	19	53
23	16	22	14	14	14	54
22	7	13	14	12	15	55
19	7	22	13	18	15	56
16	12	14	11	16	17	57
22	12	18	13	17	22	58
16	9	14	8	14	12	59
17	11	22	13	14	16	60

الملاحق

22	20	13	22	17	7	13
23	11	20	24	16	16	14
21	16	17	15	13	23	15
23	18	16	20	16	15	16
21	9	15	8	17	19	17
10	9	17	4	6	19	18
20	20	18	6	20	18	19
20	14	14	15	18	16	20
23	21	17	20	16	20	21
19	9	16	11	13	13	22
22	15	16	14	20	19	23
23	16	22	14	14	14	24
22	7	13	14	12	15	25
19	7	22	13	18	15	26
16	12	14	11	16	17	27
22	12	18	13	17	22	28
16	9	14	8	14	12	29
17	11	22	13	14	16	30
21	20	22	24	23	18	13
19	18	19	23	15	20	32
23	12	14	20	17	19	33
18	12	20	14	13	23	34
24	14	20	18	14	17	53
24	17	17	17	15	22	36
17	20	16	18	9	22	73

الملاحق

نتائج مقياس المهارات النفسية للتلاميذ الغير الممارسين

العينة	التصور الذهني	الانتباه	الثقة بالنفس	الاسترخاء	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	22	7	21	15	7	18
2	11	14	19	15	16	12
3	17	7	15	14	9	10
4	15	13	19	20	12	18
5	14	11	17	16	12	18
6	16	11	14	17	9	21
7	18	8	15	16	10	13
8	16	11	16	13	9	18
9	15	15	14	16	11	19
10	18	14	16		11	11
11	16	6	18	15	11	10
12	15	15	19	17	12	12
13	7	11	16	13	14	15
14	13	9	13	14	7	9
15	14	4	9	7	10	12
16	15	16	9	11	13	7
17	5	12	8	15	9	14
18	12	6	4	17	9	10
19	16	19	6	18	15	10
20	16	18	15	14	14	14
21	20	16	20	17	21	14
22	13	13	11	16	9	11

الملاحق

10	15	16	14	20	19	23
9	16	5	14	14	14	24
7	7	13	14	12	15	25
12	7	22	13	18	15	26
16	12	14	11	16	17	27
10	12	18	13	17	18	28
16	9	14	8	14	12	29
17	11	22	13	14	16	30
18	7	15	21	7	22	13
12	16	15	19	14	11	32
10	9	14	15	7	17	33
18	12	20	19	13	15	34
18	12	16	17	11	14	35
21	9	17	14	11	16	63
13	10	16	15	8	18	37
18	9	13	16	11	16	
19	11	16	14	15	15	39
11	11		16	14	18	40
10	11	15	18	6	16	41
12	12	17	19	15	15	42
15	14	13	16	11	7	43
9	7	14	13	9	13	44
12	10	7	9	4	14	45
7	13	11	9	16	15	46
14	9	15	8	12	5	47

الملاحق

10	9	17	4	6	12	48
10	15	18	6	19	16	49
14	14	14	15	18	16	50
14	21	17	20	16	20	51
11	9	16	11	13	13	52
10	15	16	14	20	19	55
9	16	5	14	14	14	54
7	7	13	14	12	15	55
12	7	22	13	18	15	56
16	12	14	11	16	17	57
10	12	18	13	17	18	58
16	9	14	8	14	12	59
17	11	22	13	14	16	60

الملاحق

```
T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=q1
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

		Remarques
نتيجة		
ملاحظات		
البيانات		C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier (2) بعد التعديل\.sav
مجموعة البيانات النشطة		Ensemble_de_données1
البيانات		
فلتر		<aucune>
الوزن		<aucune>
حذف الملف		<aucune>
عدد السجلات في الملف		120
تعريف القيم المفقودة		Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
معالجة القيم المفقودة		Observations prises en compte
ملاحظات		Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
البنية		T-TEST GROUPS=ممارسة.ب.ر (1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q1 /CRITERIA=C(.95).
الموارد	وقت المعالج	00:00:00.02
	وقت التدفق	00:00:00.02

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier (2) بعد التعديل\.sav

ممارسة.ب.ر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارسة القدرة على التصور الذهني	60	15.50	3.596	.464
غير ممارسة	60	15.62	3.636	.469

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" الخصوية	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد القدرة على التصور الذهني
0.05	1.98	-0.17	118	3.59	15.50	60	ممارسين
				3.63	15.62	60	غير ممارسين

