

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة التربية الحركية

التخصص التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

بعنوان:

التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ ثانوية خليل احمد وثانوية القصر بمدينة ورقلة

إعداد الطالب:

✓ . بارد عبد العالي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا جامعة ورقلة

مشرفا جامعة ورقلة

مناقشنا جامعة ورقلة

الأستاذ /د: بوجراة عبد الله

الأستاذ /د: تقيق جمال

الأستاذ/د: براهيم قذور

السنة الجامعية: 2016م / 2017م

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة التربية الحركية

التخصص التربية الحركية لدى الطفل و المراهق

بعنوان:

التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ ثانوية خليل احمد وثانوية القصر بمدينة ورقلة

إعداد الطالب:

✓ . بارد عبد العالي

نوقشت و أجزيت علنا بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا جامعة ورقلة

مشرفا جامعة ورقلة

مناقشا جامعة ورقلة

الأستاذ /د: بوجرادة عبد الله

الأستاذ /د: تقيق جمال

الأستاذ : براهيمي قدور

السنة الجامعية: 2016م / 2017م

الإهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى الوالدين الكريمين أدامهما الله لنا

إلى إخوتي وإخواتي

إلى كل الأقارب

إلى كل الأصدقاء: الياس محرز سمير رشيد ربيع عبد الباسط وكل
الزملاء

إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة

إلى كل من تذكره قلبي ونسأه قلبي

أهدي اليكم هذا العمل المتواضع.

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً على نعمه وشكره على عونه لإتمام هذا

البحث، وبعد

عملاً بقوله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " نشكر المولى عز وجل

الذي وفقنا للقيام بهذا العمل المتواضع فلك الحمد والشكر يا رب.

أتوجه بعظيم الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف الدكتور "تقيق جمال " الذي لم يبخل علي

بنصائحه القيّمة والذي أفادني بها جاد الله عليه من معلومات.

كما أتقدم بالشكر الى الأستاذ " لقوقي الهاشمي " على

ما قدمه لي من معلومات قيّمة وهامة.

إلى طاقم إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من

رئيسه إلى كل أساتذته وإدارييه.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد وقدم لي يد المساعدة لإنجاح

هذه المذكرة

لكم جزيل الشكر والعرفان

التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ

الطور الثانوي

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية -ورقلة -ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاوله الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، ووضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية الرياضية في المنظومة التربوية خاصة في معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ في المرحلة الثانوية كما تهدف إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية من خلال درجات المهارات النفسية لديهم.

إستخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذ 60 ممارسا للتربية البدنية والرياضية و60 غير ممارسا في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية ورقلة، كما إستخدم الطالب مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي والذي أعده كل من ستيفن بل " و "جون البنسيون" و "كريستوفر شامبروك" سنة (1996). لقياس المهارات النفسية.

أما عن الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب طريقة الصدق التمييزي والمقارنة الطرفية لإيجاد صدق المقياس، و معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، كما تم توظيف اختبار " ت " " T.test " عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة ابعاد المهارات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية دالة إحصائياً في كافة الأبعاد عدا بعد واحد وهو بعد القدرة على التصور الذهني وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة.

اقترح الطالب ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة التربية البدنية والرياضية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات، زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل، ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية والرياضية، ادراج مادة التربية البدنية والرياضية في منهاج الطور الابتدائي وذلك لضمان نشوء جيل سوي نفسيا وبدنيا واجتماعيا.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، المهارات النفسية، المراهقة.

Physical education, sport, and its role in the development of psychological skills to pupils of secondary phase

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between practicing the physical education and sports and the development of psychological skills for students of the secondary stage -ouargla - And how to contribute to the preparation of the good person in all its aspects and try to identify the problems of students at this age, and put the family in the right way to know the status of physical education in the educational system, especially in the treatment of psychological problems for students in the secondary stage and aims to identify the differences between practitioners and non-practitioners of the Physical education through the degrees their psychological skills.

The student used the descriptive analytical method to address the problem of the study. He based his study on a random sample of 120 pupils, 60 physical education and sports practitioners, 60 non-practicing. In the secondary stage of some secondary schools in Ouargla municipality. The student also used the Psychological Skills Scale, which was translated by Professor Mohamed Hassan Allawi, prepared by Stephen Bell, John Penson, and Christopher Shambroke in 1996. To measure psychological skills.

As for the statistical side the student has used The discriminating honesty way and peripheral comparison To find the sincerity scale, and Alpha Cronbach coefficient to verify the stability of the scale, The "T.test" test was used at the level of function 0.05 to determine the differences in the degree of psychological skills between practitioners and non-practitioners of physical education and sports. The results revealed differences between practitioners and non-practitioners of physical education and sports. In all dimensions except one dimension, which is after the ability to mental perception and this confirms the validity of the hypotheses offered.

The student suggested the need for consolidation and support the practice of physical education and sports in its full form in order to raise the pupils' trends toward it in all disciplines, increasing the attention of researchers and teachers to study the psychological skills. And Emphasize that it will be better if you can train your psychological skills more

The need to pay attention to psychological skills during the preparation of programs of physical education and sports, the inclusion of physical education and sports in the curriculum of the primary stage to ensure the emergence of a generation psychologically, physically and socially.

Physical education and sports, psychological skills, adolescence.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	الملخص
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
5	1- الإشكالية
6	2- الأهداف
7	3- الفرضيات
7	4- أهمية الدراسة
8	5- أسباب اختيار الموضوع
9	5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
15	6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة السابقة	
26	1- عرض وتحليل الدراسات المرتبطة السابقة
30	2- نقد الدراسات المرتبطة السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
34	1 - منهج الدراسة
35	2- الدراسة الإستطلاعية وعينتها
38	3- مجتمع وعينة الدراسة
39	4- حدود الدراسة
40	5- أدوات جمع البيانات
41	6- إجراءات تنفيذ الدراسة
42	7- أساليب التحليل الإحصائي
43	8- صعوبات البحث
الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	
45	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

49	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
54	3- أهم الاستخلاصات
55	التوصيات
57	خاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
المراجع	
الملاحق	
مقياس التوافق النفسي	
النتائج الإحصائية المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الأولى	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الثانية	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الثالثة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الرابعة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية الخامسة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الجزئية السادسة	
النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية العامة	
قائمة المحكمين	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
32	توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد المقياس	01
33	درجات العبارات الموجبة والسالبة	02
34	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية	03
34	الصدق التمييزي المقارنة الطرفية	02
35	معاملات ثبات المقياس "مقياس المهارات النفسية" عن طريق معامل الفاكرونباخ	03
37	توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب الثانويات المختارة وحسب الجنس	04
37	توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب السن	05
39	توزيع العبارات في كل بعد	06
44	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني	07
44	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على تركيز الانتباه	08
45	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الثقة في النفس	9
45	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء	10
46	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على مواجهة القلق	11
46	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الدافعية للانجاز الرياضي	12
47	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مقياس المهارات النفسية	13

مقدمة

مقدمة:

تعد التربية البدنية إحدى أهم فروع التربية العامة، التي تستهدف بشكل رئيس الجانب البدني من الكائن الحي أو الإنسان على وجه التحديد، ونظراً لأهمية هذا الميدان التربوي الذي أولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، لما له من فوائد على صحة الفرد واستقرار المجتمعات وتطورها، وجعلته جزءاً أساسياً من المسابقات التعليمية لكافة المراحل الأكاديمية بما فيها المرحلة الجامعية، وتمثل التربية البدنية في الجانب التربوي الذي يهدف بشكل أساسي الى إعداد وتربية الفرد تربية متوازنة من خلال ممارسة عدد من التمارين والأنشطة الرياضية والحركية التي تحقق هذا التوازن، وهي تشمل كافة النواحي الجسمية والعقلية والنفسية، وتعتبر التربية البدنية و الرياضية عاملاً حاسماً في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية، و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه، و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الرياضية.

وبما أن التربية الرياضية هي جزء من النظام العام الذي يعمل على انتقاء وإعداد أبطال المستقبل لزم علينا أن نحيط بهذا الجانب الذي لا يزال يكتنفه الغموض.

ويتطلب تحسين القدرات البدنية والنفسية والفكرية للفرد ضرورة استخدام هذا الأخير لقدراته البدنية والنفسية لأقصى حد وأقصى درجة وذلك لمحاولة الحصول على أحسن النتائج الممكنة.

ولقد أصبحت التربية البدنية والرياضية اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سهرت لها إطارات مؤهلة علمياً وتربوياً، وكذا المرافق والمنشآت والإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.

و كون التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية وعنصرها هاماً في تكوين الشخصية الناضجة السوية، ولما أصبحت عليه مكانة التربية البدنية من منظور التلميذ في جميع الأطوار، وجب على الأساتذة والمربين والعاملين في مجال النشاط البدني الرياضي الاقدام على بناء مخططات، بغية تنمية المهارات النفسية للتلاميذ من اجل الوصول بهم الى ارقى المستويات، وتحقيق افضل النتائج الرياضية، و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في " التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي " وقد تم تناول الموضوع من جانبه النظري والتطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي:

الجانب النظري:

1- الفصل الأول: وخصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة

من الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث، والتحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

2-الفصل الثاني: وهو فصل الدراسات السابقة، تضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

3-الفصل الثالث: شمل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، العينة وكيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة

4-الفصل الرابع: وتضمن عرض وتحليل لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الاستخلاص العام وأهم التوصيات المقترحة.

الجانب النظري

الفصل الأول

المدخل للدراسة

1- الإشكالية.

2- الأهداف.

3- الفرضيات.

4- أهمية الدراسة.

5- أسباب اختيار الموضوع

6- مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

1-1- الإشكالية:

إن دور التربية البدنية والرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني وإنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم والمهم في العملية التربوية والتي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، والجانب النفسي الاجتماعي، ومع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية، أضحى من الضروري والمهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي والوجداني. (1)

ويشير محمد حسن أبو عبية (1986م) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية.

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

وتشير نبيلة أحمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة، كما تشير إلى أن دافع الانجاز يعتبر من القوى الدافعة التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي (3). وأن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية (4).

ومنه يمكن ان نطرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في تنمية بعض المهارات النفسية؟

(1) نبيلة أحمد محمود المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة. نقلا عن أحمد يحيىوي التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية. بحث منشور، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد ص12.

(2) محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م ص 27.

(3) نبيلة أحمد محمود ، مصدر سبق ذكره، ص40.

(4) صدقي نور الدين ، علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد. ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2004م ص 20 .

1-2 التساؤلات الفرعية:

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

2-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) بثانويتي احمد خليل والعربي قويدر في مدينة ورقلة وذلك من خلال:

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

- 5- معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء.
- 6- معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي.

