

فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على نتائج الأداء لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي "مقاربة ذات بعد تربوي نفسي"

لعبان كريم²

جامعة الجزائر 3- ابراهيم سلطان شيبوط (الجزائر)

ابراهيم رشيد^{1*}

جامعة زيان عاشور بالجلفة (الجزائر)

The effectiveness of a proposed sports guidance program in raising the level of athletic performance in the tests of physical education and sports and its reflection on the results of performance of students in the third year secondary.

Brahimi Rachid,1*

Université Ziane Achour De Djelfa (Algeria)
rachidbrahimi62@gmail.com

Laban Karim 2

Université d'Alger 3 Ibrahim Sultan Cheibout (Algeria)
Labakarim@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2019/05/26؛ تاريخ القبول: 2019/11/27؛ تاريخ النشر: 2022/02/28

Abstract : This paper dealt with an important aspect in order to try to identify the effectiveness of a proposed sports guidance program in raising the level of athletic performance in the tests of physical education and sports in third-secondary students and its reflection on the results of performance from a modified approach to an educational psychological distance. By identifying the differences between the tribal and remote measurements of the experimental group on the level of athletic performance in the tests of physical education, sports and tribal and remote measurement of the control group at the level of sports performance in the tests of physical education and sports, and knowledge of the differences between the control and experimental groups in the tribal measurement and then in the telemetry, ie, after applying the proposed mathematical guidance program to the experimental group only, and determining the direction of the differences.

The results indicated the effectiveness of the proposed sports extension program in raising the level of athletic performance in the tests of physical education and sports with an improvement in the performance results of physical education test for third-secondary students.

Keywords. . The Sports Guidance Program; athletic performance; physical and athletic education test; third secondary students

ملخص . تناولت هذه الورقة البحثية جانبا مهما بحيث هدفت إلى محاولة التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات ثالثة ثانوي وانعكاسها على نتائج الأداء من مقارنة متحورة على بعد نفسي تربوي. وذلك من خلال معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية. ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق.

وخلصت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في رفع مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية مع تحسن في نتائج أداء اختبار التربية البدنية لتلميذات الثالثة ثانوي.

الكلمات المفتاح . برنامج إرشادي رياضي؛ أداء رياضي؛ اختبار تربية بدنية ورياضية؛ تلاميذ ثالثة ثانوي

* Corresponding author

1. مقدمة

يشهد العالم الحديث تقدماً هائلاً في مجال تكنولوجيا المعلومات ، حيث ينشط العلماء والباحثين لتطبيق أحدث الوسائل العلمية ، للوصول إلى حل المشكلات التي تعترض المسيرة العلمية في شتى المجالات ، وقد امتدت هذه الدراسات إلى الجوانب الرياضية بكافة أشكالها لمحاولة الوصول إلى حلول علمية وإدراك المعوقات التي تواجهها ، وقد اعتمدت الرياضة في الآونة الأخيرة على كثير من العلوم لدراسة المعوقات التي تواجه الممارسين للرياضة للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي. يعتبر الأداء الرياضي من النشاطات المدرسية التي لها دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، حيث يتطلب التوجيه العلمي والمهني الصحيح، وقد يرجع ذلك إلى أستاذ التربية البدنية والذي يجب عليه أن يعي جيداً ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط، ويكون ذلك بمراعاة التلاميذ ورغباتهم و ميولهم في ممارسة الرياضة لصقل مهاراتهم ومواهبهم وتطويرها للوصول إلى الأداء الجيد، أما من الناحية النفسية تهدئهم وصراف طاقاتهم الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على أبدانهم وعلى فكرهم، فبالممارسة يتعلم التلميذ كيف يواجه مشاكله النفسية، فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والاتكال على نفسه في مختلف المواقف.