```
T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
```


الملاحق

```
/VARIABLES=q2
/CRITERIA=CI(.95)
```

Test-t

		Remarques
Résultat obtenu		
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier (2)\بعد التعديل.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	120
Traitement des valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=ممارسة.ت.ب.ر (1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q2 /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.02

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier (2)\بعد التعديل.sav

Statistiques de groupe

ممارسة.ت.ب.ر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارس القدرة على تركيز الانتباه	60	20.23	2.999	.387
غير ممارس	60	14.77	5.013	.647

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" الخسوية	درجة الحرية	الإختراف المعياري	المووسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد القدرة على تركيز الانتباه
دالة عند 0.05	1.98	7.24	118	2.99	20.23	60	الممارسين
				5.01	14.77	60	غير الممارسين

```
T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_ (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=q3
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier (2)\بعد التعديل.sav

الملاحق

Statistiques de groupe

ممارسة ت.ب.ر.	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارس الثقة بالنفس	60	17.57	2.813	.363
غير ممارس	60	15.25	4.482	.579

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد الثقة بالنفس
دالة عند 0.05	1.98	3.39	118	2.81	17.57	60	الممارسين
				4.48	15.25	60	غير الممارسين

T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=q4
 /CRITERIA=CI(.95).

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier
 بعد التعديل\2).sav

Statistiques de groupe

ممارسة ت.ب.ر.	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارس القدرة على الاسترخاء	60	15.90	5.281	.682
غير ممارس	60	13.65	2.968	.383

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد القدرة على الاسترخاء
دالة عند 0.05	1.98	2.87	118	5.28	15.90	60	الممارسين
				2.96	13.65	60	غير الممارسين

T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=q5
 /CRITERIA=CI(.95).

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier
 بعد التعديل\2).sav

Statistiques de groupe

ممارسة ت.ب.ر.	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارس القدرة على مواجهة القلق	60	15.70	2.948	.381
غير ممارس	60	13.93	4.675	.604

الملاحق

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد القدرة على مواجهة القلق
دالة عند 0.05	1.98	2.47	118	2.94	15.70	60	الممارسين
				4.67	13.93	60	غير الممارسين

T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم; (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=q6
/CRITERIA=CI(.95).

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier
(2)\بعد التعديل.sav

Statistiques de groupe

ممارسة ت.ب.ر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارس القدرة على الانجاز الرياضي	60	17.60	3.460	.447
غير ممارس	60	13.10	3.731	.482

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	بعد دافعية الإنجاز الرياضي
دالة عند 0.05	1.98	6.85	118	3.46	17.60	60	الممارسين
				3.73	13.10	60	غير الممارسين

T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم; (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=_75_:93_مو;80_لم;
/CRITERIA=CI(.95).

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier
(2)\بعد التعديل.sav

Statistiques de groupe

ممارسة ت.ب.ر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ممارس المجموع	60	102.50	10.792	1.393
غير ممارس	60	86.32	9.614	1.241

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	المهارات النفسية
دالة عند 0.05	1.98	8.67	118	10.79	102.50	60	الممارسين
				9.61	86.32	60	غير الممارسين

GET

FILE='E:\abdo(steps)_79_;75_; :75_م كل\:85_:78_:87_:75_م;77_ني
:80_:74_:75_:78_ن\;77_:85_ك;84_لم;75_\;77_:85_ك;84_لم;75_:89_:82_ي
77_ي;93_:75_ل;91_:78_:87_:75_ل;75_:77_:87_:75_:85_:83_ل;75_;.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.

