

رقم الترتيب

الرقم التسلسلي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض الجوانب النفسية

لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس

دراسة ميدانية على بعض أساتذة التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية على مستوى ولاية تقرت

إعداد الطالب:

✓ كاشاش عبدالله

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 13/06/2021 بالقاعة: 13

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): كنيوة مولود (أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة) رئيسا

الأستاذ: د/كواش رضا توفيق (أستاذ محاضر - ب - جامعة ورقلة) مشرفا

الأستاذ (ة): قادري تقي الدين (أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2021/2020 م

إهداء

إلى الذين قال فيهما المولى عز وجل "وبالوالدين إحسانا "
إلى التي ربنتي في كفنها ولم تفارقني ابتسامتها ولم تبخل علي بالدعاء والنصح

أمي الحبيبة الغالية

إلى العزيز الغالي، أبي عمر

إلى أعز ما أملك أفراد عائلتي وإخوتي كل واحد باسمه

إلى كل من رافقني في حياتي التعليمية خاصة: سمير، علاء، أيوب

إلى كل من يحمل لقب أبي وأمي في كل مكان من الأقارب والأحباب

إلى أصدقائي وزملائي وكل دفعة ماستر 2020-2021

إلى جميع أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي وإلى كل طلبة معهد علوم

وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بورقلة

إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسع مذكرتي لذكرهم.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي وجهدي المتواضع.

عبد الله

تشكرات

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

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

سورة إبراهيم الآية 07

صدق الله العظيم

الحمد لله نستعين به ونشكره ونهتدي به، من يهدي الله فهو المهتدي ومن يضل فلن

تجد له وليا مرشدا

أتقدم بخالص الشكر الجزيل أولا وأخيرا إلى الله وحده الذي أعطاني القوة والصبر

لإنجاز هذه المذكرة.

وللإعتراف بالجميل والعرفان بحسن الصنيع أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ

الفاضل كواش رضا توفيق الذي أفادني كثيرا بنصائحه وتوجيهاته طيلة فترة إشرافه

علي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجازها سواء من قريب او بعيد

وأخص الذكر الزميلين جيلاني نايلي وبلمهدي سمير إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

عبد الله

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف و إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 أستاذا للتربية البدنية والرياضية من التعليم الثانوي تم اختيارهم بطريقة قصدية مستخدما في ذلك المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات، أما فيما يخص أدوات جمع البيانات قمنا باستخدام استمارة الاستبيان التي قسمت الى ثلاثة محاور في كل محور عشرة عبارات، وقد تم تنظيم البيانات ودراستها باستعمال برنامج الحزم الاحصائية (SPSS) وتم التوصل الى:

للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي. فممارسته تقلل من الضغط النفسي وتعزز الثقة بالنفس وتخفف من حدة القلق.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، الحالة النفسية، الثقة بالنفس، التلميذ الرياضي، هيئة التدريس.

Summary:

The study is aimed to indentify and show the importance of the sport activites in developing some psychological parts at sport student from the opinion of pedagogical teachers (study);

The study is done one a sample of 30 teachers of sport education in scondary school were chosen in aimed way using in that the suitable for this type of study.

According to the tools of grathering the data; we have used questionned document which is divided in to there files in each files teu expressions and the data is organized and studied using the program serious statistic (spss) and we have achived that:

The body activity on sport has a great importance in developing some psychological parts in the sportive student (pupil). There fore the pratice of sport reduces the psychological stress and develop the self confidence and dininish the anxiety.

Key word: the bady activity sportive, the psychological self confidence, the sportive student (pupil), pedagogical teachers.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	تشكرات
ت	ملخص الدراسة
ث	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الاول: مدخل الدراسة
5	اشكالية الدراسة
6	التساؤلات الفرعية للدراسة
6	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
7	أسباب اختيار الموضوع
8	تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
12	النظريات المفسرة
	الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمثابفة
17	عرض وتحليل الدراسات السابقة والمثابفة
25	تعليق عن الدراسات السابقة والمثابفة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة
30	تمهيد

30	المنهج العلمي المتبع
30	الدراسة الاستطلاعية
31	مجتمع الدراسة
31	عينة الدراسة
31	حدود الدراسة
32	أدوات جمع البيانات
32	الخصائص السيكمترية
34	أساليب التحليل الإحصائي
34	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها
36	عرض وتحليل نتائج الدراسة
43	مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
46	أهم الاستنتاجات
47	التوصيات والاقتراحات
	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	الرقم
33	يمثل معامل صدق الذاتي للاستبيان	01
33	يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان	02
36	يمثل المتوسط المرجح	03
37	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول (الحالة النفسية)	04
39	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثاني (الثقة بالنفس)	05
41	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثالث (حسب متغير الجنس)	06

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا اساسيا وفعال في إعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الاصلاح والأقوى.

فالانسان بحاجة الى ممارسة النشاط البدني الذي يعتبر هذا الأخير من أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة فهذا من أجل الوصول الى مجموعة من الاهداف التربوية. كما أكد أغلب العلماء والباحثين على ان النشاط البدني الرياضي جزءا لا يتجزأ من التربية العامة وأنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للانسان بصفة عامة وللتلاميذ داخل المؤسسات التربوية بصفة خاصة، والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين التلميذ بدنيا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات بالاضافة الى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة، لذا فقد اهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعترى الانسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها ومحاولة الوصول الى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة التلميذ على تحقيق الصحة النفسية، وقد اهتم العلماء على اختلاف آرائهم وتوجيهاتهم النظرية ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد بسمة الثقة بالنفس.

فالثقة بالنفس تعد من اهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، فهي شعور الفرد بكيانه وقدراته والسعي من خلالها إلى بلوغ اهدافه، وتقوم أساسا على حسن تكيف الفرد مع نفسه وما ما يحيط به، فهي تمثل القدرة التي يملكها الفرد وتمكنه من الاستجابة لمختلف المثيرات ومن هنا برزت الحاجة لدراسة الجانب النفسي لدى التلميذ الرياضي من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي:

أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس، ولغرض تحقيق هذه الدراسة أجري البحث على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي بولاية تفرت، مستخدما في ذلك المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على أربعة فصول.

ويحتوي البحث على جانبين جزأ نظري وآخر تطبيقي، أما الجانب النظري فيحتوي على :

الفصل الأول: خصص للتعريف بالدراسة وتضمنت تحديد الاشكالية، وكذا تحديد أهداف الدراسة، فرضياتها وما تحمله من أهمية، كما تم تحديد لبعض المفاهيم الأساسية في الدراسة، والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني: يتعلق هذا الفصل بالدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا، حيث تم عرض وتحليل وتعليق لهذه الدراسات.