تعد العوامل النفسية المرتبطة بالفرد أياً كان مجال أداءه من أهم متطلبات التفوق والنجاح، وعليه فإن البحث في متطلبات التفوق النفسية في مجال الرياضي تعتبر من الدراسات المساعدة على الوصول إلى التميز في النشاطات الممارس، فالعوامل النفسية تعطي أكثر ملمح بالنجاح بالمقارنة مع عوامل التفوق الأخرى، لذا فهي من أهم جوانب الإعداد للوصول الرياضي المنافس إلى التكامل البدني الحركي والفني التكتيكي الرياضي أو ما يسمى بالفورمة الرياضية، وعليه يرى السيد خير الله وآخرون (1985) أن السمات النفسية يمكن أن يستدل عليها في أداء الفرد الفعلي، والمميز من خلال فئتين أساسيتين من السمات النفسية حيث تتعلق الأولى بطريقة يظهر بها الفرد أداءه والتي تمثل ثقته بالنفس أو مدى موضوعيته في الأداء، أما الثانية فهي تفسر أداء الفرد والتي تمثل الدوافع والأغراض والحوافز والميول والاتجاهات. (بدر الدين داسة، 2014، ص 18)

1.1 مشكلة الدراسة . إن الأداء بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة .

ويعرفه الدكتور نزار مجيد الطالب على أنه : «إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم سلوكياً». (نزار مجيد طالب ، 1983، ص 214)

والإرشاد النفسي يهتم بدراسة وفهم وتفسير السلوك، وتقييمه وتعديله، مما يفيد في فهم العملية الإرشادية أكثر واعتماد العمل الإرشادي على أسس نظرية وعلمية مفيد في مثل هذه المشكلات ، بحيث يعد الإرشاد السلوكي من أكثر الطرق لما يوفره في تقديم أفضل وأنسب أساليب التعلم للتلميذ لمساعدته على التوافق والتكيف في المواقف الرياضية المتنوعة ... من خلال ذلك اقترحنا التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح لرفع مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على نتائج الأداء النهائي لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي ؟ و من خلال هذا التساؤل يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- *هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح؟
- *هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ؟
- *هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ؟
- *هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ؟

2.1. فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة (الرئيسية) : تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح يؤدي للرفع من مستوى الأداء الرياضي أثناء اختبارات التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي مما يؤدي إلى تحسن نتائج الأداء الرياضي.
- الفرضيات الجزئية:
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياسين القبلي والبعدي).
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياسين القبلي والبعدي) والفروق لصالح القياس البعدي.
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس القبلي).
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

3.1. أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على نتائج الأداء الرياضي لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي.

وذلك من خلال معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق.

ومن بين الأهداف العامة التي تسعى هذه الدراسة إلى تحقيقها كما يلي:

- اقتراح برنامج إرشادي رياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي للتلميذات الثالثة ثانوي سعياً لتحسين نتائج الأداء الفعلي النهائي يوم إجراء اختبارات التربية البدنية والرياضية؛
- السعي في دراسة سبل تحسين المستوى المعرفي للتلميذات السنة الثالثة بالنسبة لاختبار التربية البدنية؛
- محاولة الرفع من المستوى البدني، الحركي والمهاري للتلميذات السنة الثالثة ثانوي في الأداء الرياضي.

4.1. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

***الفعالية:** هي « القدرة على تحقيق النتيجة طبقاً لمعايير محددة وتزداد الكفاية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقاً كاملاً» (بدوي أحمد زكي، 1977، ص 127)

وتعرف إجرائياً: على أنها قدرة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على نتائج الأداء لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي.

***البرنامج الإرشادي الرياضي:** وهو: « برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة، وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق» (علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة، 2008، ص 07)

ويعرف فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح إجرائياً بأنه: « قدرة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والذي يحتوي على مجموعة جلسات إرشادية وأنشطة رياضية مخططة ومنظمة، مبنية على أسس علمية لتقديم المساعدة لتلميذات عينة الدراسة اللواتي يعانين من انخفاض مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستواههن وانعكاسها على نتائج الأداء الرياضي لديهن».

***الأداء الرياضي:** هو الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز الرياضي، والتميز في إنجاز المهارات التي تمكن الرياضي من توظيف الطاقات المهارية والوظيفية والنفسية والعقلية والصحية الممتازة، ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص (محمد ثابت، 2015، ص 67)

ويعرف الأداء الرياضي إجرائياً على أنه: « هو نتيجة الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في اختبار التربية البدنية والرياضية لنهاية السنة».

