

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم المرتفع والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي الرياضي بعنوان:

## التفكير الإيجابي وعلاقته باتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة

بحث وصفي أجري على لاعبي كرة القدم للنادي الهاوي شباب الحمادنة CRBH لفئة أقل من 19 سنة

من إعداد الطالب:

طبي ميلود

تحت إشراف:

• أ.د/ سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2023-2024

# إهداء

إلى كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية

إلى روح والدي الكريمين

إلى زوجتي وأولادي قرّة عيني

إلى جميع أفراد الأسرة التربوية والبيداغوجية

إلى كل هؤلاء وهؤلاء أهدي ثمرة جهدي وعملي المتواضع

ونسأل الله أن يجعله نبراسا لكل طالب علم

طبي ميلود

## شكر وعرفان

الشكر والثناء لله عز وجل على نعمة الصبر والقدرة على إنجاز هذا العمل

وأقدم بالشكر إلى أستاذي الفاضل "سنوسي عبد الكريم" الذي تفضل بإشرافه على هذا البحث  
ولكل ما قدمه لي من دعم وتوجيه وإرشاد لإتمام هذا العمل المتواضع فله أسمى عبارات الشكر

## والتقدير

كما أقدم بحميد الشكر إلى السيد مدير المعهد وإلى الأساتذة والدكاترة الكرام، ولا يفوتني أن أشكر  
رئيس النادي الهواي لشباب الحمادة CRBH وكل الطاقم الفني والطبي واللاعبين، وإلى كل من  
أمدني بيد العون والمساعدة من قريب وبعيد

## ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز العلاقة بين مستوى التفكير الإيجابي و اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث حيث اعتمد الطالب الباحث على مقياسي التفكير الإيجابي واتخاذ القرار كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 31 لاعبا لفريق الشباب الرياضي الهاوي لبلدية الحمادنة CRBH لفئة أقل من 19 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالب الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبية بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار، و في الأخير يوصي الطالب الباحث بضرورة إدراج أخصائي نفسي تربيوي رياضي ضمن الجهاز الفني، للاهتمام بالجانب النفسي للاعبين بالفريق من إعداد نفسي، وإرشاد نفسي، وتدريب مهارات نفسية، وحل المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها اللاعبون.

### الكلمات المفتاحية:

- اتخاذ القرار.
- التفكير الإيجابي.
- المرحلة العمرية لأقل من 19 سنة.

## **Résumé de l'étude**

La recherche visait à mettre en évidence la relation entre le niveau de pensée positive et la prise de décision chez les joueurs de football de moins de 19 ans. Dans cette recherche, l'approche descriptive a été privilégiée pour son adéquation au sujet de recherche, où l'étudiant chercheur s'est appuyé sur les deux échelles de pensée positive et de prise de décision en tant qu'outil de recherche, et l'échantillon de recherche composé de 31 joueurs de l'équipe sportive amateur de la de Hamadna, CRBH u-19 ans, ont été sélectionnés au hasard après avoir été menés.

Après l'étude statistique, l'étudiant-chercheur a conclu qu'il existe une corrélation positive et directe entre la pensée positive et la prise de décision. Enfin, l'étudiant-chercheur recommande la nécessité d'inclure un psychologue du sport pédagogique au sein du personnel technique, pour prêter attention au psychologique. aspect des joueurs de football émergents et résoudre les problèmes psychologiques et sociaux auxquels les joueurs sont exposés.

### **les mots clés:**

- Prise de décision.
- Pensée positive.
- adolescence

## **Abstract**

*The research aimed to highlight the relationship between the level of positive thinking and decision-making in football players under the age of 19. In this research, the descriptive approach was favored for its suitability to the research subject, where the student researcher relied on the two scales of positive thinking and decision-making as a research tool, and the research sample composed of 31 players from Hamadna's amateur sports team, CRBH u-19 years old, were randomly selected after being conducted. After the statistical study, the student-researcher concluded that there is a positive and direct correlation between positive thinking and decision-making. Finally, the student researcher recommends the need to include an educational sports psychologist within the technical staff, to pay attention to the psychological aspect of emerging football players and address the psychological and social issues players are exposed to.*

### **keywords:**

- *Decision making.*
- *Positive thinking.*
- *adolescence*

## قائمة الجداول والأشكال

### أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأداة البحث	68
02	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول مقياس التفكير الإيجابي	72
03	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول مقياس اتخاذ القرار	74
04	يبين مستوى التفكير الإيجابي لإجمالي عينة البحث	75
05	يبين مستوى اتخاذ القرار لإجمالي عينة البحث	76
06	يبين طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى العينة	77

### ب. قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مستويات التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث	73
02	يبين مستويات اتخاذ القرار لدى أفراد عينة البحث	75
03	يمثل العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى عينة البحث	78

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول والأشكال
ح	قائمة المحتويات

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
12	7. نقد والتعليق الدراسات السابقة

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول: التفكير الإيجابي

15	تمهيد
16	1-1. تعريف التفكير
17	1-2. مفهوم التفكير
18	1-3. تعريف التفكير الرياضي
18	1-4. خصائص وأغراض التفكير
20	1-5. عناصر التفكير وأدواته
21	1-6. أهمية التفكير
23	1-7. التفكير الإيجابي

24	8-1. تعريف التفكير الايجابي
26	9-1. أهمية التفكير الايجابي
27	10-1. استراتيجيات وقواعد لاكتساب التفكير الإيجابي
29	11-1. العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي
30	12-1. فوائد التفكير الايجابي
32	13-1. مقومات التفكير الايجابي
34	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: اتخاذ القرار</b>	
36	تمهيد
37	1-2. اتخاذ القرار
37	2-2. أهمية اخذ القرار
39	3-2. أساليب اتخاذ القرار
41	4-2. خطوات عملية اتخاذ القرار
43	5-2. نظريات اخذ القرار
45	6-2. المشاكل التي تعترض اتخاذ القرارات
47	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 19 سنة</b>	
49	تمهيد
50	1-3. تعريف المراهقة
51	2-3. التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)
52	3-3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة
55	4-3. أنماط المراهقة
	5-3. أزمة المراهقة
55	6-3. المرحلة العمرية لأقل من 19 سنة
60	7-3. حاجات الفئة العمرية اقل من 19 سنة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث 65

2-1. مجتمع وعينة البحث 65

3-1. مجالات البحث 65

4-1. متغيرات البحث 66

5-1. أدوات البحث 66

6-1. الدراسة الاستطلاعية 67

7-1. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة 68

8-1. الوسائل الإحصائية 69

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج 72

2-2. مناقشة الفرضيات 78

3-2. الاستنتاجات 80

4-2. الاقتراحات والتوصيات 80

قائمة المصادر والمراجع 83

الملاحق

التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

يعتبر الجانب النفسي عند لاعب كرة القدم من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها، وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وأن المعطيات تؤكد أن اللاعبين الأكثر تحضيرا نفسيا يكون أدائهم أحسن ونتائجهم أفضل، لذلك أصبح من الضروري على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل اللاعبين.

ومن ناحية أخرى نجد أن للاندماج الحاصل في مختلف العلوم الرياضية له تأثير واضح على إنجاح العملية التدريبية وأن التفكير الإيجابي من المواضيع الهامة في مجال علم النفس، وفي مجال الرياضة نظرا لما تتطلبه الألعاب الرياضية من العمليات العقلية (كالانتباه، والتركيز، والإدراك) فله دور مهم في حياة الفرد بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة، إذ إن اللاعب عندما يفكر بإيجابية فإنه يبرمج عقله على التفكير الإيجابي الذي يساعده على إيجاد الحلول، ويكون مصدرا للقوة له (بغورة، 2019-2020، صفحة 11).

إن طبيعة الأداء في مباريات كرة القدم يتطلب من اللاعب أن يتأقلم مع الظروف التي تحدث خلال المباراة، وأن ينظم طاقته النفسية، ويتحكم في كم الضغوط النفسية التي يتعرض لها، جراء المتطلبات النفسية والبدنية الواقعة على كاهله ومدى قدرته على الوفاء بتلك المتطلبات، وهذا يعتمد على ما يتصف به اللاعب من سمات ومهارات نفسية تؤهله لمواجهة

التغيرات والظروف الصعبة، حيث أن تراكم الضغوط النفسية المختلفة قد تسبب عبئاً كبيراً على اللاعب وقد تصل إلى حد التردد في اتخاذ الكثير من القرارات أثناء الأداء، مما يؤثر على نتائج المباريات، سواء كان القرار متعلق باللاعب نفسه، أو متعلق بالفريق ككل (علي ع.، 2019، صفحة 02).

فخلال مباريات كرة القدم يتطلب من اللاعب سرعة اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف التنافسية المختلفة، وأن يتأقلم مع الظروف التي تحدث في المباريات، وهذا يعتمد على ما يتصف به اللاعب من سمات نفسية تؤهله لمواجهة التغيرات والمواقف التنافسية المختلفة، وتمكنه من التحكم في كم الطاقة النفسية وإدارة الضغوط النفسية التي يتعرض لها أثناء المنافسات، ويكون لديه القدرة على تصور الأداء وتركيز انتباهه، وتحديد أهدافه وأهداف الفريق والسعي لتحقيقها، فالإعداد النفسي الجيد للاعبين الرياضيين، واكتساب المهارات النفسية الأساسية وتتميتها، والعلاقة المتبادلة بين تلك المهارات، تساهم بقدر كبير في الحد من التردد النفسي وتجعل اللاعب قادراً على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، ومن ثم تحقيق الفوز واعتلاء منصة التتويج (جودة، 2015، صفحة 216).

## 2. مشكلة البحث:

يعتبر التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلاً من الجانب السلبي وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تُبسّط كل

ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريد أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر.

ويلعب علم النفس الإيجابي دوراً فاعلاً في التأثير على الجوانب الإيجابية لدى الرياضيين وقد يُسهم في تحسين مستوى الأداء لديهم، وبالتالي يُؤثر ذلك على طريقة تفكيرهم وينعكس على خصائصهم وسماتهم النفسية، ولذلك فإن امتلاك لاعبي كرة القدم بعض الجوانب النفسية الإيجابية كالتفكير الإيجابي والثقة بالنفس والإرادة القوية وسرعة اتخاذ القرار من المهارات التي قد تساعدهم على تحقيق إنجازاتهم التي يسعون إليها وكذلك تحقيق أهدافهم المختلفة والتي يمكن أن تقودهم للفوز بالبطولات والحصول على مستويات رياضية مرتفعة (الطبيشات، 2023، صفحة 141). وعلى ضوء ما سبق وبهدف دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي و اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم الناشئين لأقل من 19 سنة. يطرح الطالب الباحث التساؤلات

التالية

**التساؤل العام:**

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة؟

**التساؤلات الجزئية:**

- ما هو مستوى التفكير الإيجابي عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة؟
- ما هو مستوى اتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة؟

- هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من

19 سنة؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم

لفئة أقل من 19 سنة

#### الفرضية الجزئية:

- مستوى التفكير الإيجابي عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة مرتفع.

- مستوى اتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة مرتفع.

### 4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

- قياس مستوى اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

- دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم لفئة أقل من

19 سنة.

## 5. مصطلحات البحث:

## + التفكير الإيجابي

**التعريف الإصطلاحي:** الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها. فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول التفكير الإيجابي وبالتالي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبىء الطاقات ويستخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حل المشكلات. كما أنه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي، 2005، صفحة 38).

**التعريف الإجرائي:** وهو حسب موضوع بحثنا الطريقة الإيجابية للتفكير لدى اللاعب في التعامل مع المواقف التي يتعرض لها سواء في الميدان أو خارجه.

## + اتخاذ القرار

**التعريف الإصطلاحي:** تعتبر عملية اتخاذ القرار من الوظائف المستمرة والتي تتغلغل في النشاط الإداري لأنها لا تقتصر على موظف دون غيره، أو مستوي إداري دون سواه ، فهي في الواقع تنتشر في كل أرجاء المنظمة وتمارس على جميع مستوياتها، فالمدير أو الرئيس يمارسها وما زال يداوم عمله فهو يتخذ العديد من القرارات يوميا لان المشكلات الإدارية تستدعي التحليل واخذ القرار المناسب باستمرار ويذهب الكاتب هيرت سيمون herbet

simon إلي اعتبار عملية اتخاذ القرارات ويعتبر المنظمة بناء تتكون من مراكز القرارات

المختلفة (فائق حسني أبو حليلة، 2001 ، صفحة 109)

التعريف الإجرائي: وهو قدرة لاعب كرة القدم على اتخاذ الموقف الصحيح استجابة لموقف طارئ يتعرض له.

## 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بلم عصام بعنوان: " مستوى التفكير ما وراء المعرفي و علاقته بالتحصيل المهاري الخططي"، مذكرة ماجستير في النشاط البدني الرياضي التربوي، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي، بولاية شلف، (2013-2014).

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي و التحصيل المهاري الخططي لدى تلاميذ أقسام رياضة و دراسة للطور الثانوي . و قد تكونت العينة من (32) تلميذ في كل من ثانوية عبد المجيد بورزق و بوسام محمد الشريف بولاية برج بوعريريج . و تم تطبيق أداتين على العينة ، الأولى مقياس التفكير ما وراء المعرفي الذي أعده "عبد الناصر الجراح و علاء الدين عبيدات" عام 2011 ، و الثاني شبكة الملاحظة قياس التحصيل المهاري الخططي (GPET) الذي أعدها "غارسيا لوبيز و آخرون" عام 2013 .

وقد أظهرت النتائج ما يلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل المهاري الخططي الهجومي لدى التلاميذ في نشاط كرة القدم حسب متغير المستوى الدراسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى التلاميذ حسب متغير المستوى الدراسي .

- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء المعرفي و التحصيل المهاري الخططي الهجومي في نشاط كرة القدم لدى تلاميذ أقسام رياضة و دراسة للطور الثانوي.

الدراسة الثانية: دراسة بليدي تواتي و عمري مختار بعنوان: " دراسة أثر المعارف الخاصة بمركز اللعب على إتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم بإستعمال المحاكاة المعلوماتية: بحث وصفي مسحي أجري على لاعبي ترجي مستغانم و وداد مستغانم أقل من 19 سنة.

هدف البحث إلى معرفة مدى تأثير المعارف الخاصة بمراكز اللعب على اتخاذ القرار في وضعية هجومية بالكرة للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة، ودور المعارف الخاصة السابقة و المخزنة في الذاكرة والتي هي عنصر من عناصر السيرورة الذهنية الذي بواسطته نستطيع معرفة، التفكير، الإدراك، واخذ القرار.ومن هنا جاء هدف موضوعنا لإبراز دور المعارف الخاصة على مركز اللعب في اتخاذ القرار، مرتكزا على النظرية التي مفادها أن المعارف الخاصة ومهارة الذاكرة تأثر إيجابيا في اتخاذ القرار. 19 سنة وقد كانت العينة مكونة من 36 لاعب في كرة القدم، 12 لاعب دفاع و 12 لاعب وسط ميدان و 12 لاعب مهاجم، ينتمون إلى فريق ترجي مستغانم و وداد مستغانم اللذان ينشطان في القسم الوطني الثاني للهواة، وكانت الأداة المستخدمة في جمع البيانات هي اختبار في مهمة اخذ القرار بمحاكاة اللعب الهجومي باستخدام الحاسوب حيث كان على المختبرين إعطاء الإجابة المناسبة و في أقل

وقت من ظهور الصورة و هذا بالضغط على زر لوحة المفاتيح الخاصة بالإجابة . بحيث يظهر تحليل التباين اثر لاعب الهجوم كونه هو صانع اللعب و خاصة في كرة القدم الحديثة و نقطة الارتكاز في بناء الهجمات لأن الهجمة في كرة القدم تبدأ بالتمرير وعدم تضيع الكرة وتنتهي بالقذف. كما تتفق هذه النتائج مع بعض الدراسات السابقة. وكتخمين ومن اجل نتائج أدق وحسب منصب اللعب وليس مركز اللعب. -نقترح أن تكون هناك دراسات مستقبلية تتضمن وضعيات اللعب بدرجات متفاوتة من التعقيد -تصميم الاختبارات من صور متحركة ديناميكية.

الدراسة الثالثة: دراسة خاضر صالح بعنوان: "علاقة تقدير الذات باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة (دراسة ميدانية على حكام كرة القدم للرابطة المحترفة"، مجلة المعارف، المجلد 17، العدد 01، (جوان 2022)

يهدف البحث الى التعرف على مستويات تقدير الذات، ومستويات اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة بالجزائر، وعلى مدى العلاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى اتخاذ القرار، ومعرفة هل توجد فروق في مستوى اتخاذ القرار تعزى الى درجة الحكم، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم للرابطة المحترفة قوامها 80 حكما من حكام الوسط والمساعدين خلال الموسم الجاري، واستعمل الباحث أدوات الدراسة تمثلت في مقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار، وتوصل الباحث الى ان حكام كرة القدم للرابطة المحترفة يتميزون بتقدير ذات عالي جدا وعالي، ومستوى اتخاذ القرار كانت متوسطه

الحسابي مرتفع، كما انه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستوى تقدير الذات ومستوى اتخاذ القرار، وتوصل الباحث الى انه لا توجد فروق في استجابات الحكام لمحاور مقياس اتخاذ القرار تعزى الى متغير درجة الحكم.

**الدراسة الرابعة: دراسة زطوبة حاتم والعيداني فؤاد بعنوان: " علاقة مستوى التفكير الخططي بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية /المجلد: 08/ العدد: 01-2023**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة التي تربط بين مستوى التفكير الخططي لدى الملاكمين بسرعتهم في اتخاذ القرار الحركي، وتم اعتماد المنهج الوصفي على عينة مكونة من (37) ملاكم من أصل (49) ملاكم مسجل في رابطة سكيكدة للملاكمة، هذا و تم الاعتماد على كل من مقياس التفكير الخططي الخاص برياضة الملاكمة من اعداد الدكتور محب حافظ و اختبار سرعة اتخاذ القرار الحركي، و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ما بين مستوى التفكير الخططي وسرعة اتخاذ القرار الحركي بالنسبة للملاكمين، هذا وخرجنا بترتيب عام للفرق حسب متغيرات الدراسة تصدره فريق شباب سيدي مزغيش.

**الدراسة الخامسة: دراسة حسين كاظم حسين بعنوان: "أثير استراتيجية التخيل الموجه في تنمية التفكير الإيجابي ودقة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب"، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بجامعة كربلاء، العراق (2023).**

هدف البحث الى إعداد مقياس التفكير الإيجابي لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واعداد وحدات تعليمية باستخدام استراتيجية التخيل الموجه في التفكير الايجابي

لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب. وكان الفرض من الدراسة بأن: "هناك تأثير ايجابي لاستراتيجية التخيل الموجه في التفكير الايجابي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب وللوحدة التعليمية وفق استراتيجية التخيل الموجه أفضلية التأثير في التفكير الايجابي ودقة واداء بعض المهارات الاساسية لصالح المجموعة التجريبية."، ولتحقيق اهداف واختبار فروض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي و تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وساهمت الوحدات التعليمية وفق استراتيجية التخيل الموجه والاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس في تنمية التفكير الإيجابي وقد أظهرت النتائج ان مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) حققت تطوراً في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم ولكن بنسب متفاوتة وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

## 7. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا. ظهرت لدينا بعض أوجه التشابه والاختلاف والمتمثلة فيما يلي:

## أ. أوجه التشابه:

تشابهت الدراسات من حيث متغيرات البحث أو إحداها على الأقل، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي في جلها، أغلب الدراسات التي تم عرضها اعتمدت على مقاييس أو استمارة استبائييه كأداة للبحث، وخلصت كل النتائج الدراسات السابقة على أهمية الجانب النفسي في ميدان كرة القدم.

## ب. أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسات المشابهة مع دراستنا الحالية من حيث مجتمع وعينة البحث، وحدود ومجالات البحث، فيما انفردت دراستنا في الجمع بين متغيري التفكير الإيجابي واتخاذ القرار في كرة القدم، كما اختلفت الدراسات من حيث الفئة العمرية للعينة.

# الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التفكير الإيجابي

**تمهيد:**

إن التفكير عملية إنسانية يتطلب تلميتها وتعلمها جهودا متميزة من أطراف عديدة. في مراحل العمر المختلفة، وهي ذات صلة بالنواحي الوراثة والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية، وحتى الرياضية. وبخصوص الجانب الرياضي فإن الدراسات والبحوث التي يقدمها العلماء ماهي إلا سبب لنهوضها وتحقيق الانجازات الرياضية. فالتفكير الإيجابي للاعب كرة القدم يعد عاملا أساسيا في تقدم الانجازات الرياضية من قبل اللاعبين إذ كلما كان التفكير إيجابيا كان مستوى اللاعب و الفريق عاليا.

## 1-1. تعريف التفكير

التفكير عملية ملازمة للإنسان فهو دائم التفكير فيما يحيط به من مشكلات وقضايا سياسية واجتماعية واقتصادية وعلمية بحثا عن الحلول المناسبة لها والتفكير هو العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة أو هو إدراك علاقة جديدة بين موضوعين أو بين عدة موضوعات بغض النظر عن نوع هذه العلاقة (صالح، 1988، صفحة 35).

" وينظر إلى التفكير على أنه عملية معرفية معقدة تتضمن معالجة المعلومات، وتقوم على استخدام الرموز والتصورات واللغة والمفاهيم " المادية والمجردة " بهدف الوصول إلى نواتج معينة ويعتبر موضوع التفكير من المواضيع التربوية الهامة، إذ تتبع أهميته في كونه من الأهداف الرئيسية التي تسعى العملية التعليمية - التعليمية إلى تحقيقها لدى المتعلمين.

فالتفكير موضوع ذو مساس مباشر بحياة الأفراد والمجتمعات، ويسهم في مساعدة الأفراد على التكيف مع الأوضاع الراهنة والمستجدة ويعمل أيضا على بقاء المجتمعات ونموها وتطورها (الزغلول، 2001، صفحة 297).

## 2-1. مفهوم التفكير:

يمثل التفكير أعقد وأرقى السلوك الإنساني، ويعتبر من الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات، فوجود الإنسان مرتبط بنشاطه العقلي، وقدرته على التعامل بذكاء مع الأمور من حوله.

ونلاحظ أن الكثير من العلماء على اختلاف تخصصاتهم اهتموا بقضية التفكير وحاول الكثير من المختصين في التربية وعلم النفس وعلوم أخرى وضع تعريفات تحدد مفهوم التفكير من أجل التعرف عليه ودراسته، ومن هذه التعاريف: يعرفه سعادة بأنه "عبارة عن مفهوم معقد يتألف من ثلاث عناصر تتمثل في العمليات المعرفية المعقدة وعلى رأسها حل المشكلات ، والأقل تعقيدا كالفهم والتطبيق ، بالإضافة على معرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع مع توفر الاستعدادات والعوامل الشخصية المختلفة ولا سيما الاتجاهات والميول (أحمد، 2003، صفحة 10).

التفكير "هو مفهوم معقد يتركب من عناصر وأبعاد متشابكة، ومكونات متنوعة مثل: العمليات والمهارات (ملاحظة - تصنيف - تركيب ... إلخ) وموضوعات ذات مضمون أو محتوى (مقررات دراسية، مواقف عملية ... إلخ)، واتجاهات وخصائص شخصية (دقة ، موضوعية ، انفتاح .. إلخ)، بعيدا عن ذلك كله" (سهيلة، 2007، صفحة 57).

**3-1. تعريف التفكير الرياضي**

تعرفه الخليلي "بأنه يشمل استخدام المعادلات السابقة الاعداد والاعتماد على القواعد والرموز والنظريات والبراهين، حيث تمثل إطارا فكريا يحكم العلاقات بين الأشياء (الخليلي، 2005، صفحة 06). ويعرفه المالكي بأنه "عبارة عن نشاط عقلي الهدف من استخدامه كل أو بعض صور التفكير عند مواجهة المشكلات الرياضية والتعامل مع التمارين الرياضية المختلفة، وتحدد عدة مهارات تتعلق بالعمليات العقلية وهي: الاستقراء، الاستدلال، التعبير بالرموز التفكير العلاقي التصور البصري المكاني، البرهان الرياضي، ويحدث هذا النوع من التفكير عندما تواجه الفرد مشكلة يصعب حلها بالطرق البسيطة أو المباشرة" (ناجي، 2015-2016، صفحة 10).

ويتضح من التعريفات السابقة أن التفكير الرياضي عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ للبحث في موضوع معين، أو الحكم على موضوع معين في الرياضيات، وهذه الأنشطة تتميز باعتمادها على القواعد والرموز والنظريات والبراهين.

**4-1. خصائص وأغراض التفكير:****1-4-1. خصائص التفكير**

- ينطلق التفكير من الخبرة الحسية، ولكنه لا ينحصر فيها بل يحتاج إلى خبرات سابقة لدى الفرد.

- التفكير عملية شعورية واعية.
- التفكير مظهر من مظاهر النشاط الإنساني.
- التفكير نشاط يحدث في العقل بمعنى أنه نشاط مضمّر ضمني كامن لا يمكن ملاحظته مباشرة ولكن نستدل عليه من أثره.
- التفكير عمل هادف، ينشأ عندما يكون لدى الفرد موقف مشكل، فيوجه نشاطه نحو الحل (البياتي، 2016، صفحة 128).

#### 1-4-2. أغراض التفكير:

- الفهم والاستيعاب.
- الدهشة والاستغراب.
- اتخاذ القرار.
- الحكم على الأشياء.
- الإحساس بالبهجة والاستمتاع.
- التخيل.
- الانغماس في أحلام اليقظة.
- الفضول (البياتي، 2016، صفحة 130).

## 5-1. عناصر التفكير وأدواته:

يشير العالم " مانجل (2004) " إلى أن هناك تنوعاً في عناصر التفكير وأدواته التي يستخدمها الفرد في عمليات التفكير نذكرها كما يلي:

- **الاسترجاع:** وهو أحد أدوات التفكير، ويعني استرجاع ما تعلمه الفرد ثم تطبيقه في المواقف المشابهة وهو نوع من التخزين الفكري للمواقف الماضية، فبدون استرجاع ما تعلمناه سابقاً لا نستطيع حل مشكلاتنا أي استخدام التغذية الراجعة الذاتية.
- **المفاهيم:** تعرف بأنها قواعد معرفية في عقل الإنسان، يمكن الاستفادة منها في توجيه سلوك الفرد لتصنيف الأشياء الواقعة في بيئته بناءً على الخصائص المشتركة بينهما وبذلك تعمل الشبكات المفاهيمية كأداة تساعد الفرد على التفكير في اتجاهات معينة بطريقة مخططة، وهي تعبير لما هو متفق عليه من مسميات للأشياء بين الإنسان في البيئة المحلية والبيئة العلمية أو الاجتماعية.
- **الرموز والإشارات:** هي عبارة عن علامات مقررّة تعبر عن أشياء معينة، ولها معاني ودلالات ترتبط بها، وهي من الطرق التي اصطنعها الإنسان لتحل محل اللغة التي تستخدم للتواصل.
- **اللغة:** من أكثر الوسائل كفاءة في تنفيذ عملية التفكير، فهي نظام من الرموز والقواعد تسمح للفرد بالتواصل مع الآخرين فعندما يسمع الفرد كلمة أو يقرأ جملة يتم التحفيز

لعملية التفكير، فحتى يستطيع الإنسان أن يخاطب الآخرين عليه أن يفكر ليعبر عما يريد أو ما يجول في فكره.

- **النشاطات العقلية:** للجهاز العضلي دور مهم في عملية التفكير فهناك مجاميع عضلية تساهم وتوجه عملية التفكير بتحريك من الجهاز العصبي المركزي، منها لا إرادية لا تحتاج إلى تفكير كحركة القلب، ومنها الإرادية التي تخضع إلى الجهاز العصبي وتتحرك نتيجة إيعازات عصبية. بعد إكمال عملية التفكير يتم توجيه العضو لأداء عمل معين كتصويب الكرة (البياتي، 2016، الصفحات 141-142).

## 6-1. أهمية التفكير:

- ✓ التفكير ضرورة لمواكبة متطلبات الحياة والتكيف معها، فالشيء المهم هو تعليم الأفراد كيف يستخدمون ويوظفون معلوماتهم بطرق مفيدة تعود عليهم وعلى مجتمعهم بالنفع وتحقيق الأهداف، والأهم من ذلك أن نعلمهم ما يريدون بالضبط تعلمه، وكذلك كيف يفكرون في حل مشكلاتهم. . التفكير ضروري لاكتشاف كل مجهول في هذا الكون، إذ أن استكشاف موجودات الكون ومفرداته وقوانينه والعلاقات التي تربط بين تلك المفردات لا يمكن أن تسفر عن نتائج إيجابية إذا لم يتم انتهاج طرق وأساليب تفكير سليمة تعمل على تحليل المعطيات المتوفرة وربطها مع بعضها البعض في إطار عام يعمل على إبراز خصائص كل موجود ودوره ضمن المنظومة الكونية.

✓ إن تعليم الفرد كيفية الحصول على المعلومة أهم بكثير من تعليمه المعلومة نفسها وذلك لأن الفرد الذي يحصل على المعلومة من دون تفكير يبقى عاجزاً عن الوصول إلى المعلومات التي يريدونها، الأمر الذي يعيق عملية التقدم في مختلف مجالات الحياة، لأن الفرد ينشأ اتكالياً معتمداً على غيره.

✓ التفكير ضرورة من ضروريات ومتطلبات التعليم الهادف الذي يمكن الأفراد من تطوير كفاءاتهم، فالتفكير يخدم كل من المعلم والمتعلم معاً، ومن خلاله استطاع الإنسان أن يطور أحسن المناهج وجعلها تتناسب المراحل العمرية للطلبة، وابتكر تقنيات ووسائل ساعدت في إعداد وتدريب القائمين على عملية التعليم باستخدام الأساليب الحديثة، فبدلاً من الاعتماد على الأساليب القديمة أصبح التفكير بالأساليب الحديثة للتعلم منهاجاً مخططاً قائماً على أساليب علمية تتناسب وحاجات المتعلم من جهة وحاجات المجتمع من جهة أخرى.

✓ التفكير مهم لتحقيق النجاح في العمل ومن خلاله يمكن تحقيق الذات، إذ يساعد التفكير على النجاح في العمل وتذليل الصعوبات التي تعترض إنجاز المهام المطلوبة والتفوق واختزال الوقت والجهد لأداء العمل المطلوب وبأقل التكاليف.

✓ التفكير ضروري لتحقيق حاجات الفرد المختلفة سواء كانت بيولوجية أو معرفية أو تتعلق بأمنه واحترامه وتطوير معارفه، ولو لم يتصف الإنسان بصفة التفكير وامكانيته على استخدامه في جميع مناحي الحياة لما حقق كل تلك الحاجات.

✓ التفكير ضرورة من أجل تطوير المجتمع وتحقيق الرفاهية لأفراده، فبعد أن كان الإنسان أسير للطبيعة القاسية استطاع أن يتحداها ويقهرها ويتكيف معها ويسخرها لخدمته، فبواسطة فكرة استطاع أن يعيش أمنا وأوجد العديد من الأجهزة والأدوات التي أسهمت في حل العديد من مشكلاته (البياتي، 2016).

### 7-1. التفكير الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي ببناء التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة، وأما التمكين فيتوجه إلى البحث في وسائل بناء الاقتدار أو علم إقتدار الإنسان" عند الكبار والشباب والصغار على حد سواء، وذلك على مختلف المستويات الذهنية والمعرفية والسلوكية والمهنية والاجتماعية والعامة. وأكثر ما تطور عن هذا التمكين هو " التفكير الإيجابي"، الذي هو بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها (حجازي، 2005، صفحة 327).

يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني، إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها. فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول التفكير الإيجابي وبالتالي ليس مجرد مقاربة منهجية بل هو توجه يعبىء الطاقات ويستخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حل المشكلات. كما أنه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي، 2005، صفحة 38).

## 8-1. تعريف التفكير الايجابي

لغويا: فكر في الأمر، يفكر فكرا: اعمل عقله، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول وفكر مبالغة في الفكر التَّفَكِيرُ: إعمالُ العقلِ في مشكلةٍ للتوصل إلى حلها.

فكرة في الأمر مبالغة في الفكر وهو أشيع في الاستعمال من الفكر وفي المشكلة أعمل عقله فيها لتوصل إلى حلها فهو مفكر (المعجم الوسيط، 2004، صفحة 698).

اصطلاحا: هو أن تستخدم قدره عقلك الباطنية عقلك اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ أمالك وتحقيق أحلامك أو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل غير أفكار ايجابية (سعيد الرقيب، 2008، صفحة 28).

الايجابية لغويا: اسم مؤنث منسوب إلى إيجاب. مصدر صناعي من إيجاب: كل ما يصدر من أمور ناجحة ومقبولة وموقّعة كانت أفكاره أكثر الأفكار المطروحة إيجابية. (معجم المعاني، 1 (25))

التفكير الايجابي اصطلاحا: لقد عدد أصناف التفكير الايجابي مسمياته لدى الباحثين فلكي هذا الموضوع اهتماما كبيرا من قبلهم، ما يعرف التفكير الايجابي بأنه التفاؤل في الحياة بكل معانيه، والنظر إلى الأشياء جيدة في الحياة والبحث عن جوانب الحياة المثيرة وان كانت ومضة ضوء (سارة، 2013، صفحة 45).

## 9-1. أهمية التفكير الإيجابي

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته (سعيد الرقيب، 2008، صفحة 07).

ومن هنا نذكر أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك في تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.

إن هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تضع في حياتنا الإيجابية الطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن وأكبر منها حديث نفس.

وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله" (سعيد الرقيب، 2008، صفحة 07).

ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا متوازنة يجب أن يشمل تغيير طريقه تفكيرك، وأسلوب حياتك، ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث لك والسعي الدائم إلى تطوير جميع الجوانب حياتك، حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي (مصطفى، 2003، صفحة 23).

ومنه نجد إن أهمية التفكير الإيجابي هي باب من أبواب التفاؤل وحسن الظن بالله، والعمل على إيجاد الحلول البديلة لجميع المشكلات، وتوقع النتائج الإيجابية وعدم التشاؤم وهذا في سبيل تحقيق طموحاتنا ونجاحاتنا.

**10-1. استراتيجيات وقواعد لاكتساب التفكير الإيجابي:**

أ- **اكتشاف المواهب** : يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجها والاستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك مماثلاً لمن حول هـ . هكذا فعل العباقرة والنابعون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل أو يأس.

ب- **التوقع الايجابي للأمور**: يذهب أهل المعرفة بالتفكير الايجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو ايجابياً . إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي يغرس ويندمج في خبراتنا.

وأياً كان ما نعتقد فسيتحول إلى حقيقة عندما نمحّه مشاعرنا وكلما اشتدت قوة اعتقادنا وارتفعت العاطفة التي تضيفنا إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادنا على هذا السلوك.

ت- **بناء الهوية الإيجابية للذات**: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه ، وإحساسه بذاته ، وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمة سلوكه ، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكياً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً.

ث - **تحسين التفكير**: يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر ولا الظروف.

ج- توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة: فإذا كان الشخص طالبا على سبيل المثال لا ينحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كان موظفا أو عاملا عليه أن يتحرر من قيود الكسب المادي فقط، ويبحث عن محال لتطوير نفسه وهواياته وأنشطته فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

ح- التفاؤل والأمل: ويقصد بالتفاؤل الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة.

خ- إن تعلم إستراتيجية رمي الأحمال والهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل التفكير في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

د- على بناء الثقة بالنفس: وذلك من خلال تقدير الذات في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

ذ- عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية: تنسي مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

ر- الابتعاد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع: لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور (تريسي، 1992، صفحة 110).

### 11-1. العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

توجد عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام، وعملية التفكير الايجابي بشكل خاص؛ لأنّ جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبنى أساسا على الأفكار الموجودة داخل العقل سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخليا، وأهم هذه العوامل ما يلي:

- ✓ النظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل.
- ✓ الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل، وال ضبط الداخلي بالخصوص عند المرء. . البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية.
- ✓ الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف.
- ✓ التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.
- ✓ استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير.
- ✓ امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي ايجابي يجعله أكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير آمن، وغير مطمئن، وأقل ميلا لتحدي الأفكار.
- ✓ قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي.

✓ تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الايجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية

التفكير الايجابي (بوزاد، 2016، صفحة 132).

## 12-1. فوائد التفكير الايجابي

✓ الشعور بقلّة الضغط والتوتر.

✓ معدلات منخفضة من الاكتئاب.

✓ مقاومة متزايدة لاضطرابات الجهاز التنفسي.

✓ إدارة أفضل للضغط والمهارة في مواجهته.

✓ صحة وعافية بدنية متزايدة.

✓ صحة نفسية أفضل.

✓ القدرة على مقاومة المزيد من الأمراض.

✓ الإقلال من وهن العزم (ضعف الإرادة) أثناء سنوات الشيخوخة.

✓ تجنب السلوكيات غير الصحية.

✓ الممارسة البدنية بصورة منتظمة.

وينبغي مراعاة أن هناك فرقا بين التفكير الايجابي وعلم النفس الايجابي، فالتفكير الايجابي

هو النظر إلى الأشياء من الوجة الايجابية، في حين أن علم النفس الايجابي يركز على

التفاؤل optimism.

وبالرغم من أن هناك العديد من الفوائد للتفكير الايجابي، إلا أن هناك أوقاتا يكون فيها المزيد من التفكير الواقعي أكثر ملائمة. ففي بعض الأحيان يمكن أن

يؤدي التفكير الايجابي إلى سوء تقدير الخطورة الحقيقية المرتبطة بقرار معين. وهناك بعض النقاط الهامة التي تساعد الشخص على تنمية قوة التفكير الايجابي لديه، ومن بينها ما يلي:

✓ استخدم دائما كلمات إيجابية عندما تفكر .

حاول إهمال أو تجنب الأفكار السلبية، وحاول استبدالها بأفكار إيجابية.

✓ استخدم في كلامك أو حديثك كلمات تستدعي شعورك بالقوة والسعادة والنجاح.

✓ قبل قيامك بأداء ما أستدعي في تصورك أو تخيلك النتائج الايجابية لهذا الأداء.

✓ حاول أن تشاهد بعض الأفلام التي تبعث في نفسك السعادة والمرح. . حاول أن تصادق

أو تصاحب الأشخاص الذين يتميزون بالتفكير الإيجابي.

✓ حاول أن تجلس أو تمشي منتصب القامة، فإن ذلك يساعدك على تقوية ثقتك بنفسك،

وقوتك الداخلية.

✓ حاول أن تمارس بعض الأنشطة البدنية كالسباحة أو المشي فإن ذلك يساعدك على

تنمية الاتجاهات الإيجابية (علاوي، 2002، الصفحات 316-317).

## 1-13. مقومات التفكير الايجابي:

الوعي: يعتبر الوعي أول خطوات التفكير الايجابي فهو أساس توضيح الرؤى للواقع الموضوعي والذاتي في آن واحد معا وفهم وإدراك ايجابيتهما وسلبياتهما وهنا يمكننا القول أن الوعي بمفهومه في التفكير هو الصلة بما أنت عليه وبما تشعر به وبما تفكر به وما تفعله فعندما يصبح الإنسان واعي بواقعه بما يحمله (ما هو عليه وما يفعله في الحاضر) فانه يفتح له آفاق البحث في السبل والحلول والبدائل مما ينتج عليه توافقا في التعامل مع الواقع الذاتي والموضوعي (حجازي، 2005، صفحة 90).

وبالرجوع إلى الوعي نجد أن له وظيفتين أساسيتين هما:

- المراقبة والتنبه للذات والمحيط والاستجابة لها.
- والتنبه للوقائع والأحداث المهمة للشخص في حالة خاصة

**التوجيه:** هي التي تسمح للشخص باختيار التصرف الأمثل للتعامل مع واقعه الذاتي والموضوعي وهذا الذي يسمح له باتخاذ القرار بتصحيح المسار أو الاستمرار في ذات المنحنى من التحرك.

إن تكامل هاتين الوظيفتين المذكورتين سابقا يسمح لنا بالتعامل الفاعل مع القضايا (mtesterm)، 1999)

وبالرجوع إلى الوعي نجده عادة تدخل حين تفشل المعرفة الآلية في التعامل مع الوضعية فينبه الشخص إلى هذا ( حجازي 2012 ، ص 91 )

ومن هنا نجد أن الوعي هو المسؤول عن وظيفة مهمة والتي تتمثل في التكيف النشط مع المحيط بما يتلاءم مع المعطيات المتوفرة في بعض الأحيان يجبرنا الوعي على الخروج من روتين السلوكيات اليومية التي تتم خارج نطاق الوعي وهذا لاتخاذ خيارات مهمة من خلال تحريك آليات التفكير والتحليل واليبر بالاحداث وهذا للوصول للبدائل المتوفرة واختيار البديل الأنسب في الوقت الراهن (حجازي، 2005، صفحة 92).

لذلك إن الوعي بحقيقتنا الذاتية وبإمكانياتها وقدراتنا وحدودنا هي أول مهام التفكير الإيجابي إذا الوعي بهذه الحقيقة هو نفسه الطريق إلى التحرر والشفاء وفق طريقة " لاكان " وهذا ما يتوافق مع المذهب الفرويدي الذي يقول إن الشفاء ليس حلا لعقدة مكبوتة بل هو وعي بالحقيقة الذاتية المكبوتة واستيراد الكيان المضيع.

## خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول أن التفكير هو العملية العقلية الأخيرة التي تحدث قبل إصدار السلوك مباشرة ولكي يكون الرياضي إيجابيا وقادرا على الأداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية وبالتالي يجب أن يثق الرياضي في قدراته في مواجهة التحدي، وبالتالي ينعكس ذلك على زملائه في الفريق أيضا بحيث يكون هناك انسجام بين أفراده لتحقيق هدف واحد وهو الفوز.

الفصل الثاني:

اتخاذ القرار

**تمهيد:**

مما لا شك أن للإنسان أبعاد كثيرة ومن بينها نجد الأبعاد النفسية حيث تكتسي أهمية بالغة خاصة في حياة المراهقين، هذه العوامل لها أثر كبير على سلوكه في الحياة المستقبلية وهذا ما أثبتته العلماء المختصين في علم النفس، ويعد بعد اتخاذ القرار أحده هذه الأبعاد النفسية وفي هذا الفصل سنتناول موضوع اتخاذ القرار، محاولين الإحاطة به إحاطة نظرية علمية بحتة.

**2-1. اتخاذ القرار:**

تعتبر عملية اتخاذ القرار من الوظائف المستمرة والتي تتغلغل في النشاط الإداري لأنها لا تقتصر علي موظف دون غيره، أو مستوي إداري دون سواه ، فهي في الواقع تنتشر في كل أرجاء المنظمة وتمارس علي جميع مستوياتها، فالفرد أو الرئيس يمارسها وما زال يداوم عمله فهو يتخذ العديد من القرارات يوميا لان المشكلات الإدارية تستدعي التحليل واخذ القرار المناسب باستمرار ويذهب الكاتب هربرت سيمون herbet simon إلي اعتبار عملية اتخاذ القرارات ويعتبر المنظمة بناء تتكون من مراكز القرارات المختلفة (فائق حسني أبو حليلة، 2001 ، صفحة 109).

**2-2. أهمية اخذ القرار:**

يعتبر اخذ القرار جل ومحل عمل الفرد، فهو يتخذ القرار عندما يوقع كتابا أو يقوم بتشكيل نخبة أو تعيين رئيس قسم أو يوافق علي زيادة موظف أو إلحاقه في برنامج تجريبي، وهكذا تعتبر عملية اخذ القرار من المهام الأساسية للمدير أو الرئيس.

ولا يمكن من تقييم من أهمية الصواب وسلامة القرار الذي يتخذه، سواء في التخطيط أو التنظيم أو القيادة أو التوجيه أو الرقابة ، فمن ناحية تؤثر هذه القرارات علي وضع الفرد وتقدمه الوظيفي، ومن ناحية أخرى لهذا القرار تأثير علي المنظمة بصورة عامة، وتزداد عملية اخذ القرار مع تعاقد أعمال المنظمات وتوسعها وتنوع أعمالها، وفي ظل التحديات الكبيرة

التي تواجهها من تغيرات تقنية واجتماعية واقتصادية ومنافسة حادة وتسارع ظاهرة العولمة (globalisation).

وتصبح عملية اخذ القرار قلب الإدارة النابض الذي يضمن للمنظمة البقاء والتقدم والازدهار، وأصبح أساس الحكم علي الفرد الناجح هو كفاءته وقدرته في اخذ القرار الصائب والسليم (فائق حسني أبو حليلة، 2001 ، صفحة 147).

2- العوامل التنظيمية وخصائص المنظمة.

3- العوامل الخاصة بالتكلفة والعائد .

4- عوامل أخرى مثل :

- ضغوط الوقت
- التعارض بين أهداف المنظمة وأهداف أطراف التعامل الخارجي.
- المتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية .
- درجة التقدم التكنولوجي .
- درجة المنافسة ( إبراهيم محمود عبد المقصود ، 2003 ، صفحة 122).

**2-3. أساليب اتخاذ القرار:**

كما سبق و ذكرنا فانه عملية اتخاذ القرار تتم عبر مراحل و خطوات، وحتى تتم هذه المراحل والخطوات لا بد على الفرد أو الرياضي أو القائد أن يكون ملما بها. وأن يعتمد على أسلوب في تحليله حتى يستطيع البث في القرار بصفة دقيقة.

**2-3-1. الأساليب التقليدية في اتخاذ القرار:**

ويقصد بها تلك التي تفتقر للتدقيق و التمحيص العلمي في عملية اتخاذ القرار، هذا و تعود جذور هذه الأساليب إلى الإدارات القديمة و التي كانت تستخدم أسلوب التجربة والخطأ. في حل و البث في القرارات معتمدة اعتمادا كليا على الخبرة و الحكم الشخصي. يتضح من خلال هذا إن اتخاذ القرار بهذا الأسلوب يعتمد على أسس ومعايير نابغة من شخصية القرار و قدراته و معارفه

**2-3-2. الأساليب العلمية في اتخاذ القرار:**

في هذا الأسلوب و الذي يعتمد على قواعد و وسائل علمية تساعد متخذي القرار في اتخاذ قراراتهم فتستعين بالرياضيات والإحصاء و الأجهزة السمعية البصرية (الشافعي، 2003، صفحة 172).

كما اشر حسن علاوي 1998 كتابه حسب الباحثين كارون ، كوكس وانبرج جولد وشيلا دورايو كرافي " أنه يمكن النظر إلى الأساليب اتخاذ القرار الرياضي من خلال عمليتين (علاوي، 1998، صفحة 132).

(1) اتخاذ القرار كعملية معرفية: هو مرتبط بالخطوات العلمية السابقة الذكر من " تحديد المشكلة إلى اختيار البديل و اتخاذ القرار " فالعلمية مرهونة باستخدام المعلومات المتاحة وتقييمها للتوصل إلى اتخاذ القرار المناسب.

(2) اتخاذ القرار كعملية اجتماعية : يقصد بالعملية الاجتماعية في مجال اتخاذ القرار هو اشراك اللاعبين بالنسبة للمدرب في اتخاذ القرار، أو أعضاء الفريق و مدى تأثير هم على عملية اتخاذ القرار، اتخاذ القرار بصفة عامة، واللاعب في فكرة كرة القدم وخصوصا يتأثر بمجموعة من العناصر. فيشير 1992 dubrin إلى المتغيرات التالية (Dubrin JA، 1992، الصفحات 142-150):

- (1) القدرة على جمع المعلومات: استطاعة الفرد على اختيار بديل من البدائل المتاحة.
- (2) قدر الذكاء والتعلم والخبرة: كما امتلك وطور الفرد هذه المكونات كانت قراراته ذات فعالية و ايجابية فالتعلم يحدث نتيجة الخبرة وكثرة الممارسة فإتاحة الفرصة بالممارسة يتعلم اللاعب أشياء وتتولد لديه خبرة حتى يحسن اتخاذ القرار (دافيدوف، 2000، صفحة 11).
- (3) العامل الشخصي: الصفات الشخصية لها تأثير بالسلب أو الايجابي في اتخاذ القرارات.
- (4) مؤشرات خارجية: الإصابة (وظروف المباراة، جمهور، الجو...الخ)

- (5) الحركة: كما امتاز الفرد بخف الحركة وردود الفعل سريع سهل اتخاذ القرار.
- (6) الفرصة: مثلا يحالف المدرب الفرصة للإنجاح قراراته كوجود فريق كبير يستفيد من خبرته.
- (7) الوراثة: تؤثر الوراثة في حل المشاكل التي تعرض الرياضي في الملعب
- (8) عوامل المعرفة: المعرفة الكبيرة بالقرار يؤدي إلى إنجاح القرار الذي سوف يتخذ.
- (9) ضغط الوقت: يجب إن يتخذ القرار في اقل وقت ممكن وأضيق مساحة ممكنة.

## 2-4. خطوات عملية اتخاذ القرار

### أولا : تحديد الهدف أو المشكلة

تحديد الهدف أو المشكلة في أي عمل رياضي يعد هو الأساس عند اتخاذ القرار وتحديد الهدف يبنى في ضوء الرسالة والرؤية الخاصة بالهيئة الرياضية أو الشخص المتخذ للقرار يعتبر هو أهم مراحل عملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي.

### ثانيا : جمع البيانات

ثاني خطوات اتخاذ القرار هو جمع البيانات حول المشكلة أو الهدف المرجو تحقيقه

### ثالثا : تحليل البيانات

يقوم متخذ القرار بتحليل البيانات التي تم التوصل إليها ودراستها من كل الجوانب والعلاقات المتداخلة بينها ومدى صدقها ومناسبتها للواقع والأحداث والتأكد من الأهداف الخاصة بجامع

البيانات

**رابعاً : تحديد البدائل**

يقصد بها وضع الحلول الممكنة في ضوء التحليل السابق والبديل أو الحل هو الأسلوب أو الطريقة التي سوف تتبع لحل المشكلة أو لتحقيق الأهداف

**خامساً : تقييم كل بديل**

وفيه تتم دراسة ايجابية وسلبية كل بديل وأيضا النتائج المتوقعة من اتخاذ القرار مع كل بديل ومقارنة البدائل من حيث المزايا والعيوب مع مراعاة توافق البديل مع أهداف الهيئة الرياضية والمكاسب المتوقعة ودرجة المخاطر والتوافق مع البيئة المحيطة ومع الوقت والمكان

**سادساً : اختيار الحل الأفضل**

يتم اختيار البديل الأفضل من حيث الوصول للهدف أو حل المشكلة والأكثر فعالية والأوفر في الوقت والمجهود والتكلفة والأقل ضررا والأكثر مكسبا.

**سابعاً : تنفيذ القرار**

كلما كان البديل مناسباً للواقع وواضحاً ومحدداً ودقيقاً كان التنفيذ سهلاً وسريعاً الفعالية.

**ثامناً : متابعة تنفيذ القرار**

متابعة تنفيذ القرار أهم من اتخاذ القرار نفسه فبعد اتخاذ القرار ووضع موضع التنفيذ يجب متابعة آثاره ونتائجه واكتشاف الثغرات وتعديل القرار أو أسلوب تنفيذه حتى يصل إلى القرار المناسب بأقل جهد واكبر كفاءة).

## 2-5. نظريات اخذ القرار:

### 2-5-1. نظرية هربيت سايمون:

الاتصال واتخاذ القرارات : عرف هربيرت سايمون الاتصال بالعملية التي يتم بمقتضاها نقل القرار من فرد لآخر في المنظمة ، وأن انقطاع القرارات أو تعطل أجهزة الاتصال تؤدي إلى تعطل أعمال المنظمة ونشوب الصراعات والخلافات ، فالصراع عنده انقطاع أو تعطل نظام اتخاذ القرارات من أهم آراءه

1. أن وراء أي عمل أو تصرف في المنظمة عملية اختيار

2. ان عملية الاختيار (اتخاذ القرار) هي عملية مستمرة ودائمة في المنظمة

3. أي تنظيم ينقسم إلى فئتين ، فئة متخذي القرار وفئة منفذي القرار

4. ان فشل القرار قد لا يكون في اختياره بل في أسلوب تنفيذه.

5. أن عملية اتخاذ القرار هي عملية للبحث عن حل وسط موصل للرضاء والقناعة بحدود

الرشد المحدد بالعوائق البيئية (فائق حسني أبو حليلة، 2001).

## 2-5-2. شارلس ليندبلوم

ينتقد أسلوب العقلانية المطلقة في اتخاذ القرارات ويرى انها أسلوب غير واقعي ، وضع نظريته وتشمل على أسلوبين لاتخاذ القرار:

## 1. المنهج الاول: المنهج الجذوري

أو الأسلوب العقلاني الشامل ، وفيه يقوم الإداري بحصر جميع البدائل التي تدخل في اتخاذ القرار وترتيبها من حيث فعاليتها وتحديد البديل الأمثل بعد مقارنة البدائل من خلال الحسابات الدقيقة والمعقدة والاستعانة بالنظريات والنماذج الرياضية (يشبه العقلانية المطلقة).

## 2. المنهج الثاني : المنهج الفرعي

يقوم فيه الإداري بتحديد أهدافه الرئيسية بشكل مبسط وبناءً عليها يحدد بدائل قليل تدخل في اتخاذ القرار مباشرة ويستبعد آثارها الاجتماعية ويتجاهل بعض البدائل الأقل أهمية حتى لو كانت معروفة لديه من خبراته السابقة ثم يقارن بين البدائل ويختار البديل المناسب.

## 2-5-3. جيمس ثومبسون وزميلة

يرى أن اتخاذ القرار يقع ما بين ثلاث أبعاد وهي التأكد والمخاطرة وعدم التأكد ، يركز نموذجهم في عملية اتخاذ القرار على تحليل المزايا والعيوب للبدائل وتحديد الأولويات (درجة التفضيل) من بين البدائل ثم يتخذ القرار على أساس حسابات كمية أو تسوية وسطية أو اجتهاد أو ايعاء (فائق حسني أبو حليلة، 2001) .

2-5-4. شارلس كبنر وتريجو: لم يركزوا على حل المشكلات لاتخاذ القرار بل ايجاد الخصائص الرئيسية للمدير الفعال وهي:

❖ **المهارات المؤسسية:** وهي المهارات المرتبطة بكونه جزء من التنظيم مثل القدرة على

تحمل مسؤولية وظيفته، القدرة على تحديد الاولويات، القدرة على تفويض سلطته في

الوقت المناسب، القدرة على استيعاب متغيرات العمل.

❖ **المهارات البحثية:** القدرة على استشعار المشكلة وجمع المعلومات الضرورية التي تقود

لحل المشكلة

❖ **المهارات التفكيرية:** وتشمل تحليل المعلومات ومعرفة اسباب المشكلة والحلول المناسبة

وترتيبها حسب أهميتها واختيار البديل المناسب.

❖ **المهارات التنفيذية:** قدرة الفرد على تنفيذ القرار ونقله للمستويات التنفيذية بطريقة

واضحة، فأكثر الصعوبات التي تواجه نجاح القرار تكمن في عملية تنفيذ القرار

ومتابعته.

2-6. المشاكل التي تعترض اتخاذ القرارات:

إن رواد المداس السلوكية ومن بينهم "برنارد" و "سيمون" وغيرهما ممن ركزوا على

أهمية العوامل الاجتماعية والنفسية والبيئية وتأثيرها في هذه العملية، فدراساتهم وتحليلاتهم

شملت، دراسة النواحي النفسية والاجتماعية للقرار وظروف اتخاذه: 17

وأهم العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرار هي:

- العوامل الإنسانية،

- التنظيمية،

- العوامل البيئية.

- **العوامل الإنسانية:** كون اتخاذ القرار هو اختبار بديل من بين البدائل فيتأثر اختيار هذا البديل بالعوامل الإنسانية كالشخصية، والعواطف والخبرة والحالة النفسية والمعارف الإنسانية والاستعانة بالمعاونين أو المساعدين والخبراء.

وتؤثر على عملية اتخاذ القرار:

- **العوامل التنظيمية:** المستويات الإدارية والتنظيمية الإداري المتبع بالنادي، والاتصالات الرسمية.
- **العوامل البيئية:** يتأثر اتخاذ القرار لهذه العوامل مثلًا ظروف البيئة المحيطة الاجتماعية والاقتصادية كما يتأثر اتخاذ القرارات بالعلاقات الشخصية والاجتماعية. (الشافعي، 2003،

(صفحة 146)

**خلاصة الفصل:**

تناولنا من خلال هذا الفصل اتخاذ القرار والذي يعد أحد متغيرات بحثنا من وجهة نظرية بحثه بدءا بتعريف وأهميته، ثم أساليب اتخاذ القرار وخطوات اتخاذه، كما تطرقنا إلى النظريات المفسرة لعملية اتخاذ القرار، وأخير المشاكل التي تعترض اتخاذ القرار والعوامل التي تحول دون ذلك.

# الفصل الثالث:

خصائص المرحلة العمرية لفئة

أقل من 19 سنة

**تمهيد:**

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى موضوع مرحلة المراهقة مع التركيز على المرحلة العمرية لأقل من 19 سنة بما توفر لدينا من مصادر علمية.

## 3-1. تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 153).

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهق الى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مراهق. (المنجد في اللغة العربية و الإعلام، 1992، صفحة 283).

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

فيطلقها علماء النفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلو الطفولة و الرشد، او هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي

و عرفها هادفيلد 1962 بانها : تعني النضج حيث يترك الطفل مرحلة عمرية تقتضي الحماية من الآخرين و ينتقل الى مرحلة عمرية يصبح فيها مستقلا و قادرا على حماية نفسه (السبتي، 2004، صفحة 25).

يعرف ستانلي هول المراهقة على انها: تلك الفترة الزمنية التي تسمو حتى سن الخامسة والعشرين والتي تقود الفرد لمرحلة الرشد.

و يعرفها جوركين بانها: مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ -أي في سن 13 تقريبا - و تنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر او العشرين من العمر و هي سن النضوج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و تصل اليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين و هي أوسع و اكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق (السبتاني، 1995، صفحة 256).

اما ديباس فتطرق الى تعريف المراهقة من جانبين اساسين: المراهقة هي فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وبين الرشد (العيسوي ع.، 2000، صفحة 63).

### 3-2. التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما افتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية يفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسما وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا (رابح تركي، 1990، صفحة 242).

### 3-3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا (حامد عبد السلام زهران، الصفحات 328-329).

**3-4. أنماط المراهقة:**

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها

فيما يلي:

**3-4-1. المراهقة المتكيفة:**

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو

الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل

إلى الإعتدال.

**3-4-2. المراهقة الإنسحابية المنطوية:**

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في

بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

### 3-4-3. المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق نائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

### 3-4-4. المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، 1985، الصفحات 154-155).

**3-5. أزمة المراهقة:**

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجربته الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (أبو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، صفحة 79).

**3-6. المرحلة العمرية لأقل من 19 سنة:**

تتلازم مرحلة المراهقة الثانية مع مرحلة التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي حيث يصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة. وعلى ذلك تعتبر مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار التوافق والانسجام الحركي (بسطوسي، 1996، صفحة 182).

وحتى نهاية هذه المرحلة يكون هناك متعارض يتمثل في عدم اكتمال البلوغ الاجتماعي رغم انتهاء مرحلة البلوغ الجنسي، وهو أمر معروف بأنه يتطلب زمنا طويلا، وينتج عن هذا التعارض في عملية النمو ظهور طرق معينة من التصرف لذا الشباب عند مشاركتهم في درس التربية البدنية في السنوات الأخيرة للمرحلة الثانوية أو التعليم الفني (حساسين، 1997، صفحة 95).

### 3-6-1. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا (علاوي، 1992، صفحة 146).

ويعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاحتمال بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية، وتزداد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس الذوق والسمع وتتحسن الحالة الصحية للمراهق (زهرا، 1995، صفحة 370).

### 3-6-2. النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة، وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات التي في تأخذ

يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على أماكن ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدراتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز، والتمرينات الفنية (علاوي، 1992، صفحة 146).

في هذه المرحلة يظهر الاتزان لتدريجها في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي ومختلف النواحي لنوعية المهارات الحركية في التحسن والرقى تصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتفع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة (مانيل، 1980، صفحة 180).

ولذلك ترى تحسن في المستوى في البداية، وثباتا واستقرارا وتأزرا حركيا في نهاية المرحلة بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، فالحركات في بالشكل العام تتميز بالانسيابية والدقة والإيقاع الجميل المقنن والموزون، حيث تخلوا المهارات من الحركات الزائدة والزوايا الحادة والتوقف الحركي، وبذلك فالجنسين في تلك المرحلة قادرين على أداء حركي مميز يمكنها من الوصول إلى مراحل متقدمة من مراحل الأداء المهارة والذي بأهلهم من الاشتراك في المنافسات المختلفة بقدرة وإمكانية عالية، ويضيف "حامد" وهران 1982، أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في آخر القرار والتفكير السليم، والاختيار والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث تأثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة (بسطويسي، 1996، صفحة 185).

**3-6-3. النمو الفيزيولوجي:**

إن بممارسة الرياضة بصورة مستمرة في هذه المرحلة تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية الممثلة في نمو الرئتان واتساع الصدر، انخفاض معدل الاستهلاك الأوكسيجيني زيادة حجم القلب و هبوط في عدد دقاته مع الزيادة في المطاولة (يس ناجي عبد الجبار، الصفحات 33-36).

تزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول يرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات العليا كالتهكير والتذكير والانتباه (عمران شلش، صفحة 125.126)

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج، فبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظ في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود قصوى و دليل على تحسن التحمل و تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غدي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية ، الحركية الحسية والانفعالية للفرد ، والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب (بسطويسي، 1996، صفحة 183).

**3-6-4. النمو الاجتماعي:**

يسمى المراهقون والمراهقات في هذه المرة لتحقيق المستوى المطلوب من النمو للاجتماعي تتصح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة ، ويلاحظ أن تحقيق الذات المتزايد يحدث من خلال تنمية الشعور فالألفة والمودة ، ويظهر الشعور بالمسؤولية

الاجتماعية أي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامية والتعاون مع الزملاء التشاور معهم واحترام آرائهم والمحافظة على الجماعة وبذل الجهد في سبيلهم واحترام والواجبات الاجتماعية (بسطويسي، 1996، الصفحات 383-384).

وتميل الفتيات بصفة خاصة إلى التحدث عن موضوعات ومشكلات الزواج وإنشاء الأسرة بداية الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة إلى الفتيات و الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخيارات الاجتماعية اللازمة لحياته (علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، 1992، الصفحات 148-149).

### 3-6-5. النمو العقلي:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي أهمية بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي وبداية العمل في معظم الحالات حيث تبدأ سرعة الذكاء و يقرب هنا من الوصول إلى اكتماله من الفترة من 15 إلى 18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات العضلية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها ويظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالا وذكاء أو اصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح ويأخذ التعليم طريقة لحق التخصص المناسب للمهنة أو العمل . ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة. وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكار وتتسع المدارك وتتمو المعارف ويستطيع المراهق وضع

الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من المجدد الحقائق نفسها بل يصل ما وراءها. وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات (بسطوسي، 1996، الصفحات 375-376).

### 3-7. حاجات الفئة العمرية أقل من 19 سنة:

يمكن تلخيص حاجات هذه الفئة العمرية الأساسية فيما يلي:

- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي. الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- الحاجة إلى مكنة الذات: تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .
- الحاجة إلى الحب والتقبل: تتضمن الحاجة إلى المحبة والتقبل والقبول الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- حاجات أخرى: مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال .... (دافي، 2021، صفحة 77).

**خلاصة الفصل:**

إن الرياضة بشكل عام هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانيتها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته

# الدراسة الميدانية

# الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

**1-1. منهج البحث:**

استخدم الطالب المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي استقصاء يقوم على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها والعلاقات بينها ولبيان ظواهر أخرى ويشار أيضا أن الأسلوب الوصفي في البحث هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم الذي يصف ظاهرة أو مشكلة محددة ويقوم الباحث العلمي من خلال الأسلوب الوصفي بتحليل الظاهرة تحليلا دقيقا (السيد، 2014)

**1-2. مجتمع وعينة البحث:**

ويعرف مجتمع البحث على أنه: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)، تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل أندية القسم الشرفي الولائي لولاية غيليزان والبالغ عددهم 12 فريقا، وتعريف العينة على أنها: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا تكونت عينة بحثنا من 31 لاعبا من فريق الشباب الرياضي الهاوي لبلدية الحمادنة CRBH للفئة العمرية أقل من 19 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

**1-3. مجالات البحث**

**المجال المكاني:** وتمثل في المركب الرياضي الجوّاري ببلدية الحمادنة ولاية غيليزان.

**المجال البشري:** 31 لاعبا من فريق الشباب الرياضي الهاوي لبلدية الحمادنة CRBH للفئة العمرية أقل من 19 سنة

**المجال الزمني:** امتدت الدراسة من نهاية شهر ديسمبر 2024، إلى نهاية شهر ماي 2024.

#### 1-4. متغيرات البحث:

▪ **المتغير المستقل:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل

دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "التفكير الإيجابي"

▪ **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو

الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي

والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "اتخاذ القرار".

#### 1-5. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعان الطالب الباحث بمجموعة من الأدوات:

❖ **المصادر والمراجع:** واعتمد الطالب الباحث على ما توفر من الكتب والمجالات العلمية

إضافة إلى بعض المذكرات والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع

الخاصة بالمنصات العلمية.

❖ **مقياس اتخاذ القرار:**

**وصف المقياس:** تم الاعتماد على مقياس اتخاذ القرار واقتباسه من دراسة (الوديان، 2018)

وتكون المقياس في صورته النهائية من 28 عبارة، تم استعمال سلم دريكارت كمفتاح لتصحيح

المقياس، حيث تمثلت اقتراحات الإجابة على عبارات المقياس (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي إطلاقا) بترتيب (5، 4، 3، 2، 1) نقاط لكل عبارة على التوالي بالنسبة للعبارات الإيجابية، و العكس بالنسبة للعبارات السلبية.

### ❖ مقياس التفكير الإيجابي:

**وصف المقياس:** تم اقتباسه من دراسة " ميثم مطير حميدي " و تحت إشراف " محمد بسيوني التحريري " و " هالة مصطفى ابراهيم " ويهدف إلى قياس التفكير الإيجابي من خلال 23 عبارة. وهو أيضا خماسي التدرج (تنطبق علي دائما، تنطبق كثيرا، تنطبق أحيانا، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقا) بشدة من (01) إلى (05) بالنسبة للعبارات الإيجابية و العكس بالنسبة للعبارات السلبية.

### مستويات قياس مستوى التفكير الإيجابي واتخاذ القرار حسب المتوسطات الحسابية

مرتفع	متوسط	منخفض
3.34 < .....	3.33 > ... < 1.67	1.66 > ...

### 1-6. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، إتباعا للمنهجية العلمية، أشرفنا على إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ

2024/01/07 حيث قمنا بزيارة المركب الرياضي الجوّاري ببلدية الحمادنة ولاية غيليزان وعرض الموضوع على رئيس النادي، بهدف تسهيل المهمة، حيث قولنا برحابة صدره وكل أعضاء النادي من المدرب إلى الطاقم التدريبي واللاعبين، كما تم شرح فقرات المقياس على العينة وتحديد تاريخ الدراسة الأساسية.

### 1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة:

**الصدق:** يعرف الصدق في مجال البحوث العلمية بأنه صدق اختبار صحة تلك البحوث وفقاً للمعايير الخاصة بها، وموافقة أكبر قدرٍ ممكن من تلك المعايير (زاهي، 2016، صفحة 09)

**الثبات:** يعرف الثبات في البحث العلمي بأنه الخاصية التي تُعبر عن تقارب القيم والقراءات الخاصة بمعيار القياس في كلّ مرة يُطبّق فيها، أو مقدار عدم تغيّر معيار القياس عند تكرار استعماله في أوقاتٍ مختلفة وعينات بشرٍ مختلفين (مذهب، 2020، الصفحات 190-191)

### الجدول رقم (01): يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث:

أبعاد المقياس	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
التفكير الإيجابي	05	0.905	0.951
اتخاذ القرار		0.890	0.943

قمنا بحساب معاملات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للمقياسين المستعملين في البحث لدى عينة اقوامها 05 محكمين تراوحت ما بين 0.890 و 0.905 وهي قيم أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدره بـ 0.729 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=4، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي (الثبات)  $\sqrt{\quad}$  وتراوحت القيم بين 0.943 و 0.951 وهي قيم دالة ومن هنا تبين لنا أن للمقياسين معاملات ثبات و صدق عالية وقابلة للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

### 1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة 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:

#### أ-المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2، س3، س4.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب

على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحساب

س $\Sigma$ : هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن

القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س)}^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج. النسب المئوية.

د. معامل الارتباط بيرسون.

# الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات

والاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين نتائج أجابة عينة البحث حول مقياس التفكير الإيجابي.

	العبارات																				مج درجات	لمتوسط الحسابي				
1	5	5	4	3	4	3	2	1	5	4	4	5	3	5	3	5	4	3	2	4	5	5	4	88	3,83	
2	5	4	5	3	5	5	3	5	3	5	2	4	5	3	2	2	5	5	5	3	5	5	1	90	3,91	
3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	97	4,22		
4	5	5	5	5	3	4	4	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	1	3	4	5	97	4,22	
5	5	5	5	3	4	4	4	5	3	4	5	3	4	2	5	4	4	5	1	3	5	3	5	91	3,96	
6	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	5	4	3	5	4	3	5	2	4	1	4	91	3,96
7	5	4	4	4	2	4	4	5	5	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	89	3,87	
8	5	5	4	3	1	2	4	3	1	1	3	2	4	1	1	2	4	2	5	1	3	1	4	62	2,70	
9	4	5	5	4	5	3	3	4	4	5	3	5	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	5	90	3,91	
10	5	5	4	4	4	4	5	3	2	4	5	3	5	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	92	4,00	
11	4	3	5	4	4	4	5	3	3	5	5	3	4	3	3	4	5	3	5	5	3	5	3	91	3,96	
12	4	5	5	3	4	5	5	3	3	5	4	5	5	4	3	4	3	5	5	4	4	5	4	97	4,22	
13	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	102	4,43	
14	5	4	5	4	4	5	3	4	2	4	5	1	3	4	2	5	3	4	5	4	4	5	4	89	3,87	
15	3	5	4	3	4	3	4	3	5	3	1	3	5	4	2	5	3	4	2	5	2	3	5	81	3,52	
16	5	5	5	3	2	4	4	3	5	3	4	2	5	3	2	1	5	5	4	3	2	4	2	81	3,52	
17	5	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	2	2	4	92	4,00	
18	4	3	2	4	5	3	1	5	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	1	3	4	3	3	76	3,30	
19	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	102	4,43	
20	3	5	4	1	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	4	5	2	5	5	4	3	2	1	75	3,26	
21	5	4	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4	3	4	3	97	4,22	
22	5	5	5	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	93	4,04	
23	3	5	3	4	2	3	4	5	5	5	5	5	4	3	3	5	4	2	5	5	3	4	3	90	3,91	
24	5	4	4	3	4	5	3	3	4	5	4	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	89	3,87	
25	3	4	5	4	3	2	4	3	4	5	5	1	4	5	3	5	2	5	3	5	4	3	3	85	3,70	
26	5	3	5	4	5	4	4	5	4	5	3	3	2	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	96	4,17	
27	5	5	5	4	3	5	4	3	4	5	5	5	4	4	2	4	3	5	5	3	4	4	5	96	4,17	
28	5	3	5	4	5	2	1	4	3	2	5	3	1	4	1	5	4	5	3	4	3	5	5	82	3,57	
29	5	5	5	4	1	5	3	4	4	5	5	4	5	5	5	4	1	5	4	2	4	4	5	94	4,09	
30	3	5	4	3	5	4	5	5	4	5	3	5	5	1	5	5	3	5	1	5	5	1	4	91	3,96	
31	5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	93	4,04	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والتي تبين أجابة عينة البحث حول عبارات

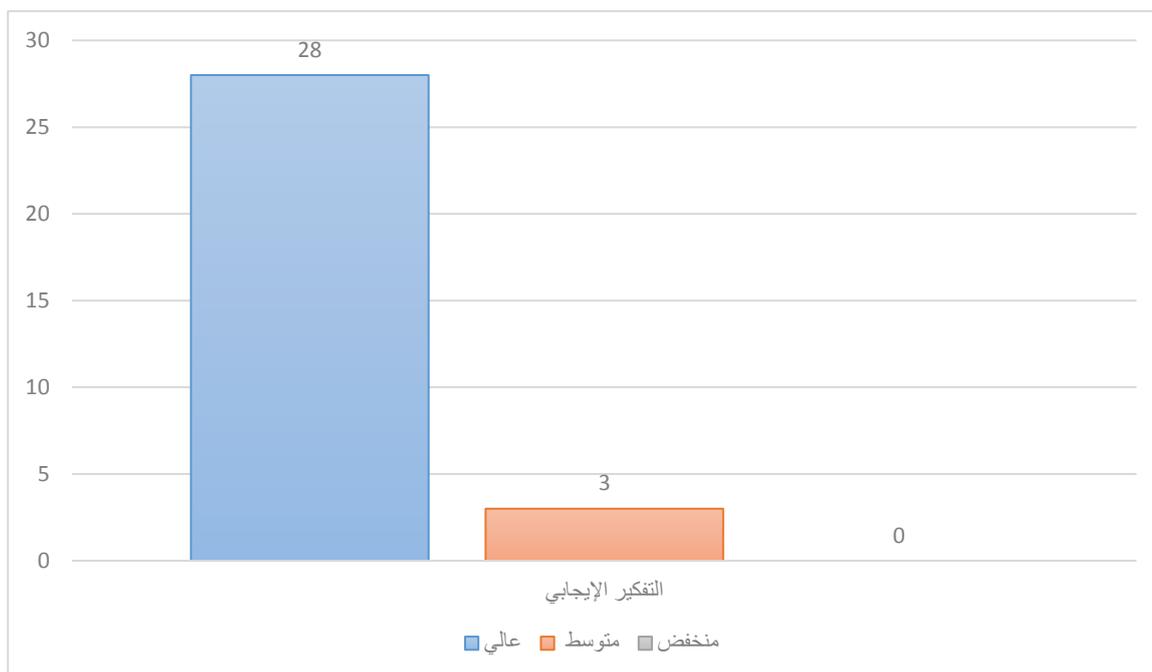
مقياس التفكير الإيجابي نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة كانت متفاوتة حيث

تراوحت بين 2.70 كأدنى قيمة وهي قيمة ذات مستوى متوسط فيما بلغت أعلى قيمة 4.43

وهي ذات مستوى عالي، فيما بلغ عدد الأفراد الذين لديهم مستوى تفكير إيجابي متوسط 03

أفراد أما عدد الأفراد الذين يتمتعون بمستوى تفكير إيجابي عالي فقد بلغ عددهم 28 فردا.

الشكل رقم (01): يبين مستويات التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث



## الجدول رقم (03) يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول مقياس اتخاذ القرار

	العبارات																							مجم درجات	المتوسط الحسابي	
1	3	2	3	5	4	1	2	3	4	1	5	4	2	3	3	5	4	1	3	5	4	3	5	2	77	3,21
2	5	3	5	2	3	5	1	1	4	4	1	4	5	5	4	5	5	4	2	4	2	5	5	4	88	3,67
3	3	5	2	3	4	3	5	2	2	3	1	3	3	2	4	5	3	2	5	5	2	4	1	3	75	3,13
4	4	3	1	5	3	4	2	1	3	2	2	4	4	4	3	2	2	4	5	2	5	3	1	3	72	3,00
5	4	5	4	5	3	5	3	2	1	5	4	3	4	2	4	5	5	4	5	2	2	2	2	4	85	3,54
6	4	5	3	2	1	1	3	2	3	4	3	4	5	3	5	5	4	2	5	3	4	5	3	3	82	3,42
7	4	5	3	5	4	5	3	3	5	3	5	1	2	2	2	5	1	2	2	3	3	2	2	1	73	3,04
8	4	4	3	3	2	5	3	3	1	1	3	1	5	1	1	1	5	3	1	1	3	2	1	2	59	2,46
9	3	5	3	3	5	5	4	2	3	4	2	2	4	3	5	5	4	2	2	3	2	2	4	4	81	3,38
10	4	4	3	5	1	2	4	2	5	2	5	1	2	4	1	5	2	5	5	3	2	1	4	4	76	3,17
11	3	3	3	2	5	3	5	3	2	5	2	3	3	5	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	80	3,33
12	3	3	4	2	3	3	3	4	5	2	5	3	4	3	2	5	4	3	4	3	5	3	4	3	83	3,46
13	5	3	4	4	3	5	3	4	4	5	2	3	3	5	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	91	3,79
14	4	3	5	1	3	3	5	5	3	1	1	4	5	4	5	2	1	1	3	5	2	3	5	5	79	3,29
15	3	4	5	5	5	3	4	3	2	3	1	3	1	1	1	1	2	2	2	4	3	2	2	3	65	2,71
16	3	3	4	1	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	1	4	2	3	2	4	3	5	69	2,88
17	3	5	3	4	2	4	5	3	5	2	4	3	5	3	5	5	4	2	5	4	3	5	3	2	89	3,71
18	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	4	3	3	68	2,83
19	3	3	5	5	5	4	5	3	3	3	2	3	5	4	4	5	4	3	4	5	2	3	4	3	90	3,75
20	3	4	3	1	2	3	2	3	4	2	3	3	5	3	5	4	3	3	3	2	2	1	3	3	70	2,92
21	5	3	4	5	4	2	5	2	3	4	5	5	5	4	3	5	4	4	4	3	4	3	2	3	91	3,79
22	3	5	5	3	5	3	2	4	5	3	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	95	3,96
23	3	5	3	3	4	5	5	5	4	5	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	5	88	3,67
24	5	3	3	5	4	3	4	3	4	1	4	3	3	4	3	3	2	4	1	4	4	5	5	4	84	3,50
25	4	3	5	3	4	5	4	3	5	3	5	4	2	3	3	3	3	2	1	1	4	3	1	3	77	3,21
26	3	5	4	3	2	3	5	2	3	3	3	5	4	5	4	5	2	2	5	4	5	4	3	4	88	3,67
27	3	5	4	1	5	5	5	1	3	4	5	1	4	5	4	5	1	5	2	4	1	5	3	4	85	3,54
28	3	4	3	4	5	1	5	4	2	4	3	2	3	2	3	3	1	2	1	3	4	3	1	3	69	2,88
29	5	3	4	4	3	3	2	1	2	3	4	4	5	4	5	4	2	5	4	5	3	4	3	4	86	3,58
30	3	5	4	3	5	4	5	5	4	5	1	5	3	1	5	5	3	5	3	3	5	1	1	4	88	3,67
31	3	5	4	3	4	3	5	2	4	4	5	2	4	5	4	5	3	5	2	4	4	5	4	4	93	3,88

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والتي تبين أجوبة عينة البحث حول عبارات

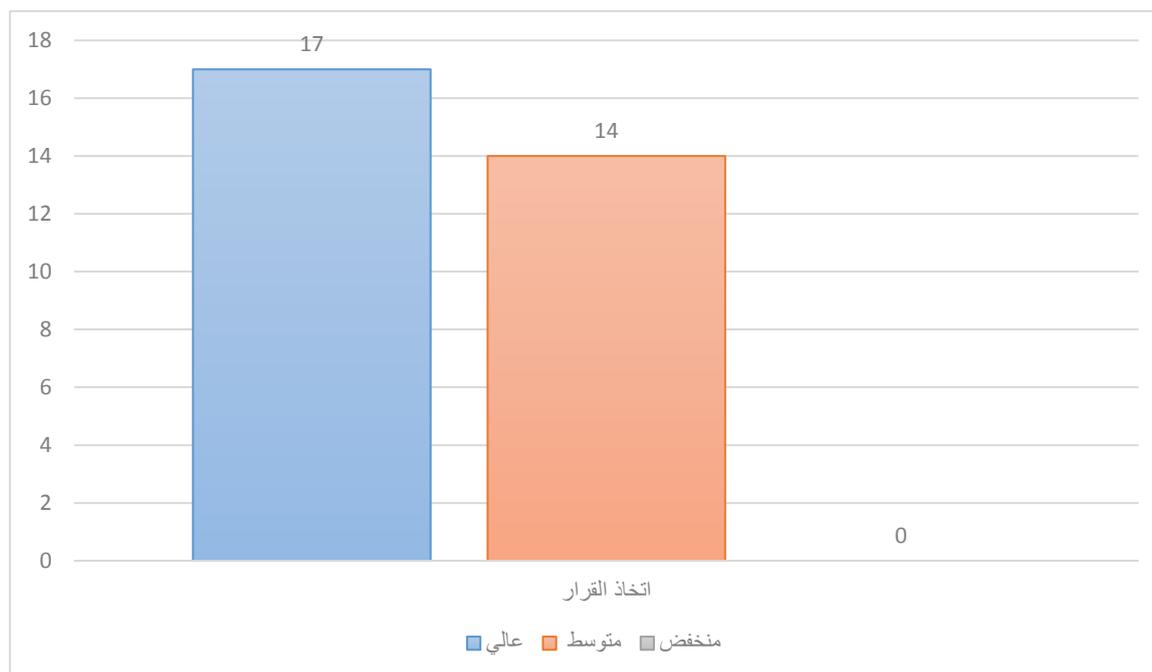
مقياس اتخاذ القرار نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة كانت متفاوتة حيث تراوحت

بين 2.46 كأدنى قيمة وهي قيمة ذات مستوى متوسط فيما بلغت أعلى قيمة 3.96 وهي ذات

مستوى عالي، فيما بلغ عدد الأفراد الذين لديهم مستوى تفكير إيجابي متوسط 14 فرداً أما عدد

الأفراد الذين يتمتعون بمستوى تفكير إيجابي عالي فقد بلغ عددهم 17 فرداً.

## الشكل رقم (0): يبين مستويات اتخاذ القرار لدى أفراد عينة البحث



## الجدول رقم (04): يبين مستوى التفكير الإيجابي لإجمالي عينة البحث

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مج الدرجات	المستوى الكلي
3.90	0.36	2779	مرتفع
عدد أفراد العينة = 31			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع الدرجات لأفراد العينة

البالغ عددهم 31 فردا في عبارات مقياس التفكير الإيجابي، قدر بـ 2779، فيما بلغ المتوسط

الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث 3.90 وهو ما يدل على أن العينة تتمتع بتفكير إيجابي  
 ذو مستوى مرتفع، وقدرة الانحراف المعياري عند حدود 0.36 ما يدل على نسبة تشتت  
 منخفضة.

الجدول رقم (05): يبين مستوى اتخاذ القرار لإجمالي عينة البحث

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مج الدرجات	المستوى الكلي
3.35	0.38	2496	مرتفع
عدد أفراد العينة ن = 31			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع الدرجات لأفراد العينة  
 البالغ عددهم 31 فردا في عبارات مقياس التفكير الإيجابي، قدر بـ 2496، فيما بلغ المتوسط  
 الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث 3.35 وهو ما يدل على أن العينة تتمتع بمستوى اتخاذ  
 القرار مرتفع، وقدرة الانحراف المعياري عند حدود 0.38 ما يدل على نسبة تشتت منخفضة.

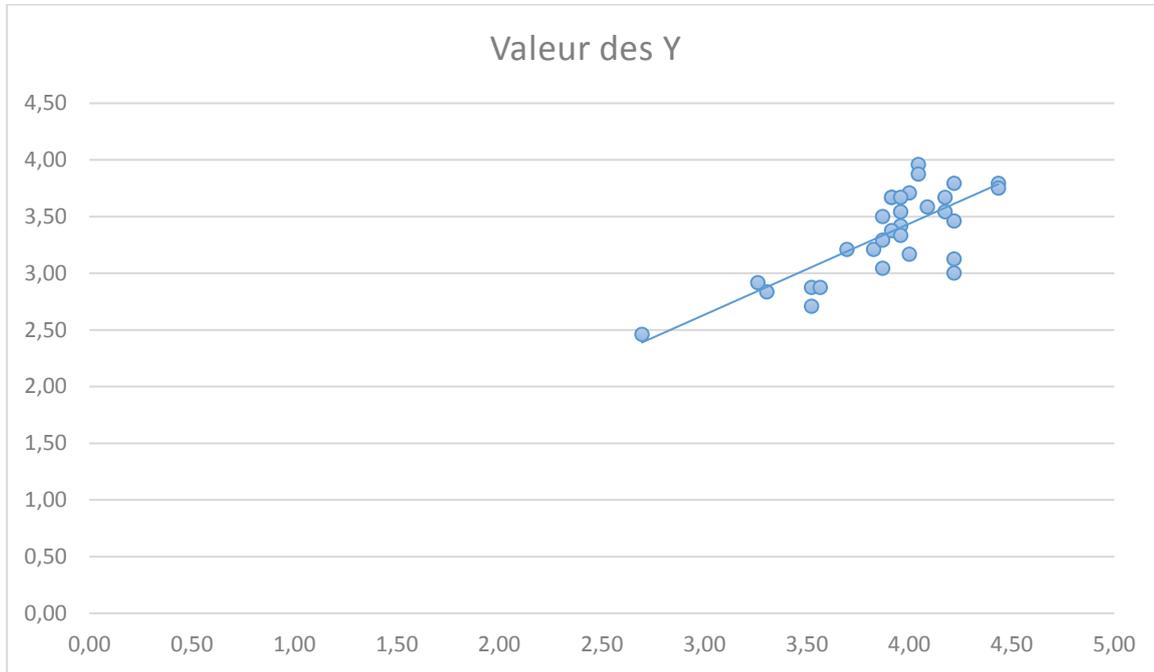
الجدول رقم (06): يبين طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي واتخاذ

القرار لدى العينة

معامل الارتباط بيرسون	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	
0.76	3.90	0.36	التفكير الإيجابي
	3.35	0.38	اتخاذ القرار

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة البحث بلغ 3.90 فيما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس اتخاذ القرار 3.35، أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ 0.36 في مقياس التفكير الإيجابي وبلغ 0.38 في مقياس اتخاذ القرار وكلاهما قيم أقل من 0.5 ما يدل على نسبة تشتت ضعيفة، أما بالنسبة لمعامل الارتباط بيرسون فقد بلغ 0.76 وهي قيمة تنتمي إلى المجال [0.5 – 1.00] ما بين وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين التفكير الإيجابي و اتخاذ القرار لدى العينة المبحوثة.

الشكل رقم (2): يمثل العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى عينة البحث



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في مقياس التفكير الإيجابي كانت متفاوتة حيث تراوحت بين 2.70 كأدنى قيمة وهي قيمة ذات مستوى متوسط فيما بلغت أعلى قيمة 4.43 وهي ذات مستوى عالي، أما بالنسبة للجدول رقم (03) والذي يبين مستوى التفكير الإيجابي لإجمالي عينة البحث فبلغ مجموع الدرجات لأفراد العينة البالغ عددهم 31 فردا في عبارات مقياس التفكير الإيجابي، قدر بـ 2496، فيما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث 3.35 وهو ما يدل على أن العينة تتمتع بمستوى اتخاذ

القرار عالي، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة التي تنص على أن مستوى التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة مرتفع.

