

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التربية و علم الحركة

التخصص: النشاط البدني الترويحي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني الترويحي بعنوان:

## دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

بحث وصفي أجري على تلاميذ متوسطات ولاية معسكر

تحت إشراف:

• أ.د/ مناد فوضيل

من إعداد:

■ بن ويراد مروى

■ خضراوي محجوبة

السنة الجامعية: 2021-2022

# إهداء

اهدي هذا البحث إلى والداي العزيزين وإلى العائلة الكريمة  
وإلى كل من تقاسم معهم مشواري الدراسي جميع أصدقائي  
الأعضاء

إلى الأستاذ المشرف الدكتور "مناد فوضيل"

وإلى كل من يحمل لقب "بن ويراد"

مروى

# إهداء

اهدي ثمرة جهدي إلى أعز ما أملك في الوجود

أمي وأبي العزيزين أطال الله في عمرها

وإلى اهلي وكل الأصدقاء

وزملاء الدراسة

محبوبة

## كلمة شكر

نتقدم بالشكر الى الاستاذ المشرف "مناد فوضيل"، الذي كان له الدور الفعال في انجاز هذا البحث المتواضع لمساهماته وارشاداته

العلمية والفكرية

كما لا ننسى الأسرة الجامعية لأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعه مستغانم بدون استثناء خصوصا "أساتذة تدريب الرياضي"

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور التربية الرياضية في تنمية الجانب النفسي للمراهق و كان الفرض من الدراسة أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الصفات النفسية في الطور المتوسط، و اعتمدت الطالبتان الباحثتان على المنهج الوصفي كما تم استعمال مقياس المهارات النفسية كأداة للبحث، و تكونت عينة الدراسة من 30 تلميذا من متوسطات ولاية معسكر، و بعد القيام بالدراسة الإحصائية توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الصفات البدنية، وفي الأخير توصي الطالبتان الباحثتان بضرورة التشديد في إجراءات الاعفاء من حصة التربية البدنية و الرياضة و إرشاد التلاميذ بممارسة الرياضة خارج المدرسة لما لها من آثار نفسية إيجابية في حياة المراهق

## الكلمات المفتاحية:

- حصة التربية البدنية والرياضية.
- الصفات النفسية.
- الطور المتوسط

## **Abstract**

*The study aimed to highlight the role of physical education in the development of the psychological aspect of adolescents*

*The hypothesis of the study was that the physical education and sports class had a role in the development of psychological traits at the intermediate stage. the researchers relied on the descriptive approach, the Psychological Skills Scale was used as a research tool.*

*The study sample consisted of 30 middle school students from Mascara State. and after doing the statistical study, the researchers concluded that : The physical education and contentment class has a role in the development of physical qualities, .inally, the two researchers recommend emphasizing the procedures for dispensing from the physical education and sports course*

*And instruct students to exercise outside of school because of its positive psychological effects in the life of the teenager*

### **Keywords :**

- Share physical and sport education.
- Psychological traits.
- middle education

## قائمة الجداول و الأشكال

### أ. قائمة الجدول:

| الرقم | العنوان   | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01    | بين معامل الثبات والصدق لأداة البحث   | 52     |
| 02    | يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على التصور         | 55     |
| 03    | يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء      | 56     |
| 04    | يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه | 57     |
| 05    | يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس              | 58     |
| 06    | يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز            | 59     |
| 07    | يبين اختبار ت ستودنت لمقياس السمات النفسية لعينة البحث                          | 60     |

### ب. قائمة الأشكال:

| الرقم | العنوان  | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01    | يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد القدرة على التصور         | 55     |
| 02    | يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد القدرة على الاسترخاء      | 56     |
| 03    | يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد القدرة على تركيز الانتباه | 57     |
| 04    | يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد الثقة بالنفس              | 58     |
| 05    | يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد دافعية الإنجاز            | 59     |
| 06    | يمثل مجموع الدرجات لأبعاد مقياس الصفات النفسية لعينة البحث           | 61     |

## قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات  |
|--------|--|
| ب      | إهداء  |
| د      | كلمة شكر   |
| هـ     | ملخص الدراسة   |
| ح      | قائمة الجدول والأشكال  |
| ي      | قائمة المحتويات  |
|        | الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث                               |
| 02     | 1. المقدمة   |
| 03     | 2. مشكلة البحث   |
| 04     | 3. فرضيات البحث  |
| 05     | 4. أهداف البحث   |
| 05     | 5. مصطلحات البحث   |
| 06     | 6. الدراسات السابقة  |
|        | الإطار النظري  |
|        | الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية                       |
| 12     | تمهيد  |
| 13     | 1-1. تعريف التربية البدنية والرياضية                         |
| 13     | 2-1. أهمية حصة التربية البدنية والرياضية                     |
| 15     | 3-1. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية                     |
| 20     | 4-1. أدوار حصة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق         |
| 20     | 6-1. دور التربية البدنية والرياضية في تطوير الجانب الاجتماعي |
| 22     | خلاصة الفصل  |
|        | الفصل الثاني: الصفات النفسية                                 |
| 24     | تمهيد  |
| 25     | 1-2. تعريفات الصفات النفسية                                  |



|   |  |
|---|--|
| 25  | 2-2. أهمية الصفات النفسية                            |
| 25  | 2-3. مكونات الصفات النفسية                           |
| 27  | 2-4. تنمية وتطوير الصفات النفسية                     |
| 30  | 2-5. مبادئ ومراحل تطوير الصفات النفسية               |
| 34  | خلاصة الفصل  |
| <b>الفصل الثالث: المراهقة</b>   |  |
| 36  | تمهيد  |
| 37  | 3-1. تعريف المراهقة                                  |
| 37  | 3-2. مفهوم المراهقة                                  |
| 38  | 3-3. مراحل المراهقة                                  |
| 42  | 3-4. مشاكل المراهقة                                  |
| 43  | 3-5. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق |
| 44  | 3-6. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة               |
| 46  | خلاصة الفصل  |
| <b>الإطار التطبيقي</b>  |  |
| <b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>                  |  |
| 49  | 1-1. منهج البحث                                      |
| 49  | 1-2. مجتمع وعينة البحث                               |
| 49  | 1-3. متغيرات البحث                                   |
| 50  | 1-4. مجالات البحث                                    |
| 50  | 1-5. أدوات البحث                                     |
| 51  | 1-6. الأسس العلمية لأدوات البحث                      |
| 52  | 1-7. الدراسة الإحصائية                               |
| <b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات</b> |  |
| 55  | 2-1. عرض وتحليل النتائج                              |
| 61  | 2-2. مناقشة الفرضيات                                 |
| 63  | 2-3. الاستنتاجات                                     |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 63 | 4-2. الاقتراحات والتوصيات |
| 63 | 2-5. الخاتمة              |
| 66 | قائمة المصادر والمراجع    |
|    | الملاحق                   |

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر والقلق وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا ما من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دورا في نشأة الأعراض الاكتئاب ومن ثمة، فأحداث الحياة المثيرة للضغط هي بمثابة متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد.

والمراهق هو انسان في حالة انتقال ما بين عالمي الطفولة والرشد، اذ لم تتضح له بعد الأمور، فهو لا يستطيع تحديد ما هو مسموح له به وما هو ممنوع منه وهو ما يجعل هذه المرحلة (المراهقة) ان تشكل منعطفا في حياته نظرا لما تصاحبها من توترات وضغوط لم يألفها من قبل في مرحلة الطفولة (قشقوش، 1999، الصفحات 83-84).

وتعتبر التربية البدنية والرياضية كوسيلة لتحقيق أغراض المجتمع فهي عملية تربية الغرض هدفها إرشاد الفرد إلى الطريق السليم وفكرة "العقل السليم في الجسم السليم" تؤكد لنا أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يرحى هدفه المواطن السوي من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليل لأهم النواحي للنشاط البدني ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد، كما تساعد الفرد على التكليف مع جماعته في اللعب كأحد مظاهر التآلف الاجتماعي ويمكن أن تزداد الأخوة والصدقة بين الناس، كما أا قدرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد التي تشمل التعاون واقتسام الحب والألفة والاهتمام بآراء الآخرين والرغبة في الغير وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار اتمع الذي يعيش فيه، ويمكن تحقيق الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح وما تقوم به التربية البدنية والرياضية أولا وقبل كل شيء حالة الفرد النفسية والاجتماعية والاقتصادية (برانشوا، 1993، صفحة 503).

و يقول محمد العربي شمعون (1996م) أن تنمية المهارات النفسية و التي 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 و يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون، 2001، صفحة 27)

وتشير نبيلة احمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة، كما تشير إلى أن دافعية الانجاز تعتبر من القوى التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي. وأن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية (صدقي، 1994، صفحة 20)، وتنمية المهارات النفسية للتلاميذ المتدرسين تعمل على ضبط مختلف السلوكيات وكذا إعطاء أكثر استقلالية في التفكير وثقة أكبر.

## 2. مشكلة البحث:

لقد أكدت الدراسات السيكولوجية والاجتماعية على أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، حيث تؤثر على حياته المستقبلية بتغيير ظروفه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وخاصة أن المجتمعات تتغير بسرعة نتيجة تقدم وسائل الاتصال والتكنولوجيا، مما يفرض على الفرد التربية والتنشئة التي تجعله يساير ذلك التطور والتغير (خالد، 2003، صفحة 05).

وكون التربية البدنية والرياضية نظام عميق الاندماج بنظام التربوي الشامل، فهي عنصر قوي في إعداد تلميذ الطور المتوسط وتنمية مهاراته العقلية والنفسية، حيث ان لبرنامج الأنشطة البدنية والرياضية أثر إيجابي على الجانب النفسي، والتربية البدنية والرياضية كمادة أكاديمية وحصة مدرسية معروف أن لها فائدة كبيرة بالنسبة للمراهق حيث يبدي من خلالها التأثير على مهاراته النفسية كالقدرة على التصور وتركيز الانتباه وكسب الثقة بالنفس والاسترخاء. وانطلاقا من هذا فإننا نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

وغير الممارسين في أبعاد القردة على التصور، الاسترخاء وتركيز الانتباه؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

وغير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

■ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

■ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير

الممارسين في أبعاد القردة على التصور، الاسترخاء وتركيز الانتباه لصالح الممارسين.

■ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير

الممارسين في بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين.

#### 4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على التصور لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور المتوسط.

#### 5. مصطلحات البحث:

##### ✓ الصفات النفسية:

**التعريف الاصطلاحي:** وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن السمات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع) (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

**التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من المهارات العقلية التي تساعد المراهق على الشعور بالراحة والقدرة على التحكم بالأعصاب و تزيد من ثقته بنفسه.

## ✓ التطور المتوسط

**التعريف الإصطلاحي:** والمرحلة المتوسطة هي مرحلة تقع ضمن ما يعرف بالتعليم الأساسي وتشارك في ذلك مع المرحلة الابتدائية، فالتعليم الأساسي "يضمن تعليماً مشتركاً لكل التلاميذ، ويسمح لهم باكتساب المعارف والكفاءات الأساسية الضرورية لمواصلة الدراسة في المستوى الموالي أو الالتحاق بالتعليم والتكوين المهنيين، أو المشاركة في حياة المجتمع"، فالتعلم في المرحلة المتوسطة يزود بمجموعة من المعطيات المعرفية والمنهجية التي يبني عليها ممارساته التعليمية داخل المدرسة، وممارساته المهنية خارج المدرسة (قلاطي، 2011، صفحة 57).

**التعريف الإجرائي:** وهي مرحلة من مراحل التعليم المتوسط تضم أربعة أقسام تلي مرحلة الابتدائية و تسبق مرحلة الثانوية ويتجاوزها الطالب بعد النجاح في امتحان شهادة التعليم الأساسي في نهاية الصف الرابع لينتقل إلى الطور الثانوي.

## ✓ حصة التربية البدنية و الرياضية:

**التعريف الإصطلاحي:** إن التربية البدنية و الرياضية هي عبارة عن عملية تربية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة و هي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على الارتقاء و تطويره، حيث أنها تهتم بتكوينه كاملاً متكاملًا من جميع النواحي الفكرية و الاجتماعية و السياسية و البدنية و هي تساعد الفرد على عملية التكيف من خلال إشباع رغباته و حاجاته (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، 2000، الصفحات 35-36).

**التعريف الإجرائي:** وهي مادة من المواد التربوية ضمن المقرر الدراسي في المرحلة المتوسطة وتجري بملعب المدرسة أو أحد الملاعب المحاور تعتمد على القيام بالأنشطة البدنية والرياضية تحت إشراف الأستاذ.



## 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة ميلود معزوزي بعنوان: " تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات

النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (2018)

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى

تلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، و استخدم الباحث الاستبيان

موزع على محورين: الصفات النفسية، الصفات الاجتماعية، وتمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية

في مرحلة التعليم الثانوي ، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج المسحي الوصفي ، وأظهرت النتائج أن

أغلبية الأساتذة يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم

الثانوي ، إضافة تنمية الجانب الصحي والنفسي كذلك الجانب الاجتماعي لديهم من خلال قيم التعاون والأمانة

والاندماج ، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية للتلاميذ ودعمها من أجل تنمية الصفات

النفسية والاجتماعية إضافة إلى اندماجهم اجتماعيا وتنمية القيم الخلقية لديهم للوصول إلى بناء شخصية متوازنة.

الدراسة الثانية: دراسة مغراوي أحسن وآخرون بعنوان: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التفاعل

الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط"، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد

الصديق بن يحي . جيجل (2016/2017).

هدفت هذه الدراسة إلى التعريف بأهمية التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية هامة ودورها في تعزيز المطالب

الاجتماعية في هذه المرحلة للمراهقين، ومدى أهمية التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات، حيث انطلقنا في

هذه الدراسة من طرح التساؤل الرئيسي التالي: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التفاعل الاجتماعي لدى

تلاميذ الطور المتوسط؟ وقد حاولنا الإجابة عنه من خلال طرح مجموعة من التساؤلات الفرعية الآتية: ما هو

انعكاس التربية البدنية والرياضية على المراهقين؟ ما موقع أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي

للمراهقين؟ هل يعمل النشاط الرياضي الممارس من طرف تلاميذ الطور المتوسط على توطيد علاقاتهم؟ ومن خلال الإشكالية العامة والتساؤلات الفرعية وضعنا الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: " لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

هناك انعكاسات كبيرة للتربية البدنية والرياضية على المراهقين من جميع النواحي.

لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور هام في زيادة التفاعل الاجتماعي للمراهقين.

ممارسة تلاميذ الطور المتوسط للنشاط الرياضي يعمل على توطيد علاقاتهم.

وقد تم استخدام الاستمارة (الاستبيان) كأداة للدراسة والتي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما، حيث طبقت عينة عشوائية منتظمة مكونة من 10 أستاذة و100 تلميذ، وأجريت الدراسة الميدانية على مستوى 5 متوسطات بولاية جيجل، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة العمل المراد إنجازها. وقد أسفرت النتائج على أن للتربية البدنية والرياضية ميدان هام للتفاعل الاجتماعي للمراهقين، لما لها من دور إيجابي في بعث روح التعاون والتنافس وهذا راجع للمساهمة الكبيرة التي يوليها الأساتذة في سلوكيات المراهق.

الدراسة الثالثة: دراسة حرشاوي يوسف و يحيواوي أحمد بعنوان: " التربية البدنية و الرياضية و دورها في

تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

العدد الثامن (ديسمبر 2011).

هدف الدراسة إلى تبين أن تحسين القدرات البدنية و الفكرية و النفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية والنفسية لأقصى درجة و ذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة وعليه أصبح اليوم الإعداد النفسي للرياضيين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب و المدرس في مجال التربية البدنية و الرياضة التخطيط التنمى للمهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية.

كما بينت الدراسة تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين. عدم وجود اختلاف أو فروق بين التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية القدرة على التصور الذهني - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - و الثقة بالنفس

# الإطار النظري

الفصل الأول:

التربية البدنية

والرياضية

## تمهيد:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات التربوية، فهي تتضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقّق احتياجاتهم البدنية و وفقا لمراحلهم السنّية و تدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرصة للنابعين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل و خارج المدرسة. و بهذا الشكل فإن حصّة التربية البدنية و الرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط و لكنها تحقّق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.

## 1-1. تعريف التربية البدنية و الرياضية:

إن التربية البدنية و الرياضية هي عبارة عن عملية تربية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة و هي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على الارتقاء و تطويره.

إذن يمكن مما سبق أن نقول أن التربية البدنية و الرياضية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية و الخلقية و البدنية و السياسية، و تكوين الفرد تكويناً صالحاً و هي تساعده على بناء مجتمع قوي متماسك ، لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة و نحوه اهتمامنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، بل أوسع من ذلك حيث أنها تهتم بتكوينه كاملاً متكاملًا من جميع النواحي الفكرية و الاجتماعية و السياسية و البدنية و هي تساعد الفرد على عملية التكيف من خلال إشباع رغباته و حاجاته (الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، 2000، الصفحات 35-36).

## 1-2. أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد و المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني، الصحي فحسب، إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية، الاجتماعية و الجوانب العقلية، المعرفية و الجوانب الحركية، المهارية ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب أن: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي ".

كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهديب للإرادة ويقول أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

وقد كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية والرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية العالم والسياسي بنجامين ، فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد وتقوية أركانها . (الحماحي، 1999، صفحة 28)

كما أكد الرئيس كيندي 1970 أهمية النشاط البدني قائلا " إن قدرة الأداء البدني ليس مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وإنما أيضا أساس للنشاط العقلي الخلاق، كما كتب مفكر التربية المصري سعد موسى " بأن التأكيد على الرياضة البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقتما يطلب منها ذلك إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار، وفي الرياضة إبقاء للجسم في شكل مقبول فيه جمال وصحة. (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، 2000، الصفحات 41-47)

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي، وتظهر أيضا من خلال مساعدته على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة.

كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع . (مديرية التعليم الأساسي، 2005، الصفحات 47-48).



### 1-3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

إن ما عرفناه عن أهمية التربية البدنية والرياضية يقودنا إلى وضع الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها، ومن خلالها تبرر المهنة وجودها، وتوضح وظائفها ومجالات اهتماماتها، تتفق بداهة مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة. وسنبين فيما يلي الأهداف الأكثر شيوعاً في قوائم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لبعض المدارس العالمية.

#### 1-3-1. التنمية البدنية و العضوية:

تتم التربية الرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجياً ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي، والقدرة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، وبقية أجزاء الجسم مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان . (جلون م.، 1998، الصفحات 21-22) وتتضمن التنمية البدنية والعضوية فيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضاً ملائمة ومهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي وتمثل في:

- ✓ اللياقة البدنية.
- ✓ القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- ✓ التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- ✓ السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

## 1-3-2. تنمية المهارات الحركية:

من أهم أهداف التربية الرياضية، حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية ( الأصلية) وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى

- ✓ حركات انتقالية: كامشي والجري والوثب.
- ✓ حركات غير انتقالية: كالثني واللف والميل.
- ✓ فحركات معالجة وتناول: كالرمي والدفع والركل.

من ثم تأسس المهارة الحركية على هذه الأنماط، فهي مهارات متعلمة. فهي وإن كانت تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، إلا أن الاعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات

الحركية ومن أمثلتها: المهارات الرياضية التخصصية، فالمهارات الخاصة بكرة القدم منها على سبيل المثال ( إيقاف الكرة - ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم - ضرب الكرة بالرأس ) ، تختلف عن المهارات الخاصة بكرة اليد أو الطائرة أو نشاط رياضي آخر .

## 1-3-3. التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية، كتاريخ المسابقة أو اللعبة، وقواعد اللعب الخاصة بها، وأساليب التدريب والممارسة، وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة بها، .. الخ من جوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، ولقد ولى العصر الذي كانت الرياضة تعتمد فيه على القوة البدنية وحدها، بالإضافة إلى أن تعلم المهارة الحركية يعتمد - في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية

والإدراكية، وهذه الأبعاد المعرفية للأنشطة الرياضية، كما تنمي لدى الأفراد المهارة الذهنية التي يمكن أن تفيده في حياته اليومية، وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

### 1-3-4. التنمية الاجتماعية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في غرس القيم الثقافية والخلقية التي تواجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة والمسؤولية (الشاطي، صفحة 24) كما تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات و الخصال الاجتماعية

### 1-3-5. التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن آداءات حركية رفيعة المستوى، كما يصف التلاميذ أحد زملائهم بأنه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه، فلقد تعدى أداء هؤلاء التلاميذ مرحلة التكنيك الموصوف، إذا أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيرا عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى.

### 1-3-6. الترويح و أنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية الرياضية، فعب التاربخ مارست أغلب الشعوب ألوانا من النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية وقت الفراغ، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، التي تثري حياة الفرد، وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنضرة المتفائلة

للحياة، ذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب التكيف مع نفسه ومجتمعه، كما أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة، وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستحمام، وفي التربية الرياضية يجب أن نعمل على إكساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد بعد تخرجه ودخوله المعترك الحياة من مواصلة نشاط رياضي أو بدني تروحي مفيد وممتع (جلون د.، 1998، صفحة 26)

### 1-3-7. التنمية النفسية:

يظهر دور التربية البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ التي على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فاللاعب يكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المراهق فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة . (زكي، 1965، صفحة 35)

كما تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالانزان والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل ، له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة ) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية: تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الميول والاحتياجات النفسية، خبرة النجاح المرئية، تنمية مستويات الطموح، والتطلع للتفوق والامتياز . (جلون، صفحة 23)

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة، فالمناح السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والقلق والضغوط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصاً ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.

ولقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسمي psychosomatic (كامل، 1998، صفحة 57) كما جمع أمين أنور الخولي دراسات بعض الباحثين في كتابه في علم النفس الرياضي ومنها الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضية أوجليفي، تتكو على خمسة عشر ألف من الرياضيين، وأدلت نتائجها على أن تأثيرات التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي هي:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس، وانخفاض القلق والتوترات العصبية، وانخفاض في التعبيرات العدوانية .

#### 4-1. أدوار حصة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ...

و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، و التبعية السليمة بين المواطنين، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع .

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية . (عصام، 1972، صفحة 11).

#### 6-1. دور التربية البدنية و الرياضية في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة ... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام ، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امثال ... إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي. و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبيدها

الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل تطور تاريخ و مفاهيم التربية البدنية و الرياضية، و تجلّى لنا الأهمية البالغة للتربية البدنية والرياضية في حياة الشعوب و الأمم و ما تلعبه من دور هام لدى الناس و بالخصوص المراهقين، و التي تطبعهم لينشئوا متفهمين لأبعادها، متبنين اتجاهات ايجابية نحوها و التي تحف بدورها إلى بناء و إعداد المواطن الصالح الذي يسعى إليه المجتمع.



الفصل الثاني:

الصفات النفسية

تمهيد:

تعتبر الصفات النفسية أو كما يسميها البعض السمات النفسية في العلوم النفسية والفلسفة الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي (علي الامير، 2002، صفحة 240).

و يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث. كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبر أكثر ظهورا وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال وفي هذا الفصل سنتناول كل ما يتعلق بالصفات النفسية.

**2-1. تعريفات الصفات النفسية**

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن الصفات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

ويعرفها البعض بأنها (الصفات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42).

**2-2. أهمية الصفات النفسية**

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن الصفات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على الصفات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك الصفات والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً على أن الصفات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية- كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981) وماهوني (1989) وسميث وكريستنزن (1995) وتنتاب الصفات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغير في هذه الصفات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سميث (1989) (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 126).

**2-3. مكونات الصفات النفسية:**

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات الصفات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر أن يتضمن البرنامج التدريبي الصفات النفسية التالية (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 01):

■ التصور العقلي .

■ إدارة الطاقة النفسية.

■ إدارة الضغوط.

■ الانتباه.

■ بناء الأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلى أن الصفات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (محمد العربي شمعون،

1996، صفحة 326):

■ الاسترخاء.

■ تركيز الانتباه.

■ التصور العقلي.

■ الاسترجاع العقلي.

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات الصفات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر

من 69 دراسة وبحت عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر الصفات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى

30 عاما هي كالتالي (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 13):

■ الاسترخاء.

■ التصور.

■ تركيز الانتباه.

■ الثقة بالنفس.

■ بناء الأهداف.

■ إدارة الضغوط النفسية.

■ الطاقة النفسية.

وتتفق ماجدة محمد إسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في أن أهم الصفات العقلية الأساسية هي (محمد

العربي شمعون، 1996، صفحة 95):

■ الاسترخاء.

■ التصور العقلي.

■ الانتباه.

■ التحكم في الطاقة النفسية.

■ التحكم في التوتر.

■ وضع الأهداف.

■ الاسترجاع العقلي.

■ حل المشكلات.

#### 2-4. تنمية وتطوير الصفات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم الصفات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد

مارتنر: "إن برنامج تدريب الصفات النفسية يعتبر جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن

يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي".