أما الجزء التطبيقي فيحتوي على:

الفصل الثالث: تضمن هذا الفصل طرق ومنهجية الدراسة (منهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، الخصائص السيكومترية، أساليب التحليل الاحصائي)

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة، ثم الخروج بأهم الاستخلاصات ووضع بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية الخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
- 7- النظريات المفسرة

الإشكالية:

أضحى النشاط البدني الرياضي ضرورة ملحة في وقتنا الحالي ومن أهم المقومات العملية التعليمية التي تساهم في تربية الناشئ تربية سليمة ومتكاملة في جميع مراحل الدراسة ومن أهم الوسائل التي تهدف إلى بناء الجانب البدني والنفسي لدى التلميذ لذا نجد التلميذ بحاجة ماسة إلى ممارسة النشاط الرياضي كونه يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي والإنفعالي للتلميذ وأسلوب عملي لتنمية الذات وإتزانها حيث هناك علاقة وثيقة تربط ما بين الأنشطة البدنية وبين الحالة النفسية لدى الفرد حيث تعتبر هذه العلاقة طردية أي كلما زاد الإلتزام بممارسة الأنشطة يزيد ذلك من الإستقرار النفسي لدى الشخص حيث تقلل هذه الأنشطة من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة وضغوطات الحياة اليومية، لذا فقد إهتم علماء النفس وفي مقدمتهم **طاش ويورديو** بتقسيم الظواهر النفسية التي تعترى الإنسان بين الفينة والأخرى للتعرف عن أسبابها ومحاولة الوصول إلى أجمع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية وقد اهتم كل من **بن دليوي** و**العمراوي** وكذا **غناوي وحميدي** منذ زمن بعيد بسيمة الثقة بالنفس حيث تجعل هذه الأخيرة الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها كما أنه يلعب دورا كبيرا في تحقيق الإنجاز الرياضي وعليه إرتأينا إسقاط الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي كونه يعمل على إثناء بعض الجوانب النفسية للتلميذ الرياضي بإعتباره المسلك الوحيد للتخفيف من الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة وهنا لا بد من المدرس أن يعمل على تحقيق تلك الأهداف التربوية الجزئية الخاصة بالمادة والأهداف الخاصة بالمنهاج ومدى مساهمته في ترجمة تلك الأهداف وتحويلها إلى سلوك والدعم النفسي المعنوي هو السبيل الوحيد لزيادة معنويات التلميذ لتعزيز الثقة في نفسه للوصول وتحقيق مراتب ونتائج جيدة وعليه وبناء على كل المعطيات التي تم ذكرها تم بناء تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

التساؤل العام:

هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية الحالة النفسية للتلميذ الرياضي؟
- هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية الثقة بالنفس للتلميذ الرياضي؟
- هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي حسب متغير الجنس؟

الفرضية العامة:

لنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس.

الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية الحالة النفسية للتلميذ الرياضي .
- للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية الثقة بالنفس للتلميذ الرياضي .
- للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية للتلميذ الرياضي حسب متغير الجنس .

أهداف الدراسة:

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام حول التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي وما إذا كان هذا الأخير له دخل في إنماء الجانب النفسي لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر الأساتذة ولقد اتجهت أهداف الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في الوسط التربوي .
- التعرف على الجانب النفسي (الحالة النفسية) للتلميذ الرياضي .

- التعرف على الثقة بالنفس الزائدة التي يمتلكها التلميذ الرياضي .
- التعرف على الجوانب النفسية للتلاميذ الرياضيين حسب متغير الجنس .
- معرفة العلاقة بين الجانب النفسي للتلميذ الرياضي والنشاط البدني .

أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي وما له من دور في تنمية الجانب النفسي للتلاميذ عامة والتلميذ الرياضي خاصة من خلال تعديل وتغيير سلوكه ومن هذا المنطلق وبغية الوصول إلى هدفنا المنشود وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة وتوضيح لمبتغانا كالاتي :
- القيام بدراسة علمية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث والتطرق إلى الجوانب النفسية التي تمس التلميذ الرياضي .
 - المساهمة في تدعيم المجال النفسي الرياضي بموضوع علمي جديد .
 - فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات علمية في المستقبل للبحث والتوسع أكثر في مثل هذه المواضيع .
 - تعطي مؤشرا على مدى أهمية وفعالية النشاط البدني الرياضي في تنمية الجوانب النفسية للتلميذ الرياضي .

أسباب إختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

- إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ .
- الميل لدراسة هذا الموضوع والرغبة في معرفة المزيد عنه .

أسباب موضوعية:

- تقديم دراسة حول أهمية النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية .
- النقص الكبير في الجانب النفسي للتلميذ الرياضي .

- محاولة الوصول إلى مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للتلميذ الرياضي .

تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1 النشاط:

*لغة:

النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان والدابة، نشط نشاط ونشط إليه فهو نشيط. نشط الإنسان فهو نشيط طيب النفس للعمل.¹

*إصطلاحاً:

هو كل عملية عقلية او سلوكية او بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها إستجابة.²

*إجرائياً:

هو مجموعة التغيرات التي يحدثها الفرد سواء كانت عقلية او بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة.

2-النشاط البدني الرياضي:

يعرفه (مات فيف) بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعلاً ما يميز النشاط البدني بانه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته.³

¹- (عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب)، المجلد الأول، 1981، ص309.

²- أحمد زاكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان 1977، ص8.

³--أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون، الكويت، 1996، ص32.

*إجرائيا:

مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يقوم بها التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية والتي تخضع لأسس وقوانين علمية وبيداغوجية.

3- الحالة النفسية:

*إصطلاحا:

أي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقرا ومتوافقا نفسيا واجتماعيا، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية كأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته واتجاه الآخرين، فيكون بذلك فردا سعيدا ومتوازنا وحسن الخلق¹.

*إجرائيا:

حالة عقلية إنفعالية دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخر ويكون قادرا على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكانياته ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام.

4- الثقة بالنفس:

*لغة:

هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقه وثقة أي ائتمنه والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة².

¹- حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة، 1997، ص 9 .
²- ابن منصور، جمال الدين، لسان العرب، بيروت، دار الكتب العلمية، 2003، ص447.

*إصطلاحاً:

يعرفها شروجر بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة.¹

*إجرائياً:

هي مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية والنفسية والإجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف التعليمية التي يتعرض لها في الحياة الإجتماعية والمدرسية وهي كذلك الدرجة الكلية التي يحصل عليها استاذ التربية البدنية والرياضية على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة الحالية.

5-النشاط البدني الرياضي التربوي:

*إصطلاحاً:

هو ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والإجتماعي والخلقي لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة مجتمعه.²

*إجرائياً:

هو إحدى أوجه النشاط عموماً يتضمن التمرينات والمنافسات النظامية التي توجه النمو البدني والنفسي والإجتماعي من أجل مصلحة الفرد والمجتمع.

6-الجنس:

*إصطلاحاً:

يعني الفوارق البيولوجية الطبيعية بين الذكر والأنثى وهي تولد مع الإنسان ولا يمكن تغييرها، وجدت من أجل وظائف محددة.³

*إجرائياً:

ونقصد بكلمة الجنس وهي النوع والأصل ونجد الجنس الخشن والجنس الناعم.

¹ - محمد، عادل عبد الله، بعض الخصائص النسبية المرتبطة بالعزلة الإجتماعية بين الشباب الجامعي، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة، دار الرشاد، 2000، ص197.

² - محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي و برامج، مكتبة القاهرة الحديثة، ملتزم الطبع و النشر، ص 56-57.

³ -تعريف معنى الأجناس في معجم المعاني الجامع (معجم عربي/عربي)، 2010-2016.

7 - التلميذ الرياضي:

إجرائيا:

م صلح التلميذ يعني مزاوول للتعليم الإبتدائي او المتوسط أو الثانوي والتلميذ الرياضي هو ذلك الركن الهام في العملية التربوية والشخص الذي لديه القدرة البدنية وقوة التحمل ودقة الحركة فوق البساط الأخضر وبالتالي هو مناسب للأنشطة وللتنافسات.

8- هيئة التدريس:

* أستاذ التربية البدنية والرياضية

لغة:

أستاذ (اسم) الجمع : أساتذة.