***المراهقة:** إن كلمة المراهقة لغة مشتقة من فعل « راقح » بمعنى تدرج نحو النضج، ويقصد مجموعة التغيرات تطرأ على الفتى، وقد جاء في المنجد « رهقت كلاب الصيد » أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم (بختي العربي، 1998، ص 367)

« بينما المراهقة اصطلاحاً فكلمة المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescen أو grow up ومعناه التدرج نحو النضج الجسدي العقلي الانفعالي الاجتماعي (مصطفى فهيم، ص 27).

« فالمرهقة يعرفها شاذلي هول في كتابه على أنها مرحلة مميزة في حياة الفرد وأنها فترة عواطف وتوتر وشدة تسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والأزمات النفسية والمشكلات» (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 147).

*تلميذات السنة الثالثة ثانوي:

هن التلميذات المسجلات سنة ثالثة ثانوي في السنة الدراسية 2017/2018، والمقبلات على اجتياز اختبارات التربية البدنية والرياضية.

2. الطريقة والأدوات :

1.2. المنهج المتبع في الدراسة . إن البحث العلمي لا يمكن أن يقوم بدون منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص المشكلة موضوع البحث لمعرفة جوانبها وتحليل أبعادها ومسبباتها ، والكشف عن حركة تأثيراتها (عثمان حسن عثمان، 1998، ص 26) ، وذلك بهدف التوصل لحلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها ، وبدون المنهج لا يكون البحث إلا مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي . ومنهج البحث متعددة ومتغيرة ، ولا توجد طريقة معينة واحدة للبحث العلمي ، وإنما هناك عدة طرق وأساليب علمية يمكن استخدامها على ضوء واقع موضوع البحث (صلاح الدين شروخ، 2003، ص 91).

ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها ، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي ، الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، من خلال دراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة ، وإحداث تغيير مقصود في بعض والتحكم في المتغيرات الأخرى ، وذلك حتى يتم التوصل إلى العلاقات السببية بين هذه المتغيرات (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 136-137)

ويمكن تعريف المنهج التجريبي في المجال الرياضي أي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه : « الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى » (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 217).

2.2. متغيرات الدراسة . تنقسم إلى : المتغير المستقل ، المتغير التابع ، المتغيرات المشوشة :

* المتغير المستقل : يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ، ماعدا متغير واحد (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 139)

أو هو المتغير الذي يفترض أنه السبب ، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 219). والمتغير المستقل في بحثنا الحالي هو البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والذي نتوقع تأثيره على المتغير التابع.

* المتغير التابع : وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 141).

والمتغير التابع في بحثنا الحالي هو الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية والذي نتوقع تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح) عليه.

* المتغير المشوش (المتغيرات المشوشة) : وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع ، وهي مرتبطة بعملية الضبط فيجب ضبطها وتثبيتها (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 141-142). والمتغيرات المشوشة في بحثنا الحالي هي : الجنس ، العمر الزمني (السن) ، والمستوى الدراسي، والتخصص الدراسي ، ومستوى الأداء الرياضي. وهي متغيرات غير تجريبية يجب ضبطها بتثبيتها .

3.2. مجتمع وعينة الدراسة وضبطها:

* مجتمع الدراسة : مجتمع الدراسة هم تلميذات السنة الثالثة ثانوي، والمقبلات على اجتياز اختبار التربية البدنية والرياضية لعام 2017 من ثانوية النجاح بمدينة الجلفة، واللواتي حصلن على نتائج ودرجات منخفضة في مستوى الأداء الرياضي في الاختبار التقويبي المطبق.

* عينة الدراسة : وتكونت عينة الدراسة من 28 تلميذة اخترن بطريقة قصدية من بين 90 تلميذة كعينة كلية ، تراوحت أعمارهن ما بين (17 – 19 سنة) ، ممن حصلن على درجات منخفضة على مستوى الأداء الرياضي في الاختبار التقويبي المستخدم، بحيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة تضم 14 تلميذة ، وبعد التأكد من تجانس

المجموعتين من خلال عملية الضبط التجريبي ، تم تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية ، بينما المجموعة الثانية الضابطة فلم يطبق عليها البرنامج .