الملاحق

```
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=VAR00001
/CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

		Remarques
Résultat obtenu		
Commentaires		
Données		E:\abdo(staps)تانية ماستر\كل ما يخص المذكور\المذكور\نتائج الدراسة الاستطلاعية\
Ensemble de données actif		Ensemble_de_données1
Entrée	Entrée	
Filtrer		<aucune>
Poids		<aucune>
Scinder fichier		<aucune>
N de lignes dans le fichier de travail		30
Traitement des valeurs manquantes		
Définition de manquante		Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Observations prises en compte		Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.06

[Ensemble_de_données1] E:\abdo(staps)\تانية ماستر\كل ما يخص المذكور\المذكور\نتائج الدراسة الاستطلاعية\

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1	9	111.78	7.085	2.362
	2	9	81.00	8.846	2.949

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" الخسوية	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد ن	مقياس المهارات النفسية
0.05	1.98	8.14	16	7.08	111.78	9	القيمة العليا
				8.84	81.00	9	القيمة الدنيا

```
GET
FILE='C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier
(2)\:77_:87_:75_:85_:83_ل:75_:80_:74_:75_:78_ن
77_ي:93_:75_ل:91_;.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
/VARIABLES=q1 q2 q3 q4 q5 q6
```

الملاحق

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

Fiabilité

Résultat obtenu	
Commentaires	
Données	C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\نتائج الدراسة طلابية(2).sav
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
N de lignes dans le fichier de travail	30
Entrée de la matrice	C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\نتائج الدراسة طلابية(2).sav
Gestion des valeurs manquantes	<p>Définition de valeur manquante: Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.</p> <p>Observations prises en compte: Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.</p> <p>RELIABILITY</p> <p>/VARIABLES=q1 q2 q3 q4 q5 q6</p>
Syntaxe	<p>/SCALE('ALL VARIABLES') ALL</p> <p>/MODEL=ALPHA</p> <p>/SUMMARY=TOTAL.</p>
Ressources	
Temps de processeur	00:00:00.02
Temps écoulé	00:00:00.02

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC\Desktop\Nouveau dossier
نتائج الدراسة طلابية(2).sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100.0
Exclus ^a	0	.0
Total	30	100.0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.710	6

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
القدرة على التصور الذهني	75.90	227.610	.304	.707
القدرة على تركيز الانتباه	79.40	189.697	.430	.676
الثقة بالنفس	76.90	212.576	.251	.733
القدرة على الاسترخاء	78.33	217.126	.402	.684
القدرة على مواجهة القلق	80.37	160.723	.729	.566
القدرة على الإنجاز الرياضي	74.77	174.254	.578	.623

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشيخ العربي التبسي - تبسة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إلى السادة الدكاترة و الأساتذة

يسعدني ويشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الاستخبار بغرض التحكيم ، والذي يهدف الطالب من ورائه قياس المهارات النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي وذلك من اجل إنجاز مذاكرة ماستر أكاديمي تحت عنوان « التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وقد قام بتصميم المقياس كل من ستيفان بل Bull و جون أليينسون Albinson وكريستوفر شامبروك shanbrook (1996) وترجمه الدكتور محمد حسن علاوي لقيام بعض الجوانب العقلية (النفسية).

الهامة لأداء الرياضي وهي:

- 1- القدرة على التصور العقلي
- 2- القدرة على الاسترخاء
- 3- القدرة على تركيز الانتباه
- 4- القدرة على مواجهة القلق
- 5- الثقة بالنفس
- 6- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد السنة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا تنطبق على بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة - درجة. قليلة جدا - لا تنطبق على تماما .

الملاحق

التصحيح: يتم منح العبارات الايجابية للبعد الدرجات التالية.

- 1 - ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا = 6 درجات
- 2 - بدرجة كبيرة = 5 درجات.
- 3 - بدرجة متوسطة = 4 درجات .
- 4- بدرجة قليلة = 3 درجات.
- 5- بدرجة قليلة جدا = درجتين (2)
- 6- لا ينطبق علي تماما = درجة واحدة

ويتم منح العبارات السلبية للبعد الدرجات التالية:

- 1 - ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا = (1) درجة واحدة
- 2 - درجة لثيرة = (2) درجتان
- 3- درجة متوسطة = (3) درجات
- 4 - بدرجة قليلة = (4) درجات
- 5- بدرجة قليلة جدا = (5) درجات
- 5 - لا ينطبق على تماما = (6) درجات .

ويتم جمع درجات كل بعد علي ح دى، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمية و ق درها 24 في كل بعد كلما دلى ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دلى ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة النفسية التي يقيسها هذا البعد.

- بعد القدرة علي التصور الذهني : أرقام عيولته في 1 / 7 / 13 / 19 وكلها عبارات ايجابية