لقب علمي جامعي، وهو أعلى الدرجات، أستاذ مساعد وأستاذ مشارك وأستاذ مبرز.¹

إصطلاحا:

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل الرياضي نتيجة بعض أو كل

العناصر التالية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- هو الهادي أو المحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة وييساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل

دراسي جيد.²

التعريف الإجرائي:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المرابي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم والتعلم.

- هم أعضاء التدريس أو المدرسين الذين اتخذوا على عاتقهم تدريس طلاب العلم.

¹-إبن منصور،لسان العرب، ط1، باب نهج، بيروت، دار الطباعة و النشر 2003، ص17.
²- أمين الخولي،أصول التربية البدنية و الرياضية،مدخل تاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص25.

النظريات المفسرة:

أولاً:

النشاط البدني:

• نظرية الترويح:

يؤكد (جتسي مونس) القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته ان الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادة حيويته فهو الوسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة إرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الإستراحة والإسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في الساحات الخضراء أو على الشاطئ ... إلخ كل هذه العمليات بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العامل النفسي ولهذا إتخذ السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العامل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمزعجة.¹

• نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن للبشر إتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنها شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وتجري، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

¹- محمد عادل خطاب، النشاط التربوي و برامجه،، مكتبة القاهرة الحديثة، ملنزم الطبع و النشر.

• نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سنسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للاطفال تختزن أثناء آدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عن اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد إحتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لإستفاضة هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.¹

ثانيا:

الثقة بالنفس:

• نظرية فعالية الذات لبندورا:

تعتمد نظرية (بندورا) على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حيث تشير الكفاءة على قدرة الفرد على ما يحتاجه، او القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الاداء لدى الفرد وعندما نلاحظ ان مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية بندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو إعتقاد الفرد أنه كفى ويستطيع انجاز ما يريد بنجاح وفعالية، و هكذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى التلميذ هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية وهذا يشير إلى كفاءة الذات والثقة بالنفس لدى الرياضي.²

¹-محمد عادل خطاب، النشاط التربوي وبرامجه، مكتبة القاهرة الحديثة، ملنزم الطبع والنشر، نفس المرجع السابق.

² Christine le scanff- manuel de psychologie du sport toure-2L intervention aupres du sportif Editions Revue E.P.S-Paris.2003p-160.

• نظرية فيلي:

تشير (فيلي) في الثقة الرياضية إلى إعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية وهذان العاملان يبنآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة.¹

ثالثا: الحالة النفسية:

• نظرية التحليل النفسي:

أما وجهة التحليل النفسي فأكدت على تمثل الفرد لقيم ومعايير المجتمع وسعيه الدائم للتطابق معها وقد ركزت هذه النظرية على أهمية خبرات الطفولة المبكرة وأثرها على شخصية الفرد في المراحل العمرية اللاحقة وتفترض وجهة نظر هذه أن النمو النفسي الإجتماعي يبدأ في الطفولة المبكرة بإعتبارها مرحلة يتعرض الفرد فيها إلى عوامل حاسمة في النمو النفسي، مع تأكيدها على التنشئة الإجتماعية للطفل ونوع الخبرات التي تلقاها.²

* وأوضح أريكسون (Eriqson): أن النمو النفسي النفسي السليم للفرد يحقق التوافق النفسي له ويشعره بتقدير الذات والإنتاجية وعدم شعوره بالإضطرابات النفسية والسلوكية او القلق. وعلى هذا الأساس سيعرف الفرد كيف يكون في المستقبل بحيث يتصل حاضره بمستقبله والذي هو جزء من ماضيه فأحساس الفرد بقدرته على العمل كفرد له تميزه عن الآخر في وجود الآخر كما أن علاقاته الإجتماعية تتميز بالتوجه نحو تحقيق أهداف معينة في حدود زمنية معلومة، مع الأخذ بالإعتبار أن يكون في حياته نمط وأسلوب معين يعيش عليه في ظل علاقة تتسم بالإعتراف بوجود الآخر دون الذوبان فيه مع الرعاية والإهتمام به.³

¹- زوبير، 2016 ، ص 77-78 .

²- ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ،2008، ص562.

³-عثمان إكرام،الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، بيروت،دار حزم للنشر،2002، ص54.

• مدرسة التحليل النفسي الجديدة:

ينظر مجددو مدرسة التحليل النفسي الجديدة إلى التوافق نظرة مختلفة عن ما يراه فرويد فهم يميلون إلى عدم الإهتمام للآثار السلبية للمجتمع على الفرد بل يهتمون بالآثار الإيجابية لتلك العلاقة وهذا التركيز على أهمية المجتمع في صياغة السلوك وتشكيله وهو الذي يسمح لهم بالتفاوض فيما يتعلق بإمكان تعديل السلوك في مراحل الحياة المقبلة للشخصية.¹

¹- عبد الله يوسف أبو سكران ، التوافق النفسي و الإجتماعي و علاقته بمركز الضبط (الداخلي- الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة، 2009، ص 31.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والمشابهة

1- عرض وتحليل الدراسات السابقة والمشابهة

2- مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة

1 عرض الدراسات السابقة والمشابهة:

اولاً:

النشاط البدني:

● دراسة يحيواوي سعيد: تحت عنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي من التعليم الاساسي للسنة الجامعية 2001" حيث هدفت الدراسة إلى:

- معرفة دوافع تلاميذ المدينة مقارنة بزملائهم في الريف.

- معرفة أثر المنظمة الجغرافية على دوافع تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي نحو ممارسة

النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية.

- معرفة أثر الجنس على دوافع تلاميذ الطور الثالث نحو ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية

البدنية والرياضية.

* إعتد الباحث في هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 20 تلميذ من الطور الثالث من التعليم الأساسي شملت خمس متوسطات من مدينة باتنة حيث اتبع المنهج الوصفي لتلاؤمه مع طبيعة البحث ومن خلال معطيات هذه الدراسة نستنتج وجود دوافع لدى التلاميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي تغزى لعدة متغيرات¹.

¹ -زوقاري عبد الرحمان ،دكاني خليل،دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،باتنة،2017.

الدراسات السابقة و المشابهة

- دراسة عزيزة محمود محمد سالم: تحت عنوان " الإتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي " وكانت اهم اهداف هذه الدراسة مايلي:

- التعرف على الإتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي .

* المنهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع طبيعة الموضوع.

* عينة البحث:

تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس الثانوية العامة بالقاهرة والجيزة.

* نتائج الدراسة:

توصل الباحث في هذه الدراسة إلى إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية في هذه الدراسة إيجابية نحو النشاط الرياضي¹.

● دراسة لزرق إبراهيم:

تحت عنوان " ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لسنة 2011-2012 بجامعة مستغانم ". وكانت هذه الدراسة تهدف إلى: إبراز مكانة النشاط الترويحي وأهميته في تحسين الحالة النفسية والمزاج.

- اتبع الباحث المنهج الوصفي وعينة عشوائية متكونة من 200 تلميذ من الطور الثالث من التعليم الأساسي شملت خمس متوسطات.

- النتائج المتحصل عليها: إن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية ولها دور في التخفيف من المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسي.²

¹ - عزيزة محمود محمد سالم، لإتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي، القاهرة.

² - لزرق إبراهيم، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لسنة 2011-2012 بجامعة مستغانم.

ثانيا:

الثقة بالنفس:

- دراسة الطالب يحيى قذيفة: تحت عنوان "تقدير مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية" 2013-2014 وقد ركز الباحث في هذه الدراسة على عينة أقسام التربية البدنية والرياضية فقط، فجعل إهتمام الدراسة متمحور حول مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.

