

رقم الترتيب : .....

الرقم التسلسلي : .....

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية الرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

## دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

"دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات مدينة ورقلة "

من إعداد الطالب:

زوا إبراهيم

نوقشت وأنجزت علنا بتاريخ: 2018/10/28.

الأستاذ / قيس فضل (الدرجة العلمية الدكتور -جامعة قاصدي مرباح ورقلة ) رئيسا.

الأستاذ / معزوزي ميلود (أستاذ محاضر "ب" الدكتور جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مشرفا.

الأستاذ /بكاي إسماعيل .(الدرجة العلمية الدكتور جامعة قاصدي مرباح ورقلة ) مناقشا.

رقم الترتيب : .....

الرقم التسلسلي: .....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص : النشاط الرياضي المدرسي

بعنوان:

## دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

"دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات مدينة ورقلة "

من إعداد الطالب:

زوا إبراهيم

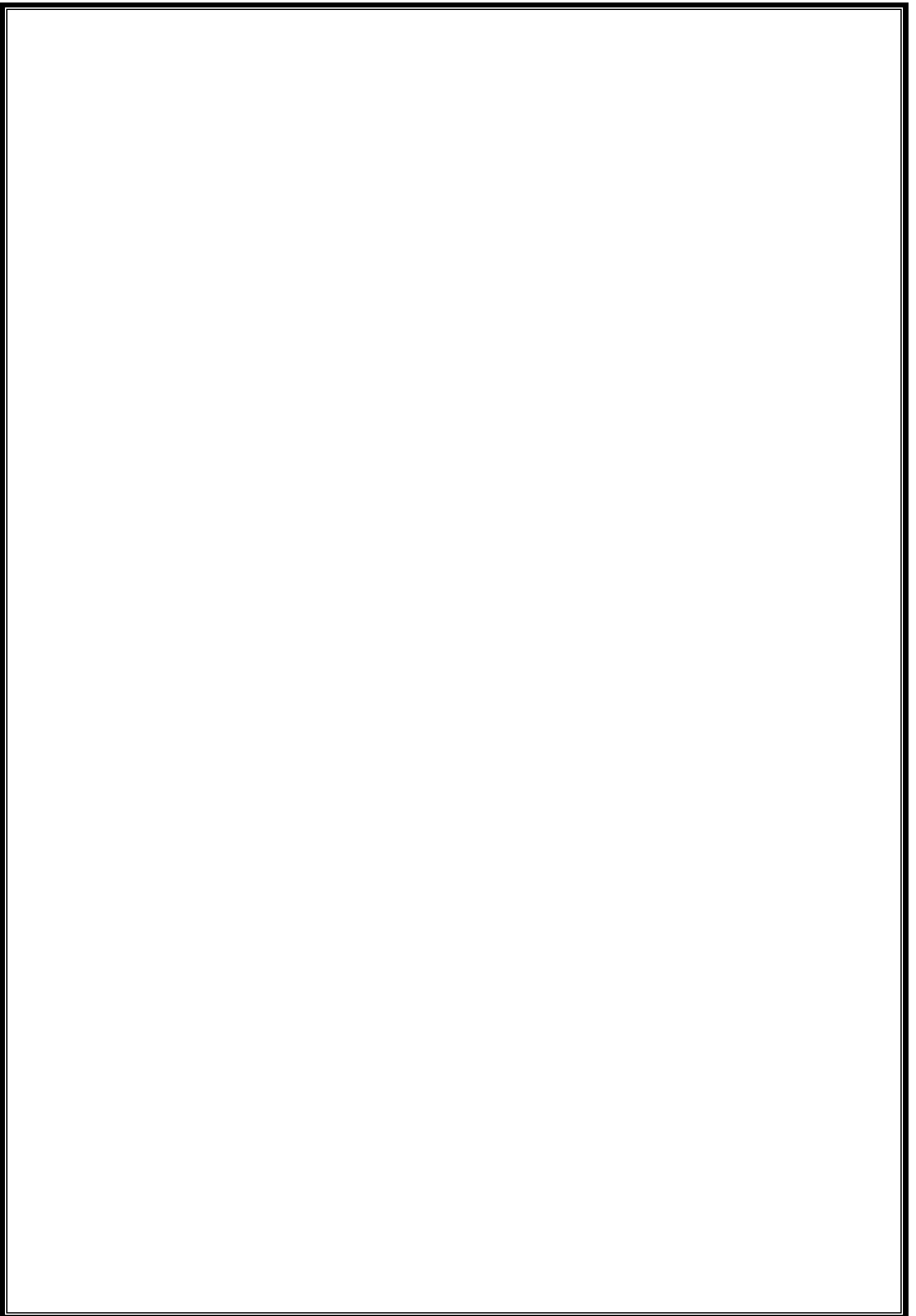
نوقشت وأنجزت علنا بتاريخ: 2018/10/28.

الأستاذ / قيس فضل (الدرجة العلمية الدكتور -جامعة قاصدي مرباح ورقلة ) رئيسا.

الأستاذ / معزوزي ميلود (أستاذ محاضر "ب" الدكتور جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مشرفا.

الأستاذ /بكاي إسماعيل (.الدرجة العلمية الدكتور جامعة قاصدي مرباح ورقلة ) مناقشا.

الموسم الجامعي : 2018/2017



# الإهداء

إلى الذين قال المولى عزوجل "وبالوالدين إحسانا"

إلى جدي وجدتي.

إلى أعمامنا أهلك أفراد عائلتي .

إلى كل عائلة زوا

إلى أستاذتي الأجلة

إلى كل زملائي و إلى كل أصدقائي الأوفياء

إلى كل من رافقتني في حياتي التعليمية خاصة : دريد محمد نصرالدين و دبابي معاد

وبن ساسي قدور ومبروكي خالد.

إلى كل من وقف بجانبني في إنجاز هذا العمل مشاركا وموجها وناصحا

إلى كل طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

# شكر و تقدير

قال الله تعالى " وإذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد " صدق الله العظيم  
سورة إبراهيم الآية 07

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " أولا وقبل كل شيء نشكر الله  
عز وجل الذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع  
الطلبة الباحثين في هذا المجال

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " معزوزي ميلود " الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية  
والذي لم ييخل عليا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته وحسن متابعته لإتمام هذا العمل المتواضع.

إلى زملائي الذين وقفوا على نجاحي والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

و أخص في الأخير بالشكر إلى أوليائي الأغزاء وإلى كل من علمني حرفا من الابتدائي إلى الجامعة .

قائمة المحتويات		
أ	الشكر والإهداء	
ج	قائمة المحتويات	
ح	قائمة الجداول و الأشكال	
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الاول</b>		
01	المقدمة.	
5	الاشكالية.	2
6	فرضيات الدراسة.	3
6	اهداف الدراسة.	4
7	اهمية الدراسة.	5
7	أسباب اختيار الموضوع	6
7	تحديد مصطلحات الدراسة	7
10	أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة	8
<b>الفصل الثاني : الدراسات والبحوث السابقة</b>		
22	عرض وتحليل الدراسات السابقة والمرتبطة	1
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الثالث: منهجية الدراسة</b>		
30	منهج الدراسة	1
30	الدراسة الاستطلاعية	2
32	مجتمع الدراسة	3
32	عينة الدراسة	4
33	أدوات الدراسة	5
34	حدود الدراسة	6
36	أساليب التحليل الاحصائي	7
<b>الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
40	عرض نتائج الدراسة وتحليلها	1
41	مناقشة نتائج الدراسة ومقابلتها بالفرضيات	2
43	أهم الاستخلاصات	3
46	الخاتمة	--

### قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
رقم 1	توزيع العبارات الايجابية و السلبية	32
رقم 2	الصدق التمييزي المقارنة الطرفية	35
رقم 3	كيفية تفريغ استبيان الاختبار (المقياس).	35
رقم 4	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.	36
رقم 5	المقارنة بين مجموع الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على التصور الذهني.	40
رقم 6	المقارنة بين مجموع الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على تركيز الانتباه.	42
رقم 7	المقارنة بين مجموع الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على مواجهة القلق.	43
رقم 8	المقارنة بين مجموع الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على المهارات النفسية.	45

### قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
رقم 1	نسبة الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.	33
رقم 2	التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في التصور الذهني	41
رقم 3	التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في تركيز الانتباه	42
رقم 4	التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في مواجهة القلق.	44
رقم 5	المهارات النفسية لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.	45

# مقدمة



نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من المجالات في الحياة ، سوء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة تلك المتعلقة بالمجال التربوي وذلك لما له أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكوينا متكاملًا مما يساعده على التكيف و مسايرة العصر في تطوره الفكري والعلمي .

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علميا وعمليا وجسميا وعقليًا ونفسيًا وخلقيًا واجتماعيًا وذلك من خلال الأنشطة البدنية والحركية والمعرفية والثقافية والتربوية ليتحملوا مسؤوليتهم حول أنفسهم و أجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات يستخدمون العديد من الأنشطة تتلاءم مع خصائص الفرد ، ومن بينها نجد النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ، والذي هو من أبرز الأنشطة التي لها علاقة و دور كبير في تحقيق أهداف التدريبية ، وذلك لم تتطلبه هذه الأنشطة تحكم في نوع الأدوات ، والأداء الجيد كما يستلزم السيطرة على الجسم والأداة ،ولكون الأنشطة اللاصفية الخارجية ليست مرتبطة بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب أو المدرس يوجه و يتحكم في هذا النشاط من حيث استعدادات اللاعبين أو التلاميذ لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة ، بسيطة أو المعقدة حسب اختيار النشاط والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية المهارات البدنية والنفسية وهذا ما يعرف بتطبيق الأنشطة اللاصفية الخارجية ، كما نعلم أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف لتنمية خمس جوانب أساسية : الجانب النفسي ، الجانب حركي ، الاجتماعي ، العاطفي والمعرفي ، ومن أهم العلوم المتطورة اليوم البيئة التي وتتيح وتهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه ، فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد هذا بتنمية جميع جوانبه النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية ، حيث أن للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي دورا هاما في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد الطفل والمراهق بمختلف المهارات والخبرات الحركية المرافقة ببذل جهد وعقلي ومنظم ، ضمن نشاط يتماشى و احتياجات التلميذ المراهق خلال مرحلة نموه المتميز بميوله الشديد نحو اللعب .<sup>1</sup>

وبمثل النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي حاجة عامة لصحة الفرد النفسية لتحقيق التوافق بأبعاده المختلفة وتنمية المهارات النفسية لدى هذه الفئة بالنظر إلى المتعة التي تجلبها للمراهق من خلال الفرص التي تتيحها له لإشباع

1أ - أمين أنور الخولي : صول التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار السلام 1996 ، ص 39

مختلف الرغبات والحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا و نفسيا كالحاجة إلى الانتماء ، الحاجة إلى إثبات النفس ، ولتحقيق حاجة التلميذ المراهق تم اقتراح مجموعة من الأنشطة اللاصفية الخارجية ، لتنمية بعض المهارات البدنية والنفسية ، لذا تستهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية للتلاميذ .