وإلى هذا الرأي يذهب العربي شمعون من أن تنمية الصفات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية

عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في الصفات الأساسية في

الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير جاك ج ليزيك: "إن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير الصفات النفسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 362):

**المرحلة الأولى:** وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء الصفات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه الصفات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

**المرحلة الثانية:** ويتم فيها استخدام الصفات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

**المرحلة الثالثة:** ويتم استخدام الصفات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

#### 2-4-1. خطوات تعلم الصفات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات أساسية يمكن تقديمها كما يلي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 96):

#### الخطوة الأولى: التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على إبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن من:

أ. التحقق من أن هذه الصفات يمكن تعلمها.

ب. تفهم الدور الذي تلعبه هذه الصفات في التأثير على الأداء.

ج. تعلم كيفية تطوير هذه الصفات.

#### 2-4-2. الخطوة الثانية: الاكتساب

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه الصفات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

### 2-4-3. الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه الصفات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم الصفات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه الصفات النفسية التالية:

#### المتابعة الذاتية:

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه الصفات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه الصفات التي يقوم بتعلمها.

#### التقويم الذاتي:

يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد.

#### التدعيم الذاتي:

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير الصفات النفسية.

## 2-5. مبادئ ومراحل تطوير الصفات النفسية:

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير الصفات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه الصفات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

## 2-5-1. المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير الصفات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء الصفات الفردية للاعب.

## 2-5-2. المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد عللا نفسه.

## 2-5-3. المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:



**المرحلة الأولى:** تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير الصفات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

**المرحلة الثانية:** تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

**المرحلة الثالثة:** تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

**المرحلة الرابعة:** تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

**المرحلة الخامسة:** تطبيق الصفات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل الصفات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على الصفات النفسية يصبح ضرورة قصوى.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير الصفات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير الصفات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة

الأداء المثالية يختار الصفات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية. وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية الصفات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان الصفات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في الصفات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالباً ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة

أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي. مثل :

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة،
- إظهار الثقة بالنفس،
- استخدام التركيز،
- الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء،
- استخدام الصور الإيجابية في التفكير،
- ممارسة أقصى حالات الالتزام والتصميم،
- تحديد الأهداف،
- وجود خطط متطورة جداً لاستراتيجيات المواجهة يقترح بعض علماء النفس الرياضي نصائح وتوجيهات لأداء الرياضيين.

■ لتعزيز الثقة، ممارسة خطط محددة للتعامل مع المشاكل خلال المنافسة

■ الممارسة الروتينية للتعامل مع الظروف غير الاعتيادية والتوترات قبل وأثناء المنافسة.

- التركيز كلياً على الأداء المقبل وحجب الأفكار والأحداث غير ذات صلة.
- استخدم عدة بروفات عقلية خاصة بالأداء تسبق المنافسة.
- لا تقلق بشأن المنافسين الآخرين أمامك في المنافسة – لكن بدلاً من ذلك ركز على ما يمكنك التحكم به –  
أي الأداء الخاصة بك.
- وضع خطط مفصلة للمنافسة.
- تعلم كيف تتحكم في تنظيم الاستشارة والقلق.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه توصلنا إلى الدور التي تلعبه الصفات النفسية في النشاط البدني والرياضي، ما يجعل الفرد العادي أو المعاق يخفف من القلق والتوتر ويشعر بالراحة اعتمادا على تدريب الصفات النفسية، وهذا ما يبرز الدور الهام الذي يقع على عاتق الأخصائيين أو المرين في هذا المجال.

الفصل الثالث:

المراجعة

## تمهيد:

إنّ مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو معيّنة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنّها المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسماً وانفعالية وعقلياً واجتماعياً نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. ولذلك فمرحلة المراهقة هي أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان فالجسد يعود مرة أخرى ليقحم نفسه على الوجود من خلال نموه المفاجئ في الحجم والشكل علاوة على التغييرات الكيميائية (الهرمونية).

## 3-1. تعريف المراهقة:

هي فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشباب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل.

وهي كذلك مرحلة النمو الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فترات معينة من أعمارهم (غربية، 2007، صفحة 174).

## 3-2. مفهوم المراهقة:

لغة: جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد، و تعني قارب الاحتلام، .وتعني المراهقة في القاموس العربي " الإقتراب من الحلم"، يقال في اللغة "راهق" بمعنى لحق أو دنا، ونقصد بالمراهق: الفتى الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.

اشتق مصطلح المراهقة في اللغة الانجليزية adolescence من فعل adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسدي والعقلي والانفعالي (سيف، 2011، صفحة 305)

اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عيسوي، 1999، صفحة 100). كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين.

وعرفها أحمد عزت راجح بأنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج (سيف، 2011، صفحة 305).

## 3-3. مراحل المراهقة

## 3-3-1. المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

إن معدل سن بدء النمو المتدفق هو (9 ونصف) سنة للبنات، و (11 ونصف) للأولاد. وتمر البنات بأسرع نمو في الطول في سن (11 ونصف) والأولاد في سن (13 ونصف) سنة في المتوسط (البحار، 2011، صفحة 89).

❖ **النمو الفسيولوجي لمرحلة المراهقة المبكرة:** في هذه المرحلة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة، لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي، يسبقه فترة نمو جسدي سريع خاصة في الطول، كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة والشرايين، ويزداد ضغط الدم، وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي، وتنمو أعضاء الجهاز الهضمي بالنسبة نفسها تقريبا. ويتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل عند المراهق (ملحم، 2014، صفحة 365).

❖ **النمو البدني والحركي:** من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبطن وخشونة الصوت وتضخمه، ولدى البنات بظهور الشعر في نفس المناطق من الجسم بالإضافة إلى بروز الثديين، واستدارة الأرداف.

يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا في هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة من مراحل الطفولة الثلاث التي تم التعرض لها، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين، وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها وإلى أقصى وزن في حوالي سن 16 سنة تقريبا، بينما يصل الولد إلى أقصى طول وأقصى وزن في سن 18 سنة تقريبا، ولكن عموما فإن نمو الطول والوزن لدى الجنسين قد يستمر إلى سن 21 سنة



❖ **النمو الانفعالي:** نتيجة للتغيرات البدنية والفسولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة فهو يشعر بأنه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار الذين لم يعترفوا بانضمامه إليهم (فوزي، 2003، الصفحات 63-64).

❖ **النمو الاجتماعي:** الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطتها، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة، وتتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص والعمق في الاتصال، وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة، مع الميل إلى تكوين صداقة مع الجنس الآخر دون محاولة إظهارها، وتتميز هذه الصداقة إذا تكونت بالإخلاص الشديد والتضحية.

### 3-3-2. المراهقة المتوسطة (15-17) سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبية في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

❖ **النمو البدني والحركي:** تتميز هذه المرحلة بالنمو البطء للعظام مع استمرار نمو العضلات زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن. وعلى ضوء التناسق بين طول العظام وحجم العضلات يزداد في نهاية هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي وهادفيته وإمكانية في كثير من الألعاب الرياضية يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلافا كبيرا في التكوين البدني، حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهن، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجلد العضلي، بينما تتفوق البنات على البنين في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعدها على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة

❖ **النمو العقلي:** يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع، ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق والجو الانفعالي المحيط به، تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات ويتفوق البنون في قدرات أخرى، تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضا القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب.

❖ **النمو الانفعالي:** تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع. فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وبحقه في التحرر والاستقلالية وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته وفسر له بطريقة موضوعية كثيرا من الموضوعات الغامضة عليه مثل الاحتلام والعادة السرية والأمراض التناسلية وغيرها، فإن ذلك كفيل باختفاء كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيص أهم مظاهرها فيما يلي:

- ✓ تقلب الحالة المزاجية.
- ✓ التردد في تحمل المسؤولية (فوزي، 2003، الصفحات 67-68)
- ✓ نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.
- ✓ نقص القدرة على التعبير عن رأي ومواجهة الآخرين.
- ✓ فقد الأمل في المستقبل.
- ✓ تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.
- ✓ التردد والخوف من التعامل مع المجتمع . كثرة الاستغراق في أحلام اليقظة.

❖ **النمو الاجتماعي:** يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والغريبة والحديثة، وكذلك بالتصنع في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات أكبر من مستواه الفكري في كثير من أفراد الجماعة لآرائه ومقترحاته مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل ينتقل من مجتمع الأصدقاء إلى مجتمع الأسرة والمدرسة ثم إلى المجتمع العام.