* شروط اختيار عينة الدراسة : عند اختيار عينة الدراسة الحالية تم مراعاة مجموعة من الشروط وهي :

• خلو أفراد العينة التجريبية والضابطة من تلميذات لهن خبرة سابقة بالاختبار باستبعاد المعيدات.

• ألا يقل عمر أفراد العينة عن 17 سنة وأن لا يزيد عن 19 سنة.

• التأكد من عدم تلقي أي من أفراد العينة لأي برامج إرشادية رياضية مسبقة.

• التأكد من تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

* الضبط التجريبي : يقصد بالضبط التجريبي المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير (عدا المتغير المستقل) الذي يمكن أن

تؤثر على المتغير التابع ، والضبط التجريبي نوع من التثبيت أو العزل للمتغيرات التي يرى الباحث أنها قد تؤثر على نتائج

التجريب ، وبدون ذلك يصعب التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج ، وتوجد متغيرات لا يمكن عزلها تماما عن الموقف

التجريبي وإنما يمكن تثبيتها (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 221). وهي في بحثنا هذا :

* الجنس : حيث تكونت المجموعتين التجريبية والضابطة من الإناث فقط ، نظرا لأن العديد من الدراسات السابقة أثبتت

أن الإناث يعانين من مشكلة انخفاض مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية أكثر من الذكور ، كما لاحظنا أيضا

حرصهن على الحضور واهتمامهن على عكس غالبية الذكور.

* العمر الزمني (السن) : اختيرت العينة من سن 17- 19 سنة حيث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني

لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار "ت" ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك :

جدول رقم (01) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغير العمر الزمني :

القرار الإحصائي	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		ع2	م2	ن	ع1	م1	ن
غير دالة	0.81	0.61	18.35	14	0.74	18.14	14

مستوى الدلالة عند $2.78 = (0.01)$ $2.05 = (0.05)$

تضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعتين الضابطة

والتجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على متغير العمر الزمني (السن).

* المستوى الدراسي :

تم اختيار أفراد العينة من تلميذات سنة ثالثة ثانوي غير المعيدات لهذه السنة ، نظرا لطبيعة المشكلة المراد دراستها

وتأثيراتها على مردود وأداء التلميذات في مواقف اختبار التربية البدنية والرياضية وقد تم استبعاد التلميذات المعيدات نظرا

لتكوينهن خبرة ميدانية مسبقة في مثل هذه المواقف مما يؤثر على نتائج الدراسة بوجه عام ، وتكافؤ وتجانس المجموعتين على

وجه الخصوص .

* التخصص الدراسي . اختير كل أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة من تلميذات شعبة علوم تجريبية لأن

هناك اختلاف في مستويات الأداء في الاختبار بين تلاميذ الشعب والتخصصات المختلفة وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات ،

حيث ترى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى الأداء في الاختبار ، لذلك أكدنا على اختيار أفراد

المجموعتين من تلميذات شعبة علوم تجريبية لمنع تأثير ذلك على نتائج الدراسة وتجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

* مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية: تمت المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح باستخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين في القياس القبلي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (02) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية .

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (ت)	دح	القرار الاحصائي
	1م	1ع	2م	2ع			
الأداء الرياضي	15.52	0.81	15.51	0.95	0.04	26	غير دالة

مستوى الدلالة عند $2.78 = (0.01)$ $2.05 = (0.05)$

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على مستوى نتائج الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، وهذا ما تبينه قيمة "ت" المحسوبة (0.04) فهي أقل من قيمة "ت" الجدولية، وبالتالي لم ترتقي الفروق لمستوى الدلالة الإحصائية مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

4.2. أدوات الدراسة : أدوات الدراسة التي تم استخدامها هي: مقياس مستوى الأداء الرياضي التقويبي والمتمثل في اختبار التربية البدنية والرياضية المستخدم ، والذي يقيس مستويات الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية المقرر إجراؤها في اختبار نهاية السنة ، وذلك بعد تعديله ليصلح لقياس مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية موضوع الدراسة والتأكد من ثباته وصدقه بتحكيمة من طرف المتخصصين بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية ، والأداة الثانية هي البرنامج الإرشادي الرياضي الذي تم اقتراحه، وتطبيقه على المجموعة التجريبية بعد عرضه على المحكمين .

وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ألفا كرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، واختبار "ت" ، والتي تم حسابها بواسطة برنامج spss .

3. النتائج ومناقشتها:

جدول رقم (03) يبين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مستوى نتائج الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

الرقم	المجموعة الضابطة		الرقم	المجموعة التجريبية	
	القياس القبلي	القياس البعدي		القياس القبلي	القياس البعدي
01	15.01	15.22	01	16.13	16.78
02	16.10	16.45	02	15.30	15.55
03	15.52	15.75	03	16.04	17.59
04	16.45	16.30	04	15.64	17.14
05	15.34	15.95	05	15.61	16.56

17.30	15.00	06	16.13	15.58	06
17.28	15.68	07	16.25	16.61	07
16.91	16.31	08	15.84	16.44	08
15.15	14.65	09	15.45	15.22	09
13.95	13.10	10	13.75	13.63	10
14.40	14.25	11	14.10	14.31	11
16.75	16.20	12	16.04	15.24	12
17.46	16.81	13	16.60	16.22	13
17.23	16.43	14	15.83	15.67	14

1.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة

1.1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على مايلي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياسين القبلي والبعدي) " وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" والتي تم حسابها بواسطة برنامج spss، تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (04) يبين دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		قيمة (م ف)	قيمة (ت)	دح	القرار الإحصائي
	م ق ق	م ق ب				
الأداء الرياضي	15.52	15.69	0.17	1.60	13	غير دالة

مستوى الدلالة عند $3.01 = (0.01)$ $2.16 = (0.05)$

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.60) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي و البعدي في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية. وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية لا تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي ، وهذه النتائج تحقق الفرضية الأولى للدراسة.

2.1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على ما يلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياسين القبلي و البعدي) والفروق لصالح القياس البعدي " وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" والتي تم حسابها بواسطة برنامج spss، تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (05) يبين دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (م ف)	قيمة (ت)	دح	القرار الإحصائي
	م ق ق	م ق ب				
الأداء الرياضي	15.51	16.43	0.92	5.72	13	دال 0.01

مستوى الدلالة عند $2.65 = (0.01)$ $1.77 = (0.05)$

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (5.72) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، والفروق لصالح القياس البعدي.

وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح، وهذه النتائج تحقق الفرضية الثانية للدراسة.

3.1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على مايلي: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس القبلي) " وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" والتي تم حسابها بواسطة برنامج spss، تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (06) يبين دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (ت)	دح	القرار الإحصائي
	1م	1ع	2م	2ع			
الأداء الرياضي	15.52	0.81	15.51	0.95	0.04	26	غير دالة

مستوى الدلالة عند $(0.01) = 2.78$ $(0.05) = 2.05$

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.04) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة الضابطة لا تختلف كثيرا عن درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح، وهذه النتائج تحقق الفرضية الثالثة للدراسة.

4.1.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: نصت الفرضية الرابعة على مايلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية " وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" والتي تم حسابها بواسطة برنامج spss، تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) يبين دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (ت)	دح	القرار الإحصائي
	1م	1ع	2م	2ع			
الأداء الرياضي	15.69	0.80	16.43	1.14	1.98	26	دال 0.05

مستوى الدلالة عند $(0.01) = 2.48$ $(0.05) = 1.70$

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.98) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، والفروق لصالح المجموعة التجريبية .

وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة الضابطة تختلف كثيرا عن درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح، وهذه النتائج تحقق الفرضية الرابعة للدراسة.