وسنقوم بتقسيم هذه الدراسة إلى جانبين أحدهما نظري والأخر ميداني ، فالجانب النظري هو عبارة عن أرضية ينطلق منها البحث حتى تتضح له الرؤية وسيضم هذا الجانب فصلين :

الفصل الأول : يضم تمهيدا للدراسة ( تعريف بالبحث )

( الإشكالية ، الأهداف ، الفرضيات ، أهمية الدراسة ، مصطلحات ومفاهيم الدراسة ، أهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة ) .

الفصل الثاني : يضم الدراسات المرتبطة ( عرض وتحليل الدراسات السابقة )

ثانيا الجانب التطبيقي : أما الجانب التطبيقي فسيقسم بدوره إلى فصلين :

الفصل الثالث : يضم طرق ومنهجية الدراسة ( المنهجية ، الدراسة الاستطلاعية ، العينة ، حدود الدراسة ،

أدوات الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، أساليب التحليل الإحصائي )

الفصل الرابع : عرض ن مناقشة وتحليل النتائج أهم التوصيات الاستخلاصات .

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## مدخل للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- تحديد المصطلحات

7- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1-1- الإشكالية:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم مقومات العملية التعليمية التي تساهم في تربية النشء تربية سليمة ومتكاملة في جميع مراحل الدراسة، والأنشطة الرياضية من أهم الوسائل التي تهدف إلى بناء الجانب البدني و النفسي والاجتماعي ولأخلاقي والقيمي والجمالي لدى التلاميذ .

وبهذا أصبح النشاط الرياضي بنظمه وقواعده محط اهتمام كل الشعوب إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من شكل من أشكالها لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما و واسعا من ميادين التربية العامة وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع كما انه يساعد في نمو قدرات الطفل البدنية والعقلية فقد بين فروبل إن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط أو العمل أو التفكير كما أن الممارسة الرياضية لها دور مهم في تكوين شخصية الفرد لما تلعبه في اكتساب المهارات الحركية واللياقة البدنية من اجل صحة جيد وحياة أفضل أكثر نشاطا بغية تحصيل المزيد من المعارف لبناء شخصية سوية حيث أنها تعده سلوكيا بطابع تربوي تعليمي لإعداده نفسيا وسلوكيا لمواجهة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها وسط المجتمع الذي يتفاعل معه.<sup>1</sup>

ومن بين الأنشطة التي لها إقبال واسع من طرف التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بالإضافة للأنشطة الصفية نجد الأنشطة اللاصفية والتي تمثل مجالا خصبا من خلال الدور الفعال في تطور قدرات والإمكانات المهارية للفرد والتي يعبر فيها الممارس عن قدراته وميوله واتجاهاته وتفاعلاته والتي تنعكس بشكل ايجابي على شخصيته كما تساعده على التخلي على تصرفاته وسلوكاته الخاطئة وتكوين سلوكيات جديدة لديه .

ومن خلال تفاعل التلاميذ واحتكاكهم مع بعضهم إثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية يكتسب التلميذ بعض المهارات ومن بينها المهارات النفسية وهذا ما يعمل عليه المربون من اجل تكوين شخصية التلاميذ التي يمكنها أن تفيد المجتمع .

ومن اجل إبراز أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في اكتساب بعض المهارات النفسية من تركيزا للانتباه وتصور عقلي والتي لها دور كبير في اكتساب بعض المهارات النفسية التي تكون شخصية التلميذ وهذا ما أدى بنا إلى طر التساؤل الآتي:

التساؤل العام :

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والغير الممارسين في بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1996م ص27. 1

**1- التساؤلات الفرعية:**

\*- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط

الرياضي اللاصفي الخارجي؟

\*- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة تركيز الانتباه بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي الخارجي؟

\*- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط

الرياضي اللاصفي الخارجي؟

**2- الفرضية العامة:**

\*- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والغير الممارسين في بعض

المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**1-2- الفرضيات الجزئية:**

\*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي الخارجي.

\*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة تركيز الانتباه بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي الخارجي.

\*- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي الخارجي.

**4- أهداف الموضوع:**

\*- إبراز صحة الفرضيات التي مفادها أن تلاميذ الممارسين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي له دور في تنمية

المهارات النفسية.

\*- لفت الانتباه إلى مكانة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في الوسط المدرسي.

\*- إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

\*- تسليط الضوء ولفت انتباه المسؤولين على القطاع للأهمية البالغة التي تكنسها ممارسة هذه الأنشطة وما لها من

فوائد في تنمية المهارات النفسية.

**5 - أهمية الموضوع:**

\*- الحاجة إلى تفعيل النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي نظرا إلى أهميته كجزء من البرنامج التعليمي

- \*- التعزيز لأهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية لدى كل من المدرء وأساتذة وأولياء والتلاميذ
  - \*- ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .
  - \*- قد تفيد الدراسة في وضع حلول واقعية لكل المشاكل التي تحول دون قيام المؤسسة بدورها في ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية وما لها من دور في تحقيق تنمية المهارات النفسية .
  - تسليط الضوء على أهمية المهارات النفسية من خلال ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .
- 6- أسباب اختيار الموضوع:**

**6-1- أسباب ذاتية:** لعلى تبرز سبب جعل الطالب يتطرق إلى هذا الموضوع هو رغبته في الاحتكاك بالمراهق وتلاميذ هذه المرحلة وكذلك الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع لان الطالب مقبل على الدخول في هذا الميدان والعمل فيه وارد وان يطلع على حقيقة ما يجري داخله.

### **6-2- أسباب موضوعية:**

- \*- الوصول إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي على المراهق من الناحية النفسية.
- \*- محاولة الوصول إلى تحقيق القيمة الحقيقية للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في جميع أطوار النشء وإعدادة خاصة من الناحية النفسية.

### **7- تحديد المصطلحات :**

**7-1- الأنشطة:** الأنشطة جمع نشاط ، والنشاط كلمة تدل على بذل الجهد في ممارسة عمل ينشط له القائم بيه ويستمتع بيه.<sup>1</sup>

**7-1-2- الأنشطة اللاصفية:** تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن التلاميذ من ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.<sup>2</sup>

**7-1-3- التعريف الإجرائي للأنشطة اللاصفية:** هو كل ما يقوم بيه التلاميذ من نشاط وفق برنامج مخطط الغرض منه تحقيق أهداف تربوية وتكون خارج ساعات الدراسة وهو إما يكون داخلي أو خارجي تحت إشراف المؤسسة التربوية .

1- أسامة كامل راتب: النمو والمراهقة في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 1999،

2- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي مصر، 1983،

2- المهارات النفسية:

7-2-1- المهارة: لها عدة معاني مرتبطة ، حيث يعرفها - بورجر و سيبورن - على أنها (( نشاط معقد

يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنضمة والخبرة المضبوطة ، بحيث يؤدي هذا

التدريب بطريقة ملائمة ، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مغيرة ))<sup>1</sup> ويعرف وايلتج - المهارة على ( على أنها الكفاية في انجاز وأداء واجبات وأعمال خاصة ومحددة)<sup>2</sup> ويبين - بارو - أن المهارة تشير إلى (( القدرة على انجاز عمل ما ، ويرى أن المهارة تربط دائما بعمل ما ، هذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه ، أي إن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لانجاز عمل ، تلك الحركات غالبا ماتتضمن أنماط مختلفة من التوافقات العضلية العصبية ))

7-2-2- المهارات النفسية : وهي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب ،

فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الإتقان ، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها<sup>3</sup>

7-2-3- التعريف الإجرائي للمهارات النفسية :

ير الطالب أن المهارات النفسية تعني قدرة تلميذ في المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم والتدريب والمنافسة وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الأهداف بواقعية .

6-3 المرحلة الثانوية ( المراهقة ) :

6-3-1 المراهقة :

ليست المراهقة أمرا جديدا على الإنسانية ، وإنما هي قديمة قدم إنسانية نفسها ، ولكن التنبه لهذه الفترة من حياة الإنسان ، وحاولت دراستها دراسة علمية موضوعية والتنبيه لأخطارها ، من الأمور الحديثة في تاريخ العلم.<sup>4</sup>

1- احمد عمر سليمان الروبي، الأهداف التربوية في المجال النفس الحركي، ط 1، دار الفكر العربي، 1996م، ص24.

2- محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية . البليدة : قصر الكتاب ، 2000م ، ص20.

3- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987م ، ص21.

1- محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2007م، ص248.



وتعني كلمة المراهقة في اللغة العربية ، الاقتراب والذنو من الحلم، يقال ( رهق إذا غشي ولحق ودنا ). وراهق ققارب و المراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم و اكتمال الرشد و الكلمة المقابلة بالفرنسية و الانجليزية هي كل امة Adolescence المشتقة من لفعل الآتي Adolecer 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 لحوالي الواحدة والعشرون ( 21 ) سنة ، إلا أن بعض العلماء يعتبرون نهايتها في سن 18).<sup>1</sup>

### 6-3-1-1- الإجراءي للمراهقة :

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

### 7- النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة :

إن للأنشطة اللاصفية الخارجية دور مهم واثر بالغ الأهمية في نمو واكتساب المهارات النفسية السليمة لدى الفرد مما اوجد عدة نظريات حاولت تفسير هذي العلاقة ، ويمكن توضيح تفسير هذي العلاقة من وجهات نظر مختلفة والتي بدورها تمثل الإطار النظري لوصف نتائج هديه العلاقة والتي نذكر منها :

### 7-1- نظريات التصور العقلي :

ومن بين النظريات التي حاولت شرح تفسير ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي هنالك:<sup>2</sup>

- النظرية النفسية العصبية الحركية

### 7-2 نظريات تناولت الاسترخاء :

وهناك العديد من المحاولات التي تهدف إلى للتفسير السيكلوجي للاسترخاء، ومن أهمها النظرية المعرفية. والنظرية السلوكية. والنظرية المعرفية السلوكية:

---

2- عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية مناهج التربية البدنية والرياضية على طلبة الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة مستغانم ، 2001، ص 61

1- Richrd. Cox Psychologie du sport 1 er édition 2005 Deboeck Université. Bruxelles P :222.

### 7-2-1 النظرية المعرفية:

أن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، وهذبي الفكرة تلخص لنا المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والادراكات والاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه<sup>1</sup> سلوكنا، إن خبرتنا مع الضغوط والقلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا .

انه في كثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال " إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله انه نوع من عدم التقدير لشخصه وانه شخص غير جدير واقعية أو منطقية لنفسه، والخطوة الأولى هامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته الغير منطقية واستبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

### 7-2-2 النظرية السلوكية:

وترتكز 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 استجابة ويمكن تفسير ذلك وفقاً لما يلي:

\*- إن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

\*- إن هنالك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.

\*- إن السلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية تخضع للعمليات الفيزيولوجية والكيميائية.<sup>2</sup>

### 7-2-3 النظرية المعرفية السلوكية:

نظراً لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغيير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. إن سلوكنا يواجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، انه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه .

<sup>1</sup> Richrd. Cox Psychologie du sport 1 er edition Deboeck Universite. Bruxelles

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي، 1990، ص16.

ويتوقع أن يحدث مع الذات الايجابي يقود إلى انجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود الى مشاعر الضعف والوهن والإحباط ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على ثلاثة مراحل:

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

المرحلة الثانية: يقدم الفرد على إعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من السلبية إلى الايجابية.

المرحلة الثالثة: عبارات عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، وهدية الطريقة تستخدم لي مواجهة الضغوط ( حالات التوتر الزائد والقلق).<sup>1</sup>

### 3-7 نظريات الثقة بالنفس:

#### 1-3-7 نظرية فعالية الذات ل " 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 إن 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 ولابتعاد عنها، وهذا يشير إلى كفاءة الذات والثقة بالنفس لدى الرياضي.<sup>2</sup>

#### 2-3-7 نظرية الواقعية الكفاية ل " هارتر "

تعتبر نظرية واقعية الكفاية لهارتر ( 1981 ، 1978 ) النظرية الوحي التي تهم بوصف وشرح التنبؤ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص، حيث توضح إن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، والبدنية والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكفاية وتحمل المسؤولية عن

1- Richrd. Cox **Psychologie du sport** 1 er edition Deboeck Universite.- 2005 Bruxelles- :P 25.

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

محاولات إنجاحهم وفشلهم ، 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 فأهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية .

### 3-3-7 نظرية إدراك القدرة ل " نيكولز "

تتم هديه النظرية بإيضاح العلاقة بين الإدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف ( الواجبات) التي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه ، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه. ولهذا يختلف الرياضيون في توجههم نحوى نوعين من الأهداف، هما هدف " المهمة " وهدف " الذات " نظرا لأنهما يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل.<sup>1</sup>

### 4-7 نظريات القلق:

#### 1-4-7 نظرية فرويد:

تبنى القلق و الرغبة الجنسية (l'ibid.) باعتبارها احد مكونات الشخصية ، ولقد فسر " فرويد" هذا بأنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية، ولا 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 ونتيجة للكبت.

- وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل النمو المختلفة فمثلا خوف الطفل من فقدان الأم يثير القلق وخاصة في السنوات المبكرة من حياته وهو خوف الطفل من نبذ المجتمع له كذلك تعرض الطفل إلى إحباطية تتصل

<sup>1</sup> - صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضية. مصدر سبق ذكره. ص 9.

بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية والعدوان والسلوك الجنسي وغير ذلك ويترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين مما يؤدي إلى الشعور بالخوف والقلق كلما استثيرت هديه الدوافع.<sup>1</sup>

### 7-4-2 نظرية ادلر:

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

ولقد استدل "ادلر" من التغير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور النحو النفسي، فاعتقد أن وجود إحدى 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 وما يستلزم من تغير في الحياة النفسية، بل وسع مدلول القصور متى جعله يشمل القصور المعنوي أو الاجتماعي، أضاف إلى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل أيام طفولته، حيث لها اثر كبير في نشأة القلق النفسي عند محاولته التعويض عنه.<sup>2</sup> فالنظرية التفاعلية تنظر إلى الموقف والشخصية باعتبارهما عاملين يساهم مع في تشكيل سلوك دون تحديد أيها أكثر أهمية وتأثيرا، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف، أي إن السلوك هو تفاعل الشخصية مع البيئة.<sup>3</sup>

### 3-4-3 نظرية القلق المتعدد الأبعاد:

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

1- صبره محمد علي واشرف علي شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي. ط 1، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000، ص 94.

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

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

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 المعينة 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 إما إذا كان البعد الواضح للقلق الذي يظهر على اللاعب هو قلق معرفي فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلي حتى يمكن مواجهته 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 الانجاز نذكر بعضها والتي تحظى بالقبول في المجال الرياضي و يشير إلى ذلك "وينبرج و جولد Weinberg, Gould 1995م و هي على النحو التالي:

### 7-5-1- نظرية العزوف أو التسيب:

واعتمدت نظرية العزوف على ادخار المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، وقد ظهرت عدة افتراضات نذكر منها ما يلي:

فرتزهايدر 1958م. Heider-: افترض "هايدر" في نموده أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه القدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، ويشير إلى انح صائد السلوك ترجع إلى " قوة شخصية فاعلية " وترتكز في عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها.<sup>1</sup>

1- جهاد نبيه محمود عبد المحسن ، السيمات الإرادية المميزة لمت سابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز وعلاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002، ص 30.

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

اندي كيوكلا 1972م Kukla-: اعتمد "كيوكلا" في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الانجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الانجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد الذين ذوي دافع الانجاز منخفض وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة وإدراك صعوبة الأداء وما هذا الأداء من مثابة وتحمل كمظهرين أساسيين لدافع الانجاز.

برناردو وينر 1966م Weiner: افترض وينر في نمودجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة وأسباب غير مستقرة وثابتة وأسباب غير مستقرة وقد قام "وينر" (1986) بإعادة افتراضات "هيدر" من خلال متغيرين هما وجهة والتحكم.

## CONTROL LOCUS OF

ثم قام بتطوير هذا النموذج الثبات أو الاستقرار

STABILITY (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية، إمكانية التحكم " ثم قام بتوسيع نمودجه المعدل (1975)، الذي تضمن ثلاث متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزوف ودافعية الانجاز والانفعال".<sup>1</sup>

## 2-5-2- نظرية انجاز الهدف Achievement Goal Theory :

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الانجازي 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 يحضها 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 التوجيهان.

- التوجه الأول المرتبط بالانجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات. بينما أطلقت عليه ذويك

(1986) هدف الأداء. واميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز بالقدرة، كما أطلق عليه روبرتس (1996)

مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مدخل علم النفس الرياضي، مصدر سبق ذكره - ص 308 - 314.

- إما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس ( 1984) توجه المهمة في حين أطلقت عليه اميس (1984) مصطلح هدف التوافق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقياس ذاتية المرجع self-Refreneed<sup>1</sup>.

7-6-:- نظريات الانتباه:

7-6-1-فرضية القناة الواحدة **Hypothesis One single**: و قد فرضت عام 1958 على دوييتش Deutsch و آخرين 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 لي شخص آخر. وغالبا ما تسمى هذه الفرضية الترشيح، حيث يعزل الفرد كل المثيرات ودخل مثير واحد لغرض معالجته.<sup>2</sup>

7-6-2- فرضية قابلية ومرونة توزيع المثيرات:

و قد برهن الفرضية سنة 1973 كينمان Kahneman حيث أثبت أن 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 الواحدة بعد الأخر 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 **Multiple Resource Hypothesis** :

تؤكد هذه الفرضيات على وجود مجالات متعددة للانتباه لكل مجال مستوى معين من القابلية وان كل مجال مصمم لتعامل مع نوع معين من المعلومات. ففي بحث سنة 1998م والذي قام بيه دافيد و ويليام David's & Willam، أوضح فيه المقارنة في التصرف الحركي بين اللاعب 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 لأولى أن تكون في موضع الدفاع ضد المجموعة مهاجمة بكرة القدم ووضعوا تحت أرضية الملعب متحسسات مثبت إلى الأسفل وإلى الخلف وإلى أمام ونفس الشيء مع المجموعة

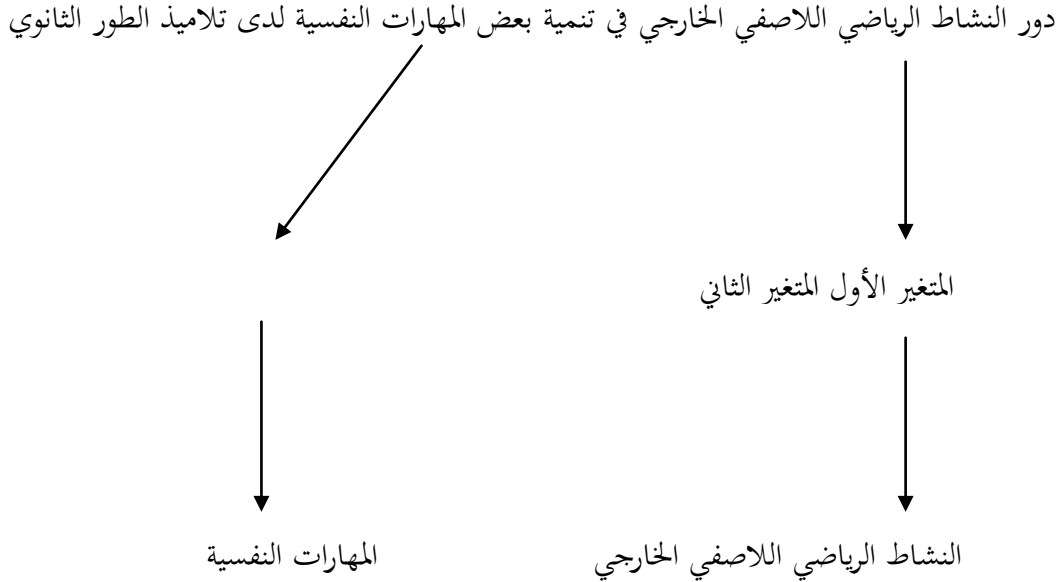
1- منى مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دفاعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين ( دراسة تحليلية مقارنة ) مصدر سبق ذكره ، ص 20.

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



الثانية حتى يتمكن الباحث من تحديد كيفية تصرف أفراد العينة. فضلا عن تحديد حركة حين أفراد العينتين وكذلك تحديد الألفاظ التي تخرج منهم.

### 8- متغيرات الدراسة:



### خلاصة:

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

- فسرت هذه النظريات أبعاد المهارة النفسية زويا متعددة:

فالنظرية النفسية العصبية تعزي تحقيق الاستجابة السليمة إلى التصور العقلي السليم وضرورة توفر المنظومة العصبية السليمة، لحدوث أثار العضلات عند التخيل، عكس ما جاء ت بيه نظرية التعلم الرمزي التي تقول أن التخيل أو التصور يساعد على خلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي، بينما جاءت النظرية الثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية.

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

أما بعد الثقة بالنفس فقد فسرتة نظرية فاعلية الذات على أساس مفهوم الذات الذي يعتبرونه شرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية أما نظرية واقعية الكفاية لهارتر فهي تهتم بوصف وشرح التنبؤ أي أن الرياضي الذي يدرك كفاءته في المجال الرياضي معين يدفعه لان يشارك في منافساته.

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

إما دافعية الانجاز الرياضي فقد ظهرت فيها عدة نظريات ولقده عبرة كل نظرية عن وجهة نظر ممثلها فمثلاً نظرية الغزو اعتمدت على ادخار المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية وقد ظهر فيها عدة رواد منهم فرتزهيدر 1958، اندي كيكولا 1972، برنارد وينر 1966، كما أظهرت نظرية انجاز الهدف التي تعتبر النظرية السابقة مقدمات لها وبنيت مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد ولقد ظهر في هديه النظرية اتجاهان اتجاه مرتبط بالانجاز اسمه توجه الذات واتجاه ثاني يسمى بتوجه المهمة.

إما النظريات التي فسرت بعد تركيز الانتباه فقد عرشنا على ثلاثة نظريات على سبيل الذكر وليس الحصر ظهرت فرضية القناة الواحدة فرضت سنة 1958 ملخصها أن الإنسان لا يمكنه معالجة مثيرين في الوقت واحد، أما 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 الواحدة تلو الأخر، وفرضية المصادر المتعددة التي أكدت وجود مجالات متعددة الانتباه لكل مجال مستوى معين من القابلية.

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

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

# الفصل الثاني

## الدراسات و البحوث السابقة

1- عرض و تحليل الدراسات السابق والمرتبطة

## 1- الدراسات السابقة:

### تمهيد:

تعد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من أهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات الدراسة، لذا فقد حاوله الباحث قدر الإمكان جمع ما أمكن جمعه من الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع دراسته، ونظرا لصعوبة الحصول عليها قام الباحث باستعراضها بعد تصنيفها إلى ثلاثة مجموعات: أولا: دراسات تناولت أنشطة اللاصفية.

ثانيا: دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

ثالثا: دراسات متفرقة تناولت كل بعد من أبعاد المهارات النفسية على حدا في المجال الرياضي:

### 1-1- الدراسات السابقة التي تناولت الأنشطة اللاصفية:

#### 1-1-1 دراسة شعلال عبد المجيد 1998:

بعنوان: معوقات النشاط الرياضي اللاصفي وطرق معالجتها

- أهداف الدراسة:

1- دراسة وتحديد معوقات والمشاكل التي تقف أمام النشاط الرياضي اللاصفي.

2- محاولة وضع الحلول والطرق لمعالجتها.

- فرضيات الدراسة:

1- طرق معالجة المعوقات التي تواجه التلاميذ الممارسين لي النشاط الرياضي اللاصفي.

- المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته أهداف البحث وفروضة.

العينة: وشملت عينة البحث أربع شرائح، بلغ عدد الأساتذة 118، وعدد الطلبة المشاركين في النشاط اللاصفي

813، وعدد الطلبة الغير مشاركين في النشاط اللاصفي 1435،

- أهم النتائج ( الاستخلاصات):

\* - عدم وجود برنامج دقيق ومدرّس للنشاط اللاصفي.

\* - نقص كبير في المنشآت والملاعب وسوء تصميمها.

\* - النقص الواضح في الأدوات والأجهزة.

\* - تهميش أساتذة التربية البدنية والرياضية المشرف على هذا النشاط.

\* - عدم قيام الجمعيات الرياضية بدورها وعدم كفاية الميزانية.

### 1-1-2- دراسة احمد مصطفى 2010:

العنوان: دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم.

أهداف الدراسة:

- \*- التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم الأخلاقية و الاجتماعية من وجهة نظر معلمهم
- \*- التعرف على مدى الفروق من خلال تقديرات معلمي المرحلة الأساسية نحوى مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم الطلبة .
- فرضيات الدراسة:
- 1- تنمية القيم الأخلاقية والاجتماعية من خلال الأنشطة اللاصفية .
- المنهج المستخدم:
- استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وذلك لملائمته أهداف البحث .
- العينة:

تألف عينة البحث من 577 تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

- أهم النتائج المتوصل إليها:

- \*- إن الأنشطة اللاصفية لها دور فعال في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية.
- \*- بينت الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية الاجتماعية .
- \*- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الاستبيان تعزي لمتغير الخبرة.

### 1-2- الدراسات السابقة التي تناولت المهارات النفسية:

#### 2-1-1- دراسة صلاح ابن احمد السقاء "2001":

بعنوان:

\*- (( دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من جهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية ))<sup>1</sup>.

فرضيات الدراسة :

- \*- التعرف على 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 ).
- أهداف الدراسة :

<sup>1</sup>مدحية محمد اسماعيل ، تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت 16 سنة. المجلة العلمية للتربية البدنية ، العدد: 29، كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان، القاهرة ، 1997، ص 162

\*- تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي .

\*- تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل 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: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات

أهم النتائج:

\*- أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، وتركيز الانتباه والدافع الشخصي ،

والإعداد النفسي قبل المنافسة ، والتحكم الانفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي.

\*- وقدرة الرياضيون السعوديون في التحكم الانفعالي والقلق والتحكم في الضغوط المنافسة، وتركيز الانتباه

كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل .

\*- تشابهت هذه الدراسة في التعرف على أهمية المهارات النفسية والمنهج المتبع واختلفت في العينة وأداة الدراسة.

## 2-2- الدراسات المشابهة :

### 2-2-1- دراسة نبيلة احمد محمود "2000"

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

فرضيات الدراسة:

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

أهداف الدراسة :

\*- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة .<sup>1</sup>

لمنهج المستخدم : استخدم الباحثة المنهج الوصفي ( الدراسة المسحية) وذلك لملائمته أهداف البحث

وفروضه.

العينة: قوامها 45 لاعبة من لاعبات الكرة السلة من نادي سموحة الرياضي ونادي سبورتنج الرياضي المشاركين في

دوري الدرجة الأولى للموسم ( 2001/2000) وقد بلغ متوسط عندهن: 11 و18 سنة.

أدوات الدراسة:

<sup>1</sup> - مديحة محمد اسماعيل، مصدر سبق ذكره ص 162.

أ- اختبار المهارات العقلية ( النفسية ) و الذي صممه كل من ستيفان بل " Bull , بون البنسون " Albinson و كريستوفر شامبروك "Shambrok" والذي قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه.  
ب- مقياس تقدير السمات الدافعية من تصميم " تنكو" و " ريتشارد" ويتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي ، الثقة بالآخرين وقد قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوي.

### أهم النتائج:

\*- تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الانجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق.  
\*- تشابهت هذه الدراسة مع ها ته الدراسة في المنهج المتبع واحد الأدوات واختلفت في العينة والأهداف.

### 3-1-3-1 دراسة حول المهارات النفسية:

#### 1-3-1-1 دراسات متفرقة:

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

بعنوان (( التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي ))

\*- ومن أهداف هذه الدراسة أبراز دور التربية البدنية والرياضة وتأثيرها على القدرة في تركيز الانتباه .  
ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 145 تلميذ ( 64 تلميذ + 64 تلميذة + 17 معنيين).

ومن أهم نتائج البحث إن ممارسة التربية البدنية والرياضة من قبل الحسنين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه وانه لا توجد علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه والميل للتربية البدنية ولا بين تركيز الانتباه والدافع للنشاط الرياضي لدى التلاميذ الممارسين .

#### 1-4-1-1 دراسات أجنبية لكل من " كوبر" ( 1967م)، " كان " ( 1976م)، " ريتشر "

#### ( 1977 م ) و " مورجان " ( 1980م).

ومن أهم نتائج هذه الدراسات إن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية : الثقة بالنفس- المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية والاستقرار.

### 2- التعليق على الدراسات السابقة:

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

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

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

\*- أسفرت نتائج دراسة " نبيلة احمد محمود" على إن لاعبات كرة السلة يتميزون 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 و شامبروك " .

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

\*- وجاءت أهم نتائج دراسة " حرشايي يوسف " أن ممارسة التربية البدنية والرياضية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطور مستوى تركيز الانتباه .

\*- أكدت نتائج بعض الدراسات الأجنبية لكل من " كوبر " و " كان " و " سيتشر " و " مورجان " إن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية والاستقرار .

### خلاصة:

من خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة توصل الباحث إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات ، ونظرا 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 ثلاثة أقسام هي :

1- دراسات تناولت اللانشطة اللاصفية.

2- دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

3- دراسات متفرقة تناولت مهارات أو بعض المهارات مع بعض في المجال الرياضي.

ولقد استفاد الطالب من هذه الدراسات في عدة جوانب منها بناء الأدوات، المعالجة الإحصائية المستعملة، المنهج المستعمل والأخطاء 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 إلى أولية دراسة المهارات النفسية عند تلاميذ المتدربين 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 الاستطلاعية

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- حدود الدراسة

7- أساليب التحليل الإحصائي

**تمهيد:**

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي ، بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توجيه استبيان للتلاميذ الطور الثانوي ( السنة الثانية ثانوي ) وذلك بعرض الإجراءات الميدانية للمقياس المطبق على التلاميذ وحساب درجاته ، وطرق ووسائل المعالجة الإحصائية للأداة.

والذي تمحور أساس على الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم ومناقشة النتائج العبارات التي طر حناها للتلاميذ حيث نقوم بوضع جداول لهذه العبارات تتضمن عدد من الإجابات والنسب الموافقة لها ، ومن خلال هذه الدراسة التي نقوم بها نريد أن نبين دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ( السنة الثانية ثانوي ) . وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

**1- المنهج المتبع:**

ومن اجل تحليل ودراسة المشكلة التي طر حناها ، واستجابة لطبيعة الموضوع الذي إقترحناه واعتمدنا على المنهج الوصفي للإجراء هذا البحث الميداني والذي يتطابق مع مثل هذه البحوث ، وبناء على ذلك ارتأينا أن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي ندرسه في بحثنا هذا ، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف ثم تنظيم البيانات وتستخرج الاستنتاجات والاقتراحات .

**2 - تحديد متغيرات الدراسة :**

**المتغير المستقل:** ويتمثل المتغير المستقل في النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .

**المتغير التابع:** ويتمثل المتغير التابع في بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

**3 - الدراسة الاستطلاعية:**

باعتبار أ دراستنا ( دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ) كانت بداية المشروع منذ التوجيه وإرشاد الأستاذ المشرف وبعدها فقد قمت بزيارة لي ثانويتي -علي قندوز- بسيدي خويلد و عبد المجيد بومادة -المتشعبة- بورقلة وكانت لي لقاءات مع بعض التلاميذ فقد قمت بطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص ممارستهم الانشطة اللاصفية الخارجية ، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة ، وتم عرض هذا الاختبار على الأستاذ المشرف والغرض منه التأكد من أن العبارات واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات الدراسة ، وبعد

مراجعة العبارات وإعادة صياغة بعض منها حسب ملاحظات الأستاذ أين قمت بتوزيع الاختبار على 15 تلميذ في ثانوية علي قندوز بسيدي خويلد 1 / 4 / 2018 من اجل الوقوف على نقائص وثغرات هذا الاختبار من خلال التعرف على مدى وضوح هذه الأسئلة والعبارات بصفة عامة وقياسها للشيء المطلوب قياسه و التعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون عدم الإجابة عليها حيث يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد هذا الحرج ، وكذلك لمعرفة ثباته حيث أعدنا توزيع الاستبيان بعد 7 أيام 7 / 4 / 2018 على نفس العينة وكان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- معرفة مدى تناسب مقياس المهارات النفسية لعينة البحث .

- التدريب على طرق قياس والتسجيل والتصحيح وتفرغ البيانات .

- معرفة الصعوبة التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها وتجنبها .

- إبراز الأسس العلمية للاختبار ومدى صلاحيته ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية )

ولقد تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في تلاميذ الطور الثانوي ولاية ورقلة ، وعينة كلية متكونة من 105 تلميذ من مؤسستين ، وعينة استطلاعية بلغت 15 تلميذ ، وهذا من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي التحليلي .

### 3-1 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 15 تلميذ ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، فهم تلاميذ في السنة الثانية ثانوي 17 / 16 سنة كلهم ذكور 100%.

وتم اختيارهم من ثانوية قندوز علي بلدية سيدي خويلد ولاية ورقلة ، والجدول رقم ( 01 ) يبين خصائص العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية .

جدول ( 1 ) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

النسبة المئوية %		غير الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية	الممارسين الأنشطة اللاصفية الخارجية	عدد التلاميذ	اسم الثانوية
الغير الممارسين	الممارسين				
46.66%	53.33%		8	15	ثانوية قندوز علي سيدي خويلد

### 3 - مجتمع الدراسة:

تلاميذ الطور الثانوي ( المرحلة الثانوية )

### 3 - 1 عينة الدراسة:

تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة فهو جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ، ووحدات العينة قد تكون أشخاص كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر المجتمع بحث معين<sup>1</sup>

وفي بحثنا هذا شملت العينة من مجتمع الدراسة على بعض ثانويات ورقلة (ثانوية علي قندوز بسيدي خويلد و عبد المجيد بومادة بورقلة ) وقد تم اختيار العينة القص دية ، واشتمل الاختبار على عينة من 70 تلميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ( 40 تلميذ بثانوية قندوز علي بسيدي خويلد و 30 تلميذ بثانوية عبد المجيد بومادة بورقلة) وعينة من 35 تلميذ غير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ( 18 تلميذ بثانوية قندوز علي بسيدي خويلد و 17 تلميذ بثانوية عبد المجيد بومادة بورقلة)

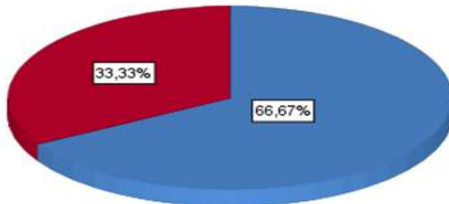
جدول رقم (2) يبين عدد الثانويات ومجموع التلاميذ لعينة البحث.

النسبة المئوية %	التكرار	الممارسة
66.7%	70	ممارس
33.3%	35	غير الممارس
100%	105	المجموع

شكل (1): تمثيل بياني يبين نسبة الممارسين والغير الممارسين للأنشطة اللاصافية الخارجية

التمارس Diagramme en Secteurs Effectif de

الممارسة  
 ■ ممارس  
 ■ غير ممارس



1- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، ط1 مصر، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ،

#### 4- حدود الدراسة:

4-1- المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض ثانويات ورقلة (علي قندوز بلدية سيدي خويلد و عبد المجيد بومادة بلدية ورقلة)

4-2- المجال الزمني: لقد تم ابتداء في الدراسة منذ بداية شهر جانفي 2018 عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على التلاميذ خلال الفترة الممتدة ما بين 01 افريل 2018 إلى غاية 28 افريل 2018 .

#### 5- أدوات جمع البيانات:

لغرض دراسة موضوع دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي استخدم الباحث مقياس أو اختبار المهارات العقلية (النفسية) موجه لتلاميذ (عينة ممارسين وغير ممارسين) ، هذا الاختبار صممه كل من " ستيفن بل " و " جون الينسون " و " كريستوف شامبروك " (1996) لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي ، وقد قام بترجمته وتعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي .

الأبعاد التي يقيسها :

1 - القدرة على التصور العقلي .

2 - القدرة على تركيز الانتباه .

3 - القدرة على مواجهة القلق .

ويتضمن الاختبار 12 عبارة وكل عبارة تحتوي على ثلاثة ( 3 ) أبعاد تمثله أربع ( 4 ) عبارات ويقوم التلاميذ بالإجابة على العبارات الاختبار على مقياس خماسي الدرجات (تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا- تنطبق عليا بدرجة كبيرة - تنطبق عليا بدرجة متوسطة - تنطبق عليا بدرجة قليلة - تنطبق عليا بدرجة قليلة جدا)

#### 6 - المعاملات العلمية لاستبيان التلاميذ:

#### 6-1 - الثبات:

استعمل الطالب طريقة معامل ألفا كرو نباخ لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم المقياس على العينة الاستطلاعية ، وكانت النتيجة كالأتي :

جدول رقم ( 3 ) : يوضح معاملات ثبات لمقياس " المهارات النفسية " عن طريق معامل ألفا كرو نباخ .

عدد العناصر	ألفا كرو نباخ
12	0.721

ومن الجدول نلاحظ أن معامل الثبات الفا كرونباخ يساوي 0.721 وهو معامل ثبات قوي أم الأداة (الاستبيان ) ثابتة

### 6 - 2 الصدق:

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

جدول رقم ( 4 ) : يوضح الصدق التمييزي ( المقارنة الطرفية ) .

معامل الصدق	عدد الفقرات
0.849	12

ومن الجدول نلاحظ أن معامل الصدق يساوي 0.849 وهو معامل قوي مما يعني أن الأداة الاستبيان صادقة

### 6 - 3 الموضوعية:

يتمتع اختبار المهارات النفسية بالسهولة والوضوح ، كما أنه غير قابل للتخمين أو القويم الذاتي ، كما إستخدم هذا الاختبار في العديد من الدول العربية على عينات متعددة من الرياضيين وفي أنشطة رياضية متعددة .<sup>1</sup>

جدول رقم (5) : يبين كيفية تفرغ الاستبيان الاختبار (المقياس):

التدرج	نقاط العبارات الايجابية	نقاط العبارات السلبية
- تنطبق عليا بدرجة كبيرة جدا.	5	1
- تنطبق عليا بدرجة كبيرة .	4	2
- تنطبق عليا بدرجة متوسطة .	3	3
- تنطبق عليا بدرجة قليلة .	2	4
- تنطبق عليا بدرجة قليلة جدا .	1	5

1 - أحمد يحيوي ، التربية البدنية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضة ، جامعة عبد الحميد ابن باديس ، مستغمام ، 2008 / 2009 ص 164.

ولإضافة الموضوعية والدقة اللازمة إلى دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة التي هي محل الاهتمام الدراسة ، وقد استخدمنا في دراستنا أيضا أداة الاستبيان، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصادية في الجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات وموضوعية ،

**جدول رقم (6) يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد المقياس.**

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
1- القدرة على التصور الذهني .	1 – 7	4 – 10	4
3- القدرة على تركيز الانتباه .	-	21 – 15 – 9 – 2	4
4- القدرة على مواجهة القلق	-	11 – 8 – 5 – 2	4

**7 – أساليب التحليل الإحصائي:**

**7 – 1- مقياس النزعة المركزية:**

المتوسط الحسابي: وهو حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عدده <sup>1</sup>

$$\text{حيث أن : } \frac{\text{س.مجم}}{\text{س}} =$$

س = هو المتوسط الحسابي

مجم = المجموع

س = الدرجات

ن = عدد أفراد العينة

1 P. parlebas et B . cyffers statistiques appliquées aux activités physiques et sportives publication Insep . 1992 . paris p.221





- ن1 = عدد أفراد العينة الأولى .
- ن2 = عدد أفراد العينة الثانية .
- ع1 = الانحراف المعياري للعينة الأولى .
- ع2 = الانحراف المعياري للعينة الثانية .
- النسبة المئوية: لحساب نسب عينة الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة الأساسية .
- معامل ألفا كرو نباخ: وهو معامل مقياس أو مؤشر لثبات الاختبار .
- كما تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل المعلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة ( SPSS )

### 8- صعوبات البحث:

- تمثلت صعوبات البحث في النقاط التالية :
- قلت الدراسات التي تعني بتلاميذ الطور الثانوي .
- قلت الدراسات التي تعني بالمهارات النفسية ( التصور الذهني . تركيز الانتباه ..... )
- قلت المراجع الحديثة التي تناولت متغيرات الدراسة .

### خلاصة:

شمل هذا الفصل التعريف بالبحث ومنهجيته و إجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا و إن استخدام هذا النوع من الأنشطة اللاصفية الخارجية خارج حصة التربية البدنية والرياضية له دور كبير في تنمية بعض المهارات النفسية ، ويعتبرا هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على التخطيطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث ، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها ( المنهج المتبع ، الدراسة الاستطلاعية ، عينة ومجتمع الدراسة ، أدوات البحث ، الأساليب الإحصائية )

# الفصل الرابع

## عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض نتائج الدراسة و تحليلها

2- مناقشة نتائج الدراسة ومقابلتها بالفرضيات

3- أهم الاستخلاصات

تمهيد:

من متطلبات البحث لعلمي تقتضي وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري .

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي تكشف عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام وهو أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين ل لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والغير ممارسين في بعض المهارات النفسية .

- عرض نتائج الفرضية الأولى:

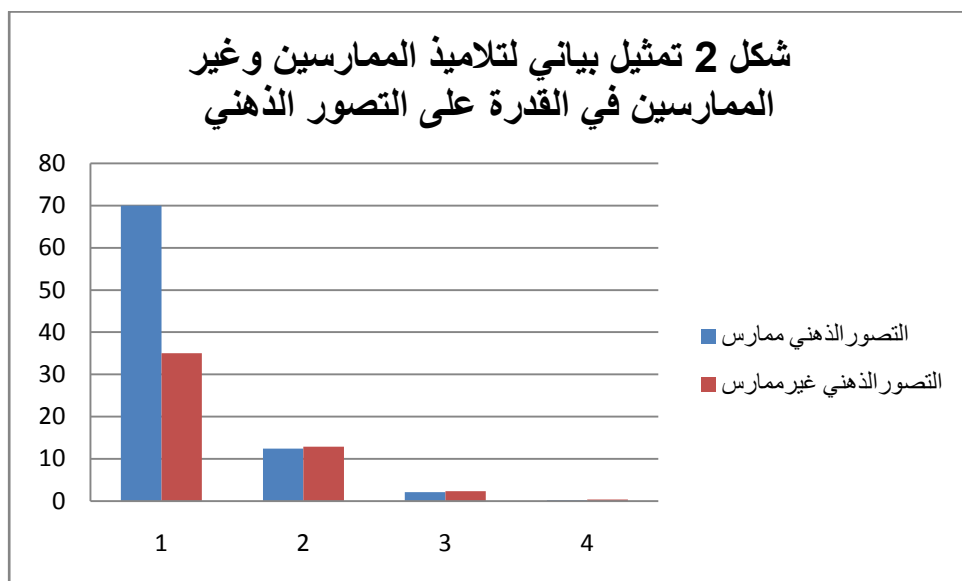
وتشير الفرضية الأولى إلى وجود فروق إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .

ولتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للقدرة على التصور العقلي عند مجموعتين الممارسين والغير الممارسين ل لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ثم حساب اختبار " T " لعينتين مستقلتين ، والنتائج يوضحها الجدول التالي :

جدول ( 7 ) نتائج اختبار " T " للمقارنة بين مجموعة الممارسين والغير ممارسين

لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على التصور العقلي .

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	متوسط	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة " t "	مستوى الدلالة
القدرة على التصور العقلي	الممارسين	70	12.457	2.144	103	-0.930	0.335
	غير ممارسين	35	12.885	2.385			



يظهر الجدول (7) أن المتوسط القدرة على التصور العقلي عند الممارسين ( 12.45 ) بانحراف معياري (2.14) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الغير ممارسين ( 12.88 ) بانحراف معياري (2.385) ، وبلغت " " القيمة (t) ( -0930 ) بمستوى دلالة ( 0.335 ) أي أنها دالة إحصائية وبالتالي توجد فروق بين متوسطي القدرة على التصور العقلي عند الممارسين والغير الممارسين لصالح الغير ممارسين، بناء على هذه النتائج يمكن اعتبار أن الفرضية الأولى تحققت.

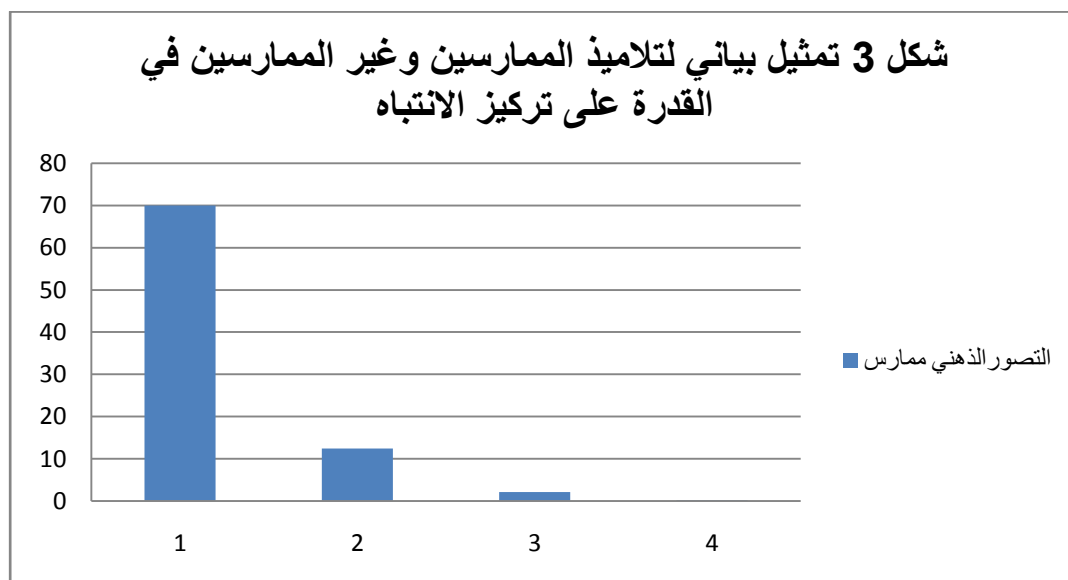
#### - عرض نتائج الفرضية الثانية:

تشير الفرضية الثانية إلى وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للقدرة على تركيز الانتباه عند مجموعتي الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ، ثم حساب اختبار ( t ) لعينتين مستقلتين ، والنتائج يوضحها الجدول .

جدول (8) يوضح نتائج اختبار " t " للمقارنة بين مجموعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على تركيز الانتباه .

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	متوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة " t "	مستوى الدلالة
القدرة على تركيز الانتباه	الممارسين	70	11.928	3.363	103	-0.492	0.624
	الغير ممارسين	35	12.285	3.785			



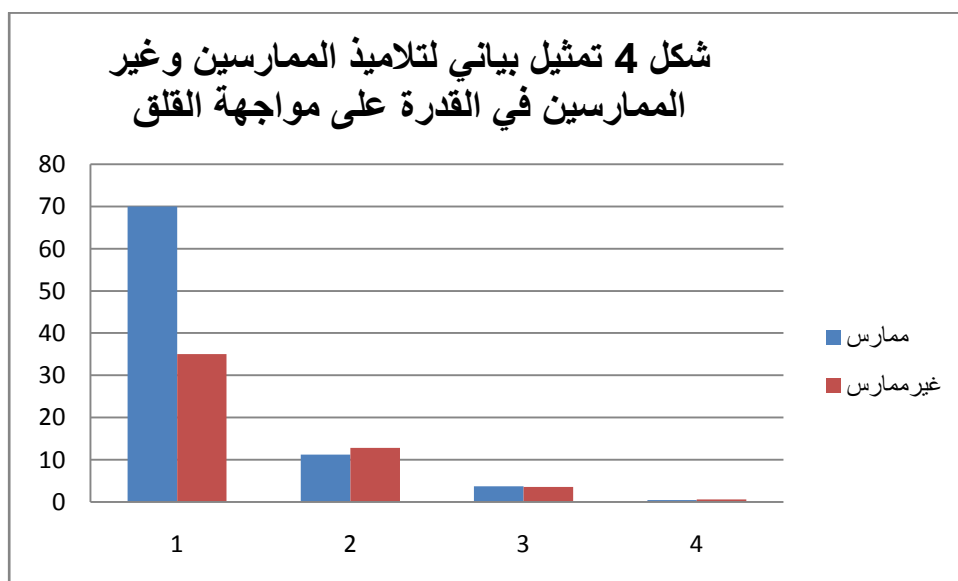
يظهر الجدول ( 8 ) أن المتوسط القدرة على تركيز الانتباه عند الممارسين ( 11.928 ) بانحراف معياري ( 3.363 ) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الغير ممارسين ( 12.285 ) بانحراف معياري ( 3.785 ) ، وبلغت " القيمة " ( t ) (-0492) بمستوى دلالة ( 0.624 ) أي أنها دالة إحصائية وبالتالي توجد فروق بين متوسطي القدرة على تركيز الانتباه عند الممارسين والغير الممارسين لصالح الغير ممارسين ، بناء على هذه النتائج يمكن اعتبار أن الفرضية الأولى تحققت .

- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تشير الفرضية الثالثة إلى وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، ولتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للقدرة على مواجهة القلق عند مجموعتي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ثم حساب اختبار " t " لعينتين مستقلتين ، والنتائج يوضحها الجدول التالي :

جدول (9) يوضح نتائج اختبار " t " للمقارنة بين مجموع الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في القدرة على مواجهة القلق

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	ن	متوسط	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة " t "	مستوى الدلالة
القدرة على مواجهة القلق	الممارسين	70	11.214	3.682	103	-2.107	0.038
	غير الممارسين	35	12.800	3.538			



يظهر الجدول (9) أن المتوسط القدرة على مواجهة القلق عند الممارسين ( 11.214 ) بانحراف معياري ( 3.682 ) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الغير ممارسين ( 12.800 ) بانحراف معياري ( 3.538 ) ،

وبلغت " T " القيمة ( -2.107 ) بمستوى دلالة ( 0.038 ) أي أنها غير دالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق بين متوسطي القدرة على مواجهة القلق عند الممارسين والغير ممارسين ( المعفيين ) ، وبناء على هذه النتائج إذا نقبل الفرض الصفري لا توجد فروق بين الممارسين والغير ممارسين ( المعفيين ) في القدرة على مواجهة القلق .

- عرض نتائج الفرضية العامة: الفرق بين الممارسين والغير الممارسين في المقياس ككل.

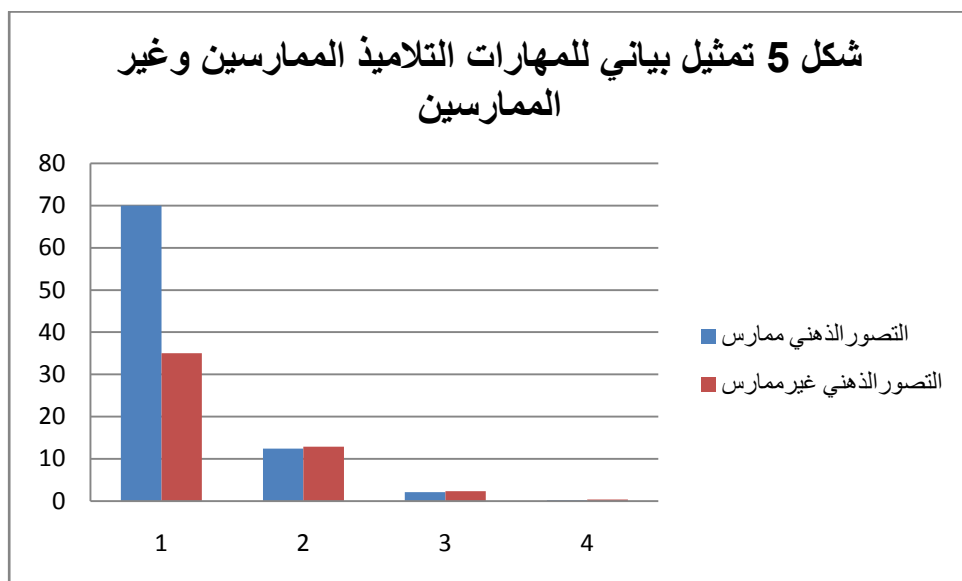
تشير الفرضية العامة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لبعض المهارات النفسية عند مجموعتي الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ، ثم حساب اختبار " t " لعينتين مستقلتين ، والنتائج يوضحها الجدول التالي:

- جدول ( 10 ) نتائج اختبار " t " للمقارنة بين مجموعة الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في بعض المهارات النفسية .

المتغير المقاس	مجموعة المقارنة	ن	متوسط	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة " t "	مستوى الدلالة
بعض المهارات النفسية	الممارسين	70	37.171	5.944	103	-0.637	0.526
	الغير الممارسين	35	36.371	6.315			





يظهر الجدول (10) أن متوسط بعض المهارات النفسية عند الممارسين (37.171) بانحراف معياري (5.944) بينما بلغ المتوسط عند غير الممارسين (36.371) بانحراف معياري (6.315) ، وبلغت القيمة " t (0.627) بمستوى دلالة (0.526) أي أنها دالة إحصائية وبالتالي توجد فروق بين متوسطي بعض المهارات النفسية عند الممارسين وغير الممارسين

الممارسين لصالح الممارسين ، وبناء على هذه النتائج يمكن اعتبار أن الفرضية العامة تحققت أي أن النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ينمي بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

## 2- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

\* **الفرضية الأولى:** حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .

طبقاً للنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الأولى أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لصالح التلاميذ غير ممارسين ، أي أن النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي له دور في تنمية القدرة على التصور العقلي ، وهذا لعدة أسباب منها المواقف التي تخلقها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن حبه للفوز يدفعه للتصور ما سيقوم به ليضمن فوزه ، وتتفق هذه النتائج مع النظريات المفسرة التي اهتمت بهذه الجانب على غرار النظرية النفسية العصبية العضلية ، وتتفق كذلك مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة فاضل (2009) على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميز اللاعبات التي تمارسن الأنشطة اللاصافية الخارجية على نظيراتهم الغير ممارسات في القدرة على التصور والقدرة على دافعية الانجاز .

\* **الفرضية الثانية:** حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز

الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الأولى أي وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط

الرياضي اللاصفي الخارجي لصالح التلاميذ الغير ممارسين ، أي أن النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي له دور في

تنمية القدرة على تركيز الانتباه، وهذا لعدة أسباب منها المواقف التي تخلقها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن

حبه للفوز يدفعه لتركيز انتباهه ما سيقوم به ليضمن فوزه، وتتفق هذه النتائج مع النظريات المفسرة التي اهتمت

بهذه الجانب على غرار دراسة " صلاح أحمد السقاء" ، حول المهارة النفسية للتفوق الرياضي من وجهة نظر

رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية التي توصلت على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة ، وتركيز

الانتباه وتوصله إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي في بعد القدرة على

تركيز الانتباه لصالح الممارسين .

\* **الفرضية الثالثة:** والتي توقع من خلالها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة

القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي .

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على عدم تحقق الفرضية أي لا توجد

فروق دالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي

الخارجي ، ومن خلال نتائج الدراسة نستنتج أن التلاميذ الممارسين و غير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على

مواجهة القلق وهذا بالرغم من أن أثبتت عكس ذلك خاصة دراسة نبيلة أحمد محمود التي تشير إلى أن الممارسين

للأنشطة اللاصفية الخارجية يتفوقون على الغير الممارسين في القدرة على مواجهة القلق ، حيث قد ترجع النتائج

التي توصلنا إليها إلى عدة عوامل منها ضغوطات الدراسة والبرامج المكثفة ، ظروف عائلية هكذا أمور تؤثر على

التلميذ ولا تسمح له بمواجهة القلق حيث تصبح هذه القدرة ضعيفة بطبيعة الحال أمام هته المعوقات والمشاكل .

\* **الفرضية العامة:** حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات النفسية

التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ، ومن خلال نتائج الدراسة التي توصلنا

عليها في دراستنا الميدانية والتي أظهرت صحة الفرضية وأكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات

النفسية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي لصالح التلاميذ الغير ممارسين

، وطبقا للنتائج الدراسة فإن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي يتميزون بدرجة عالية في بعض

المهارات النفسية ، حيث يبدو واضحا وجليا دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض النفسية لدى

تلاميذ الطور المتوسط لما لها من أهمية بالغة وما تعود بيه على التلاميذ من فائدة .

### أهم الاستخلاصات :

وبعد اختيارنا لموضوع الدراسة سعينا فيها للكشف عن طبيعة العلاقة بين النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي والمهارات النفسية والفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض المؤسسات الواقعة على مستوى ولاية ورقلة ، تبادر في أذهننا من الوهلة الأولى أن سهولة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين لنا العكس .

1 - وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي على مستوى بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين .

2- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي على مستوى بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين .

3- لا وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي على مستوى بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين .

### التوصيات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة ، وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات اقترح الطالب ما يلي :

1- ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بصورته الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات .

2 - بث الوعي والاهتمام بالنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي من خلال وسائل الإعلام ، وربطه بعلاقته في تحقيق المهارات النفسية .

3- ومن خلال التعرف على أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية الأبعاد النفسية أوضحت الضرورة الملحة على إدراج نشاط اللاصفي الخارجي في منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا وبدنيا وهذا مع مراعاة الخصائص البدنية والنفسية لهؤلاء النشء .

4- زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكد 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 تخطيط برامج اللانشطة اللاصافية الخارجية .

7- ضرورة قيام المدرس 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 اللاصفي الخارجي لدى التلاميذ ، بأخصائي نفسياني و اجتماعي وتحسين علاقاته مع التلاميذ باستمرار واتصاله بالآباء لحل ما قد يتعرض له الابن من مشاكل تؤثر في حياته النفسية. 9- توفير جو اجتماعي داخل الحصص اللاصافية الخارجية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع أنفسهم ومن يحيطون بهم .

وفي الأخير يتمنى الطالب أن تكون الدراسة الحالية ونتيجتها مجرد انطلاق وقاعدة بحاجة إلى المزيد من الإسهامات من خلال بحوث ودراسات أخرى أكثر عمقا ، وهذا من خلال إدراج عدد أكبر من المقاييس المهارات النفسية ومعالجة أبعاد أخرى تعني المهارات النفسية ومقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر والاستفادة من تجارب الآخرين في هذا الميدان ، مع استخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج وتطبيقها .

خاتمة

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية و أصبحت أكثر اتساع من حيث المفهوم والأهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية .ولقد أو ضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا كبيرا وهاما في تكوين شخصية الفرد وتعتبر اللانشطة اللاصفية الخارجية شكلا من أشكال ممارسة الرياضة. حيث أنها 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 تطلب 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 و المدرس في مجال اللانشطة اللاصفية الخارجية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يتمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية .

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في " النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي ودوره في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي "

واستنادا إلى هذه الدراسة توصل الطالب إلى كشف حقيقة تأثير النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بالمهارات الآتية : القدرة على التصور الذهني والقدرة على تركيز الانتباه مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات . كما وقد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي يتساوون مع التلاميذ الغير ممارسين في البعد القدرة على مواجهة القلق .

قائمة المصادر و

المراجع

## المراجع:

### قائمة المراجع العربية :

- 01 – احمد عمر سليمان الروبي ، الأهداف التربوية في المجال النفس الحركي ، ط1، دار الفكر العربي ، 1996م، ص24.
- 02 – أسامة كامل راتب : النمو والمراهقة في التوجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
- 03 – أسامة كامل راتب ، قلق المنافسة – ضغوط التدريب – الاحتراف الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ص 18 و 20 .
- 04 – أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي مصر ، 1983 .
- 05 – أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار السلام 1996 ، ص 39 .
- 06 – إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، ط1 مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص 129 .
- 07 – جهاد نبيلة محمود عبد المحسن ، السمات الإرادية المميزة لمتساب يقي المستويات العليا في مسابقات الحواجز وعلاقتها بالانجاز الرقمي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2002 ، ص 30 .
- 08 – عبد الباسط جميل عبد الفتاح ، التطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1999 ، ص 16 .
- 09 – عبد القادر زيتوني ، تقييم فاعلية مناهج التربية البدنية والرياضية على الطلبة الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية ، مذكره ماجستير غير منشورة ، جامعة مستغانم ، 2001 ، ص 1 .



- 10 - صبره محمد علي وأشرف علي شريت ، الصحة النفسية والتوافق النفسي . ط 1 ، مصر : دار المعرفة الجامعية للنشر ، 2000 ، ص 94 .
- 11 - صدقي نور الدين محمد ، علم النفس الرياضية ، المفاهيم - النظرية التوجيهية - الإرشاد - القياس ، جامعة حوان ، ط 1 ، 2004 .
- 12 - محمد الدريج ، تحليل العملية التعليمية ، البلدة : قصر الكتاب ، 2000 م ، ص 20 .
- 13 - محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط 1 ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1996 م ص 27 .
- 14 - محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2007 م ص 248 .
- 15 - محمد حسن علاوي ، مدخل علم النفس الرياضي . ط 3 القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص 400 و ص 21 .
- 16 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 16 .
- 17 - مديحة إسماعيل ، تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء والمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت 16 سنة . المجلة العلمية للتربية البدنية ، العدد : 29 ، كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ، 1997 ، ص 16 .
- 19 - منى مختار المرسي عبد العزيز ، بناء مقياس الانجاز لدى الناشئين الرياضيين ( دراسة تحليلية مقارنة ) كلية تربية رياضية بنات جامعة الإسكندرية ، ص 20 .

ب / المراجع باللغة الأجنبية :

- 1 – Richrd . **Cox Psychologie du sport 1 er edition Deboeck**  
Universite. Bruxelles 2005 P – 29 .
- 2- Richrd . **Cox Psychologie du sport 1 er edition 2005 Deboeck**  
Universite. Bruxelles 2005 P – 222 .
- 3 – Richrd . **Cox Psychologie du sport 1 er edition Deboeck**  
Universite.-2005 Bruxelles P – 25 .
- 4 – Christine le Scanff – **manuel de psychologie du sport tome – 2**  
**L intervention aupres du sportif** – Editions Revue . E . P . S –  
Paris. 2003 p – 160 .
- 5 – P parlebas et B . **cyffers statistiques appliquées aux activités**  
**physiques et sportives**. Publication Insep . 1992. Paris p. 221 .

الملاحق

## جامعة قاصدي مرباح ورقلة

### معهد التربية البدنية والرياضة

### قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

### استمارة موجهة إلى التلاميذ

أكون لك شاكرا لو قمت بالإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول الأنشطة اللاصفية الخارجية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، الرجاء أن تكون الإجابة معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك.

نموذج الإجابة:

العبارة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تمام
1- أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، وتوجد 6 إجابات وهي:

ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق علي تمام .

والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة، والإجابة عليها بأول انطباق 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.

ملاحظة:

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

الرقم	العبارات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة جدا
البعد الأول	1 - استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
	2 - أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بادائها فعلا .					
	3 - يصعب عليا أن أ تصور في مخيلتي ما سوف أقوم بيه من أداء حركي .					
	4 - أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم بيه من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها .					
البعد الثاني	5 - أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في حصة التربية البدنية والرياضية وتتدخل في تركيز انتباهي .					
	6 - يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في أوقات الحساسة من المباراة .					
	7 - مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .					
	8 - الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتيت انتباهي في الملعب .					
البعد الثالث	9 - اشعر غالبا باحتمال هزيمتي من المنافسة التي اشارك فيها أثناء الحصة .					
	10 - أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة .					
	11 - عندما أشارك في منافسة فاني اشعر بمزيد من القلق .					
	12 - ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					

نتائج الدراسة الاستطلاعية

العينة	التصور الذهني				تركيز الانتباه				مواجهة القلق			
	1س	2س	3س	4س	5س	6س	7س	8س	9س	10س	11س	12س
1	4	5	5	3	2	4	4	2	4	5	5	2
2	4	5	5	3	3	4	4	2	5	3	2	2
3	4	4	4	3	3	4	4	5	2	4	3	3
4	4	5	5	2	3	4	4	2	5	3	2	2
5	4	5	5	1	2	5	4	5	5	4	5	5
6	4	4	1	3	1	3	4	2	2	3	4	1
7	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	2	2
8	3	2	1	1	3	4	1	1	4	5	4	4
9	3	3	4	2	4	2	1	2	3	2	3	5
10	3	5	2	2	4	2	5	4	3	4	3	3
11	4	3	5	1	4	3	2	1	5	3	3	2
12	5	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3
13	5	5	5	1	5	5	5	5	5	3	1	3
14	5	4	3	4	4	2	1	3	3	4	5	5
15	5	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2

نتائج مقياس بعض المهارات النفسية لتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية.

العينة	التصور الذهني				تركيز الانتباه				مواجهة الفلق			
	1س	2س	3س	4س	5س	6س	7س	8س	9س	10س	11س	12س
1	4	5	5	3	2	4	4	2	4	5	5	2
2	4	5	5	3	3	4	4	2	5	3	2	2
3	4	4	4	3	3	4	4	5	2	4	3	3
4	4	5	5	2	3	4	4	2	5	3	2	2
5	4	5	5	1	2	5	4	5	5	4	5	5
6	4	4	1	3	1	3	4	2	2	3	4	1
7	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	2	2
8	3	2	1	1	3	4	1	1	4	5	4	4
9	3	3	4	2	4	2	1	2	3	2	3	5
10	3	5	2	2	4	2	5	4	3	4	3	3
11	4	5	4	2	4	5	5	4	2	3	5	5
12	5	4	3	5	1	4	3	2	5	5	5	3
13	5	4	5	2	4	3	5	5	3	4	5	1
14	2	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
15	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	1
16	5	4	3	4	3	2	2	3	4	4	5	5
17	3	4	2	1	2	1	3	2	2	4	3	2
18	5	5	5	1	3	3	1	2	5	5	3	4
19	4	5	5	1	2	1	3	4	2	2	1	2
20	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4
21	5	4	5	1	2	1	1	3	3	4	5	5
22	5	5	4	1	4	2	1	5	3	1	1	1
23	4	4	2	3	4	1	1	3	2	3	5	2
24	5	4	3	2	5	2	2	2	2	3	5	2
25	5	5	3	2	1	2	1	3	2	2	1	1
26	5	3	2	1	2	4	3	1	5	3	4	3
27	4	5	5	2	5	5	5	1	3	4	5	3
28	5	5	3	2	3	5	4	3	5	3	5	3

29	4	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2
30	1	1	4	2	3	5	4	1	4	3	1	5
31	4	4	1	1	1	1	4	5	4	3	1	5
32	5	5	1	1	2	3	1	1	4	3	3	3
33	5	5	1	2	2	2	4	5	4	3	4	3
34	5	4	3	3	3	5	4	5	4	5	2	2
35	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3	1



نتائج مقياس بعض المهارات النفسية للتلاميذ الممارسين للانشطة اللاصفية الخارجية.

العينة	التصور الذهني				تركيز الانتباه				مواجهة القلق			
	1س	2س	3س	4س	5س	6س	7س	8س	9س	10س	11س	12س
1	4	3	5	1	4	3	2	1	5	3	3	2
2	5	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3
3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	3	1	3
4	5	4	3	4	4	2	1	3	3	4	5	5
5	5	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
6	5	4	3	4	2	2	3	1	3	1	2	2
7	5	3	2	3	5	1	3	5	3	3	2	1
8	5	4	3	3	2	4	2	4	3	1	2	2
9	5	5	5	1	3	1	2	2	3	3	2	1
10	5	4	4	1	2	2	4	3	3	2	1	1
11	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5
12	2	4	3	4	2	5	5	3	3	2	4	3
13	5	4	4	1	2	1	3	2	3	4	4	2
14	5	4	4	1	2	3	2	3	4	4	3	1
15	3	4	4	5	4	1	5	5	3	1	1	1
16	2	3	5	2	3	4	3	5	3	5	3	1
17	3	5	5	1	1	3	4	1	5	2	5	3
18	4	5	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3
19	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1
20	5	4	2	1	3	3	4	2	5	2	1	4
21	4	5	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4
22	4	5	5	1	2	2	5	3	5	5	4	4
23	3	2	2	5	2	3	1	1	4	2	1	3
24	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3
25	2	1	3	4	2	4	2	5	3	1	5	2
26	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3
27	4	5	3	2	1	1	3	3	1	1	1	1
28	5	5	2	3	4	5	4	3	1	3	1	3
29	4	5	4	1	5	5	1	4	1	2	2	3
30	5	5	5	2	3	3	4	5	2	5	2	3

31	4	5	2	3	1	4	3	3	2	4	2	3
32	4	4	4	5	3	1	3	2	4	5	5	3
33	5	5	5	3	3	5	5	5	4	5	4	4
34	5	3	4	3	1	2	3	1	3	5	2	3
35	5	5	5	1	4	2	3	3	3	3	4	3
36	4	1	5	1	3	1	1	1	5	5	1	1
37	4	3	5	2	3	1	3	3	3	5	5	3
38	5	3	4	4	3	5	5	5	5	2	3	1
39	3	4	4	1	2	4	4	3	3	2	2	3
40	4	3	5	1	4	5	4	4	4	5	3	3
41	4	3	5	1	4	3	4	5	5	5	4	1
42	3	3	5	2	3	3	3	5	2	3	3	2
43	1	3	2	3	5	2	4	3	3	2	2	2
44	4	5	4	1	4	3	5	3	4	3	2	1
45	5	5	5	2	2	5	3	5	5	5	2	3
46	5	5	5	1	2	4	4	1	3	1	1	2
47	5	5	2	3	1	2	2	5	5	3	5	2
48	3	5	5	3	5	5	5	1	5	4	1	1
49	4	5	2	3	3	1	4	3	5	4	5	3
50	3	5	5	2	2	4	3	3	3	4	3	3
51	5	5	5	1	2	5	5	4	3	3	1	1
52	4	5	4	1	2	1	2	3	3	2	3	2
53	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1
54	2	4	4	2	5	4	2	4	1	1	1	1
55	5	4	4	2	2	3	3	4	4	5	4	3
56	4	3	4	5	4	3	3	4	4	2	3	1
57	4	5	5	1	4	4	4	5	4	1	3	4
58	3	4	5	1	1	1	4	1	5	2	1	1
59	4	2	4	1	1	3	5	2	5	3	1	2
60	4	5	4	1	1	3	5	3	5	5	3	5
61	4	4	3	2	2	4	3	5	1	2	2	2
62	1	3	2	5	1	1	3	2	1	1	1	2
63	5	5	5	1	3	3	4	5	5	1	1	1
64	5	4	4	2	3	1	2	1	1	1	1	1

65	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	4	1
66	4	5	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
67	5	5	4	2	2	1	1	5	5	3	1	2
68	5	5	5	1	1	2	1	5	1	5	2	2
69	5	5	4	1	1	2	2	3	2	2	3	1
70	4	5	3	1	5	3	3	5	3	5	3	1

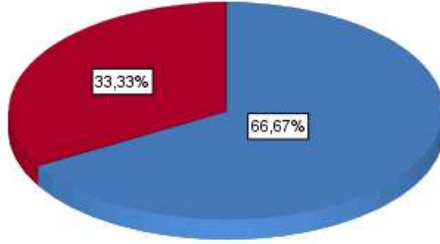
الممارسة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ممارس	70	66,7	66,7	66,7
	غير ممارس	35	33,3	33,3	100,0
Total		105	100,0	100,0	

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

Diagramme en Secteurs Effectif de الممارسة

الممارسة  
 ■ ممارس  
 ■ غير ممارس



### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,072	12

عدد الفقرات	الفاكرونباخ
12	0.072

عدد الفقرات	معامل الصدق
12	

## Q1

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
<b>Valide</b>	بدرجة قليلة جدا	4	3,8	3,8	3,8
	بدرجة قليلة	5	4,8	4,8	8,6
	بدرجة متوسطة	15	14,3	14,3	22,9
	بدرجة كبيرة	37	35,2	35,2	58,1
	بدرجة كبيرة جدا	44	41,9	41,9	100,0
	<b>Total</b>	105	100,0	100,0	

## Q2

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
<b>Valide</b>	بدرجة قليلة جدا	3	2,9	2,9	2,9
	بدرجة قليلة	4	3,8	3,8	6,7
	بدرجة متوسطة	19	18,1	18,1	24,8
	بدرجة كبيرة	29	27,6	27,6	52,4
	بدرجة كبيرة جدا	50	47,6	47,6	100,0
	<b>Total</b>	105	100,0	100,0	

## Q3

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
<b>Valide</b>	بدرجة قليلة جدا	37	35,2	35,2	35,2
	بدرجة قليلة	24	22,9	22,9	58,1
	بدرجة متوسطة	24	22,9	22,9	81,0
	بدرجة كبيرة	15	14,3	14,3	95,2
	بدرجة كبيرة جدا	5	4,8	4,8	100,0
	<b>Total</b>	105	100,0	100,0	

الفرق بين الممارسين وغير الممارسين في التصور العقلي :

#### Statistiques de groupe

	الممارسة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التصور الذهني	ممارس	70	12,4571	2,14466	,25634
	غير ممارس	35	12,8857	2,38588	,40329

#### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
التصور الذهني	Hypothèse de variances égales	,131	,718	-,930	103	,355
	Hypothèse de variances inégaies			-,897	62,033	,373

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

الفرق بين الممارسين وغير الممارسين في تركيز الانتباه :

#### Statistiques de groupe

	الممارسة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تركيز الانتباه	ممارس	70	11,9286	3,36358	,40202
	غير ممارس	35	12,2857	3,78520	,63982

#### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
تركيز الانتباه	Hypothèse de variances égales	,547	,461	-,492	103	,624
	Hypothèse de variances inégales			-,473	61,429	,638

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25



الفرق بين الممارسين وغير الممارسين في مواجهة القلق :

Statistiques de groupe

	الممارسة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مواجهة القلق	ممارس	70	11,2143	3,68268	,44016
	غير ممارس	35	12,8000	3,53803	,59804

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
مواجهة القلق	Hypothèse de variances égales	,294	,589	-2,107	103	,038
	Hypothèse de variances inégales			-2,135	70,605	,036

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

الفرق بين الممارسين وغير الممارسين في المقياس ككل :

#### Statistiques de groupe

	الممارسة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المهارات	ممارس	70	37,1714	5,94412	,71046
	غير ممارس	35	36,3714	6,31565	1,06754

#### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)
المهارات	Hypothèse de variances égales	,019	,890	,637	103	,526
	Hypothèse de variances inégales			,624	64,548	,535

المصدر: من إعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
تقيق جمال	أستاذ محاضر ( ب )	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
نصير احميدة	أستاذ محاضر ( ب )	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
عبابسة نجيب	أستاذ محاضر ( ب )	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
بن عبد الواحد عبد الكريم	أستاذ محاضر ( ب )	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
جرمون علي	أستاذ محاضر ( ب )	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معزوزي ميلود	أستاذ محاضر ( ب )	جامعة قاصدي مرباح ورقلة

ملخص :

تهدف دراستنا إلى إبراز دور الأنشطة اللاصفية الخارجية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث قمنا بقياس بعض المهارات النفسية لدى الممارسين والغير الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية وكانت أهداف الدراسة متمثلة في إبراز القيمة العلمية والعملية للأنشطة اللاصفية الخارجية ومعرفة إذا كانت لها دور في تنمية بعض المهارات النفسية ، حيث كانت الفرضية العامة كما يلي : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية والغير ممارسين في بعض المهارات النفسية ، أم الفرضيات الجزئية كانت كما يلي : 1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور الذهني بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية ، 2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية ، 3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة اللاصفية الخارجية ، أم بالنسبة للمنهج المتبع عند اتباعنا في دراستنا المنهج الوصفي وهو المناسب لهذا النوع من الدراسات ، أما الأدوات المستعملة في الدراسة الاستبيان ومقياس المهارات النفسية وحللت النتائج المؤوية وبرنامج ال " spss " ( مقاييس النزعة المركزية ) حيث كانت أهم النتائج : الأنشطة اللاصفية الخارجية لها دور في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

#### Résumé:

Notre étude vise à mettre en évidence le rôle des activités parascolaires externes dans le développement de certaines compétences psychologiques chez les élèves de stade secondaire où nous avons mesuré certaines des compétences psychologiques des praticiens et des non-praticiens Allanche étrangères Périscolaire Les objectifs de l'étude représentée en mettant en évidence la valeur scientifique et pratique des activités extérieures de parascolaire et de voir si elles ont un rôle dans le développement de certains compétences psychologiques, où le principe général est le suivant: Il existe des différences statistiquement significatives entre les élèves pratiquant Allanche praticiens parascolaires et non étrangers dans certaines compétences psychologiques, ou hypothèses partielles sont les suivantes: 1 Il existe des différences indiquées Une statistique dans la capacité de perception mentale chez les étudiants pratiquant et non pratiquant des activités de plein air parascolaire 2, aucune différence statistiquement significative dans la capacité à attirer l'attention des praticiens et des non-praticiens d'activités extérieures parascolaire 3, il existe des différences statistiquement significatives dans la capacité à faire face à l'anxiété chez les praticiens et les différences non-praticiens les activités de parascolaire étrangères, ou pour l'approche adoptée lorsque nous suivons dans notre étude de l'approche descriptive qui convient à ce type d'études, les outils utilisés dans le questionnaire d'étude et une mesure des compétences psychologiques et ont analysé les pourcentages, le programme « résultats spss » (Les mesures de tendance centrale) où les résultats les plus importants: les activités extrascolaires externes ont un rôle dans le développement de certaines compétences psychologiques chez les élèves du secondaire