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

أفرزت نتائج الجدول رقم (03) والتي تبين أجوبة عينة البحث حول عبارات مقياس اتخاذ القرار أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة كانت متفاوتة حيث تراوحت بين 2.46 كأدنى قيمة وهي قيمة ذات مستوى متوسط فيما بلغت أعلى قيمة 3.96 وهي ذات مستوى عالي، أما بالنسبة للجدول رقم (05) فبينت نتائجه أن مجموع الدرجات لأفراد العينة البالغ عددهم 31 فرداً في عبارات مقياس التفكير الإيجابي، قدر بـ 2496، فيما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث 3.35 وهو ما يدل على أن العينة تتمتع بمستوى اتخاذ القرار مرتفع، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي نصت على أن: "مستوى اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة مرتفع".

## 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

بينت نتائج الجدول رقم (06) عن وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم حيث بلغ معامل الارتباط لمعامل الارتباط بيرسون فقد بلغ 0.76 وهي قيمة تنتمي إلى المجال [0.5 - 1.00] ما بين وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين التفكير الإيجابي و اتخاذ القرار لدى العينة المبحوثة، ويقول (الطبيشات، 2023، صفحة 141) في هذا الصدد: "... يلعب علم التفكير الإيجابي دوراً فاعلاً في التأثير على الجوانب

الإيجابية لدى الرياضيين وقد يُسهم في تحسين مستوى الأداء لديهم، وبالتالي يُؤثر ذلك على طريقة تفكيرهم وينعكس على الجوانب النفسية الإيجابية كالتفكير الإيجابي والثقة بالنفس والإرادة القوية وسرعة اتخاذ القرار "...". ومن هنا ثبتت صحة الفرضية العامة للدراسة.

### 2-3. الاستنتاجات:

- مستوى التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة مرتفع.
- مستوى اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

### 2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ تصميم برامج تدريبية للمهارات النفسية للرياضيين في مختلف الرياضات الفردية والجماعية، وممارستها خلال الموسم التدريبي والتنافسي.
- ✓ تدريب اللاعبين على تنظيم الطاقة النفسية والتفكير الإيجابي في الضغوط الواقعة على كاهلهم.
- ✓ إكساب اللاعبين الثقة بالنفس وتميئتها من خلال مواقف اللعب المختلفة مع إعطاء الفرصة للاعبين لاتخاذ القرارات المتعلقة بالفريق من خلال تدريبهم على أسلوب القيادة.
- ✓ الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين، مثله مثل الإعداد الخططي والمهاري والبدني.

✓ التأكيد على تنمية وتطوير التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم المحترف، وهذا لما له من دور فعال في تقديمه للأداء الرياضي المثالي (الجيد)، وتحقيق النتائج الرياضية الإيجابية.

✓ يجب أن يتضمن الجهاز الفني أخصائي نفسي تربوي رياضي، للاهتمام بالجانب النفسي للاعبين بالفريق من إعداد نفسي، وإرشاد نفسي، وتدريب مهارات نفسية، وحل المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها اللاعبون.

قائمة المصادر

والمراجع

## المصادر والمراجع

### أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1) أحمد, س. ج. (2003). تدريس مهارات التفكير (مع مئات الأمثلة تطبيقية). الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 2) الخليفي, أ. (2005). الطفل ومهارات التفكير، ب ط. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 3) الزغول, ع. ع. (2001). مبادئ علم النفس التربوي. دار الكتاب الجامعي الامارات العربية ، ط2.
- 4) السبتاني, ف. ا. (1995). منجد الطالب , ط 3. بيروت: دار المشرق.
- 5) السبتي, خ. ب. (2004). مشكلات المراهقات الاجتماعية و النفسية و الدراسية. رسالة ماجستير، جامعة الملك فهد.
- 6) الشافعي, ح. ا. (2003). القرار الإداري والقانوني في التربية البدنية التشريعات في التربية البدنية. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- 7) الطبيشات, ز. ا. (2023). مستوى علم النفس الإيجابي لدى لاعبي أندية كرة القدم المحترفين بالأردن. الأردن: كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.
- 8) العيسوي, ع. ا. (2000). التربية النفسية للطفل و المراهق , ط. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- 9) المعجم الوسيط. (2004).
- 10) المنجد في اللغة العربية و الإعلام. (1992).
- 11) الوديان, ب. ع. (2018). أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم على التفكير الخططي و اتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة. جامعة مؤتة، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 45، العدد 04، ملحق 05 .
- 12) بسطوسي, أ. (1996). أمس ونظريات الحركة، ط1. مصر: دار الفكر العربي.

- 13) بسطويسي, أ. (1996). أسس ونظرية الحركة، ط1 . مصر : دار الفكر العربي.
- 14) بغورة, إ. (2019-2020). الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. جامعة محمد بوضياف المسيلة: ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 15) بوزاد, ع. ي. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. الجزائر: مجلة العلوم النفسية و التربوية.
- 16) تريسي, ب. (1992). علم نفس النجاح، طبعة 1. الرياض: مكتبة جرير.
- 17) جودة, ح. ع. (2015). تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئي كرة القدم. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- 18) حامد عبد السلام زهران. (s.d). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة.
- 19) حجازي, م. (2005). الإنسان المهدور. الدار البيضاء، المغرب: المركز الثقافي العربي.
- 20) حساسين, ك. ع. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية المدارس البنين والبنات، ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- 21) دافي, ت. (2021). المراهقة ومشكلاتها. وكالة الصحافة العربية .
- 22) دافيدوف, ل. (2000). التعلم و أساسياته ( الترجمة لسيد الطواب محمود عمر) ط1.
- 23) رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعلم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 24) رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.

- (25) زاهي, ا. ل. (2016). بينات الصدق والثبات لمقياس المهارات الاجتماعية المصور لطفل التربية التحضيرية. الجزائر: جامعة ورقلة.
- (26) زهران, ح. ع. (1995). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ،ط5. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- (27) سارة, ب. (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. تلمسان: رسالة ماجستير، جامعة أبو بكر بلقايد.
- (28) سعيد الرقيب. (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السجنة الجنبوية. دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة. . جامعة الباحة.
- (29) سهيلة, ع. ذ. (2007). اسرئاتيقيات التدريس في القرن 21م، دليل المعلم و المشرف التربوي. الأردن: دار الفكر.
- (30) صالح, أ. ز. (1988). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- (31) علاوي, ح. (1998). سيكولوجية القيادة الرياضية.
- (32) علاوي, ح. ح. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ب ط. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (33) علاوي, م. ح. (1992). علم النفس الرياضي، ط2. القاهرة: دار المعارف.
- (34) علي يوسف حسن البياتي. (2016). دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- (35) علي, ع. ط. (2019). التردد النفسي و علاقته باتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم. المجلد 32، العدد 8 - الرقم المسلسل للعدد 8.
- (36) عمران شلش. (.s.d). علم وظائف الأعضاء.
- (37) فائق حسني أبو حليلة. (2001).
- (38) مانيلا, ك. (1980). التعلم الحركي، ترجمة عبد النصف. العراق: دار الحكمة للطباعة.

- (39) محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي. (1985). علم النفس التربوي. الرياض: دار الشروق.
- (40) مذهب, س. ب. (2020). منهج البحث في العلوم السلوكية (الطبعة الخامسة). الرياض، العبيكان.
- (41) مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
- (42) مصطفى, و. م. (2003). حقق أحلامك بقوة تفكيرك، ط 1 . بيروت: دار ابن حزم للطباعة.
- (43) ناجي, ب. س. (2016-2015). السلوك التنافسي و علاقته بأنماط التفكير. المسيلة: مذكرة ماستر في قسم التدريب الرياضي، معهد العلوم تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف.
- (44) يس ناجي عبد الجبار. (.s.d). تطور القابلية البدنية في العمر الدراسي.

#### أ. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Dubrin JA. (1992). applying Psychology Individual And Organisation hall al Effectiveness Prentice International.

الملاحق

## مقياس التفكير الإيجابي

لا تنطبق علي إطلاقا	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي دائما	العبارات	رقم
					أمتلك القدرة على تحمل أخطائي ومواجهتها	01
					أصرف بهدوء في مواقف المنافسة	02
					أشعر بالسعادة لثناء المدرب على أدائي	03
					أجد سهولة في تكوين صداقات حتى مع المنافس	04
					أسامح من يخطئ في حقي	05
					أمتلك مهارات وقدرات تساعدني على الفوز في المنافسة	06
					أعتمد على قدراتي الرياضية في مواجهة قلق اللاعبين أثناء المباراة	07
					أشعر بالسعادة لزيادة مرات التدريب	08
					أحتفظ بهدوء أعصابي رغم ضغوط المنافسة	09
					أنتظر الاشتراك في المباراة بشوق كبير	10
					أقدم المساعدة لمن يحتاجها من اللاعبين	11
					أبادل المنافس الشعور بالاحترام حتى في حالات الخسارة	12
					أعلم أنني سوف أتفوق في المنافسة	13
					أشعر بقدراتي وإمكاناتي في وقت المنافسة	14
					أستطيع التخلص من الأفكار السلبية التي تؤثر على أدائي	15
					أشارك زملائي مواجهة المشكلات وطريقة حلها	16
					أغاضى عن المشاكل أثناء المنافسة	17
					أستمتع باللعب مع الفرق القوية في كرة القدم	18
					أشعر بالحماس عند اشتراكي في المنافسة القوية	19
					أحسن التصرف في المواقف المحرجة والصعبة في المباريات	20
					أمتلك القدرة على خفض حالة التوتر التي تنتاب اللاعبين أثناء المنافسة	21
					أمتلك الثقة في إقناع زملائي بمواجهة الفريق المنافس القوي	22
					أرى الجانب المشرق في حياتي الرياضية	23

## مفتاح المقياس: سلم ديكرت

المصدر: بغورة إسلام، الحالة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. مذرة ماستر في علوم النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، السنة 2019-2020.

### مقياس اتخاذ القرار

لا تنطبق علي إطلاقا	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي دائما	العبارات	رقم
					لا أجد صعوبة في تحديد ملابسات مواقف اللعب التي تواجهني بشكل دقيق	01
					عندما أواجه موقف لعب، أسترج المعلومات التي أستطيع من خلالها تحديد الحلول بشكل دقيق	02
					أصنع بدائل لمواجهة مواقف اللعب التي تواجهني	03
					أشعر بنوع من القلق عند اتخاذ القرارات أثناء اللعب	04
					عندما تواجهني مواقف لعب جديدة فإنني أختار أول الحلول التي أستطيع إيجادها	05
					أحاول التنبؤ بكافة النتائج المترتبة على اتخاذ القرار	06
					عند اتخاذي لقرار ما أحاول أن يكون مرضي لفريقي	07
					عندما يفشل الحل الأول لفريقي، أشعر بأني غير قادر على التعامل مع المواقف المختلفة	08
					أكثر المواقف التي أوجهها في اللعب صعبة، وأستطيع حلها	09
					أتوقع أفضل النتائج عندما اتخذ قرارا بشأن موقف لعب	10
					عندما اتخذ قرار بشأن موقف لعب، فإنني أقارن بين النتائج المترتبة على قراري مع النتائج المتوقع حدوثها قبل اتخاذ القرار	11
					أبحث عن بدائل أخرى في حالة فشل البديل الأول للاستفادة من مواقف اللعب	12
					أبحث دائما عن الحل الأكثر نجاحا عند مواجهة الخصم	13
					أعمل موازنة بين نتائج كل بديل قبل أن أقوم باتخاذ القرار	14
					عندما اتخذ قرار ما، أركز على النتائج الإيجابية فقط المترتبة عليه	15

					أوظف كل المعلومات للحصول على الحل الأفضل	16
					أفسر المعلومات التي أحصل عليها بناء على رغبتى وبعيد عن الواقع	17
					أقران نتيجة قراراتى ونتائج قرارات زملائي في مواقف اللعب	18
					في مواقف اللعب أستطيع ان اتخذ قراري ولا اعتمد على أعضاء الفريق لاتخاذ القرار	19
					أشعر بأن لدي القدر على اتخاذ القرارات في مواقف اللعب	20
					أنفذ القرار الذي أتخذ رغم عدم تأكدي من صحته	21
					أجد رضا عن قراراتي في مواقف اللعب لدى زملائي في الفريق	22
					لا أحشى تحمل المسؤولية عند اتخاذ القرارات في مواقف اللعب	23
					اتخذ قرارات بناء على مواقف زملائي في الملعب	24

مفتاح المقياس: سلم ديكرت

المصدر: محمود عقل الوديان، بلال عوض خلف الضمور، أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم على التفكير الخططي و اتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 45، العدد 04، ملحق 05 سنة 2018.