3-فرضيات البحث:

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

توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في تنمية بعض المهارات النفسية.

3-1 الفرضيات الجزئية:

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

4-أهمية البحث:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجاته النفسية والاجتماعية؛ لذلك أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل

على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحقّقه من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

وتتمحور هذه الدراسة حول جانب مهم من الجوانب التي تعمل التربية البدنية والرياضية على تنميتها ألا وهو الجانب النفسي والذي حصرناه في بعض المهارات النفسية، والتي أصبحت تلعب دورا هاما في تطوير الأداء والإنجاز الرياضي والرفع من قدرات الفرد الرياضي.

هذه الدراسة وصفية اجريت على التلاميذ المتدربين في الطور الثانوي (15-18 سنة) وتتلخص أهمية البحث في:

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

5-أسباب اختيار الموضوع:

5-1-أسباب ذاتية:

لعل أبرز سبب جعل الطالب يتطرق الى هذا الموضوع هو رغبته في الاحتكاك بالمراهق وتلاميذ هذه المرحلة وكذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع لان الطالب مقبل على الدخول في هذا الميدان والعمل فيه واراد ان يطلع على حقيقة ما يجري داخله.

5-2-أسباب موضوعية:

- الوصول الى معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على المراهق من الجانب النفسي
- محاولة الوصول الى تحقيق القيمة الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية في جميع الاطوار في تربية النشء واعداده خاصة من الجانب النفسي.

6- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:**6-1 التربية البدنية والرياضية:**

لقد كثرت المفاهيم حول التربية البدنية والرياضية وتعددت، لكن أكثر هذه المفاهيم تداولاً نوجزها فيما يلي:

إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وخلقاً، وجعله قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه (1).

وتعرف أيضاً بأنها «جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل» (2).

إن التربية البدنية والرياضية إصطلاحاً أوسع، وهو في مفهومه أقرب إلى مفهوم حقل التربية الواسع، وجزء متمم له، لأن التربية البدنية تهدف إلى بناء الفرد بصورة شاملة وليس بناء البدن فقط، وتهدف أيضاً للوصول إلى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة ومعنى هذا تربية الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً عن طريق نشاط رياضي منظم (3).

ويشير روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (4).

6-1-1 التعريف الإجرائي للتربية البدنية:

يرى الطالب أن التربية البدنية هي نشاط رياضي تربوي فردي أو جماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية يقام داخل المدرسة اثناء ساعات البرنامج التعليمي للصف في شكل حصتين مقسمتين الى ساعة نشاط فردي وساعة نشاط جماعي.

(1) فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة. ط 2، سوريا: دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر، 1987، ص 46.

(2) محمد الحماصي و أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990، ص 18.

(3) Yves Bohain Initiation à la course du 100 m au 100 km Edition vigot- 1985. P.12

(4) قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية. بغداد: مطبعة الجامعة، 1979، ص 19.

2- تعريف المهارات النفسية:**6-2-1 المهارة:**

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

6-2-2- المهارة النفسية:

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

6-2-2-1 التعريف الاجرائي للمهارات النفسية: يرى الطالب ان المهارات النفسية تعني قدرة تلميذ المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم والتدريب والمنافسة وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الأهداف بواقعية.

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

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

(1) أحمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في المجال النفس حركي، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م، ص 24.

(2) محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية. البلدة: قصر الكتاب، 2000م، ص 20.

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

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

خلاصة:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضة بأوجهها المختلفة من دروس وأنشطة داخلية وخارجية تعتبر وحدة واحدة متماسكة، وهي أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية الجوانب المختلفة للشخصية الرياضية، لذا كان من الواجب الاهتمام بها وإعطائها القدر الكافي من الحرص والعناية، وذلك قصد تحقيق عملية تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه قصد الوصول للأهداف المرجوة منها، باكتساب الفرد للقيم الاجتماعية.

3-6- المرحلة الثانوية (المراهقة):

المقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أبرز وأهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته، والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي، والتي يمر التلميذ فيها بجملة من التغيرات النفسية والفسولوجية والاجتماعية التي تؤثر بدورها على السلوك العام للتلميذ داخل المؤسسة وخارجها.

ومرحلة المراهقة مرحلة يقترب فيها الفرد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه، لذا لزم علينا مراعاة الخصائص البنيوية والنفسية والاجتماعية للفرد عن طريق التطرق لهذه المرحلة العمرية (16-17 سنة).

3-6-1- معنى المراهقة:

ليست المراهقة أمرا جديدا على الإنسانية، إنما هي قديمة قدم الإنسانية نفسها، ولكن التنبه لهذه الفترة من حياة الإنسان، ومحاولة دراستها دراسة علمية موضوعية والتنبيه لأخطارها، من الأمور الحديثة في تاريخ العلم.⁽¹⁾

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية، الاقتراب والندو من الحلم، يقال (رهق إذا غشى ولحق ودنا). وراهق كقارب والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد، والكلمة المقابلة في اللغتين الفرنسية والانجليزية هي كل

(1) محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2007م، ص 248.

أمة Adolescence المشتقة من الفعل اللاتيني Adollescere الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي الانفعالي.

والمراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي والانفعالي والعقلي والاجتماعي، وتبدأ بوجه عام في الثانية عشر (12) وتمتد حتى حوالي الواحد والعشرين سنة، إلا أن بعض العلماء والباحثين يعتبرون نهايتها في سن (18).⁽¹⁾

6-3-1-1-التعريف الاجرائي للمراهقة:

يقصد الطالب بالمراهقة هي الفترة السنية التي يمر بها التلميذ في حياته وقد تبدأ من 15-18 سنة وقد تزيد عن ذلك.

6-3-2-أهمية دراسة خصائص نمو المتعلمين: وأهمية دراسة خصائص النمو للمرحلة السنية (16-

17 سنة)، في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ منهاج التربية البدنية والرياضية، تكمن في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي، وكذلك، في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة⁽²⁾. إن المرحلة السنية (16-17 سنة) تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها (كورت مانيل) المراهقة الثانية، ويحدد فترة عمرها بقوله: «إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية: البنات من 13/14 إلى 17/18 سنة، أما البنين من 14/15 إلى 18/19 سنة»⁽³⁾.

6-3-3-3 مميزات وخصائص النمو لمرحلة (16-17):

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، إذ يتعرض الفرد في بدء هذه المرحلة لعملية النمو السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا، يصل بالتدرج إلى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا، اجتماعيا، نفسيا وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية⁽⁴⁾.

6-3-3-1-النمو الجسمي:

(1) عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية والرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، 2001، ص 61.

(2) معروف، رزيق خفايا المراهقة. الطبعة 2، دمشق- سوريا: دار الفكر، 1986. ص 16.

(3) ليلي عبد العزيز زهران، الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية. ط4، القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع، جامعة حلوان الرياضية، 2002، ص 226.

(4) محمد حسن علاوي، بيكولوجية النمو للمربي الرياضي. مصدر سبق ذكره ص 132.

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم. كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا. (1)

وتزداد احتياجات الأفراد إلى الميل للأنشطة البدنية والحركية، وكذا الاهتمام بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد. (2)

6-3-3-2-النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي.

وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز، والتمرينات الفنية (3).

6-3-3-3-النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي: تشير بعض الدراسات إلا النمو العقلي والاجتماعي

والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- 1-ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية.
- 2-تزداد الرغبة في المناقشة والمحاجات لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيدا للنزعة الاستقلالية.
- 3-تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية. (4)
- 4-ازدياد النزعة في الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- 5-الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.

(1) معروف رزيق، خفايا المراهقة. ط2، دمشق سوريا: دار الفكر، 1986.ص16.

(2) أسامة كامل راتب، النشاط البدني و الاسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي، 2004م، ص 123.

(3) عبد العزيز عبد المجيد محمود، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2005م، ص 109.

(4) العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م، ص 254.

- 6- الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات، مما قد يصل إلى مستوى الشك مما قد يعوق الاتزان النفسي.
- 7- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانتيكي) ويصاحب ذلك زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة للانتباه.
- 8- زيادة الرغبة في الاشتراك مع اقرانه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة والملابس، وتميل الفتيات بصفة عامة إلى التحدث عن موضوعات مشكلات الزواج وإنشاء الأسرة.
- 9- زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقاتهم بها.
- 10 - بدء الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة لفتيات. (1)
- 11- الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل. (2)

خلاصة:

تعتبر مرحلة المراهقة (16-17 سنة) مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية وعلم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فسيولوجية، وعوامل نفسية وعقلية جسمية.

ومن أجل تكيف التربية البدنية والرياضية وبرامجها مع هذه المرحلة ومتطلباتها، سعت السياسات التربوية إلى توظيف التربية البدنية في سبيل تحقيق غايات متعددة مثل النمو المتكامل والمتزن، والنضج بين التفكير وسرعة اتخاذ القرارات ونمو الميول والاتجاهات وذلك لخدمة مصلحة المراهق والمراهقة.

النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة

7- النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة:

(1) حسين فايد، علم النفس العام رؤية معاصرة. مصر: مؤسسة طيبة للنشر، 2005م، ص 222.

(2) بسطويوسي أحمد بسطويوسي، أسس و نظريات الحركة. مصدر سبق ذكره ص 180.

إن للتربية البدنية والرياضية دور مهم وأثر بالغ الأهمية في نمو واكتساب المهارات النفسية السليمة لدى الفرد مما أوجد عدة نظريات حاولت تفسير هذه العلاقة، ويمكن توضيح وتفسير هذه العلاقة من وجهات نظر مختلفة والتي بدورها تمثل الإطار النظري لوصف نتائج هذه العلاقة والتي نذكر منها:

7-1-1- نظريات تناولت التصور العقلي:

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

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

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

7-1-1-1 النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركية): (2)

تقوم هذه النظرية على الأحداث والسلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وان ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية، بمعنى أن الصور التخيلية في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله و تصوره من مهارات، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه «م.ب.ارنولد» (1946) حيث قال انه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف، ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع (3)

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

7-1-2- نظرية التعلم الرمزي:

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

(1) Richard H .Cox **Psychologie du Sport** 1er Edition 2005 Deboeck Université .Bruxelles P : 222.

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

(3) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. مصدر سبق ذكره، ص98.

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

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

وعلى أية حال فإن النظريتين تقودانا إلى نتيجة واحدة هامة وهي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدراسات التي يقضي فيها الأفراد أوقاتا اقل في التدريب على مهارات التصور.

وهناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية، أي أن التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين، من جهة نظر فيزيولوجية. التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تحقيق مستوى نشاط آلي في الأداء ومن جهة أخرى نظرة معرفية، يمكن التصور أن يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها (2). إن أحسن نظرية لتفسير أثر التصور يمكن أن تكون متكونة من النظريتين المذكورة أعلاه، وبالتالي من غير المنطق أن تفصل نظرية عن النظرية الأخرى.

7-2 نظريات تناولت الاسترخاء :

هناك العديد من المحاولات التي هدفت للتفسير السيكولوجي للاسترخاء، من أهمها النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية، والنظرية المعرفية السلوكية:

7-2-1 النظرية المعرفية: (3)

إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والإدراكات والاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا، إن خبرتنا مع الضغوط والقلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال "إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه وانه شخص غير جدير بالحب"

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. مصدر سبق ذكره 2004-ص 98-99 .

(2) Richard H .Cox **Psychologie du Sport**1 Edit .Edition De Boeck Université 2005 .Bruxelles P223 .

(3) Richard H.COX **psychologie du Sport** Edition deboeck université- Bruxelles-2005- p 29.

والشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط والقلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه، والخطوة الأولى والهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية واستبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

7-2-2 النظرية السلوكية: (1)

وتركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير - والاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة ويمكن تفسير ذلك وفقا لما يلي:

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

7-2-3 النظرية المعرفية السلوكية:

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، إنه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه. ويتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف والوهن والإحباط ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث:

المرحلة الأولى: تعليمية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والإحساسات والسلوك ويتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية: يقدم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من السلبية إلى الإيجابية.

المرحلة الثالثة: عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط (حالات التوتر الزائد والقلق). (2)

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

(2) Richard H.Cox- Psychologie du Sport -Editions deBoeck Université -2005-Bruxelles- p25.

7-3 نظريات الثقة بالنفس

7-3-1 نظرية فعالية الذات لـ "باندورا"

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

وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد انه كفي ويستطيع انجاز ما يريد بنجاح وفعالية، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى التلميذ هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها، وهذا يشير إلى كفاءة الذات والثقة بالنفس لدى الرياضي. (1)

7-3-2 نظرية واقعية الكفاية لـ " هارتر"

تعتبر نظرية واقعية الكفاية لهارتر (1981 ، 1978) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص ، حيث توضح أن الأفراد يكونون مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية ، والبدنية والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكفاية وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم ، أو بمعنى آخر فان الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية ، بينما الرياضيين الذين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضا فإنهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية.

7-3-3 نظرية إدراك القدرة لـ " نيكولز"

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة

(1) Christine le Scanff-manuel de psychologie du sport tome--2L'intervention auprès du sportif- Editions Revue E. P.S –Paris.2003 P-160

والإصرار على تحقيقه. ولهذا يختلف الرياضيون في توجههم نحو نوعين من الأهداف، هما هدف "المهمة" وهدف "الذات" نظرا لأنهما يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل⁽¹⁾.

7-4 نظريات القلق:

7-4-1- نظرية فرويد:

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

فينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل،

وقد راجع " فرويد " نظريته في مفهوم القلق ولخصها فيما يلي:

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

- وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل النمو المختلفة فمثلا خوف الطفل من فقدان الأم يثير القلق خاصة في السنوات المبكرة من حياته وهو خوف الطفل من نبذ المجتمع له كذلك تعرض الطفل إلى أحوال إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية والعدوان والسلوك الجنسي وغير ذلك ويترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين مما يؤدي الى الشعور بالخوف والقلق كلما استثبرت هذه الدوافع.⁽²⁾

7-4-2 نظرية ادلر:

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

(1) صدقي نور الدين محمد علم نفس الرياضة. مصدر سابق الذكر. ص 9.

(2) صبره محمد علي وأشرف علي شربت الصحة النفسية والتوافق النفسي. ط1، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000. ص94.

ولقد استدل "ادلر" من التغيير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور والنحو النفسي، فاعتقد أن وجود أحد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على حياة الشخص النفسية، لأنه ناقص في نظر نفسه، فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ولم يلتزم "ادلر" بحدوث القصور العضوي و ما يستلزمه من تغيير في الحياة النفسية، بل وسع مدلول القصور متى جعله يشمل القصور المعنوي أو الاجتماعي، أضاف إلى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته، حيث لها اثر كبير في نشأة القلق النفسي عند محاولته التعويض عنه⁽¹⁾. فالنظرية التفاعلية تنظر إلى الموقف و الشخصية باعتبارهما عاملين يساهمان معا في تشكيل السلوك دون تحديد أيها الأكثر أهمية وتأثيرا، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف، أي أن السلوك هو تفاعل الشخصية مع البيئة⁽²⁾.

7-4-3. نظرية القلق المتعدد الأبعاد:

تعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبيا في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا أن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي من حيث أن كل منها مظاهر وأعراض مختلفة، كما يفترض تأثيرها على أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضا.

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

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

7-5- نظريات دافعية الانجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الانجاز مع بداية الخمسينيات وحتى منتصف السبعينيات، وقد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الانجاز، ومن بين نظريات دافعية

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

(2) محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي ط3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002، ص 400 و 401.

الإنجاز نذكر بعضها والتي تحظى بالقبول في المجال الرياضي ويشير إلى ذلك " وينبرج وجولد Gould، Weinberg 1995 م وهي على النحو التالي:

7-5-1 نظرية العزو أو التسبب:

اعتمدت نظرية العزو على ادخار المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، وقد ظهرت عدة افتراضات منها

ما يلي :

فرتزهايدر 1958م. *Heider*:- افترض "هايدر" في نمودجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، ويشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى "قوة شخصية فاعلية" وهي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة والدافعية والقوة الأخرى هي "القوة البيئية الفاعلة" وهي قوة خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها. (1)

اندي كيوكلا 1972م *Kukla*-

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

برنارد وينر 1966م. *Weiner*: افترض "وينر" في نمودجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة وقد قام "وينر" (1986) بإعادة افتراضات "هايدر" وصاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم.

(1) جهاد نبيه محمود عبد المحسن السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقوى ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002 م ، ص30.

(2) عبد الباسط جميل عبد الفتاح تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملامكين ، رسالة دكتوراه غير المنشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999م، ص16.

ثم قام بتطوير هذا النموذج الثبات أو الاستقرار CONTROL LOCUS OF STABILITY (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية، إمكانية التحكم " ثم قام بتوسيع نموذج المعدل (1975)، الذي تضمن ثلاث متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو ودافعية الانجاز والانفعال".⁽¹⁾

7-5-2- نظرية انجاز الهدف Achievement Goal Theory

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الأنجازي في ضوء هدف الانجاز وتبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتتضح مواقف الانجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة متطلبات الموقف.

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

- التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه ذويك (1986) هدف الأداء، وأميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع .
- أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1984) توجه المهمة في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التوفيق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع self Refreneed⁽²⁾

7-6 نظريات الانتباه: (3)

7-6-1 فرضية القناة الواحدة Hypothesis One single : وقد فرضت عام 1958

على دوييتش Deutsch وآخرين ملخصها أن الإنسان يتمكن من الانتباه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد، مثال: لا يتمكن الفرد من التحدث في الهاتف وكتابة رسالة إلى شخص آخر. وغالبا ما تسمى هذه الفرضية الترشيح، حيث يعزل الفرد كل المثيرات ويدخل مثير واحد لغرض المعالجة.

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

(2) منى مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية مقارنة) مصدر سبق ذكره، ص 20.

(3) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 316 .

7-6-2 فرضية قابلية ومرونة توزيع المثيرات: وقد برهن الفرضية سنة 1973 كينمان Kahneman حيث اثبت ان قابلية الانتباه تتغير طبقا لمتطلبات المثير والمهمة المطلوب التعامل معها، فعند ظهور مثيرين في وقت واحد فان ذلك يتطلب قابلية لتوزيع المثيرات بشكل تعاقبي أي الواحد بعد الآخر ولكن إذا كان مستوى المثيران أكبر من قابلية الفرد على التعامل معهما فسيحدث تداخل مما يؤدي إلى ظهور حركات واستجابات غير صحيحة.

7-6-3 فرضية المصادر المتعددة Resource Hypothesis Multiple:

تؤكد هذه الفرضيات على وجود مجالات متعددة للانتباه لكل مجال مستوى معين من القابلية وان كل مجال مصمم للتعامل مع نوع معين من المعلومات. ففي بحث سنة 1998 والذي قام به وليام و دايفز David's & Willam، أوضح فيه المقارنة في التصرف الحركي بين لاعب خبير له خبرة في كرة القدم لمدة (13) سنة مع لاعب خبير له (4) سنوات وهم ضمن مجموعتين كل مجموعة لها نفس خبرة الأول والمجموعة الثانية لها خبرة اللاعب الثاني فطلب من المجموعة الأولى ان تكون بموضع الدفاع ضد مجموعة مهاجمة بكرة القدم ووضعوا تحت أرضية الملعب محسسات مثبتة إلى الأسفل وإلى الخلف وإلى الامام ونفس الشيء تحت المجموعة الثانية حتى يتمكن الباحث من تحديد كيفية تصرف أفراد العينة. فضلاً تم تحديد حركة عين أفراد العينتين وكذلك تحديد الألفاظ التي تخرج منهم.

خلاصة :

من خلال عرضنا لبعض النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة وفي محاولة لربط هذه النظريات لموضوع دراستنا والاستفادة منها في الاجراءات النظرية والتطبيقية يمكننا حوصله ما يلي:

- فسرت هذه النظريات ابعاد المهارات النفسية من زوايا متعددة:

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

واما الاسترخاء فقد فسره رواد النظرية المعرفية بانه مرتبط بتفسيرنا للقلق، اما النظرية السلوكية فهي تركز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة وارتباط السلوك بحوادث البيئة وإمكانية التنبؤ بالمثير على أساس

الاستجابة او العكس، ونظرا لوجود أوجه تداخل بين النظريتين ظهرت نظرية أخرى مزجت بين النظريتين وسميت بالنظرية المعرفية السلوكية.

اما بعد الثقة بالنفس فقد فسرتة نظرية فعالية الذات على أساس مفهوم الذات الذي يعتبرونه شرط أساسي للاداء بكفاءة في المواقف التنافسية اما نظرية واقعية الكفاية لهارتر فهي تهتم بوصف وشرح التنبؤ أي ان الرياضي الذي الذي يدرك كفاءته في مجال رياضي معين يدفعه لان يشارك في منافساته.