- في إتجاه البعد عدا العبلوة رقم (13) فهي سلبية أي في عكس إتجاه البعد .
- بعد القدرة على الاسترخاء: أرقام العبارات هي 2 / 8 / 14 / 20 كلها عبارات ايجابية .
- بعد القدرة على تركيز الإنتباه : أرقام العبارات هي 3 / 9 / 15 / 21 كلها عبارات سلبية.
- بعد القدرة على مواجهة القلق : أرقام العبارات هي 4 / 10 / 16 / 22 كلها عبارات سلبية .
- بعد الثقة بالنفس : أرقام عباراته هي 05 / 11 / 17 / 23 / والعبارتان 5 / 17 ايجابية
- 13/11 سلبية .
- بعد دافعية إنجاز الرياضي : أرقام العبارات هي 6 / 12 / 18 / 24 وكلها عبارات ايجابية.

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية -تبسة- ومدى مساهمته في اعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن ، ووضع الاسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية الرياضية في المنظومة التربوية خاصة في معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ في المرحلة الثانوية كما تهدف الى التعرف على الفروق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية من خلال درجات المهارات النفسية لديهم .

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذ 60 ممارسا للتربية البدنية و الرياضية و 60 غير ممارسا في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية - تبسة- .

كما استخدم الطالب مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه الاستاذ الدكتور محمد حسن علاوي و الذي اعده كل من ستيفن بل وجون البنسيون وكريستوفر شامبروك سنة (1996). لقياسات المهارات النفسية. اما عن الجانب الاحصائي فقد استخدم الطالب طريقة الصدق التمييزي و المقارنة الطرفية لاجاد صدق المقياس و معامل الفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، كما تم توظيف اختبار عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة ابعاد المهارات النفسية بين الممارسين والغر ممارسين للتربية البدنية و الرياضية دالة احصائية في كافة الابعاد عدا بعد واحد و هو بعد القدرة على التصور الذهني و هذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة .

اقترح الطالب ضرورة التدعيم و المساندة لممارسة التربية البدنية و الرياضية بصورتها الكاملة من اجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات، زيادة اهتمام الباحثين و الاساتذة بدراسة المهارات النفسية و اهمية التاكيد انه كلما امكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك افضل ، ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية اثناء تسطير برامج التربية البدنية و الرياضية ، ادراج مادة التربية البدنية و الرياضية في مناهج الطور الابتدائي وذلك لضمان نشوء جيل سوي نفسيا و بدنيا و اجتماعيا .

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية و الرياضية ،المهارات النفسية، المراهقة.

Summary

The aim of this study is to identify the role of physical and athletic education in the development of some psychological skills for secondary school students - Tebessa - and its contribution to the preparation of the good person in all its aspects and to try to identify the problems of students at this age and put the family on the right path to know the status of education In the educational system, especially in addressing the psychological problems of students in the secondary stage and aims to identify the differences between practitioners and non-practitioners of physical education through the degrees of psychological skills.

The student used the analytical descriptive method to address the problem of the study. The study was applied to a random sample of 120 students, 60 physical and sports practitioners and 60 non-practicing secondary school students.

The student also used the Psychological Skills Scale, which was translated by Prof. Dr. Mohamed Hassan Allawi, prepared by Steven Bell, John Penson and Christopher Shambroke in 1996 for psychological skills measurements. On the statistical side, the student used the method of honesty, And the Alpha Kronbach factor to verify the stability of the scale. A test was also used at the level of function 0.05 to determine the differences in the degree of psychological skills among practitioners and practitioners of physical and mathematical education. A statistical function in all dimensions except one dimension after the ability to visualize this. M I confirm the validity of the hypotheses presented.

The student suggested the need to strengthen and support the practice of physical and athletic education in its full form in order to increase the attitudes of students towards them in all disciplines, increasing the interest of researchers and teachers in studying psychological skills and the importance of emphasizing that the more possible the training of psychological skills the better, During physical and sports education programs, physical and athletic education is included in primary stage curricula in order to ensure the emergence of a healthy, psychologically and physically healthy generation.

Keywords: physical and athletic education, psychological skills, adolescence.