

رقم الترتيب: .....  
الرقم التسلسلي: .....  
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر  
التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي  
بعنوان:

## أثر ممارسة أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط دراسة ميدانية أجريت في متوسطات تقرت

تحت إشراف الأستاذ:

معزوزي ميلود

إعداد الطالب:

بهم خلفاوي فاتح

أنجزت بتاريخ: 2020/09/10

من قبل السادة:

الأستاذ: معزوزي ميلود - أستاذ مساعد - أ - جامعة ورقلة - مشرفا

الأستاذ: ..... جامعة ورقلة - رئيسا

الأستاذ: ..... جامعة ورقلة - مناقشا

السنة الجامعية: 2019 - 2020



رقم الترتيب: .....

الرقم التسلسلي: .....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

بعنوان:

## أثر ممارسة أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط

دراسة ميدانية أجريت في متوسطات تقرت

إعداد الطالب:

محمد خلفاوي فاتح

تحت إشراف الأستاذ:

معزوزي ميلود

أنجزت بتاريخ: 2020/09/10

من قبل السادة:

الأستاذ: معزوزي ميلود - أستاذ مساعد - أ - جامعة ورقلة - مشرفا

الأستاذ: ..... جامعة ورقلة - رئيسا

الأستاذ: ..... جامعة ورقلة - مناقشا

السنة الجامعية: 2020 - 2019



# التشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم

\* ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأصلح لي في ذريتي  
إني تبت إليك وأني من المسلمين \*

سورة الأحقاف الآية 15

فالحمد لله حتى ترضى والحمد لله إذا رضيت والحمد لله بعد الرضى  
ونسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به

وتنفع كل من يقرأه

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم

\* لا يشكر الله من لم يشكر الناس \*

يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء والعرفان لكل من مد لنا يد  
المساعدة في إنجازه من قريب أو من بعيد إلى من كان لنا خير موجه

ومؤطر الأستاذ \* ميلود معزوزي \* حفظه الله

وأخيرا تحية شكر وعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية

والرياضية

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو

بكلمة الطيبة.

# الأهل

أهدي هذا العمل إلى من قال فيه مما عز وجل: [وبالوالدين إحسانا ]

صدق الله العظيم

وإلى من قال فيه مما الرسول P : [رضى الله من رضى الوالد ين وغضب الله من غضب الوالدين

[[

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء  
لبيبي طيبي . . . . . يريقي إلى نبع الحنة . . . . . سر الوج . . . . . مدان أمي  
..... أمي . . . . . أمي

∞ ربيحة / رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه.

إلى من شجعني على . . . . . واصلت دراستي وإلى من لم يخجل علي . . . . . بشيء . . . . . أبي

∞ التجاني / حفظ . . . . . بالله

إلى الشموع التي لا تنطفئ إخوتي الأعزاء: نورالدين، نسيمة، حنان، سليم، نجوى

، محمد، وإلى الأهل والأقارب

وإلى كل من شاركني أيامي الحلوة وتقاسمت معهم أيامي الجامعية وأخص بالذكور: سيف الدين

ونزيم وياسين ومحمد بولباح وإبراهيم

وإلى جميع طلبة قسم النشاط البدني الرياضي التربوي وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بورقلة وبالأخص الأستاذ ميلود معزوزي حفظه الله



وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة . . . . . ، وإلى كل من أحبوني وأحبتهم . . . . .

## خلفاوي فاتح

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الرياضات الجماعية في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، ووضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية الرياضية والرياضات الجماعية في المنظومة التربوية خاصة في معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ في المرحلة المتوسطة كما تهدف الى التعرف على الفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضات الجماعية من خلال درجات المهارات النفسية لديهم.

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 210 تلميذ 180 تلميذ ممارس و30 غير ممارس في المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات دائرة تقرت بلدية النزلة، كما استخدم الطالب مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي والذي أعده كل من "ستيفن بل" و"جون البنسيون" و"كريستوفر شامبروك" سنة (1996). لقياس المهارات النفسية.

أما الجانب الاحصائي فقد استخدم الطالب طريقة الصدق التمييزي والمقارنة الطرفية لايجاد صدق المقياس، ومعامل ألفا كرومباخ للتحقق من ثبات المقياس، كما تم توظيف اختبار "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة ابعاد المهارات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للرياضات الجماعية دالة احصائيا في كافة الابعاد.

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

الكلمات المفتاحية: الرياضات الجماعية، المهارات النفسية، المراهقة.

## **Résumé:**

Cette étude visait à identifier le rôle des sports d'équipe dans le développement de certaines compétences psychologiques des collégiens et l'étendue de leur contribution à préparer l'individu juste sous tous ses aspects et à essayer de découvrir les problèmes des élèves de cet âge, et à mettre la famille sur la bonne voie pour connaître la place de l'éducation physique et des sports d'équipe dans le système éducatif. En particulier dans le traitement des problèmes psychologiques des étudiants en phase intermédiaire, il vise également à identifier les différences entre pratiquants et non pratiquants de sports d'équipe à travers leurs degrés de compétences psychologiques.

L'élève a utilisé l'approche descriptive et analytique pour traiter le problème de l'étude, en appliquant l'étude à un échantillon aléatoire de 210 élèves, 180 élèves pratiquants et 30 élèves non pratiquants de l'école intermédiaire pour certaines des moyennes du cercle approuvées par la municipalité de Nazla, et l'étudiant a également utilisé l'échelle de compétences psychologiques qui a été traduite par le professeur Muhammad Hassan Allawi et préparée par chacun des Stephen Bell, John Pension et Christopher Chambrook (1996). Pour mesurer les compétences psychologiques.

Quant à l'aspect statistique, l'étudiant a utilisé la méthode de l'honnêteté discriminatoire et de la comparaison périphérique pour trouver la validité de l'échelle, et le coefficient Alpha Crombach pour vérifier la stabilité de l'échelle, et le test «t» a été utilisé au niveau de signification 0,05 pour déterminer les différences de degré de dimensions des compétences psychologiques entre praticiens et non-pratiquants de sports d'équipe statistiquement significatives en Toutes dimensions.

L'étudiant a suggéré la nécessité de soutenir et de soutenir la pratique des sports d'équipe dans sa forme complète afin d'élever les attitudes des étudiants à son égard dans toutes les disciplines, d'accroître l'intérêt des chercheurs et des professeurs pour l'étude des compétences psychologiques et de souligner que, dans la mesure du possible, la formation des compétences psychologiques, mieux ce sera, la nécessité de prêter attention aux compétences psychologiques lors de l'élaboration des programmes d'éducation physique. Et le sport est au programme de la phase primaire afin d'assurer l'émergence d'une génération normale psychologiquement, physiquement et socialement.

**Mots clés : sports d'équipe, compétences psychologiques, adolescence.**



## فهرس المحتويات

الرقم	العنوان
II	الشكر
III	الإهداء
IV	الفهرس
V	قائمة الجداول
أ	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل للدراسة</b>	
03	(1) - إشكالية الدراسة
04	(2) - التساؤلات الفرعية
04	(3) - الفرضيات العامة
04	(4) - الفرضيات الجزئية
04	(5) - أهداف الموضوع
05	(6) - أهمية الموضوع
06	(7) - مفاهيم ومصطلحات
07	(8) - النظريات المفسرة
<b>الفصل الثاني: الدراسات السابقة</b>	
16	(1) - الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة
21	(2) - تحليل الدراسات
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة</b>	
25	تمهيد

26	(1)- المنهج المتبع
26	(2)- الدراسة الاستطلاعية
27	(3)- مجتمع الدراسة
27	(4)- عينة الدراسة
28	(5)- حدود الدراسة
28	(6)- أدوات جمع البيانات
30	(7)- صدق الأداة
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>	
33	(1)- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
39	(2)- الاستنتاج العام
39	(3)- الاقتراحات - الإستخلاصات -
42	الخاتمة
44	المراجع
/	الملاحق
/	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
39	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	الجدول رقم (01)
42	يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبانة.	الجدول رقم (02)
42	يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية	الجدول رقم (03)
46	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء	الجدول رقم (04)
47	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على التصور العقلي	الجدول رقم (05)
47	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الثقة بالنفس	الجدول رقم (06)
48	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق	الجدول رقم (07)

# مقدمة

مقدم . . . . . : . . . . .

نظرا للانتشار الواسع لجميع الرياضات في مختلف أنحاء العالم، وبعد إدراكهم لأهميتها جعلت من هذا الانتشار إقبال العديد من ممارسيها ومشاهديها، كما تعتبر واحدة من أهم العلوم العصرية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي.

وتعتبر الرياضة جزءا أساسيا في حياتنا وليس أمرا ثانويا بل إن الرياضة هي الحصن القديم الجديد الذي يرافقنا نحن البشر منذ بداية وجودنا على سطح الأرض والذي لا يزال رغم تغير الأزمان ولرياضة أيضا فوائد شملت كافة الجوانب المتعلقة بالإنسان فهي مفيدة لعدة جوانب منها الجانب الصحي والبدني والجانب النفسي والجانب الاجتماعي والجانب الأخلاقي والجانب الذهني وبذكر أن كل هذه الجوانب تتداخل في تأثيرها بحيث إن التحسن في أحد الجوانب يزيد من التحسن في الجوانب الأخرى.

ففي الجانب الصحي و البدني الرياضة تقوي عضلات الجسم و تحسن من مظهر الجسم و جماله ليصبح جذابا و رائعا دون الحاجة إلى عمليات التجميل المكلفة و الرياضة تزيد نشاط الدورة الدموية و التمثيل الغذائي في الجسم و في ذات الوقت تفتح الشهية و تخلصنا من عيوب وجباتنا الغذائية عبر التخلص من أضرارها و ما زاد عن حاجة أجسامنا فهي تخلص الجسم من الدهون الزائدة و تستهلك السعرات الحرارية الزائدة عن حاجتنا و الرياضة تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب و الشرايين و السكري و السرطان و السكتة الدماغية و تمنحنا وزنا مثاليا على طبق ذهب و تحارب البدانة و السمنة التي هي مفتاح كل شر على الصعيد الصحي والرياضة تقينا أيضا من مشاكل المفاصل كالخشونة و مشاكل العظام و تزيد من قوتها و مرونتها و الرياضة تقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان لذلك فهي خط الدفاع الأول ضد الأمراض بمختلف أشكالها و أنواعها و الرياضة تساعد الجسم على إخراج الفضلات الضارة بشكل أفضل و هي أيضا تؤخر سن الشيخوخة و تقي من أمراضها كالخرف و الزهايمر و مما يلفت انتباهنا في هذا الجانب ذلك النشاط الذي نشاهد فيه الكثير من الزعماء الكبار في السن في الدول الغربية و الذين يلعبون الرياضة و يبدوون أصغر بكثير من أعمارهم الحقيقية.

وفي الجانب النفسي ممارسة الرياضة تحسن من مظهر أجسامنا وتضفي جمالا عليها، وتزيد الثقة بالنفس عند الإنسان. الرياضة خير سلاح نقتل به وقت الفراغ السلبي، ونقهر به الروتين الممل ونشعر بواسطته بالمتعة والإثارة والسعادة. وهذا بدوره يقلص الفرصة للإصابة بالأمراض النفسية المختلفة وخاصة الاكتئاب وغيره من الأمراض

وبالتالي ستقوى مناعتنا ضد الأمراض الجسدية والاجتماعية المختلفة. الرياضة تمنحنا قدرة أكبر على الانضباط والتحكم بالضغط والتوتر في حياتنا. وهي تساعدنا على النوم وتعالج الأرق والتفكير السلبي والسرحان. وهي باختصار طبيبتنا النفسي الذي يعيد لنا الاتزان الداخلي ويمنحنا الراحة النفسية مما ينعكس بالإيجاب على كافة جوانب حياتنا المختلفة.<sup>1</sup>

وفي الجانب الاجتماعي الرياضة تزيد من الذكاء الاجتماعي، لأنها تساعدك على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية متينة مع الكثير من الناس، كالمنافسين والزملاء في نفس الفريق والمدربين... إلخ. الرياضة تكسب الإنسان خصلاً رائعة، كالصبر، والتحمل، والثقة في النفس، وقوة الإرادة، والمثابرة، والنشاط، والقيادة، وقيم التنافس الشريف، والتعاون، والتخطيط، والإيثار. الرياضة تعلم الإنسان احترام القوانين والقواعد والأنظمة؛ لأن معظم الرياضات لها قوانين وقواعد ثابتة يجب الالتزام بها. وهي أيضاً تنقذ المجتمع من آفات خطيرة جداً مثل تدخين السجائر، وإدمان الكحول والمخدرات، وارتكاب الجرائم الأخلاقية التي تنتج من الأمراض النفسية، وكثرة الفراغ السلبي، وخاصة عند فئة الشباب العاطلين عن العمل. الرياضة تؤثر بالإيجاب على العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة لأن معظم المشاكل الأسرية تنتج من هموم الحياة وضغوطها، وكذلك تنتج من أوقات الفراغ خصوصاً في أوقات العطل، وبالتالي فإن النشاط الرياضي يعزز العلاقات داخل الأسرة الواحدة، وما أجمل أن يشجع رب الأسرة أفرادها على القيام بالرياضة مجتمعين مع بعضهم البعض حتى تزيد أواصر المحبة بينهم جميعاً، وحتى يقيهم من مشاكل الخمول والتسمر والجلوس الطويل أمام وسائل التكنولوجيا الحديثة والذي يجلب العديد من المآسي الصحية على المدى القريب والبعيد.

وفي الجانب الذهني الرياضة تنشط العقل، وتزيد من الذكاء بكافة أنواعه وخاصة الذكاء الاجتماعي، والذكاء النفس حركي. وهي تزيد من نشاط الذاكرة وقوتها؛ لأنها تزيد من نشاطات الدماغ بشكل إيجابي. الرياضة تحسن من قوة الملاحظة وسرعة البديهة، وتمنح الإنسان القدرة على التركيز، وتقلل من نسبة التشتت الذهني بشكل كبير. الاهتمام بالرياضة يزيد من التحصيل الدراسي عند الطلاب، ويبعد عنهم الملل من المناهج الدراسية الجافة، ويزيد من النمو الاجتماعي والذهني عند الطلبة، لذلك تحاول المدارس الاهتمام بالأنشطة الرياضية خلال الدوام المدرسي.. ليس ذلك فحسب وإنما هناك العديد من الشركات الكبرى في الدول المتقدمة كاليابان تطلب من موظفيها القيام بنشاط رياضي مشترك قبل وأثناء الدوام؛ حتى تزيد من قدرات موظفيها وإنتاجيتهم وتكسر الروتين الذي قد يصيبهم

<sup>1</sup> عبد اللطيف عرار. مسعود بده. يونس بوخنيك: دور الوسط الأسري في نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس 2017/2018. ص 01

بالمثل. وباختصار لا يمكن الحصول على عقلٍ سليم بلا جسمٍ سليم، ولا يمكن الحصول على جسمٍ سليم إلا بالرياضة.

و نستطيع القول بأن الرياضة هي التمارين الرياضية أو النشاطات الضرورية التي تبني الجسم و تقويه و هي نوعان فبعضها يمكن ممارستها بشكل فردي بينما النوع الآخر لا يمكن ممارسته إلا مع مجموعة من الأصدقاء مما ينمي روح الفريق و الجماعة و يعزز العمل الجماعي و يمكن تعريف الرياضة الجماعية بأنها تلك الرياضة التي تحتاج إلى مجموعة من اللاعبين الذين يهدفون إلى تحقيق هدف واحد ألا و هو الفوز المشترك و التفوق على الفريق المنافس مما يجعلهم يحددون خطواتهم و يتخذون قراراتهم بشكل جماعي كما أنهم يحلون المشاكل التي يتعرضون لها في جو الثقة التي تقرهم من أهدافهم ...

لا تردد واطرق باب الرياضة فهي صديقة للجميع لا تعترف بالحدود الجغرافية ولا الحالة الاجتماعية ولا العالم المتقدم ولا العالم الثالث إنها صديقة الفقير والغني والكبير والصغير والمرأة والرجل من يمنحها الوقت تمنحه أغلى ما يملك الإنسان على وجه الأرض تمنحه الصحة التي تعينه على مسؤولياته تجاه خالقه ووطنه وأسرته وعمله واتجاه نفسه.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> عبد اللطيف عرعار و اخرون . مرجع سابق . ص 02

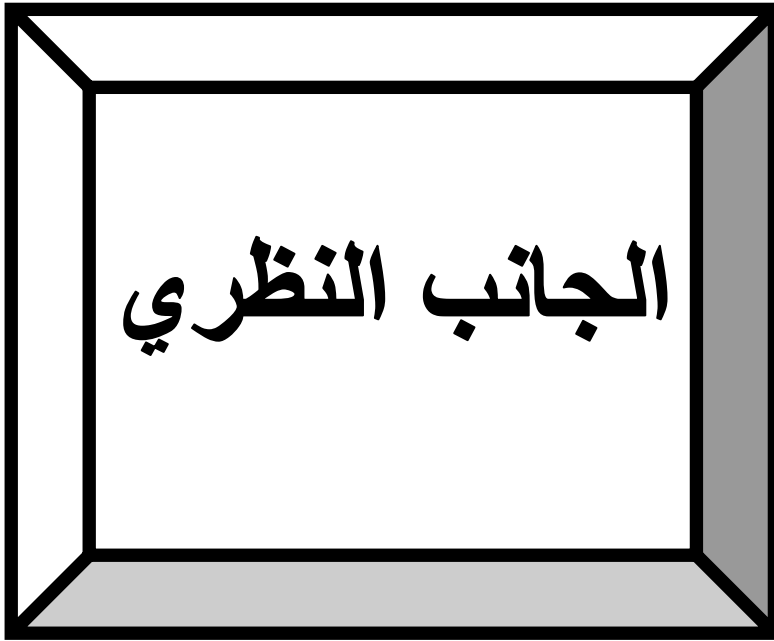
مهما تحدثنا عن الرياضة ففوائدها كثيرة ومتشعبة ولهذا تم اختيارنا لهذا الموضوع الذي عنوانه " أثر ممارسة نشاطات الرياضات الجماعية في تنمية الجانب الحس الحركي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " ولتحليل هذا الموضوع والوصول إلى إجابات للأسئلة المطروحة قسمنا البحث إلى جانب نظري وجانب تطبيقي.

حيث البداية كانت بالجانب النظري حيث قسمناه إلى فصلين الفصل الأول الذي هو مدخل للدراسة حيث تناولنا فيه موضوع الدراسة والتعريف بالبحث وتحديد إشكالية الدراسة والتساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية والفرضية العامة والفرضيات الفرعية وأهمية البحث وأهداف البحث وتحديد مصطلحات الدراسة وختمناها بأهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه لدراسات السابقة والتي تناولت الموضوع حيث قمنا بتحليلها وعرض نتائجها.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين الفصل الأول يشمل طرق ومنهجية الدراسة وهذا بتحديد المنهج المتبع وتم الدراسة الاستطلاعية ومجتمع الدراسة وعينة البحث ثم البيانات الخاصة بالعينة وحدود الدراسة وتم أدوات جمع البيانات وصدق الأداة وتم الأدوات الإحصائية المستعملة أما الفصل الثاني قمنا بعرض ومناقشة النتائج وصولاً لاستنتاج عام ومنه وضعنا بعض الإستخلاصات ثم ختمنا بالمراجع والملاحق.





الجانب النظري

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

## 1- الإشكالية:

إن دور التربية البدنية والرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني وإنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فالتربية البدنية الرياضية تلعب دورا هاما في الحفاظ على جوانب الانسان البدنية والنفسية والاجتماعية ، وهذا عن طريق أنواع النشاطات والرياضات المختلفة منها الفردية والجماعية ، فالنشاطات والرياضات الجماعية من الدعائم الأساسية للرقى بالرياضة والتي من خلالها تطور مهارات وفتيات التلاميذ والمتدربين وكذا نموهم من الناحية البدنية والنفسية والحركية، ومن الحاجة الماسة اليوم الى الاهتمام بالجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في حياته العامة ، اذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي والوجداني.<sup>1</sup>

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

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

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

ومنه يمكن أن نطرح التساؤل التالي:

**هل تساهم أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟**

1 نبيلة أحمد محمود المهارات النفسية المميزة للاعب كرة السلة. نقلا عن أحمد مجاوي التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية. بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد ص12.

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

3 نبيلة أحمد محمود، مصدر سبق ذكره، ص40.

4 صدقي نور الدين، علم النفس الرياضي المفاهيم النظرية. التوجيه والإرشاد. ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2004م ص20.

### التساؤل العام:

- هل تسهم أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

- هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضات الجماعية في القدرة على التصور لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

- هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضات الجماعية في الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

- هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

### الفرضية العامة:

توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

### الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء.

- توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على التصور.

- توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في الثقة بالنفس.

- توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق.

### أهداف الموضوع:

- معرفة هل هناك فروق في القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية ولغير ممارسين من أجل الخروج بنتيجة البحث.

- معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء.
- معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على التصور.
- معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في الثقة بالنفس.
- معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق.

### أهمية الموضوع:

تتمحور هذه الدراسة نحو جانب مهم من الجوانب التي تعمل الرياضات الجماعية على تحسينها الا وهو الجانب النفسي والذي يتمثل في القدرات النفسية، والتي أصبحت تلعب دورا هاما في تطوير الأداء والإنجاز الرياضي والرفع من قدرات الفرد الرياضي.

- إبراز قيمة الرياضات الجماعية في الميدان التعليمي.
- مساهمة نتائج هذه الدراسة في وضع مقترحات تساعد التلاميذ الغير ممارسين على تنمية الصفات النفسية لديهم، فتشجعهم على المشاركة.
- المساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة العاملين في هذا المجال.
- تساهم في رفع كفاءة الباحث.

### أسباب اختيار الموضوع:

#### أسباب ذاتية:

من الأسباب التي جعلتنا نتطرق إلى هذا الموضوع هو الرغبة في الاحتكاك بالمراهقين وتلاميذ هذه المرحلة وكذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع لأننا مقبلين على الدخول في هذا الميدان والعمل فيه وازد وكذا الاطلاع على حقيقة ما يجري داخله.

#### أسباب موضوعية:

- الوصول إلى معرفة تأثير الرياضات الجماعية على المراهق من الجانب النفسي.
- محاولة الوصول الى تحقيق القيمة الحقيقية للرياضات الجماعية في تربية النشأ واعداده خاصة من الجانب النفسي.

## مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

### الألعاب الرياضية الجماعية:

**اصطلاحاً:** هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب لصالات لعب وملاعب ذات مقاييس موحدة وتتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي، ويظهر فيه التنافس قائماً بين الدول وتتميز الألعاب الجماعية بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي كما تعتبر وسيلة تربوية لشغل الوقت الحر.<sup>1</sup>

**إجرائي:** هي الأنشطة التي يمارسها التلاميذ داخل الأوساط التربوية في إطار حصة التربية البدنية الرياضية.

### الصفات النفسية:

**اصطلاحاً:** هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فال

لاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضاً على القدرات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها<sup>2</sup>، فكأن القدرة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم وإتقان القدرات النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب.

لقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هناك العديد من القدرات النفسية المرتبطة بالرياضة.

ومن بين هذه النماذج التي حاولت تحديد القدرات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية والتي حصرها في المهارات التالية:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1929، ص66.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1987م، ص21.

قدرة التصور الذهني-قدرة مواجهة القلق-الثقة بالنفس.

**اجرائي:** هي القدرات التي تمكن التلميذ أو الرياضي من مواجهة المواقف التعليمية أو الرياضية أثناء النشاط البدني الرياضي وفي هذه الدراسة حصرنا القدرات النفسية في:

-قدرة التصور العقلي - القدرة على مواجهة القلق - القدرة على الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء.

### المراهقة:

**لغة:** تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

**اصطلاحا:** فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني (ADOLECE) معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 15-18 سنة حيث قمنا بحصرها في السنة النهائية 17-18 سنة.<sup>1</sup>

**اجرائي:** هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتحددها مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والخلقية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.

### النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة:

#### النظريات المفسرة للصفات النفسية:

لرياضات الجماعية دور مهم وأثر بالغ الأهمية في تحقيق بعض الصفات 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 هذه العلاقة والتي نذكر منها:

<sup>1</sup> 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.

نظريات تفسر أكثر للتصور العقلي:

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

النظرية النفسية العصبية الحركية (La theorie psycho-neuro-musculaire)

نظرية التعلم بالرموز (La theorie d apprentissage par sympole)

**النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركية):**

تقوم هذه النظرية على الاحداث والسلوكات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وان ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الاحداث الواقعية ، بمعنى ان الصور التخيلية في العقلي ينبغي ان ترسل إشارات الى العضلات لكي تقوم بما تتخيله وتتصوره من مهارات ، رغم ان تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر " عنها حركة تذكر والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه " ادموند جاكوسين " (1932) الذي ذكر انه عند تخيل أو تصور حركة ثني الذراع ، بالإضافة الى ذلك ، فقد لاحظ (م.ب.ارلوند) (1946) انه عند اخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام او للخلف ، قد ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع وفي تجربة لاختبار الفكرة القائلة بأن التصور أو التخيل يؤدي الى نشاط كهربائي في العضلات ، أوصل "ريتشارد

سوين " (1980) أقطاب كهربائية الى عضلات أرجل متزحلق على جبال الالب عند تخيله التزحلق الى أسفل فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريبا استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقي.<sup>1</sup>

**نظرية التعلم الرمزي:**

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

<sup>1</sup> -عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية مناهج التربية البدنية والرياضية على طلبة الثانوية في تحقيق بعض الأهداف التعليمية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، 2001، ص 61



الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهمها لدى اللاعبين وهو الامر الذي قد يساعد على ان تصبح الحركات أكثر آلية (أي تأدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)؟

وتقول هذه النظرية ان التخيل او التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي (نظام كودي لنماذج الحركة).<sup>1</sup>

وعلى أي حال فالنظريتين تقود الى نتيجة واحدة هامة وهي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدراسات الذي يقضي فيها الافراد اوقاتا اقل في التدريب على مهارات التصور.

وهناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية، أي ان التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين، من جهة نظر فيزيولوجية التصور العقلي يمكن ان يساعد الرياضي على تحقيق مستوى نشاط في الأداء ومن جهة أخرى نظر معرفية، يمكن التصور ان يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها.<sup>2</sup>

ان أحسن نظرية لتفسير أثر التصور يمكن أن تكون متكونة من الثلاث نظريات المذكورة أعلاه وبالتالي من غير المنطق أن تفصل نظرية عن النظرية الأخرى.

### نظريات الثقة بالنفس:

#### نظرية فعالية الذات لـ " باندورا ":

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

وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد انه كفى ويستطيع انجاز ما بنجاح وفعالية، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي

<sup>1</sup> مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. 2004، ص98-99.  
<sup>2</sup> Richard H. Cox Pyrologie du Sport1 Edit. Edition De Boeck Université 2005. Bruxelles P223

هي التي تحدد مدى إمكانية اقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها، وهذا يشير الى كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي.<sup>1</sup>

### نظرية واقعية الكفاية لـ " هارتر "

تعتبر نظرية واقعية الكفاية لهارتر (1987 ، 1978) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الإنجاز بشكل خاص ، حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز المعرفية ، والبدنية والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكفاءة وتكامل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم ، او بمعنى آخر فان الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر اقبال على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية ، بينما الرياضيين الذين يكون ادراكهم لكفاءتهم منخفضا فانهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية.

### نظريات القلق:

#### نظرية فرويد:

بني القلق والرغبة الجنسية (libid) باعتبارها أحد مكونات الشخصية، ولقد فسر " فرويد " هذا بأنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية، ولا يجد اشباعا لها فسوف ينتج عن ذلك اختفاء الاستثارة الجنسية القوية، وإذا لم يتمكن صاحبها من اشباعها أدى ذلك الى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة.

فينظر فرويد الى القلق باعتباره إشارة انذار 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 الى 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 في حياته وهو خوف الطفل من نبذ المجتمع له كذلك تعرض الطفل الى إحباطيه تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية والعدوان والسلوك الجنسي وغير ذلك ويترتب على محاولات

<sup>1</sup> Christine le Scanff-manuel de psychologie de sport tome-2 l'intervention auprès du sportif-Editions Revue E. P.S Paris.2003 p-160.

الطفل اشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين مما يؤدي الى الشعور بالخوف والقلق كلما استثبرت هدية الدوافع.<sup>1</sup>

### نظرية ادلر:

يرى ادلر ان القلق النفسي ترجع نشأته الى طفولة الانسان الأولى كان يشعر الفرد بالقصور، الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن المقصود بنظرية القصور العضوي في نظرية " ادلر " ان هذا القصور يمثل في أحد أعضاء جسمه، واما 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 احدى 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 الى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل أيام طفولته ، حيث لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عند محاولته التعويض عنه<sup>2</sup> . فالنظرية التفاعلية تنظر الى المواقف والشخصية باعتبارهما عاملين يساهمن معا في تشكيل سلوك دون تحديد أيها أكثر أهمية وتأثير، وانما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف، أي ان السلوك هو تفاعل الشخصية مع البيئة.<sup>3</sup>

### نظرية القلق المتعددة الأبعاد:

تعتبر نظرية القلق المتعددة الأبعاد نظرية حديثة نسبيا في مجال تطبيقها على الاعبين الرياضيين الا ان 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.

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

<sup>1</sup> صبره محمد علي وأشرف علي شريت الصحة النفسية والتوافق النفسي. ط1، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000، ص94.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب قلق المنافسة – ضغوط التدريب – الاحتراف الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 18 و 20.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي ط3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002، ص 400 و 401.

وتكمن أهمية القلق المتعددة الابعاد 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 الإسترخائي 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

### نظريات تناولت الاسترخاء:

وهناك العديد من المحاولات التي تهدف الى التفسير السيكولوجي للاسترخاء، ومن أهمها النظرية المعرفية. والنظرية السلوكية. والنظرية المعرفية السلوكية.

### النظرية المعرفية:

ان الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، وهذي الفكرة تلخص لنا المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والادراكات والاقتراحات تقدر الى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا، ان خبرتنا مع الضغوط والقلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.<sup>1</sup> انه في كثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال " ان عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله انه نوع من عدم التقدير لشخص وانه شخص غير جدير واقعية أو منطقية لنفسه، والخطوة الأولى هامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يعترف الشخص على معتقداته الغير منطقية واستبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

### النظرية السلوكية:

وترتكز النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى أن السلوك مشروط بحوادث 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 وفقا لما يلي:

- ان السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

<sup>1</sup> Richard H.COX psychologie du Sport Edition Decock université- Bruxelles-2005- p29.

- ان هنالك استجابة فورية تحدد على أساس المثير .
- ان السلوك مكون من افرازات غدديه وحركات عضلية تخضع للعمليات الفيزيولوجية والكيميائية.<sup>1</sup>

### النظرية المعرفية السلوكية:

نظرا لوجود التداخل بين الاساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة الى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال اعادة بناء الافكار الشعورية. ان سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، انه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه.

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

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

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

المرحلة الثالثة: عبارات على استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط (حالات التوتر الزائد والقلق).<sup>2</sup>

### النظريات المفسرة للمراهقة:

#### نظرية سيجموند فرويد (Sigmund Freud):

يشير فرويد في نظريته الى أن الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلا: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الارادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار الى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم الى سن البلوغ، بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990، ص16.

<sup>2</sup> Richard H. Cox- Psychologie du Sport- -Editions de Boeck Université-2005-Bruxelles- p25.

ما ذهب اليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية تحدث فيها النكوص الى الطفولة وتظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.<sup>1</sup>

### نظرية اريكسون (Erich Erikson): (مرحلة اكتساب بالذات)

يرى اريكسون ان بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم القبول من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

<sup>1</sup> فاخر عاقل، معجم علم النفس، ط2، دار العلم للملايين، بيروت 1979، ص83.

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

### 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، ومن بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد:



## 1-1-دراسة منصوري عبد الوهاب (2019) بعنوان: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية

### في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ ثالثة متوسط.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية، ومعرفة أيضا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية، وتهدف كذلك الى معرفة فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

### وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث 269 تلميذ من الطور المتوسط.

### وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

عدم وجود فروق دالة إحصائية في مواجهة القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

## 1-2-دراسة حابي طارق (2017) بعنوان: مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في

### تنمية الجانب النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، ومعرفة أيضا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، وتهدف كذلك الى معرفة فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

### وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث 54 تلميذ من الطور المتوسط.

### وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

وجود فروق دالة إحصائية في مواجهة القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

### 1\_3\_ دراسة دراف عبد النور (2016/2017) بعنوان: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية داخل مؤسساتنا التربوية وهل يطبقها الأساتذة أثناء الحصة وكذا معرفة هل هنالك فروق في القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين للألعاب الشبه الرياضية و الغير ممارسين من أجل الخروج بنتيجة للبحث وأيضا معرفة هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية ومعرفة أيضا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية بالإضافة الى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

#### وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- يطبق أغلب أساتذة الطور المتوسط الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين.
- وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث على 10 اساتذة من 6 متوسطات مختلفة، اما بالنسبة للاختبار اشتملت العينة على 70 ممارس للألعاب الشبه الرياضية من 5 متوسطات مختلفة وعينة من 24 تلميذ غير ممارس للألعاب الشبه الرياضية من متوسطة واحدة.

وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

#### 1-4- دراسة زوا ابراهيم (2018/2017) بعنوان دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وهدفت الدراسة الحالية ابراز صحة الفرضيات التي مفادها ان تلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي له دور في تنمية المهارات النفسية وكذلك لفت الانتباه الى مكانة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في الوسط المدرسي، وابرز اهمية ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتهدف ايضا الى تسليط الضوء ولفت انتباه المسؤولين على القطاع للأهمية البالغة التي تكتسبها ممارسة هذه الانشطة وما لها من فوائد في تنمية المهارات النفسية.

وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين

لنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث 70 تلميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و35 تلميذ غير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي من الطور الثانوي.

وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

وجود فروق احصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وجود فروق دالة احصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وجود فروق دالة احصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

التعليق على الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة خلفية نظرية ودعامة علمية تختصر الكثير من الجهد والوقت، إذ تعتبر سندا للباحث في تحديد أبعاد بحثه والإحاطة به.

ويتضح من خلال المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي:

- اتفقت كل الدراسات في استعمالها للمنهج الوصفي كمنهج لدراساتهم.
- كل الدراسات اجروا بحثهم على كل التلاميذ الممارسين والغير الممارسين.
- كل الدراسات اجروا بحثهم على الصفات النفسية الثلاثة وهي: القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس.

- أسفرت نتائج دراسات كل من "حايي طارق" "زوا إبراهيم" "دراف نورالدين" على ان هنالك فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
- أكدت نتائج دراسة "منصوري عبد الوهاب" على عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

**الجانب التطبيقي**

## الفصل الثالث

### طرق و منهجية الدراسة



تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب، ورسائل ليسانس والدكتوراه، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا نتطرق الآن إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، لذا سوف نتناول في هذا الفصل المنهجية المتبعة، وعينة البحث، وحدود الدراسة، وأدوات جمع البيانات، وأساليب التحليل الإحصائي.

(1) - المنهج المتبع:

تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلى الحقيقة وللكشف عن هذه الحقيقة وإتباع منهج علمي والذي يعرفه عبد الرحمان بدوي حسب عمار بوحوش بأنه: " فن تنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون جاهلين وإما من أجل البرهنة عليها حين نكون بما عارفين".<sup>1</sup>

وقد استخدمنا المنهج الوصفي في بحثنا لأنه أكثر المناهج استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في الرياضات الجماعية.

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

(2) - الدراسة الاستطلاعية:

تسمى الدراسات الكشافية أو التمهيدية لأنها الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وقد تم تنقلنا وتوجهنا لبعض المتوسطات ولتسهيل مهمة الاتصال وللتعرف على حقيقة الموضوع المراد دراسته من خلال الملاحظة الميدانية وكان الاحتكاك ببعض أساتذة التربية البدنية وطرحنا عليهم موضوع الدراسة وتناقشنا في الصورة الجيدة التي من الأفضل أن يكون عليها طرح أداة الدراسة.

الهدف من إجراء دراسة استطلاعية هو التأكد من النقاط التالية:

- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.

<sup>1</sup> عمار بوحوش. محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ط3. ديوان المطبوعات الجزائرية. الجزائر 2001 م. ص99

- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.

- التدريب على طرق قياس والتسجيل والتصحيح وتفرغ البيانات.

#### عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 تلاميذ ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، فهم تلاميذ في الثالث متوسط يتراوح أعمارهم بين 15/14 سنة.

وتم اختيارهم من متوسطة عبد المؤمن بن علي لبلدية النزلة دائرة تقرت ولاية ورقلة، والجدول رقم (01) يبين خصائص العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

اسم المتوسطة	عدد التلاميذ	الممارسين للرياضات الجماعية	غير ممارسين للرياضات الجماعية	النسبة المئوية للممارسين %	النسبة المئوية لغير الممارسين %
عبد المؤمن بن علي	10	6	4	60 %	40 %

#### مجتمع الدراسة:

تتمثل في تلاميذ مرحلة المتوسطة بالمقاطعة الإدارية تقرت ولاية ورقلة.

#### 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،

وحدات العينة قد تكون أشخاص كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر المجتمع بحد معين. كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة عشوائية حيث كانت العينة ومجتمع تلاميذ في المرحلة المتوسطة بمتوسطات المقاطعة الإدارية تقرت ولاية ورقلة وكان عدد التلاميذ 150 تلميذ ممارس للرياضات الجماعية و30 تلميذ غير ممارس للرياضات الجماعية.

( - حدود الدراسة:

5-1) - المجال المكاني:

لقد تم إجراء الدراسة بمتوسطات تقرت بالمقاطعة الإدارية تقرت ولاية ورقلة.

5-2) - المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهر جانفي وفيفري 2020

وقد تم في هذه المدة إعداد الاستمارة وتوزيعها ليتم بعد ذلك تفرغ محتواها وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

أدوات جمع البيانات:

- لغرض دراسة موضوع "هل تساهم أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟" استخدم الباحث لقياس أو اختبار المهارات العقلية (النفسية) موجه لتلاميذ (عينة ممارسين وغير ممارسين)، هذا الاختبار صممه كل من "ستيفن بل" و "جون الينسون" و "كروستوف شامبروك" (1996) لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته وتعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي . الأبعاد التي يقيسها:

\_\_ القدرة على التصور . \_\_ القدرة على الاسترخاء .

\_\_ القدرة على تركيز الانتباه . \_\_ القدرة على مواجهة القلق .

\_\_ الثقة بالنفس . \_\_ دافعية الانجاز الرياضي .

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد 6 تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لانطبق علي تماما).

### • المعاملات العلمية:

#### - الثبات:

تم إيجاد معاملات ثبات الاستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق " معامل الفا " وتراوحت هذه المعاملات بين 25 ، 91 ، ، عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية متعددة .

#### - الصدق:

تم التأكد من الصدق المرتبط بالتحك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة .

### • التصحيح:

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 19/13/7/1 وكلها عبارات إجابيه في اتجاه البعد لدى العبارة رقم (13) فهي في عكس اتجاه البعد .
- عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 20/14/8/2 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (2) في عكس اتجاه البعد .
- عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 21/15/9/3 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

الخصائص السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس:

❖ أ. الصدق التمييزي: بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

الجدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبانة.

الدرجات	ن	المتوسط	الانحراف	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات الدنيا	9	57.22	1.98	-6.091	16	0.000
الدرجات العليا	9	64.66	3.08			

استنادا إلى الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (-6.091) عند درجة الحرية (16) بمستوى الدلالة 0,000 الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

جدول رقم (03) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
البعد الأول	0.575	0.000
البعد الثاني	0.474	0.008
البعد الثالث	0.776	0.000
البعد الرابع	0.611	0.000

ومن خلال النتائج المبينة يتبين أن كل معاملات الارتباط المستخرجة بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة وموجبة، وهو ما يؤكد صدق المقياس.

أ. الثبات بالتجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس (البند 1 إلى البند 8) والنصف الثاني (البند 9 إلى البند 16)، وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.77)

ب. طريقة ألفا كرونباخ: وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.83) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس

## الفصل الرابع

عرض ومناقشة  
النتائج

تمهيد:

من المتطلبات البحث العلمي تقتضي تحليل 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 احصائياً بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين في بعض المهارات النفسية.



. عرض نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء "، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (04) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارس	150	17.37	1.15	15.814	178	0.000
	30	12.13	3.15			
غير ممارس						

يتبين من الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر بـ(17.37) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر بـ(12.13)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(15.814) عند درجة الحرية 178 وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05).

ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين.

2. عرض نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على التصور."، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (05) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة

على التصور

المؤشر الإحصائي القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارس	150	17.82	1.06	12.364	178	0.000
غير ممارس	30	13.16	3.98			

يتبين من الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر بـ(17.82) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر بـ(13.16)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(12.364) عند درجة الحرية 118 وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05).

ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في بعد القدرة على التصور لصالح الممارسين

3. عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في الثقة بالنفس."، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (06) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في الثقة بالنفس

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارس	150	14.34	1.62	0.701	178	0.484
غير ممارس	30	14.10	2.32			

يتبين من الجدول (06) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر بـ(14.34) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر بـ(14.10)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(0.701) عند درجة الحرية 178 وبمستوى دلالة قدره (0.484) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في بعد الثقة بالنفس.

#### 4. عرض نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق"، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (07) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ممارس	150	19.93	3.21	24.695	178	0.000
غير ممارس	30	10.09	1.65			

يتبين من الجدول (07) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر بـ(19.93) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر بـ(10.09)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(25.695) عند درجة الحرية 178 وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05).

ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في بعد مواجهة القلق لصالح الممارسين. مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

**الفرضية الأولى:** حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فرق ذات دلالة احصائية في القدرة على الاسترخاء بين الممارسين والغير الممارسين للرياضات الجماعية.

طبقاً لنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الأولى أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الاسترخاء بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية لصالح التلاميذ الممارسين، حيث بإمكانهم ان يقوموا بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسات الرياضية، وانه من صفاتهم الواضحة قدرتهم على تهدئة انفسهم واسترخائهم بسرعة قبل اشتراكهم في المنافسة ، ومن هذا المنطق كانت هذه الفروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية لصالح الممارسين، وهذا ما أكدته النظرية المعرفية والنظرية السلوكية والنظرية السلوكية المعرفية وكذلك من بين الاسباب منها المواقف التي تخلقها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن حبه للفوز يدفعه للتصور في القدرة على الاسترخاء ليضمن فوزه، وبهذا نستطيع القول بأن الفرضية محققة.

**الفرضية الثانية:** حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين الممارسين والغير الممارسين للرياضات الجماعية.

طبقا لنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الثانية أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية لصالح التلاميذ الممارسين، أي أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية القدرة على التصور العقلي، وهذا لعدة أسباب منها المواقف التي تخلقها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن حبه للفوز يدفعه لتصور ما سيقوم به ليضمن فوزه، وتتفق هذه النتائج مع النظريات المفسرة التي اهتمت بهذا الجانب على غرار النظرية النفسية العصبية العضلية، وتتفق كذلك مع نتائج الدراسات التي أجراها كل حايي طارق بعنوان مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وكذلك دراسة دراف عبد النور بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى

تلاميذ التعليم المتوسط ودراسة زوا ابراهيم بعنوان دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي على أن الفرضية تحققت وأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاطات الرياضية، أما دراسة منصور عبد الوهاب بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ الثالثة متوسط أسفرت نتائجها على أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

**الفرضية الثالثة:** حيث توقع الباحث من خلالها أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الممارسين والغير الممارسين للرياضات الجماعية.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا والتي تأكد على تحقق الفرضية الجزئية الثالثة أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية لصالح التلاميذ الممارسين، أي أن الرياضات الجماعية لها دور في زرع وتنمية الثقة بالنفس، حيث أكدوا ثقتهم في أنفسهم أثناء اشتراكهم في المنافسة، وعدم اليأس من نتيجة المباراة عندما تكون النتيجة ليست لصالحهم، واستطاعوا الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس أثناء اطوار الحصة، وعدم معاناتهم من عدم الثقة بالنفس في أداء بعض المهارات الحركية، ومن ثم كانت

هذه الفروق دالة احصائيا بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية لصالح الممارسين، ويمكن تفسير هذه النتيجة استنادا الى النظريات منها نظرية فاعلية الذات لباندورا ونظرية واقعية الكفاية لـ "هارتر" وبعض الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح منها دراسة عبد النور بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، حيث توصلوا الى تمييز بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية في الثقة بالنفس على انها توجد فروق دالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين ، وبهذا تقول أن الفرضية محققة.

**الفرضية الرابعة:** بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة تبين ووجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لصالح التلاميذ الممارسين، حيث أنهم تخلصوا من شعورهم باحتمال هزيمتهم في المنافسة التي يشتركون فيها على عكس غير ممارسين، وأنهم لا يخشون من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة، وأنهم لا يشعرون بالقلق لأثناء اشتراكهم في المنافسة، ولا ينتابهم الانزعاج عند ارتكابهم بعض الأخطاء أثناء المباراة،

ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة احصائيا بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين، ومما يفسر أن للأنشطة الرياضية الجماعية لها دور كبير على بعدد القدرة على مواجهة القلق وهذا ما يتفق مع ما جاءت به نظرية فرويد ونظرية ادلر و نظرية القلق المتعددة الأبعاد وما توصلت اليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة حابي طارق بعنوان مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وكذلك دراسة دراف عبد النور بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ودراسة زوا ابراهيم بعنوان دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي على أن الفرضية تحققت وأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاطات الرياضية ، أما دراسة منصور عبد الوهاب بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ ثالثة متوسط أسفرت نتائجه على أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

الفرضية العامة:

توقع الباحث من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات النفسية للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية ، 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 للرياضات الجماعية لصالح التلاميذ الممارسين ، وطبقا لنتائج الدراسة فإن التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية في بعض المهارات النفسية ، حيث يبدو واضحا وجليا دور الرياضات الجماعية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط لما لها من أهمية بالغة وما تعود به على التلاميذ من فائدة.

أهم الاستخلاصات:

وبعد اختيارنا لموضوع الدراسة سعينا فيها للكشف عن الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضات الجماعية في الصفات النفسية لبعض المتوسطات الواقعة على مستوى دائرة تقرت، حيث تبادر في أذهاننا من الوهلة الأولى أنها سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين لنا العكس.

1- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على الاسترخاء.

2- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على التصور.

3- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في الثقة بالنفس.

4- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية في القدرة على مواجهة القلق.

.....وصي.....  
.....مات:

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

1- ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الرياضات الجماعية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات.

- 2- بث الوعي والاهتمام بالرياضيات الجماعية من خلال وسائل الاعلام، وربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية.
  - 3- ومن خلال التعرف على أهمية الرياضيات الجماعية في تنمية الأبعاد النفسية أوضحت الضرورة ملحة على ادراج مادة التربية البدنية والرياضية في منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا وبدنيا وهذا ومع ممرعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء.
  - 4- زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
  - 5- اعتماد "استخبارات المهارات النفسية" لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.
  - 6- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية والرياضية.
  - 7- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور المتوسط بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
  - 8- ضرورة تدعيم الهياكل التي لها علاقة بالرياضيات الجماعية لدى التلاميذ، بأخصائي نفسي اجتماعي وتحسين علاقته مع التلاميذ باستمرار واتصاله بالآباء لحل ما قد يتعرض له الابن من مشاكل تؤثر في حياته النفسية.
  - 9- توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع أنفسهم ومن يحيطون بهم.
- وفي الأخير يتمنى الطالب أن تكون الدراسة الحالية ونتيجتها مجرد انطلاقة وقاعدة بحاجة الى المزيد من الاسهامات من خلال بحوث ودراسات أخرى أكثر عمقا، وهذا من خلال إدراج عدد أكبر من مقاييس المهارات النفسية ومعالجة ابعاد
- أخرى تعني بالمهارات النفسية ومقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر والاستفادة من تجارب الاخرين في هذا الميدان، مع استخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج وتطبيقها.



خاتمة

خاتمة . . . . .

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية وأصبحت أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والاهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية. ولقد أوضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دوراً كبيراً وهاماً في تكوين شخصية الفرد.

وتعتبر الرياضات الجماعية شكلاً من أشكال الممارسة الرياضي، حيث أن لها تأثير كبير في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدراته الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الضرورية.

وان تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية والنفسية لأقصى درجة وذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة، ولقد أصبح اليوم الاعداد النفسي للاعبين يلعب دوراً هاماً في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب والمدرس في مجالات الرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من احراز أفضل النتائج الرياضية.

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في " دور الأنشطة الرياضية الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط "

واستناداً الى هذه الدراسة توصلنا الى كشف حقيقة تأثير الرياضات الجماعية على المهارات النفسية لدى عينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية بالمهارات التالية: مهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة الثقة بالنفس ومهارة القدرة على مواجهة القلق ومهارة القدرة على التصور مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة الرياضات الجماعية تؤثر إيجاباً في تنمية المهارات النفسية وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات.

## قائمة المصادر والمراجع

1. أسامة كامل راتب قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.
2. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990م.
3. صبره محمد علي وأشرف علي شريت الصحة النفسية والتوافق النفسي. ط1، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر، 2000م.
4. صدقي نور الدين، علم النفس الرياضي المفاهيم النظرية. التوجيه والإرشاد. ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2004م.
5. عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية مناهج التربية البدنية والرياضية على طلبة الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، 2001م.
6. عبد القادر زيتوني، تقييم فاعلية مناهج التربية البدنية والرياضية على طلبة الثانوية في تحقيق بعض الأهداف التعليمية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغانم، 2001م.
7. عبد اللطيف عرعار. مسعود بده. يونس بوحنيك: دور الوسط الأسري في نشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس 2017/2018.
8. عمار بوحوش. محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ط3. ديوان المطبوعات الجزائرية. الجزائر 2001 م.
9. فاخر عاقل، معجم علم النفس، ط2، دار العلم للملايين، بيروت 1979م.
10. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م.
11. محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي ط3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002م.

## قائمة المراجع

12. محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1929م.
13. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1987م.
14. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. 2004م.
15. نبيلة أحمد محمود المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة. نقلا عن أحمد يجاوي التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية. بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Christine le Scanff-**manuel de psychologie de sport tome-2 l'intervention auprès du sportif**-Editions Revue E. P.S Paris.2003.
- 2- Richard H. Cox- **Psychologie du Sport**- -Editions de Boeck Université-2005-Bruxelles.
- 3- Richard H. Cox **Pyrologie du Sport**1 Edit. Edition De Boeck Université 2005. Bruxelles.
- 4- Richard H.COX **psychologie du Sport** Edition Decock université- Bruxelles-2005.

الملاحق

## جامعة قاصدي مرباح ورقلة

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

#### قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

#### استمارة موجهة إلى التلاميذ

أكون لك شاكرا لو قمت بالإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول أثر ممارسة أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، 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	لا تنطبق علي تماما
1- أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.					

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

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 تماما.

والمطلوب منك قراءة كل العبارات بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك بمعنى:

1- وضع علامة ( X ) تحت العمود المتضمن العبارة التي تنطبق عليك.

2- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة.

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.

رقم	العبارات	تنطبق على درجة كبيرة جدا	تنطبق على درجة كبيرة	تنطبق على درجة متوسطة	تنطبق على درجة قليلة	تنطبق على درجة قليلة جدا	لا تنطبق على تماما
1	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.						
2	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.						
3	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.						
4	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.						
5	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						
6	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بادائها فعلا.						



## الملاحق

						7	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي.	(القدرة على التصور)
						8	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	
						9	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.	
						10	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.	البعد الثالث
						11	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي.	(الثقة بالنفس)
						12	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.	
						13	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها.	
						14	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	البعد الرابع
						15	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	(القدرة على مواجهة)
						16	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.	(القلق)

نتائج مقياس بعض المهارات النفسية لدى التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية

مواجهة القلق ( د )				الثقة بالنفس ( ج )				القدرة على التصور ( ب )				القدرة على الاسترخاء ( أ )				العينة
4د	3د	2د	1د	4ج	3ج	2ج	1ج	4ب	3ب	2ب	1ب	4أ	3أ	2أ	1أ	
4	2	4	3	4	6	4	6	6	1	6	6	6	5	3	6	1
5	2	1	3	1	5	4	5	5	1	6	6	5	5	2	6	2
6	1	1	1	1	6	3	5	6	5	6	5	5	6	2	5	3
6	1	1	2	2	5	4	6	5	1	5	6	6	4	1	6	4
6	2	1	1	2	6	3	5	6	2	6	6	4	5	2	5	5
6	1	1	2	1	5	4	6	6	1	5	3	5	6	1	5	6
6	2	1	3	2	5	2	5	5	1	6	5	6	5	2	6	7
6	1	1	2	1	6	4	4	5	2	5	4	6	6	2	5	8
5	4	1	1	1	6	3	5	6	1	6	5	5	5	1	5	9
6	2	2	2	2	5	4	4	6	2	5	6	5	6	2	6	10
5	1	1	3	1	5	3	5	6	1	6	5	6	6	1	5	11
4	2	1	2	2	6	3	4	6	1	5	4	5	6	2	5	12
5	1	1	4	1	5	4	5	5	2	4	5	5	5	1	5	13
4	2	1	1	2	6	4	5	6	1	5	4	6	5	1	6	14
5	3	1	2	1	6	3	5	5	1	6	5	6	6	2	5	15
6	2	2	3	2	5	2	4	6	2	5	6	5	6	1	5	16
5	1	1	2	1	5	1	4	5	2	6	5	4	5	2	6	17
4	2	2	4	4	6	4	5	5	1	6	3	5	6	2	4	18
5	1	2	2	1	5	2	6	4	2	6	5	6	5	2	5	19
6	2	1	1	2	6	3	5	5	1	6	6	5	6	1	6	20
5	2	2	2	1	5	2	4	6	2	5	5	4	5	2	6	21
4	3	1	1	2	6	4	5	5	1	5	4	5	6	1	6	22
5	2	1	1	1	5	2	6	6	2	5	5	6	5	2	5	23
6	2	4	2	2	6	3	5	5	1	6	6	5	4	2	5	24
5	2	1	3	1	6	4	4	6	3	5	5	5	5	2	6	25
4	2	2	3	4	6	3	5	5	2	6	3	6	6	3	6	26
5	1	2	2	1	5	2	4	6	1	5	6	5	5	2	5	27

الملاحق

6	1	3	4	2	6	4	5	5	2	6	5	6	4	1	6	28
6	2	2	2	1	6	2	6	5	1	5	4	5	5	2	5	29
5	2	1	1	2	6	3	5	6	3	6	5	6	6	1	5	30
5	3	1	4	3	6	4	4	6	2	5	5	5	5	2	6	31
5	2	1	2	2	6	2	5	5	1	6	4	4	4	1	6	32
6	1	2	3	1	6	3	6	5	2	4	5	5	5	1	6	33
5	2	1	2	2	5	4	5	6	1	6	4	6	6	2	4	34
4	1	1	1	1	6	2	4	5	2	5	5	5	6	2	5	35
5	2	1	2	2	5	3	5	5	1	4	6	4	6	1	6	36
6	2	1	1	1	5	3	4	5	3	6	6	5	5	2	5	37
5	1	2	2	1	6	2	5	6	2	6	6	6	5	1	6	38
4	2	2	1	2	6	4	4	5	1	5	5	6	6	2	5	39
5	1	2	2	2	5	2	4	5	2	6	6	5	6	1	5	40
4	2	1	3	1	5	3	4	5	1	5	5	5	5	3	6	41
4	2	2	2	2	6	2	5	5	3	5	4	6	5	2	5	42
5	1	1	1	1	6	4	6	6	2	6	5	5	4	1	6	43
6	2	1	2	2	5	2	6	5	1	6	6	6	5	2	5	44
6	3	1	2	1	6	1	5	6	2	5	5	5	6	1	5	45
5	2	1	3	2	5	4	6	5	1	6	4	6	5	2	4	46
5	2	1	2	1	6	2	5	6	2	5	5	5	6	2	5	47
6	1	1	1	2	5	1	4	5	1	6	6	6	5	2	6	48
5	2	2	4	1	5	2	5	6	3	5	6	6	5	2	6	49
6	1	1	2	4	5	3	5	5	2	6	6	5	5	1	5	50
5	2	2	3	1	6	2	6	6	1	5	5	6	5	2	5	51
5	1	1	2	2	5	1	4	5	2	6	6	5	6	1	4	52
6	2	1	1	1	6	3	5	6	1	5	5	6	6	2	5	53
5	1	1	3	2	5	1	4	5	2	6	6	5	5	1	6	54
6	2	2	2	1	6	2	5	6	2	5	5	6	6	2	5	55
5	1	2	1	2	5	2	6	5	2	6	6	6	5	1	4	56
6	2	1	2	4	6	4	5	6	2	5	5	5	4	2	5	57
5	2	2	3	1	5	1	4	5	1	6	6	6	5	2	6	58

الملاحق

6	2	1	2	2	6	2	5	6	1	6	5	5	6	2	6	59
5	2	1	1	1	5	3	6	5	2	6	6	6	5	2	5	60
6	1	2	2	2	5	2	5	4	2	6	5	5	4	1	6	61
5	1	1	3	1	5	1	4	5	2	5	6	6	5	2	4	62
6	2	1	3	2	5	4	5	6	2	5	5	5	6	1	5	63
5	1	1	2	1	6	2	4	5	2	5	6	6	6	2	6	64
6	2	2	1	2	6	1	5	5	2	6	5	6	5	3	6	65
5	1	1	1	1	6	4	4	6	1	6	6	6	6	2	5	67
6	2	1	2	3	5	2	5	6	2	6	5	6	5	2	5	68
5	1	1	1	2	6	3	4	5	2	6	6	6	4	1	6	69
6	1	2	2	1	5	2	5	4	1	5	5	5	5	2	5	70
5	2	2	1	2	6	1	4	5	2	6	6	6	6	2	5	71
5	2	2	2	1	5	4	4	6	2	5	5	5	5	2	5	72
6	1	2	1	1	6	2	5	5	1	6	6	5	4	1	6	73
5	2	1	4	2	5	1	5	4	1	6	5	6	5	2	5	74
6	1	2	1	2	6	4	6	5	2	5	5	5	6	1	6	75
6	2	3	2	1	5	2	6	6	2	6	6	4	6	1	5	76
5	1	2	2	2	4	3	5	5	2	5	6	5	5	2	6	77
5	3	1	1	1	5	2	4	5	1	6	5	4	4	2	5	78
5	2	2	2	2	6	4	5	5	2	6	6	5	5	3	6	79
6	1	1	3	2	5	2	4	6	1	5	5	6	6	2	6	80
6	2	2	2	3	4	3	6	5	3	5	6	5	5	1	5	81
5	3	2	1	2	5	2	5	6	2	6	5	5	5	1	5	82
6	2	2	2	1	6	3	4	5	1	5	4	6	6	2	6	83
5	1	2	2	2	5	2	6	6	2	5	6	5	5	1	5	84
6	2	1	1	1	5	1	5	5	1	5	5	6	6	3	5	85
5	1	2	2	2	4	2	6	6	2	6	6	5	5	2	6	86
6	2	1	1	1	5	3	6	6	1	6	5	5	6	1	5	87
5	3	1	2	2	6	2	5	6	2	6	6	6	5	2	5	88
6	2	1	1	1	6	3	4	5	1	5	5	5	6	3	6	89
5	1	1	2	3	5	2	5	5	2	4	6	6	5	1	5	90

الملاحق

6	2	2	3	2	6	3	4	6	2	5	5	5	5	2	5	91
5	1	1	2	1	5	3	5	6	2	6	6	6	6	3	5	92
4	2	2	1	1	6	2	6	5	2	5	5	5	6	1	5	93
5	1	1	2	2	5	3	5	5	2	6	6	6	6	2	6	94
6	2	1	1	1	5	2	4	5	2	5	5	5	5	2	5	95
5	2	4	2	2	6	4	5	5	1	6	6	6	6	1	6	96
6	2	2	3	2	6	2	5	6	2	6	5	5	6	2	5	97
5	1	1	2	1	5	1	6	6	1	5	5	4	5	1	6	98
6	1	2	1	2	6	4	6	5	1	6	5	5	5	2	5	99
5	2	1	2	1	5	2	5	6	2	5	6	6	6	3	6	100
6	1	2	2	2	5	1	4	5	1	6	6	5	6	2	4	101
6	2	1	1	1	4	2	5	6	2	5	5	5	5	1	5	102
5	3	2	2	2	5	3	6	5	1	6	4	6	5	2	6	103
6	4	1	1	2	6	2	5	6	2	5	5	5	4	1	5	104
5	1	2	2	2	5	3	4	5	1	6	6	6	5	2	5	105
4	2	1	1	1	5	2	5	6	2	5	5	5	6	1	4	106
5	1	2	2	1	6	2	5	5	1	6	6	4	5	2	5	107
5	4	2	1	1	5	2	6	6	2	5	5	5	5	2	5	108
6	2	3	2	2	6	3	5	5	2	6	5	6	6	2	6	109
5	1	2	1	2	6	2	4	6	1	5	6	5	5	1	5	110
6	2	2	2	2	5	3	5	5	1	6	6	6	6	1	5	111
5	3	1	2	2	6	3	6	6	1	5	5	5	6	3	5	112
6	2	1	1	2	5	2	5	5	2	6	6	5	6	2	6	113
5	1	1	2	2	6	1	4	6	2	5	5	4	5	1	6	114
6	2	2	1	2	5	2	5	5	2	6	4	5	6	1	6	115
5	1	1	2	2	6	3	6	6	1	5	5	6	5	1	5	116
6	2	1	1	1	5	2	6	5	2	6	6	5	4	1	5	117
5	1	1	2	1	5	1	5	6	1	5	5	4	5	2	6	118
4	2	2	1	1	5	2	4	6	2	6	4	5	6	1	5	119
5	1	1	2	1	6	3	5	6	1	5	5	6	6	2	6	120
6	2	1	1	2	6	4	4	6	2	6	6	5	6	2	5	121

الملاحق

5	2	1	2	2	5	1	5	6	1	5	5	4	6	2	6	122
5	1	2	1	1	5	2	4	5	2	6	6	5	5	2	5	123
6	1	1	2	2	5	3	4	6	1	6	5	6	6	1	6	124
5	4	1	1	1	6	2	5	5	2	6	5	5	5	1	6	125
6	2	1	2	2	5	3	6	6	1	6	6	6	4	2	6	126
5	1	1	3	1	6	3	5	5	2	6	5	6	5	1	5	127
6	2	1	2	2	5	2	4	6	1	5	6	6	6	2	6	128
5	2	2	1	1	6	1	5	5	2	6	5	5	6	2	5	129
4	3	2	2	2	5	2	6	6	2	6	5	6	6	1	4	130
5	2	2	2	1	6	1	5	5	2	5	6	6	6	1	5	131
6	1	1	1	2	5	3	4	6	1	4	6	5	5	2	6	132
5	2	2	2	1	5	2	5	5	1	5	5	6	6	2	5	133
6	1	1	4	2	6	2	5	6	2	6	4	6	5	2	6	134
5	1	2	1	1	5	3	4	5	1	5	5	5	5	1	5	135
6	1	1	2	2	6	2	5	6	2	4	6	5	5	2	6	136
5	2	2	2	2	5	1	6	5	1	5	6	6	6	1	5	137
5	2	1	3	2	6	2	5	6	2	6	5	6	5	2	4	138
5	2	2	2	1	5	3	4	5	1	6	6	5	5	1	5	139
6	1	1	1	1	5	2	6	6	2	5	5	6	6	2	6	140
6	2	2	2	1	6	1	5	5	2	6	6	5	6	1	5	141
6	1	1	1	2	5	2	6	6	2	5	5	6	6	2	6	142
5	2	1	4	2	6	3	5	5	1	6	3	5	6	1	5	143
6	1	1	2	1	5	3	5	5	2	5	6	4	6	2	6	144
5	2	2	1	1	5	2	6	6	1	6	5	5	6	1	5	145
6	1	1	2	2	6	3	5	5	2	5	6	6	5	2	6	146
5	2	2	2	1	5	2	6	6	1	6	5	5	5	1	5	147
6	1	2	1	2	5	3	5	6	2	5	6	6	6	2	6	148
5	1	1	2	1	4	2	4	6	1	6	5	5	6	2	5	149
6	2	1	1	3	5	2	5	5	2	5	6	4	6	2	4	150
5	1	1	2	2	6	3	4	6	1	6	5	5	5	2	5	151
6	2	1	1	1	5	3	4	5	2	5	6	6	4	1	6	152

الملاحق

5	1	1	2	2	6	2	5	6	1	6	5	5	5	2	5	153
4	1	1	2	4	5	4	4	5	2	5	6	5	6	1	5	154
5	1	1	3	1	6	2	5	5	2	6	5	6	6	2	5	155
6	2	1	1	2	5	3	4	6	2	5	6	5	6	1	6	156
6	1	1	2	2	5	2	5	5	2	6	5	6	5	2	5	157
6	2	2	2	2	6	4	4	6	1	5	6	6	5	1	5	158
5	2	2	1	1	5	2	5	5	2	6	4	6	6	2	6	159
6	2	1	2	2	6	3	4	6	2	5	6	5	6	3	6	160
5	2	2	1	1	5	2	5	5	2	4	6	6	5	2	6	161
6	1	1	2	2	5	3	4	6	1	5	5	6	6	2	5	162
5	2	3	4	1	6	2	5	5	2	6	6	5	5	2	6	163
6	1	2	3	2	5	4	4	6	1	5	6	6	6	1	5	164
5	2	1	2	1	6	2	5	6	2	5	5	5	5	2	4	165
6	2	2	1	2	5	3	4	5	2	5	6	6	4	2	5	166
5	1	1	2	1	5	2	5	6	2	6	5	6	5	2	6	167
6	2	2	4	2	5	4	4	5	1	6	6	6	6	1	5	168
5	1	1	2	2	6	2	5	6	2	5	6	5	5	2	4	169
6	1	2	4	2	5	3	4	6	2	5	5	6	4	2	5	170
5	1	2	2	2	5	2	5	6	2	6	5	5	5	2	6	171
6	1	1	4	1	6	3	4	5	2	6	6	4	6	1	5	172
5	1	2	1	2	5	2	5	6	1	5	5	5	5	2	4	173
6	1	1	2	1	6	1	5	5	2	6	6	6	6	2	5	174
5	1	2	2	2	6	2	4	6	1	5	5	5	5	2	6	175
6	2	1	1	1	5	1	4	5	2	6	6	4	6	2	6	176
5	2	2	4	2	6	2	4	6	1	5	5	5	5	1	6	177
5	2	1	2	1	5	3	5	6	2	5	6	6	5	1	5	178
5	1	2	2	2	5	2	4	5	2	5	5	5	6	2	4	179
6	2	1	1	1	5	1	5	6	2	6	6	4	6	2	6	180

نتائج مقياس بعض المهارات النفسية لدى التلاميذ الغير ممارسين للرياضات الجماعية

مواجهة القلق ( د )				الثقة بالنفس ( ج )				القدرة على التصور ( ب )				القدرة على الاسترخاء (أ)				العينة
4د	3د	2د	1د	4ج	3ج	2ج	1ج	4ب	3ب	2ب	1ب	4أ	3أ	2أ	1أ	
6	6	6	6	6	2	6	1	4	4	4	2	1	1	6	1	1
6	6	6	6	6	2	5	2	3	3	5	4	2	2	6	2	2
6	6	5	4	6	2	2	2	2	3	3	2	2	2	5	1	3
6	5	5	5	6	3	3	2	4	4	4	4	2	2	6	2	4
6	5	4	5	6	2	5	2	3	3	3	3	2	2	5	1	5
6	6	6	4	6	1	6	1	4	6	6	2	1	1	6	1	6
6	6	6	4	6	4	6	1	2	6	6	6	2	1	5	1	7
4	4	4	5	2	6	1	6	5	1	4	4	4	4	6	1	8
6	6	6	6	5	5	1	2	5	5	2	1	5	6	5	5	9
5	6	6	4	6	6	1	6	4	1	6	5	4	3	5	6	10
5	3	5	4	3	5	3	4	4	5	6	5	5	5	4	4	11
1	4	5	6	1	6	3	6	4	4	4	1	3	5	5	4	12
5	6	2	5	3	4	2	5	6	4	3	5	6	4	4	4	13
6	2	4	6	6	4	2	6	1	4	5	5	5	3	5	2	14
5	6	6	4	3	4	4	4	3	4	2	1	2	3	6	3	15
6	6	6	6	6	1	6	1	4	2	1	4	1	1	5	1	16
2	5	5	5	5	2	2	2	2	6	1	2	6	1	4	1	17
5	3	3	1	4	1	4	1	1	1	1	1	2	4	5	1	18
5	5	3	1	5	2	4	1	1	1	5	3	1	2	2	2	19
6	5	5	5	6	2	5	3	4	3	4	1	2	2	5	2	20
5	5	5	6	5	2	2	2	4	3	4	3	2	2	4	1	21
5	5	5	6	6	2	6	2	2	4	4	3	2	2	5	2	22
5	5	5	6	5	3	5	2	1	4	4	3	2	2	6	2	23
6	5	5	5	5	2	5	2	4	4	3	4	3	3	5	1	24
5	5	5	6	5	2	5	2	4	4	2	3	2	2	2	2	25
5	5	5	6	5	1	5	2	3	3	2	3	1	2	5	1	26
5	5	5	5	5	2	5	2	2	3	1	2	2	2	6	1	27



## الملاحق

---

---

5	5	5	5	5	1	1	3	1	2	2	3	1	1	5	1	28
5	5	6	5	5	2	3	1	2	2	3	2	1	1	4	1	29
3	5	6	6	5	1	2	3	1	2	2	4	2	2	6	1	30

Statistiques de groupe

المجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الدنيا المجموعة	9	57.2222	1.98606	.66202
العليا المجموعة	9	64.6667	3.08221	1.02740

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	1.185	.293	-6.091	16	.000	-7.44444-	1.22222	10.03544	-4.85345-
Hypothèse de variances inégales			-6.091	13.666	.000	-7.44444-	1.22222	10.07187	-4.81702-

صدق الارتباط الداخلي

Corrélations

	المقاس المتغير	البعد1	البعد2	البعد3	البعد4
Corrélacion de Pearson	1	.575**	.474**	.776**	.611**
Sig. (bilatérale)		.001	.008	.000	.000
N	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نتيجة الثبات بالتجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

	Partie 1	Valeur	.827
		Nombre d'éléments	8 <sup>a</sup>
Alpha de Cronbach	Partie 2	Valeur	.907
		Nombre d'éléments	8 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	16
		Corrélation entre les sous-échelles	.633
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	.775
		Longueur inégale	.775
		Coefficient de Guttman split-half	.776

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008.

b. Les éléments sont : VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016.

نتيجة الثبات بمعامل الفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.832	16

## الملاحق

الفرضية الأولى: الفرق بين الممارسين والغير الممارسين في القدرة على الاسترخاء.

### Statistiques de groupe

	الرياضة.ممارسة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
1 البعد	ممارس	150	17.3733	1.15594	.09438
	ممارس غير	30	12.1333	3.15937	.57682

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
1 البعد	77.680	.000	15.814	178	.000	5.24000	.33134	4.58613	5.89387
			8.965	30.569	.000	5.24000	.58449	4.04724	6.43276

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

## الملاحق

الفرضية الثانية: الفرق بين الممارسين وغير الممارسين في القدرة على التصور العقلي.

### Statistiques de groupe

	الرياضة، ممارسة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
2 البعد	ممارس	150	17.8200	1.06859	.08725
	ممارس غير	30	13.1667	3.98344	.72727

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	96.547	.000	12.364	178	.000	4.65333	.37635	3.91064	5.39602
Hypothèse de variances inégales			6.353	29.840	.000	4.65333	.73249	3.15705	6.14961

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

## الملاحق

الفرضية الثالثة: الفرق بين الممارسين وغير الممارسين في القدرة على الثقة بالنفس

### Statistiques de groupe

	الرياضة، ممارسة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
3 البعد	ممارس	150	14.3467	1.62607	.13277
	ممارس غير	30	14.1000	2.32453	.42440

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
3 البعد	3.707	.056	.701	178	.484	.24667	.35178	-.44752-	.94086
			.555	34.889	.583	.24667	.44468	-.65619-	1.14952

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

## الملاحق

الفرضية الرابعة: الفرق بين الممارسين والغير الممارسين في القدرة على مواجهة القلق.

### Statistiques de groupe

	الرياضة، ممارسة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
4 البعد	ممارس	150	19.9333	1.65212	.13489
	ممارس غير	30	10.0933	3.21562	.58709

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
4 البعد	14.781	.000	24.695	178	.000	-9.84000-	.39847	10.62633-	-9.05367-
			16.335	32.125	.000	-9.84000-	.60239	11.06684-	-8.61316-

المصدر: من اعداد الطالب وفقا لمخرجات spss v25

## الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الرياضات الجماعية في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا السن، ووضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية الرياضية والرياضات الجماعية في المنظومة التربوية خاصة في معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ في المرحلة المتوسطة كما تهدف الى التعرف على الفروق بين الممارسين والغير الممارسين للرياضات الجماعية من خلال درجات المهارات النفسية لديهم.

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 210 تلميذ 180 تلميذ ممارس و30 غير ممارس في المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات دائرة تقرت بلدية النزلة، كما استخدم الطالب مقياس المهارات النفسية الذي ترجمه الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي والذي أعده كل من "ستيفن بل" و"جون البنسيون" و"كريستوفر شامبروك" سنة (1996). لقياس المهارات النفسية.

أما الجانب الاحصائي فقد استخدم الطالب طريقة الصدق التمييزي والمقارنة الطرفية لايجاد صدق المقياس، ومعامل ألفا كرومباخ للتحقق من ثبات المقياس، كما تم توظيف اختبار "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 لتحديد الفروق في درجة ابعاد المهارات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للرياضات الجماعية دالة احصائيا في كافة الابعاد.

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

الكلمات المفتاحية: الرياضات الجماعية، المهارات النفسية، المراهقة.

## Résumé:

Cette étude visait à identifier le rôle des sports d'équipe dans le développement de certaines compétences psychologiques des collégiens et l'étendue de leur contribution à préparer l'individu juste sous tous ses aspects et à essayer de découvrir les problèmes des élèves de cet âge, et à mettre la famille sur la bonne voie pour connaître la place de l'éducation physique et des sports d'équipe dans le système éducatif. En particulier dans le traitement des problèmes psychologiques des étudiants en phase intermédiaire, il vise également à identifier les différences entre pratiquants et non pratiquants de sports d'équipe à travers leurs degrés de compétences psychologiques.

L'élève a utilisé l'approche descriptive et analytique pour traiter le problème de l'étude, en appliquant l'étude à un échantillon aléatoire de 210 élèves, 180 élèves pratiquants et 30 élèves non pratiquants de l'école intermédiaire pour certaines des moyennes du cercle approuvées par la municipalité de Nazla, et l'étudiant a également utilisé l'échelle de compétences psychologiques qui a été traduite par le professeur Muhammad Hassan Allawi et préparée par chacun des Stephen Bell, John Pension et Christopher Chambrook (1996). Pour mesurer les compétences psychologiques.

Quant à l'aspect statistique, l'étudiant a utilisé la méthode de l'honnêteté discriminatoire et de la comparaison périphérique pour trouver la validité de l'échelle, et le coefficient Alpha Crombach pour vérifier la stabilité de l'échelle, et le test «t» a été utilisé au niveau de signification 0,05 pour déterminer les différences de degré de dimensions des compétences psychologiques entre praticiens et non-pratiquants de sports d'équipe statistiquement significatives en Toutes dimensions.

L'étudiant a suggéré la nécessité de soutenir et de soutenir la pratique des sports d'équipe dans sa forme complète afin d'élever les attitudes des étudiants à son égard dans toutes les disciplines, d'accroître l'intérêt des chercheurs et des professeurs pour l'étude des compétences psychologiques et de souligner que, dans la mesure du possible, la formation des compétences psychologiques, mieux ce sera, la nécessité de prêter attention aux compétences psychologiques lors de l'élaboration des programmes d'éducation physique. Et le sport est au programme de la phase primaire afin d'assurer l'émergence d'une génération normale psychologiquement, physiquement et socialement.

**Mots clés :** sports d'équipe, compétences psychologiques, adolescence.