* المنهج المتبع:

المنهج الوصفي معتمدا في ذلك على برنامج **spss** وإستخدام المعالجة الإحصائية.

* **عينة الدراسة:** أقسام التربية البدنية والرياضية فقط.

* النتائج:

- مستوى تقدير الثقة بالنفس مرتفع نسبيا لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.
- مستوى التوجه الرياضي مرتفع نسبيا لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية.¹

¹ - يحيى قذيفة، تقدير مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية، بائنة.

• دراسة مورجان كوبر (2004):

بعنوان "الثقة بالنفس المميّزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالأداء المهاري. - (يمينة 2009). يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة والتعرف على مدى تأثير الثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة.

***المنهج المستخدم:**

المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث.

***عينة البحث:**

45 لاعبة من لاعبات كرة السلة تمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (person) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

***النتائج:** ضرورة الإهتمام بتطوير الثقة بالنفس في الأندية والمدارس وهذا لأهميتها البالغة في تطوير أداء الفرد.¹

¹ - مورجان كوبر، الثقة بالنفس المميّزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالأداء المهاري ، يمينة 2009.

• دراسة حسن حسن عبده(2000):

بعنوان " تقنين المهارات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه الثقة بالنفس " يهدف البحث إلى معرفة علاقة المهارات النفسية بتوجه الثقة بالنفس لدى الرياضيين كما يبحث عن العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية.

*المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث.

*عينة البحث:

طبقت الدراسة على عينة قوامها 192 لاعب ولاعبة (117 ذكر و 75 أنثى) من طلاب جامعتين . وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (person) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

* وأسفرت النتائج على الحصول على أعلى معاملات إرتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواكبة.¹

¹ - حسن حسن عبده، تقنين المهارات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه الثقة بالنفس، القاهرة.

• دراسة صلاح بن أحمد السقاء(2010):

بعنوان " المهارة النفسية - الثقة بالنفس - المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية " يهدف هذا البحث إلى تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي وتحديد مدى تعرض اللاعبين للمشاكل في مهارة الثقة بالنفس وإمكانية تطويرها.

*المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

*عينة الدراسة:

241 فردا موزعا على النحو التالي: 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية والفردية، و45 مدربا و40 إداريا.

*إستخدم الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات.

*النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة (لاعبين - مدربين وإداريين) في أهمية الخصائص والمهارات النفسية لصالح المدربين والإداريين مقارنة باللاعبين من التدريب على التصور الذهني .¹

¹ - صلاح بن أحمد السقاء، المهارة النفسية - الثقة بالنفس- المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية، 2010.

• دراسة حمزة عبد النور (2009-2010):

بعنوان " تأثير مستوى الثقة بالنفس لدى عدائي مسابقات النصف طويلة (أكابر).

***المنهج:** وصفي.

***العينة:** 33عداء مسافات النصف طويلة.

***النتائج:**

- ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات لبلوغ النجاح.

-وجود علاقة طردية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي في سباقات النصف طويلة.¹

ثالثا: الحالة النفسية:

• دراسة اليحفوني 2003م:

حيث كان الهدف من دراسة اليحفوني هو التعرف على مدى انتشار الإكتئاب (الحالة النفسية) بين طلاب الجامعة، وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديمغرافية كالدين والجنس والطبقة الاجتماعية ونوع الجامعة، حيث تألفت العينة من 610 طالبا وطالبة من الجامعتين الامريكيتين في بيروت واللبنانية وينتمي الطلاب إلى مختلف المذاهب الدينية والطبقات الاجتماعية والمناطق الجغرافية، حيث أشارت النتائج إلى وجود إعتدال للإكتئاب في حين ظهرت فروق تبعا للديانة تبين أن أبناء الطبقة الاجتماعية الفقيرة أكثر اكتئاب ويعانون من حالات نفسية من الطبقة الوسطى تليها الطبقة العليا.²

¹ - حمزة عبد النور، تأثير مستوى الثقة بالنفس لدى عدائي مسابقات النصف طويلة (أكابر)، 2009/2010.

² - اليحفوني، تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى السكري، 2003.

• دراسة بن ببيعود فراح عزيز 2009/2008:

عنوان الدراسة " علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بمستوى الإكتئاب، لدى طلبة الطور النهائي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ وتلميذات ثانوية ولاية المدية، كما استعملت الباحثة قائمة بيك للإكتئاب وفي الأخير توصلت إلى 35% من أفراد العينة لديهم أعراض إكتئابية.

* **المنهج المتبع:** قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع طبيعة البحث.

* **عينة البحث:** تم إختيار مجتمع الدراسة من تلاميذ وتلميذات ثانوية ولاية المدية.

* **النتائج المتحصل عليها:**

توصلت الباحثة في هذه الدراسة إلى أن 35% من مجمل أفراد الدراسة يعانون من الإكتئاب و 65% من أفراد العينة لديهم اعراض إكتئابية.¹

• دراسة شكران زهير - سدراتي زهير قسنطينة 2001-2002:

تحت عنوان "الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية وكان الهدف من البحث هو دراسة سمة التوتر بالإعتماد على تلاميذ مرحلة الثانوية للسنوات الثلاث وأسفرت نتائج هذه الدراسة على مايلي:
- طلبة مرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معا وعليه يكون سببا خلال الأداء الرياضي.²

¹ - بن ببيعود فراح عزيز، علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بمستوى الإكتئاب، لدى طلبة الطور النهائي، الجزائر، 2009/2008.
² - شكران زهير - سدراتي زهير، الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية، قسنطينة، 2001/2002.

• دراسة صالح ربوح:

دراسة بعنوان "الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي حيث هدفت الدراسة إلى:

- إبراز العلاقات بين أبعاد الإتجاهات النفسية والتوافق النفسي الإجتماعي.
- التعريف بأهمية ومزايا الإتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية.

* واشتملت عينة الدراسة على تلاميذ مرحلة الثانوية بالإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي.¹

• دراسة شحواج محمد - بن سعيد مراد جامعة قسنطينة 2001-2002:

- بعنوان " دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية حيث أظهرت النتائج التالية:
- ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعر بالإرتياح النفسي.
 - حالة التلاميذ إنفعالية وجد إيجابية كما تكون سلبية نتيجة اختلال يناسب سيكولوجية المراهق.²

2-تعليق عن الدراسات السابقة والمشابهة:

*أوجه التشابه:

إن الدراسات التي تطرقنا إليها في بحثنا كانت لها تقريبا نفس أهداف وأهمية الدراسة الحالية التي قمنا بها وكانت معظمها تتحدث حول الحالات النفسية وأهمية النشاط البدني الرياضي حيث تم إجراء جل هذه الدراسات في البلدان العربية، واشتركت كذلك هذه الدراسات مع الدراسة الحالية وتشير إلى دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- اشتركت كل الدراسات في استخدام المنهج الوصفي ومعامل الإرتباط بيرسون لحساب ثبات

الإختبار.

¹ - صالح ربوح، الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي ، الجزائر.
² - شحواج محمد - بن سعيد مراد، دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية ، قسنطينة، 2001/2002.