وفي تفسير بعد مواجهة القلق تبنت نظرية التحليل النفسي لفرويد القلق والرغبة الجنسية باعتبارها أحد مكونات الشخصية فيفسر فرويد القلق باعتباره إشارة انذار بخطر قادم يهدد شخصية الفرد، اما نظرية ادلر ترجع القلق النفسي للفرد الى نشاته الأولى وان القلق نتيجة لشعور الفرد بقصوره العضوي، وفي نظرية القلق المتعدد الابعاد فقد ميزت بين القلق البدني والقلق المعرفي، وقد أعطت علاجاً للقلق البدني وهو التدريب الاسترخائي وعلاجاً للقلق المعرفي وهو التصور العقلي.

اما دافعية الإنجاز الرياضي فقد ظهرت فيها عدة نظريات ولقد عبرت كل نظرية على وجهة نظر ممثليها فمثلا نظرية العزو اعتمدت على ادخار المتغيرات الادراكية بجانب المتغيرات الشخصية وقد ظهر فيها عدة رواد منهم فرتزهيدر 1958، أندى كيكولا 1972، برنارد وينر 1966. كما ظهرت نظرية انجاز الهدف التي تعتبر النظرية السابقة مقدمات نظرية لها وتبنت مفهوم دافعية الإنجاز كبناء متعدد الابعاد ولقد ظهر في هذه النظرية اتجاهان اتجاه مرتبط بالإنجاز اسمه توجه الذات واتجاه ثاني يسمى بتوجه المهمة.

اما النظريات التي فسرت بعد تركيز الانتباه فقد عرجنا على 3 نظريات على سبيل الذكر وليس الحصر ظهرت فرضية القناة الواحدة فرضت سنة 1958 ملخصها ان الانسان لا يمكنه معالجة مثيرين في وقت واحد، اما فرضية قابلية ومرونة توزيع المثيرات فقد برهن عليها كينمان سنة 1973 فقد أتاح إمكانية معالجة الفرد لمثيرين في نفس الوقت بشرط توزيع المثيرات بشكل تعاقبي أي الواحد تلو الاخر، وفرضية المصادر المتعددة التي اكدت وجود مجالات متعددة للانتباه لكل مجال مستوى معين من القابلية.

إن الاعتماد على إحدى هذه النظريات لا يعد كافيا لمعرفة الأسباب المؤثرة على الابعاد النفسية لدى التلميذ لأنه من غير الممكن فصل جوانب حياة الإنسان عن بعضها البعض.

بناء على ما سبق فإن هذه الاتجاهات هي الأكثر قبولا واستعمالا لأنها تمثل نظرة أكثر موضوعية لتفسير ابعاد المهارات النفسية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة السابقة

1- عرض و تحليل الدراسات المرتبطة السابقة.

2- مناقشة الدراسات المرتبطة السابقة.

1-الدراسات السابقة**مقدمة:**

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

أولا: دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

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

1-1- الدراسات السابقة والتي تناولت المهارات النفسية:**1-1-1 دراسة أحمد يحيوي 2009:**

بعنوان: التربية البدنية والرياضية التريبة البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

*** اهداف الدراسة:**

1-معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية التريبة البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) الممارسين وغير الممارسين.

3-دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات فيما بينهم.

*** فرضيات الدراسة:**

1-التربية البدنية والرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتدربين في الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين.

*** المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضة.

* العينة: تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و120 تلميذة من الممارسين وتم اختيارها بالطريقة العشوائية.

*** أدوات الدراسة:**

استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل "Bull"، جون ألبنسون "Albinson" وكريستوفر شامبروك "Shambrook" والذي قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه.

*** أهم النتائج: (الإستخلاصات)**

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

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

* واتفقت هذه الدراسة مع دراستنا في عنوان الدراسة والمنهج المتبع والمجتمع الاحصائي واختلفت في العينة وكونها دراسة موسعة

1-2-1-الدراسات المشابهة:**1-2-1- دراسة نبيلة أحمد محمود"2000"(1)**

بعنوان "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية".

*** فرضيات الدراسة:**

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

* **أهداف الدراسة:** -تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

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

* **المنهج المستخدم:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه.

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

* **أدوات الدراسة:**

أ- استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل "Bull"، بون ألنسون "Albinson" وكريستوفر شامبروك "Shambrook" والذي قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه.

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

* **أهم النتائج: (الإستخلاصات)**

- تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه والقدرة على مواجهة القلق..

* تشابهت هذه الدراسة مع هاته الدراسة في المنهج المتبع واحد الأدوات واختلفت في العينة والاهداف.

1-2-2 دراسة صلاح بن أحمد السقاء "2001"⁽¹⁾

بعنوان «دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية»

* **فرضيات الدراسة:** - التعرف على درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.

- التعرف على مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في الخصائص أو المهارات النفسية وإمكانية تطويرها من وجهة نظر الرياضيين السعوديين (لاعبين-مدرسين-إداريين).

(1) مديحة محمد إسماعيل، مصدر سبق ذكره ص 162.

*أهداف الدراسة:

- تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.
- تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في المهارات النفسية (لاعبين-مدرسين-إداريين) وإمكانية تطويرها.
- *المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- *العينة: قوامها 241 موزعة على النحو التالي: 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية والفردية، و45 مدربا و40 إداريا من الألعاب الجماعية والفردية.
- *أداة الدراسة: إستخدام الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات
- *أهم النتائج:

- لقد أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، وتركيز الإلتباه والدافع الشخصي، والإعداد النفسي قبل المنافسة، والتحكم الإنفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي.
- وقدر الرياضيون السعوديون التحكم الإنفعالي والقلق والتحكم في ضغوط المنافسة، وتركيز الإلتباه كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل.
- * تشابهت هذه الدراسة في التعرف على أهمية المهارات النفسية والمنهج المتبع واختلفت في العينة واداة الدراسة.

1-3-1-دراسة حول المهارات النفسية:

1-3-1 دراسات متفرقة:

1-1-3-1 دراسة "حرشاوي يوسف" (1995 م) (1)

- بعنوان «دور التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الإلتباه وعلاقته بالميل والدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي».
- و من أهداف هذه الدراسة إبراز دور التربية البدنية و الرياضة و تأثيرها على القدرة في تركيز الإلتباه.
- و لقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة متكونة من 145 تلميذ (64 تلميذ+64 تلميذة+17 معنيين).

(1) مديحة محمد إسماعيل 1997، مصدر سبق ذكره، ص 162.

ومن أهم نتائج البحث أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه وأنه لا توجد علاقة إرتباطية قوية لا بين تركيز الانتباه والميل للتربية البدنية ولا بين تركيز الانتباه والدافع للنشاط الرياضي لدى التلاميذ الممارسين.

1-4-دراسات أجنبية لكل من "كوبر" (1967م)، "كان" (1976م)، "رتشر" (1977م) و "مورجان" (1980م): (1)

ومن أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس-المنافسة-إنخفاض القلق-الإنبساطية والإستقرار.

2-التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عملية المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي

*-اتفقت جل الدراسات خاصة دراسات "نبيلة احمد محمود" و "صلاح احمد السقاء" و "بثينة محمد فاضل" في استعمالها للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج لدراساتهم.

*-أسفرت نتائج دراسة "نبيلة احمد محمود" على أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية دافعية الانجاز الرياضي - القدرة على التصور الذهني - الثقة بالنفس-القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - والقدرة على مواجهة القلق. حيث استعملت في هذه الدراسة مقياس المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "بل والبنسون وشامبروك".

*- كذلك أوضحت دراسة "بثينة فاضل" (1999) التي أجريت في البيئة المصرية أن رياضيات المستوى المتقدم يتميزن بتركيز الانتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الانجاز مقارنة برياضيات المستوى المنخفض والمتوسط.

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

(1) ستيفن، 1997 م، مصدر سبق ذكره، ص 162.

خاتمة :

من خلال الدراسات السابقة و البحوث المشابهة توصل الباحث إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات، و نظرا لقلة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي مقارنة بالدراسات التي تناولت البعض من هذه المهارات قيد الدراسة، قام الباحث بتصنيف هذه الدراسات إلى قسمين:

1- دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

2- دراسات متفرقة تناولت مهارة أو بعض المهارات مع بعض في المجال الرياضي.

و لقد إستفاد الطالب من هذه الدراسات في عدة جوانب منها بناء الأدوات، المعالجة الإحصائية المستعملة، المنهج المستعمل و الأخطاء التي يجب تجنبها وأهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسات ... كانت الدراسات التي تناولت المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي شحيحة نوعا ما، مع العلم أن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة جد حساسة في بناء وتكوين شخصية التلميذ المراهق، ومنه فقد ارتأى الباحث الى أولية دراسة المهارات النفسية عند التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي مع التركيز على تلاميذ الطور الثاني من التعليم الثانوي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الإستطلاعية.
- 3- مجتمع الدراسة و عينتها.
- 4- حدود الدراسة.
- 5- أدوات جمع البيانات.
- 6- إجراءات تنفيذ الدراسة.
- 7- أساليب التحليل الإحصائي.

مقدمة:

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى المنهج المتبع في هذا البحث، حيث يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يحتويها البحث لما يبرزه من خطوات وطرق اتبعتها الباحثة في الجانب التطبيقي، وسيتناول الباحث خلال هذا الفصل المنهج المتبع لإجراء الدراسة وكذا عينة ومجالات البحث، بالإضافة إلى ذلك هناك عرض للإجراءات الميدانية للاختبار وطرق تنفيذه وحساب درجاته، وطرق ووسائل المعالجة الإحصائية.

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

1-منهج البحث:

انتهج الطالب في دراسته المنهج الوصفي التحليلي، وهذا ملائمة لنوع الدراسة ونوع المشكل المطروح.
جدول رقم (1) يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد المقياس

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

جدول رقم (2) يوضح درجات العبارات الموجبة والسالبة

العبارة السالبة	العبارة الموجبة	أداء
1	6	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا
2	5	تنطبق على بدرجة كبيرة
3	4	تنطبق على بدرجة متوسطة
4	3	تنطبق على بدرجة قليلة
5	2	تنطبق على بدرجة قليلة جدا
6	1	لا تنطبق على تماما

ويتم جمع درجات كل بعد على حدي، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 درجة في كل بعد، كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.

2-تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في التربية البدنية والرياضية.

المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من مصداقية مقياس المهارات النفسية (العقلية)، قام الطالب بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 30 تلميذ من ثانوية الخليل احمد بلاسيلييس ولاية ورقلة وكان وذلك في 2017/04/09 كمرحلة أولى وكان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب مقياس المهارات النفسية لعينة البحث.
- التدريب على طرق القياس والتسجيل والتصحيح وتفريع البيانات.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها وتجنبها
- إبراز الأسس العلمية للاختيار ومدى صلاحيته (الصدق، الثبات، الموضوعية)

ولقد تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في تلاميذ الطور الثانوي بثانويات ولاية ورقلة، وعينة كلية متكونة من 120 تلميذ من مؤسستين، وعينة الدراسة الاستطلاعية بلغت 30 تلميذ، وهذا من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي التحليلي.

3-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

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

وتم اختيارهم من ثانوية خليل احمد لا سيليس ببلدية ورقلة، والجدول رقم 01 يبين خصائص العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم(03): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

النسبة المئوية (%)		غير الممارسين للتربية البدنية		الممارسين للتربية البدنية		عدد التلاميذ		إسم الثانوية
		15		15		30		
غير الممارسين	الممارسين	إناث	ذكور	إناث	ذكور	عدد الإناث	عدد الذكور	ثانوية خليل احمد لاسيليس
50%	50%	10	05	04	11	14	16	المجموع

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

3-2- الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات النفسية:

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

3-2-1- حساب صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس إعتد الطالب طريقة صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) بأسلوب مقارنة الأطراف في الاختبار فقط. حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة. جدول رقم:(04) يوضح صدق التمييزي (المقارنة الطرفية).

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

يتضح من الجدول (04) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، حيث اظهر الجدول وجود فروق بين القيم العليا بمتوسط حسابي بلغ (111.78) وانحراف معياري بلغ (81.00)، والقيم الدنيا بمتوسط حسابي بلغ (81.00) وانحراف معياري بلغ (8.84)، عند درجة حرية 16 وقد وجدنا قيمة ت المحسوبة 8.14 مما يشير إلى الصدق التمييزي للمقياس، ومع العلم فان المقارنة الطرفية تحسب بالطريقة الآتية: نأخذ %33 من العينة الاستطلاعية أي 9 افراد من الفئة العليا و 9 افراد من الفئة الدنيا ونقارن بينهما كما هو موضح في الجدول رقم (04) اعلاه.

3-2-1-1 صدق المحتوى:

وذلك بعرضه على عدة أساتذة ودكاترة متخصصين في التدريس والتربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

3-2-2-2 حساب ثبات المقياس:

استعمل الطالب طريقة معامل الفا كرونباخ لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وكانت النتيجة كالآتي:

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

عدد العناصر	الفا كرونباخ
6	.710

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

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

3-2-3 الموضوعية:

يتمتع اختبار المهارات النفسية بالسهولة والوضوح، كما انه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من الدول العربية على عينات متعددة من الرياضيين وفي أنشطة رياضية متعددة. (1)

4-مجتمع وعينة الدراسة:

4-1-مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الإحصائي للدراسة في تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية الذين يدرسون بالثانويات التابعة لبلدية ورقلة في مستوى ثانية ثانوي كما تركز اهتمامنا على أن تشمل الأفراد الذين يستطيعون وصف خبراتهم والتعبير عنها والتعبير عن آراءهم. ولقد إستبعدنا تلاميذ المستوى أولى ثانوي لأنهم مازالوا في مرحلة قريبة من المتوسط ولم يتأقلموا بعد كما إستبعدنا كذلك التلاميذ المعيدين كبار السن والذين تجاوزوا 18 سنة، كما إستبعدنا تلاميذ المستوى النهائي لأن لهم ظروف خاصة، تجعل كل إهتمامهم حول إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا، وبناء على هذا تم اختيار تلاميذ السنة الثانية ثانوي من كلا الجنسين. مجتمع البحث تمثل في 210 تلميذ وتلميذة.

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

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

4-2-عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تعرف العينة بأنها؛ مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة:

وكل مجموعة جزئية من المجتمع الاحصائي ندعوها بالعينة الإحصائية (2)

- تم إختيار عينة الدراسة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية من مستوى ثانية ثانوي والذين يدرسون بثانويتي احمد خليل بلاسيلييس والعربي قويدر بالقصر بلدية ورقلة.

- بعد اختيار المؤسسات (الثانويات) تم حصر أقسام السنة الثانية ثانوي بشعبها المختلفة، أدبي ، علمي وتقني وبالتعاون مع أساتذة التربية البدنية والرياضية تم إختيار عينة الدراسة عن طريق القرعة مجموعة من الأقسام والتي لا تزيد

(1) أحمد بجياوي، التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم ، 2009/2008 ص164 .

(2) بوساحة حورية، الإحصاء والاحتمالات. المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الجزائر، 2008، ص15.

عن أربعة أقسام وذلك بكتابة اسم كل قسم في ورقة وبعد الخلط تم سحب أربع أوراق باعتبار أن هذه القيمة تساوي تقريبا ثلث العدد الكلي للأقسام والتي من خلالها تم سحب مجموعة من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية دائما بشكل عشوائي عن طريق القرعة كما يوضح الجدول رقم (06).

- مع الإشارة أننا قمنا بإهمال متغير الجنس أثناء القياس.

جدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب الثانويات المختارة وحسب الجنس.

إسم الثانوية	مجموع التلاميذ	عدد التلاميذ الممارسين للتربية البدنية		عدد التلاميذ غير ممارسين للتربية البدنية		النسبة المئوية حسب الجنس (غير الممارسين)		النسبة المئوية حسب الجنس (الممارسين)	
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور (%)	إناث (%)	ذكور (%)	إناث (%)
احمد خليل	60	23	7	10	20	33.33	66.66	76.66	23.33
العربي قويدر	60	21	09	08	22	26.66	73.33	70	30
المجموع	120	44	16	18	42	30	70	73.33	26.66
						50%			50%

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

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

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

5- حدود الدراسة:

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

5-1- المجال المكاني:

خص الطالب دراسته في مجالها الجغرافي في إقليم بلدية ورقلة، التابعة جغرافياً لولاية ورقلة، تم اختيار بعض ثانويات البلدية، وهي ثانوية الخليل احمد وثانوية العربي قويدر، وذلك لقرب المكان وسهولة التواصل معهم.

5-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في التلاميذ المتدرسين في الطور الثانوي من كلا الجنسين، من مستوى ثانية ثانوي باختلاف شعبها، ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بأفراد عينتها والبالغ عددهم 120 تلميذ وتلميذة في مستوى الثانية ثانوي للسنة الدراسية 2016-2017.

5-3-المجال الزمني:

تم إختيار الموضوع في شهر ديسمبر من سنة 2016 تحت عنوان – التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية. وتمت بعدها الموافقة من طرف الأستاذ بإعتباره مقترحاً ومشرفاً.

- تم الشروع في جمع المادة العلمية، والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع وتنظيمها ابتداء من أواخر جانفي 2017 إلى غاية بداية مارس 2017. والقيام بالدراسة الاستطلاعية في الفترة: من 2017/03/20 الى 2017/03/22.

- شرع الطالب في الدراسة الأساسية في 2017/04/09 وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال الفترة الممتدة من بداية مارس إلى غاية أواخر أفريل حيث طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة، وذلك بعد إلقاء التعليمات وشرح طريقة الإجابة على المقياس.

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

6-أدوات جمع البيانات:

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

6-1-مقياس المهارات النفسية:

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

5-2-أبعاد مقياس المهارات النفسية:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 5-2-5 القدرة على مواجهة القلق | 5-2-1 القدرة على التصور الذهني |
| 5-2-6 دافعية الانجاز الرياضي | 5-2-2 القدرة على تركيز الانتباه |
| | 5-2-3 القدرة على الاسترخاء |
| | 5-2-4 الثقة بالنفس. |

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

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

7- إجراءات تنفيذ الدراسة:

- بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة (مقياس المهارات النفسية) من خلال الدراسة الاستطلاعية تم تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:
- قام الطالب بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة و المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية (ثانية ثانوي) وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة.
 - قام الطالب بالتعريف بنفسه للتلاميذ و شرح المقياس و الهدف من الدراسة.
 - قام الطالب بالتوزيع وتقديم التوضيحات المستلزمة في جميع مراحل الإجابة لضمان صحة وصدق الإجابات.
 - أكد الطالب على التلاميذ على أن الهدف من هذا العمل هو هدف علمي، و أن إجاباتهم على المقياس تبقى سرية ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي و طلب منهم الدقة في إجاباتهم.
 - لم يتم تحديد وقتا للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (25د إلى 40د)
 - بعد الانتهاء من الإجابة تم جمع و استرجاع المقياس من كل مفحوص.
 - تم تفرغ البيانات تمهيداً لإدخالها على البرنامج الإحصائي (spss) في طبعته 20 ، حيث تم ذلك وتحصل الطالب على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.
 - كما استعين بالبرنامج الإحصائي Microsoft Excel 2013 في اجراء بعض الحسابات.

8-أساليب التحليل الإحصائي:

تضمنت خطة المعالجات الإحصائية ما يلي:

8-1 المتوسط الحسابي: وهو حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها (1)

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث أن:

س = هو المتوسط الحسابي

مج = المجموع

س = الدرجات

ن = عدد أفراد العينة

8-2 الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها، ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (2)

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

حيث أن:

ع = هو الانحراف المعياري

س = الدرجات

س = المتوسط الحسابي

ن = عدد أفراد العينة

8-3 تحليل ستيودنت "T.test de student"

ويستعمل لتوضيح ما إذا كان المتوسطين الحسابيين لعينتين مختلفتين متساويين.

(1) P.Parlebas et B.Cyffers **statistiques appliquées aux activités physiques et sportives** publication INSEP. 1992. Paris P.221 .

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

و يعد من أكثر اختبارات الفروق شيوعاً في الأبحاث النفسية والتربوية واستخدام هذا الاختبار في البحث جاء لقياس مدى دلالة الفروق بين المتوسطات، حيث يختبر الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \times \frac{2c_1n_1 + 2c_2n_2}{2 - n_1 + n_2}}}$$

حيث أن:

1م = هو المتوسط الحسابي للعينة الأولى

2م = المتوسط الحسابي للعينة الثانية

1ن = عدد أفراد العينة الأولى

2ن = عدد أفراد العينة الثانية

ع1 = الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع2 = الانحراف المعياري للعينة الثانية

4-8 - النسبة المئوية لحساب نسب عينة الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة الأساسية.

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

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

9- صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في النقاط التالية:

- قلت الدراسات التي تعني بتلاميذ التعليم الثانوي

- قلت الدراسات التي تعني بالمهارات النفسية (التصور الذهني - تركيز الانتباه - الاسترخاء...)

- قلت المراجع الحديثة التي تناولت متغيرات الدراسة

خاتمة

هذا الفصل حاول فيه الطالب وضع خطة محددة للمنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما قد تم في هذا الفصل تحديد المجال الزمني الذي تمت فيه الدراسة والمجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث وتحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل والمعالجة الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج.