### 3-3-3. المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

تتميز هذه المرحلة بتكون شخصية الفرد بتوحيد وظائف ومصالح الذات وتشكيل الشخصية ، مما يؤدي إلى عمل الأنا الصوتي للأنا. ومن ثم يتم تنظيم تمثيل الذات، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية (Brouselle, 2001، صفحة 14)

❖ **النمو البدني والحركي:** قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل جدا من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتمي بانتهاء هذه المرحلة نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة، إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية

❖ **النمو العقلي:** يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة، وبمعدل أقل عن المرحلة السابقة، ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا. تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما في القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعض سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى

وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشاب، لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقبل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك (فوزي، 2003، الصفحات 72-73).

### 3-4. مشاكل المراهقة:

إن مشاكل المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فالمسؤولية توجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئة الاجتماعية، وكل المنظمات التي لها علاقة بالأطفال فكلها مسؤولة عن حالات القلق والاضطراب في حياة المراهقين في الوقت الحالي.

### 3-4-1. المشاكل النفسية:

من المعلوم أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطوع بشتى الوسائل والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنّها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تفيد موقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، ولهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تأثره، تمرده، عناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعرف كل قدراته وقيمه. (يعقوب، 1984، صفحة 54).

### 3-4-2. المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب من أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (معوض، 1971، صفحة 73)

### 3-4-3. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر سلطة على المراهق.

### 3-4-4. المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (نعمي عادل وآخرون، 2008، الصفحات 95-96)

### 3-5. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام

جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية. إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

(أ) من الناحية النفسية: ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

(ب) من الناحية الاجتماعية: إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي، حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه. (القادر، 2010، صفحة 41)

### 3-6. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة:

- يتأثر المراهق في طفولته بسلوكه الاجتماعي بخبرات طفولته الماضية والجو المحيط في مراهقته ومدى خضوعه للجماعة التي نشأ فيها.
- تحتاج النشأة الصحية للمراهق إلى طفولة سوية تحيا في جو يدللها او ينبذها، إنما يستقيم بها بين الطرفين دون تفريط أو إفراط.
- يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية لتقليد أبيه وأهله وذويه وبتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو التي تحيا فيه إطار الأسرة المستقرة الثابتة الهادئة المطمئنة، تعكس هذه الثقة وذلك الاطمئنان على

حياة المراهق فتشبع بذلك حاجاته إلى الطمأنينة وهيء له جوا مثاليا لنموه، والأسرة التي تثور غاضبة

لأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلا أفرادا مرضى.

● النظام النفسي يخفف الفرد في مراهقته من علاقته بالأسرة، ويتصل أكثر بزملائه وأقرانه، لذا يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر.

● للمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى نموه الاجتماعي يختلف سلوك الفرد تبعا لاختلاف المدرج المختلفة لأسرته.

خلاصة الفصل:

إن البيئة الاجتماعية المدرسية أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت، وتكفل المدرسة المراهق ألوانا مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج، ويتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقاته بمدرسته، نفوره منهم أو حبه لهم.



الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

## 1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض أبعاد المهارات النفسية استخدمت الطالبتان الباحثتان المنهج الوصفي المقارن لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف والتشابه بين الظواهر، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

## 1-2. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ الطور المتوسط لمتوسطات بلديات (متوسطة 11 ديسمبر 1960 بلدية بوحنيقية ومتوسطة الشهيد حسبي الجليلي بلدية تيزي ومتوسطة ماحي محمد بلدية معسكر)، أما عينة البحث فتكونت من 30 تلميذا تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث قمنا باختيار التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و غير الممارسين (المعفيين لسبب طبي)، كما قمنا بتقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي 15 تلميذا لكل مجموعة.

## 1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. وفي بحثنا تمثل في: "دور حصة التربية البدنية والرياضية"

- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع وهو: "تنمية المهارات النفسية"

## الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه

الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع واسترجاع أدوات القياس من طرف الطالبان الباحثان شخصيا.
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث

#### 4-1. مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري: تمثل في 30 تلميذا من الطور المتوسط لبلديات ولاية معسكر

2-4-1. المجال المكاني: تمثل في متوسطات ولاية معسكر ببلديات (بوحنيفة، تيزي و معسكر)

3-4-1. المجال الزمني: امتدت الدراسة من 2021/12/15 إلى غاية 2022/06/15

#### 5-1. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمد

الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

#### ❖ مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي:

اختبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية النفسية المهمة للأداء الرياضي وصممه (بل) , و(جون

البنسون) , و (كريستوفر شامبروك) , و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله ملحق (1) , ويتكون ابعاده

من :

✓ القدرة على التصور

✓ القدرة على الاسترخاء

✓ القدرة على التركيز الانتباه

✓ الثقة بالنفس

✓ دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (20) فقرة، ويتضمن (5) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات.

ويقوم التلميذ بالاجابة على عبارات مقياس خماسي التدرج الرقم (1) يدل على أن العبارة تنطبق بدرجة

كبيرة جدا , الرقم ( 2 ) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة , والرقم (3) بدرجة متوسطة , والرقم ( 4 )

(أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم ( 5 ) أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ,

-وتعطى الأوزان للعبارات ذات الاتجاه الموجب الدرجات 1، 2، 3، 4 و 5 وتعكس في حال العبارات ذات

الاتجاه السالب.

-والدرجة العليا للبعد تدل على تميز المفحوص بالخاصية التي يقيسها البعد.

#### 1-6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

**الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

واستخدمت الطالبتان الباحثتان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة

تطبيقه" (معامل الارتباط Test-Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس

قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس

الأمكان، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

**الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو

المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار. بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون

الجدول رقم (01): بين معامل الثبات والصدق لأداة البحث

| معامل الصدق | معامل الثبات | الأبعاد                   |                      |
|-------------|--------------|---------------------------|----------------------|
| 0.90        | 0.82         | القدرة على التصور         | مقياس الصفات النفسية |
| 0.91        | 0.84         | القدرة على تركيز الانتباه |                      |
| 0.89        | 0.80         | القدرة على الاسترخاء      |                      |
| 0.95        | 0.91         | الثقة بالنفس              |                      |
| 0.83        | 0.87         | دافعية الإنجاز            |                      |

قيمة "ر" الجدولية 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار ويتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان (محصورة) ما بين (0.89-0.95) بالنسبة إلى الصدق و(0.80-0.91) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,60 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن المقياس الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

### 7-1. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمدت الطالبتان الباحثتان خلال إصدارهما للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

✓ المتوسط الحسابي

✓ الانحراف المعياري

✓ معامل الارتباط لبيرسون

✓ اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد

## الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات



## 1-2. عرض وتحليل النتائج:

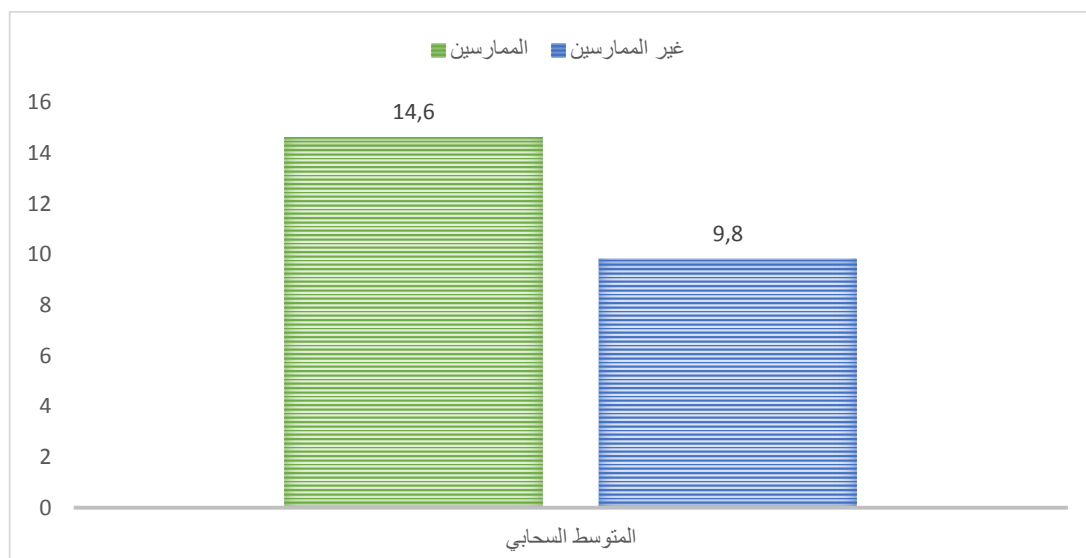
الجدول رقم 02: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على التصور

| المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | ت المحسوبة                 | ت الجدولية |
|--------------------|-------------------|----------------------------|------------|
| الممارسين          | 14.60             | 1.57                       | 1.70       |
| غير الممارسين      | 9.80              | 2.20                       | 6.07       |
| درجة الحرية ن = 28 |                   | الدلالة الإحصائية عند 0.05 | دال        |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 14.60 وهو أعلى من المتوسط الحسابي عند التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية المقدر بـ 9.80، و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 6.07 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 28، و هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح بين التلاميذ و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضي في بعد القدرة على التصور، لصالح الممارسين.

ومنه نستنتج ان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية القدرة على التصور لدى تلاميذ الطور المتوسط

الشكل رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد القدرة على التصور

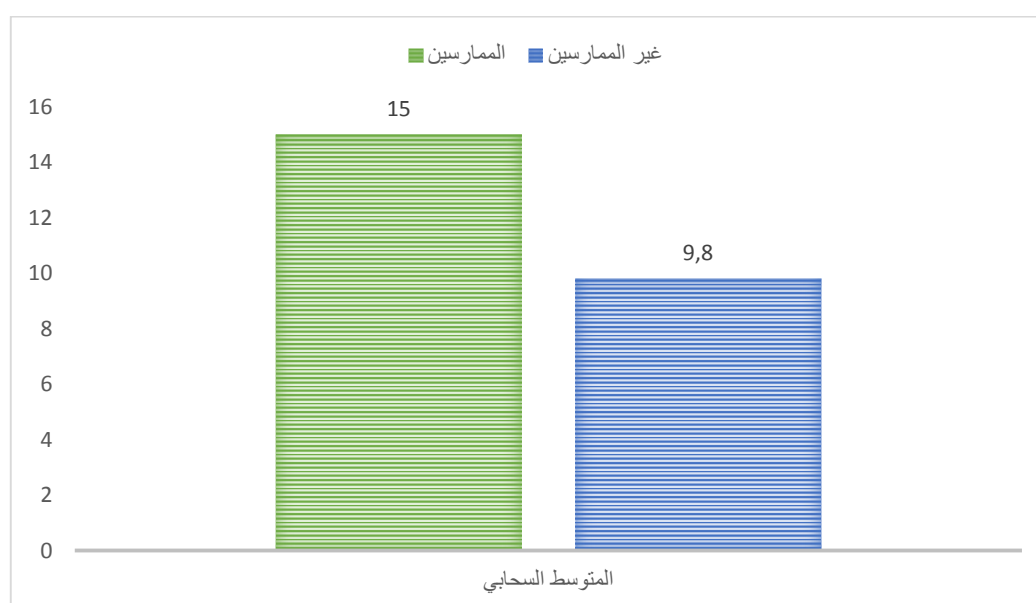


الجدول رقم 03: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء

| المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | ت المحسوبة                 | ت الجدولية |
|--------------------|-------------------|----------------------------|------------|
| الممارسين          | 15.00             | 1.85                       | 1.70       |
| غير الممارسين      | 11.53             | 1.92                       | 5.03       |
| درجة الحرية ن = 28 |                   | الدلالة الإحصائية عند 0.05 | دال        |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 15.00 وهو أعلى من المتوسط الحسابي عند التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية المقدر بـ 11.53، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.03 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 28، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح بين التلاميذ و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضي في بعد القدرة على الاسترخاء ، لصالح الممارسين. ومنه نستنتج ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الطور المتوسط

الشكل رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد القدرة على الاسترخاء



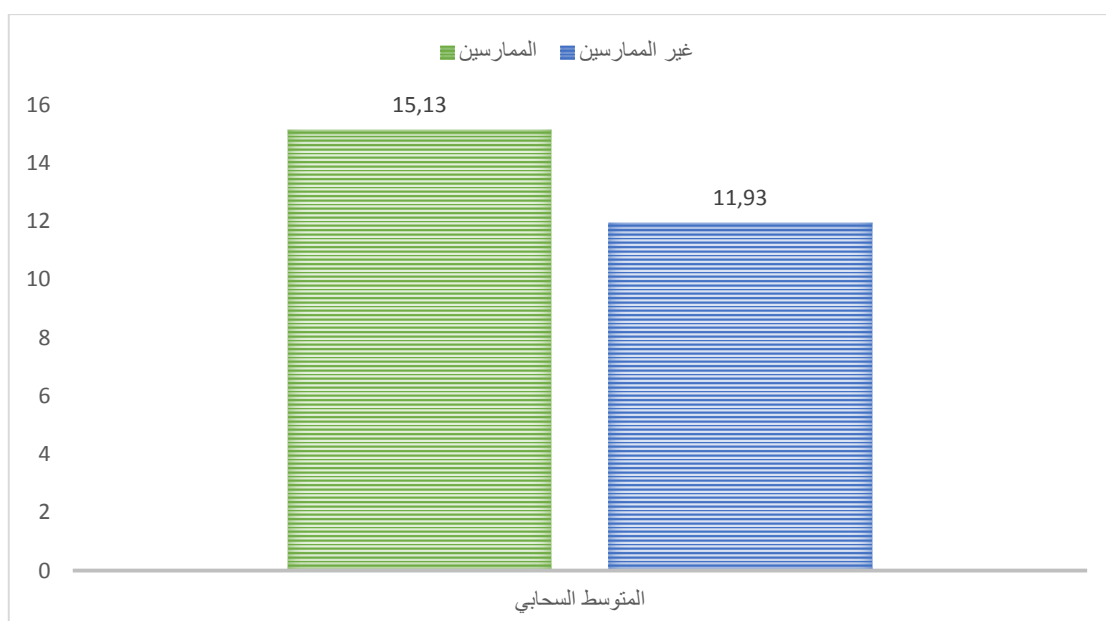
الجدول رقم 04: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه

| ت الجدولية | ت المحسوبة                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي    |               |
|------------|----------------------------|-------------------|--------------------|---------------|
| 1.70       | 3.99                       | 1.84              | 15.13              | الممارسين     |
|            |                            | 2.49              | 11.93              | غير الممارسين |
| دال        | الدلالة الإحصائية عند 0.05 |                   | درجة الحرية ن = 28 |               |

حسب نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 15.13 وهو أعلى من المتوسط الحسابي عند التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية المقدر بـ 11.93، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 3.99 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 28، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح بين التلاميذ و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضي في بعد القدرة على تركيز الانتباه، لصالح الممارسين.

ومنه نستنتج ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور المتوسط

الشكل رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد القدرة على تركيز الانتباه



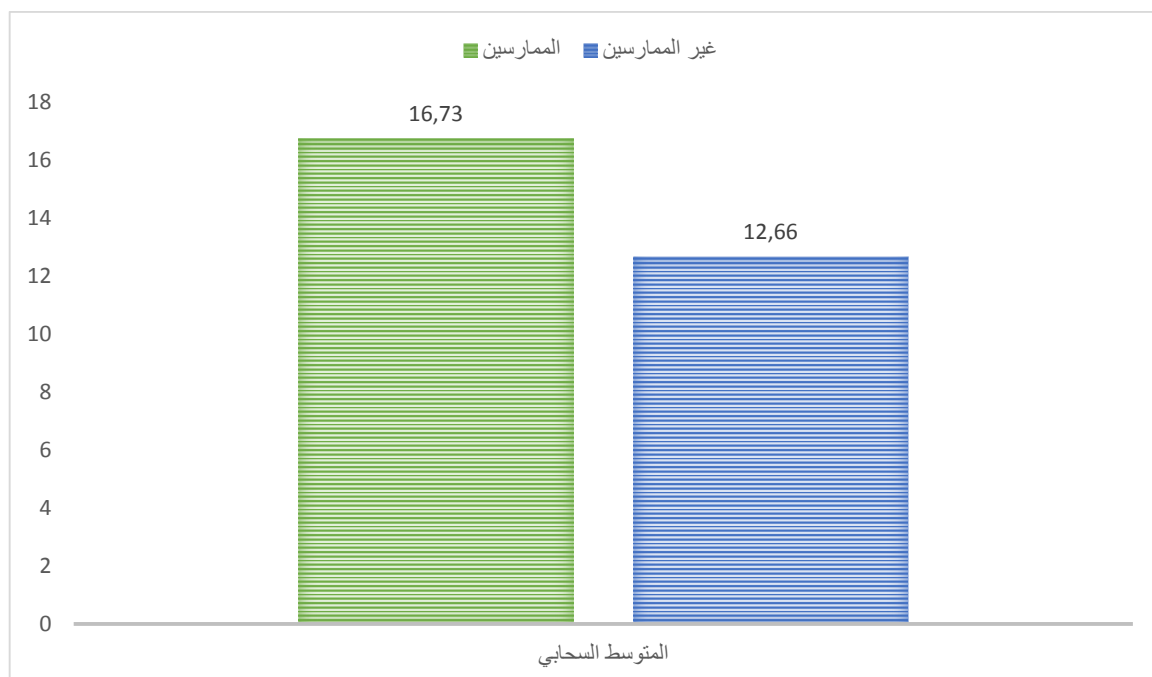
الجدول رقم 05: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس

| ت الجدولية | ت المحسوبة                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي    |               |
|------------|----------------------------|-------------------|--------------------|---------------|
| 1.70       | 5.24                       | 1.90              | 16.73              | الممارسين     |
|            |                            | 2.31              | 12.66              | غير الممارسين |
| دال        | الدلالة الإحصائية عند 0.05 |                   | درجة الحرية ن = 28 |               |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 16.73 وهو أعلى من المتوسط الحسابي عند التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية المقدر بـ 12.66، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.24 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 28، وهذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح بين التلاميذ و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضي في بعد الثقة بالنفس، لصالح الممارسين.

ومنه نستنتج ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط

الشكل رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد الثقة بالنفس



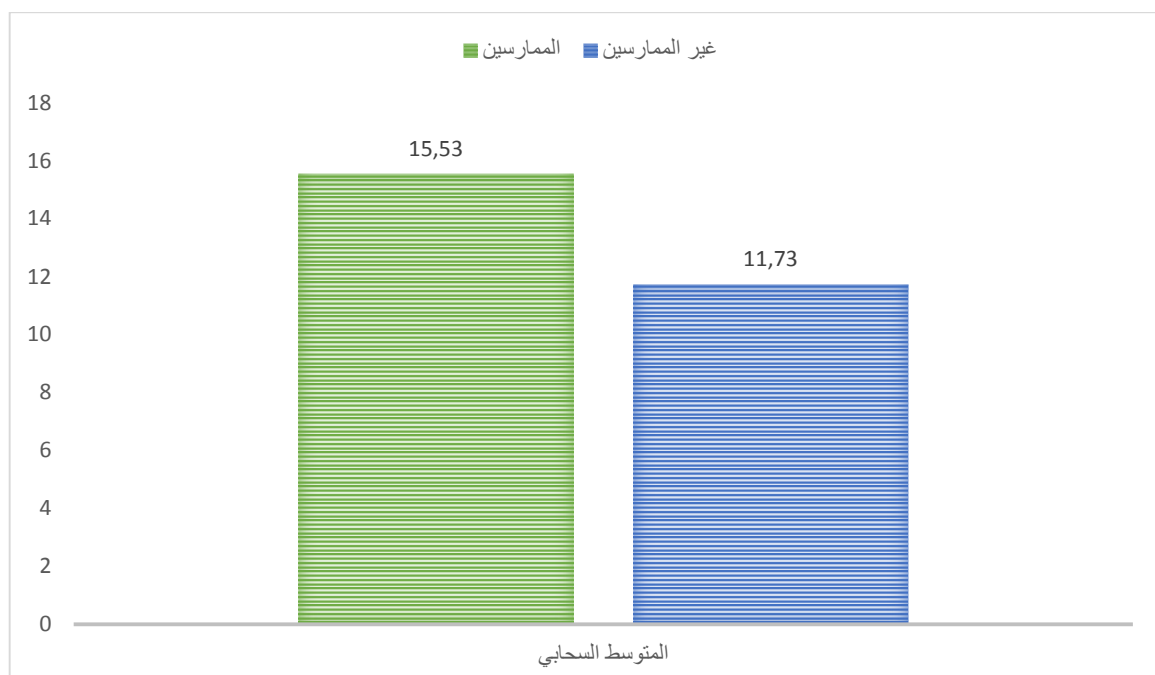
الجدول رقم 06: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز

| المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | ت المحسوبة                 | ت الجدولية |
|--------------------|-------------------|----------------------------|------------|
| الممارسين          | 15.53             | 2.13                       | 1.70       |
| غير الممارسين      | 11.73             | 2.21                       | 4.73       |
| درجة الحرية ن = 28 |                   | الدلالة الإحصائية عند 0.05 | دال        |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 15.53 وهو أعلى من المتوسط الحسابي عند التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية المقدر بـ 11.73، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 4.73 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 28، و هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح بين التلاميذ و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضي في بعد دافعية الإنجاز ، لصالح الممارسين.

ومنه نستنتج ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور المتوسط

الشكل رقم (05): يبين المتوسطات الحسابية لعينة البحث في بعد دافعية الإنجاز



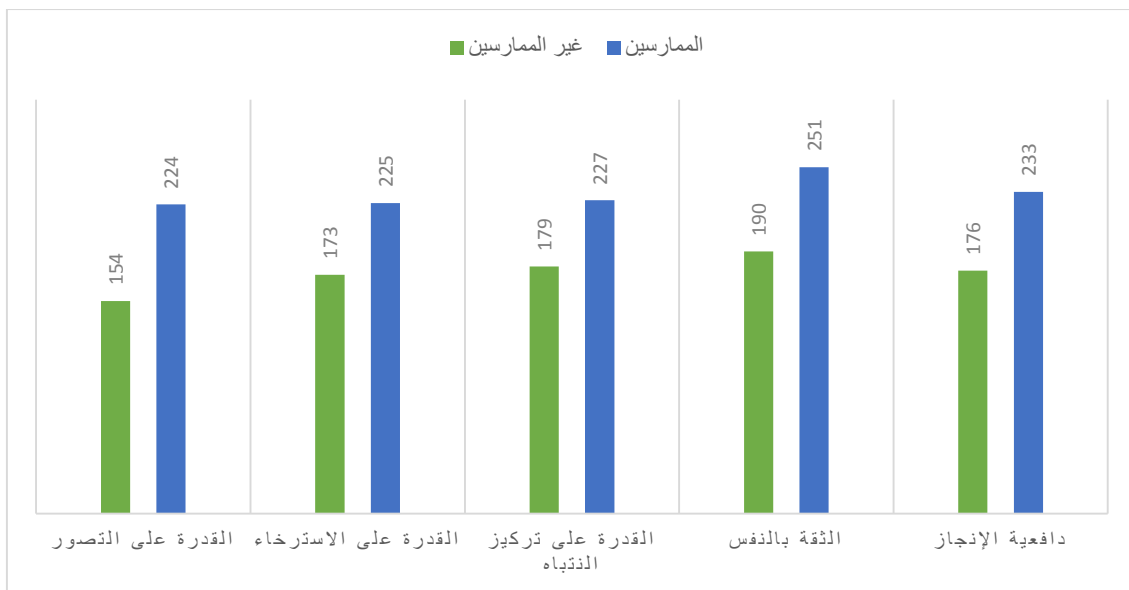
الجدول رقم (07): يبين اختبارات ستيودنت لمقياس السمات النفسية لعينة البحث

| الأبعاد                   | مج س | المتوسط الحسابي (س)        |               | المحسوبة | الجدولية |
|---------------------------|------|----------------------------|---------------|----------|----------|
|                           |      | الممارسين                  | غير الممارسين |          |          |
| القدرة على التصور         | 224  | 154                        | 14.93         | 10.26    |          |
| القدرة على الاسترخاء      | 225  | 173                        | 15.00         | 11.53    |          |
| القدرة على تركيز الانتباه | 227  | 179                        | 15.13         | 11.93    | 7.84     |
| الثقة بالنفس              | 251  | 190                        | 16.73         | 12.66    |          |
| دافعية الإنجاز            | 233  | 176                        | 15.53         | 11.73    |          |
| درجة الحرية ن = 8         |      | الدلالة الإحصائية عند 0.05 |               | دال      |          |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أم مج الدرجات المتحصل عليها في أبعاد المقياس عند الممارسين كانت ما بين [224 – 251] وهي كلها أعلى مج الدرجات عند غير الممارسين [154 – 190]، و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 7.84 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.85 عند درجة الحرية ن = 8، و مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة في أبعاد مقياس الصفات النفسية إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.

وهذا ما يدل على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الشكل رقم (06): يمثل مجموع الدرجات لأبعاد مقياس الصفات النفسية لعينة البحث



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03)، (04)، نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء لصالح تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يدل على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية صفات القدرة على التصور، تركيز الانتباه والاسترخاء وهذا ما يتوافق مع : دراسة حرشاوي يوسف و يحيايوي أحمد (2011). التي توصلنا فيها إلى تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالذفس و مهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين. عدم وجود اختلاف أو فروق بين التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية القدرة على التصور الذهني - القدرة على تركيز الانتباه ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى للبحث.

## 2-2-2. مناقش الفرضية الجزئية الثانية:

دلت نتائج الجدول رقم (05) والتي تتعلق ببعد مهارة الثقة بالذفس على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في قياس مهارة الثقة بالذفس بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاط لحصة التربية البدنية

والرياضية لصالح الممارسين، وهذا يظهر دور التربية البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ التي على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فاللعب يكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المراهق فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة . (زكي، 1965، صفحة 35)، ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

دلت نتائج الجدول رقم (05) والتي تتعلق ببعد مهارة دافعية الإنجاز على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس مهارة الثقة بالنفس بين تلاميذ الطور المتوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاط لحصة التربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين، وهذا يظهر دور التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية الإنجاز لدى المراهقين في الطور المتوسط.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال نتائج الجداول رقم (02)، (03)، (04)، (05) و (06) وبعد ثبوت صحة الفرضيات الجزئية حيث كانت هناك فروق إحصائية في كل أبعاد مقياس الصفات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يتوافق مع دراسة ميلود معزوزي بعنوان: " تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (2018) التي أظهرت نتائجها أن أغلبية الأساتذة يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي بعض الصفات النفسية حيث أوصى فيها بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية للتلاميذ ودعمها من أجل تنمية الصفات النفسية، إضافة إلى اندماجهم اجتماعيا وتنمية القيم الخلقية لديهم للوصول إلى بناء شخصية متوازنة. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة.



2-3. الاستنتاجات:

- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القدرة على التصور لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة تحسيس التلاميذ المراهقين بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المدرسة وخارجها لما لها من أهمية نفسية في حياة المراهق.
- إرشاد التلاميذ بالالتحاق بالأندية الرياضية وممارسة الرياضة في أوقات الفراغ.
- التشديد في إجراءات إعفاءات التلاميذ من حصة التربية البدنية والرياضية.

2-5. الخاتمة:

أهتمت الدراسة بأثر تنمية الصفات النفسية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، حيث قمنا بتقسيم بحثنا على الشكل التالي:

الإطار المنهجي: و شمل التعريف بالبحث الذي ضم المقدمة، مشكلة البحث، الفرضيات أهداف الدراسة إضافة إلى المصطلحات و الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث.

الإطار النظري: و احتوى على ثلاث فصول تمثلت في حصة التربية البدنية و الرياضية و الصفات النفسي، و المراهقة التي تعد المرحلة العمرية للطور المتوسط.

اما الجانب التطبيقي فتم تقسيمه إلى فصلية الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث و إجراءاته الميدانية اما الفصل الثاني فقمنا فيه بعرض و تحليل النتائج للمناقشة الفرضيات و الخروج باستنتاجات الدراسة مفادها أن لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الصفات البدنية، وفي الأخير توصي الطالبان الباحثان بضرورة التشديد في إجراءات الاعفاء من حصّة التربية البدنية و الرياضة و إرشاد التلاميذ بممارسة الرياضة خارج المدرسة لما لها من آثار نفسية إيجابية في حياة المراهق

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم عبد ربه. لمهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي. سوريا : كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين, 2006.
2. احمد صلاح الدين خليل. موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. مصر: جامعة حلوان، العدد الخمسون, 2007م.
3. أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 2000.
4. البحار, .نبيلة احمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن. المراجع في التربية البدنية والرياضية 9 المدرب والتدريب "مهنة وتطبيق". القاهرة: دار الفكر العربي, 2011.
5. الحماحي, محمد. فلسفة اللعب. القاهرة: مركز الكتاب للنشر, 1999.
6. الخولي, د أمين أنور. أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي, 2000.
7. برانشوار، جونيف. موسوعة عالم الاسرة ، المجلد الثالث. ترجمة علماء - جامعه فهد مطابع عكاظ, 1993.
8. جلون, د أمين أنور الخوليد محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1998.
9. جلون, محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1998.
10. خالد, زهدي محمد عيد ،نعمان. التنشئة الاجتماعية للطفل. الدار العلمية و الدولية و دار الثقافة للنشر و التوزيع, 2003.

11. د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان. القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي . القاهرة.: دار الفكر العربي., .1988.
12. زكي, محمد عادل، كمال الدين. التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية . القاهرة: دار النهضة العربية, 1965.
13. سيف, حسام احمد محمد أبو. علم نفس النمو. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع, 2011.
14. شمعون, ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي. اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر, 2001.
15. صدقي, نور الدين. المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي, 1994.
16. عصام, عبد الخالق. التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات. مصر: دار الكتب الجامعية، ط2, 1972.
17. علي الامير. فسلجة النفس، ط1. بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة, 2002.
18. عيسوي, عبد الرحمن. دراسات في تفسير السلوك الإنساني. بيروت: دار الراتب الجامعية, 1999.
19. غربية, إيمان أبو. التطور من الطفولة حتى المراهقة. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع, 2007.
20. فوزي, أحمد أمين. مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات. الإسكندرية: دار الفكر العربي, 2003.
21. قشقوش, ابراهيم. سيكولوجية المراهقة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية, 1999.
22. كامل, أمين أنور الخولي، أسامة أنور. التربية الحركية للطفل . القاهرة: دار الفكر العربي، ط2, 1998.
23. محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1996.
24. مديريةية التعليم الأساسي. منهاج التربية البدنية والرياضية. وزارة التربية, 2005.
25. معوض, ميخائيل خليل. مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. القاهرة- مصر: دار المعرفة, 1971.

26. ملحم, سامي محمد. علم نفس النمو دورة حياة الإنسان. عمان: دار الفكر, 2014.
27. نعمي عادل وأخرون. أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر. الجزائر: جامعة المسيلة, 2008.
28. وجيه, محمود, ابراهيم. المراهقة خصائصها ومشكلاته. القاهرة: دار المعارف, 1981.
29. Brousselle, et autres. ADOLESCENCE. Algérie : édition (SARP), 2001.

الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحية طيبة وبعد....

في إطار تحضير مذكرة ماستر في النشاط البدني والرياضي أتوجه إليك بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس المهارات النفسية. فرجائي أن تقرأ كل فقرة وتضع إشارة (x) في الخانة من الخانات الخمس (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا) أي مع الإجابة التي تنطبق عليك أكثر وتعبر عن الشعور بصدق، واعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و إنما هي تعبر عن شعورك لا غير . كما أن معلوماتك ستستعمل للبحث العلمي فقط . وبهذا تكون قد ساهمت في إنجاز هذا البحث، وأنت مشكور على ذلك. وإليك مني أطيب الأماني وشكرا.

الطالبتان الباحثتان

- بن ويراد مروى
- خضراوي محجوبة



| لا ينطبق علي أبدا                | ينطبق علي بدرجة قليلة جدا | ينطبق علي بدرجة قليلة | ينطبق علي بدرجة كبيرة | ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا | القدرة على التصور  | العبارة |
|----------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|--|---------|
|                                  |                           |                       |                       |                           | أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة                       | 01      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا                     | 02      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما أقوم به من أداء حركي                              | 03      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي                    | 04      |
| <b>القدرة على الاسترخاء</b>      |                           |                       |                       |                           |  |         |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات   | 05      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | عضلاتي تكون متوترة أحيانا  | 06      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الاسترخاء عضلاتي                                 | 07      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي   | 08      |
| <b>القدرة على تركيز الانتباه</b> |                           |                       |                       |                           |  |         |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أفكار كثيرة تدور في ذهني وتتدخل في تركيز انتباهي                                 | 09      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة                           | 10      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | مشكلتي هي فقداي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض الأوقات                       | 11      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها   | 12      |
| <b>الثقة بالنفس</b>              |                           |                       |                       |                           |  |         |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي  | 13      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما اقتربت المباراة | 14      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي                      | 15      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي                     | 16      |
| <b>دافعية الإنجاز</b>            |                           |                       |                       |                           |  |         |
|                                  |                           |                       |                       |                           | قبل المشاركة في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد                            | 17      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة                                 | 18      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي   | 19      |
|                                  |                           |                       |                       |                           | أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة                           | 20      |