*أوجه الإختلاف:

تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع دراستنا الحالية في أنها كلها اقترحت برامج لتطوير الصفات سواء كانت بدنية أو نفسية وكذلك في العينات حيث أن هناك دراسات اختارت كبار السن كعينة لها وهناك العكس، اما من ناحية النتائج فهناك اختلافات عدة وفروقات كثيرة فمثلا أصحاب الطبقة الفقيرة يعانون من الإكتئاب على غرار الطبقة الوسطى والعليا ومن زاوية أخرى نلاحظ اهتمام الدول المتقدمة بالثقة بالنفس وابتكار أدوات وأساليب لإعداد اللاعبين نفسيا بعكس الدول المتخلفة.

*الإستفادة منها:

من بين النقاط التي استفدنا منها من الدراسات السابقة مايلي:

- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- تحديد المنهج المناسب.
- كيفية إختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
- تحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
- إثراء الخلفية النظرية.

*الجديد في دراستي:

إن معظم الدراسات أجرت البحث على عينات من التلاميذ، وهذا ما جعلني أغير مجتمع الدراسة وأجريت بحثي على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا والذي يهدف إلى محاولة إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس، حيث وجدنا أن بالرغم من اهتمام الباحثين للمواضيع النفسية إلا أنهم لم يتمكنوا من اظهار الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي للتلاميذ الرياضيين والأثر الذي يلعبه هذا الاخير على السلوك والممارسات ومن هنا جاءت دراستنا والتي تمثلت في ابراز أهمية النشاط البدني الرياضي وأثره على الناحية النفسية للتلميذ الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

1-المنهج العلمي المتبع

2-الدراسة الإستطلاعية

3-مجتمع الدراسة

4-عينة الدراسة

5-حدود الدراسة

6-أدوات جمع البيانات

7-الخصائص السيكومترية

8-أساليب التحليل الإحصائي

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية هي أساس كل بحث علمي، والهدف الرئيسي منها هو التأكد من مدى إرتباطها وتكاملها مع الجانب النظري، وهذا الفصل فيه عرض لمختلف الخطوات المعتمد عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا في هذه الدراسة، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي حددت فيه الإشكالية، والفرضيات والهدف والأهمية، قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع المقاييس على أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى ثانويات ولاية تڤرت، الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم قمنا بمناقشة وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها قصد التأكد من صحة وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1 المنهج العلمي المتبع:

تختلف مناهج البحث باختلاف المشكلات البحثية فالمنهج هو: الطريقة أو مجموعة الطرق التي يتبعها الباحث للوصول الى الحقيقة والى نتائج ذات قيمة مستلهما معطيات العقل والوجدان ومستندا الى الوثائق التي يتحرها، وانما المنهج المستخدم يرتبط إبتاعه بطبيعة دراستنا والمتمثلة في أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف وتحليل الظاهرة المراد دراستها.¹

2- الدراسة الإستطلاعية:

لا تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة. وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة. وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها. فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها ولضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية. وفي دراستنا هذه وبعد مزاولتنا مكان العينة التي سنقيم عليها الدراسة اين تم التقرب على العينة واقامت حوار معهم تمكننا من معرفة بعض الحقائق وكذلك مدى صلاحية اداة جمع البيانات (الاستبانة).²

¹-شبيخة بشير، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة، 2019.
²-جيجي نوي، جيلاني جليخي، تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى السكري، 2017.

طرق و منهجية الدراسة

إن الغرض الأساسي لإجراء الدراسة الإستطلاعية هو الإستكشاف والملاحظة الميدانية المباشرة لمجريات الدراسة فمن خلالها يمكن:

- ✚ التعرف على عينة الدراسة وتحديد بدقتها.
- ✚ اختيار المنهج والأداة المناسبة للعينة.
- ✚ اختيار الأدوات الإحصائية المناسبة.
- ✚ التعرف على ميدان الدراسة عن قرب.
- ✚ الحصول على معلومات أكثر عن التلاميذ والتعرف على مشكلاتهم النفسية من خلال التقرب من مجتمع العينة.

3-مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من أستاذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وقد كان عددهم 60 أستاذا وهم موزعين على ثانويات ولاية تڤرت.

4-عينة الدراسة:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية لتمثل المجتمع تمثيلا صحيحا . وحرصا من الوصول على نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث متكونة من 30 أستاذ للتربية البدنية والرياضية اختيرت بطريقة قصدية من أجل دراسة مسحية إرتباطية.

5- حدود الدراسة:

5-1المجال المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى ثانويات ولاية تڤرت.

5-2 المجال الزمني:

لقد تم الشروع في إنجاز هذا البحث ابتداءً من أواخر شهر جانفي 2021 وهذا فيما يخص الجانب النظري، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من منتصف شهر أفريل إلى غاية شهر ماي 2021.

5-3 المجال البشري:

ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة البالغ عددهم 30 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية على مستوى ثانويات ولاية تقرت.

6- أدوات جمع البيانات:

إن المنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها، واستعملنا استمارة (الإستبيان) كأداة للبحث لكونه مناسباً باعتباره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات مباشرة من مصدرها الأصلي، وتحتوي استمارة الإستبيان على 30 سؤال في كل محور 10 أسئلة. ولمعرفة مدى صلاحية الإستبيان لإجراء البحث قامت الباحثة باختبار ثبات وصدق الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك:

7- الخصائص السيكومترية:

*صدق المحكمين:

لدراسة صدق استمارة الاستبيان اتبعت تقنية صدق المحكمين، حيث قمت بعرضه على 3 أساتذة في مجال التربية البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة لفحص عبارات الاستبيان وابدوا آراءهم على كل عبارة، تمت مراجعة الاستمارة من طرفهم فقيموا الاستمارة عن طريق إعطاء بعض الملاحظات، وهذا ما أدى إلى إضافة اقتراحات في مجموع الأسئلة وحذف وتعديل بعض العبارات أيضاً وإعادة صياغتها من جديد وأصبح الاستبيان في صورته النهائية بعد ضبطه مع المشرف ليصبح في الأخير مكون من 30 عبارة في ثلاث محاور تمثل فرضيات الدراسة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(1) يمثل: معامل صدق الذاتي للاستبيان

المحور	معامل الصدق الذاتي
المحور الأول	0,904
المحور الثاني	0,843
المحور الثالث	0,916
مقياس الكلي	0,843

التحليل:

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن معامل الصدق أكبر من **0.60** حيث بلغ معامل الصدق للمقياس الكلي **0.843** مما يدل على صدق الاستبيان.

*ثبات المقياس:

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج، ولغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس الاستبيان تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ) كونها إحدى الطرق الشائعة في حساب الثبات، إذ أنها تكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس.

جدول رقم(2) يمثل: معامل ألفا كرونباخ(α) لقياس ثبات الاستبيان

المحور	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول	0,819
المحور الثاني	0,711
المحور الثالث	0,840
مقياس الكلي	0,712

التحليل:

من خلال الجدول رقم(02) يتضح لنا أن معامل ألفا كرونباخ أكبر من **0.60** حيث بلغ معامل الثبات للمقياس الكلي **0,712** مما يدل على ثبات الاستبيان.

7-أساليب التحليل الإحصائي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط المرجح.
- معامل ألفا كرونباخ (α)
- استخدام نظام **EXCEL** وبرنامج **SPSS** نسخة 2020 وذلك لتدقيق الحسابات وظيفتها.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في البحث وكذلك توزيع العينات وتحديد مجالات البحث الزمني والمكاني والبشري، وكذلك تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

3- أهم الإستنتاجات.

4- التوصيات والإقتراحات.

1 عرض وتحليل نتائج الدراسة:

لعرض وتحليل وتفسير إجابات أفراد عينة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لعبارات المقياس ولتقدير درجة الموافقة اعتمدنا المقياس الموضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يمثل: المتوسط المرجح

المتوسط المرجح	درجة الموافقة
من 1 إلى 1,66	نادرا
من 1,67 إلى 2,34	أحيانا
من 2,35 إلى 3	دائما

فيما يلي عرض نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت به.

*** عرض وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:**

للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية الحالة النفسية للتلميذ الرياضي.

جدول رقم(01): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول(الحالة النفسية)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
A1	2,67	,480	دائما
A2	2,33	,660	أحيانا
A3	2,77	,500	دائما
A4	2,67	,550	دائما
A5	2,63	,610	دائما
A6	2,57	,570	دائما
A7	2,53	,680	" دائما
A8	2,03	,670	أحيانا
A9	2,63	,560	دائما
A10	2,60	,500	دائما
درجة الكلية	2,54	,360	دائما

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم(01) أن الانحرافات المعيارية لدرجة الحالة النفسية للتلميذ من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية تراوحت ما بين (0.480-0.680) وأن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (2.03-2.77) وأعلى متوسط حسابي كان في العبارة (A3) والتي توحي بأن النشاط البدني الرياضي يساعد في القضاء على العزلة حيث بلغ متوسط الحساب عندها 2.77، وانحراف معيار 0.500 وأقل متوسط حسابي كان في العبارة رقم (A8) والتي تقول بأن كل أستاذ على دراية بنفسية كل تلميذ أثناء ممارسة النشاط البدني

عرض و تحليل النتائج

الرياضي والذي بلغ متوسط الحساب عندها **2.03** وبانحراف معياري **0.670** أما المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على الأداة ككل كان **(2.54)** بانحراف معياري **(0.360)** بدرجة تقديرية دائما.

* عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية:

للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدى التلميذ الرياضي.

جدول رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثاني (الثقة بالنفس)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
B1	2,50	,680	دائما
B2	2,40	,620	دائما
B3	2,33	,550	أحيانا
B4	2,33	,710	أحيانا
B5	2,69	,470	دائما
B6	2,69	,470	دائما
B7	2,80	,480	دائما
B8	2,63	,560	دائما
B9	2,07	,520	أحيانا
B10	2,20	,660	أحيانا
درجة الكلية	2,46	,310	دائما

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن الانحرافات المعيارية لدرجة الثقة بالنفس عند التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس تراوحت ما بين (0.470-0.710) وأن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (2.07-2.80) في حين أعلى متوسط حسابي كان في العبارة (B7) والتي مفادها أن بممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للتلميذ حيث بلغ متوسط حسابها 2.80 وانحراف معياري 0.480 وأقل متوسط حسابي تموضع في العبارة (B9) والتي تقول بان النشاط البدني الرياضي يجعل متشوق لاكتساب معارف

عرض و تحليل النتائج

جديدة وقد بلغ متوسط حسابها **2.07** وانحراف معياري **0.520** أما متوسط الحساب الكلي لاستجابات أفراد العينة على الأداة كان **2.46** وانحراف معياري **0.310** وبدرجة تقديرية دائما.

*** عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة:**

لنشاط البدني الرياضي اهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية للتلميذ الرياضي حسب متغير الجنس.

جدول رقم(03): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثالث (حسب متغير الجنس)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
C1	1,57	,820	معا
C2	1,70	,950	إناث
C3	1,57	,860	معا
C4	1,20	,550	معا
C5	1,30	,650	معا
C6	1,33	,710	معا
C7	1,70	,790	إناث
C8	1,10	,400	معا
C9	1,53	,860	معا
C10	1,90	,960	إناث
درجة الكلية	1,49	,500	معا

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (03) ان الانحرافات المعيارية حسب متغير الجنس من وجهة نظر الأساتذة تتراوح ما بين (0.400-0.960) وان المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (1.10-1.90) هذا وقد بلغ أعلى متوسط حسابي في العبارة (C10) والتي تنص بان العزيمة والاصرار في العودة بالنتائج في المنافسات الرياضية كبيرة عند التلاميذ بلغ متوسط حسابها 1.90 وانحراف معياري 0.960 بينما كان أقل متوسط

عرض و تحليل النتائج

حسابي في العبارة (C8) والتي تدعي بأن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تجعل التلاميذ أكثر متعة وسعادة فقد بلغ متوسط الحساب عندها **1.10** وانحراف معياري **0.400** أما متوسط الحساب الإجمالي لكل استجابات أفراد العينة على الأداة فقد كان **1.49** وانحراف معياري **0.500** بدرجة تقديرية معا أي لكلى الجنسين.

2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد إستجواب عينة من أساتذة الطور الثانوي، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الأولى للبحث بكون: للنشاط البدني أهمية في تنمية الحالة النفسية للتلميذ، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الأولى والتي تضم 10 أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (01) والتي كانت إجابات الأساتذة بنسبة تقديرية دائما ممن يؤيدون بأن النشاط البدني يساهم في تنمية الحالة النفسية للتلاميذ ويؤكدون بأهميته، وهذا ما نجده مجسدا عند أصحاب نظرية الطاقة الفائضة والتي تقول بأن الأجسام النشيطة الصحيحة وخاصة الأطفال تخزن بعض الطاقة التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتتراكم هذه الطاقة أثناء فترات التعطيل في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة، واللعب وسيلة ممتازة لاستفادة هذه الطاقة الزائدة المتراكمة وما يعزز ذلك الموقف دراسة شحواج محمد-بن سعيد مراد (2001-2002) اللذان يؤكدان بأن ممارسة الألعاب والانشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعر بالارتياح النفسي.

2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد إستجواب عينة من أساتذة الطور الثانوي، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثانية للبحث بكون: للنشاط البدني أهمية في تنمية الثقة بالنفس للتلميذ، تأكدت من صحة هذه الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثانية والتي تضم 10 أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (02) والتي كانت إجابات الأساتذة بنسبة تقديرية دائما ممن يؤيدون بأن النشاط البدني يساهم في تنمية الثقة بالنفس للتلاميذ بل ويؤكدون بأهميته ومكانته، وهذا ما نجده مجسدا في نظرية فيلي التي تشير في الثقة الرياضية إلى اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة، وقد اتفقت مع دراسة مورجان كوبر (2004) بضرورة الاهتمام بتطوير الثقة بالنفس في الأندية والمدارس وهذا لأهميتها البالغة في تطوير أداء الفرد، هذا وقد هدفت دراسة حمزة عبد النور (2009-2010) بان ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح.

3-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من أساتذة الطور الثانوي، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثالثة للبحث بكون: للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية للتلميذ الرياضي حسب متغير الجنس، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الأولى والتي تضم 10 أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (03) والتي كانت أجوبة الأساتذة بنسبة تقديرية معاً أي لكلى الجنسين ممن يؤيدون بأن النشاط البدني يساهم في تنمية بعض الجوانب النفسية لكل من الجنسين معاً وهذا ما نجده مجسداً في كل الدراسات كونها جميعها تتحدث عن النشاط الرياضي ومدى إيجابيته وأهميته لكلى الجنسين كونه يعدل المزاج والاكتئاب ويخفف من المشاكل ويطور الثقة في النفس وهذا ما يتضح جلياً في نظرية الغريزة والتي تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم ومن ثم فإن اللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للانسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه وعليه نستنتج أن كلى الجنسين يميلون ويفضلون الأنشطة البدنية باعتبارها السبيل الوحيد لتعزيز الثقة في انفسهم وللتقليل من التوتر والضغط النفسي الناجم عن ضغوطات الحياة.

مناقشة وتفسير الفرضية العامة:

من خلال ما قدمناه في الجزء النظري والتطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سردها وتحليلها واثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحتها في البداية والتي كانت تؤكد في مجمل القول على أن للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس كان هذا نابعا من أجوبة الأساتذة على الأسئلة، وعلى ضوء ما جاء في الأجوبة اتضح لنا أن للنشاط البدني الرياضي دور هام وفعال في تنمية الجانب النفسي لدى التلميذ الرياضي وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها من تعديل للمزاج للحالة النفسية وبالنشاط الرياضي يتحرر التلميذ من الاكتئاب والضغط والتوتر الناجم عن صعوبات الحياة وهذا يظهر جلياً من خلال ما تحققه الفرضية الأولى، وكذلك النشاط البدني الرياضي له دور في تنمية الثقة بالنفس حيث هذه الأخيرة تجعل التلميذ الرياضي أكثر ثقة في نفسه وأمناً في معاملته مع الآخرين كما أنه يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الانجاز الرياضي ويظهر ذلك بوضوح من خلال النتائج المرتفعة المتحصل عليها في الفرضية الثانية مما يدل على ان الفرضية محققة وهي نتيجة لما افترضناه في بداية بحثنا سواء الذكور أوالاناث فكلى الجنسين يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية

عرض و تحليل النتائج

كونها السبيل الوحيد لزيادة معنويات التلميذ واسلوب لتنمية الذات واتزانها أي ان هناك علاقة وطيدة تربط الأنشطة البدنية بالجانب النفسي للتلميذ.

كل هذا أوصلنا الى القول بأن الفرضية التي توقعنا وجودها فهي محققة نظرا لتطابقها مع الواقع المعاش، وكذا النتائج المتحصل عليها والتي تبين ذلك جليا، وبذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الرئيسية القائلة: للنشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس.

أهم الاستنتاجات:

بعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا على عينة مكونة من 30 أستاذ للتربية البدنية والرياضية من التعليم الثانوي بالولاية تقرت، وبعد تفريغ البيانات وعرضها ومعالجتها احصائيا ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات السابقة استخلصنا مايلي:

- ✓ للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلميذ.
- ✓ للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى التلميذ.
- ✓ للنشاط البدني الرياضي أهمية في ارتياح التلاميذ نفسيا.
- ✓ للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في التخفيف من حدة القلق لدى التلميذ.
- ✓ للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي على الصحة النفسية لدى التلميذ.
- ✓ النشاط البدني الرياضي يجعل التلاميذ متشوقين لاكتساب معارف جديدة.
- ✓ للنشاط البدني الرياضي دور في امتصاص غضب التلاميذ.
- ✓ النشاط البدني الرياضي يجعل التلاميذ أكثر عزيمة واصرار.
- ✓ النشاط البدني الرياضي يزرع التفاؤل في التلاميذ.

الاقتراحات والتوصيات:

هذه الدراسة ماهي إلا نقطة بداية لدراسات أخرى في هذا المجال حيث اوضحت النتائج المستخلصة من هذه الدراسة اهمية الأنشطة البدنية الرياضية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي، وعلى ضوء هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات منها:

- ✓ ايجاد برامج ارشادية ونفسية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى التلاميذ.
- ✓ الاهتمام بالمشاكل التي تحدث للتلاميذ ومساعدتهم لحل هذه المشاكل بانفسهم لان ذلك يعزز الثقة بالنفس.
- ✓ تاسيس ندوات ودروس وايام اعلامية وكذا ملتقيات لتوسيع مفهوم النشاط البدني ودوره على الصحة النفسية للتلميذ.
- ✓ ابراز أهمية والدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي.
- ✓ اعادة اجراء هذا الإختبار على عينة مغايرة تختلف في السن والجنس والعدد.
- ✓ تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة بالانخراط في نوادي رياضية لملاً اوقات الفراخ بنشاط ايجابي.
- ✓ إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية وجعلها أساسية في المنظومة التربوية.
- ✓ ضرورة العلاج النفسي مع العلاج الطبي للتلميذ المصاب.
- ✓ تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الاساتذة او من الاولياء.

الختامة

الخاتمة:

لقد بدأنا من المجهول وما نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وما نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بأشكال وافتراضات وما نحن الآن ننهيه بنتائج وحلول وتوصيات، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وما نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

وانطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية، واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها من الاستبيان استنتج أن النشاط البدني الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية ولا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى، ويعتبر متنفساً للتلاميذ من عناء الدراسة، حيث يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والبدنية وبالأخص الجانب النفسي، كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تنمية وتحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس فهو متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيه نشاطاً للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين بذلك نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، فمن خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي تنمى الصحة النفسية مثل التخلص من الضغط والتوتر والتقليل من حدة القلق وكذا تعزيز الثقة بالنفس لأنها عنوان النجاح في الحياة الاجتماعية والعمل، وهي الروح الإيجابية وطاقة النور التي يجب أن يتحلى بها كل تلميذ.

وفي الأخير فإن النشاط البدني الرياضي بالغ الأهمية في حياة التلميذ المدرسية، فهو ليس مجرد لعبة فقط أو مجرد ملء للفراغ بل هو مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ لما له من آثار إيجابية على الناحية النفسية تساعد التلميذ في حياته اليومية والدراسية، وفي الأخير أتمنى أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هي المادة الحيوية كما يبقى البحث مفتوحاً للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها، وكإنبات لدراسات أخرى من زوايا أخرى، وبرؤية وآفاق جديدة.

المراجع

المراجع:

أ. الكتب:

1. اليحفوني، تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى السكري، 2003.
2. أمين الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، مدخل تاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
3. أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون، الكويت، 1996
4. بن بيعود فراح عزيز، علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بمستوى الإكتساب ، لدى طلبة الطور النهائي، الجزائر، 2008/2009.
5. بن منصور، جمال الدين، لسان العرب، بيروت، دار الكتب العلمية، 2003.
6. بن منصور، لسان العرب، باب نهج، بيروت، دار الطباعة و النشر، ط1، 2003 .
7. حسن حسن عبده، تقنين المهارات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه الثقة بالنفس، القاهرة.
8. حمد عادل خطاب، النشاط التربوي و برامج، مكتبة القاهرة الحديثة، ملتزم الطبع و النشر.
9. حمزة عبد النور ، تأثير مستوى الثقة بالنفس لدى عدائي مسابقات النصف طويلة (أكابر)، 2009/2010.
10. زوير، 2016
11. زوقاري عبد الرحمان، دكاني خليل، دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، باتنة، 2017.
12. شحواح محمد – بن سعيد مراد ، دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية ، قسنطينة، 2001/2002.
13. شكران زهير – سدراتي زهير ، الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية ، قسنطينة، 2001/2002.

14. شيخة بشير، المسؤولية الاجتماعية و علاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، 2019.
15. عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981
16. عبد الله يوسف أبو سكران ، التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقتة بمركز الضبط (الداخلي-الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة، 2009.
17. عثمان إكرام، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، بيروت، دار حزم للنشر، 2002.
18. عزيزة محمود محمد سالم، الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي، القاهرة.
19. لزرق إبراهيم ، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لتقليل من الضغوط النفسية لسنة 2011-2012 بجامعة مستغانم.
20. ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، عمان، دار صفاء للنشر و التوزيع، 2008،.
21. محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي و برامجها، مكتبة القاهرة الحديثة، ملتزم الطبع و النشر.
22. محمد، عادل عبد الله، بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي ، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة، دار الرشاد، 2000.
23. مورجان كوبر، الثقة بالنفس المميّزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالأداء المهاري، يمينة 2009.
24. يحي النوي. تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرضى السكري. 2017.
25. يحيا قذيفة، تقدير مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية، باتنة.

ب. المعاجم:

1. أحمد زكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان 1977،.
2. تعريف معنى الأجناس في معجم المعاني الجامع (معجم عربي/عربي)، 2010-2016

ت. باللغة اللاتينية:

1. Christine le scanff- manuel de psychologie du sport toure-2L
intervention aupres du sportif Editions Revue E.P.S-Paris.2003p-

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

في إطار إعداد مذكرة لنيل متطلبات شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان : أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى التلميذ الرياضي من وجهة نظر هيئة التدريس، وفي هذا الشأن نتشرف بأن نطلب منكم اعزائي الأساتذة الاجابة على الاسئلة التالية قصد مساعدتنا لانجاز بحثنا هذا بقراءة كل عبارة وضع العلامة (X) في الخانة التي تعبر عن رأيك .

كما نرجو منكم ان تكون اجابتكم دقيقة قصد التوصل الى نتائج دقيقة، ونحيطكم علما ان هذه الاستمارة سرية ولن يطلع عليها اي شخص غير الباحث، وسوف تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط .

ولكم منا اسمى عبارات الشكر والتقدير لتعاونكم معنا من اجل اثراء البحث العلمي .

اسم المؤسسة :

شكرا على تعاونكم

المحور رقم 01 : أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية الحالة النفسية للتلميذ .

رقم العبارة	العبارة	دائما	احيانا	نادرا
01	هل تعتقد أن النشاط البدني الرياضي يساعد في التخفيف من التوتر النفسي للتلميذ.			
02	هل تسيطر على انفعالات التلاميذ في المواقف المتأزمة.			
03	في رأيك هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في القضاء على العزلة.			
04	في رأيك هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في القضاء على الإكتئاب والحجل.			
05	هل إدراج الألعاب الشبه رياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي للتلميذ.			
06	هل يساهم النشاط البدني الرياضي في إحتواء المشاكل النفسية.			
07	هل يمكنكم ملاحظة مدى إرتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية النشاط البدني الرياضي.			
08	هل انت على دراية بنفسية كل تلميذ لديك اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.			
09	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من حدة القلق لدى التلميذ.			
10	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يعدل ميزاجية التلاميذ.			

المحور رقم 02 : أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية الثقة بالنفس لدى التلميذ .

رقم العبارة	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي ينمي الثقة بالنفس لدى التلميذ			
02	هل النشاط البدني الرياضي يساعد على تعزيز صفة العضوية لدى التلميذ في النوادي الرياضية والمؤسسة.			
03	هل النشاط البدني الرياضي يحسن من عملية اتخاذ القرار الصحيح والإبتعاد عن الشك خلال الإنجاز المهاري للتلميذ.			
04	هل تعتقد أن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى الممارسة السيئة للنشاط البدني الرياضي من طرف التلميذ.			
05	هل المشاركة في النوادي الرياضية تعزز من زيادة صفة الإنتماء للجماة لدى التلميذ.			
06	هل إكتساب ثقة الرياضي المصاب من قبل المدرب ضرورية في عملية الشفاء.			
07	هل للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للتلميذ.			
08	حسب رأيك هل النشاط البدني الرياضي يجعل التلميذ متشوق لإكتساب معارف جديدة.			
09	هل التلميذ على إستعداد تام لتحمل نتائج تصرفاته في الأنشطة البدنية والرياضية .			
10	في منظورك هل الوقت الغير منتظم بالنسبة للتلميذ يفقده ثقته بنفسه.			

المحور رقم 03 : أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية الجوانب النفسية للتلميذ حسب متغير الجنس .

رقم العبارة	العبارات	الذكور	الإناث	معا
01	هل النشاط البدني الرياضي يؤثر في نفسية التلاميذ.			
02	هل الزيادة في حجم النشاط البدني الرياضي يساعد على النمو النفسي للتلاميذ.			
03	هل الأنشطة البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من إنفعالات التلاميذ.			
04	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي من قبل التلاميذ يمنحهم الهدوء.			
05	هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يمتص غضب التلاميذ.			
06	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يزرع التفاؤل في التلاميذ.			
07	هل الهزيمة في الأنشطة البدنية والرياضية تقلل من الثقة بالنفس لدى التلاميذ.			
08	هل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تجعل التلاميذ أكثر متعة وسعادة.			
09	هل يشعر التلاميذ بالفخر بممارستهم الأنشطة البدنية والرياضية.			
10	هل العزيمة والإصرار في العودة بالنتيجة في المنافسات الرياضية كبيرة عند التلاميذ.			

ملاحظة : الرجاء التأكد من أنك قد أجبت على جميع العبارات.

وشكرا

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,819	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,711	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,840	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,712	30

Statistics

	N		Mean	Std. Deviation
	Valid	Missing		
A1	30	0	2,67	,48
A2	30	0	2,33	,66
A3	30	0	2,77	,50
A4	30	0	2,67	,55
A5	30	0	2,63	,61
A6	30	0	2,57	,57
A7	30	0	2,53	,68
A8	30	0	2,03	,67
A9	30	0	2,63	,56
A10	30	0	2,60	,50

Statistics

	N		Mean	Std. Deviation
	Valid	Missing		
B1	30	0	2,50	,68
B2	30	0	2,40	,62
B3	30	0	2,33	,55
B4	30	0	2,33	,71
B5	29	1	2,69	,47
B6	29	1	2,69	,47
B7	30	0	2,80	,48
B8	30	0	2,63	,56
B9	30	0	2,07	,52
B10	30	0	2,20	,66

Statistics

	N		Mean	Std. Deviation
	Valid	Missing		
C1	30	0	1,57	,82
C2	30	0	1,70	,95
C3	30	0	1,57	,86
C4	30	0	1,20	,55
C5	30	0	1,30	,65
C6	30	0	1,33	,71
C7	30	0	1,70	,79
C8	30	0	1,10	,40
C9	30	0	1,53	,86
C10	30	0	1,90	,96

Statistics

	N		Mean	Std. Deviation
	Valid	Missing		
المحور الأول	30	0	2,54	,36
المحور الثاني	29	1	2,46	,31
المحور الثالث	30	0	1,49	,50
المقياس الكلي	29	1	2,16	,22

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين

الجامعة	الدرجة العلمية	التخصص	إسم و لقب الأستاذ
ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	نشاط بدني رياضي تربوي	مراد عايدي
ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	التدريب الرياضي	مولود كنيوة
ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	نشاط بدني رياضي ترفيهي	تقي الدين قادري

عدد الأساتذة	إسم المؤسسة	الرقم
03	ثانوية الأمير عبد القادر	01
03	ثانوية الحسن ابن الهيثم	02
04	ثانوية عبد الرحمان الكواكبي	03
03	ثانوية هواري بومدين	04
01	ثانوية عبودة علي	05
01	ثانوية نتاري محمد	06
03	ثانوية لزهاري تونسي	07
01	ثانوية مسعودي محمد الصالح	08
02	ثانوية الشهيد دقعة علي	09
01	ثانوية الشهيد زقوني الصغير	10
01	ثانوية الشهيد عبيد أحمد	11
01	ثانوية ابن رشيق القيرواني	12
03	ثانوية ابي بكر بلقايد	13
03	ثانوية البشير الابراهيمي	14
30 أستاذا	14 ثانوية	المجموع