2.3. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1.2.3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: تتعلق الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وبعده ، أي في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا بالنسبة للأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، أي أنه لم توجد أي فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وحيث أن المجموعة الضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، وبالتالي لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات لرفع مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية والتحسين من نتائجه ، بل ظلت في ظروفها البيئية والرياضية وما تعكسه عليها من مواقف وضغوطات نفسية ، فإن مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية ظل كما هو تقريبا، وارتفع في بعض الحالات نتيجة لزيادة هذه الضغوط البيئية والرياضية المنشطة عند بعض التلميذات نظرا لمواجهةهن المستمرة لمواقف التقويم المستمر، والتي تستثير مشاعر الخوف والتوتر والرغبة والانفعال والهم والانزعاج من اختبار التربية البدنية والرياضية.

2.2.3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تتعلق الفرضية الثانية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وبعده ، أي في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية لصالح القياس البعدي.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا بالنسبة للأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، أي أنه توجد فروق جوهرية ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وهذه الفروق يمكن أن تعزى إلى البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، الذي تضمن جلسات إرشادية قدمت فيها الإرشادات والتوجيهات اللازمة والمناسبة في شكل محاضرات أقيمت على التلميذات المسترشدات ، وفتح فيها المجال للنقاشات المفيدة للتنفيس الانفعالي ، وتبادل الأفكار وتصحيح الخاطئة منها وعقلنتها ، وما تضمنه البرنامج الإرشادي المقترح من أنشطة رياضية لتبديد الخوف والتوتر وتخفيف الاضطراب والانزعاج من اختبارات التربية البدنية والرياضية، وكون الأنشطة الرياضية نفسها المقررة في الاختبار مما حسن الأداء.

3.2.3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: إن الفرضية الثالثة تتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس القبلي).

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول (06) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا بالنسبة للأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، أي أنه لم توجد فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ، وهذا راجع لأن المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات لرفع مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية والتحسين من نتائجه ، وما أوضحته نتائج القياس القبلي المنخفضة على مستوى الأداء

الرياضي بالنسبة لتلميذات المجموعة الضابطة ، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة التجريبية فلم يكن تلميذاتها قد طبق علمن البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح بعد.

4.2.3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: إن الفرضية الرابعة تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية. وقد تبين من خلال نتائج الجدول (07) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا بالنسبة للأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية، أي أنه توجد فروق جوهرية كبيرة ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ، لصالح تلميذات المجموعة التجريبية حيث ارتفع مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية لديهن ، مقارنة بدرجات تلميذات المجموعة الضابطة التي مازالت منخفضة ومساوية للقياس القبلي في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية لديهن.

وهذه الفروق لا يمكن إرجاعها إلا للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، والذي أثبتت فعاليته الكبيرة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية ، وأثره الإيجابي في التحسن الملحوظ في نتائج الأداء الذي طرأ على تلميذات المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تدل على أنه بالرغم من كون البرنامج قصيرا واستغرق تطبيقه مدة قصيرة ، إلا أنه أثبتت فعاليته في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في الاختبار لدى تلميذات المجموعة التجريبية ، في حين بقيت تلميذات المجموعة الضابطة على نفس مستواهن من الأداء بسبب عدم تعرضهن للبرنامج الإرشادي الرياضي.

وتفسر هذه النتائج كون البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والمطبق على تلميذات المجموعة التجريبية، يعمل على تنمية المهارات المطلوبة للاستعداد المستمر لاختبار التربية البدنية والرياضية وأدائه بنجاح ، وكل ذلك من شأنه أن يقلل من الانفعالية والازعاج من الاختبار ويساهم في التحسين في أداء الاختبار لدى تلميذات المجموعة التجريبية، ربما نفسره بسبب عودة الاستقرار النفسي بالنسبة للتلميذات قد تعزى إلى ما تضمنه البرنامج من جلسات إرشادية وأنشطة رياضية قدمت فيها الإرشادات والتوجيهات المناسبة في شكل جلسات عمل وممارسات أدائية.

4. الخلاصة:

إن الأداء بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله في تحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو المجال الرياضي هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسين خدمة للرياضة .

إن الأداء في المجال الرياضي استخدام بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز والتميز في إنجاز المهارات كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية ، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص .

ومن هذه الدراسة لفعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في الرفع من مستوى الأداء الرياضي في اختبارات التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على نتائج الأداء الرياضي لدى تلميذات الثالثة ثانوي من مقارنة متمحورة على البعد التربوي والنفسي ، نستخلص أن العملية الإرشادية تتم بأبسط العمليات الاتصالية ، لأن الدافع للخروج من المشكلة موجود ، كما أن

فعالية البرامج الإرشادية الرياضية تبقى رهينة محتوياتها ، والأهم من ذلك هو فتح المجال أمام المتخصصين لإعداد الاختبارات النفسية الملائمة لقياس الظواهر النفسية والرياضية المختلفة ، وبناء البرامج الإرشادية الرياضية المناسبة لها . وبعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من استخدام أدوات الدراسة ، وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية ، ومطابقة النتائج لفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها. تم التوصل إلى النتائج التالية بعد المطابقة بالفرضيات وهي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياسين القبلي والبعدي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياسين القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس القبلي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.
- وبالتالي فقد أسفرت هذه النتائج على تحقيق جميع الفرضيات ، حيث أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في رفع مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية لدى التلميذات المطبق عليهن هذا البرنامج، مع تحسن في نتائج الأداء الرياضي وبالتالي فقد تحققت الفرضية العامة للدراسة.
- المقترحات: بناء على النتائج المتوصل إليها والتي أظهرت فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في رفع مستوى الأداء الرياضي في اختبار التربية البدنية والرياضية لدى التلميذات المطبق عليهن هذا البرنامج، تقترح الدراسة الحالية جملة من المقترحات الموجهة للأساتذة والمختصين في مجال الدراسة ونوجزها فيما يلي:
- اقتراح برنامج إرشادي نفسي رياضي للتقليل من ظاهرة العزوف عن ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية.
- تقديم برنامج إرشادي نفسي تربوي مقترح للتخفيف من ظاهرة الخجل لدى تلميذات مختلف الأطوار التعليمية.
- اقتراح برنامج إرشادي رياضي للتخفيف من العدوان في حصة التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي وأخرى للطور المتوسط.
- استخدام برامج إرشادية رياضية مختلفة مع اضطرابات ومشكلات نفسية أخرى ، مع مختلف الفئات العمرية.
- دراسة مدى تأثير النشاط الرياضي المدرسي على الجو العام للمؤسسة عموماً، وعلى التحصيل الدراسي خاصة .

المراجع:

- أحمد أمين، فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات). ط1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- بختي ، العربي. (1998). العلاقة التربوية في مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .، بدر الدين ، داسة (2014). دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ بعض متوسطات المنطقة الغربية بولاية البليدة المشاركين في برامج الرياضة المدرسية ، مجلة الخبر، العدد 3، الجزائر.

- بدوي ، أحمد زكي. (1977). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. بيروت: مكتبة لبنان.
- بوداود، عبد اليمين وعطاء الله، أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- صلاح الدين، شروخ. (2003). منهجية البحث العلمي للجامعيين. عنابة، الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع .
- طالب مجيد ، نزار. (1983). علم النفس الرياضي. بدون طبعة. بغداد. العراق: دار الحكمة للطباعة.
- عثمان حسن ، عثمان. (1998). المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية. سلسلة الطالب. الجزائر منشورات الشهاب.
- علاء الدين إبراهيم يوسف ، النجمة. (2008). مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب الثانوية ، رسالة ماجستير، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين.
- محمد ، ثابت (2015). الأداء الرياضي في ظل العمليات العقلية المعرفية وبعض نظريات سمات الشخصية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، العدد 4، الجزائر.
- محمد حسن ، علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن ، علاوي وأسامة كامل، راتب (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط1. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي .
- مصطفى ، فهدى : علم النفس الطفولة والمراهقة ، بيروت : دار المعارف.
- ميخائيل ، إبراهيم أسعد. (1991). مشكلة الطفولة والمراهقة. ط2. بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- نور الدين ، طاجين (2000). علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة ، دراسة ميدانية على عدائي (100 م ، 200 م ، 400م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر لألعاب القوى بالجزائر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر.