



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات ماستر أكاديمي

في ميدان: علوم وتقنيات النشاط البدنية والرياضة

الفرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: تربية وعلم الحركة

بعنوان:

دراسة مؤشرات بعض المهارات النفسية في مناهج التربية البدنية
والرياضة في الطور الثانوي

من إعداد الطالب: قزون يونس

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة

أ.د/مجيدي محمد	أستاذ، جامعة ورقلة	رئيس
أ.د/تقيق جمال الدين	أستاذ محاضر "أ"، جامعة ورقلة	مشرفا ومناقشا
أ.د/قيس فضل	أستاذ محاضر "أ"، جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية 2019-2020

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات ماستر أكاديمي

في ميدان: علوم وتقنيات النشاط البدنية والرياضة

الفرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: تربية وعلم الحركة

دراسة مؤشرات بعض المهارات النفسية في مناهج التربية البدنية
والرياضة في الطور الثانوي

من إعداد الطالبين: قزون يونس

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة

أ.د./.....	أستاذ، جامعة ورقلة	رئيس
أ.د./تقيق جمال الدين	أستاذ محاضر "أ"، جامعة ورقلة	مشرفا ومناقشا
أ.د./.....	أستاذ محاضر "أ"، جامعة ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية 2019-2020

الإهداء

أحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله
أحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وله أ حمد بتوفيقه لنا على إنجاز هذا العمل
المتواضع.

قال تعالى في كتابه الكريم : "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا".
أهدي ثمرة جهدي إلى إنسانت الروح وأميرة القلب ومن كان لها الفضل بعد المطول عن
وجل في سقل معارفي وأفكاري
"أمي"

إلى من تربع على عرش إعجابي والذي أكبيج ولي النعمة وسند الظهر

إلى دفعت معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة قاصدي مباح وقلت

وكل الطاقم الإداري والبيداغوجي

قزون يونس



المرء لله والصلوة والسلام على رسول الله وبعد :

عملا بقول الله عز وجل :

"وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

فالشكر الأول والأخير لله عز وجل على نعمه

التي منحنا علينا فحسب لنا أناسا نأنس بهم في درينا وذلك بقول سيدي وهيبى وقرء عيني صلى الله عليه وسلم (لايشكر الله من لا يشكر الناس)

اشكر جزيل الشكر الأستاذ المشرف : تقيق جمال الدين

وأشكر كل الأساتذة الذين طيلة فترة الدراسة التي تمملوا فيها كل الصعاب من أجل

وكما اتقدم بالشكر إلى جميع عمال طاقم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية "ورقلة"

"ويبقى الشكر كله للمولى العلى القدير"

ملخص الدراسة

إن الدراسات والبحوث تشير على أهمية مناهج التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية حيث تشير تلك الدراسات على التأثير المباشر على الفرد وكما في دراستنا والتي ربطناها بدراسة بعض مؤشرات المهارات النفسية في مناهج التربية البدنية والرياضة، وعلى ضوء ذلك ومن خلال دراستنا والتي هدفت إلى إختبار واقع مؤشرات بعض المهارات النفسية ومناهج التربية البدنية لطور الثانوي وقد تم الاستعانة بعينة من الطلبة لمرحلة الثانوية ومجموعة من الأساتذة، وقد ادت النتائج على وجود علاقة ما بين المهارات النفسية ومناهج التربية البدنية.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية- المراهق - المهارات النفسية- مناهج التربية البدنية والرياضية.

Summary of the study

Studies and research indicate the importance of physical education and sports curricula in educational institutions, as these studies indicate a direct impact on the individual, as in our study, which we linked to the study of some indicators of psychological skills in the curricula of physical education and sports, in light of this and through our study, which aimed to test the reality of indicators Some psychological skills and physical education curricula for the secondary stage. A sample of secondary school students and a group of professors were used. The results showed the existence of a relationship between psychological skills and physical education curricula.

Key words: physical education and sports - the teenager - psychological skills - physical education and sports curricula.

قائمة المحتويات

الإهداء.....	أ
الشكر.....	ب
ملخص الدراسة.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	و
قائمة الأشكال البيانية.....	ز
مقدمة:.....	أ

الفصل الأول: مدخل الدراسة

1-I. الإشكالية الدراسة.....	4
2-I. أهداف وأهمية الدراسة.....	4
3-I- فرضيات الدراسة.....	5
4-I- أسباب اختيار الموضوع.....	5
5-I- مصطلحات ومفاهيم الدراسة.....	6
1-5-I. مفهوم المهارات النفسية.....	6
2-5-I. مناهج التربية البدنية والرياضة.....	14
3-5-I. المراهقة والمراهق.....	15
6-I. أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.....	16
1-6-I. نظرية التعليم والمتعلقة بالمناهج.....	16
2-6-I. نظرية التعليم والمتعلقة بالتربية البدنية والرياضة.....	17

الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة

1-II. الدراسة السابقة.....	19
1-1-II. الدراسات العربية:.....	19
2-1-II. الدراسات الأجنبية:.....	20
3-1-II. التعقيب على الدراسات السابقة.....	20

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدرس

22 III-1-1. منهج الدراسة الاستطلاعية
22 III-1-1.1. الدراسة الاستطلاعية
22 III-1-3. المنهج المتبع
23 III-1-4. المجتمع وعينة البحث
25 III-1-5. أدوات الدراسة:
27 III-1-6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

30 IV-1. عرض وتحليل النتائج
43 IV-2. اختبار فرضيات الدراسة
47 IV-3. الاستنتاجات والتوصيات وأفاق الدراسة
50 خاتمة

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1 يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس 24
- الجدول رقم 2 يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الخبرة..... 24
- الجدول رقم 3 معامل الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة حسب معادلة كرونباخ ألفا 26
- الجدول رقم 4 يبين تحديد مستويات الموافقة 30
- الجدول رقم 5 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الثقة بالنفس: 31
- الجدول رقم 6 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القلق: 33
- الجدول رقم 7 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الاسترخاء 35
- الجدول رقم 8 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات التركيز: 37
- الجدول رقم 9 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات التصور العقلي: 38
- الجدول رقم 10 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات محور العوامل الخمس الكبرى للشخصية: 40
- الجدول رقم 11 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على الاتجاه تقييم الأستاذ لمهارات النفسية عند التلاميذ: .. 41
- الجدول رقم 12 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على الاتجاه نحو خصائص التدريب الالكتروني: 42
- الجدول رقم 13 يبين العلاقة بين إدمان التلميذ على الألعاب الإلكترونية والتحصيل الدراسي 46

قائمة الأشكال البيانية

- الشكل رقم 1 تعريف التركيز 9
- الشكل رقم 2 يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس 24
- الشكل رقم 3 يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الخبرة 25

مقدمة

مقدمة

التربية البدنية والرياضية بمنظورها الجديد أحد المجالات المتعددة للممارسة البدنية للمجتمع البشري، أو هي أحد المجالات الحيوية الهامة والتي حظيت باهتمام شديد في أرجاء المعمورة إيماناً بقيمتها للإنسانية في المحافظة على صحة ولياقة النفس البشرية.

غير أن هذا النظام الحديث (التربية البدنية) جاء على مراحل عدة عاش خلالها فترات بين مد وجزر في ظل الفكر الفلسفي المتباين من مرحلة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر، من المغالاة في استعمال المفهوم إلى محاولة الامتصاص من طرف نظم اجتماعية كالرياضة مثلاً... وهكذا فقد تعرض مفهوم التربية البدنية لنقاشات ومراجعات عديدة من حيث التسمية (كمفهوم اصطلاحي) ومن حيث الأبعاد (كنظام تربوي) ومن حيث الموضوع الذي يميزه (كمهنة وعلم قائم بذاته) - وخاصة في العصر الحديث مع ظهور الفكر النقدي للعلوم من حيث الموضوعية والاستقلالية - في ظل الانفجار المعرفي والذي أصبحت فيه العلوم والفنون من التداخل والتشعب بحيث يصعب الفصل القاطع بينها. حيث أسفرت هذه النقاشات عن توجهات ورؤى وأفكار جديدة مكنت التربية البدنية بمنظورها الفكري الحديث من مواصلة تطورها واتساعها سواء في النظام المدرسي كمادة تعليمية، أو خارجه كنشاط تربوي. وأضحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم⁽¹⁾..

ولا شك أن هذا التطور في مفهوم التربية البدنية والرياضية يرتبط أساساً بتطور مفهوم التربية والتعليم عامة، وتطور وظيفة المدرسة خاصة. وقد استندت التربية البدنية والرياضية في حركة تطورها على علوم شتى منها علم النفس، علم الاجتماع، علم الحركة، علم التشريح. ولم يكن هذا التطور محض الصدفة وإنما كان حتمية لجهود جبارة تم القيام بها عن طريق علماء كثيرين إدراكاً منهم وإيماناً بأن أول المستفيدين هو الإنسان ذلك قصد تحسين قدراته الفسيولوجية والنفسية في تحكّم أكبر في الجسم وهذا عن طريق الإعداد الصحيح والمبني على أسس علمية مدروسة

وتعد التربية البدنية بأنشطتها المختلفة إحدى المناهج الدراسية التي تمثل جانباً هاماً في العملية التربوية، ومن خلالها يمكن تحقيق النمو الكامل والمتزن للمتعلم، إذ أنه تهتم بجميع جوانب شخصية المتعلم فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية يكتسب المتعلم كثيراً من المعارف والمهارات الحركية والصفات الاجتماعية مثل التعاون، وتحمل

1- حشاشي عبد الوهاب، تطوير مفهوم التربية البدنية والرياضة بين التصورات النظرية والتطبيقات العلمية، مجلة علوم النشاط البدني الرياضي، جامعة المسيلة، 2015، ص 15

المسؤولية، وكذلك الصفات الانفعالية مثل ضبط النفس والتبادل الانفعالي، إضافة إلى اكتساب المتعلم كثيرا من الخبرة والمعلومات الخاصة بالأنشطة الرياضية وفعاليتها وقوانينها ومستجداتها.

وقد ترتبط مناهج التربية البدنية بعلم النفس الرياضي الذي يكون أحد العلوم المهمة ذات تأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند المتدربين وخاصة منها الطور الثانوي محل الدراسة وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك المراهق وتشخيص ظواهر اجتماعية ونفسية مهمة تؤثر في الجانب المعرفي والاجتماعي والإنساني لدى الفئة المراهقة.

كما يجب التركيز على تنمية تلك المهارات لدى الطالب أو المراهق والتي تمثل في (الاسترخاء- التصور العقلي-الثقة بالنفس-تركيز الانتباه-مواجهة الضغوط النفسية-دافعية الإنجاز الرياضي-القدرة على مواجهة القلق).

الفصل الأول

مدخل الدراسة

I-1. الإشكالية الدراسية

إن مناهج التربية الرياضية وخاصة في الطور الثانوي والذي هو محل دراستنا تعد أحد الوسائل المهمة التي يمكن بواسطتها تحقيق ما يرجو النظام التعليمي من أهداف تعليمية وتربوية لكونها تشتمل على الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية التي تهيئها المدارس للمتعلمين، كما أسلفا سابقا أن المناهج التربية البدنية تمثل جانبا هاما في العملية التربوية والتعليمية، والمناهج للتربية البدنية لن تصبح واقعا إلا إذا طبقة على أرض الواقع بصورة فعلية وعملية فهما كان المنهج المنظم ومخططا سليما قد لا ينتج عنه الآثار المرجوة منه إلا إذا فهم المنفذون والمقصود بهم (التلاميذ-والأساتذة) الأسس والمبادئ التي بنية عليه تلك المناهج، ولنجاح تلك المناهج توجب مراعاة الاحتياجات الراهنة والتطور المنشود وضرورة اختيار نواحي وأسس فسيولوجية واجتماعية وعلى ضوء ذلك نطرح الإشكالية التالية:

"هل تركز مناهج التربية البدنية والرياضية على تطوير المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟"

ومن خلال هذا السؤال نطرح التسؤلات الفرعية التالية:

01. ما هو مستوى تحقيق المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة
02. هل تزيد مؤشرات المهارات النفسية في مناهج التربية البدنية في الطور الثانوي

I-2. أهداف وأهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية أهدافها، والمتمثلة في السعي نحو الإجابة عن التساؤلات المثارة في مشكلته بخصوص العلاقة المترتب بين مؤشرات بعض المهارات النفسية ومناهج التربية البدنية لطور الثانوي، وإذا أن هذه التساؤلات تراوحت بين التساؤلات النظرية، والتساؤلات الميدانية، لذا يمكن القول إن الأهمية ستحدد كذلك على النحو التالي:

- أولاً- الأهمية النظرية: وتتجلى بما ستفصح عنه إجابات تساؤلات مشكلته النظرية، بوصفها ستوفر إطارا نظريا يؤسس لمفهوم أهم المهارات النفسية ومناهج التربية البدنية، على نحو قد يسد بعض أو لك حاجة المهتمين بخصوصه.
- ثانياً- الأهمية الميدانية: وتتجسد باختبار واقع مؤشرات بعض المهارات النفسية ومناهج التربية البدنية لطور الثانوي من خلال ما يأتي:

01. إبراز أهمية مناهج التربية البدنية خاصة في الطور النهائي من التعليم الثانوي بالجزائر
02. تحديد مدى توافق أهم مؤشرات المهارات النفسية لدى التلميذ في فاعلية مناهج التربية البدنية؛
03. إبراز العلاقة بين أهم مؤشرات المهارات النفسية لدى التلميذ في فاعلية مناهج التربية البدنية؛

I-3- فرضيات الدراسة

إنطلاقاً من أهمية الدراسة الميدانية لدراستنا وللوصول إلى أهدافنا حولنا أن نطرح فرضيات (تعريف الفرضية)

01. هناك علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القلق - الاسترخاء - التركيز - التصور العقلي) بمناهج التربية البدنية.
02. لمناهج التربية البدنية والرياضية تأثير ذو دلالة إحصائية على بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القلق - الاسترخاء - التركيز - التصور العقلي)
03. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تنمية بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة (الثقة بالنفس - القلق - الاسترخاء - التركيز - التصور العقلي)

I-4- أسباب اختيار الموضوع

أ- أسباب ذاتية: إن التعليم ضرورة حتمية لتنمية الشخصية الإنسانية، وإكسابها معارف جديدة، والتعليم هو الأداة الفاعلة لإقامة مجتمع منتج يتحمل ما يسند إليه من أعمال مستقبلية، والعملية التدريسية مرتبطة أساساً بمعاملين (المناهج التربوية وشخصية المتعلم) ومن هذا الطرح حولت أن أقترب من هاذين العالمين وخاصة في اختصاصي كدارس في معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من خلال التعرف على المهارات النفسية لدى الطلاب المرحلة الثانوية ومناهجهم الخاص بهم في مرحلتهم الدراسية.

ب- المبررات الموضوعية: وتمثلت في معرفة وفهم مصطلحات الدراسة الحالية ومقرنتها بالدراسات السابقة، ذلك من خلال معرفة تأثير بعض المهارات النفسية لدى فئة طلاب الثانوية على مناهج التربية البدنية، ورغبنا منا في مساهمتنا البسيطة في إثراء هذا الموضوع وخاصة أن مثل هذه المواضيع لم تحظى بالقسط الوفي من الدراسة.

5-I - مصطلحات ومفاهيم الدراسة

1-5-I. مفهوم المهارات النفسية

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل.

وقد أكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة أن تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل وهي المساهمات الأولى في تطوير مجالات علم النفس وأصبح علما بحد ذاته وانفصاله عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصاله عن الأهليات والظواهر الروحية المتعلقة برجال الدين وأصبح علما كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها⁽¹⁾.

ولقد اهتم الباحثين والدارسين في هذا المجال على عامل المهارات النفسية للشخص حيث أصبحت عامل مهم لتكوين رأي أو اتخاذ قرار وفي حالة دراستنا هذه فإنها ترتبط بالمنهج التربوية وخاصة منها في الجانب البدني والرياضي فلدى كان الواجب دراسة هذه المهارات النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وكما نعلم ومن خلال الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال أنه توجد فروق لكل فرد سوء في الاستيعاب أو الاستعداد وغيرها من الفروق وعلى هذا الأساس كان من الواجب النظر في مناهج التربية هل هي توافقت تلك الفروق أما لا ولما معرفة تلك المهارات توجب أنه نعرف ما هو مفهومها وما هي أنواعها.

01. المهارة: المهارة لغة هي الحدق في الشيء والماهر الحاذق لكل عمل، ويقال لديك مهارة بهذا المجال⁽²⁾.

أما إصطلاحا الخبراء في مجال علم النفس ومن خلال دراستهم الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي فقد عرفه على أنه "نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة، بحيث

1- حسين عبد الزهرة عبد أليمة، علم النفس الرياضي، جامعة كربلاء- العراق 2016، ص 03

2- نشعة كريم عذاب، مهارات المرشد النفسي، ط1، بغداد، 2017، ص04

يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مغيرة⁽¹⁾، وفي تعريف ل(Whiting) على أنها "الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات وأعمال خاصة محددة"⁽²⁾، وفي تعريف ل(Barrow) مصطلح المهارة يشير إلى القدرة على إنجاز عمل ما، ويرى أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما، هذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارة 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"⁽³⁾. وقد عرفها (Cortrell) بأنها القدرة على الأداء والتعلم الجيد وقتما نريد، والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة، وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية منها، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي

02. المهارة النفسية

إن تعريف المهارة النفسية هو مرتبط بعوامل يتصف بها الفرد أو الشخص حيث ومن خلال معيّننا لتعريف مهارات النفسية وجدناها تشتمل على عناصر وهي (القدرة على التخيل، الاسترخاء، التركيز والانتباه، الدافعية، الثقة بالنفس، مواجهة القلق) وقد عرفها الدارسين في هذا المجال هي تلك المهارات المرتبطة بالدافعية والثقة، وضبط القلق والإعداد النفسي، وظهور الفريق والتركيز، وكذلك هي القدرة على التصور، والاسترخاء، والانتباه، ومواجهة القلق، والثقة بالنفس، والدافعية

وهي العملية النفسية التي يستخدمها اللاعب بشكل متكرر في مختلف ظروف وموقف التدريبات والمنافسات تلبية للمتطلبات التي تفرضها طبيعة النشاط الرياضي الممارس، تصبح بعد فترة من الممارسة الفعلية كخصائص مكتسبة تميز سماته الشخصية وقدراته العقلية فقد أثبتت بعض الدراسات النفسية أنه كلما زادت عدد سنوات ممارسة اللاعب الفعلية في نشاط رياضي معين، كلما تحسنت سماته الشخصية وقدراته العقلية، أما العوامل النفسية مثل قوة الإرادة والعزم والتصميم والجرأة وتحمل المسؤولية والقدرة على ضبط النفس وبذل الجهد والتضحية من أهم الأسس التي يعتمد عليها سلوك الخططي⁽⁴⁾.

1- أحمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في المجال النفس الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص24

2- محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية، قصر الكتاب، الجزائر، 2000، ص20.

3- بارد عبد العالي، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة تخرج ماستر أكاديمي، جامعة قاصد مرياح ورقلة، 2016-2017، ص10

4- محمد السيد عسكرة، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، ص08

I-5-2-1. التعريف الاجرائي لمصطلح المهارات النفسية:

هو براعة الرياضي في توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية⁽¹⁾.

من خلال التعريفات السابقة فإننا نستنتج أن المهارات النفسية هي مجموعة قدرت نفسية يمتلكها الإنسان لو ولوأردنا مقارنة هذه التعريفات تعلمنا المهارات النفسية لوجدنا أنها قد تعني النشاط والتدريب والعمل والقدرة وقد نفهم منه كذلك أنه في خاصية المهارة دائما توجد متغيرين (الفعل والفاعل)، سنحاول من خلال هذا الجزء أن نعرف تعلق المهارات وهي:

أ- تركيز الانتباه

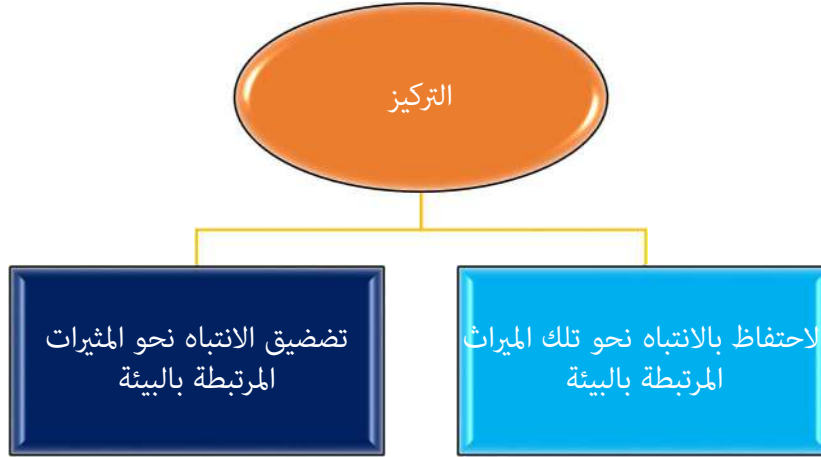
تلقي الاحساس بمنبه أو مثير سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس أو مستوى الإدراك الذهني أو هما معا بحيث تشعر الشخصية به متبلورا واضحا جليا، وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين، إلا أن الانتباه لا يجمد بل يتحرك باستمرار وبسرعة خاطفة مما يوحي بأن مجال الانتباه متعدد وواسع، فالمدرس في الفصل يخيل إليه أنه في كل لحظة منتبه إلى جميع تلاميذه، لكن الحقيقة أن لا يكاد ينتبه في لحظة معينة إلى تلميذ واحد أو موضوع واحد يكون في بؤرة انتبه (Focus)، ولسرعة نقل بؤرة انتباهه يخيل إليه أنه ينتبه لموضوعات عدة في نفس اللحظة.

وقد عرفه وينبرج وجولد (1995) بأنه عبارة «عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات فيتضمن التعريف جزأين كما في شكل الموالي⁽²⁾.

1- هالة إبراهيم، نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد 86، جامعة الاسكندرية، مصر، ديسمبر 2015، ص 71.

2- سحر مصطفى البب، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار 10-12 سنة خلال درس التربية الرياضية، مذكرة تخرج ماجستير، جامعة تشرين، سورية، 2014، ص 22.

الشكل رقم 1 تعريف التركيز



المصدر: سحر مصطفى البب، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار 10-12 سنة خلال درس التربية الرياضية، مذكرة تخرج ماجستير، جامعة تشرين، سورية، 2014، ص22

تضييق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة:

هناك مثيرات مرتبطة بالبيئة وأخرى غير مرتبطة، فيتطلب التركيز و تضييق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، لأنه من الضروري التخلص وعزل المثيرات غير المرتبطة بالبيئة.

الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة: إن الجزء الثاني من مفهوم التركيز هو قدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة المنافسة، حيث هناك الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزاً متميزاً من الأداء لفترات قليلة أثناء المنافسة بينما قلة من اللاعبين يستطيع أن يحتفظ بمستوى عالٍ من التركيز و الانتباه طوال فترة المنافسة

ب- الدافعية والحافز

دافع (Motive) هو المفهوم الذي يستخدم لتفسير التنشيط، والتوجيه، والتهيؤ للاستجابة السلوكية، أو هو المفهوم الذي يفسر لماذا يصدر السلوك⁽¹⁾، والحافز (Drive) هو تنبيه داخلي يرتبط بحالة التوتر التي تؤدي إلى بذل الجهد لتخفيف هذه الحالة⁽²⁾.

وقد استخدم مفهوم الدافعية لإثارة أسئلة حول ما يتصل بعمليات التنشيط، والاختيار والتوجيه، والاستعداد للاستجابة تجاه جوانب معينة من السلوك، بمعنى، الإجابة عن السؤال لماذا نسلك على النحو الذي نسلك به؟ وهناك

1- لورانس أ- برافين، علم الشخصية، الجزء الأول، ترجمة، عبد الحليم محمود السيد، المركز القومي للترجمة، ط1، 2010، ص 247

2- المرجع نفسه، نفس الصفحة.

أربع فئات كبرى من النظريات الدافعية؛ نظريات الحافز وخفض التوتر؛ ونظريات الهدف، الباحث؛ والنظريات المعرفية؛ ونظريات توكيد الذات. وتقوم نظريات الدوافع على نموذج مستوى التوتر الذي يحدد الحالات البيولوجية للكائن، والتي تقوده إلى البحث عما يمكن ان يخفض توتره، وترتبط مثل هذه الحالة من خفض التوتر بالتعزيز الإيجابي، أو ما سار، ولذلك تتسم مثل هذه النظريات بأنها ذات توجه نحو المتعة والسرور.

وتعد نظرية فرويد عن دافعي الجنس والعدوان، نموذجا معبرا عن نظرية الدافع، فتؤكد النظرية على التفاعل الدينامي بين الدوافع وبعضها البعض، والآليات الدفاعية التي تستخدم لخفض القلق الذي قد يرتبط بهذه الدوافع. وتتمثل نظرية الدافع أيضا في نظريات التعلم المتصلة بالتنبيه-الاستجابة، ونظرية موراي عن الحاجة، الضغط ونظرية التنافر المعرفي لفستينجر، إن الاهتمام بالدافع، ونظريات خفض التوتر ضعف التأكد على نظريات الحافز بدأ منذ الستينات مع زيادة الأدلة على وجود دوافع لا تتطابق مع نموذج الدافعية المطروح، وحدث التطور الواضح للثورة المعرفية.

وتؤكد نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory) نظرية "دى سى" و"ريان" التي تؤكد أهمية ثلاث حاجات أساسية هي (الكفاءة، والاستقلالية، والعلاقة) يفترض أنها فطرية، وعامة، وترتبط بالدافعية الداخلية، وحسن الحال⁽¹⁾

ج- الاستعداد النفسي

يقصد بالاستعداد تلك الخصائص الموجودة لدى الفرد حاليا، والتي تمكننا من التنبؤ بمقدار أو كم القدرة التي يمكن أن يصل إليها في مجال معين بعد إعطائه قدرا من التعليم والتدريب، وقد أشار "جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، بأن الاستعداد يمثل القدرة على إكتساب الكفاءة أو المهارة من خلال التدريب، فالأفراد الذين يستطيعون العزف على البيانو أو أداء العمليات الحسابية بسهولة نسبية يقال أن لديهم استعدادا طبعيا لهذين النشاطين والاستعداد الخاص هو قدرة كامنة في مجال معين كالاستعداد الفني والاستعداد الرياضي، والاستعداد العام قدرة كامنة في عدة مجالات⁽²⁾.

1- لورانس أ-برافين، نفس المرجع السابق، ص 331.

2- مايسة أحمد النيل، عبد الفتاح دويدار، هلم النفس المعلمي والذكاء والقدرات العقلية، ط1، دار النهضة العربية، بيروت- لبنان، 2006، ص79.

وهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين، بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي للاعبين⁽¹⁾.

د-التصور العقلي

إن مصطلح التصور العقلي (Mental imagery) يعني جميع أنواع الخبرات الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات بطريقة ذات معنى.

أو هو جميع أنواع الخبرات الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

وفي المجال الرياضي هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً.

إن التصور العقلي سواء الداخلي (●) أو الخارجي (●) يمكن اللاعبين من تقنية الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل المنافسة، بينما وضح ان التصور الحركي يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي، بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه.

ويمكن للتصور العقلي أن يكون عملية مراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء كما أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء أن التصور العقلي هو العملية التي تتيح للفرد الفرصة لابتكار أو تعديل وتقوية الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العضلي عن طريق تدريبها داخل العقل من خلال مدخلات خيالية مثلها مثل المدخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلاً جديداً للممارسات الحقيقية⁽²⁾.

1- المرجع نفسه ص79.

● من أحد أنواع التصور العقلي وتعتمد فكرته على أن اللاعب يستدعي الصورة العقلية لأداء مهارة سبق تعلمها أو مشاهدتها ويمارسها عقلياً وداخلياً بدون أدائها حركياً.
● من أحد أنواع التصور العقلي وتعتمد فكرته على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثلاً لاعب متميز أو بطل رياضي كما لو كان يشاهد فيلمًا سينمائيًا.
2- محمد السيد عسكر، نفس المرجع السابق، ص 20.

هـ- الاسترخاء

يقصد بالاسترخاء (Relaxation) انسحاب الشخص مؤقتاً ومتعمداً من النشاط بما يسمح له بالإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الإنفعالية⁽¹⁾، ويعرف كذلك بأنه خاصية تحدد بغياب النشاط أو الانتباه سواء كان بدنياً-عقلياً-أو انفعالياً⁽²⁾

وقد عرفه الخولي في الموسوعة المختصة لعلم النفس "الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً إذ تحفظ العضلات الهيكلية في إثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر⁽³⁾

وفي تعريف السويفي وراتب "بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك أو التخفيف من حدوث التوتر، وعرفه بترو فسكي أنه "حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي شاق⁽⁴⁾

ويمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة، لكن أهم ما يوصى به هو التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء إذ أن المدة الطويلة من الاسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلاً من المساعدة على الأداء الجيد فقد يؤدي إلى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على الأداء⁽⁵⁾

و- الثقة بالنفس

يقول الخبراء، إن أهم عنصر يجعل الأطفال يكتسبون إحساساً بتقدير الذات هو على الأرجح أن يقدرهم الآخرون لما لديهم من سمات فريدة للشخصية، وعقل وذكاء، ومواهب فلا يوجد إثنان متشابهان، لذلك يجب أن نتعلم من البداية أن نقيس أدائنا وفقاً لقدراتنا لا وفقاً لقدرات زملائنا أو أقاربنا⁽⁶⁾.

1- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 123

2- عبدالعزيز عبد المجيد محمود، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص 109

3- وليم الخولي، الموسوعة المختصة في علم النفس الطب القلبي، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص 372

4- أحمد مصطفى السويفي-أسامة كامل راتب، لياقتك البدنية والحفاظة على وزنك، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1981، ص 150

5- روفسكي، معجم علم النفس المعاصر، ترجمة: محمد عبد الجواد، ط 1، دار السلام، القاهرة، 1985، ص 136

6- إبراهيم الفقي، الثقة والاعتزاز بالنفس، فري للنشر، 2007، ص 03.

ويرى بول ماكيننا أن الفارق بين الفائز والخاسر في الأداء الرياضي هو أقل من 1% ويرى أن ما يصنع ذلك الفارق هو شيء واحد وهو الثقة بالنفس⁽¹⁾. ولأهمية الثقة بالنفس عند الإنسان فقد اختلف علماء النفس الرياضي في إعطاء مفهوم أو تعريف دقيق، فقد أشار إليها أسعد يوسف ميخائيل بأنها "موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعى فيه الفكر واضح ورؤية جلية لواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص، وقد عرفها محمد حسن علاوي بأنها "درجة التأكد والتقنية بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة" وعند (فيالي) الثقة عند كسمة، وفي مفهوم آخر للمصطلح الثقة بالنفس هو "الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب أو الاستمرار في نظام تدريب محدود، أو أنه الاعتقاد الثابت لنتيجة شيء ما ويشير (كوس) إلى الثقة بالنفس شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه⁽²⁾."

ز- القلق الرياضي

يعتبر القلق أحد المصطلحات الأكثر استعمالاً في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام، ولقد تطورت دراسته منذ سنة 1970 ومجموع المقالات المنشورة حول هذا المصطلح التي تم إحصائها تبين بأنها تضاعفت في المئة بين العامين 1960 1970 -ومنذ ذلك الحين عرفت المقالات المنشورة تراجعاً وربما يعود هذا إلى نوع من الاتفاق والرضا بين الباحثين والدارسين له وليس عائداً لعدم الاهتمام بدراسته⁽³⁾.

والقلق هو حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات، وجوهره الانتظار والتوقع والعجز عن الهرب" وقد عرف أنه "ذلك الشعور العام الغامض الغير السار بالتوقع والخوف، والتحفيز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات، يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد"⁽⁴⁾.

حيث يقول الدكتور نعيم الرفاعي القلق يشير إلى حالة نفسية، تحدث حين يشعر بوجود الخطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة، كما أن القلق الشديد يبدو حاداً ولا يتصل بموقف خاص ومعين، ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها

1- بول ماكيننا، الثقة الفورية، ط2، مكتبة جرير، السعودية، 2008، ص 10.

2- خالد رضوان، الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، جامعة المسيلة، 2016، ص 04

3- عباس جمال، التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدالية البدنية-الروحية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2008، ص 32

4- بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضة الجماعية في الجزائر، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 07 الجزائر، 2011، ص 52.

الفرد، كما أن القلق مؤثر شاق في العلاقة سواء بوضعية صدمة حالية أو انتظار خطر له رابطة مع موضوع غير محدد⁽¹⁾.

فالقلق أحد الانفعالات الهامة والاكثر ارتباطاً بالأداء الرياضي، وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل به من دوافع وحواجز وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، بينما عند التحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضي نجد في نوعين أولهما يرتبط بالاضطرابات الجسمية والثاني بالعمليات المعرفية والعقلية⁽²⁾.

I-5-2. مناهج التربية البدنية والرياضة

I-5-2-1 المنهج التربوي

لقد أهتم علماء التربية والخبراء في مجال الاختصاص التربوي، بالمناهج التربوية وقد اختلفوا في مفهومه وتعريفه وهذا لارتباطه بعدة عوامل ومتغيرات التي تحيط بالفرد والجماعة في كل مجتمع ومن التعاريف

عرفه تايلور "كل ما يقدم للمتعلمين من خبرات تخطط لها المدرسة وتوجهها لتحقيق الأهداف المرجوة، كما عرفها (تابا) "هي خطة للمتعلم، بما تشمله من عمليات تعلم وتطوير للأفراد"⁽³⁾

وفي تعريف ل(تانر وتانر) هي الخبرات والمخرجات التعليمية المطلوبة المخططة والموجهة التي تقدم للمتعلمين تحت إشراف المدرسة لاستكمال نموهم الشخصي والاجتماعي⁽⁴⁾.

ويعرف يحي هندام المنهاج بقوله " هو الخبرات التربوية التي تنتجها المدرسة للتلاميذ داخل حدودها أو خارجها بغية مساعدتهم على نمو شخصيتهم في جوانبها المتعددة نمواً يتسق مع الأهداف التعليمية"⁽⁵⁾.

I-5-2-2 التربية البدنية والرياضة

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن(التلميذ) إعداداً بدنياً ونفسياً وعقلياً في توازن تام، فإن التربية البدنية والرياضية في أي مجتمع يجب أن تساهم في

1- عباس جمال، نفس المرجع السابق، 33

2- أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 105

3- صادق الحايك، مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 2018 ص 06

4- المرجع نفسه ص 06.

5- عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية منهج التربية البدنية والرياضية لطلبة التعليم الثانوي، المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، 2007، ص 257

تحقيق هذا المرأ، بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها والتغلب على العقبات التي تواجهها. ويتضح من خلال السياق الآتي مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

تتحقق أهداف التربية البدنية بالمرحلة الثانوية، المتوسطة، والابتدائية بدرجات متفاوتة وذلك حسب المواقف المتاحة فيدرس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات والسلوكيات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي الأول ثم في حياته المهنية ثانيا

وفي هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية الرياضية على أنها نظام تربوي أكاديمي، فالنظام التربوي هو بنية المعارف المنظمة الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما، وفي ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية البدنية والرياضية نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني⁽¹⁾.

I-5-3. المراهقة والمراهق

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة، وبالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات والمرأة والجسد على حد سواء، ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم، ومن ثم تتخذ المراهقة أبعادا ثلاثة [بعد بيولوجيا (البلوغ)-بعد اجتماعيا (الشباب)-بعد نفسي (المراهقة)] ومن ثم تبدأ المراهقة بمظاهر البلوغ، وبداية المراهقة ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي، وقد عرفها بعض الدارسين بأنها "حالة من النمو تقع بين الطفولة وبين الرجولة أو الأنوثة، وإن فترة العمر لا يمكن تحديدها بدقة لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي، وهي متفاوتة، بينما ان عملية النمو السيكولوجي ليست غير محددة فحسب، وإنما هي غامضة أيضا، ومن جهة أخرى تعرف المراهقة في ضوء المعطى الاقتصادي، ومن ثم فالمرهق هو "ذلك الفرد الذي يقع سنه بين سن البلوغ وسن الاعتماد على النفس اقتصاديا، ويشمل هذا التعريف الذكر فقط، أما الأنثى، فإن فترة المراهقة هي تلك الفترة التي تقع بين سن البلوغ وسن الزواج⁽²⁾.

1-محمد لين بوكبوس، نظرة الأستاذ إلى العوامل المساهمة في نجاح حصة التربية البدنية والرياضة في ظل مناهج المقاربة بالكفاءات، مجلة علوم الأداء الرياضي، العدد 01، جامعة سوق أهراس- الجزائر، جوان 2019، ص216..

2-جميل حمداوي، المراهقة، خصائصها ومشاكلها وحلولها، شبكة الألوكة، مصر، ..

I-6. أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

I-6-1. نظرية التعليم والمتعلقة بالمناهج

هناك عدة نظريات أثرت في بناء المناهج التربوية ومحتواها ومن أهمها نذكر:

I-6-1-1. النظرية الموسوعية

في النظرية ترى أن الإنسان يتعلم عاملاً ليبنى بناء سليماً حتى تكتمل طبيعته بمعنى أنه يجب أن يتعلم كل الأمور التي تسهم في تحقيق كمال الطبيعة الإنسانية بجميع الأساليب والوسائل لكي يستنير بالمعرفة والحكمة الحقيقية ويرى (جيفرسون) أحد منظري (الموسوعة) أن تقدم البشرية لا يمكن أن يكون إلا بالعقل والعلم التجريبي، وحرية البحث⁽¹⁾.

I-6-1-2. النظرية الجوهرية

يهتم أصحاب هذه النظرية بالعقل وتركز على المادة الدراسية والحفاظ على تقاليد المجتمع وأنماط حياته المتوازنة، وترى أن مهمة التربية وهو ممثل المجتمع بل عليه في نقل المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم إلى الأجيال بقصد المحافظة عليها وحمايتها من الاعتداءات المصاحبة للحركة التقدمية.

I-6-1-3. النظرية البراجماتية

يرى أصحاب هذه النظرية أن المعرفة هي نتائج تفاعل الإنسان مع بيئته، وأن العقل الإنساني ناشط مكتشف أكثر منه سلبياً متلقياً وعلى هذا الأساس فإنها تنظر إلى المتعلم على أنه فرد يمر بخبرات وهو مفكر ومكتشف، وأن اهتماماته وتنمية حب الاستطلاع لديه، أما دور المعلم فهو تنظيم الخبرة وبيان الاتجاه الذي يسير فيه، ويحرص على الحرية وابتعاد عن كل ما يقيد حرية المتعلم.

I-6-1-4. النظرية البوليتكنيكية التطبيقية

تقوم هذه النظرية على أن المادة هي أصل في وجود الإنسان وما الإنسان إلا مادة مجردة من الروح وبهذا ألفت الثنائية بين الروح والمادة في الطبيعة الإنسانية، وأن العالم حقيقة أساسية موجودة سواء إدراكها الإنسان أم لم يدركها والعقل هو نتاج المادة، وأن التربية تحددها العلاقات الاجتماعية، ووظيفتها ومحتواها وطرقها تختلف باختلاف

1- محمود داود الربيعي، مناهج التربية الرياضية، دار الكتاب العلمية، بيروت-لبنان، 1971، ص 16-17

الطبقات الاجتماعية والعصور والنمو العقلي والبدني للإنسان يتوقف على البيئة والظروف، وتقييم العمل في المجتمع، وأن المواهب والقدرات ليست فطرية، ولا تحددها العوامل الوراثية بل هي أشياء مكتسبة تأتي نتيجة عمل الإنسان ونشاطه وتفاعله⁽¹⁾.

I-6-2. نظرية التعليم والمتعلقة بالتربية البدنية والرياضة

I-6-1-1. نظرية الارتباط الاشتراطي

وتتلخص فكرة هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يكتسب السلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة، ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب في المجال الرياضي مثال يمكن للعداء تعلم التدرج على سرعة الاستجابة عند سماع طلقة مسدس أو صافرة فترتبط الصافرة أو طلقة المسدس بالانطلاق من مكعبات البدء⁽²⁾.

I-6-1-2. نظرية التعلم بالمحاولة بالخطأ

وتفسر هذه النظرية عملية التعلم في الفرد عن طريق المحاولة والخطأ، فالفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة المتوقعة و الأمثلة كثيرة في المجال الرياضي، فمثال عندما يحاول اللاعب التصويب على المرمى في كرة اليد أو السلة نجد أن الكرة تخطئ الهدف، وفي هذه الحالة يحاول اللاعب معرفة الخطأ ليكرر نفس المحاولة وبعد عدة مرات يستطيع اللاعب بعد ذلك التصويب على المرمى⁽³⁾.

I-6-1-3. نظرية التعلم بالاستبصار

ترى هذه النظرية أن الفرد الرياضي يمكن أن يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، أي أن التعلم يحدث عن طريق ملاحظة وإدراك العالقات أو نتيجة لإدراك الكلي للموقف بصورة عامة، ويعني ذلك أنه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي للمهارات الحركية المتعلمة ككل فإنه يستطيع سرعة تعلم تلك المهارة واكتسابها، ويتجلى هذا النوع من التعلم عندما يقوم الرياضي بتعلم مهارة حركية معينة بصورة كلية (من الصعب تجزئتها) أو في حالة شرح خطط اللعب المختلفة بطريقة كلية، ويتوقف هذا النوع من التعلم على قدرات الفرد العقلية ونضجه وخبراته السابقة⁽⁴⁾.

1- محمود داود الربيعي، نفس المرجع السابق، ص 17.

2- محاضرات نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات البدنية والرياضات، ص 5-6

3- المرجع نفسه.

4- محاضرات نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، نفس المرجع السابق، ص 06.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والمشابهة

II-1. الدراسة السابقة

تعد الدراسات من خطوات إعداد البحوث والدراسات، حيث من خلالها والدور التي تلعبه من تقديم أهم المصادر والمراجع والتي يمكن الإعتماد عليها سواء في جانب النظري أو التطبيقي، بالإضافة المساعدة في اختيار المنهج المنسب، والأهم من ذلك النتائج المتحصل عليها، وعليه فإن مذكرتنا سنحاول أن نذكر بعض الدراسات السابقة والتي لها علاقة بدراستنا العربية والأجنبية والتعقيب عليها.

II-1-1. الدراسات العربية:

01. دراسة "محمد، مصطفى السايح"-دراسة تقويمية للبرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية لتلاميذ الحلقة

الثانية من التعليم الأساسي بطربلس": هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تحقيق البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية للأهداف التعليمية، وخلص البحث إلى تماشي أهداف البرامج التنفيذية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي مع فلسفة التربية البدنية وفكر المجتمع الجماهيري، كما أن تلك البرامج لم تحقق معظم الأهداف وهذا وفقا لآراء المدرسين، ومحتوى تلك البرامج لم تساهم في تحقيق الأهداف الموضوعية.

02. دراسة "يحاوي أحمد" التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي،

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أي مدى تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين والغير الممارسين، وكذا الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور، وقد بينت الدراسة تميز التلاميذ الممارسين للرياضية عن غيرهم ببعض المهارات النفسية، كم لم تكن هناك فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في ابعاد بعض المهارات النفسية.

03. دراسة "صغير نور الدين" دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة

مستغانم- هدف الدراس إلى وصول مدى دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن طلاب يتميزون بدرجة عالية من المهارات عن غيرهم.

04. دراسة "عباس أميرة" دور مناهج التربية البدنية والرياضة في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم

المتوسط، 2015، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الدور التي تلعبه مناهج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن مناهج التربية البدنية والرياضة تحتوي على المهارات الحياتية في مراحل التعليم المتوسط.

II-1-2. الدراسات الأجنبية:

01. دراسة " Alfredo Goñi, Luis M. Zulaika " بعنوان " L'éducation physique à l'école et l'amélioration du concept de soi " دراسة أجريت على 153 طالبا في سنة 2001، بإقليم جيبوزكوا (إقليم الباسك) حاولت هذه الدراسة إيجاد العلاقة بين متغيرات الممارسة الرياضية لدى الطلاب الذين يشاركون في الرياضة المدرسية ومفهوم الذات وأسفرت تلك الدراسة على إيجاد فروق في مفهوم الذات بين الطلاب الممارسين لرياضة المدرسية والغير الممارسين.

II-1-3. التعقيب الدراسات السابقة

إن جل الدراسات التي تم الاطلاع عليها التي تم ذكرها والتي كذلك تم الاطلاع عليها تشير إلى أهمية مناهج التربية البدنية ذو تأثير على كافة المستويات من التعليم على المنحى للمهارات النفسية وخاصة بما تعلق بالمراهق، وإن اختلفت في نتائجها والتي يكون في مدى تأثير تلك المناهج، وفي دراستنا هذه وإن إختلافها في مضمونها حيث سنبحث عن المهارات النفسية في مناهج التربية البدنية وتأثيرها على التلميذ، مستخدمين تقنيات إحصائية من خلالها التعرف على هذا الطرح

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

1.III- منهج الدراسة الاستطلاعية

1-1-III. الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة في الدراسة الميدانية، وذلك لناجعتها في البحوث والدراسات حيث تمكننا بالإحاطة بظروف مشكلة البحث، وتساعد في اختيار أدوات التي يجب استخدامها. وقبل الشروع في طبع الاستمارة الاستبانة وتوزيعها قمنا بإجراء دراسة استطلاعية عبر توزيع الاستبانة الكترونياً على عينة من التلاميذ لقسم النهائي والأساتذة مادة التربية البدنية والرياضة.

1-2-III. الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الوصول لأفضل طريقة لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة كان لا بد علينا تنفيذ الاختبار وهذا الأغراض التالية:

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث؛
- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة؛
- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاختبار من طرف العينة؛
- معرفة الوقت الكافي والأنسب لإجراء الاختبار؛
- اختبار الأسلوب الأنسب لشرح مراحل الاختبار.

المجال الزمني للدراسة: امتدت الدراسة الاستطلاعية من أول يوم أشرعنا به بموضوع البحث وطرحه أما إجراءاته الميدانية كانت يوم 2019/04/10 إلى 2019/04/26 وكان الهدف هو التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة واختيار العينة.

المجال البشري: يتمثل المجال البشري للبحث في مجموعة تلاميذ الطور الثالث من التعليم وأساتذة.

1-3-III. المنهج المتبع

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبطة بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد الأثر الذي تخلفه بعض المهارات النفسية للتلميذ على مناهج التربية البدنية، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع وتفسيرها

وتحليلها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها "مصطفى حسن باهي".... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلا دقيقا وكافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة..⁽¹⁾

III-1-4. المجتمع وعينة البحث

01- مجتمع الدراسة: يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا⁽²⁾.

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا مجموعة من تلاميذ الطور الثانوي وأساتذة التعليم الثانوي

02- عينة الدراسة: يعتبر اختيار العينة من أهم العمليات التي يقوم عليها البحث العلمي وذلك باعتبارها جزء من المجتمع الأصلي بمعنى أنها تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون مماثلة له، وهي بذلك تسمح بالحصول في حالات كثيرة على المعلومات المطلوبة مع اقتصاد الموارد الاقتصادية والبشرية وفي الجهد والوقت دون الابتعاد عن الواقع المراد وفي دراستنا لا يمكن أن نحدد العدد الصحيح للعينة وهذا للظروف الاستثنائية التي نمر بها ولقد اعتمدنا على الاستبانة الإلكترونية وقد شملت عينة الدراسة من تلاميذ وأساتذة من التعليم الثانوي

1- مصطفى حسن باهي، الحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص83.

2- كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002، ص139.

الجدول رقم 1 يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس

الإجابة	العينة	التكرارات	النسبة المئوية
	ذكر	22	71%
	أنثى	09	29%
	المجموع	31	%100

حيث تم الاعتماد في اختيارنا على عينة الدراسة على العينة العشوائية البسيطة لأنها الأنسب لموضوع الدراسة، واخترنا 31 تلميذ من الطور النهائي للبحث عن الخصائص السيكومترية لأداة القياس ومن خلال الجدول نلاحظ أن عينة الدراسة من حيث متغير الجنس متفاوتة حيث نجد نسبة الذكور (71%) مقابل نسبة الإناث (29%) والرسم البياني يوضح ذلك.

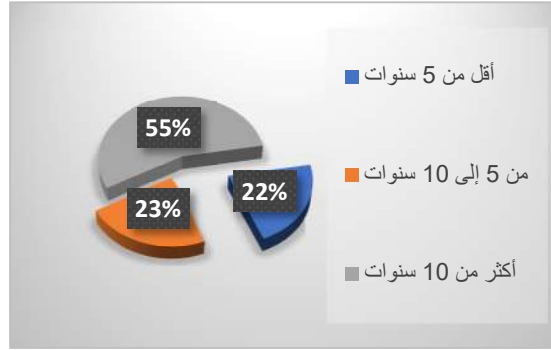
الشكل رقم 2 يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس



الجدول رقم 2 تطبيق أهداف مناهج التربية البدنية في تنمية المهارات النفسية حسب رأي الأساتذة

الإجابة	العينة	التكرارات	النسبة المئوية
لا		25	80.6
أحيانا		04	6.5
نعم		02	12.5
المجموع		31	100

الشكل رقم 3 تطبيق أهداف مناهج التربية البدنية في تنمية المهارات النفسية حسب رأي الأساتذة



III-1-5 أدوات الدراسة:

استخدمنا الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات وقد تم بناء وتصميم أداة الدراسة وفق للخطوات التالية:

- مراجعة الدراسات والبحوث العلمية التي اهتمت بدراسة عوامل الشخصية للإنسان وذلك بهدف تحديد أكثر العوامل الشخصية المتواجدة في المؤسسة.
- تحديد مجالات الاستبانة والفقرات بصورتها الأولية وذلك بعد مراجعة الأدوات البحثية في دراسة السابقة وقد وصل عدد الفقرات إلى (115) فقرة.
- عرض الاستبانة على هيئة محكمين من حملة درجة الدكتوراه في مجال الاختصاص، للتأكد من مناسبة الفقرات لمجالات الدراسة ودقة صياغتها ووضوحها وحذف أو تعديل بعض الفقرات وفق ما يناسب.
- أجريت التعديلات كما رأى المحكمون ثم ثبتت الاستبانة بصورتها النهائية بعد حذف (06) فقرات لكي تصبح بصورتها النهائية (115) فقرة.
- تكون سلم الاستجابة على فقرات الاستبانة من (05) استجابات حسب تدرج ليكرات وهي: (موافق بشدة أعطيت (05) درجات - أوافق (04) درجات - محايد (03) درجات - لا أوافق (02) دجتين - لا أوافق بشدة (01) درجة واحدة)؛
- بعد اختيار عينة الدراسة سلمت ووزعت الأداة على أفراد عينة الدراسة؛
- تم تبويب البيانات وترميزها ومعالجتها إحصائياً

– **صدق وثبات أداة الدراسة:** تم التوصل إلى صدق محتوى أداة الدراسة عن طريق عرضها على (06) محكمين من حملة درجة الدكتوراه في مجال الاختصاص بجامعة قاصدي مرباح لإبداء الرأي حول ملائمة الفقرات ووضوحها للمجال والتعديل، ومن خلال ذلك تم اعتماد الفقرات التي أتفق عليها المحكمون لتصبح الاستبانة بصورتها النهائية.

ثبات الأداة: لتحديد ثبات الأداة تم إيجاد معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا حيث وصلت درجات الثبات الكلي (0.977) وهو معامل ثبات يفي بأغراض الدراسة أدناه يبين ذلك:

الجدول رقم 3 معامل الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة حسب معادلة كرونباخ ألفا

النتيجة	معامل كرونباخ ألفا	عدد العبارات	المجال	الرقم	
ثابت	0992	13	عبارات الثقة بالنفس	01	L'effet de l'éducation physique et des programmes sportifs sur les compétences psychologiques المحور الأول
ثابت	0.973	13	عبارات الثقة في النفس	02	
ثابت	0.974	12	عبارات الاسترخاء	03	
ثابت	0.974	9	عبارات التركيز	04	
ثابت	0.990	12	عبارات التصور العقلي	05	
ثابت	0.970	34	عبارات تقييم الأستاذ لمهارات تلاميذه	06	المحور الثاني ت.ا
ثابت	0.974	22	أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة	07	
ثابت	0.977	115			الكلية

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS24)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان هي معاملات ثابتة، وكذلك معامل ألفا لجميع عبارات الاستبيان معا بلغ 0.977 وهذا يدل على أداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختيار فرضيتها.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (1-0)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

III-1-6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v26) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

الأساليب الإحصائية الوصفية التالية: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، من أجل وصف المتغيرات العامة ومتغيرات البحث.

- **الأساليب الإحصائية المستخدمة:** تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v26) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

الأساليب الإحصائية الوصفية التالية: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، اختبار الكيدو (ك²) لحسن المطابقة، وهذا الغرض وصف المتغيرات العامة ومتغيرات البحث.

المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، وذلك بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول الاستبيان ومقارنتها بالمتوسط الحسابي الفرضي المقدر ب(03) لأن التنقيط يتراوح من (01) إلى (05) وهو يساعد في ترتيب الفقرات حسب أعلى متوسط

الانحراف المعياري: ذلك من أجل التعرف على مدى إنحراف استجابات أفراد الدراسة اتجاه كل فقرة أو بعد، والتأكد من صلاحية النموذج لاختبار الفرضيات، ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات وعدم تشتتها، وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية وجودة، كما أنه يفيد ترتيب العبارات أو الفقرات لصالح الأقل تشتتاً عند تساوي المتوسط الحسابي المرجح بينها⁽¹⁾

اختبار (ت) لعينتين مترابطتين (غير مستقلة): يستعمل هذا الاختبار عندما نتعامل مع فرضية فروفية لعينتين مترابطة بينهما كمية، ويعتمد على المقارنة بين متوسطي العينتين لاتخاذ القرار.

1- يعلي فروق، مطبوعة حول مقياس إعلام آلي: اختبار الفرضيات، جامعة محمد لمن دباغين، سطيف 2، 2015، ص52

معاملات الارتباط: وتستعمل هذه القائمة لحساب معاملات الارتباط المختلفة (البسيط-المتعدد..). بين متغيرين أو أكثر ويستعمل عندما نتعامل مع فرضيات علائقية مهما كانت نوع بياناتها من أجل معرفة العلاقة بين متغيرين أو أكثر وبالضبط تحديد العلاقة (طردية أو عكسية) ودرجة قوة العلاقة (تامة أو قوية جدا. متوسطة. ضعيفة جدا أو منعدمة) علما أن قيم معامل الارتباط محصورة بين (+1 و -1).

الانحدار الخطي البسيط: وتستعمل هذه القائمة لحساب معاملات الانحدار المختلفة (البسيط المتعدد..). بين متغيرين أو أكثر ويستعمل عندما نتعامل فرضيات تأثيرية مهما كانت نوع بياناتها من أجل معرفة تأثير متغير مستقل أو أكثر على متغير تابع أو أكثر وبالضبط تحديد طبيعة التأثير (طردية أو عكسية) ودرجة قوة التأثير (قوية جدا-متوسطة-ضعيفة)⁽¹⁾

1- مصطفى حسن باهي، الحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص83.

الفصل الرابع

عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

1-IV. عرض وتحليل النتائج

1-1-IV. عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول مستويات توفر وأهمية متغيرات الدراسة:

قبل اختبار الفرضيات نحاول معرفة آراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات كل أدوات من أدوات الاستبيان، حيث ارتبط الفقرات بمقياس ليكرات الخماسي والذي يعبر من خلاله أفراد العينة عن مدى موافقتهم (اتجاه ورأي إيجابي لأفراد العينة) أو إعدام موافقتهم (اتجاه ورأي سلبي لأفراد العينة) لكل عبارة من عبارات الاستبيان ضمن

خمس درجات كما يلي:

أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
05	04	03	02	01

ولتحديد مستويات الموافقة استخدمنا الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات الاستبيان ومقارنتها.
- والانحراف المعياري ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات حول درجة المتوسط الحسابي وعدم تشتتها.
- المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة (موافق بشدة) - أدنى درجة (غير موافق بشدة)) / عدد المستويات، وهذا لتحديد اتجاهاتهم نحو كل عبارة هل هم: موافقون بدرجة جدا، مرتفعة، موافق نوعا ما، منخفضة، منخفضة جدا).

تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث: $0.8 = 5 / (5 - 1)$ حيث نحصل على مجالات كما يلي:

الجدول رقم 4 يبين تحديد مستويات الموافقة

مجال المتوسط الحسابي	مقياس لكرت	درجة الموافقة	مجال الوزن النسبي
من 01 إلى 1.80 درجة	غير موافق بشدة	درجة منخفضة جدا	أقل من 36%
من 1.81 إلى 2.60 درجة	غير موافق	درجة منخفضة	من 36% إلى 52%
من 2.61 إلى 3.40 درجة	محايد	متوسطة	من 52.10% إلى 68%
من 3.41 إلى 4.20 درجة	موافق	درجة مرتفعة	من 68.10% إلى 84%
من 4.21 إلى 5 درجة	موافق بشدة	درجة مرتفعة جدا	من 84.10% إلى 100%

المصدر من إعداد الطالب

ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في المحور وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار أقل قيمة للانحراف معياري بينهما.

عرض وتحليل إجابات العينة على الأداة الأولى المتعلقة ببعض المهارات النفسية للتلميذ :

نحاول تحليل العينة في إجاباتهم على العبارات المتعلقة ببعض المهارات النفسية للتلميذ

01. الثقة بالنفس

الجدول رقم 5 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الثقة بالنفس:

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	أثناء الممارسة حصة التربية الرياضية أشعر بالاطمئنان	3.90	1.106	78	درجة مرتفعة	01
02	عندما أمارس الرياضة أشعر بالسعادة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	02
03	في المواقف الرياضية أدرك قدراتي لتحقيق الهدف	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	03
04	لدي نظرة ايجابية عن قدراتي وأحب إظهارها في المواقف اللازمة	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	03
05	بعد أداء حركة رياضية أقيم نفسي بطريقة ايجابية	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	02
06	أرضى بما أنجزه في حصة التربية البدنية والرياضية	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	03
07	أثق بقدراتي وقراراتي	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	02
08	إمكاناتي تؤهلني لأصبح رياضي متميز	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	02
09	أقوم بالمهام التي تكلف لي في حصة التربية الرياضية على أكمل وجه	3.74	1.094	74.8	درجة مرتفعة	05
10	أرى وجودي في الفريق أثناء حصة ت ب ر فعال ومهم	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	02
11	لي القدرة على مواجهة التحدي	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	04
12	لي القدرة على محاولة النجاح على الذين يكتسبون مهارات أكثر مني	3.74	1.064	74.8	درجة مرتفعة	05
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	3.71	1.101	74.2	درجة مرتفعة	06
	الكلية	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه الذي كان الهدف منه قياس مستوى مهارة الثقة بالنفس لدى الطلبة، حيث كان المستوى العام لهذا البعد بدرجة مرتفعة بوزن نسبي قدره (76.2%) حسب مخطط ليكرات الخماسي، ويقبله في ذلك المتوسط الحسابي الكلي للعبارات الثقة بالنفس (3.81) بمعيار تشتت قدره (1.046).

ومن خلال ترتيب العبارات لهذا البعد نجد أن العبارة الأولى قد كان متوسط الحسابي للإجابات التلميذ قدره (3.90) وهي درجة مرتفعة حيث لمسنا شعور الاطمئنان لدى التلميذ أثناء ممارستهم للرياضة في حصة التربية البدنية والرياضة، وتليها العبارات الخمس والمتمثلة في العبارات (الثانية-الخامسة-السابعة-الثامنة-العاشرة)، حيث تحصلت

تلك العبارات على مستوى حسابي (3.84) والذي يقابله وزن نسبي (76.8%) بإنحراف معياري قدره (1.036)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات شعور التلاميذ بالسعادة أثناء حصة التربية البدنية والرياضة وكذا يكون تقييمهم لأنفسهم إيجابي ويثقون بأنفسهم وفي قراتهم التي يتخذونها، ويطمحون أن يكونوا رياضيين متميزين، ووجدهم في المجموعة أثناء الحصة جد فعال ومهم.

تليهم العبارات في المرتبة الثالثة كل من العبارات الثلاثة (الثالثة-الرابعة-السادسة)، حيث تحصلت تلك العبارات على مستوى حسابي (3.81) والذي يقابله وزن نسبي (76.2%) بإنحراف معياري قدره (1.046)، ومن خلال تلك العبارات نجد أن عينة الدراسة يدركون قدراتهم في تحقيق أهدافهم ولهم نظرة إيجابية عن قدراتهم ويظهرونها في المواقف اللازمة، يرضون بما ينجزه أثناء الحصة.

وفي المرتبة الرابعة كانت العبارة (الحادي عشر) حيث تحصلت تلك العبارات على مستوى حسابي قدره (3.74) والذي يقابله وزن نسبي (75.4%) بإنحراف معياري قدره (1.055)، وهي العبارة التي لسمن فيها أن التلميذ باستطاعتهم مواجهة التحدي

وفي المرتبة الخامسة كانت العبارتين (التاسعة- والثانية عشر) حيث تحصلت تلك العبارات على مستوى حسابي قدره (3.77) والذي يقابله وزن نسبي (74.8%) بإنحراف معياري قدره (1.064)، وقد لمسنا من خلال العبارتين أن التلاميذ لهم القدرة على محاولة النجاح على الذين يملكون مهارات أكثر منهم بالإضافة إلى بإمكانهم القيام بمهمات التي تكلف لهم في الحصة وعلى أكمل وجه.

وفي المرتبة الأخير كانت العبارة (الثالثة عشر) حيث تحصلت تلك العبارات على مستوى حسابي قدره (3.71) والذي يقابله وزن نسبي (74.2%) بإنحراف معياري قدره (1.101)، وهي العبارة التي لسمن فيها أن التلميذ باستطاعتهم مواجهة فشلهم بحولات أخرى ناجحة.

02. القلق

الجدول رقم 6 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القلق:

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	غالبًا ما ألاحظ يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	2.55	1.234	51	درجة منخفضة	06
02	كثيرًا ما أخشى أن يجرم وجهي خجلا	2.58	1.232	51.6	درجة منخفضة	06
03	أعتقد أنني أكثر عصبية من باقي زملائي	2.61	1.230	52.2	درجة منخفضة	05
04	أنا أكثر حساسية من غالبية زملائي	2.58	1.323	51.6	درجة منخفضة	06
05	أرتبك أحيانا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جدا	2.55	1.234	51	درجة منخفضة	06
06	قلبي يخفق بشدة وأحيانا تتهيج نفسي	2.68	1.222	53.6	درجة منخفضة	04
07	كثيرًا ما أجد نفسي قلقًا على شيء ما	2.65	1.226	53	درجة منخفضة	04
08	أشعر بالارتباك عند بدأ أي منافسة	2.52	1.262	50.4	درجة منخفضة	07
09	لا أشعر بالهدوء	2.61	1.230	52.2	درجة منخفضة	05
10	أشعر بالراحة	3.74	1.064	74.8	درجة مرتفعة	03
11	أشعر بثقتي بنفسي	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	02
12	أهتم بتحقيق أهدافي	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	02
13	أشعر بالاطمئنان	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	01
	الكلية	3.10	0.978	62	درجة متوسطة	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه الذي كان الهدف منه قياس مستوى القلق لدى الطلبة، حيث كان المستوى العام لهذا البعد بدرجة متوسطة بوزن نسبي قدره (62%) حسب مخطط ليكرات الخماسي، ويقبله في ذلك المتوسط الحسابي الكلي للعبارات الثقة بالنفس (3.10) بمعيار تشتت قدره (0.978).

ومن خلال ترتيب العبارات لهذا البعد نجد أن العبارة (الثالثة عشر) قد كان متوسط الحسابي للإجابات التلميذ قدره (3.81) وهي درجة مرتفعة حيث لمسنا شعور الاطمئنان لدى التلميذ أثناء ممارستهم للرياضة في حصة التربية البدنية والرياضة.

وتليها العبارتين والمتمثلتين في (الحادي عشر - الثاني عشر)، حيث تحصلت تلك العبارتين على متوسط حسابي (3.77) والذي يقابله وزن نسبي (75.4%) بإنحراف معياري قدره (1.055)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات الثقة التي يمتلكها التلاميذ في أنفسهم، ويهتمون بتحقيق أهدافهم.

وفي المرتبة الثالثة كانت العبارة (العاشرة) حيث تحصلت تلك العبارة على مستوط حسابي قدره (3.74) والذي يقابله وزن نسبي (74.8%) بإنحراف معياري قدره (1.064)، وهي العبارة التي لسمن فيها أن التلميذ يشعرون بالراحة أثناء الحصة

وفي المرتبة الرابعة كانت العبارتين (السادسة- السابعة) حيث تحصلت تلك العبارتين على مستوط حسابي قدره (2.68) والذي يقابله وزن نسبي (53.6%) بإنحراف معياري قدره (1.226-1.222)، وبدرجة متوسطة وقد أجب التلميذ على العبارين بالنفي حيث ليست لهم أعراض القلق .

وتليها في المرتبة الخامسة العبارتين والمتمثلتين في (الثالثة-التاسعة)، حيث تحصلت تلك العبارتين على مستوط حسابي (2.61) والذي يقابله وزن نسبي (52.2%) بإنحراف معياري قدره (1.230)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات الشعور بالهدوء لدى التلاميذ ولا يمتلكون ميزة التعصب من الزملاء.

وفي المرتبة السادسة كانت من نصيب العبارات الأربعة وهم بالترتيب كالتالي (الأولى-الثانية-الرابعة-الخامسة) حيث تحصلت تلك العبارات على مستوط حسابي قدره (2.55-2.58) والذي يقابله وزن نسبي (51%-52.2%) بإنحراف معياري قدره (1.234-1.323)، وكانت تلك العبارات بمستوى درجة منخفضة حيث أستخلصنا من تلك العبارات لا يشعرون بالتوتر.

وفي المرتبة الأخيرة كانت العبارة (الثامنة) حيث تحصلت تلك العبارة على مستوط حسابي قدره (2.65) والذي يقابله وزن نسبي (50.4%) بإنحراف معياري قدره (1.262)، وكانت تلك العبارات بمستوى درجة منخفضة حيث أستخلصنا من تلك العبارات أن التلاميذ لا يشعرون بالارتباك عند بدأ أي منافسة.

03. الاسترخاء

الجدول رقم 7 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الاسترخاء

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	أميل إلى التغيير في حياتي	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	03
02	لا أشعر بنوبات من القلق	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
03	هل لديك الوقت للاسترخاء والراحة	3.74	1.064	74.8	درجة مرتفعة	04
04	هل أنت خالي من العصبية أو الترفزة الشديدة	3.71	1.101	74.2	درجة مرتفعة	05
05	لا تتنابني نوبات صداع	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	02
06	لا أقوم بهز رجلي أو فرقة أصابعي أو قضم أظفاري	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	03
07	لا أشعر بالتوتر عندما أجلس في مقعد لفترة طويلة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
08	هل تستيقظ منتعشا بعد أن تأخذ غفوة أثناء النوم	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
09	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط	3.68	1.194	73.6	درجة مرتفعة	06
10	عندما أمارس أي نشاط أو هواية محببة لا يشغل بالي أي شيء آخر	3.68	1.194	73.6	درجة مرتفعة	06
11	هل يمكنك أن تقوم بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ليلا	3.74	1.064	74.8	درجة مرتفعة	04
12	هل يسهل عليك النوم ليلا	3.81	1.064	76.2	درجة مرتفعة	02
	الكلية	3.81	1.064	76.2	درجة مرتفعة	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه الذي كان الهدف منه قياس مستوى الاسترخاء لدى التلاميذ، حيث كان المستوى العام لهذا البعد بدرجة مرتفع بوزن نسبي قدره (76.2%) حسب مخطط ليكرات الخماسي، ويقبله في ذلك المتوسط الحسابي الكلي للعبارات الثقة بالنفس (3.81) بمعيار تشتت قدره (1.064).

ومن خلال ترتيب العبارات لهذا البعد نجد أن العبارات (الثانية-السابعة-الثامنة) حيث تحصلت تلك العبارات على متوسط الحسابي بمستوى مرتفعة للإجابات التلميذ قدره (3.84) والذي يقابله وزن نسبي (76.8%) بإنحراف معياري قدره (1.036)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات الثالثة أن التلميذ لا يشعرون بنوبات القلق والتوتر عند جلوسهم في المقاعد لفترة طويلة، وكذلك منتعشين بعد أخذ فترة من الغفوة أثناء النوم

وتليها العبارتين والمتمثلتين في (الخامسة - الثاني عشرة)، حيث تحصلت تلك العبارتين على مستوى حسابي (3.81) والذي يقابله وزن نسبي (76.2%) بإنحراف معياري قدره (1.055)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات لا وجود للحالة الصداع في العينة وكذلك سهولة النوم في الليل.

وفي المرتبة الثالثة كانت العبارتين والمتمثلتين في (الأولى - السادسة)، حيث تحصلت تلك العبارتين على مستوى حسابي (3.77) والذي يقابله وزن نسبي (75.4%) بإنحراف معياري قدره (1.064)، حيث نجد من خلال العبارتين أن عينة الدراسة تميل إلى تغير نمط حياتهم ولا يقومون بهز أرجلهم أو قرقعة أصابعهم وغيرها من ظواهر التي تدل على عدم الاسترخاء

وفي المرتبة الرابعة كانت العبارتين (السادسة- الحادي عشر) حيث تحصلت تلك العبارتين على مستوى حسابي قدره (3.74) والذي يقابله وزن نسبي (74.8%) بإنحراف معياري قدره (1.064)، ومنه نرى أن للعينة وقت للاسترخاء والراحة ويقومون بحركات بسيطة لازالة التوتر قبل وقت النوم

وتليها في المرتبة الخامسة العبارة (الرابعة)، حيث تحصلت تلك العبارة على مستوى حسابي قدره (3.71) والذي يقابله وزن نسبي (74.2%) بإنحراف معياري قدره (1.101)، حيث أستخلصنا من تلك العبارة لا يتميزون بالعصبية والتنفرة الشديدة.

وفي المرتبة الأخيرة كانت العبارتين (التاسعة-العاشرة) حيث تحصلت تلك العبارة على مستوى حسابي قدره (3.68) والذي يقابله وزن نسبي (73.6%) بإنحراف معياري قدره (1.194)، ومن خلال الأرقام الاحصائية المتحصل عليها نجد أن التلاميذ يمكنهم التركيز على موضوع واحد ولا يشغل تفكيرهم بأشياء أخرى أثناء ممارسة أي نشاط

04. التركيز

الجدول رقم 8 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات التركيز:

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	لا أجد صعوبة في التركيز خلال الحصة التدريبية البدنية	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
02	أشعر بفترات يكون فيها أدائي أفضل من العادة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
03	لا أفقد القدرة على التركيز عندما ينخفض أدائي	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
04	لا أفقد التركيز عند القيم زملائي مبناداتي أثناء الحصة	3.68	1.166	73.6	درجة مرتفعة	03
05	لا أعاني من صعوبة في نسيان ما كنت أقوم به أثناء أي منافسة في حصة التربية البدنية	3.71	1.131	74.2	درجة مرتفعة	02
06	لا توجد أفكار كثيرة تور في ذهني أثناء إشتراك في حصة التربية البدنية وتتدخل في تركيز انتباهي	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
07	لا يضيقيني عدم قدراتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
08	لا توجد مشكلة في فقداي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	3.71	1.189	74.2	درجة مرتفعة	02
09	الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب لا تتسبب في تشتيت انتباهي في اللعب	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
	الكلية	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه الذي كان الهدف منه قياس مستوى التركيز لدى التلاميذ، حيث كان المستوى العام لهذا البعد بدرجة مرتفع بوزن نسبي قدره (76.8%) حسب مخطط ليكرات الخماسي، ويقبله في ذلك المتوسط الحسابي الكلي للعبارات الثقة بالنفس (3.84) بمعيار تشتت قدره (1.036).

ومن خلال ترتيب العبارات لهذا البعد نجد أن العبارات (الأولى-الثانية-الثالثة-السادسة-السابعة-التاسعة) حيث تحصلت تلك العبارات الستة على متوسط الحسابي بمستوى درجة مرتفعة للإجابات التلميذ قدره (3.84) والذي يقابله وزن نسبي (76.8%) بإنحراف معياري قدره (1.036)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات الستة أن التلميذ لا يجدون صعوبة في التركيز وأحيانا يكون لديهم شعور بأداء أفضل ولا يفقدون القدرة على التركيز عندما

ينخفض أدائهم ولا توجد أفكار كثيرة تور في أذهانهم أثناء إشتراكهم في الحصة ولا تضايقهم عدم القدرة على التركيز في أوقات الحرجة ولا حتى الضوضاء التي تكون خارج الملعب.

وتليها العبارتين والمتمثلتين في (الخامسة - الثامنة)، حيث تحصلت تلك العبارتين على متوسط حسابي (3.71) والذي يقابله وزن نسبي (74.2%) بإنحراف معياري قدره (1.189)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات أن التلاميذ يمكنهم أن يتذكرو ما قامو به أثناء المنافسة ولا توجد مشكلة في فقدان القدرة على التركيز والانتباه.

وفي المرتبة الأخيرة كانت العبارة (التاسعة - العشرة) حيث تحصلت تلك العبارة على متوسط حسابي قدره (3.68) والذي يقابله وزن نسبي (73.6%) بإنحراف معياري قدره (1.194)، ومن خلال الأرقام الاحصائية المتحصل عليها نجد أن التلاميذ يمكنهم التركيز على موضوع واحد ولا يشغل تفكيرهم بأشياء أخرى أثناء ممارسة أي نشاط

05. التصور العقلي

الجدول رقم 9 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات التصور العقلي:

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	أثناء الممارسة الرياضية لدى القدرة على الإحساس بالمشكلة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
02	أحب البحث للكشف عن أسرار المشكلة	3.81	1.078	76.2	درجة مرتفعة	02
03	أتميز بالخيال الواسع والذكاء الحاد	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
04	أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية عند حلول أي مشكلة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
05	أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح	3.74	1.094	74.8	درجة مرتفعة	04
06	أضع عدة حلول لحل مشكلة واحدة	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	03
07	أعتمد على خبرتي السابقة وما تعلمته في حل المشكلة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
08	لي القدرة على تقديم حلول مناسبة وغير شائعة للمشكلة	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة	01
09	أحب كل ما هو جديد وأبتعد عن الروتين	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	02
10	لدى تصور للمشكلة وحلولها	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة	03
11	لدي القدرة على تقييم الحل المبتكر للمشكلة	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة	02
12	أحب التفكير البناء	3.74	1.046	76.8	درجة مرتفعة	04
	الكلية	3.84	1.036	76.2	درجة مرتفعة	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه الذي كان الهدف منه قياس مستوى التصور العقلي لدى التلاميذ، حيث كان المستوى العام لهذا البعد بدرجة مرتفع بوزن نسبي قدره (76.2%) حسب مخطط ليكرات الخماسي، ويقبله في ذلك المتوسط الحسابي الكلي للعبارات الثقة بالنفس (3.84) بمعيار تشتت قدره (1.036).

ومن خلال ترتيب العبارات لهذا البعد نجد أن العبارات (الأولى-الثالثة-الرابعة-السابعة-الثامنة) حيث تحصلت تلك العبارات الستة على مستوط الحسابي بمستوى درجة مرتفعة للإجابات التلميذ قدره (3.84) والذي يقابله وزن نسبي (76.8%) بإنحراف معياري قدره (1.036)، والنتيجة التي استخلصناها من تلك العبارات الخمس على عينة البحث والمقصود بها التلاميذ أنهم لديهم القدرة على الحساس بالمشكلة ويتميزون بالخيال الواسع والذكاء الحاد، ويفكرون بالجوانب الايجابية والسلبية عند حلول المشكلة ويعتمدون بذلك بخبراتهم السابقة.

وتليها العبارات الثالثونقصد بهم في (الثانية-التاسعة-الحادي عشرة)، حيث تحصلت تلك العبارتين على مستوط حسابي (3.81) والذي يقابله وزن نسبي (76.2%) بإنحراف معياري قدره (1.046)، حيث أستخلصنا من تلك العبارات أن التلاميذ لديهم الفضول على معرفة أسرار المشكلة ويحبون كل ما هو جديد ويعملون على الابتعاد عن الروتين قدر المستطاع بالاضافة لقدرتهم على تقييم الحلول المبتكرة للمشكلة.

وفي المرتبة الثالث كانت العبارتين (السادسة- العاشرة) حيث تحصلت تلك العبارة على مستوط حسابي قدره (3.77) والذي يقابله وزن نسبي (75.4%) بإنحراف معياري قدره (1.055)، ومن خلال الأرقام الاحصائية المتحصل عليها نجد أن التلاميذ يملكون تصور للمشكلة ويمكن ان يجد لها عدة حلول.

وفي المرتبة الأخير كانت العبارة (الخامسة) حيث تحصلت تلك العبارة على مستوط حسابي قدره (3.74) والذي يقابله وزن نسبي (74.8%) بإنحراف معياري قدره (1.094)، ومن خلال الأرقام الاحصائية المتحصل عليها نجد أن التلاميذ يحاولون أ يبدلون جهدا لتحديد نوعية المشكلة بشكل واضح.

IV-1-2. تحديد أكثر المتغيرات أهمية محل الدراسة (الأكثر توفرا)

بعد عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول متغيرات الدراسة، قمنا بتحديد أكثر المتغيرات أهمية والجدول الآتي يوضح ذلك.

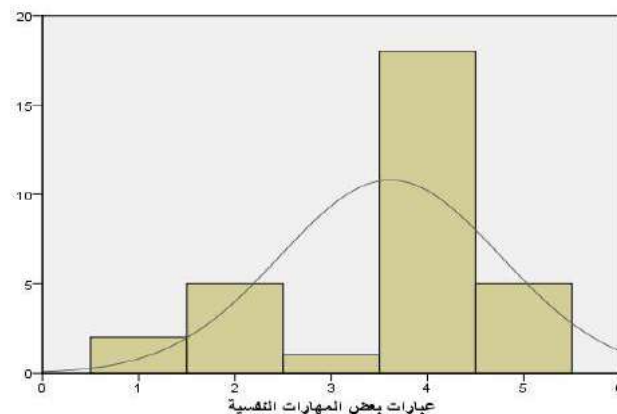
الجدول رقم 10 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات محور المهارات النفسية:

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	الرقم
02	76.2	1.046	3.81	الثقة بالنفس	01
03	62	0.978	3.10	القلق	02
02	76.2	1.046	3.81	الاسترخاء	03
01	76.8	1.036	3.84	التركيز	04
01	76.8	1.036	3.84	التصور العقلي	05
	72.2	1.145	3.61	المهارات النفسية	

لمصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول اعلاه والذي هو نتاج عن الجداول السابقة من الدراسة والمتعلق ببعض المهارات النفسية لدى التلاميذ عينة البحث نجد أن المستوى الكلي لهذا الأبعاد ككل بلغ بمتوسط حسابي قدره (3.61) وهذا عند وزن نسبي بلغ (72.2%) بتشتت العبارات الكلي (1.145) وكما هو موضح في الجدول فإن مستوى القبول كان مرتفع حيث نجد أن أهم الأبعاد أهمية والتي كانت في المرتبة الأولى كانت للبعدين (التصور العقلي - والتركيز)، وفي المرتبة الثانية كانت من نصيب البعدين (الثقة بالنفس-الاسترخاء) وفي المرتبة الأخير نجد (بعدالقلق) وتلك النتائج المتحصل عليها تدل على أن عينة البحث لديهم تصور عقلي جيد والتركيز عالي ولديهم ميزة الثقة بالنفس والاسترخاء وغير قلقين، ومن خلال الشكل أدناه نترجم هذه النتيجة على شكل رسم بياني لمحور المهارات النفسية

الشكل رقم 4 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات محور المهارات النفسية



IV-1-3. عرض وتحليل إجابات العينة على الاتجاه تقييم الأستاذ لمهارات النفسية عند التلاميذ وأهداف

مناهج التربية البدنية والرياضة

الجدول رقم 11 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على الاتجاه تقييم الأستاذ لمهارات النفسية عند التلاميذ:

الرقم	العبارات	ا-م	م-ح	م-ن%	م-ر
01	للتلميذ القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال الأنشطة البدنية	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
02	للتلميذ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
03	بإمكان التلميذ النجاح في الامتحانات تحت تأثيرات خارجية	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
04	باتساعة التلميذ تنفيذ خطط ناجحة في الأنشطة البدنية	3.84	1.036	76.8	د مرتفعة
05	يستطيع التلميذ التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح	3.74	1.064	74.8	د مرتفعة
06	للتلميذ القدرة على تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
07	مقدور التلميذ التكيف مع مواقف المختلفة لكي يحقق النجاح في الأنشطة البدنية	3.84	1.063	76.8	د مرتفعة
08	في استطاعة التلميذ أن يكون ناجحاً في الأنشطة البدنية	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
09	للتلميذ القدرة على التفكير بنجاح أثناء الأنشطة البدنية	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
10	في استطاعة التلميذ مواجهة التحدي أثناء الأنشطة البدنية	3.84	1.063	76.8	د مرتفعة
11	بإمكان التلميذ محاولة النجاح ولو كان زميله أقوى منه	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
12	يستطيع التلميذ القيام بأداء ناجح بعد قيامه بأداء فاشل	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
13	عند الجلوس للراحة والاسترخاء يجد التلميذ نفسه منهمكاً في أفكار سلبية	3.81	1.036	76.2	د مرتفعة
14	يلزم التلميذ شعور دائم بعدم الارتياح	3.84	1.046	76.8	د مرتفعة
15	للتلميذ شعور بعدم القدرة على التركيز في ما يقوم به من أعمال	3.81	1.055	76.2	د مرتفعة
16	يشعر التلميذ في كثير من الأوقات بالتعب الشديد	3.77	1.046	75.4	د مرتفعة
17	لا يجد التلميذ نفسه متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
18	يشعر التلميذ بأنه متردد جداً في اتخاذ قراراته	3.84	1.036	76.8	د مرتفعة
19	للتلميذ القدرة على التحكم في نزواته والسيطرة عليها	3.84	1.036	76.8	د مرتفعة
20	يشعر التلميذ بالارتجاف في أطرافه أثناء المنافسة الرياضية	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
21	في مواقف المحرجة ينتاب التلميذ تصيب العرق	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
22	لا يعاني التلميذ من مشاعر القلق بدون سبب	3.84	1.036	76.8	د مرتفعة
23	يتوقع التلميذ أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
24	إذا وجهت ضربة للتلميذ من زميله يردها له بالمثل	3.74	1.064	74.8	د مرتفعة
25	يستطيع التلميذ التحكم في اندفاعه لإيذاء الآخرين	3.84	1.036	76.8	د مرتفعة
26	لا يفقد التلميذ أعصابه إلى الدرجة التي يقوم فيها بإلقاء الأشياء	3.84	1.055	76.8	د مرتفعة
27	لا ينزعج التلميذ أحياناً بمجرد وجود الناس حوله	3.77	1.036	75.4	د مرتفعة
28	يستطيع التلميذ الامتناع عن الجدال عندما يختلف الناس معه	3.84	1.046	76.8	د مرتفعة
29	يستطيع التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
30	لا يغلق التلميذ الأبواب بشدة عندما يفقد أعصابه	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
31	يستطيع تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة	3.90	1.106	78	د مرتفعة
32	يندفع التلميذ إلى الشجار مع أي شخص يقوم بإهانتته	3.77	1.055	75.4	د مرتفعة
33	لا يغضب التلميذ عندما تعترضه بعض العقبات	3.81	1.046	76.2	د مرتفعة
34	لا يخاطب التلميذ البعض بقسوة حتى ولو كانوا بسحقون ذلك	3.84	1.046	76.8	د مرتفعة
	الكلي	3.84	1.036	76.8	د مرتفعة

من الجدول أعلاه والذي هو ترجمة لإجابات الأساتذة للعينه البحث عن رأيهم في تلاميذتهم حول بعض مهاراتهم النفسية نجد أن درجة الموافقة الكلي كان عالي (درجة مرتفعة) وهذا ناتج عن الأرقام الاحصائية التي تظهر لنا عبر مختلف العبارات المكونة لهذا البعد والمتمثل في رأي الأستاذ في اتجاههم نحو تقييمهم للمهارات النفسية عند التلاميذ حيث جاء المتوسط الحسابي لكل العبارات المكونة لهذا البعد (3.84) والذي يقابله الوزن النسبي (76.8%) بتشتت اجابات العينة والمقدر بـ (1.036) وهذا يدل على توافق اجابات عينة الدراسة للتلاميذ والتي كان متوسط حسابهم لمحور المهارات النفسية (3.61) وبوزن نسبي قدره (72.2%) بتشتت اجاباتهم (1.154) وهذه النتيجة متوافقة مع اجابات الأساتذة، كما أشرنا.

الجدول رقم 12 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على الاتجاه نحو أهداف التربية البدنية والرياضة:

الرقم	العبارات	ا-م	م-ج	م-ن%	م-ر
01	تطوير وتحسين الصفات البدنية	3.87	1.056	77.4	درجة مرتفعة
02	تحسين المردود الفسيولوجي	3.87	1.056	77.4	درجة مرتفعة
03	التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة
04	تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة
05	التحكم في تجنيد منابع الطاقة	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة
06	قدرة التكيف مع الحالات والوضعية	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة
07	تنسيق جيد للحركات والعمليات	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة
08	المحافظة على التوازن خلال التنفيذ	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة
09	الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة
10	معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه	3.84	1.036	76.8	درجة مرتفعة
11	معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان	3.77	1.055	75.4	درجة مرتفعة
12	معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية	3.81	1.046	76.2	درجة مرتفعة
13	معرفة قواعد الوقاية الصحية	3.61	0.989	72.2	درجة مرتفعة
14	قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي	4.35	0.709	87	درجة مرتفعة جدا
15	معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا	2.97	1.110	59.4	درجة مرتفعة
16	تجيد قدراته لإعداد مشروع رياضي	4.16	0.735	83.2	درجة مرتفعة
17	معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير	4.16	0.779	83.2	درجة مرتفعة
18	التحكم في نزواته والسيطرة عليها	4.19	0.654	83.8	درجة مرتفعة
19	تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة	4.23	0.762	84.6	درجة مرتفعة
20	التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز	4.29	0.693	85.8	درجة مرتفعة جدا
21	روح المسؤولية والمبادرة البناءة	4.10	0.790	82	درجة مرتفعة
22	التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود	4.19	0.654	83.8	درجة مرتفعة
	الكلي	3.87	0.763	77.4	درجة مرتفعة

من الجدول أعلاه والذي هو ترجمة لإجابات الأساتذة لعيينة البحث عن رأيهم حول أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة وهذه العبارات كانت تحمل في طياتها أسئلة تهتم بالجانب المهاري النفسي أي في تنمية المهارات النفسية لدى التلميذ حيث نجد أن درجة الموافقة الكلية كانت عالية (درجة مرتفعة) وهذا ناتج عن الأرقام الاحصائية التي تظهر لنا عبر مختلف العبارات المكونة لهذا البعد والمتمثل في رأي الأستاذ نحو أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة

حيث جاء المتوسط الحسابي لكل العبارات المكونة لهذا البعد (3.87) والذي يقابله الوزن النسبي (77.4%) بتشتت اجابات العينة والمقدر ب (0.763) وهذا يدل على أن مناهج التربية تهدف من خلالها لتنمية المهارات النفسية لكل تلميذ وتلميذة .

IV-2. اختبار فرضيات الدراسة

تتمحور فرضيات الدراسة في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرين والاختبار ومناقشة هذا النوع من الفرضيات تتبع خطوات التالية :

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية: للتحقيق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار T لعينتين أو أكثر مستقلتين والذي يعتمد على المقارنة بين متوسطي العينتين لاتخاذ القرار واختبار تحليل التباين (ANOVA) الذي يدرس الفروق بين ثلاث عينات فأكثر واختبار "معامل الارتباط بيرسون" (Corrélation de Pearson) للدلالة على وجود ارتباط ، والانحدار البسيط لايجاد العوامل الأكثر أهمية في التأثير.

مستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة 0.05 وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث، وقد جرت العادة أن نعبر عن الدلالة الإحصائية للنتائج التي نتوصل إليها بالشك وليس بالثقة فنقول مثلا بأن مستوى الدلالة الإحصائية هو 0.05 وهذا يعني أننا نشك بنسبة 0.05%

في أن ما وجدناه في عينة غير موجودة في المجتمع وبعبارة الثقة نقول واثقون بنسبة 95% أن ما وجدناه في العينة يوجد فعلا في المجتمع درجة الحرية (DF): فإن درجة الحرية تساوي عدد العينة -1 إذن $DF = 50 - 1 = 49$

اتخاذ القرار: نقارن بين قيمة المستوى المعنوية (Sig) المحسوب باستخدام برنامج spss مع المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب 0.05 فإذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.05 فإن نرفض الفرضية الصفرية (H0) ونقبل الفرضية البديلة (H1).

01. اختبار فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: هناك علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القلق - الاسترخاء - التركيز - التصور العقلي) بمناهج التربية البدنية .

وقد استخدمنا في ذلك معامل الارتباط بيرسون (Corrélation de Pearson)

$H_0 =$ لا توجد علاقة طردية موجبة قوية بين بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية .

$H_1 =$ توجد علاقة طردية موجبة قوية بين بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية .

الجدول رقم 13 يوضح العلاقة بين بعض المهارات النفسية للتلميذ وأهداف مناهج التربية البدنية

القرار	مستوى الخطأ	حجم العينة	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
طردية قوية جدا دال "توجد علاقة	0.05	31	0.00	0.886	الثقة بالنفس
				0.731	القلق
				0.886	الاسترخاء
				0.900	التركيز
				0.900	التصور العقلي
				0.865	المهارات النفسية

من خلال الجدول أعلاه والذي يظهر نتائج معامل الارتباط (R) بين محور المهارات النفسية ومحور أهداف مناهج التربية البدنية تقدر بـ (0.86) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0.05) بمستوى دلالة قدره (0.00) وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة قوية جدا بين المحورين وخاصة فيما يخص البعد المتعلق بالتصور العقلي وبعد التركيز حيث بلغت قوة معامل الارتباط (0.900) تليها قوة معامل الارتباط بين البعدين بعد الثقة في النفس وبعد الاسترخاء مع أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة حيث بلغ الارتباط بينهما (0.886) وفي الأخير الارتباط بين بعد القلق وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة حيث بلغ (0.731).

وهنا في هذه الحالة نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1) والتي تشير على أن توجد

علاقة طردية موجبة قوية بين بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية

الفرضية الثانية: لمناهج التربية البدنية والرياضية تأثير ذو دلالة احصائية على بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القلق - الاسترخاء - التركيز - التصور العقلي)

وقد استخدمنا في ذلك طريقة الانحدار الخطي وذلك لمعرفة أو التأكد من أن مناهج التربية البدنية هو العامل الوحيد الذي ينمي تلك المهارات أو هناك عوامل أخرى تساعد في ذلك

$H_0 =$ لا توجد علاقة طردية موجبة بين تنمية بعض المهارات النفسية لدى التلميذ وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة .

$H_1 =$ توجد علاقة طردية موجبة بين تنمية بعض المهارات النفسية لدى التلميذ وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة (طور ثنوي) .

نموذج انحدار مستوى التحصيل الدراسي على الإدمان على الألعاب الإلكترونية هو:

$$\text{أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة} = (1.221) \times \text{بعض المهارات النفسية} + (-0.889)$$

معامل الارتباط بين أهداف المناهج التربية البدنية والرياضية وبعض المهارات النفسية (0.900) وهو يدل على وجود ارتباط طردي عكسي بينهما ($\alpha=0.005 < \text{sig}=0.00$)

معامل التحديد ($R^2 = 0.810$)، ومعامل التحديد المعدل ($R^2 = 0.804$)، الخطأ المعياري للتقدير (0.459) وتفسر قيمة معامل التحديد ب(90%) من تغير المهارات النفسية للتلميذ يمكن أن يفسر باستخدام العلاقة الخطية بين العلاقتين أهداف مناهج التربية الرياضية وبعض المهارات النفسية والنسبة المتبقية (10%) ترجع إلى عوامل أخرى تؤثر على مستوى بعض المهارات النفسية للتلميذ .

قيمة (F) (123.783) وقيمة (sig) (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة معنوية بين أهداف مناهج التربية البدنية والرياضية وبعض المهارات النفسية للتلميذ وأن نموذج الإنحدار قوي .

قيمة ($T_{b1} = 11.126$) وقيمة (sig) (0.000) وهذا يدل على أن أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة مؤثر على مستوى بعض المهارات النفسية للتلاميذ .

ومن خلال هذه النتيجة المتحصل عليها فإننا نقر بالفرضية (H_0) التي تشير على أن وجد علاقة طردية موجبة بين تنمية بعض المهارات النفسية لدى التلميذ وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة .

ويمكن صب هذه النتائج من خلال الجدول التالي :

الجدول رقم 14 يبين العلاقة بين تنمية بعض المهارات النفسية لدى التلميذ وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة

معامل التحديد R ²	اختبار T		اختبار F		معدلة الإنحدار		الثابت (باقي العوامل الأخرى)
	مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة	قيمة F	الخطأ المعياري	المعاملات B	
0.900	0.049	-2.054	0.000	123.783	0.433	-0.889	
	0.000	11.126			0.067	1.1221	التحصيل الدراسي

من خلال الجدول والذي يشير عند قيمة F (123.783) وهي دالة بمستوى الدلالة قدره (0.00)، وهذا يؤكد وجود دلالة إحصائية لتأثير المتغير المستقل (أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة) على المتغير التابع (المهارات النفسية للتلاميذ)

كما بلغت قيمة T المحسوبة (11.126) وهي دالة بمستوى دلالة قدره (0.00)، وهو ما تشير إليه قيمة المعامل B التي تعني أن التغير في قيمة المتغير المستقل (أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة) بوحدة واحدة يقابله تغير بمقدار (1.1221) في المتغير التابع (المهارات النفسية للتلاميذ)، وهذا المتغير المستقل يفسر حسب معامل التحديد (R²) المقدر (0.900) من التباين في المتغير التابع، أي أن (90%) من التغيرات الحاصلة على مستوى المهارات النفسية سببها أهداف مناهج التربية الرياضية، مقابل دلالة قيمة T لباقي العوامل الأخرى بمستوى دلالة قدره (0.000)، وهو ما يؤكد وجود عوامل أخرى تؤثر أيضا على مستوى التحصيل للتلميذ.

وهنا كما أشرنا سابقا فإننا نقبل الفرضية (H₀) التي تشير على أن وجد علاقة طردية موجبة بين تنمية بعض المهارات النفسية لدى التلميذ وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة .

الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تنمية بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضية (الثقة بالنفس - القلق - الاسترخاء - التركيز - التصور العقلي) .

H₀ = لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تنمية بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة .

H₁ = هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تنمية بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة .

الجدول رقم 15 يوضح الفروق ذات دلالة إحصائية بين تنمية بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج ت.ب.ر

القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	
دال (لا توجد فروق)	0.294	1.303	0.623	3	1.869	بين المجموعات
			0.478	27	12.905	داخل المجموعة
				30	14.774	المجموع

يبين الجدول أن قيمة (F) لقيمة تطبيق أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة لتحقيق نمو المهارات النفسية لدى التلاميذ قدرة بـ (1.303) وهي دالة عند درجات الحرية داخل المجموعات (27) وبين المجموعات (3) بمستوى دلالة قدره (0.294)، وهذا ما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتغيريين المستقل والتابع وهذا يعني أن المناهج المعدة للتربية البدنية والرياضة تحقق الحاجات النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي؛ ومنه نقول أن الفرضية التي تقبلها لا توجد فروق ذات دلالة بين تنمية بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية والرياضة .

3-IV. الاستنتاجات والتوصيات وأفاق الدراسة

1-3-IV. الاستنتاجات

وفي مجمل النتائج التي تحصلنا عليها والتي كان الغرض منها الإجابة عن التساؤل العام وهو هل هناك علاقة بين بعض مؤشرات المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثالث (مرحلة الثانوية) بمناهج التربية البدنية الحديثة؟ ولقد أجابت النتائج الاحصائية لدراستنا عن هذا التساؤل والتي أثبتت وجود علاقة بين بعض مؤشرات المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثالث بمناهج التربية البدنية. وهذا من خلال اختبار فرضيات الدراسة والتي جاءت تصب في صالح العلاقة القوية بينهما حيث ومن خلال :

الفرضية الأولى التي كانت تشير إلى وجد علاقة طردية موجبة قوية بين بعض المهارات النفسية وأهداف مناهج التربية البدنية وهذا باستخدام معامل الارتباط (R) والذي بلغ قوة الارتباط بينهما (0.86) الفرضية الثانية والتي استخدمنا في ذلك طريقة الانحدار الخطي وذلك للتأكد من أن مناهج التربية البدنية هو العامل الوحيد الذي ينمي تلك المهارات أو هناك عوامل أخرى تساعد في ذلك وقد جاءت النتيجة على أن (90%) من التغيرات الحاصلة على مستوى المهارات النفسية سببها أهداف مناهج التربية الرياضية. الفرضية الثالثة والتي استخدمنا أداة اختبار تحليل التباين (ANOVA) والذي نتج عنه عدم وجود فروق بين اجابات العينة حيث أن مستوى الدلالة تجاوز (0.05) حيث بلغ (0.294) وهذا يعني أن المناهج المعدة للتربية البدنية والرياضة تحقق الحاجات النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

IV-3-1. التوصيات وآفاق الدراسة

أ- التوصيات: تعتبر المناهج التربوية البدنية والرياضة مهمة لتنشئة وتنمية المهارات النفسية سواء للطفل أو المراهق ونحن نعلم أن المختصين في ذلك يبذلون كل الجهد لإنشاء مناهج تكون مناسبة لكل مرحلة تعليمية وكل الأعمار وكما لا يخفى علينا الجهد الذي يبذله الأستاذ في تنمية هذه المهارات النفسية من خلال تطبيق تلك المناهج المعدة في ذلك ورغم كل هذا يجب بذل المزيد من الحرص ومواكبة التطورات في اعداد مناهج تواكب التطورات الحاصلة في العالم وإشراك المجتمع المدني وذوي الخبرة الرياضية للسير والمضي في درب صحيح وامن ، حيث تلعب الرياضة دور فعال في تنشئة صحية جيدة وخاصة في مجتمعنا والذي هو في غالبيته شباب وكما يقال أطفال الغد هم شباب اليوم.

ب- آفاق الدراسة: في الأخير نحن على يقين أن مثل هذه الدراسات ذو مجال مفتوح ويمكن للمفاهيم المتعلقة به أن تتغير وهذا لأن التقنيات والأساليب الحديثة تتغير باستمرار وبصورة فائق جدا، لذا توجب على الباحثين والدارسين وخاصة في المجال الرياضي وعلم النفس الرياضي أن يواكب تلك الدراسات والبحوث وأن يكون دوما على اطلاع باخر المستجدات والتطورات الحاصلة في الساحة العالمية .

خاتمة

خاتمة

تحسين القدرات البدنية و الفكرية و النفسية للفرد يتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية و النفسية لأقصى درجة و ذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة وعليه أصبح اليوم الإعداد النفسي للرياضيين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب و المدرس في مجال التربية البدنية و الرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يتمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية . فقد بينت الدراسة تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي , مهارة الثقة بالنفس , مهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين. عدم وجود اختلاف أو فروق بين التلاميذ منهم الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية القدرة على التصور الذهني - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - و الثقة بالنفس .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

الكتب

1. إبراهيم الفقي، الثقة والاعتزاز بالنفس، فري للنشر، 2007.
2. أحمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في المجال النفس الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
3. أحمد مصطفي السويني-أسامة كامل راتب، لياقتك البدنية والحفاظة على وزنك، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1981.
4. أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
5. أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
6. بول ماكيننا، الثقة الفورية، ط2، مكتبة جرير، السعودية، 2008.
7. جميل حمداوي، المراهقة، خصائصها ومشاكلها وحلولها، شبكة الألوكة، مصر، ..
8. روفسكي، معجم علم النفس المعاصر، ترجمة: محمد عبد الجواد، ط1، دار السلام، القاهرة، 1985.
9. صادق الحايك، مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 2018.
10. عبدالعزيز عبدالمجيد محمود، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
11. كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية، ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2002.
12. لورانس أ-برافين، علم الشخصية، الجزء الأول، ترجمة، عبد الحليم محمود السيد، المركز القومي للترجمة، ط1، 2010.
13. مایسة أحمد النيل، عبد الفتاح دويدار، هلم النفس المعلمي والذكاء والقدرات العقلية، ط1، دار النهضة العربية، بيروت- لبنان، 2006.
14. محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية، قصر الكتاب، الجزائر، 2000.
15. محمد السيد عسکر، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع.
16. محمود داود الربيعي، مناهج التربية الرياضية، دار الكتاب العلمية، بيروت-لبنان، 1971.

17. مصطفى حسن باهي، الحياء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
18. مصطفى حسن باهي، الحياء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
19. نشعة كريم عذاب، مهارات المرشد النفسي، ط1، بغداد، 2017.
20. وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1976.

المجلات

21. بورنان شريف مصطفى، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضة الجماعية في الجزائر، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 07 الجزائر، 2011.
22. حشايشي عبد الوهاب، تطوير مفهوم التربية البدنية والرياضة بين التصورات النظرية والتطبيقات العلمية، مجلة علوم النشاط البدني الرياضي، جامعة المسيلة، 2015.
23. عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية منهج التبية البدنية والرياضية لطلبة التعليم الثانوي، المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، 2007.
24. محمد لين بوكبوس، نظرة الأستاذ إلى العوامل المساهمة في نجاح حصة التربية البدنية والرياضة في ظل مناهج المقاربة بالكفاءات، مجلة علوم الأداء الرياضي، العدد 01، جامعة سوق أهراس - الجزائر، جوان 2019.

25. هالة إبراهيم، نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي للاعبين الألعاب الجماعية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد 86، جامعة الاسكندرية، مصر، ديسمبر 2015.

المذكرات

26. بارد عبد العالي، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة تخرج ماستر أكاديمي، جامعة قاصد مرباح ورقلة، 2016-2017.
27. خالد رضا، الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، مذكرة مكتملة لنيل شهادة ماستر، جامعة المسيلة، 2016.
28. سحر مصطفى البب، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار 10-12 سنة خلال درس التربية الرياضية، مذكرة تخرج ماجستير، جامعة تشرين، سورية، 2014.
29. عباس جمال، التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدالية البدنية-الروحية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2008.

30. حسين عبد الزهرة عبد أليمة، علم النفس الرياضي، جامعة كربلاء- العراق 2016.
31. محاضرات نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات البدنية والرياضات.
32. يعلي فروع، مطبوعة حول مقياس إعلام آلي: اختبار الفرضيات، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2، 2015.



جامعة قاصدي مرياح-ورقلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية-ورقلة-
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
استمارة موجهة إلى التلاميذ



أعزائي التلاميذ أكون شاكر لكم لو قمتم بالإجابة بوضع علامة (X) على هذه الأسئلة بكل مصداقية هذه

الأسئلة تدور حول المناهج التربوية البدنية والرياضية وبعض مهاراتكم النفسية، الرجاء أن تكون اجابتك معبرة عما

تشعر به دون أن تذكر اسمك .

ولكم مني جزيل الشكر والتقدير

الرقم	عبارات الثقة بالنفس	المقياس			
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة
01	أثناء الممارسة حصة التربية الرياضية أشعر بالاطمئنان				
02	عندما أمارس الرياضة أشعر بالسعادة				
03	فيالمواقفالرياضية أدركقدراتي لتحقيقالهدف				
04	لدي نظرة ايجابية عن قدراتي وأحياؤها فيالمواقفاللازمة				
05	بعد أداء حركة رياضية أقوم بتقييم طريقة ايجابية				
06	أرضبما أنجزه في حصة التربية البدنية والرياضية				
07	أثقب قدراتي وقراراتي				
08	إمكانياتي تؤهلني لأصبح رياضي متميز				
09	أقوم بالمهام التي تكلفني حصة التربية الرياضية علماً كامل وجه				
10	أرى وجودي في الفريق أثناء حصة ترفع الهمم				
11	لي القدرة على مواجهة التحدي				
12	لي القدرة على محاولة النجاح على الذين يكتسبون مهارات أكثر مني				
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل				
الرقم	عبارات القلق	المقياس			
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة
01	غالباً ما ألاحظ يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما				
02	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً				
03	أعتقد أنني أكثر عصبية من باقي زملائي				
04	أنا أكثر حساسية من غالبية زملائي				
05	أرتبك أحياناً بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جداً				
06	قلبي يخفق بشدة وأحياناً تهيج نفسي				
07	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما				
08	أشعر بالارتباك عند بدأ أي منافسة				
09	أشعر بالهدوء				
10	أشعر بالراحة				
11	أشعر بثقتي بنفسني				
12	أهتم بتحقيق أهدافني				
13	أشعر بالاطمئنان				
الرقم	عبارات الاسترخاء	المقياس			
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة
02	هل تميل إلى التغيير في حياتك				
03	هل تشعر بنوبات من القلق				
04	هل لديك الوقت للاسترخاء والراحة				
05	هل أنت خالي من العصبية أو النزفة الشديدة				
06	هل تتأبك نوبات صداع				
07	هل تقوم بهز رجلينك أو قرقعة أصابعك أو قضم أظفارك؟				
08	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس في مقعد لفترة طويلة				
09	هل تستيقظ منتعشاً بعد أن تأخذ غفوة أثناء النوم				
10	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط				
11	عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة هل يشغل بالك شيء آخر				
12	هل يمكنك أن تقوم بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ليلاً				
13	هل يسهل عليك النوم ليلاً				
الرقم	عبارات التركيز	المقياس			

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة		
					أجد صعوبة في التركيز خلال الحصة التدريبية البدنية	01
					أشعر بفترات يكون فيها أدائي أفضل من العادة	02
					أفقد القدرة على التركيز عندما ينخفض أدائي	03
					أفقد التركيز عند القيم زملائي منادائي أثناء الحصة	04
					أعاني من الصعوبة في نسيان ما كنت أقوم به أثناء أي منافسة في حصة التربية البدنية	05
					أفكار كثيرة تور في ذهني أثناء إشتراك في حصة التربية البدنية وتتدخل في تركيز انتباهي	06
					يضايقني عدم قدراتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	07
					مشكلتي في فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	08
					الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتيت انتباهي في اللعب	09
المقياس					عبارات التصور العقلي	الرقم
موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة		
					أثناء الممارسة الرياضية لدى القدرة على الإحساس بالمشكلة	01
					أحب البحث للكشف عن أسرار المشكلة	02
					أتميز بالخيال الواسع والذكاء الحاد	03
					أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية عند حلول أي مشكلة	04
					أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح	05
					أضع عدة حلول لحل مشكلة واحدة	06
					أعتمد على خبرتي السابقة وما تعلمته في حل المشكلة	07
					لي القدرة على تقديم حلول مناسبة وغير شائعة للمشكلة	08
					أحب كل ما هو جديد وأبتعد عن الروتين	09
					أضع خطة لحل المشكلة	10
					لدي القدرة على تقييم الحل المبتكر للمشكلة	11
					أحب التفكير البناء	12



جامعة قاصدي مرباح-ورقلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية-ورقلة-
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



تحكيم خاص بأساتذة التربية البدنية والرياضية

أستاذي الفاضل بهذا الاستبيان راجيا منك الإجابة وهذا في إطار إنجاز بحث علمي يتمحور موضوعه حول

تقييم أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل الحاجات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بحيث نريد قياس

بعض المهارات النفسية، لذلك فإني أتوجه إليكم بالتطرق بقرأة كل عبارة من عبارات الاستبيان مع وضع علامة (X) في

كل عبارة من العبارات.

ولكم مني سيد(ت)ي المحترم(ة) جزيل الشكر والتقدير .

الرقم	عبارات تقييم الأستاذ لمهارات النفسية لتلاميذه	المقياس			
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة
1	للتلميذ القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال الأنشطة البدنية				
02	للتلميذ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي				
03	بإمكان التلميذ النجاح في الامتحانات تحت تأثيرات خارجية				
04	باتساعة التلاميذ تنفيذ خطط ناجحة في الأنشطة البدنية				
05	يستطيع التلميذ التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح				
06	للتلميذ القدرة على تجنب قدراته لإعداد مشروع رياضي				
07	بمقدور التلميذ التكيف مع مواقف المختلفة لكي يحقق النجاح في الأنشطة البدنية				
08	في استطاعة التلميذ أن يكون ناجحاً في الأنشطة البدنية				
09	بإمكان التلميذ أن يستكر نجاحه				
10	للتلميذ القدرة على التفكير بنجاح أثناء الأنشطة البدنية				
11	في استطاعة التلميذ مواجهة التحدي أثناء الأنشطة البدنية				
12	بإمكان التلميذ محاولة النجاح ولو كان زميله أفوه منه				
13	يستطيع التلميذ القيام بأداء ناجح بعد قيامه بأداء فاشل				
14	عند الجلوس للراحة والاسترخاء يجد التلميذ نفسه منهمكاً في أفكار سلبية				
15	يلزم التلميذ شعور دائم بعدم الارتياح				
16	للتلميذ شعور بعدم القدرة على التركيز في ما يقوم به من أعمال				
17	يشعر التلميذ في كثير من الأوقات بالتعب الشديد				
18	لا يجد التلميذ التلميذ نفسه متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة				
19	يشعر التلميذ بأنه متردد جداً في اتخاذ قراراته				
20	للتلميذ القدرة على التحكم في نزواته والسيطرة عليها				
22	يشعر التلميذ بالارتجاف في أطرافه أثناء المنافسة الرياضية				
23	الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية				
24	في مواقف المحرجة ينتاب التلميذ تصيب العرق				
25	يعاني التلميذ من مشاعر القلق بدون سبب				
26	يتوقع التلميذ أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة				
27	إذا وجهت ضربة للتلميذ من زميله يرددها له بالمثل				
28	لا يستطيع التلميذ التحكم في اندفاعه لإيذاء الآخرين				
29	لا يفقد التلميذ أعصابه إلى الدرجة التي يقوم فيها بإلقاء الأشياء				
30	ينزعج التلميذ أحياناً بمجرد وجود الناس حوله				
31	لا يستطيع التلميذ الامتناع عن الجدل عندما يختلف الناس معه				
32	يستطيع التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز				
33	يغلق التلميذ الأبواب بشدة عندما يفقد أعصابه				
34	يستطيع تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة				
35	يندفع التلميذ إلى الشجار مع أي شخص يقوم بإهانتته				
36	يغضب التلميذ عندما تعترضه بعض العقابات				
37	لا يخاطب التلميذ البعض بقسوة حتى لو كانوا يستحقون ذلك				

أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة

الرقم	عبارات	المقياس			
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة
1	تطوير وتحسين الصفات البدنية				
02	تحسين المردود الفيسيولوجي				
03	التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه				
04	تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية				
05	التحكم في تجنيد منابع الطاقة				
06	قدرة التكيف مع الحالات والوضعية				
07	تنسيق جيد للحركات والعمليات				
08	المحافظة على التوازن خلال التنفيذ				
09	الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية				
10	معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه				
11	معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان				
12	معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية				
13	معرفة قواعد الوقاية الصحية				
14	قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي				
15	معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا				
16	تجيد قدراته لإعداد مشروع رياضي				
17	معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير				
18	التحكم في نزواته والسيطرة عليها				
19	تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة				
20	التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز				
21	روح المسؤولية والمبادرة البناءة				
22	التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود				

Descriptives

		Notes	
Output Created			08-SEP-2020 15:58:14
Comments			
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	31	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	All non-missing data are used.	
Syntax	DESCRIPTIVES VARIABLES=الإنخراط A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 E1 E2 E3 E4 E5 E6 E7 E8 E9 E10 E11 E12 F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 F8 F9 F10 F11 F12 F13 F14 F15 F16 F17 F18 F19 F20 F21 F22 F23 F24 F25 F26 F27 F28 F29 F30 F31 F32 F33 F34 G1 G2 G3 G4 G5 G6 G7 G8 G9 G10 G11 G12 G13 G14 G15 G16 G17 G18 G19 G20 G21 G22 A B C D E F G A B C D E /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.		
Resources	Processor Time	00:00:00.03	
	Elapsed Time	00:00:00.27	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
هل تمارس الرياضة خارج حصة التربية البدنية	0				
هل أنت منخرط في نادي رياضية أو جمعية رياضية	0				
أثناء الممارسة حصة التربية الرياضية أشعر بالأطمئنان	31	1	5	3.90	1.106
عندما أمارس الرياضة أشعر بالسعادة	31	1	5	3.84	1.036
في المواقف الرياضية أدرك قدراتي لتحقيق الهدف	31	1	5	3.81	1.046
لدي نظرة ايجابية عن قدراتي وأحب إظهارها في المواقف اللازمة	31	1	5	3.81	1.046
بعد أداء حركة رياضية أقيم نفسي بطريقة ايجابية	31	1	5	3.84	1.036

أرضى بما أنجزه في حصة التربية البدنية والرياضية	31	1	5	3.81	1.046
أثق بقدراتي وقراراتي	31	1	5	3.84	1.036
إمكانياتي تؤهلني لأصبح رياضي متميز	31	1	5	3.84	1.036
أقوم بالمهام التي تكلف لي في حصة التربية الرياضية على أكمل وجه	31	1	5	3.74	1.094
أرى وجودي في الفريق أثناء حصة ت ب ر فعال ومهم	31	1	5	3.84	1.036
لي القدرة على مواجهة التحدي	31	1	5	3.77	1.055
لي القدرة على محاولة النجاح على الذين يكتسبون مهارات أكثر مني	31	1	5	3.74	1.064
لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	31	1	5	3.71	1.101
غالبًا ما ألاحظ يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	31	1	5	2.55	1.234
كثيرًا ما أخشى أن يحمر وجهي خجلًا	31	1	5	2.58	1.232
أعتقد أنني أكثر عصبية من باقي زملائي	31	1	5	2.61	1.230
أنا أكثر حساسية من غالبية زملائي	31	1	5	2.58	1.232
أرتبك أحيانًا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جدًا	31	1	5	2.55	1.234
قلبي يخفق بشدة وأحيانًا تنتهيج نفسي	31	1	5	2.68	1.222
كثيرًا ما أجد نفسي قلقلًا على شيء ما	31	1	5	2.65	1.226
أشعر بالارتباك عند بدأ أي منافسة	31	1	5	2.52	1.262
أشعر بالهدوء	31	1	5	2.61	1.230
أشعر بالراحة	31	1	5	3.74	1.064
أشعر بثقتي بنفسي	31	1	5	3.77	1.055
أهتم بتحقيق أهدافي	31	1	5	3.77	1.055
أشعر بالاطمئنان	31	1	5	3.81	1.046
هل تميل إلى التغيير في حياتك	31	1	5	3.77	1.055
هل تشعر بنوبات من القلق	31	1	5	3.84	1.036
هل لديك الوقت للاسترخاء والراحة	31	1	5	3.74	1.064
هل أنت خالي من العصبية أو النزفة الشديدة	31	1	5	3.71	1.101
هل تتناوب نوبات صداع	31	1	5	3.81	1.046
هل تقوم بهز رجلبك أو قرقعة أصابعك أو قضم أظفارك؟	31	1	5	3.77	1.055
هل تشعر بالتوتر عندما تجلس في مقعد لفترة طويلة	31	1	5	3.84	1.036
هل تستيقظ منتعشا بعد أن تأخذ غفوة أثناء النوم	31	1	5	3.84	1.036
هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط	31	1	5	3.68	1.194
عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة هل يشغل بالك شيء آخر	31	1	5	3.68	1.194
هل يمكنك أن تقوم بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ليلاً	31	1	5	3.74	1.064
هل يسهل عليك النوم ليلاً	31	1	5	3.81	1.046
أجد صعوبة في التركيز خلال الحصة التدريبية البدنية	31	1	5	3.84	1.036
أشعر بفترات يكون فيها أدائي أفضل من العادة	31	1	5	3.84	1.036
أفقد القدرة على التركيز عندما ينخفض أدائي	31	1	5	3.84	1.036
أفقد التركيز عند القيم زملائي بمناداتي أثناء الحصة	31	1	5	3.68	1.166
أعاني من الصعوبة في نسيان ما كنت أقوم به أثناء أي منافسة في حصة التربية البدنية	31	1	5	3.71	1.131
أفكار كثيرة تور في ذهني أثناء اشتراكي في حصة التربية البدنية وتتدخل في تركيز انتباهي	31	1	5	3.84	1.036

بضايقتني عدم قدراتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	31	1	5	3.84	1.036
مشكلتي في فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	31	1	5	3.71	1.189
الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتيت انتباهي في اللعب	31	1	5	3.84	1.036
أثناء الممارسة الرياضية لدى القدرة على الإحساس بالمشكلة	31	1	5	3.84	1.036
أحب البحث للكشف عن أسرار المشكلة	31	1	5	3.81	1.078
أتميز بالخيال الواسع والذكاء الحاد	31	1	5	3.84	1.036
أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية عند حلول أي مشكلة	31	1	5	3.84	1.036
أحاول تحديد المشكلة بشكل واضح	31	1	5	3.74	1.094
أضع عدة حلول لحل مشكلة واحدة	31	1	5	3.77	1.055
أعتمد على خبرتي السابقة وما تعلمته في حل المشكلة	31	1	5	3.84	1.036
لي القدرة على تقديم حلول مناسبة وغير شائعة للمشكلة	31	1	5	3.84	1.036
أحب كل ما هو جديد وأبتعد عن الروتين	31	1	5	3.81	1.046
أضع خطة لحل المشكلة	31	1	5	3.77	1.055
لدي القدرة على تقييم الحل المبتكر للمشكلة	31	1	5	3.81	1.046
أحب التفكير البناء	31	1	5	3.74	1.064
للتلميذ القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال الأنشطة البدنية	31	1	5	3.81	1.046
للتلميذ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي	31	1	5	3.77	1.055
بإمكان التلميذ النجاح في الامتحانات تحت تأثيرات خارجية	31	1	5	3.81	1.046
باتساعة التلاميذ تنفيذ خطط ناجحة في الأنشطة البدنية	31	1	5	3.84	1.036
يستطيع التلميذ التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح	31	1	5	3.74	1.064
للتلميذ القدرة على تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي	31	1	5	3.77	1.055
بمقدور التلميذ التكيف مع مواقف المختلفة لكي يحقق النجاح في الأنشطة البدنية	31	1	5	3.84	1.036
في استطاعة التلميذ أن يكون ناجحاً في الأنشطة البدنية	31	1	5	3.81	1.046
للتلميذ القدرة على التفكير بنجاح أثناء الأنشطة البدنية	31	1	5	3.77	1.055
في استطاعة التلميذ مواجهة التحدي أثناء الأنشطة البدنية	31	1	5	3.84	1.036
بإمكان التلميذ محاولة النجاح ولو كان زميله أقوى منه	31	1	5	3.81	1.046
يستطيع التلميذ القيام بأداء ناجح بعد قيامه بأداء فاشل	31	1	5	3.77	1.055
عند الجلوس للراحة والاسترخاء يجد التلميذ نفسه منهكاً في أفكار سلبية	31	1	5	3.81	1.046
يلزم التلميذ شعور بعدم الارتياح	31	1	5	3.84	1.036
للتلميذ شعور بعدم القدرة على التركيز في ما يقوم به من أعمال	31	1	5	3.81	1.046
يشعر التلميذ في كثير من الأوقات بالتعب الشديد	31	1	5	3.77	1.055
لا يجد التلميذ نفسه متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة	31	1	5	3.81	1.046
يشعر التلميذ بأنه متردد جداً في اتخاذ قراراته	31	1	5	3.84	1.036
للتلميذ القدرة على التحكم في نزواته والسيطرة عليها	31	1	5	3.84	1.036

يشعر التلميذ بالارتجاف في أطرافه أثناء المنافسة الرياضية	31	1	5	3.77	1.055
في مواقف المحرجة ينتاب التلميذ تصيب العرق	31	1	5	3.81	1.046
يعاني التلميذ من مشاعر القلق بدون سبب	31	1	5	3.84	1.036
يتوقع التلميذ أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة	31	1	5	3.77	1.055
إذا وجهت ضربة للتلميذ من زميله يردها له بالمثل	31	1	5	3.74	1.064
يستطيع التلميذ التحكم في اندفاعه لإيذاء الآخرين	31	1	5	3.84	1.036
لا يفقد التلميذ أعصابه إلى الدرجة التي يقوم فيها بإلقاء الأشياء	31	1	5	3.84	1.036
ينزعج التلميذ أحيانا بمجرد وجود الناس حوله	31	1	5	3.77	1.055
لا يستطيع التلميذ الامتناع عن الجدل عندما يختلف الناس معه	31	1	5	3.84	1.036
يستطيع التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز	31	1	5	3.81	1.046
يغلق التلميذ الأبواب بشدة عندما يفقد أعصابه	31	1	5	3.77	1.055
يستطيع تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة	31	1	5	3.90	1.106
يبدف التلميذ إلى الشجار مع أي شخص يقوم بإهانتته	31	1	5	3.77	1.055
يغضب التلميذ عندما تعترضه بعض العقابات لا يخاطب التلميذ البعض بقسوة حتى لو كانوا يستحقون ذلك	31	1	5	3.81	1.046
تطوير وتحسين الصفات البدنية	31	1	5	3.87	1.056
تحسين المردود الفيسيولوجي	31	1	5	3.87	1.056
التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه	31	1	5	3.77	1.055
تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية	31	1	5	3.84	1.036
التحكم في تجنيد منابع الطاقة	31	1	5	3.81	1.046
قدرة التكيف مع الحالات والوضعية	31	1	5	3.77	1.055
تنسيق جيد للحركات والعمليات	31	1	5	3.84	1.036
المحافظة على التوازن خلال التنفيذ	31	1	5	3.84	1.036
الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية	31	1	5	3.84	1.036
معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه	31	1	5	3.84	1.036
معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان	31	1	5	3.77	1.055
معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية	31	1	5	3.81	1.046
معرفة قواعد الوقاية الصحية	31	1	5	3.61	.989
قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي	31	2	5	4.35	.709
معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا	31	1	5	2.97	1.110
تجيد قدراته لإعداد مشروع رياضي	31	2	5	4.16	.735
معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير	31	2	5	4.16	.779
التحكم في نزواته والسيطرة عليها	31	3	5	4.19	.654
تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة	31	2	5	4.23	.762
التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز	31	2	5	4.29	.693
روح المسؤولية والمبادرة البناءة	31	2	5	4.10	.790
التعابش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود	31	3	5	4.19	.654
عبارات الثقة بالنفس	31	1	5	3.81	1.046
عبارات القلق	31	1	5	3.10	.978
عبارات الاسترخاء	31	1	5	3.81	1.046

عبارات التركيز	31	1	5	3.84	1.036
عبارات التصور العقلي	31	1	5	3.84	1.036
عبارات تقييم الأستاذ لمهارات تلاميذه	31	1	5	3.84	1.036
أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة	31	2	5	3.87	.763
عبارات بعض المهارات النفسية	31	1	5	3.61	1.145
Valid N (listwise)	0				

Reliability

		Notes	08-SEP-2020 16:04:05
Output Created			
Comments			
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	31	
	Matrix Input		
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.	
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02	
	Elapsed Time	00:00:00.09	

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.997	13

Reliability

		Notes
Output Created		08-SEP-2020 16:04:44
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.10

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.970	13

Reliability

		Notes
Output Created		08-SEP-2020 16:05:23
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1

	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.992	12

Reliability

Notes

Output Created	08-SEP-2020 16:05:51	
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.	
Resources	Processor Time	00:00:00.05
	Elapsed Time	00:00:00.17

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.989	9

Reliability

		Notes
Output Created		08-SEP-2020 16:06:24
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=E1 E2 E3 E4 E5 E6 E7 E8 E9 E10 E11 E12 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
--	--	---	---

Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.997	12

Reliability

		Notes
Output Created		08-SEP-2020 16:07:04
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 F8 F9 F10 F11 F12 F13 F14 F15 F16 F17 F18 F19 F20 F21 F22 F23 F24 F25 F26 F27 F28 F29 F30 F31 F32 F33 F34 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.16

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.999	34

Reliability

		Notes
Output Created		08-SEP-2020 16:07:39
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=F34 G1 G2 G3 G4 G5 G6 G7 G8 G9 G10 G11 G12 G13 G14 G15 G16 G17 G18 G19 G20 G21 G22 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.08

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	23

Reliability

		Notes
Output Created		08-SEP-2020 16:08:13
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
	Matrix Input	

Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=F34 G1 G2 G3 G4 G5 G6 G7 G8 G9 G10 G11 G12 G13 G14 G15 G16 G17 G18 G19 G20 G21 G22 A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 E1 E2 E3 E4 E5 E6 E7 E8 E9 E10 E11 E12 F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7 F8 F9 F10 F11 F12 F13 F14 F15 F16 F17 F18 F19 F20 F21 F22 F23 F24 F25 F26 F27 F28 F29 F30 F31 F32 F33 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.23

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.997	115

Correlations

Notes		
Output Created		08-SEP-2020 16:10:08
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.	
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=A B C D E F G A_B_C_D_E /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.12

correlations

		عبارات الثقة بالنفس	عبارات القلق	عبارات الاسترخاء	عبارات التركيز	عبارات التصور العقلي	عبارات تقييم الأستاذات تلاميذه
عبارات الثقة بالنفس	Pearson Correlation	1	.670**	.970**	.985**	.985**	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	
عبارات القلق	Pearson Correlation	.670**	1	.670**	.674**	.674**	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	
عبارات الاسترخاء	Pearson Correlation	.970**	.670**	1	.985**	.985**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	
عبارات التركيز	Pearson Correlation	.985**	.674**	.985**	1	1.000**	1.
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	
	N	31	31	31	31	31	
عبارات التصور العقلي	Pearson Correlation	.985**	.674**	.985**	1.000**	1	1.
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		
	N	31	31	31	31	31	
عبارات تقييم الأستاذات تلاميذه	Pearson Correlation	.985**	.674**	.985**	1.000**	1.000**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	
أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة	Pearson Correlation	.886**	.731**	.886**	.900**	.900**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	
عبارات بعض المهارات النفسية	Pearson Correlation	.826**	.778**	.826**	.845**	.845**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	31	31	31	31	31	

Regression

Notes

Output Created	08-SEP-2020 16:11:26	
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>

	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT G /METHOD=ENTER A_B_C_D_E.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.16
	Memory Required	7440 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	عبارات بعض المهارات النفسية ^b	.	Enter

- a. Dependent Variable: أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة
b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.856 ^a	.733	.723	.402

- a. Predictors: (Constant), عبارات بعض المهارات النفسية

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.808	1	12.808	79.447	.000 ^b
	Residual	4.675	29	.161		
	Total	17.484	30			

- a. Dependent Variable: أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة
b. Predictors: (Constant), عبارات بعض المهارات النفسية

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.810	.242		7.472	.000
	عبارات بعض المهارات النفسية	.570	.064	.856	8.913	.000

a. Dependent Variable: أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة

Oneway

Notes		
Output Created		08-SEP-2020 16:13:40
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY A_B_C_D_E BY G /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.08

NOVA

عبارات بعض المهارات النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	28.997	3	9.666	25.196	.000
Within Groups	10.358	27	.384		
Total	39.355	30			

Oneway

Notes		
Output Created		08-SEP-2020 16:14:18
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used		Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	ONEWAY A_B_C_D_E BY F /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.18

ANOVA

عبارات بعض المهارات النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	28.322	4	7.080	16.685	.000
Within Groups	11.033	26	.424		
Total	39.355	30			

Oneway

Notes

Output Created	08-SEP-2020 16:15:13	
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	ONEWAY G BY F /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.08

ANOVA

أهداف مناهج التربية البدنية والرياضة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	14.851	4	3.713	36.656	.000
Within Groups	2.633	26	.101		
Total	17.484	30			

Oneway

Notes

Output Created	08-SEP-2020 16:16:06	
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	ONEWAY A_B_C_D_E BY F /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.07

ANOVA

عبارات بعض المهارات النفسية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	28.322	4	7.080	16.685	.000
Within Groups	11.033	26	.424		
Total	39.355	30			

FREQUENCIES VARIABLES=الجنس
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created	08-SEP-2020 16:16:48	
Comments		
Input	Data	C:\Users\User\Documents\touuu iil11224444422211.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	31
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=الجنس /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.02

Statistics

الجنس

N	Valid	0
	Missing	31

الجنس

		Frequency	Percent
Missing	System	31	100.0