الفصل الرابع

عرض و تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

- 1- عرض و تحليل نتائج الدراسة.
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.
- 3- أهم الإستخلاصات.

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

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

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

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

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	انحراف المعياري	وسط الحسابي	عدد الأفراد	القدرة على التصور الذهني
بيير دال عند 0.05	1.98	-0.17	118	3.59	15.50	60	ممارسين
				3.63	15.62	60	غير ممارسين

جدول رقم (08): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني. يتضح من خلال الجدول رقم 08 لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني عدم وجود فروق دالة احصائيا؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (15.50) و بانحراف معياري بلغ (5.59). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (15.62) بانحراف معياري بلغ (3.63). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي -0.17 و التي كانت اقل من قيمة ت الجدولة المقدره ب : 1.98 و بهذا فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

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

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

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

يتضح من خلال الجدول رقم 09 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على تركيز الانتباه وجود فروق دالة احصائيا؛ حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين

بمتوسط بلغ (20.23) وبانحراف معياري بلغ (2.99). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (14.77) بانحراف معياري بلغ (5.01). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 7.24، والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب: 1.98 وبهذا فإن الفروق دالة احصائيا عند مستوي الدلالة 0.05.

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس. جدول رقم (10): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الثقة بالنفس.

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

يتضح من خلال الجدول رقم 10 لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الثقة بالنفس وجود فروق دالة احصائية؛ حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (17.57) وبانحراف معياري بلغ (2.81). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (15.25) بانحراف معياري بلغ (4.48). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 3.39، والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب 1.98 وبهذا فإن الفروق دالة احصائيا عند مستوي الدلالة 0.05.

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء. جدول رقم (11): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء.

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

يتضح من خلال الجدول رقم 11 لنتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء وجود فروق دالة احصائية؛ حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط بلغ (15.90) وبانحراف معياري بلغ (5.28). في حين بلغ متوسط غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية

(13.65) بإنحراف معياري بلغ (2.96). وبحساب قيمة "ت" وجدناها تساوي 2.87 ، التي كانت أكبر من قيمة ت الجدولة المقدره ب : 1.98 و بهذا فإن الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

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

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

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

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

1-6- عرض نتائج الفرضية السادسة:

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

جدول رقم (13) يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعده دافعية الإنجاز الرياضي.

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

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

1-7- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية.

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

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

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

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

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

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى تبين عدم وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على التصور الذهني وهذا يعزبه الطالب لكون المعنيين من التربية البدنية، يحضرون الى حصة التربية البدنية، وهذا ما جعلهم يلاحظون ما يلاحظه زملائهم الممارسين، وبالتالي فهم محرومون من النشاط البدني فقط. حيث أنهم استطاعوا تصور المهارات الحركية، وتصور أدائهم للحركات دون ان يقوموا بها فعليا وقدرتهم على تصور ما سيقومون بأدائه في المنافسة، مما يفسر ان التربية البدنية والرياضية لها دور على بعد القدرة على التصور الذهني سواء الممارس او الملاحظ. وهذا ما فسرتة النظرية النفسية العصبية الحركية وكذلك نظرية التعلم الرمزي وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة أحمد مجايوي (2009) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية والرياضة (من الجنسين) و غير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني. من هذه المعطيات يمكن تفسير أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير في بعد القدرة على تركيز الانتباه سواء للممارسين او غير الممارسين مادام الغير ممارسين يحضرون الى حصة التربية البدنية باستمرار.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين، حيث أبدوا أنهم لا تدور أفكار كثيرة في مخيلتهم اثناء حصة التربية البدنية، ولم يضايقهم عدم قدرتهم على تركيز انتباههم في الأوقات الحساسة، وانهم لم يفقدوا القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات الحصة او المباراة، وان الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب او الساحة لا تشتت انتباههم في اللعب، حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية والرياضية لها دور على بعد القدرة على تركيز الانتباه، وهذا ما جاءت به فرضية القناة الواحدة لـ دويتش Deutsch و فرضية قابلية ومرونة توزيع المثريات وما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة " صلاح بن أحمد السقاء"، حول دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي

المستوى العالي في المملكة العربية السعودية، التي توصلت على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، وتركيز الإلتباه و توصله الى وجود فروق دالة احصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد القدرة على تركيز الإلتباه لصالح الممارسين، وكذلك دراسة "يوسف حرشاوي(1995 م)"، حول دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الإلتباه وعلاقته بالميل والدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي والتي اسفرت نتائجها على ان ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الإلتباه. وتنافت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة "احمد يحيوي «حول التربية البدنية والرياضية التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، التي خلص فيها الباحث الى وجود فروق في جميع ابعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية عدا بعد القدرة على تركيز الإلتباه.

من خلال الدراسات السابقة نجد ان جل الدراسات لا تتنافى مع هذه النتائج عدا دراسة "احمد يحيوي" ومن هذا المنطلق يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر قدرة على تركز انتباههم، إضافة إلى عدم الشعور بالتضايق من الاحداث والضوضاء، والسيطرة على تركيز الإلتباه في الأوقات الحساسة اثناء المقابلات، وهذا مقارنة بالتلاميذ غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية .

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الثقة بالنفس ، حيث اكدوا ثقتهم في انفسهم اثناء اشتراكهم في المنافسة، وعدم يأسهم من نتيجة المباراة عندما لا تكون النتيجة ليست لصالحهم، واستطاعوا الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس اثناء اطوار الحصة، وعدم معاناتهم من عدم الثقة بالنفس في أداء بعض المهارات الحركية، ومن ثم كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين ، مما يفسر ان التربية البدنية والرياضية لها دور فعال على بعد الثقة في النفس و يمكن تفسير هذه النتيجة إستنادا إلى النظريات منها نظرية فعالية الذات لباندورا و نظرية واقعية الكفاية لـ " هارتر" و بعض الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح منها دراسة "احمد يحيوي" (2009) التي أكدت تفوق تلاميذ السنة 3 على تلاميذ السنة 2 في بعد الثقة بالنفس وتفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على التلاميذ غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس. كذلك دراسة "نبيلة أحمد محمود" حول مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أكدت على تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية سيما مهارة الثقة بالنفس.

2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء، حيث استطاعوا ان يقوموا بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في حصة التربية البدنية ، وانه من السهولة بالنسبة لهم ان يرخوا عضلاته مقبل اشتراكهم في المباريات، وان عضلاتهم تكون مرتخية قبل اشتراكهم في المنافسة، وان من صفاتهم الواضحة قدرتهم على تهدئة انفسهم واسترخائهم بسرعة قبل اشتراكهم في المنافسة، ومن هذا المنطلق كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين ، مما يفسر بأن التربية البدنية والرياضية لها دور على بعد القدرة على الاسترخاء وهذا ما أكدته النظرية المعرفية و النظرية السلوكية و النظرية المعرفية السلوكية وكذلك مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة "احمد يجياوي" (2009) التي تؤكد على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية، ومن بين نتائجها تفوق الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على الاسترخاء بالنسبة لزملائهم غير الممارسين. كذلك دراسة نبيلة احمد محمود (2001) التي كانت تهدف إلى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة، وخلصت نتائجها الى تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية ومن بينها مهارة القدرة على الإسترخاء. وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم قدرة كبيرة على الاسترخاء والرجوع الى الحالة الطبيعية سواء النفسية او العضلية وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح التلاميذ الممارسين؛ حيث أنهم تخلصوا من شعورهم باحتمال هزيمتهم في المنافسة التي يشتركون فيها على عكس غير الممارسين، وانهم لا يخشون من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة، وانهم لا يشعرون بالقلق اثناء اشتراكهم في المنافسة، ولا ينتابهم الانزعاج عند ارتكابهم بعض الأخطاء اثناء المباراة، ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين ، مما يفسر التربية البدنية والرياضية لها دور كبير على بعد القدرة على مواجهة القلق وهذا ما يتفق مع ماجاءت به نظرية فرويد و نظرية ادلر و نظرية القلق المتعدد الأبعاد وما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة "احمد يجياوي" (2009) التي تؤكد على أن

ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية وتُفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية على غير الممارسين في بعد القدرة على مواجهة القلق، كذلك دراسة نبيلة احمد محمود (2001) التي أقرت بوجود علاقة دالة إحصائياً بين الممارسات لكرة اليد وغير الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق، كذلك وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان كذلك دراسات أجنبية لكل من "كوبر" (1967م)، "كان" (1976م)، "رتشر" (1977م) و "مورجان" (1980م) و من أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بسمة إنخفاض القلق. وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية أكثر قدرة على مواجهة القلق وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية.

2-6- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة تبين وجود فروق دالة احصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعد الدافعية للإنجاز الرياضي لصالح الممارسين؛ حيث أنهم كانوا معديين نفسياً قبل اشتراكهم في المنافسة، وهم يفضلون دائماً المشاركة في المباريات اثناء حصة التربية البدنية، ويستطيعون استثارة حماسهم بأنفسهم اثناء المباراة، ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير على بعد الدافعية للإنجاز الرياضي وهذا ما جاءت به نظريات الدافعية للإنجاز الرياضي ومنها نظرية العزو أو التسبب و نظرية انجاز الهدف ومع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة "احمد مجاوي" (2009) التي تؤكد على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية وتُفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية على غير الممارسين في بعد الدافعية للإنجاز الرياضي على. كما نجد دراسة نبيلة احمد محمود (2001) التي أقرت بوجود علاقة دالة إحصائياً بين الممارسات لكرة اليد وغير الممارسات في بعد الدافعية للإنجاز الرياضي، كذلك وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية. كذلك انطلاقاً من هذه المعطيات يمكن تفسير أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير في بعد دافعية الإنجاز الرياضي بالنسبة للممارسين لها، وذلك مقارنة بغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

2-7- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية. بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في ابعاد المهارات النفسية لصالح الممارسين؛ حيث أنهم أظهروا قدرتهم على تركيز الانتباه وتمتعهم بالثقة في النفس كما تميزوا بالقدرة العالية على الاسترخاء، والدافعية للإنجاز الرياضي عدا بعد القدرة على التصور الذهني الذي تساوى فيه الممارسين مع الغير ممارسين عداه فقد كانت هذه الفروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين، مما يفسر بأن التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . وهذا ما يتفق مع ما اُلت عليه مختلف نظريات الابعاد النفسية ومع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة نجد منها دراسة نبيلة أحمد محمود (2000) والتي خلصت نتائجها على أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية دافعية الانجاز الرياضي - القدرة على التصور الذهني - الثقة بالنفس-القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - والقدرة على مواجهة القلق. حيث استعملت في هذه الدراسة مقياس المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من " بل والبنسون وشامبروك"، كذلك أوضحت دراسة "بثينة فاضل"(1999) التي أجريت في البيئة المصرية أن رياضيات المستوى المتقدم يتميزن بتركيز الانتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الانجاز مقارنة برياضيات المستوى المنخفض والمتوسط، وجاءت أهم نتائج دراسة "حرشاوي يوسف" أن ممارسة التربية البدنية والرياضة من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه. كما أوضح "إبراهيم حنفي شعلان" في دراسته أن قوة التركيز الذهني وشدة الانتباه تزداد لدى التلاميذ في حالة وجود درس التربية البدنية في بداية أو نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة احمد محمود نقلا عن محمد الحماحمي (1983) والذي يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي و تقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول و الاتجاهات و الحاجات النفسية و التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة. وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل من "كوبر"(1967م) و "كان"(1976م) و "ستشر"(1977م) و "مورغان"(1980م) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسماة التالية الثقة بالنفس -المنافسة- انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار، ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتساوون في بعد القدرة على التصور الذهني وهذا بالرغم من أن جل الدراسات أثبتت

عكس ذلك خاصة دراسة حرشاوي يوسف التي تشير إلى أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى القدرة على التصور الذهني و دراسة حنفي شعلان التي تشير إلى أن وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أو في نهايته تزيد من قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه عند التلاميذ مما سبق يتضح لنا تفسير الفرضية العامة للبحث والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية. ومنه نقول بأن الفرضية محققة

3-أهم الاستخلاصات:

بعد اختيارنا لموضوع الدراسة سعينا فيها للكشف عن طبيعة العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والمهارات النفسية و الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض المؤسسات الواقعة في ولاية ورقلة ، تبادر في أذهننا من الوهلة الأولى أن الدراسة سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين لنا العكس .

1-وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين.

2-وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين.

3-وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين.

4-وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد الثقة في النفس لصالح الممارسين.

5-وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد الدافعية للإنجاز الرياضي لصالح الممارسين.

6-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين.

7-وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى ابعاد المهارات النفسية عدا بعد القدرة على التصور الذهني الذي أظهرت في النتائج عدم وجود فروق بينهم.

التوصيات:

- 1- في ضوء نتائج هذه الدراسة، وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات إقترح الطالب ما يلي:
- ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة التربية البدنية والرياضية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات.
 - 2- بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية.
 - 3- ومن خلال التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية الابعاد النفسية أضحت الضرورة ملحة على ادراج مادة التربية البدنية والرياضية في منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا وبدنيا وهذا ومع مراعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء.
 - 4- زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
 - 5- اعتماد "استخبار المهارات النفسية" لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.
 - 6- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية والرياضية.
 - 7- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
 - 8- ضرورة تدعيم الهياكل التي لها علاقة بالنشاط البدني والرياضي لدى التلاميذ، بأخصائي نفسيين وإجتماعيين وتحسين علاقاتهم مع التلاميذ باستمرار واتصاله بالآباء لحل ما قد يتعرض له الإبن من مشاكل تؤثر في حياته النفسية.
 - 9- توفير جو إجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع أنفسهم ومن يحيطون بهم.
- في الأخير يتمنى الطالب ان تكون الدراسة الحالية ونتيجتها مجرد إنطلاقة وقاعدة بحاجة إلى المزيد من الإسهامات من خلال بحوث ودراسات أخرى أكثر عمقا، وهذا من خلال إدراج عدد أكبر من مقاييس المهارات النفسية ومعالجة ابعاد أخرى تعني بالمهارات النفسية ومقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر والإستفادة من تجارب الآخرين في هذا الميدان، مع إستخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج وتطبيقها

خاتمة

خاتمة:

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية وأصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية. ولقد أوضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا كبيرا وهاما في تكوين شخصية الفرد وتعتبر التربية البدنية والرياضة شكلا من أشكال الممارسة الرياضية. حيث أن لها تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية. وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدراته الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الضرورية. وإن تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية والنفسية لأقصى درجة وذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة. ولقد أصبح اليوم الإعداد النفسي للاعبين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب والمدرس في مجال التربية البدنية والرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسانية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية.

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في "التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسانية لدى تلاميذ الطور الثانوي"

و استنادا إلى هذه الدراسة توصل الطالب إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسانية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة بالمهارات الآتية: مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق ومهارة القدرة على تركيز الانتباه مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسانية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات . كما و قد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني.

قائمة المصادر و المراجع

أولاً: باللغة العربية:

- 1- أحمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في المجال النفس حركي. ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م.
- 2- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي، 2004م.
- 3- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
- 5- العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط 1 القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م.
- 6- بسطويس أحمد بسطويس، أسس ونظريات الحركة. ط 1، مصر: دار الفكر العربي.
- 7- بوساحة حورية، الإحصاء والاحتمالات. الجزائر: المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، 2008.
- 8- حسين فايد، علم النفس العام رؤية معاصرة. مصر: مؤسسة طيبة للنشر، 2005م.
- 9- يوسف مراد، مبادئ علم النفس العام. ط 6، القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع، 1969.
- 10- ليلى عبد العزيز زهران، الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية. ط 4، القاهرة: دار زهران للنشر والتوزيع، جامعة حلوان.
- 11- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2007م.
- 12- محمد حسن علاوي، بسيكولوجية النمو للمربي الرياضي. ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 13- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي. ط 3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.

- 14- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1987م.
- 15- محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية. البلدة: قصر الكتاب، 2000م.
- 16- محمد الحماحي وأمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
- 17- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م.
- 18- محمد محمود الذنياب وعمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1955.
- 19- معروف رزيق خفايا المراهقة. ط2، دمشق: دار الفكر للنشر والتوزيع، 1986.
- 20- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004.
- 21- مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي). افريل 2003.
- 22- عبد العزيز عبد المجيد محمود، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2005م.
- 23- عبد القادر حلمي مدخل إلى الإحصاء. ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1993.
- 24- فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، ط2، سوريا: دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر، 1987.
- 25- صبره محمد علي وأشرف علي شريت الصحة النفسية والتوافق النفسي. ط1، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000.
- 26- صدقي نور الدين محمد، علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.

27- صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية التوجيه والإرشاد. ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2004م.

28- قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية. بغداد: مطبعة الجامعة، 1997.

ثانياً: باللغة الأجنبية

Christine le Scanff-manuel de psychologie du sport tome-2-L'intervention auprès du sportif- Editions Revue E. P.S –Paris.2003 P-160

P.Parlebas et B.Cyffers « statistiques appliquées aux activités physiques et sportives » publication INSEP .1992. Paris P.221.

الرسائل:

أولاً: باللغة العربية:

1- حشاي يوسف "دور التربية البدنية والرياضة في تنمية القدرة على تركيز الإنتباه وعلاقته بالميل والدافع. رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، 1995م.

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

3- منى مختار المرسي عبد العزيز بناء مقياس دفاعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية مقارنة). رسالة دكتوراه غير المنشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1999.

4- عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية والرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية. مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، 2001.

5- جهاد نبيه محمود عبد المحسن السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز وعلاقتها بالإنجاز الرقمي. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002 م.

6- قاصد حميد، دور حصة التربية البدنية في التنشئة الاجتماعية. مذكرة ماستر، جامعة الشلف، 2011.

7- أحمد يحياوي، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2009/2008.

8- نبيلة أحمد محمود المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. بحث منشور، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد.

ثانيا: باللغة الأجنبية:

Yves Bohain Initiation à la course du 100 m au 100 km Edition vigot- 1985. P.12

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

المجلات

1- بثينة محمد فاضل الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات مجلة كلية التربية، العدد 27، جامعة طنطة -1999.

2- شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة. نظريات وتطبيقات. كلية التربية للبنين جامعة الإسكندرية العدد 42، 2001.

3- أحمد محمد العقاد وممدوح محمد بيه تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية، كلية التربية البدنية والرياضة للبنين، القاهرة.

4- ستيفن، تأثير التدريب العقلي والمعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية، العدد: 29، 1997 م.

5- مديحة محمد اسماعيل تأثير برنامج لتمارين الإسترخاء على القدرة على الاسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، العدد: 29، 1997.

الملاحق

نتائج مقياس المهارات النفسية للعينه الاستطلاعية

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

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

نتائج مقياس المهارات النفسية للتلاميذ للممارسين

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

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

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

نتائج مقياس المهارات النفسية للتلاميذ الغير الممارسين

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

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

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

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح-ورقلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إلى السادة الدكاترة و الأساتذة.

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

الهامة لأداء الرياضي وهي:

1-القدرة على التصور العقلي

2-القدرة على الاسترخاء

3-القدرة على تركيز الانتباه

4-القدرة على مواجهة القلق

5-الثقة بالنفس

6-دافعية الانجاز الرياضي

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

التصحيح: يتم منح العبارات الايجابية للبعد الدرجات التالية:

1-ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا = 6 درجات

2- بدرجة كبيرة = 5 درجات 4- بدرجة قليلة = 3 درجات

3- بدرجة متوسطة = 4 درجات 5- بدرجة قليلة جدا = درجتين (2)

6- لا ينطبق علي تماما = درجة واحدة

ويتم منح العبارات السلبية للبعد الدرجات التالية:

1- ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا = (1) درجة واحدة

2- بدرجة كبيرة = (2) درجتان 3- درجة متوسطة = 3 درجات

4- بدرجة قليلة = 4 درجات 5- بدرجة قليلة جدا = 5 درجات

6- لا ينطبق علي تماما = 6 درجات

ويتم جمع درجات كل بعد علي حده، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمة وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب علي المهارة النفسية التي يقيسها هذا البعد

* بعد القدرة علي التصور الذهني: أرقام عباراته هي 1 / 13/7/ 19 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (13) فهي سلبية أي في عكس اتجاه البعد.

- * بعد القدرة على الاسترخاء: أرقام العبارات 2 / 20/14/8/ وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم 8 في عكس اتجاه البعد

* بعد القدرة على تركيز الانتباه: أرقام العبارات هي: 3/ 21/15/9/3 وكلها عبارات سلبية

* بعد القدرة على مواجهة القلق: أرقام عباراته هي: 4/ 22/16/10/4 وكلها عبارات سلبية

* بعد الثقة بالنفس: أرقام عباراته هي : 5/ 23/17/11/5 والعبارتان 5 و17 ايجابية، العبارتان 11 و23 سلبية

* بعد دافعية الانجاز الرياضي: أرقام العبارات هي: 6/ 24/18/12/6 وكلها عبارات ايجابية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
مجيدي محمد	أستاذ محاضر (أ)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
تقيق جمال	أستاذ محاضر (ب)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
بن عبد الواحد عبد الكريم	أستاذ محاضر (ب)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كربيع محمد	أستاذ محاضر (ب)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
عبابسة نجيب	أستاذ محاضر (ب)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
بوجرادة عبد الله	أستاذ محاضر (أ)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
حكومي علي	أستاذ محاضر (أ)	جامعة قاصدي مرباح ورقلة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

ورقلة في: 2017/04/06

مدير التربية

إلى السيد:

بارد عبد العالي

الطالب بجامعة قاصدي مرباح

ورقلة

مدير التربية ورقلة

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

sfi.edu.ouargla @ gmail.com

الرقم 598 م.ت.م/ح.2/2017

السيرة الذاتية: رخصة القيام بدراسة ميدانية

الرجوع: - وثيقة تسهيلات من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في 2016/12/11 الواردة إلينا في 2017/04/05
- رسالة طلبك بتاريخ 2017/04/05

تلبية للرسالتين المنوّه بهما بالمرجع أعلاه، يشرفني أن أبلغك الموافقة على إجراء الدراسة الميدانية استكمالاً لبحث في إطار مرحلة تحضير لشهادة الماجستير بعنوان >> التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي < وذلك وفق المعطيات الآتية:

- الفترة: من: 2017 /04/09 إلى 2017/04/16

- المؤسسات المعنية: ثانويتنا خليل احمد و العربي قويدر (القصر سابقا) ورقلة.

- الوسيلة المستعملة في الدراسة الميدانية (مقابلات شفوية + استبانة ذات ثلاث ورقات محتومة و مؤشر عليها)

على الطالب المعني تسليم نسخة من منتج الدراسة فور انتهائها

عن مدير التربية و تفتيش منه
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش بالولاية
بن الشيخ كوريم بلقاسم

هام: سلمت هذه الرخصة للمعني للاستظهار بها
لدى المصالح المعنية.

نسخة للسادة:

- مديري المؤسسات المعنية (للإعلام)



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة موجهة إلى التلاميذ

أكون لك شاكرا لو قمت بالإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، الرجاء أن تكون إجابتك معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك .

نموذج الإجابة:

لا تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	العبارة
						1- استطيع ان أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية، وتوجد 6 اجابات هي:
ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا ،ينطبق علي بدرجة كبيرة ، ينطبق علي بدرجة متوسطة ،ينطبق علي بدرجة قليلة ، ينطبق علي بدرجة قليلة جدا ، لا ينطبق علي تماما
والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك، بمعنى:
1- وضع علامة (X) تحت العمود المتضمن العبارة التي تنطبق عليك.
2- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة.
3- الرجاء الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة.

ملاحظات:

إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجاتك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط. نشكرك على تفهمك وتعاونك.



لا تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	العبارات
						1- استطع ان أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .
						2- اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في حصة التربية البدنية .
						3- أفكر كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في حصة التربية البدنية وتتدخل في تركيز انتباهي .
						4- اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها أثناء الحصة .
						5- اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .
						6- قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد .
						7- استطع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان أقوم بادائها فعلا .
						8- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .
						9- بضايقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .
						10- اخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة .
						11- عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء .
						12- افضل دائما المشاركة في المباريات أثناء حصة التربية البدنية .
						13- يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي .
						14- من السهولة بالنسبة لي ان ارخي عضلاتي قبل اشتراكي في المباراة داخل الحصة .
						15- مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .

					1- عندما أشارك في منافسة فاني اشعر بمزيد من القلق .
					17- طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .
					18- استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي اثناء المباراة .
					19- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .
					20- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .
					21- الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتيت انتباهي في اللعب .
					22- يبتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء اثناء المنافسة .
					23- اعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة
					24- اشعر دائما بانني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة .

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

Test-t

Remarques

Résultat obtenu	09-MAY-2017 13:34:03	
Commentaires		
Données	C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\بعد التعديل(2).sav	
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1	
Entrée		
Filtrer	<aucune>	
Poids	<aucune>	
Scinder fichier	<aucune>	
N de lignes dans le fichier de travail	120	
Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.	
Traitement des valeurs manquantes	Observations prises en compte Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.	
Syntaxe	T-TEST GROUPS=ممارسة.ت.ب.ر(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=q1 /CRITERIA=CI(.95).	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.02

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

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

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

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

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

Test-t

		Remarques	
Résultat obtenu			09-MAY-2017 13:41:46
Commentaires			
	Données	C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\بعد التعديل.sav	
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1	
Entrée	Filtrer	<aucune>	
	Poids	<aucune>	
	Scinder fichier	<aucune>	
	N de lignes dans le fichier de travail		120
Traitement des valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.	
	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.	
Syntaxe		T-TEST GROUPS=ممارسة.ت.ب.ر (1 2)	
		/MISSING=ANALYSIS	
		/VARIABLES=q2	
Ressources	Temps de processeur		00:00:00.00
	Temps écoulé		00:00:00.02

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

Statistiques de groupe

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

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

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

Test-t

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

Statistiques de groupe

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

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

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

Test-t

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

Statistiques de groupe

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

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

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

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

Statistiques de groupe

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

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

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

Test-t

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

Statistiques de groupe

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

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

T-TEST GROUPS=85_.:76_.:78_.:77_:87_:85_:75_مم (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=_75;93_مو:80_لم;
/CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

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

Statistiques de groupe

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

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

GET

FILE='E:\abdo(steps)_79;_75;_75_م كل:85_:78_:87_:75_م_77_ني
:80_:74_:75_:78_ن\77_:85_ك:84_لم:75_\77_:85_ك:84_لم:75_:89_:82_ي
77_ي:93_:75_ل:91_:78_:87_:75_ل:75_:77_:87_:75_:85_:83_ل:75_;.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.

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

Test-t

Remarques

Résultat obtenu	08-MAY-2017 14:55:08	
Commentaires		
Données	E:\abdo(staps)\ثانية ماستر\كل ما يخص المذكرة\المذكرة\نتائج الدراسة الاستطلاعية.sav	
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1	
Entrée		
Filtrer	<aucune>	
Poids	<aucune>	
Scinder fichier	<aucune>	
N de lignes dans le fichier de travail	30	
Traitement des valeurs manquantes	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes. Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.	
Syntaxe	T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 /CRITERIA=CI(.95).	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.06

[Ensemble_de_données1] E:\abdo(staps)\ثانية ماستر\كل ما يخص المذكرة\المذكرة\نتائج الدراسة الاستطلاعية.sav

Statistiques de groupe

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

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

GET

```
FILE='C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier
(2)\_77_؛87_؛75_؛85_؛83_ل؛75_؛80_؛74_؛75_؛78_ن
77_ي؛93_؛75_ل؛91_؛.sav'.
```

```
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
```

RELIABILITY

```
/VARIABLES=q1 q2 q3 q4 q5 q6
```

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

Fiabilité

Résultat obtenu	8-MAY-2017 18:52:56	
Commentaires		
Données	C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\نتائج الدراسة طلابية(2).sav	
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1	
N de lignes dans le fichier de travail	30	
Entrée de la matrice	C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\نتائج الدراسة طلابية(2).sav	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe	RELIABILITY /VARIABLES=q1 q2 q3 q4 q5 q6 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.02
	Temps écoulé	00:00:00.02

[Ensemble_de_données1] C:\Users\PC 2017\Desktop\Nouveau dossier (2)\نتائج الدراسة طلابية(2).sav

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.710	6

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

التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية وتنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية -ورقلة- ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، ووضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية الرياضية في المنظومة التربوية خاصة في معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ في المرحلة الثانوية كما تهدف إلى التعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية من خلال درجات المهارات النفسية لديهم .

إستخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذ 60 ممارسا للتربية البدنية والرياضية و60 غير ممارسا في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية ورقلة، كما إستخدم الطالب مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي والذي أعده كل من ستيفن بل " و "جون البنسيون" و "كريستوفر شامبروك" سنة (1996). لقياس المهارات النفسية .

أما عن الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب طريقة الصدق التمييزي والمقارنة الطرفية لإيجاد صدق المقياس، و معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، كما تم توظيف اختبار " ت " "T.test" عند مستوى الدالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة ابعاد المهارات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية دالة إحصائياً في كافة الأبعاد عدا بعد واحد وهو بعد القدرة على التصور الذهني وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة.

اقترح الطالب ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة التربية البدنية والرياضية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات، زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل، ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية والرياضية، ادراج مادة التربية البدنية والرياضية في منهاج الطور الابتدائي وذلك لضمان نشوء جيل سوي نفسيا وبدنيا واجتماعيا .

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، المهارات النفسية، المراهقة.

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between practicing the physical education and sports and the development of psychological skills for students of the secondary stage -ouargla - And how to contribute to the preparation of the good person in all its aspects and try to identify the problems of students at this age, and put the family in the right way to know the status of physical education in the educational system, especially in the treatment of psychological problems for students in the secondary stage and aims to identify the differences between practitioners and non-practitioners of the Physical education through the degrees their psychological skills.

The student used the descriptive analytical method to address the problem of the study. He based his study on a random sample of 120 pupils, 60 physical education and sports practitioners, 60 non-practicing. In the secondary stage of some secondary schools in Ouargla municipality. The student also used the Psychological Skills Scale, which was translated by Professor Mohamed Hassan Allawi, prepared by Stephen Bell, John Penson, and Christopher Shambroke in 1996. To measure psychological skills.

As for the statistical side the student has used The discriminating honesty way and peripheral comparison To find the sincerity scale and Alpha Cronbach coefficient to verify the stability of the scale, The "T.test" test was used at the level of function 0.05 to determine the differences in the degree of psychological skills between practitioners and non-practitioners of physical education and sports. The results revealed differences between practitioners and non-practitioners of physical education and sports. In all dimensions except one dimension, which is after the ability to mental perception and this confirms the validity of the hypotheses offered.

The student suggested the need for consolidation and support the practice of physical education and sports in its full form in order to raise the pupils' trends toward it in all disciplines, increasing the attention of researchers and teachers to study the psychological skills . And Emphasize that it will be better if you can train your psychological skills more

The need to pay attention to psychological skills during the preparation of programs of physical education and sports, the inclusion of physical education and sports in the curriculum of the primary stage to ensure the emergence of a generation psychologically, physically and socially.

Physical education and sports, psychological skills, adolescence.