

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم الحركة وحرارة الإنسان

تحت عنوان

دراسة مقارنة لتأثير الأسلوب (الأمري والتدريبي) في تنمية بعض المهارات النفسية و العقلية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة

بحث تجريبي أجري على تلاميذ ثانوي تيميمون الجديدة ومحمد الشريف مساعديّة - تيميمون -

تحت إشراف الأستاذ :

أ/ إبراهيم حرياش

لجنة المناقشة :

الرئيس :

د/ بن سي قدور لحبيب

العضو :

أ/ جبوري بن عمر

إعداد الطالبان :

- عبد السلامي العيد

- زيداني مصطفى

السنة الجامعية : 2014/2013

الإهداء

الحمد لله الذي أمرنا بشكر الوالدين والإحسان إليهما وحثنا على اغتنام برهما واصطناع المعروف إليهما
اهدي ثمرة جهدي :

إلى روح من عجز اللسان عن وصفها وتختفي الكلمات تعبيرا عن حنائها , إلى بلسم جراحي وروحي إلى
من علمتني أن الحياة خوف الجليل وعمل بترتيل ورضا بالقليل إلى منبع الحياة والعطاء , إليك يا الأعلى
من نفسي " أمي الغالية " رحمك الله وأسكنك فسيح جنانه.

إلى المعلم الذي أخذ بيدي أصول التربية ومنحني ما يعني على المصاعب الحياة وعلمي الشدائد كيف
تحكم والرجولة كيف تصنع والنصائح كيف تغرس , إلى من كان سبب في نجاحي ووصولي إلى نهاية هذا
الدرب إليك يا " أبي العزيز " .

إلى دفع البيت وسندي في الدنيا " إخوتي وأخوتي " كل باسمه .

إلى جميع الأهل والأقارب والأحباب وكل من يعرف اللقب " زيداني " من قريب أو من بعيد

إلى كل إخوتي الذين لم تلدهم أمي وإلى كل الأخلاء في هذه الحياة.

إلى الأستاذ المشرف " حرياش إبراهيم " .

إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي

مصطفى زيداني

**** إهداء ****

قال عز وجل:

﴿ وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا ﴾

لقمان الآية 15 .

إلى أغلى شيء في الوجود إلى من زعت البسمة في شفثاي

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها ودعائها إلى من حملتني وهنا على وهن وربتني صغيرا

إلى قرة العين **أمي الحنون** أطال الله في عمرها

إلى من كان سببا في وجودي إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها إلى **روح أبي الطاهرة** رحمه الله وادخله فسيح جناته آمين

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه

إلى الذي كان البصر لبصيرتي إلى الذي وهبني كل شيء حتى يراني في أحسن الأحوال **أخي الغالي**

الطيب حفظه الله ورعاه

إلى الذين غرسوا بداخلي الثقة بالنفس إلى الذين علّموني السعادة في الحياة إخوتي وأخواتي: عبد القادر،

ميلود، محمد، الحاج محمد، الحاج أحمد

إلى عمي وعمتي إلى أحوالي و خالاتي إلى كل من له صلة بعائلة عبد السلامي من قريب أو بعيد

إلى محمد بلعيد

إلى **الأستاذ المشرف حرياش إبراهيم** الذي لم يينخل علينا بتوجيهاته ونصائحه لإتمام هذا البحث

إلى زميلي وصديقي ومساندي في هذا البحث **مصطفى زيداني**

إلى كل أساتذة وطلبة **معهد التربية البدنية والرياضية** - مستغانم -

إلى قبلي إبراهيم - أنوار - أسامة شلالقة - عبد الرحمان مغالط - لخضر - حسين - عبد الله بن رو -

السعيد داودي - مبروك احميدي

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة وخارجها:

احمد - عدنان - نصرو - اسامة -

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين هم في القلب ولم تسع الورقة حملهم .

العيد عبد السلامي

شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف* الأستاذ حرباش إبراهيم* الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

والتي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم

لنا يد المساعدة والعون

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بولاية مستغانم

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- إهداء.....	أ.....
- شكر وتقدير.....	ج.....
- قائمة الجداول.....	د.....
- قائمة الأشكال.....	ر.....
التعريف بالبحث	
1- مقدمة.....	02.....

03	2- مشكلة البحث.....
05	3- فرضيات البحث.....
05	4- أهداف البحث.....
06	5- مصطلحات البحث.....
07	6- الدراسات السابقة.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

18	مدخل الباب.....
----	-----------------

الفصل الأول : أستاذ التربية البدنية والرياضية

20	- تمهيد.....
21	1-1- مفهوم التدريس.....
21	1-2- عمليات التدريس.....
21	1-2-1- العملية التحضيرية.....
21	1-2-2- العمليات التنفيذية.....
22	1-3- مبادئ التدريس.....
22	1-3-1- أهم مبادئ التدريس.....
22	1-3-1-1- تحديد الأهداف.....
23	1-3-1-2- إعداد وتحضير الدرس.....
19	1-3-1-3- التدرج في خطوات التعليم.....
23	1-3-1-4- مراعاة الفروق الفردية.....
23	1-3-1-5- إثارة ميول التلاميذ.....

- 23.....6-1-3-1- التنوع في طرق وأساليب التدريس
- 244-1-قوانين التدريس
- 245-1-الأساليب التدريسية
- 24.....1-5-1- مفهوم الأسلوب
- 24.....2-5-1- أنواع الأساليب
- 251-2-5-1- الأسلوب الأمري (أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي)
- 271-2-5-1- مميزات هذا الأسلوب
- 282-2-5-1- عيوب هذا الأسلوب
- 28.....3-1-2-5-1- درجة الاستقلالية في الأسلوب الأمري تبعا لعملية اتخاذ القرارات من قبل الطالب
- 29.....2-2-5-1- الأسلوب التدريبي (الممارسة)
- 31.....1-2-2-5-1- مميزات هذا الأسلوب
- 32.....2-2-2-5-1- عيوب هذا الأسلوب
- 33.....خاتمة

الفصل الثاني: المهارات النفسية .

- 35.....تمهيد:
- 36.....1-2- مفهوم المهارات النفسية
- 37.....2-2- تدريب المهارات النفسية
- 38.....1-2-2- أهمية تدريب المهارات النفسية

- 39.....2-2-2- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية.
- 40.....3-2-2- مراحل تدريب المهارات النفسية.
- 40.....1-3-2-2- مرحلة تقدم المهارات النفسية.
- 40.....2-3-2-2- مرحلة التعلم و الاكتساب.
- 40.....3-3-2-2- مرحلة الإتقان.
- 41.....3-2- تحديد المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالرياضيين.
- 41.....2-1-3-1- التصور العقلي.
- 41.....1-1-3-2- أنواع التصور العقلي.
- 42.....2-1-3-2- أهمية التصور العقلي.
- 42.....3-1-3-2- التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور.
- 43.....4-1-3-2- مبادئ التصور العقلي.
- 43.....2-3-2- الانتباه.
- 44.....1-2-3-2- أهمية الانتباه.
- 44.....2-2-3-2- أنواع الانتباه.
- 45.....3-2-3-2- العوامل المؤثرة في الانتباه.
- 45.....4-2-3-2- مشكلات تركيز الانتباه.
- 46.....3-3-2- الاسترخاء.
- 46.....1-3-3-2- أهمية الاسترخاء.
- 47.....2-3-3-2- أنواع الاسترخاء.
- 48.....4-3-2- الثقة بالنفس.

48 أهمية الثقة بالنفس. 2-3-4-1
48 أنواع الثقة بالنفس. 2-3-4-2
49 فوائد الثقة بالنفس. 2-3-4-3
49 الطاقة النفسية و التوتر. 2-3-5
50 دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية. 2-4
52 خاتمة.

الفصل الثالث: المراهقة

54 تمهيد -
55 1 مفهوم المراهقة. 3-1
55 2 تحديد مرحلة المراهقة. 3-2
55 1-2-3 مرحلة ما قبل المراهقة.
55 2-2-3 مرحلة المراهقة المبكرة.
56 3-2-3 مرحلة المراهقة المتأخرة.
56 3-3 أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (15-16) سنة.
56 1-3-3 الخصائص الجسمية الحركية.
57 2-3-3 الخصائص النفسية.
57 3-3-3 الخصائص الانفعالية.
57 4-3-3 الخصائص الاجتماعية.
58 5-3-3 الخصائص العقلية.
58 4-3 المرحلة العمرية 15-16 سنة في الممارسة الرياضية.

58.....	3-5- أزيمة المراهقة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.....
58.....	3-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق.....
59.....	3-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق.....
60.....	3-8- وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق.....
60.....	3-9- دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهق.....
60.....	3-9-1- الرياضة عند المراهق.....
60.....	3-9-2- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق.....
62.....	خاتمة.....
63.....	خلاصة الباب.....

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية .

65.....	مدخل الباب.....
---------	-----------------

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

67.....	تمهيد.....
68.....	1-1- الأسس العلمية.....
69.....	1-2- منهج البحث.....
70.....	1-3- مجتمع و عينة البحث.....
71.....	1-4- متغيرات البحث.....
71.....	1-5- مجالات البحث.....
72.....	1-6- أدوات البحث.....

73.....7-1-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....73

73.....8-1-الدراسات الإحصائية.....73

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

75.....1-2- عرض وتحليل و مناقشة النتائج.....75

75.....1-1-2- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث.....75

84.....2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب الأُمري.....84

3-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي.....93

102.....4-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث.....102

111.....2-2- الاستنتاجات.....111

112.....3-2- مقارنة النتائج بالفرضيات.....112

114.....4-2- الاقتراحات.....114

- قائمة المصادر والمراجع

- الملاحق

- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أسماء الدكاترة والأساتذة المحكمين لمقياس المهارات النفسية	68
02	ثبات مقياس المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية " 15-18 " سنة	69

70	كيفية اختيار العينة بالنسبة المئوية	03
75	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على التصور	04
76	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه .	05
77	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على مواجهة القلق	06
78	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة الثقة بالنفس.	07
79	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على الاسترخاء .	08
80	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة دافعية الانجاز.	09
81	ترتيب المهارات النفسية لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي	10
84	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة التصور العقلي.	11
85	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة تركيز الانتباه.	12
86	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة القدرة على مواجهة القلق.	13
87	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة الثقة بالنفس	14

88	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة القدرة على الاسترخاء.	15
89	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة دافعية الانجاز الرياضي.	16
90	ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي لعينة الأسلوب الأمري.	17
93	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة ذات الأسلوب التدريبي في مهارة التصور العقلي.	18
94	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة تركيز الانتباه	19
95	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على مواجهة القلق.	20
96	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة ذات الأسلوب التدريبي في مهارة الثقة بالنفس.	21
97	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على الاسترخاء	22
98	نتائج الاختبار القبلي و البعدي ذات الأسلوب التدريبي في مهارة دافعية الانجاز	23
99	ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة ذات الأسلوب التدريبي.	24
102	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة التصور العقلي.	25
103	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه.	26
104	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة مواجهة القلق.	27

105	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة الثقة بالنفس.	28
106	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على الاسترخاء.	29
107	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة دافعية الانجاز.	30
108	ترتيب المهارات النفسية لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار البعدي.	31

- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نسب التقييم العالي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي للمهارات النفسية	83
02	ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الأسلوب الأمري	92

101	ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي للعيينة لأسلوب التدريبي	03
110	ترتيب المهارات النفسية لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار البعدي	04

التعريف بالبحث

- مقدمة .
- المشكلة .
- الفرضيات .
- الأهداف .
- مصطلحات البحث .
- الدراسات السابقة

تعد عملية التعليم فنا عظيم لا يقدر عليه إلا من هو مؤهلا علميا ، مهنيا ، ثقافيا ولا شك في أن التقدم الذي بلغه ميدان التربية والتعليم كان له اثر كبير في تطوير العمل التربوي ومن ثم تطوير المعلم ووظيفته بحيث لا تقتصر هذه الوظيفة على مجرد تلقين المعلومات وإنما تعدت إلى تحقيق شخصية إنسانية متكاملة ومنتجة وقادرة على العمل والتفكير .

والتربية البدنية والرياضية هي جزء من التعليم و التربية العامة وهي مادة كباقي المواد الأخرى تعمل على تنمية شخصية الفرد من مختلف النواحي منها النفسية وتشمل بدورها على المهارات النفسية التي تتغذ من الأنشطة البدنية والرياضية من اجل العمل على تنميتها لدى المتعلمين أو المتدربين بغية تحسين أداءهم خلال ممارستهم لهذه الأنشطة " والمظهر الأول لعمليات التعلم الحركي هو في طبيعته معرفي أو عقلي بالدرجة الأولى , فكلما كان عنصر المعرفة كبيرا كلما كان إدراك النتائج المرغوبة أسرع , مما يكون له أثر كبيرا في التعليم و التطبيق و الصقل المهاري مما يساعد على فهم طبيعة الأداء وإصلاح الأخطاء وزيادة فرص النجاح وتحقيق الأهداف في مواقف التعليم. (محمد العربي شعون، 1996، صفحة 275)

ويذكر كلا من موستن وانسورث Ashwarth1986&Moston أنه في مجال التربية

الرياضية قدمت مجموعة من أساليب التدريس الخاصة بتعلم المهارات الحركية والتي تحقق العديد من الأهداف التربوية حيث توفر الفرصة لكي يتعلم كل متعلم حسب قدراته وامكانياته واستعداداته بالسرعة المناسبة له وفقا لحاجاته وميوله . (Moston, M.and Ashworth , (1986) , pp. 232-243)

أن عملية التدريس عملية متعمدة لتشكيل بيئة الفرد بحيث تمكنه من أن يتعلم القيام بسلوك محدد أو الاشتراك في سلوك معين وذلك تحت شروط محددة أو كاستجابة لظروف محددة وبهذا المفهوم يكون التدريس هو ركيزة لعمليات التعليم ويرتبط ارتباطا وثيقا بها، وبذلك لا يمكن أن يحدث التدريس إذ لم ينتج عنه تعلم (بجحت، 1998، ص 103)

ولكي يتمكن المعلم من دفع التلاميذ إلى التعليم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملما بكيفية حدوث التعلم من جانب التلاميذ، وكيف تؤثر الطرق والوسائل التدريسية المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء وكذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. (محروس محمد فنديل، محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلي، 1998، ص 91)

وتلعب أساليب التدريس دورا مهما في العملية التدريسية في مجال التربية البدنية والرياضية ، فهي تسمح للمدرس أن يكون أكثر تأثيرا وتحكما في عملية التدريس للتربية البدنية والرياضية ، فإذا كان أداء المتدربين جيدا فهنا تعد ناجحة أما إذا كان الأداء ضعيف يجب النظر في الأساليب المتبعة .

ولقد اكتسبت أساليب التدريس اتجاهات حديثة في العالم لما لها من تأثير على قدرات العقل البشري ، فبدأت الجهود المنظمة إلى تفريد التعليم وتوظيف الاستراتيجيات التربوية في تصميم برامج تفي بحاجات المتعلم وتسعى إلى التلازم بين طبيعة المواقف التعليمية وخصائص وحاجات وقدرات المتعلم .

وتتأسس المهارات الحركية من خلال العمليات العقلية ، وإنتاج الموقف الحركي عقليا يزيد من فرص التحكم في الأداء وينمي التوقيت والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة فيكون إطارا مرجعيا للتعلم. (صباح محمد صقر، وفاء عبد الرحمان درويش، 1996، ص 102).

2- الإشكالية :

يمارس التلميذ في المدرسة مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية لتحقيق مجموعة من الأهداف سواء كانت هذه الأهداف نفسية أو اجتماعية أو بدنية أو تربوية ، وغيرها من الأهداف المضرة ، لكن تحقيق هذه الأهداف لا بد له من قواعد تحكمه بداية من المناهج والأستاذ ، وصولا إلى التلميذ باعتباره محور العملية التربوية حيث ترى عفاف عبد الكريم " أن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم باستمرار ، ويعرف الكثير من المداخل وأساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة ، وانه من خلال التدريس يجب أن يكون موقف المتعلم ايجابيا وليس سلبيا ، ونشطا فعالا لا مستقبلا لكل ما يلقي إليه " ، هذه الأهداف التي يتطلب تحقيقها استعمال أسلوب مناسب حسب المواقف التعليمية المختلفة، فقد خاض كثير

من الباحثين في دراسة هذه الأساليب وإمكانية تطبيقها لكن اغلب الدراسات تناولتها من الناحية البدنية و التقنية لتعلم مختلف المهارات , فموسكا موستن عندما تطرق إلى قنوات النمو في الأساليب التدريسية المعروفة سواء ما تعلق منها بالقناة البدنية أو النفسية أو الذهنية يجمل مختلف أهداف التربية البدنية والرياضية , من هنا فان استعمال أسلوب التدريس يؤثر على التلميذ من الناحية النفسية بشكل كبير , يقول أبو جادو " فهو يشمل التغيرات الداخلية التي تطرأ على مشاعر المتعلم وميوله , وتؤدي إلى تنمية المواقف و الاتجاهات والمبادئ والمعايير والقيم والى توجه سلوكه وتصرفاته وتؤثر فيما يتخذ من أحكام وقرارات ،هذا التطور للقنوات يتعلق في الأساس بتركيبة الأسلوب التدريسي من حيث الإعداد والتخطيط والتنفيذ والتقييم هذه التركيبة تختلف باختلاف تقاسم الأدوار في الحصة بين المعلم والمتعلم فالتلميذ يجد نفسه الطرف المطبق للأوامر والواجبات دون نقاش كما هو في الأسلوب الأمري وأحيانا يجد نفسه شريكا في القيام بالواجبات مع بعض الحرية في اختيار طريقة التنفيذ كما هو في الأسلوب التدريسي و من اجل هذا جاء الطالبان الباحثان بدراسة هذا الموضوع الذي حاولا من خلاله تسليط الضوء على اثر كلا الأسلوبين الامري والتدريسي في تنمية المهارات النفسية والعقلية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) ومن هذه الإشكالية جاءت التساؤلات التالية:

- ما هي المهارات النفسية والعقلية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة؟

- هل يؤثر الأسلوب الامري في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة؟

- هل اثر الأسلوب التدريسي في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اثر الأسلوبين الامري و التدريسي في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي(15-16) سنة؟

3- الفرضيات :

- هناك مهارات نفسية وعقلية مميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

- اثر الأسلوب التدريبي في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

- اثر الأسلوب الامري في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اثر الأسلوبين الامري و التدريبي في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي(15-16) سنة.

4- أهداف البحث:

تحديد بعض المهارات النفسية والعقلية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

دراسة اثر الأسلوب الامري في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

دراسة اثر الأسلوب التدريبي في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

دراسة المقارنة للفروق في تأثير الأسلوب الامري والأسلوب التدريبي على تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

5- التعريف بمصطلحات البحث:

- **المهارات النفسية والعقلية:** هي برامج منظمة تربيةية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع (أسامة كامل راتب، 2000، ص 81)

وهي قدرة التلميذ على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم و المنافسة و كذلك القدرة على الاسترخاء و التركيز و التصور الجيد و وضع الأهداف بواقعية (تعريف إجرائي) .

• مفهوم الأسلوب التدريسي:

إن مفهوم الأسلوب هو العلاقة بين المدرس وأداء التلميذ ومادة الدرس والوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس ، كما يرى موسكي " أن كل أسلوب له بنية وهذه البنية تشمل القرارات التي يجب أن تتخذ دائما في أي فقرة لفظية تعليمية وهي قرارات تخص بنود الأهداف وموضوع الدراسة وأنشطة معينة ، وسائل التنظيم ووسائل التغذية الراجعة للمتعلم وتنظيم بنود القرارات هذه في ثلاث مجموعات تمثل تعاقب القرارات في أي عملية تعليم " . (عفاف عبد الكريم، 1999، ص 84)

• هو سلوك يتبعه المعلم في تنفيذ طرق التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة أي أن الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم. (تعريف إجرائي) .

6- الدراسات المسابقة:

1 دراسة مجاهد مصطفى ماجستر 2010-2011 - مستغانم

تحت عنوان " اثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الأولى ثانوي(16-17)-مستغانم.

الإشكالية: ما مدى تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه (المدرس والأقران) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية

الأسئلة الفرعية:

- ما هو اثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (التدريبي) في تنمية النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- ما هو اثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) في تنمية النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- ما هو أفضل أسلوب تدريسي من بين الأسلوبين تأثيرا في تنمية النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

الأهداف:

- معرفة تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (التدريبي) في تنمية النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية
- معرفة تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه ف الأقران (التبادلي) في تنمية النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية
- معرفة أفضل أسلوب تدريسي من بين الأسلوبين تأثيرا في تنمية النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات:

- يؤثر استخدام كل من الأسلوبين التطبيق بتوجيه المدرس والأقران تأثيرا إيجابيا في تنمية توافق النفسي الاجتماعي والأكثر الأسلوب التبادلي.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (التدريبي) في تنمية توافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- يؤثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) في تنمية توافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) أكثر تأثيرا في تنمية توافق النفسي الاجتماعي من أسلوب تطبيق بتوجيه المدرس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

أداة البحث: مقياس توافق النفسي الاجتماعي .

المنهج : المنهج التجريبي.

المجتمع البحث: 214 تلميذا من ثانويات تيارت وقصر الشلالة.

العينة: 40 تلميذ اختيرت بطريقة عشوائية.

الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق النفسي في الأسلوب التدريبي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق الاجتماعي في الأسلوب التدريبي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق النفسي في الأسلوب التبادلي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق الاجتماعي في الأسلوب التبادلي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق النفسي لصالح الأسلوب التبادلي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق الاجتماعي لصالح الأسلوب التبادلي.

الاقتراحات:

- تنظيم دورات تكوينية وتدريبية و ورشات عمل للمفتشين و الأساتذة و المهنيين بالتربية البدنية والرياضية على استخدام الأساليب الواردة
- ضرورة التنوع في استخدام أساليب التدريس.
- توفير الوسائل و الإمكانيات الحديثة التي تتطلبها أساليب التدريس.

- تهيئة الجو الصالح الذي ينمو فيه التلميذ بشكل طبيعي و إتاحة المناخ النفسي المناسب لنمو الشخصية السوية وإظهار المنظر الصالح والقذوة الحسنة من خلال السلوك السوي أمامهم ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل ايجابي.

2 حراسة تيطالي رفيق 2013

تحت عنوان " تأثير بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية" الشلف .

الإشكالية: ماهو اثر استخدام بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر الأسلوب الأمري على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل يؤثر الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل يؤثر الأسلوب المتشعب (حل المشكلة) على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل يؤثر الأسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الفرضية العامة: يؤثر استخدام بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر الأسلوب الأمري على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- يؤثر الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يؤثر الأسلوب المتشعب (حل المشكلة) على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يؤثر أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

أهداف البحث:

- التعرف على بعض أساليب التدريس المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على الأساليب الأكثر استعمالاً من طرف الأساتذة لتحقيق الرضا الحركي.
- التعرف على الأثر الذي تحدثه أساليب التدريس لتحقيق الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز أهمية اختياراً لأساليب المناسبة في عملية التعليم والتدريس.
- إبراز الأساليب التدريسية على الرضا الحركي.

المنهج: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: بعض ثانويات أولاد فارس- الشلف قدر ب 2860 تلميذ.

عينة البحث: قدرت ب 9 أساتذة و 276 تلميذ اختيرت بطريقة عشوائية.

أداة البحث: استبيان و مقياس الرضا الحركي.

الاستنتاجات:

- الأسلوب الأمري يؤثر سلباً على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وجل الأساتذة لا يفضلونه خاصة في هذه المرحلة و يسبب نوع من الملل ويحس التلميذ انه مقيد حركياً وهذا لا يدفعه للممارسة ولا يحقق الرضا الحركي لديه .

- الأسلوب التدريبي يؤثر ايجابيا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ولكنه ليس بدرجة عالية حيث اختلفت آراء الأساتذة حول هذا الأسلوب وهذا نظرا لصعوبة تطبيقه ميدانيا.
- الأسلوب المتشعب (حل المشكلة) يؤثر ايجابيا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ومعظم الأساتذة يجنون هذا الأسلوب ويركزون عليه وهذا نظرا لما يحققه من نتائج ايجابية على إقبال ممارسة التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ ويحقق أكبر قدر من الرضا الحركي لديهم.
- أسلوب الاكتشاف الموجه يؤثر ايجابيا على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وجل الأساتذة يستخدمون هذا الأسلوب نظرا لما يحققه من ايجابيات أثناء درس التربية البدنية والرياضية.

الاقتراحات:

- تنظيم تربصات ودورات صيفية أو خلال العطل وحلقات البحث في التربية البدنية والرياضية والعمل على تطوير أساليب التدريس لدى الأساتذة المتخصصين وتزويدهم بالإصدارات الحديثة من كتب ومراجع.
- توسيع قاعدة التعاون بين أساتذة التربية البدنية والرياضية من مختلف الأطوار (ابتدائي - متوسط - ثانوي) بغية تحديد مسار موحد وأن يكمل كل طور الآخر من أجل تكوين التلاميذ جيدا وعلى نمط واحد.
- ضرورة توفير المنشأة والمعدات الرياضية حتى تسهل عملية التعليم ويسهل تطبيق أساليب التدريس.

3 بن ديدة بن حجوجة/ كبريات محمد بن عودة. (2011-2012)

تحت عنوان "دور النشاط البدني في تنمية المهارات النفسية عند التلميذ في المرحلة الثانوية" - مستغانم .

الإشكالية: هل لنشاط البدني دور في تنمية الكفاءات النفسية عند التلميذ في المرحلة الثانوية؟

الأسئلة الفرعية:

- هل هناك فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني من حيث الكفاءات النفسية.

- هل هناك فروق بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني من حيث الكفاءات النفسية.

الفرضيات: لنشاط البدني دور في تنمية الكفاءات النفسية عند التلميذ في المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني من حيث الكفاءات النفسية.

- لا توجد فروق معنوية التلاميذ الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني من حيث الكفاءات النفسية.

الأهداف:

- معرفة دور النشاط البدني في تحقيق لكفاءات النفسية عند التلاميذ في المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.

- معرفة دور النشاط البدني في تنمية لكفاءات النفسية عند التلاميذ في المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس.

المنهج: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: ثانوية عدة بن عامر بلدية يبل و ثانوية صفية بحي المطمر ولاية غليزان.

العينة: 148 تلميذ وتلميذة ممارسين وغير ممارسين بالطريقة العشوائية.

أداة البحث: الاستبيان المغلق.

الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني في الكفاءات النفسية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لنشاط البدني في بعد القدرة على التصور .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني في الكفاءات التالية) الثقة بالنفس - القدرة على تركيز الانتباه- القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث الممارسات و الذكور الممارسين لنشاط البدني لصالح الذكور في بعدي (القدرة على التصور- مواجهة القلق).

التوصيات:

الاهتمام أكثر بالناحية النفسية للتلاميذ في كل مرحلة تعليمية.

الاهتمام بالنشاطات المدرسية داخلية كانت أو خارجية.

ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وإعطائه حجم ساعي في عملية تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ضرورة التعرف على أهمية ممارسة النشاط البدني على مختلف الجوانب النفسية والجسمانية والاجتماعية عند التلاميذ.

التعليق على الدراسات:

أن أساليب التدريس هي التي تحدد للمعلم السلوك الذي يقوم به مع تلامذته والذي بدوره يؤثر على شخصيته ويساهم في بنائها ، وعلى ضوء الدراسات السابقة نجد أن التربية البدنية بصفة عامة بما فيها أساليب التدريس تؤثر في سلوك الفرد سواء كان نفسي أو حركي مثل دراسة مجاهد مصطفى - مستغانم "

أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الأولى ثانوي (16-17) سنة وذلك من خلال :

- معرفة تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (التدريبي) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية

- معرفة تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

- معرفة أفضل أسلوب تدريسي من الأسلوبين تأثيرا في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

وفي نفس السياق هدفت دراسة تيطالي رفيق - الشلف " تأثير أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية " إلى :

- التعرف على بعض أساليب التدريس المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية

- التعرف على الأثر الذي تحدثه أساليب التدريس على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

- إبراز أهمية اختيار الأساليب المناسبة في عملية التعليم والتدريس

- إبراز تأثير الأساليب التدريسية على الرضا الحركي

في حين هدفت دراسة كيريات محمد بن عودة و بن ديدة بن خدة - مستغانم " دور النشاط البدني الرياضي في الكفاءات النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية الى :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق الكفاءات النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الكفاءات النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس.

ويشير الطالبان إلى إن هذه الدراسات اتفقت على النقاط التالية :

- اختيار العينة و وسائل جمع البيانات
- استخدام أسلوب التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة البحث وكيفية عرض وتحليل النتائج
- اختيار المرحلة العمرية .

نقد الدراسات:

- لقد أتت الدراسات السابقة على نتائج كانت حاصل البحث فيها من خلال الفرضيات و الأهداف التي حددت مسبقا ، حيث اختلفت الدراسة الأولى مع دراستنا في:
- أنها تطرقت بالإضافة للأسلوب الأمري إلى الأسلوب التبادلي على غرارنا تطرقنا إلى الأسلوب التدريبي .
 - عاجلت هذه الدراسة التوافق النفسي الاجتماعي في حين عاجلنا في دراستنا بعض المهارات النفسية والعقلية
- أما الدراسة الثانية اختلفت مع دراستنا في :
- كونها إضافة للأسلوب الأمري إلى أسلوب الاكتشاف الموجه و الأسلوب المتشعب .
 - عاجلت هذه الدراسة الرضا الحركي في حين عاجلنا في دراستنا بعض المهارات النفسية والعقلية
 - اختيار المنهج في كونها تم بالمنهج الوصفي في حين دراستنا تمت بالمنهج التجريبي .
- أما الدراسة الثالثة اختلفت مع دراستنا في :
- أنها تطرقت إلى دور النشاط البدني في تنمية المهارات النفسية في حين تطرقت دراستنا إلى اثر أساليب التدريس في تنمية بعض المهارات النفسية والعقلية .
 - وكذا في اختيار منهج البحث بحيث كان منهج هذه الدراسة المنهج الوصفي في حين كان منهج دراستنا المنهج التجريبي .
- ومن خلال الدراسات السابقة التي تناولناها في هذا البحث تبين أن دراستنا مزجت بين متغيرات هذه الدراسات فهناك الدراسة التي اختلفت معها في المتغير المستقل وهناك من اختلفت معها في المتغير التابع، فالدراسة الأولى والثانية اتفقتا مع دراستنا في اثر أساليب التدريس أما الدراسة الثالثة فاتفقت مع دراستنا في تنمية المهارات النفسية فكان جديدا هو إبراز أثر أساليب التدريس في تحقيق أهداف التربية

البدنية والرياضية وذلك من بوابة المهارات النفسية والعقلية لذا حاولنا من خلال هذا البحث الإشارة إلى بعض العوامل التي تعمل على تحقيق نتائج جيدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول , خصص الفصل الأول لأساليب التدريس الحديثة , والفصل الثاني تطرق فيه الطالبان إلى المهارات النفسية والعقلية , أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى الفئة العمرية المختارة .

الفصل الأول

أساليب التدريس الحديثة

- تمهيد

1-1- مفهوم التدريس

1-2- عمليات التدريس

1-3- مبادئ التدريس

1-4- قوانين التدريس

1-5- الأساليب التدريسية

- خاتمة

تمهيد:

التدريس مهنة إنسانية ممتعة وفي نفس الوقت صعبة ومعقدة ، تستمد صعوبتها من طبيعة المادة وطبيعة المتعلم ، كما تشير العملية التدريسية إلى تنظيم وقيادة الخبرات التعليمية والغاية منها ، وهي إحداث تغيير ونمو لدى التلميذ وإنشاء مجموعة علاقات مستمرة تنشئ بين الأستاذ والتلميذ وتكوين علاقات تساعد التلميذ على اكتساب المهارات التي يراد أن تتحقق لديه ، ولكي يتمكن معلم التربية البدنية والرياضية من تحقيق هذه العلاقات ينبغي عليه التعرف على العوامل التي تساهم في تحقيقها، ومن أبرزها التعرف على أساليب التدريس وكيفية استخدامها بصورة ناجحة أثناء عملية التدريس، كما أن الاستخدام الفعال لأساليب التدريس يكمن في معرفة مواطن القوة والضعف .

1-1- مفهوم التدريس:

يطلق على التدريس بأنه علم و فن وهو عمل شاق وجاد ، والفرد يحتاج لسنين لكي يتعلم كيف يجد السبيل لان يكون مؤهل للتدريس ، يقول الدكتور عباس احمد السمراي والدكتور عبد الكريم محمود السمراي : " يعد التدريس احد المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباط وثيق لهذه العملية كالمناهج ، والأهداف ، ماهية الدرس ، الساحة ، الوسائل التعليمية وطرق التدريس الجيد لأي مادة تدريسية" .

ويشير إلى أن التدريس هو غير التعليم لان:

– التدريس يعني بصورة شاملة الأخذ والعطاء والحوار والتفاعل بين المدرس والطالب ، بينما لا يعني التعليم سوى العطاء من جانب واحد وهو المدرس أو المعلم في حالة التعليم (عباس صالح السمراي، عبد الكريم محمود السمراي، 1988، ص 27) .

1-2-2-1- عمليات التدريس: تتلخص عمليات التدريس في نوعين رئيسيين هما عمليات تحضيرية وعمليات

تحضيرية ، ويمكن شرح أهم العمليات التحضيرية والتنفيذية للتدريس كما يلي:

1-2-1- العملية التحضيرية : هي مجموعة السلوك والمهام التي يقوم بها المعلم للتخطيط والاستعداد

للتنفيذ مع التلاميذ وتحدث هذه العملية خارج الفصل وتشمل المهام التالية:

- تحديد الأهداف التربوية العامة والسلوكية .
- تقويم معارف التلاميذ قبل التدريس .
- تخطيط وتحضير أنشطة التعلم والتعليم .
- تحضير الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدرس .
- تحضير البيئة التعليمية .

1-2-2-2- العمليات التنفيذية: هي مجموعة السلوكيات والحوادث التنظيمية التربوية الاجتماعية التي

تصنع مع التدريس ، ويقوم المعلم بها على العمليات التحضيرية السابقة من الأمثلة على ذلك ما يلي:

- تهيئة التلاميذ نفسيا لعملية التعليم .
- تهيئة التلاميذ إدراكيا لعملية التعليم .
- استخدام أنشطة التعليم والتعلم .
- استخدام الواجبات الإضافية في الدرس .

- توجيه التلاميذ وإرشادهم وضبطهم .
- إدارة الفصل قبل التدريس وبعده .
- توظيف العوامل المساعدة من زمن وجداول وأدوات وأجهزة .
- تقوم تعلم التلاميذ أثناء التدريس وعند انتهائه (مصطفى السايح محمد، بدون سنة، ص 15).

1-3-1- مبادئ التدريس:

يعتبر التدريس من أهم المحاور في العملية التدريسية وهو يرتبط ارتباطا وثيقا مع بقية المحاور مثل الأهداف العامة والخاصة ومحتوى المناهج و طرق التدريس وغيرها ، ويكون المعلم أساس هذه المحاور لإتمام العملية التدريسية التي تنتج في حالة ما توفرت المبادئ العامة للتدريس (مصطفى السايح محمد، بدون سنة، ص 15) .

1-3-1-1- أهم مبادئ التدريس:

1-3-1-1- تحديد الأهداف: تعتبر الأنشطة الرياضية وسيلة هامة لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والإدارية وذلك لان المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا يطلب تحقيقه كما هو الحال في المفهوم القديم للتربية وإنما أصبحت تلك الأنشطة والوسائل يستثمرها المعلم لتحقيق الأهداف المحددة حسب مفهوم التربية الحديثة والأهداف تساعد المعلم على كيفية استخدام كل ما يساعد في تحقيقها وعلى المعلم أن يختار الأهداف التي تحقق الجوانب التالية:

- نمو التلاميذ وتطور القدرات الحركية .
- تعديل الاتجاهات والمهارات بما يتماشى وفلسفة الدولة .
- توافر الإمكانيات مع استغلال الوقت والمناخ .
- الأهداف يجب أن تكون واضحة وتتماشى مع قدرات التلاميذ واستعدادهم .

1-3-1-2- إعداد وتحضير الدرس: بعد تحديد الأهداف التي يجب أن يقوم بها المعلم بإعداد الدرس وتحضيره مع الالتزام بإعداد كافة التمرينات الوظيفية والأنشطة الحركية التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف التي وضعها المعلم لذلك الدرس ، وعليه يجب على المعلم أن ينظم بشكل دقيق عملية الإعداد وتحديد خطوات التنفيذ لكراسة التحضير (مصطفى السايح محمد، بدون سنة، ص 16) .

1-3-1-3- التدرج في خطوات التعليم : قدرة المعلم على شرح وإعطاء النموذج وتوصيل المهارة من السهل إلى الصعب ومن الجزء إلى الكل ومن البسيط إلى المركب مع مراعاة التسلسل الحركي للمهارة وهو الذي يؤدي بشكل فعال إلى إنجاح الدرس ، كما أنها تمثل الأسلوب المنطقي لتصوير مستوى التلاميذ

1-3-1-4- مراعاة الفروق الفردية : في تدريس الأنشطة الحركية تكون قدرات التلاميذ متباينة ، حيث تبدو أكثر وضوحا في الجوانب الحركية والبدنية والعقلية والاستعدادات الأمر الذي يجعل المعلم يراعي اختلاف قدرات هؤلاء التلاميذ أثناء قيامه بالأمر من اجل تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس .

1-3-1-5- إثارة ميول التلاميذ : كيف يمكن للمعلم أن يستثير ميول تلاميذه نحو أداء الأنشطة الحركية؟ التلميذ يمثل الركن الأساسي لأركان العملية التدريسية وكلما كان التلميذ ايجابيا في الأداء كلما كانت العملية التدريسية ناجحة لذلك يجب إثارة ميول التلاميذ والعمل على بث أنواع مختلفة من التشويق أثناء الدرس من اجل ضمان الأداء الايجابي ، هذا يأتي من خلال إعطاء النموذج الحركي بأسلوب شيق وسهل وعن طريق الإثارة بواسطة العمل والمشاركة في الدرس ، ويمكن للمعلم أن يثير انتباه التلاميذ من خلال النقاط التالية:

• حث التلاميذ على الأداء بشكل ذاتي مع مراعاة التوجيه والإرشاد من قبل المعلم منعا لحدوث الأخطاء.

• النقد البناء مع الإشارة لتنفيذ الأداء . (مصطفى السايح محمد، بدون سنة، ص 17)

1-3-1-6- التنوع في طرق وأساليب التدريس : لا بد للمعلم أن يكون لديه أكثر من طريقة وأسلوب في التدريس حيث يقوم باستخدام الطريقة المناسبة للنشاط الحركي المراد تعلمه ، ومن ثم المناسبة الطبيعية وأداء التلاميذ وظروف الجو المحيط والبيئة التعليمية على أن تساعد هذه الطريقة في إبعاد الملل والرتابة أثناء أداء التلاميذ للأنشطة .

1-4-1-قوانين التدريس: تركز على عملية التعليم والتعلم بطريقة متدرجة ونظامية:

- الانتقال من المعروف إلى المجهول .
- الانتقال من السهل إلى الصعب .
- الانتقال من الممكن أدائه إلى غير الممكن .
- أي بمعنى أدق زيادة المتطلبات التدريجية (عنايات محمد احمد فرجي، 1988، ص 28) .

1-5-1- الأساليب التدريسية:

1-5-1- مفهوم الأسلوب : أن مفهوم الأسلوب هو العلاقة بين المدرس وأداء التلميذ ومادة الدرس والوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس ، كما يرى موسكى " أن كل أسلوب له بنية وهذه البنية تشمل القرارات التي يجب أن تتخذ دائما في أي فقرة لفظية تعليمية وهي قرارات تخص بنود الأهداف وموضوع الدراسة وأنشطة معينة ، وسائل التنظيم ووسائل التغذية الراجعة للمتعلم وتنظيم بنود القرارات هذه في ثلاث مجموعات تمثل تعاقب القرارات في أي عملية تعليم " . وتتضمن المجموعة الأولى قرارات تتخذ مسبقا قبل مواجهة التلاميذ وهي قرارات التخطيط ، وتتضمن المجموعة الثانية قرارات تتخذ أثناء أداء العمل ، أما المجموعة الثالثة تتضمن قرارات تتخذ بالنسبة لتقويم هذا الأداء، وتقديم التغذية الراجعة المناسبة للمتعلم .

وهذه المجموعات الثلاث تكون بنية أي أسلوب تدريس ، ويتخذ دائما في أي من فقرات التعليم اللفظية إن بنية كل أسلوب من أساليب التدريس ومكانه على سلسلة الأساليب تتحدد بمن الذي يتخذ القرار . فكل من المدرس والمتعلم يمكن أن يتخذ قرارات من أدنى إلى أقصى حد عند البنود في بنية الأسلوب (عفاف عبد الكريم ، 1999 ، ص 84-85).

1-5-2- أنواع الأساليب : تنقسم سلسلة أساليب إلى مجموعتين ، هاتان المجموعتان تختلفان أساسا عن بعضهما من حيث الأهداف ، سلوك المعلم وسلوك المتعلم ، ويعتبر عنصر الاكتشاف فاصل بين المجموعتين حيث تتميز الأولى باسترجاع ما هو معروف والثانية باكتشاف وإنتاج ما هو غير معروف (عفاف عبد الكريم ، 1999 ، ص 84-85) . ونقتصر هنا على ذكر أسلوبين اثنين لهما صلة مباشرة بالموضوع وهما الأسلوب الامري والأسلوب التدريبي .

1-2-5-1- الأسلوب الأمري (أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي):

هو احد أساليب التدريس ، ودور المدرس فيه انه هو الذي يتخذ جميع القرارات بالنسبة لبنية هذا الأسلوب " التخطيط - التنفيذ - التقويم " ودور المتعلم من الناحية الأخرى أن يؤدي وان يتابع وان يطيع دون أن يعطى له فرصة الاكتشاف واتخاذ قرارات معينة . ويستعمل هذا الأسلوب خاصة من طرف المعلمين الجدد للسيطرة على الفصل كما يستغل في تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين (عفاف عبد الكريم ، 1999 ، ص 90) .

أ- تحليل الأسلوب: في أي عملية تعليمية يوجد طرفان هما المعلم والتلميذ ، فأسلوب الأمر يتميز بأن المعلم يتخذ جميع القرارات وهذا يعني أن المعلم يكون مسؤولاً في مرحلة ما قبل التدريس ومرحلة الدرس ومرحلة ما بعد الدرس ، ومن الناحية الأخرى فان دور التلميذ هو الانجاز وإتباع الأوامر وطاعتها ، وجوهر الأسلوب هو العلاقة المباشرة والآنية بين الحافز الصادر من المعلم والاستجابة الصادرة من التلميذ ، فالحافز هو الإشارة الأمرية من قبل المعلم والتي تسبق أي انجاز حركي من قبل التلميذ وكل حركة يقوم بها التلميذ هي استجابة وتأتي تبعا للعرض والنموذج المقدم من قبل المعلم ، وعليه فان جميع القرارات إن كانت حول اتخاذ المكان والوضع أو وقت البداية والإيقاع والوزن أو وقت التوقف أو مدة الاستمرارية أو الفواصل بين التمارين وكلها تتخذ من قبل المعلم (مصطفى السايح محمد، بدون سنة، ص 21-22).

ب - دور المدرس:

- تحديد النشاط الحركي الذي يشكل موضوع التعلم .
- يصف المهارة وطرق استخدامها .
- يبين الطريقة الصحيحة لأداء المهارة عن طريق الشرح اللفظي ثم تقديم نموذج حركي يوضح تفاصيل الأداء الحركي للمهارة .
- يقسم التلاميذ وينظم الفصل بالطريقة التي يرى أنها مناسبة لممارسة النشاط .
- يصدر الأوامر للتلاميذ ببدء ممارسة المهارة التي تم شرحها وعرضها .
- يحدد الزمن اللازم للأداء ولا يسمح بأي مناقشة لقراراته .
- يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء التي يلاحظها في لداء التلاميذ ويعطي تغذية راجعة للفصل ثم يقوم بعملية التقويم .

ج- دور التلميذ:

- الاستجابة المباشرة لنداء المدرس .
- يؤدي جميع التلاميذ المهارة في وقت واحد .
- التنفيذ بالنموذج الذي يقدمه أو يعرضه المدرس .
- الالتزام بالوقت المحدد من قبل المدرس .

- عدم الخروج عن تعليمات المدرس من حيث النظام الموضوعي والتشكيل المستخدم والذي حدده المدرس لتنفيذ النشاط في الدرس (نوال إبراهيم شاتوت مرفت خفاجة، ص 80-81) .

د- وصف الوحدة التدريسية:

من خلال الوحدة التدريسية تستمر حالة الانسجام بين المعلم والتلميذ والتي تتجلى في مرحلة ما قبل التدريس ، خلال الدرس ، بعد الدرس .

وبصورة منتظمة فان هيكل عمل هذا الأسلوب يظهر كما يلي:

• مرحلة ما قبل الدرس:

هي مرحلة قرارات التخطيط أين يتم وضع خطة تفاعل بين المدرس والمتعلم حيث يكون دور المدرس اتخاذ القرارات و دور التلميذ تنفيذ هذه القرارات وفيها يتم:

- تحديد الموضوع الدراسي: كرة السلة ، الجمباز.....

- تحديد الهدف العام من الدرس بمعنى الانجازات المتوقعة في نهاية الدرس بمعنى أن التخطيط يشمل

ما يجب أنجازه خلال الحصة و ما بعد الحصة مع مراعاة جميع الجوانب التي تخدم الهدف كالجانب

التنظيمي مثلا (عفاف عبد الكريم ، 1999، ص 92-93) .

• مرحلة الدرس:

وتتضمن هذه المرحلة كافة القرارات المتعلقة بتنفيذ وتطبيق المهارات المراد تدريسها وفيها تكون النقاط

التالية:

- دور المعلم هو اتخاذ القرارات ويكون دور التلاميذ هو الالتزام بهذه القرارات وأدائها.

- يمكن توزيع هذه القرارات بين كل من المعلم والتلميذ استنادا إلى عرض العلاقة في وقت معين

وفعالية معينة .

- أن تسهيل عملية التوصل إلى الهدف يتم من خلال سلسلة العمليات مثل تكرار أداء النموذج

و دقة وإحكام الأداء .

- تنفيذ المهارة، ترتيب تطبيق المهارات والظروف الملائمة لبدء تطبيق المهارة، الوقت الفاصل بين مهارة وأخرى، وقت بدء وانتهاء تطبيق المهارة وكذا الإيقاع الحركي المناسب للأداء (أحمد جميل عايش، 1981، ص 193-194).

- يقوم المعلم بعرض المهارة كاملة أو أجزاء منها والمصطلحات الخاصة بها و يتم تحديد النموذج أو الشكل الحركي بالأداء .

- شرح الإجراءات التنظيمية .

• مرحلة ما بعد الدرس:

إن مجموعة القرارات التي يتم اتخاذها في مرحلة ما بعد الدرس تعطي تغذية راجعة للمتعلم عن أداء العمل وعن دوره في متابعة قرارات المدرس (أحمد بسطويسي، عباس أحمد السمراي، 1984، ص 34)

1-2-5-1- مميزات هذا الأسلوب: يتميز هذا الأسلوب بمجموعة من الخصائص السلبية

والإيجابية هي :

- مناسب للطلاب وكذا المبتدئين لممارسة المهارة .

- مناسب لاستخدامه في المهارات الصعبة والمعقدة لأجل السيطرة على مسار العمل .

- يساعد على النظام والانضباط داخل الصف .

- سرعة إيصال المعلومة للتلاميذ عندما يكون هناك أعداد كبيرة منهم (عطاء الله أحمد، 2006، ص 85-86)

يساعد على تحسين الأداء بسبب التكرار ، وهذا ما يفسر ميل المدرسين نحو تطبيق هذا الأسلوب وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية كالعاب القوى .

كما يعد استخدام هذا الأسلوب ضروري في بعض الأنشطة التي قد ينجم عنها خطر كرمي الرمح والجللة .

1-2-5-2- عيوب هذا الأسلوب: من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي :

- اقتصار دور التلميذ على استقبال الأوامر من المدرس وتذكره لأدائه المهاري .

- تحديد وتضييق العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ .

- لا يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في القابليات بين التلاميذ .

- لا يعمل على تنمية وتطوير الجانب النفسي والانفعالي في شخصية كل طالب
(أحمد جميل عايش، 1981، ص 194).

1-5-2-1-3- درجة الاستقلالية في الأسلوب الأمري تبعا لعملية اتخاذ القرارات من قبل

الطالب :

- من الناحية البدنية: الطالب لا يتخذ القرار حول تطويره البدني مادام دوره هو الإبتاع والتنفيذ.
- الناحية الاجتماعية : نفس الشيء بالنسبة للناحية الاجتماعية، فالمدرس لا يترك الفرصة للتداخل والتعاون بين الطلاب .
- الناحية السلوكية: وهنا يمكن التمييز بين حالتين : فهناك نوع من الطلاب يجبون التطبيق عن طريق الأوامر ويشعرون بفرح كبير، وبالتالي فموقعهم في هذه القناة يتجه للحد الأعلى، أما الصنف الثاني فالعكس تماما فيكون موقعهم في الاتجاه السليبي .
- الناحية الذهنية: العمل الفكري الوحيد في هذا الأسلوب هو التذكر، ولهذا فإن هناك أمور كثيرة لا يوفرها هذا الأسلوب فيكون موقع الطالب في الاتجاه الأدنى (عطاء الله أحمد، 2006، ص 90).

1-5-2-2- الأسلوب التدريبي (الممارسة) :

يستخدم هذا الأسلوب بعد أسلوب التدريس بالعرض التوضيحي مباشرة، أي عند الانتهاء من عملية التعلم المهاري للمهارة المحددة، بمعنى عند محاولة تحسين الأداء الفني للمهارة وإتقانها، فهو يعمل على تحويل بعض القرارات من المدرس إلى المتعلم خاصة في المرحلة الرئيسية من الدرس ، كما انه يعطي الفرصة للمتعلم لاكتساب المهارات والاعتماد على نفسه والتعاون مع الزملاء وهذا بإعطاء تغذية راجعة لكل متعلم بطريقة منظمة ومخططة .

أما القرارات الخاصة بمرحلة ما قبل الدرس وما بعده تبقى للمعلم ، بينما أثناء الدرس يتاح للمتعلم

العمل والقيام باتخاذ القرارات التالية :

- المكان والوضع الذي يتخذه التلميذ .
- وقت بداية العمل .

- السرعة والإيقاع الحركي .
- فترات الراحة .
- إلقاء أسئلة للتوضيح (عفاف عبد الكريم ، 1999، ص 98)

أ- تحليل الأسلوب التدريبي:

من خلال ما تقدم ذكره عن هذا الأسلوب ظهر جليا أن المعلم في هذا الأسلوب يقوم باتخاذ جميع قرارات مرحلتي ما قبل الدرس وما بعده ، في حين انه يترك قرارات مرحلة الدرس إلى التلميذ ليتخذها بنفسه ، ودور التلميذ هنا هو القيام بالعمل كما عرض عليه من قبل المدرس ، وهذا النقل في اتخاذ القرارات يظهر لنا بداية عمل التلميذ واستقلاليته في ممارسة حقه التعليمي كما يبين لنا سلوكيات مختلفة من قبل المعلم والتلميذ خلال العملية التدريسية وهذا ما يدعم الدور القيادي والاعتماد على النفس عند التلاميذ وتحملهم مسؤولية تطبيق حقوق ممنوحة لهم بصدق وأمانة .

وفي ضوء هذا يجب على المعلم إلا يعطي لأي حركة أو عمل فعالية لان للتلاميذ الحق في اتخاذ القرارات ضمن مقاييس وضوابط يضعها المعلم أو المدرس (مصطفى السايح محمد، بدون سنة، ص 27).

ب - دور المدرس:

- ييصر التلاميذ بأهداف هذا الأسلوب .
- يعطى وقت للمتعلم أو التلميذ للعمل بمفرده .
- يوضح دور المتعلم في اتخاذ القرارات أثناء التنفيذ (اختيار المكان ، توقيت بدء ونهاية العمل ، الإيقاع والعد ، فترات الانتظار وتسلسل الأعمال) .
- يقدم العمل ، فهو يختار المحتوى ويستخدم الوسائل السمعية أو البصرية لتوصيل العمل طبقا لما تتطلبه المهارة المراد تعلمها ، وطبقا لطبيعة العمل والموقف القائم .
- يقوم بالتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء .
- يقوم بالإجابة على تساؤلات المتعلم وينقل من متعلم لآخر .

ج دور التلميذ:

- اتخاذ القرارات الخاصة بعملية التنفيذ .

- تحديد نوع القرار الذي يلائمه لتعلم العمل .
- يمارس مسؤوليته على توالي القرارات الخاصة بالتنفيذ .
- الدخول في أول عمل يمارس من خلال الاستقلالية وتحمل المسؤولية .
- التعود على احترام الآخرين (نوال إبراهيم شاتوت مرفت خفاجة، ص 82-83).

د- وصف الوحدة التدريسية:

من خلال الوحدة التدريسية يتجسد هذا الأسلوب في المراحل المختلفة للدرس وهي :

• مرحلة ما قبل الدرس:

يتخذ المدرس في هذه المرحلة جميع قرارات التخطيط كما هو الحال بالنسبة للأسلوب الأمري والاختلاف يكمن في الإلمام بعملية انتقال القرارات التي تتم خلال فترة الدرس، وكذا اختيار المهارات التي تفضي إلى استخدام هذا الأسلوب .

• مرحلة الدرس:

في هذه المرحلة يعتمد الأسلوب التدريبي على إسناد ادوار جديدة لكل من المعلم والتلميذ ، هذه الأدوار تعمل على زيادة الفعالية في الممارسة العملية للمهارات الحركية وفيما يلي نوضح تتابع الأحداث بالنسبة لهذه المرحلة :

- إعطاء المعلم صورة واضحة للتلميذ عن مدى المسؤوليات المكلف بها .
- تقديم المدرس للعمل عن طريق عرضه لمحتوى العمل والتقديم الصحيح للنشاط بإعطاء نموذج يوضح المطلوب ، مع استعمال جميع الوسائل التعليمية لتوصيل العمل .
- إعداد المدرس للإجراءات التنظيمية التي تتضمن قرارات عن الأدوات والأجهزة والمواد المختلفة .
- يلاحظ المدرس أداء التلاميذ في اللحظات الأولى من الانجاز ثم يتحرك بين المتعلمين ليساعد كل متعلم .
- إعطاء التغذية الراجعة التصحيحية للتلميذ بشكل فردي .
- المكوث مع التلميذ للتأكد من الأداء الصحيح ثم الانتقال إلى الذي يليه .

- إعطاء تغذية راجعة إلى الذين يقومون بالأداء الصحيح .

• **مرحلة ما بعد الدرس:**

في هذا الأسلوب يبدأ الطالب في إظهار مشاركته من خلال إبراز القدرات الذاتية له في عملية تطبيق المهارات . و تبقى هذه المرحلة من اختصاص المدرس وتشمل عموماً إعطاء التغذية الراجعة لجميع الطلاب (أحمد جميل عايش، 1981، ص 195-196) .

1-5-2-2-1- مميزات هذا الأسلوب:

يتميز هذا الأسلوب بعدة محاسن منها:

- يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من الطلاب .
- يساعد على إظهار المهارات الفردية والإبداع .
- يعطي الوقت الكافي للتكرار والممارسة .
- العناية بالفروق الفردية في الأداء أثناء الحصة .
- توفير تغذية راجعة لتصحيح الأداء .

1-5-2-2-2- عيوب هذا الأسلوب:

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

- يحتاج إلى أجهزة ووسائل كثيرة .
- لا يمكن من السيطرة على الحركات الدقيقة للتلاميذ .
- يأخذ وقتاً طويلاً من الدرس كما يحتاج إلى خلفية جيدة حول تلك المهارة (عطاء الله أحمد، 2006، ص 100).

أن توفر الشروط المناسبة في حصة التربية البدنية والرياضية تتمكن المدرس من تطبيق هذا الأسلوب بصفة جيدة خاصة إذا كان الهدف تنمية صفة بدنية أو إتقان مهارة خاصة بنشاط رياضي معين .

خاتمة :

على ضوء ما سبق أدركنا أن أساليب التدريس الحديثة تعد أهم المطالب الأساسية لعملية التدريس ، حيث أنها أعطت تصورا جديدا للعلاقة بين المعلم و التلميذ باعتباره محور العملية التدريسية و الأهداف التربوية المسطرة و المرجو تحقيقها .

فالأسلوب هو الذي يحدد للمعلم السلوك أو الدور الذي سيقوم به مع تلامذته و الذي بدوره يؤثر

على شخصيتهم و يساهم في بنائها بشكل كبير مما يمكنهم من اكتساب مهارات وخبرات حياتية تساعدهم على مواجهة صعوبات العصر و التفاعل الناجح في الحياة . و لإحداث التعلم الفعال و تنويع الخبرات التدريسية لا بد من تنويع أساليب التدريس التي تتماشى ومتطلبات العصر و التغيرات التي تحدث في المجتمع من حين لآخر ، وبذلك تتوسع معارف الطلاب و التلاميذ و تكثر خبراتهم من جراء التجارب المتعددة للأساليب فتكون النتيجة زيادة خبرة و ثقة الطلاب في النفس و اكتساب سلوكيات جديدة لشخصيتهم.

الفصل الثاني

المهارات النفسية والعقلية

-تمهيد

1-2- مفهوم المهارات النفسية

2-2- تدريب المهارات النفسية

2-3- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين

2-4- دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية

-خاتمة

تمهيد :

في علم التدريب الرياضي يستخدم مصطلح المهارات النفسية للإشارة للعملية التي يتم من خلالها تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب النفسي الذي يقصد منه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات و تدرب عليها لدرجة الإتقان و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها .

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب . كما أن المهارات النفسية يكتسبها اللاعب الرياضي من خلال الخبرة و العمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية .

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية PSYCHOLOGIE (PST) SKILLS TRAINING للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي MENTAL TRAINING و الذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي . (محمد حسن علاوي، 2002، ص 192)

إن تدريب المهارات النفسية هو عبارة عن برامج تربوية و تعليمية منظمة و مقننة تهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب و إتقان المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

كما أن التدريب عليها يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب . و في بعض الأحيان تكون هي الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي .

2-2- تدريب المهارات النفسية :

مر مسمى التدريب العقلي (تدريب المهارات النفسية) بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي. وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت "scakett". و تعدل بعد ذلك بواسطة موريسيت "morrisset" إلى التدريب المطلق. ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بييري "perry" ثم استمر إلى أن عدله إيجسترون "egstron" إلى التصور العقلي. ثم تغير إلى الاسترجاع المطلق بواسطة كورين "corbin" و شاع استخدام الممارسة العقلية و أخيرا إلى التدريب العقلي mental training.

و استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في السلوك الفرد سواء العقلي أو البدني. إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة. و التدريب المنتظم للمهارات العقلية. و الاتجاهات و الاستراتيجيات التي تبني على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

و نستعرض في هذا المجال أهم التعريفات :

- روشال "roshall" إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه.
 - مورجان "morgan" إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم .
 - سنجر "singer" تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا .
 - هارا "harre" جزء مكمل من التدريب الرياضي .
 - أوننتال "unestahle" تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسين. الوصول إلى المستويات الرياضية العالية و تطوير الصحة العامة .
- وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي. و البعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له. و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها. و الآخر ركز على عملية التعليم و تغيير رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات و التتابع و الانتظام في التدريب على المهارات النفسية و ينظر إلى بعد هام هو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة و تطوير الإنسان بشكل عام. (محمد شمعون، 2001، ص 31-30)

2-2-1- أهمية تدريب المهارات النفسية :

من الأهمية أن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الضغط العصبي و وضع أهداف واقعية و تركيز الانتباه هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة . (محمد شمعون، 1996، ص 166)

و يتفق راتب على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع. (اسامة كامل راتب، 2004، ص 95)

كما أن للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ المهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم و يفسد هذا التآزر و التوافق الجسمي و العضلي و لا يعززه. (جاد-حسين باهي مصطفى، 2004، ص 60-61)

و حسب علاوي أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي و العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية . (محمد حسن علاوي، 2002، ص 198)

إن أهمية التدريب المهارات النفسية تتركز على ما يلي :

- رؤية عناصر النجاح.
- زيادة التحفيز.
- إتقان المهارات الحركية .

• التآلف .

• التركيز . (بدوي، 1998، ص 146).

2-2-2- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية :

و تتجلى في ما يلي :

• نقص المعارف و المعلومات : لدى المدربين الذين يجهلون طرق تعليم و إكساب و تدريب المهارات النفسية

• الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية : هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين انه لا يتوفر الوقت للاعب من اجل التدريب على المهارات النفسية و هذا لانشغاله بالتدريب على تحسين القدرات البدنية و الحركية و الخططية .

• النظرة للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب : و هذا لاعتقاد بعض المدربين بأنه يستحيل على اللاعب اكتساب المهارة النفسية و فعلها إلا إذا كانت فطرية .

• بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية : و هذا حين استخدام الطرق و الأساليب التي لا تبنى على أسس علمية كما يلي :

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين

- تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع

- تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى . (محمد حسن علاوي، 2002، ص 204-

202)

• عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي .

• عدم المعرفة بطرق و أساليب الإعداد النفسي . (اسامة كامل راتب، 2004، ص 105)

2-2-3- مراحل تدريب المهارات النفسية :

حسب علاوي أن هناك ثلاث مراحل أساسية لتدريب المهارات النفسية و هي :

2-2-3-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية :

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

و في ضوء ذلك فان الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو اكتساب اللاعبين لبعض المعارف و المعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية و فائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية و التطبيقية التي توضح تأثير و فائدة هذه المهارات النفسية .

2-2-3-2- مرحلة التعلم و الاكتساب :

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يتمكن اللاعب من تقليد هذه النماذج و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .

2-2-3-3- مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يمكن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية . (محمد حسن علاوي، 2002، ص206-205)

2-3- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين :

2-3-1- التصور العقلي :

هو عملية تنفيذ وتوقع الفعل (سبق الفعل) فكريا أو ذهنيا قبل التنفيذ العضلي الحقيقي وعملية انجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط , أي أنه ينظر إليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلاله برمجة

عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة , فكان التصور الذهني في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته . (محمد حسن علاوي، 2002، ص76)

2-3-1-1-أنواع التصور العقلي:

تناول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي و هم شبه متفقون على هذه الأنواع :

- **التصور الخارجي** : هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل أداء حركي يقوم به الفرد و يميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 250)

- **التصور الداخلي** : يتميز بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد و ليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية و يساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه و انه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يؤدي و لكن لا يرى جسمه بنفسه و بذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة في تنفيذ المهارة المستخدمة . (اسامة كمال راتب، 1995، ص18)

- **عدم التصور**: و يعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء داخلي أو خارجي و لكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط و يمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية و لكن يمكن ممارسة الإحساس الحركي فقط . (محمد شمعون، 1996، ص228).

2-3-1-2-أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون أن أهمية التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

- الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب و المنافسات
- تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسة

- المساهمة في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة
الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف .

- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد في الثقة بالنفس. (محمد شمعون، 1996، ص 222)
كما يضيف راتب أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

- تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
- السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب.
- ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح.
- مواجهة الألم و الإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب
للمساعدة على سرعة الاستشفاء . (اسامة كامل راتب، 2004، ص 135-136)

2-3-1-3- التغييرات التي تؤثر في القدرة على التصور :

حسب سوبي أن التغييرات التي تؤثر في التصور العقلي هي :

- الفروق الفردية في القدرة على التصور .
- طبيعة التصور.
- طبيعة نتائج التصور سلبية أم ايجابية.
- الاسترخاء بحيث الجمع بينهما أفضل من التصور فقط. (subi, 1988)

2-3-1-4- مبادئ التصور العقلي :

حسب شمعون يتوقف استخدام التصور على مجموعة من المبادئ هي :

- التصور العقلي للأداء و نتائجه : وهو تصور الأداء و النتائج الموائية له.
- الانتباه إلى التفاصيل : كلما زاد التركيز و اتضحت التفاصيل كان التصور أكثر فاعلية
في التأثير على الأداء.

- التركيز على الايجابيات : وهذا لدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة للارتقاء بالمستوى
- التصور العقلي للمهارة ككل : وهو تصور المهارة في إطارها الكلي و ليس التركيز على جزء منها .
- التصور العقلي قبل الأداء : وهو استرجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء .
- التصور العقلي بنفس سرعة الأداء : وهو تزامن التصور العقلي و الأداء بنفس السرعة إلا أن بعض اللاعبين يكون التصور أسرع من الأداء لديهم .
- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت : يحقق التصور العقلي في فترة وجيزة نتائج ايجابية و يجب ذلك صعوبات المحافظة على التركيز . (محمد شمعون، 1996، الصفحات 226-225)

2-3-2- الانتباه :

هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من اجل سرعة و سهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينهما فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي و في التدريب الرياضي و في مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب و في ملاحظة المنافس أثناء المباريات و فهم تحركه و أهدافه. (فوزي احمد امين، 2005، ص 213)

كما أن الانتباه عملية عقلية معرفية توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة . (محمد حسن علاوي، 2002، ص 274)

كما قال شمعون أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (شمعون، 1996).

و عرفه عنان بأنه توجه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق و الحدة نحو بعض المثيرات (عنان، 1995، ص 220) .

2-3-2-1- أهمية الانتباه :

يشير محمد إلى أن أهمية الانتباه تكمن فيما يلي :

- هو الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم و التدريب و المنافسة .
 - كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية .الانفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي.
 - تزداد الحاجة إلى الانتباه لحظة الشعور بالتعب لأن فقدانه يعني فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية .
- (محمد العزيز، 2005، ص 146-147)

2-3-2- أنواع الانتباه :

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسين :

- **سعة الانتباه :** و ترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها و الذي ينقسم إلى :

* الانتباه الواسع * الانتباه الضيق

- **اتجاه الانتباه :** و يرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب و شعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة و الذي ينقسم إلى : * الانتباه الداخلي * الانتباه الخارجي

و على ذلك فان الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الانتباه هي :

- طريقة الانتباه الداخلي الواسع .
- طريقة الانتباه الخارجي الواسع.
- طريقة الانتباه الداخلي الضيق .
- طريقة الانتباه الخارجي الضيق . (محمد شمعون، 1996، ص 265-260)

2-3-2-3- العوامل المؤثرة في الانتباه :

و تنقسم العوامل المؤثرة في عملية الانتباه إلى عوامل خارجية و عوامل داخلية

العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه هي :

- الخصائص المميزة للحواس .

- مستوى الاستثارة أو التنشيط .

- السمات الشخصية .

- مستوى التعلم الحركي .

- توقع المثيرات .

العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه هي :

- كمية و صعوبة المعلومات .

- الضغوط الخارجية .

- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه . (محمد حسن علاوي، 2002، ص 277-275)

2-3-2-4-مشكلات تركيز الانتباه :

من المشكلات التي تسبب عدم التركيز الانتباه للاعبين ما يلي :

- الانشغال بالأحداث الماضية : و هي عدم قدرة اللاعب على النسيان للسلبيات التي حدثت

معه

- الانشغال بالأحداث المستقبلية : و هو انشغال النشء الرياضي في التفكير في النتائج

المستقبلية من حيث نتيجة المباراة - الإصابات... الخ

- الانشغال بالكثير من المثيرات : و هو احد الجوانب التي تزيد في صعوبة الحفاظ على التركيز

بوجود مصادر تشتت الانتباه .

- صدمة الانتباه : تعني تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة .

2-3-3- الاسترخاء: هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة

الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية . (محمد شمعون، 1996، ص 168)

كما انه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث

التوتر (زكي، 1992، ص 345). بينما يقول راش انه قدرة الفرد على خفض توتره و التحكم في انفعالاته

(nach, 1985, p. 39).

كما يقدم راتب نقلا عن سويني مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد (اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 123)

2-3-3-1- أهمية الاسترخاء : إن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي
- العودة إلى نقطة الاتزان
- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمباراة
- إزالة التوتر من المجموعات العضلية المحددة أثناء المنافسات (محمد شعون، 2001، صفحة 161)
- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد .
- يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و لتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني و التفكير الفعال (اسامة كامل راتب، 2004، ص 124)

2-3-3-2- أنواع الاسترخاء :

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما :

- **الاسترخاء العضلي** : يتضمن الاسترخاء العضلي عدة أنواع تشترك في هدف واحد هو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء و تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة
 - **الاسترخاء العقلي** : و يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و من ثم التوتر العقلي و يرى البعض إمكانية أن يسبق الاسترخاء العقلي الاسترخاء العضلي و هو اختلاف في الترتيب فقط (محمد العزيز، 2005، ص 125)
- و يتفق اغلب العلماء على تقسيم الاسترخاء العقلي إلى :

- **الاستجابة للاسترخاء** : وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون من كلية الطب جامعة هارفارد و استمد هذا من المبادئ الأساسية للتأمل و يمكن القول أن استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين

كوسيلة للإعداد العقلي للمنافسات قد يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء
و تركيز الانتباه و زيادة النشاط (محمد شمعون، 1996، ص204)

- **التحكم في النفس** : و هي التحكم في طريقة الشهيق و الزفير أثناء أداء المهارة و جعل التنفس
يكون أكثر انسيابية و لا يعمل على تقلص لأي عضلة تشارك في الأداء (محمد شمعون،
1996، ص 206)

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء و أكثر تأثيرا في التحكم في التوتر و القلق حيث يختلف
التنفس في حالتي الراحة و القلق حيث يكون في حالات التوتر و القلق غير عميق و غير منتظم
و قصير (محمد العزيز، 2005، ص 126)

- **الاسترخاء المعرفي** : و هو ثلاث أنواع :

* **إيقاف الأفكار** : و يكون هذا التوقف مطلبا حين تتواجد أفكار سلبية لتشتيت تدفق
الدافع السليبي.

* **التفكير المنطقي** : و هو الطريقة الفعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و هذا
من خلال مناقشة الأفكار كأسلوب تعليمي (محمد العزيز، 2005، ص 127)

* **الحديث الذاتي الايجابي** : و هو تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستشارة
و على اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ثم يطلب منه تحديد
عبارات ذاتية ايجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية (محمد شمعون، 1996، ص214)

2-3-4- الثقة بالنفس : إن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق
المكسب أو الفوز فقط .وذلك شيء غير صحيح . إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا
نستطيع أن نؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح .و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن
فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب .فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن
الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الأداء (اسامة كامل راتب، 2004، ص 299)

2-3-4-1- أهمية الثقة بالنفس : تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات و تقدير

الرياضي لنفسه. إن تقدير و قيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي للرياضي . إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات و نبذل الجهد الكبير لحمايتها . و يلاحظ أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين بينما المدربون غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

2-3-4-2- أنواع الثقة بالنفس : يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين

الثقة في النفس و الأداء. حيث أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى . حيث أن زيادة في الثقة تؤدي إلى نقص و ضعف في الأداء .

- الثقة المثلى في النفس : و هي الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها .

- ضعف الثقة في النفس : و هو امتلاك القدرات البدنية لأداء النجاح إلا انه الإصابة بفقدان

الثقة أو ضعفها خاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات تجعل الرياضي متردد في الأداء

- الثقة الزائفة : و هي زيادة الثقة عن القدرات الفعلية مما يؤدي إلى ضعف في الأداء و هبوط

مستواه .

2-3-4-3- فوائد الثقة بالنفس :

حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح. فان ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة

هي :

- الانفعالات الايجابية . - التركيز . - الأهداف . - الجهد . - إستراتيجية اللعب .

- الطلاقة النفسية (اسامة كامل راتب، 2004، ص 299-305)

2-3-5- الطاقة النفسية و التوتر :

و يرتبط مفهوم الطاقة النفسية ثلاث مصطلحات رئيسية هي :

- **الطاقة النفسية المثلى** : و تعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي .
 - **تعبئة الطاقة النفسية** : و تعني الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى.
 - **انهيار الطاقة النفسية** : و تحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة و يكون مصدرها سلبيًا.
- أما التوتر يحدث عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه عمله .
و مقدرته على مقابلة هذا التحدي . أي عندما يكون المطلوب عمله انحاز مهارة عالية المستوى جدا .
و مثال التوتر الناتج عن القلق . عندما يطلب من اللاعب التنافس مع خصم أفضل منه كثيرا .
أو الكفاح من اجل هدف يتميز بالتحدي المرتفع جدا . (اسامة كامل راتب، 2004، ص 164-160)

2-4- دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية :

- يساهم التدريب النفسي في اكتساب و تعليم المهارات الحركية عن طريق ما يلي :
- **الإمداد بالمعلومات عن الأداء** : يقدم التدريب النفسي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء و يساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي و الممارسة الفعالة و يتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية و التي تركز على الأداء و ليس على العائد منه و بشكل عام فان المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء و المواقف التنافسية .
 - **وضع الأهداف** : يساهم التدريب النفسي عن طريق التدريب الدافعي و برمجة الأهداف القصيرة و الطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة و برمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق .

- تقديم الخبرة الايجابية : يقدم التدريب النفسي الخبرة في المرحلة التمهيدية المبكرة من التعلم عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة و يجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة و لكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة ولا يجب ألا تستمر طويلا حتى لا يؤثر الإحباط و الفشل على المتعة
- نماذج الأداء : يساهم التدريب النفسي في تقديم نموذج سليم للمتعم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج حيث أن نماذج الأداء تعمل على الإمداد بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية .
- التشجيع على الابتكار : يساهم التدريب النفسي في التشجيع على الابتكار الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي و قواعد و لوائح الأنشطة و الخصائص المميزة للمتعم .
- توفير جو التدريب الأمثل : فبعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة و الجوانب الإدراكية المرتبطة بها فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب حيث يساعد التدريب النفسي في تكامل عناصر التدريب مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية . (محمد شمعون، 2001، ص 322-330)

خاتمة:

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالوصفة السحرية إنما هو عبارة عن برامج مقننة منظمة تهدف إلى تحسين الأداء و رفع مستوى اللاعب إذ انه يمكن للاعب أن يتصف بميزة عن باقي اللاعبين الذين لا يمارسون هذا التدريب النفسي الذي يكون في معظم الأحيان هو الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي.

الفصل الثالث

الفئة العمرية (15-16) سنة

-تمهيد

3-1 مفهوم المراهقة

3-2 تحديد مرحلة المراهقة

3-3 أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (15-16) سنة

3-4 المرحلة العمرية 15-16 سنة في الممارسة الرياضية

3-5 أزمة المراهقة عند تلاميذ المرحلة الثانوية

3-6 خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق

3-7 الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق

3-8 وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق

3-9 دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهق

-خاتمة

- تمهيد:

ينقسم الطور الثانوي إلى ثلاث مراحل أساسية، حيث يمر التلاميذ بمرحلة جد حرجة، إذ نجد أغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة وما تتميز به من صعوبات نفسية، فهم بحاجة كبيرة من العناية والاهتمام للوصول إلى سن الرشد، إذ يمر تلاميذ المرحلة الثانوية بثلاثة مراحل وهي: مرحلة ما قبل البلوغ أو البلوغ، والمراهقة الأخيرة، وتتميز هذه المراحل بخصائص نفسية، حركة جسمية، انفعالية اجتماعية و عقلية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم، وقليلة ، والتوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى النمو الأفعال وبمعرفة خصائص النمو و احتياجات التلاميذ الأساسية أهمية بالغة في التربية البدنية والرياضية، فهي التي يترتب عليها تحديد واختيار الأهداف وفي هذا الفصل سنحاول تحديد خصائصه وتبين وظيفة الثانوية.

3-1 مفهوم المراهقة:

لغة:

كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. و جاء في المنجد: ”رهقت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم“. وهنا تأكيد علماء و مفكروا اللغة العربية ، هذا المعني في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي) ، أو لحق، أو دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (تركي رابح ، 1980، ص 242).

اصطلاحا: تعرف بأنها " لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسميان، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (البهي السيد فؤاد، 1977، ص 257).

و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها ، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك.
"كلمة المراهقة « Adolescence » مشتقة من الفعل اللاتيني « Adoleseer » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي، الاجتماعي" (مصطفى فهمي ، 1991، ص 27).

3-2 تحديد مرحلة المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديدها فيمكن أن تضم الفترة التي تسبق البلوغ بحيث تعتبر ما بين 10-12 سنة، ويحصرها البعض الآخريين 13-19 سنة ويمكن تقسيم المراهقة إلى:

3-2-1- مرحلة ما قبل المراهقة :

ويطلق عليها مرحلة التحفز والمقارنة، تكون بين 10-12 سنة وتتميز هذه المرحلة بتهور الفتى من الفتيات وشعور بالحرع الشديد خشية تحكم رفاقه.

3-2-2 مرحلة المراهقة المبكرة:

من 13 حتى 16 سنة وهي تمتد منذ بدأ النمو السريع وفي هذه الفترة يسعى الفرد إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود، ويحس بذاته وكيانه.

3-2-3 مرحلة المراهقة المتأخرة :

من 17 حتى 21 سنة في هذه المرحلة ينطوي الفرد تحت لواء الجماعة وتقل نزعاته الفردية، وبداية المراهقة تظهر مبكرة عند البعض وذلك في سن 12 سنة، في حين تتأخر حتى سن 17 سنة لأفراد آخرين، وتختلف المراهقة باختلاف ثقافة المجتمع، ففي بعض المجتمعات البدائية تكون المراهقة قصيرة، أما عند المجتمعات المتحضرة الواضح أن المراهقة تطول فقد تصل إلى 5 سنوات في بعض المجتمعات. وخلاصة القول أن بداية ونهاية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن نوع لآخر ومن سلالة لآخرى ومن جنس لآخر (خليل مخائيل معوض، 2003، ص 111-112).

3-3 أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (15-16) سنة :

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنوية (15-16) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها كورت مانيل (1987) بالمراهقة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 14/13 إلى 18/17 سنة أما البنين من 15/14 إلى 18 سنة".

3-3-1 الخصائص الجسمية الحركية:

تظهر عند المراهق تغيرات عضوية وفيزيولوجية وجسمية، دليلاً على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة حول اكتمال شخصيته وظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح، فيزداد النمو وحجم القلب كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث أكثر من الذكور بفارق عامين تقريباً في الوقت الذي تصل فيه البنات إلى أقصى طولها، وبهذا النمو السريع غير منتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة، ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية حيث تكون عظام الرجال في أشكال النوبية حجمها أكثر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة لسعتها الحيوية أقل. (نصر الدين الراوي، 1973، ص 13)

3-3-2 الخصائص النفسية :هذه المرحلة هي أصعب خصوصاً من الناحية النفسية فيها

يظهر ما يلي:

- تقلب الحالة المزاجية.
- التردد في تحمل المسؤولية.
- نقص القدرة على التعبير عن أي رأي ومواجهة الآخرين.
- نقص الثقة بالنفس وفرط الحساسية .
- فقدان الأمل في المستقبل.
- تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة (احمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 32).

3-3-3 الخصائص الانفعالية : إن علماء النفس يجمعون على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي

- عدة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:
- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
 - يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير مثل من الزهو إلى الكبرياء إلى القنوط واليأس.
 - لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذ ثار أو غضب مثلاً يصرخ ويدفع الأشياء ونفس الشيء إذ فرح فنجدته يشد على رباط الرقب أو يقوم ببعض الحركات العصبية.
 - يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه أو عواطف جامعة تدفع إلى التفكير في الالتحاق في بعض الأحيان.
 - يبدأ في التفكير بعض العواطف كالاعتزاز بالنفس والعناية بانهدام وطريقة الجلوس والشعور بأن له الحق بإبداء الرأي ويكون عاطفي حول الأشياء الجميلة (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي ، 1991 ، ص 127) .

3-3-4 الخصائص الاجتماعية : إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه القوانين

- وتقاليد يجب عليه احترامها وهو لا يريد أن تحد من حريته، وبالتالي يحاول التمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه ، أن عما يواجه المراهق التوجيه السليم فإنه يضر نفسه على المجتمع الموجود فيه (سعدية محمد علي باهر، 1950 ، ص 82).

3-3-5 الخصائص العقلية : تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج في القدرات النمو العقلي الذي

يستوجب التوجيه العلمي والتوجيه المهني لذلك جعلت السلطات التعليمية تعدد من أنواع التعليم ليتسنى لكل ناشئ أن يختار قدراته (سعدية محمد علي باهر، 1950، ص84) .

3-4-4 المرحلة العمرية 15-16 سنة في الممارسة الرياضية : كما ذكرنا سابقا أن ه ذه الفترة مناسبة

للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 15-16 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان " (غايات محمد احمد فرح ، 1998، ص94).

3-5-5 أزمة المراهقة عند تلاميذ المرحلة الثانوية : إن أزمة المراقبة بالإشارة للإضرابات السلوكية

التي تظهر في هذه المرحلة من العمر ويتم تفسير هذه الإضرابات بالتغيرات البيولوجية، ونضج الغدد التناسلية، وهذا التفسير لم مقبولا به اليوم، إثر الأبحاث التي تناولت ظاهرة المراهقة في المجتمعات التي تدعي بالبداية، ولقد تبين أن المراهقين في هذه المجتمعات لا يعانون من الاضطرابات السلوكية، وبالتالي لا توجد عندهم أزمة المراهقة، إذ يتعين على الفرد عند بلوغ سن المراهقة في هذه المجتمعات اختبار بعض المراحل الصعبة التي تفرضها عليه القبيلة، والتي تعرف باسم شعائر التعريف، فإذا ما اجتاز هذه التجارب بنجاح، دعت القبيلة رائدا، واكتسب بالتالي كل الحقوق الخاصة بالراشدين، أما المراهق في المجتمعات الحديثة ففي غالب الأحيان نجده راشدا من الناحية البيولوجية، إلا أنه يعامل كالصغار على الصعيد الاجتماعي لأن هذه المجتمعات تفرض على المراهق فترة طويلة من التبعية الاقتصادية اتجاه والديه، وعلى الأساس نجده ممزقا بين دوره كرائد بيولوجيا من جهة، ودوره كطفل اجتماعيا واقتصاديا من جهة أخرى .

3-6-6 خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق : إن خصائص ومميزات الأنشطة

الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالآتي:

- تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.

- استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ

- تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.

- تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين الأرضية وتمارين الأجهزة (محمد بسيوني عوض , فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 56) .

3-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع ، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت عالمة جونز Jonz ، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكييف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم ، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويجية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسماة شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميول إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز " ومن المعلوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح" لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده (كمال بلان عاقر، 1986، ص 37) .

3-8- وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق:

إن طور التعليم الثانوي يعتبر مخرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي عمل على تكوين شخصية المراهق، وتوجيهه توجيهها متكاملا، فإن المدرسة لها دور كذلك في هذا الصدد، حيث المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلميذ، كما أن على التلميذ المراهق أن يكون ذاته، وأن يعتبر الدراسة عمل، ومن ثم يجب عليه الشعور بالمسؤولية، كما عليه التفكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي، مبني على ما توفره هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهميته من حضارة القرن الجاري .

3-9- دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهق:

3-9-1- الرياضة عند المراهق: في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3-9-2- دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة (كمال بلان عاقر، 1986، ص 87) .
الدوافع المباشرة:

- . الإحساس بالرضا والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.
- . المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجماز.... الخ.
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- . الاشتراك في المنافسات الرياضية.

الدوافع غير المباشرة:

محاولة اكتساب الشباب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولاً وحجماً، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظراً لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (كمال بلان عاقر، 1986، ص 88).

خاتمة:

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينية فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتُؤخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبيرا من الاهتمام ، فهـي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمرهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضارية.

خلاصة الباب الأول :

تعتبر الدراسة النظرية من أهم الدعائم المعرفية الأساسية التي يستند عليها الباحث في دراسة مشكلة بحثه والاستدلال بها ف الدراسة التطبيقية حيث تطرق الطالبان الباحثان خلال الباب إلى مجموعة من المواضيع التي تمس مشكلة البحث والدراسة محل البحث .

الباب الثاني الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني :

بعد أن تطرقنا لجانب النظري نحاول من خلال هذا الجزء الإشارة للجانب التطبيقي بتحديد المنهج العلمي المتبع وعينة البحث , مجالات البحث , أدوات البحث , الأسس العلمية , وبتوظيف مقياس قمنا بتوزيعه على فئة البحث , وكل هذا بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة بعد تحليل ومناقشة النتائج ودراسة مدى تقابلها مع الفرضيات

الفصل الأول

منهج البحث والجراءاتائه الميدانية

-تمهيد

1-1-الأسس العلمية

1-2- منهج البحث

1-3-مجتمع و عينة البحث

1-4- متغيرات البحث

1-5-مجالات البحث

1-6-أدوات البحث

1-7-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

1-8-الدراسات الإحصائية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية لغرض الإجابة على التساؤلات التي طرحها في الإشكالية و للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب كما سنأخذ عينة بحث ممثلة لمجتمع الدراسة . نوعية الأدوات و الوسائل المستعملة أثناء البحث مع إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

صدق المقياس :

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستثمار من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستثمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

جدول رقم (1) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الاسم و اللقب	الرقم
د.مقراني جمال	1
أ.حجار محمد	2
د.بن زيدان حسين	3
د.حرشاوي يوسف	4
د.أحمد بن قلاوز التواتي	5

ثبات المقياس :

جدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس المهارات النفسية

لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة قيد الدراسة (ن=10)

معامل الصدق	معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المهارات النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.91	0.83	1,15	15,7	1,16	15,7	القدرة على التصور
0.82	0.68	1,99	14,1	1,97	14,1	القدرة على تركيز الانتباه
0.84	0.71	1,43	14,5	1,43	14,5	الثقة بالنفس
0.88	0.78	2,54	14,4	2,55	14,4	القدرة على مواجهة القلق
0.84	0.71	2,37	13,1	2,38	13,1	القدرة على الاسترخاء
0.82	0.68	2,24	16,6	2,58	16,6	دافعية الانجاز الرياضي

مستوى الدلالة عند $(0.05)=0.441$

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات

القياس الثاني لكل مهارة على حدا من المهارة النفسية دالة معنويًا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

1-2- منهج البحث :

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقًا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي .

1-3- مجتمع و عينة البحث :

مجتمع البحث:

و قد تمثل مجتمع البحث في تلاميذ ثانوي تميمون الجديدة وثانوية مساعدية محمد الشريف تينركوك وقدر ب 240 تلميذ.

عينة البحث:

قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية و تمثلت في 60 تلميذ (15-16) سنة موزعين على

مجموعتين هي :

- عينة الأسلوب الأمري : قدرت ب 30 تلميذ من ثانوية تميمون الجديدة طبق عليهم الأسلوب الامري .

- عينة الأسلوب التدريبي : قدرت ب 30 تلميذ من ثانوية مساعدية تينركوك طبق عليهم الأسلوب التدريبي.

جدول رقم (3) يوضح كيفية اختيار العينة بالنسبة المئوية .

النسبة المئوية	العدد	
%100	240	مجتمع البحث
%25	60	عينة البحث

و قد تم تطبيق أدوات البحث على العينة في الفترة الممتدة من 2014/02/03 إلى 2014/04/21 وكانت رزنامة الأهداف الإجرائية على النحو التالي :

الهدف الإجرائي الأول في 2014/02/03 , الهدف الإجرائي الثاني في 2014/02/10 , الهدف الإجرائي الثالث في 2014/02/17 , الهدف الإجرائي الرابع في 2014/02/24 , الهدف الإجرائي الخامس في 2014/03/10 , الهدف الإجرائي السادس في 2014/03/17 , الهدف الإجرائي السابع 2014/04/07 , الهدف الإجرائي الثامن في 2014/04/14 الهدف الإجرائي التاسع

في 2014/04/21 , مع العلم بأن عينة الأسلوب الأمري كانت تحت إشراف الطالب الباحث زيداني مصطفى , في حين كانت عينة الأسلوب التدريبي تحت إشراف الطالب الباحث عبد السلامي العيد

1-4- متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل .

المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه احد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

تحديد المتغير المستقل : أساليب التدريس(الأسلوب الامري والتدريبي) .

المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوى ، اسامة كامل راتب ، 1999، ص 219).

تحديد المتغير التابع : المهارات النفسية .

1-5-مجالات البحث :

المجال البشري :

ويتمثل في 60 تلميذ في المرحلة الثانوية(15-16)سنة موزعين على ثانويتين هي كالتالي :

- عينة الأسلوب الأمري 30 تلميذ من ثانوية تيميمون الجديدة طبق عليهم الأسلوب الامري.

- عينة الأسلوب 30 تلميذ من ثانوية مساعديه تينركوك طبق عليهم الأسلوب التدريبي.

المجال المكاني :

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا من تلاميذ ينتمون إلى ثانوياتين(ثانوية تيميمون الجديدة،

ثانوية مساعديه محمد الشريف تينركوك)

(..حيث تم توزيع الاستمارات بلعب المؤسسة أثناء أداء حصة التربية البدنية).

المجال الزمني :

بدأت الفترة في إعداد مقياس المهارات النفسية في 2014/01/14 و تم توزيعه على عينة البحث ابتداء 2014/02/03 " اختبار قبلي "لغاية 21 / 04 / 2014 "اختبار بعدي"، مع العلم أنه تم استردادها في نفس يوم التوزيع .

1-6-أدوات البحث :

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس موجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة و قد استخدم الباحث استخبار المهارات النفسية Mental Skills Questionnaire الذي صممه كل من ستيفان بل BULL و جون البنسون ALBINSON و كريستوفر شامبروك SHAMBROK (1996) و قد قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي تشمل الأبعاد التالية :

- القدرة على التصور .

- القدرة على الاسترخاء

- القدرة على مواجهة القلق

- القدرة على تركيز الانتباه.

- دافعية الانجاز الرياضي

- الثقة بالنفس

تضمن الاستخبار 24 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات

و يقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات .

1-7-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث

و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

- السن: حيث تم اختيار و ضبط سن التلاميذ (15-16)سنة
- الجنس : و قد كان التلاميذ من الجنسين (ذكور و إناث).
- المستوى : و هنا تم اختيار أفراد العينة من مستوى الأولى ثانوي.

1-8-الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية . و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية . كذا استخراج قيم ت المحسوبة و مقارنتها بقيم "ت" الجدولية .

و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

- المتوسط الحسابي : و هو من أهم و أشهر مقاييس النزعة المركزية
- الوسيط : و هو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو تنازليا
- الانحراف المعياري : ع = (الحفيظ، 1993، ص 74)
- معامل الارتباط بيرسون .
- التباين (التربوي النفسي القياس و الإحصاء الحفيظ،)
- اختبار "ت" ستيودنت .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-1-2- عرض وتحليل و مناقشة النتائج

-1-1-2- عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث

-2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

الأمري

-3-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ذات

الأسلوب التدريبي

-4-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث

-2-2- الاستنتاجات

-3-2- مقارنة النتائج بالفرضيات

-4-2- الاقتراحات

1-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث :

❖ مهارة القدرة على التصور العقلي:

جدول رقم (3) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على التصور.

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	15	15.80	2.87	29	0.05	1.25	2.00
الأسلوب التدريبي	30	15	15.76	2.88	29			

من خلال الجدول رقم (3) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي ، و بعد إجراء الاختبار عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على التصور العقلي حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة للعينة الأولى في الاختبار القبلي 14.80 بانحراف معياري قدره 2.87 لتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة البحث الثانية في الاختبار القبلي 15.76 بانحراف معياري قدره 2.88 و حول وسيط حسابي 15 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تمت معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة التي بلغت 1.25 لتكون اصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق القبلي لعينتي البحث في مهارة القدرة على التصور .

❖ مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

❖ جدول رقم: (04) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمرى و

ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمرى	30	14	14.09	2.65	29	0.05	1.67	2.00
الأسلوب التدريبي	30	14	14.13	3.20	29			

من خلال الجدول رقم(04) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق

توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمرى بـ 14.09 و بانحراف معياري قدره 2.65 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 14.13 و بانحراف معياري قدره 3.20 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 1.67 لتكون اصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق القبلي لعينة البحث في مهارة القدرة على تركيز الانتباه .

❖ مهارة القدرة على مواجهة القلق:

❖ جدول رقم: (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على مواجهة القلق .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	14	15.39	2.99	29	0.05	1.82	2.00
الأسلوب التدريبي	30	14	15.32	2.92	29			

من خلال الجدول رقم (05) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على مواجهة القلق حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 15.39 و بانحراف معياري قدره 2.99 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 15.32 و بانحراف معياري قدره 2.92 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 1.82 لتكون اصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق القبلي في مهارة مواجهة القلق.

❖ مهارة الثقة بالنفس:

❖ جدول رقم: (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة الثقة بالنفس .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	13	14.02	3.45	29	0.05	1.23	2.00
الأسلوب التدريبي	30	13	14.10	3.27	29			

من خلال الجدول رقم (06) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة الثقة بالنفس حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 14.02 و بانحراف معياري قدره 3.45 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 13 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 14.10 و بانحراف معياري قدره 3.27 و حول وسيط حسابي 13 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 1.23 لتكون اصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق القبلي في مهارة الثقة بالنفس.

❖ مهارة القدرة على الاسترخاء:

❖ جدول رقم: (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على الاسترخاء .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	14	13.50	3.29	29	0.05	1.46	2.00
الأسلوب التدريبي	30	14	13.57	3.25	29			

من خلال الجدول رقم (07) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على الاسترخاء حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 13.50 و بانحراف معياري قدره 3.29 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 13.57 و بانحراف معياري قدره 3.25 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 1.46 لتكون اصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في الاختبار الفروق القبلي في مهارة القدرة على الاسترخاء.

❖ مهارة دافعية الانجاز الرياضي :

❖ جدول رقم: (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمرى و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة دافعية الانجاز الرياضى .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمرى	30	15	15.89	2.94	29	0.05	1.04	2.00
الأسلوب التدريبي	30	15	15.95	2.88	29			

من خلال الجدول رقم (08) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة دافعية الانجاز الانتباه حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابى في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمرى بـ 15.89 و بانحراف معيارى قدره 2.94 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابى 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابى لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 15.95 و بانحراف معيارى قدره 2.88 و حول وسيط حسابى 15 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 1.04 لتكون اصغر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق القبلي في مهارة دافعية الانجاز .

➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج ترتيب المهارات النفسية والعقلية لعينة البحث ذات

الأسلوب الأمرى و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي :

➤ جدول رقم: (09) يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية لعينتي البحث ذات الأسلوب
الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي .

الأبعاد	عينة الأسلوب الأمريكي				عينة الأسلوب التدريبي				
	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	الترتيب	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي
القدرة على التصور	15	15.80	2.87	61.70	الثانية	15	15.76	2.88	59.57
القدرة على تركيز الانتباه	14	14.09	3.14	52.35	الثالثة	14	14.13	3.10	51.72
القدرة على مواجهة القلق	14	15.39	2.99	48.42	الخامسة	14	15.32	2.92	49.65
الثقة بالنفس	13	14.02	3.45	51.83	الرابعة	13	14.10	3.27	51.19
القدرة على الاسترخاء	14	13.50	3.29	42.49	السادسة	14	13.57	3.25	43.24
دافعية الانجاز الرياضي	15	15.89	2.94	63.12	الأولى	15	15.95	2.88	61.32

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية اثر الاختبار القبلي الذي

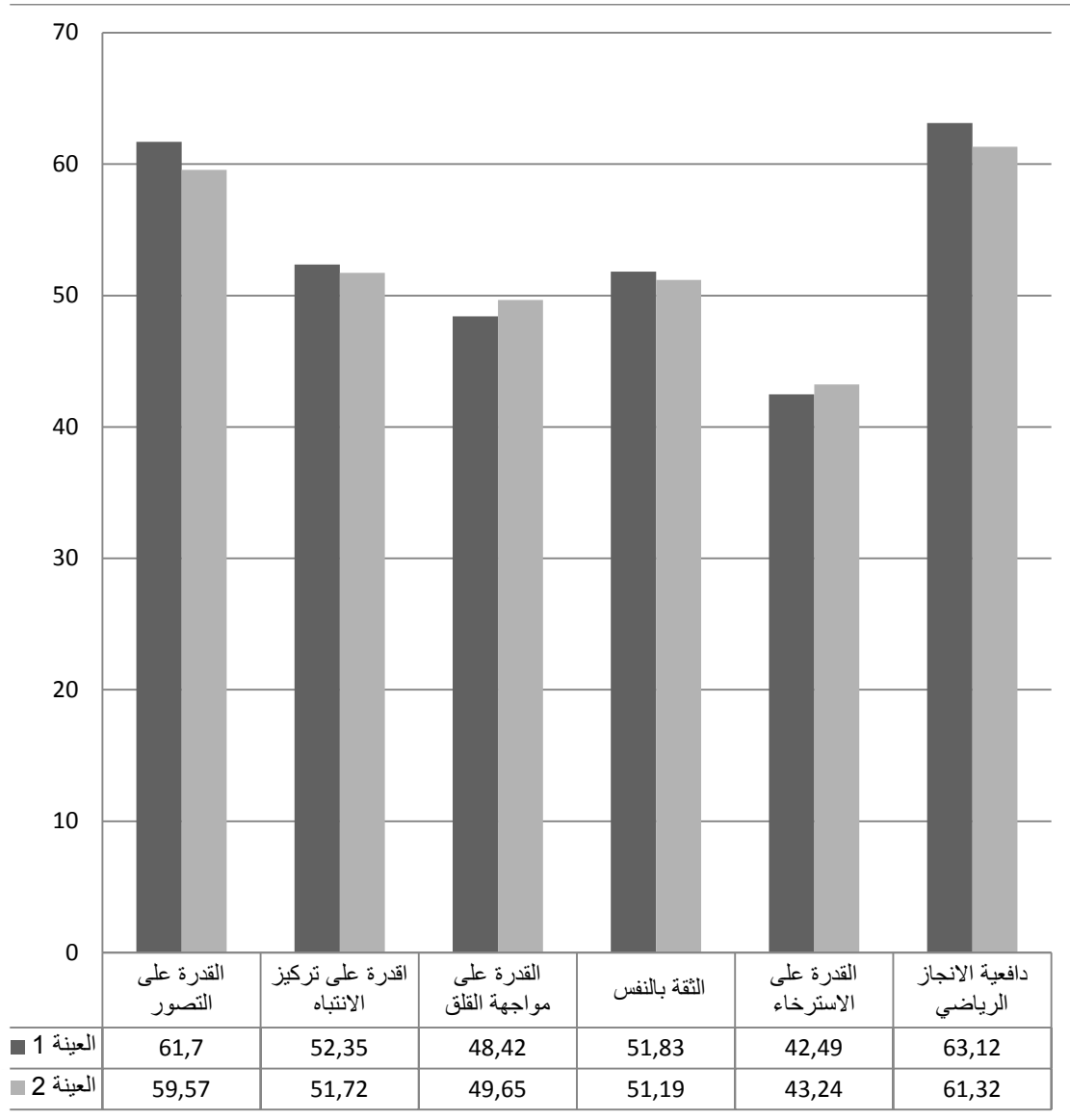
اجري على عينتي البحث ذات الأسلوب الأمريكي و ذات الأسلوب التدريبي:

- عينة الأسلوب الأمريكي : و التي قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية الانجاز الرياضي (2.94 ± 15.89) بنسبة تقييم عالي 63.12% ، القدرة على التصور (2.87 ± 15.80) بنسبة تقييم عالي 61.70% ، القدرة على تركيز الانتباه (3.14 ± 14.09) بنسبة تقييم عالي 52.35% ، الثقة بالنفس (3.45 ± 14.02) بنسبة تقييم عالي 51.83% ، القدرة على مواجهة القلق (2.99 ± 15.39) بنسبة تقييم عالي 48.42% ، القدرة على الاسترخاء (3.29 ± 13.50) بنسبة تقييم عالي 42.49%

- عينة الأسلوب التدريبي : حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية الانجاز الرياضي (2.88 ± 15.95) بنسبة تقييم عالي 61.32% ، القدرة على التصور (2.88 ± 15.76) بنسبة تقييم عالي 59.57% ، القدرة على تركيز الانتباه (3.10 ± 14.13) بنسبة تقييم عالي 51.72% ، الثقة بالنفس (3.27 ± 14.10) بنسبة تقييم عالي 51.19% ، القدرة على مواجهة القلق (2.92 ± 15.32) بنسبة تقييم عالي 49.65% ، القدرة على الاسترخاء (3.25 ± 13.57) بنسبة تقييم عالي 43.24% .

ليأتي ترتيب المهارات النفسية لكل من العينتين متطابق و هو دليل على عدم وجود الفروق بين عينتي البحث و تساوي نسب التميز بها و الرسم البياني الموالي يوضح ذلك .

رسم بياني رقم (02) يمثل نسب التقييم العالي للعينتين ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار القبلي للمهارات النفسية والعقلية



2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ذات الأسلوب الأمري .

❖ مهارة التصور العقلي .:

❖ جدول رقم: (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري في مهارة التصور العقلي.

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	15	15.89	2.94	29	0.05	2.01	2.04
البعدي	30	16	16.07	2.69	29			

من خلال الجدول رقم (10) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على التصور حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 15.89 بانحراف معياري قدره 2.94 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.07 بانحراف معياري قدره 2.69 و حول وسيط حسابي 16 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 2.01 لتكون اكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة القدرة على التصور .

❖ مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

جدول رقم: (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب الأمري في مهارة تركيز الانتباه.

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	14	14.09	3.14	29	0.05	3.13	2.04
البعدي	30	14	14.63	2.65	29			

من خلال الجدول رقم (11) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 14.09 بانحراف معياري قدره 3.14 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 14.63 بانحراف معياري قدره 2.65 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 3.13 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه .

❖ مهارة القدرة على مواجهة القلق:

❖ جدول رقم: (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

الأمري في مهارة القدرة على مواجهة القلق .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	14	15.39	2.99	29	0.05	1.93	2.04
البعدي	30	15	16.03	2.87	29			

من خلال الجدول رقم (12) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري وبعد إجراؤه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على مواجهة القلق حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 15.39 بانحراف معياري قدره 2.99 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.03 بانحراف معياري قدره 2.87 و حول وسيط حسابي 15 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 1.93 لتكون اكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على عدم وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة القدرة على مواجهة القلق .

❖ مهارة الثقة بالنفس:

❖ جدول رقم: (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

الأمري في مهارة الثقة بالنفس .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	13	14.02	3.35	29	0.05	3.17	2.04
البعدي	30	13	14.38	2.95	29			

من خلال الجدول رقم (13) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة الثقة بالنفس حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 14.02 بانحراف معياري قدره 3.35 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 13 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 14.38 بانحراف معياري قدره 2.95 و حول وسيط حسابي 13 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 3.17 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة الثقة بالنفس .

❖ مهارة القدرة على الاسترخاء:

❖ جدول رقم: (14) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

الأمري في مهارة القدرة على الاسترخاء .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	14	13.50	3.29	29	0.05	2.23	2.04
البعدي	30	14	14.64	2.87	29			

من خلال الجدول رقم (14) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري وبعد إجراؤه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على الاسترخاء حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 13.50 بانحراف معياري قدره 3.29 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 14.64 بانحراف معياري قدره 2.87 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 2.23 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة القدرة على الاسترخاء .

❖ مهارة دافعية الانجاز الرياضي:

❖ جدول رقم: (15) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

الأمري في مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	15	15.89	2.94	29	0.05	9.29	2.04
البعدي	30	17	17.19	2.51	29			

من خلال الجدول رقم (15) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة دافعية الانجاز الرياضي حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 15.89 بانحراف معياري قدره 2.94 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 17.19 بانحراف معياري قدره 2.51 و حول وسيط حسابي 17 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 9.29 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة دافعية الانجاز الرياضي .

➤ عرض وتحليل ومناقشة ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي لعينة

الأسلوب الأمري .

جدول رقم: (16) يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية في الاختبار القبلي والبعدي

لعينة الأسلوب الأمري.

الأبعاد	الاختبار القبلي					الاختبار البعدي				
	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	الترتيب	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	الترتيب
القدرة على التصور	15	15.80	2.87	%61.70	الثانية	16	16.07	2.69	%68.55	الثانية
القدرة على تركيز الانتباه	14	14.09	3.14	%52.35	الثالثة	14	14.63	2.65	%55.19	الرابع
القدرة على مواجهة القلق	14	15.39	2.99	%48.42	الخامسة	15	16.03	2.87	%53.46	الخام
الثقة بالنفس	13	14.02	3.45	%51.83	الرابعة	13	14.38	2.95	%57.24	الثالثا
القدرة على الاسترخاء	14	13.50	3.29	%42.49	السادسة	14	14.64	2.87	%51.09	الساد
دافعية الانجاز الرياضي	15	15.89	2.94	%63.12	الأولى	17	17.19	2.51	%73.81	الأول

من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية اثر الاختبار القبلي والبعدي

الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب الأمري :

- الاختبار القبلي حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية الانجاز

الرياضي (2.94 ± 15.89) بنسبة تقييم عالي %63.12 ،

القدرة على التصور (2.87 ± 15.80) بنسبة تقييم عالي %61.70 ، القدرة على تركيز

الانتباه (3.14 ± 14.09) بنسبة تقييم عالي %52.35 ، الثقة بالنفس (14.02)

($3.45 \pm$) بنسبة تقييم عالي %51.83 ، القدرة على مواجهة القلق (2.99 ± 15.39)

بنسبة تقييم عالي %48.42 ، القدرة على الاسترخاء (3.29 ± 13.50) بنسبة تقييم عالي

. %42.49

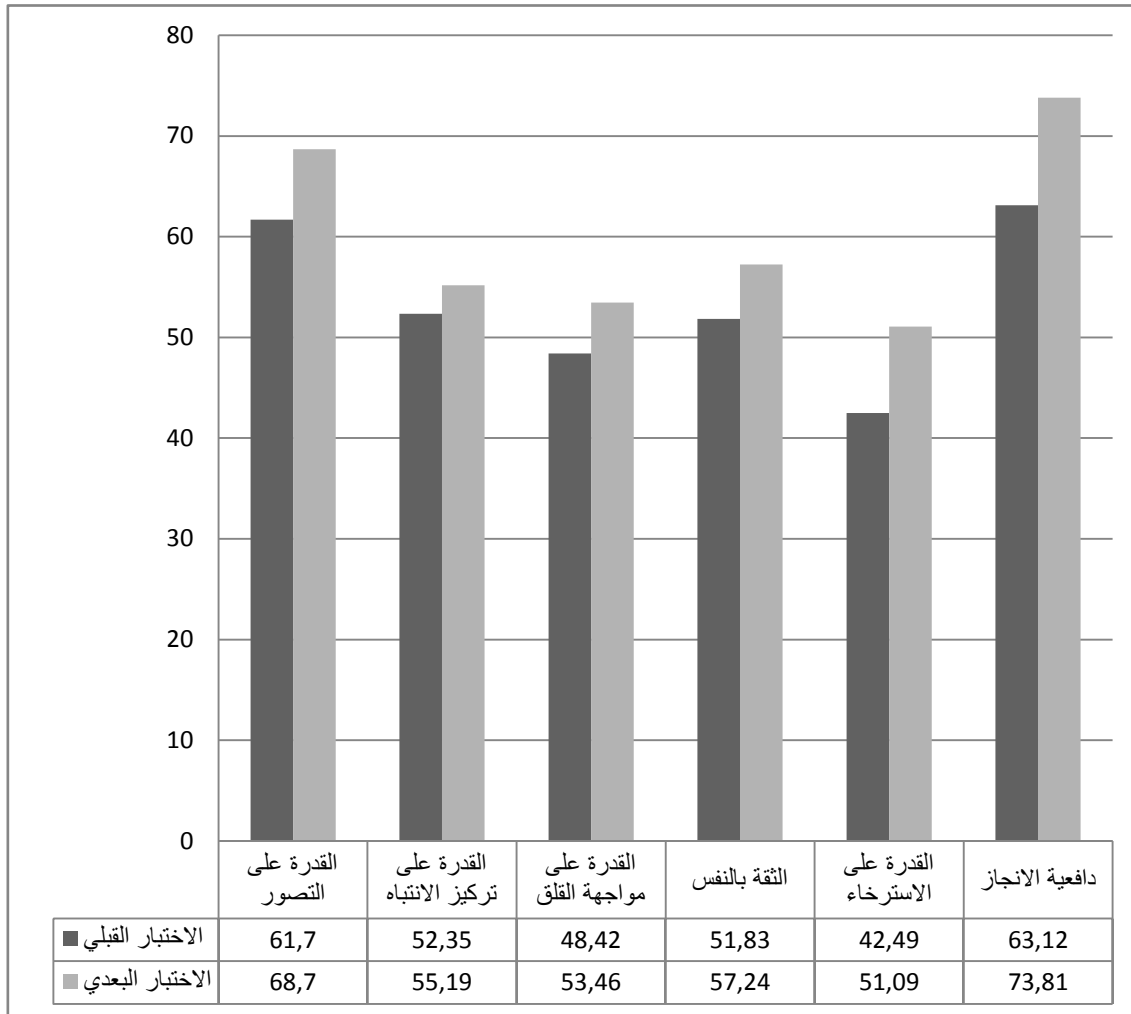
- الاختبار البعدي : حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية الانجاز

الرياضي (2.51 ± 17.19) بنسبة تقييم عالي %73.81 ،

القدرة على التصور (2.69 ± 16.07) بنسبة تقييم عالي 68.70% ، الثقة بالنفس
(2.95 ± 14.38) بنسبة تقييم عالي 57.24% القدرة على تركيز الانتباه
(2.65 ± 14.63) بنسبة تقييم عالي 55.19% ، القدرة على مواجهة القلق (16.03
 ± 2.87) بنسبة تقييم عالي 53.46% ، القدرة على الاسترخاء (2.87 ± 14.64)
بنسبة تقييم عالي 51.09% .

لتأتي ترتيب المهارات في الاختبار القبلي:دافعية الانجاز,القدرة على التصور, القدرة على تركيز
الانتباه ,الثقة بالنفس ,القدرة على مواجهة القلق , القدرة على الاسترخاء.
اما ترتيب المهارات في الاختبار البعدي فكانت كالتالي: دافعية الانجاز , القدرة على التصور ,
الثقة بالنفس , القدرة على تركيز الانتباه , القدرة على مواجهة القلق , القدرة على الاسترخاء هذا
ما يوضح ثبات المهارات في مراكز التقييم العالي ما عدا مهارة القدرة على تركيز الانتباه التي
احتلت المرتبة الرابعة في البعدي بعدما كانت في المرتبة الثالثة في الاختبار القبلي ومهارة الثقة
بالنفس التي احتلت المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي بعدما كانت في المرتبة الرابعة في الاختبار
القبلي بنسب التقييم العالي و هو ما يوضح تأثير الأسلوب الأمري على نسب التميز بالمهارات
النفسية و الرسم البياني الموالي يوضح ذلك .

رسم بياني رقم (03) يمثل ترتيب المهارات النفسية والعقلية في الاختبار القبلي والبعدي لعينة
الأسلوب الأمري.



2-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي .

❖ مهارة التصور العقلي:

جدول رقم: (17) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي في مهارة التصور العقلي.

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	15	15.76	2.88	29	0.05	7.33	2.04
البعدي	30	18	18.37	1.16	29			

من خلال الجدول رقم (17) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب التدريبي وبعد إجراؤه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة التصور العقلي حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 15.76 و بانحراف معياري قدره 2.88 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 18.37 بانحراف معياري قدره 1.16 و حول وسيط حسابي 18 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 7.33 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة القدرة على التصور .

❖ مهارة القدرة تركيز الانتباه:

❖ جدول رقم: (18) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي في مهارة القدرة تركيز الانتباه .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	14	14.13	3.10	29	0.05	7.40	2.04

			29	1.97	15.55	15	30	البعدي
--	--	--	----	------	-------	----	----	--------

من خلال الجدول رقم (18) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب التدريبي وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 14.13 و بانحراف معياري قدره 3.10 لتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.55 بانحراف معياري قدره 1.97 و حول وسيط حسابي 15 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 7.40 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه .

❖ مهارة القدرة على مواجهة القلق:

❖ جدول رقم: (19) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي في مهارة القدرة على مواجهة القلق .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	14	15.32	2.92	29	0.05	10.51	2.04

			29	1.43	16.93	16	30	البعدي
--	--	--	----	------	-------	----	----	--------

من خلال الجدول رقم (19) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب التدريبي وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على مواجهة القلق حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 15.32 و بانحراف معياري قدره 2.92 لتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.93 بانحراف معياري قدره 1.43 و حول وسيط حسابي 16 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 10.51 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة القدرة على مواجهة القلق .

❖ مهارة الثقة بالنفس:

❖ جدول رقم: (20) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي في مهارة الثقة بالنفس .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	13	14.10	3.27	29	0.05	9.41	2.04
البعدي	30	14	15.58	1.55	29			

من خلال الجدول رقم (21) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب التدريبي وبعد إجراؤه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة الثقة بالنفس حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 14.10 و بانحراف معياري قدره 3.27 لتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 13 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.58 بانحراف معياري قدره 1.55 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 9.41 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة الثقة بالنفس.

❖ مهارة القدرة على الاسترخاء:

❖ جدول رقم: (21) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي في مهارة القدرة على الاسترخاء .

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	14	13.57	3.25	29	0.05	13.73	2.04
البعدي	30	17	16.55	1.38	29			

من خلال الجدول رقم- 21- والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب التدريبي وبعد إجراؤه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على الاسترخاء حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 13.57 و بانحراف معياري قدره 3.25 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.55 بانحراف معياري قدره 1.38 و حول وسيط حسابي 17 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 13.73 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة القدرة على الاسترخاء .

❖ مهارة دافعية الانجاز:

❖ جدول رقم: (22) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث ذات الأسلوب

التدريبي في مهارة دافعية الانجاز.

الاختبار	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
القبلي	30	15	15.95	2.88	29	0.05	14.60	2.04
البعدي	30	21	19.34	1.58	29			

من خلال الجدول رقم (22) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي الذي اجري على عينة البحث ذات الأسلوب التدريبي وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة دافعية الانجاز حيث أتت قيم المتوسط الحسابي في هذه المهارة في الاختبار القبلي 15.95 و بانحراف معياري قدره 2.88 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 19.34 بانحراف معياري قدره 1.58 و حول وسيط حسابي 21 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 14.60 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق لصالح الاختبار البعدي في مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

➤ تحليل ومناقشة ترتيب المهارات النفسية والعقلية:

جدول رقم (23) يوضح ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي لعينة ذات الأسلوب التدريبي .

الأبعاد	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي				
	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	الترتيب	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي
القدرة على التصور	15	15.76	2.88	59.57%	الثانية	18	18.37	1.16	73.61%

الدرجة	61.52%	1.97	15.55	15	الثالثة	51.72%	3.10	14.13	14	القدرة على تركيز الانتباه
الدرجة	58.39%	1.43	16.93	16	الخامسة	49.65%	2.92	15.32	14	القدرة على مواجهة القلق
الدرجة	63.99%	1.55	15.58	14	الرابعة	51.19%	3.27	14.10	13	الثقة بالنفس
الدرجة	59.37%	1.38	16.55	17	السادسة	43.24%	3.25	13.57	14	القدرة على الاسترخاء
الدرجة	84.42%	1.58	19.34	21	الأولى	61.32%	2.88	15.95	15	دافعية الانجاز الرياضي

من خلال الجدول رقم (23) الذي يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية اثر الاختبار القبلي الذي

اجري على عينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي :

- الاختبار القبلي : حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية الانجاز

الرياضي (2.88 ± 15.95) بنسبة تقييم عالي 61.32% ،

القدرة على التصور (2.88 ± 15.76) بنسبة تقييم عالي 59.57% ، القدرة على تركيز الانتباه

(3.10 ± 14.13) بنسبة تقييم عالي 51.72% ، الثقة بالنفس (3.27 ± 14.10) بنسبة تقييم

عالي 51.19% ، القدرة على مواجهة القلق (2.92 ± 15.32) بنسبة تقييم عالي 49.65% ،

القدرة على الاسترخاء (3.25 ± 13.57) بنسبة تقييم عالي 43.24% .

- الاختبار البعدي: حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية الانجاز

الرياضي (1.58 ± 19.34) بنسبة تقييم عالي 84.42% . القدرة على التصور (± 18.37)

(1.16) بنسبة تقييم عالي 73.61% ، الثقة بالنفس (1.55 ± 15.58) بنسبة تقييم عالي

63.99% ، القدرة على تركيز الانتباه (1.97 ± 15.55) بنسبة تقييم عالي 61.52% ، القدرة

على الاسترخاء (1.38 ± 16.55) بنسبة تقييم عالي 59.37% ، القدرة على مواجهة القلق

(1.43 ± 16.93) بنسبة تقييم عالي 58.39%

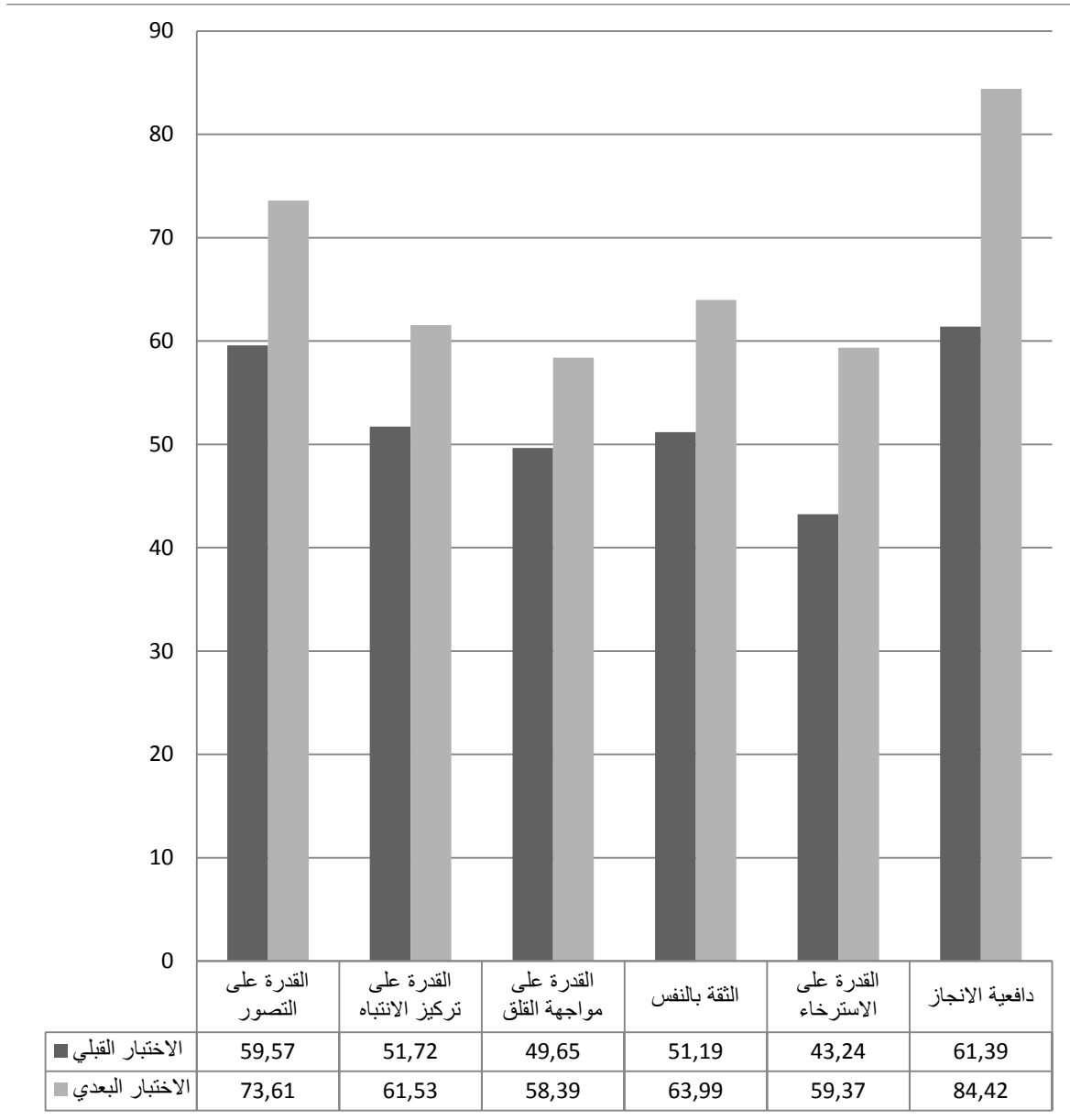
ليأتي ترتيب المهارات في الاختبار القبلي: دافعية الانجاز، القدرة على التصور، القدرة على تركيز

الانتباه، الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء.

أما ترتيب المهارات في الاختبار البعدي فكانت كالتالي: دافعية الانجاز , القدرة على التصور , الثقة بالنفس , القدرة على تركيز الانتباه, القدرة على مواجهة القلق, القدرة على الاسترخاء.

هذا ما يوضح ثبات مهارة دافعية الانجاز ومهارة القدرة على التصور ومهارة مواجهة القلق وكذا مهارة الثقة بالنفس في مراكز الترتيب بنسب التقييم العالي ما عدا مهارة القدرة على تركيز الانتباه التي احتلت المرتبة الرابعة في البعدي بعدما كانت في المرتبة الثالثة في الاختبار القبلي ومهارة الثقة بالنفس التي احتلت المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي بعدما كانت في المرتبة الرابعة في الاختبار القبلي بنسب التقييم العالي .

رسم بياني رقم (04) يمثل ترتيب المهارات النفسية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة ذات الأسلوب التدريبي .



2-1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث:

❖ مهارة التصور العقلي:

❖ جدول رقم: (24) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و

ذات الأسلوب التدريبي في مهارة التصور العقلي.

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	16	16.04	2.69	29	0.05	9.38	2.00
الأسلوب التدريبي	30	18	18.37	1.16	29			

من خلال الجدول رقم (24) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على التصور حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة للعينة الأسلوب الأمري بـ 16.04 و بانحراف معياري قدره 2.69 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 16 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 18.37 و بانحراف معياري قدره 1.16 و حول وسيط حسابي 18 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 9.38 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق البعدي لصالح العينة ذات الأسلوب التدريبي .

❖ مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

❖ جدول رقم (25) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و

ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على تركيز الانتباه .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	14	14.63	2.65	29	0.05	7.83	2.00
الأسلوب التدريبي	30	15	15.55	1.97	29			

من خلال الجدول رقم (25) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 14.63 و بانحراف معياري قدره 2.65 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 15.55 و بانحراف معياري قدره 1.97 و حول وسيط حسابي 15 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبار ت حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 7.83 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق البعدي لصالح عينة الأسلوب التدريبي.

❖ مهارة القدرة على مواجهة القلق:

❖ جدول رقم (26) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات

الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة مواجهة القلق .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	15	16.03	2.87	29	0.05	6.65	2.00
الأسلوب التدريبي	30	16	16.93	1.43	29	0.05	6.65	2.00

من خلال الجدول رقم (26) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على مواجهة القلق حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 16.03 و بانحراف معياري قدره 2.87 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 15 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 16.93 و بانحراف معياري قدره 1.43 و حول وسيط حسابي 16 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 6.65 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق البعدي لصالح العينة ذات الأسلوب التدريبي .

❖ مهارة الثقة بالنفس:

❖ جدول رقم (27) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في مهارة الثقة بالنفس .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	13	14.38	2.95	29	0.05	9.75	2.00
الأسلوب التدريبي	30	14	15.58	1.55	29			

من خلال الجدول رقم (27) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن

طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة الثقة بالنفس حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 14.38 و بانحراف معياري قدره 2.95 لتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 13 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 15.58 و بانحراف معياري قدره 1.55 و حول وسيط حسابي 14 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 9.75 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق البعدي لصالح العينة ذات الأسلوب التدريبي .

❖ مهارة القدرة على الاسترخاء:

❖ جدول رقم (28) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و

ذات الأسلوب التدريبي في مهارة القدرة على الاسترخاء .

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	14	14.64	2.87	29	0.05	13.04	2.00
الأسلوب التدريبي	30	17	16.55	1.38	29			

من خلال الجدول رقم (28)والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة القدرة على الاسترخاء حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 14.64 و بانحراف معياري قدره 2.87 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 14 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 16.55 و بانحراف معياري قدره 1.38 و حول وسيط حسابي 17 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 13.04 لتكون أكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصالح العينة ذات الأسلوب التدريبي.

❖ مهارة دافعية الانجاز الرياضي :

❖ جدول رقم(29) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و

ذات الأسلوب التدريبي في مهارة دافعية الانجاز.

العينة	عدد العينة	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوب	ت الجدولية
الأسلوب الأمري	30	17	17.19	2.51	29	0.05	12.50	2.00
الأسلوب التدريبي	30	21	19.34	1.58	29			

من خلال الجدول رقم (29) والذي يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث وبعد إجراءه عن طريق توزيع المقياس الخاص بمهارة دافعية الانجاز حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي في هذه المهارة لعينة الأسلوب الأمري بـ 17.19 و بانحراف معياري قدره 2.51 لتتمحور القيم حول وسيطها الحسابي 17 ، في حين كان مقدار المتوسط الحسابي لعينة الأسلوب التدريبي في هذا الاختبار بـ 19.34 و بانحراف معياري قدره 1.58 و حول وسيط حسابي 21 .

و للتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام اختبارات حيث و بالكشف عن قيمة ت المحسوبة و التي بلغت 12.50 لتكون اكبر من قيمة ت الجدولية 2.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 58 ليدل هذا على وجود دلالة إحصائية في اختبار الفروق البعدي لصالح العينة الأسلوب التدريبي .

➤ عرض وتحليل ومناقشة ترتيب المهارات النفسية والعقلية:

جدول رقم (30) يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار البعدي.

الأبعاد	العينة الأسلوب التدريبي					العينة الأسلوب الأمري				
	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	الترتيب	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم العالي	
القدرة على التصور	16	16.07	2.69	59.57%	الثانية	18	18.37	1.16	73.61%	
القدرة على تركيز الانتباه	14	14.63	2.65	51.72%	الثالثة	15	15.55	1.97	61.52%	
القدرة على مواجهة القلق	15	16.03	2.87	49.65%	الخامسة	16	16.93	1.43	58.39%	
الثقة بالنفس	13	14.38	2.95	51.19%	الرابعة	14	15.58	1.55	63.37%	
القدرة على الاسترخاء	14	14.64	2.87	43.24%	السادسة	17	16.55	1.38	59.37%	
دافعية الانجاز الرياضي	17	17.19	2.51	61.32%	الاولى	21	19.34	1.58	84.42%	

من خلال الجدول رقم (30) الذي يوضح ترتيب المهارات النفسية والعقلية أثر الاختبار البعدي الذي

اجري على عيني البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي:

- عينة الأسلوب الأمري : حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية

الانجاز الرياضي (2.51 ± 17.19) بنسبة تقييم عالي 73.81% ،

القدرة على التصور (2.69 ± 16.07) بنسبة تقييم عالي 68.70% ، الثقة بالنفس

(2.95 ± 14.38) بنسبة تقييم عالي 57.24% القدرة على تركيز الانتباه (14.63)

(2.65 ± 16.03) بنسبة تقييم عالي 55.19% ، القدرة على مواجهة القلق (2.87 ± 16.03)

(بنسبة تقييم عالي 53.46% ، القدرة على الاسترخاء (2.87 ± 14.64) بنسبة تقييم

عالي 51.09% .

العينة الأسلوب التدريبي: حيث قدرت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من دافعية

الانجاز الرياضي (1.58 ± 19.34) بنسبة تقييم عالي 84.42% . القدرة على التصور

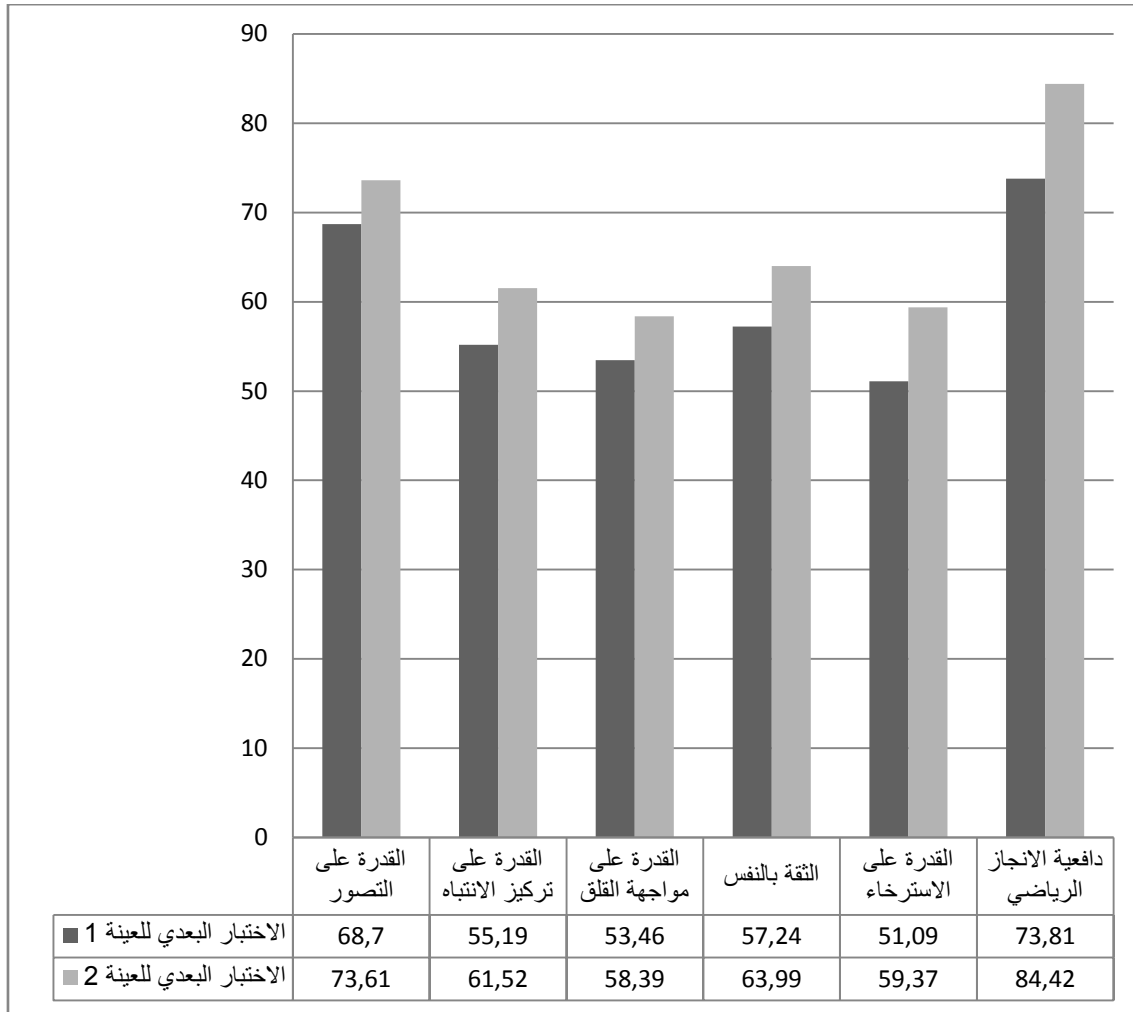
(1.16 ± 18.37) بنسبة تقييم عالي 73.61% ، الثقة بالنفس (1.55 ± 15.58)

بنسبة تقييم عالي 63.99% ، القدرة على تركيز الانتباه (1.97 ± 15.55) بنسبة تقييم عالي 61.52% ، القدرة على الاسترخاء (1.38 ± 16.55) بنسبة تقييم عالي 59.37% ، القدرة على مواجهة القلق (1.43 ± 16.93) بنسبة تقييم عالي 58.39% .
ليأتي ترتيب المهارات في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري: دافعية الانجاز ، القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء

أما ترتيب المهارات في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي فكانت كالتالي: دافعية الانجاز ، القدرة على التصور ، الثقة بالنفس ، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق.

هذا ما يوضح ثبات مهارة دافعية الانجاز ومهارة القدرة على التصور في مراكز الترتيب بنسب التقييم العالي ما عدا مهارة القدرة على تركيز الانتباه التي احتلت المرتبة الرابعة في البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بعدما كانت في المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري ومهارة القدرة على مواجهة القلق التي احتلت المرتبة السادسة في البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بعد ما كانت في المرتبة الخامسة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري ومهارة الثقة بالنفس التي احتلت المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بعدما كانت في المرتبة الرابعة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري أما مهارة القدرة على الاسترخاء التي احتلت المرتبة الخامسة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بعد ما كانت في المرتبة السادسة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري بنسب التقييم العالي و الرسم البياني الموالي يوضح ذلك من خلال نسب التقييم العالي .

رسم بياني رقم (5) يمثل ترتيب المهارات النفسية والعقلية لعينتي البحث ذات الأسلوب الأمري و ذات الأسلوب التدريبي في الاختبار البعدي



2-2- الاستنتاجات:

من خلال ما تم عرضه وتحليله ومناقشته من قبل الطالبان في الجداول سابقة الذكر استنتج الطالبان مايلي:

- أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتميزون بالمهارات النفسية وتم تحديدها بالترتيب الموالي (دافعية الانجاز الرياضي , القدرة على التصور , القدرة على تركيز الانتباه , الثقة بالنفس , القدرة على مواجهة

القلق , القدرة على الاسترخاء) وبنسب تميز كانت (61.32% , 59.57% , 51.72% , 51.19% , 49.65% , 43.24%) على التوالي .

- أن ليست هناك فروق معنوية بين الذكور والإناث في التميز ببعض المهارات النفسية والعقلية .
- أن الأسلوب الأمري أثر على مهارة دافعية الانجاز والقدرة على التصور و القدرة على مواجهة القلق وكذا القدرة على الاسترخاء .

- لم يؤثر في مهارة القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس

- أثر الأسلوب الامري ترتيب نسب التميز في مهاراتي تركيز الانتباه التي احتلت المرتبة الرابعة في البعدي بعدما كانت في المرتبة الثالثة في الاختبار القبلي ومهارة الثقة بالنفس التي احتلت المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي بعدما كانت في المرتبة الرابعة في الاختبار القبلي .

- أن الأسلوب التدريبي أثر في جميع المهارات النفسية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية .

- أن الأسلوب التدريبي أثر في ترتيب نسب التميز بالمهارات النفسية في مهارة القدرة على تركيز الانتباه التي احتلت المرتبة الرابعة في البعدي بعدما كانت في المرتبة الثالثة في الاختبار القبلي ومهارة الثقة بالنفس التي احتلت المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي بعدما كانت في المرتبة الرابعة في الاختبار القبلي .

- أن الأسلوب التدريبي أحسن تأثير في المهارات النفسية من الأسلوب الأمري من حيث المهارات التي تم التأثير فيها ومن حيث نسب التميز التي كانت كبيرة في الأسلوب التدريبي خاصة مهارة القدرة على تركيز الانتباه التي احتلت المرتبة الرابعة في البعدي للعيينة 2 بنسبة 61.52% بعدما كانت في المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري بنسبة 51.72% ومهارة القدرة على مواجهة القلق التي احتلت المرتبة السادسة في البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بنسبة 58.39% بعد ما كانت في المرتبة الخامسة في الاختبار البعدي للعينة الأسلوب الأمري بنسبة 49.65% ومهارة الثقة بالنفس التي احتلت المرتبة الثالثة في الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بنسبة 63.37% بعدما كانت في المرتبة الرابعة في الاختبار البعدي للعينة الأسلوب الأمري 51.19% أما مهارة القدرة على الاسترخاء التي احتلت المرتبة الخامسة في الاختبار

البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بنسبة 59.37% بعد ما كانت في المرتبة السادسة في الاختبار
البعدي لعينة الأسلوب الأمري بنسبة 43.24%.

- أن الفئة العمرية ملائمة لتنمية المهارات النفسية والعقلية كزنها مرحلة بناء شخصية كل فرد .

2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات :

- الفرضية الأولى :

من خلال الجداول رقم (3) إلى رقم (9) و بالاعتماد على المعالجة الإحصائية للنتائج و
الاختبارات المستخدمة سابقا و بعد عرض نتائج تلك الاختبارات و تحليلها و مناقشتها مقارنة
بدراسات سابقة وهذا ما يحقق الفرضية الأولى وهي أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتميزون بالمهارات النفسية
ويرجع الطالبان ذلك إلى ممارسة النشاط البدني وهذا ما توافق مع دراسة " بن ديدة بن حجوجة و
كريرات محمد بن عودة" الذي كان من أهم استنتاجاته انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين
الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني في الكفاءات النفسية.

- الفرضية الثانية:

من خلال الجداول من رقم (10) إلى رقم (16) و بالاعتماد على المعالجة الإحصائية للنتائج و
الاختبارات المستخدمة سابقا و بعد عرض نتائج تلك الاختبارات و تحليلها و مناقشتها مقارنة
بدراسات سابقة و لوجود فروق دالة إحصائية تتحقق لدينا الفرضية الثانية وهي أن الأسلوب الأمري
يؤثر في المهارات النفسية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا ما تنافى مع دراسة " تيطالي رفيق" الأسلوب
الأمري يؤثر سلبيا على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- الفرضية الثالثة:

من خلال الجداول من رقم (17) إلى رقم (23) و بالاعتماد على المعالجة الإحصائية للنتائج و
الاختبارات المستخدمة سابقا و بعد عرض نتائج تلك الاختبارات و تحليلها و مناقشتها مقارنة بدراسات
سابقة و لوجود فروق دالة إحصائية تتحقق لدينا الفرضية الثالثة وهي أن الأسلوب التدريبي يؤثر في
المهارات النفسية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا ما تطبق مع دراسة " تيطالي رفيق" الذي استنتج هو

الأخر أن الأسلوب التدريبي يؤثر ايجابيا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- وكذا مع دراسة "مجاهد مصطفى" الذي استنتج هو الآخر أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق النفسي في الأسلوب التدريبي لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس توافق الاجتماعي في الأسلوب التدريبي لصالح القياس البعدي.

- الفرضية الرابعة:

من خلال الجداول من رقم (24) إلى رقم (30) و بالاعتماد على المعالجة الإحصائية للنتائج و الاختبارات المستخدمة سابقا و بعد عرض نتائج تلك الاختبارات و تحليلها و مناقشتها مقارنة بدراسات سابقة و لوجود فروق دالة إحصائية تتحقق لدينا الفرضية الرابعة وهي أن الأسلوب التدريبي أفضل تأثيرا من الأسلوب الامري في المهارات النفسية المميزة لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا ما يرجعه الطالبان إلى دور المتعلم في الأسلوبين وهذا ما تؤكد عفاف عبد الكريم فالأسلوب التدريبي " يعمل على تحويل بعض القرارات من المدرس إلى المتعلم خاصة في المرحلة الرئيسية من الدرس ، كما انه يعطي الفرصة للمتعلم لاكتساب المهارات والاعتماد على نفسه والتعاون مع الزملاء وهذا بإعطاء تغذية راجعة لكل متعلم بطريقة منظمة ومخططة " أما في الأسلوب الأمري " ودور المتعلم من الناحية الأخرى أن يؤدي وان يتابع وان يطيع دون أن يعطى له فرصة الاكتشاف واتخاذ قرارات معينة " .

-4-2- الاقتراحات:

- التنوع من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية في الأساليب المنتهجة في العملية التدريسية .
- العمل على الزيادة في عملية تكوين الأساتذة في الجانب النفسي .
- ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .
- الاسترشاد بالمهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق النتائج الايجابية في المجال الرياضي .
- تنمية المهارات النفسية المكتسبة بنسب ضعيفة .

خلاصة عامة :

إن أسلوبا التدريس الامري والتدريبي المنتهجان في تدريس التربية البدنية والرياضية يجعلانا مضطرين إلى إعطاء لكل أسلوب حقه في الدراسة مع التطرق إلى مراحل وممعظم القرارات التي تتخذ فيه سواء من قبل المعلم أو المتعلم ، كما إنهما يؤثران تأثيرا فعالا على المهارات النفسية المميزة للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية رغم وجود تفاوت في هذا التأثير .

كما أن المهارات النفسية ترتبط بهذان الأسلوبان بحيث أن المهارة النفسية لأي سلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداءه وتطوير مستوى هذا الأداء وهو ما يهدف له كل أسلوب فضلا عن كونها تشكل دعما أساسيا من الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية ، كما أنها تعد احد

الأبعاد التي يهتم بها علم النفس الرياضي ومن بين أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الانجاز الرياضي .

وفي دراستنا هذه قمنا بدراسة مقارنة لتأثير الأسلوبين الامري والتدريبي في تنمية المهارات النفسية المميزة لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي " 15-16 " سنة هذا كله من اجل تطوير الأداء الرياضي لديهم أثناء الحصة . فقد أدلت نتائجنا باتسام التلاميذ بهذه المهارات النفسية رغم التفاوت في نسب التميز بها و كذا التفاوت في التأثير لصالح الأسلوب التدريبي كونه يلائم التلاميذ على تحسين الأداء وتحقيق نتائج ايجابية .

-
-
-
-
-
-
-

المصادر والمراجع

-

-
-
-

- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 01- احمد امين فوزي .(2003). مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات .)
القاهرة : دار الفكر العربي.
- 02- احمد بسطويسي، عباس احمد السمراي .(1984). طرق التدريس في مجال التربية
الرياضية . بغداد : جامعة بغداد.
- 03- أحمد جميل عايش .(1981). تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية . بغداد : دار
الحكمة لطباعة والنشر.
- 04- أسامة كامل راتب .(2000). تدريب المهارات النفسية , تطبيقات في المجال الرياضي .
القاهرة : دار الفكر العربي.
- 05- اسامة كامل راتب .(2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي .
- 06- اسامة كمال راتب .(1995). علم النفس مفاهيم وتطبيقات .
- 07- البهي السيد فؤاد .(1977). الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى المراهقة . بيروت :
دار الافاق الجديدة.
- 08- بهجت , ر . م .(1998). التعلم الجماعي والفردي، ط 1 (1 ed.) القاهرة : عالم
الكتاب.
- 09- تركي رابح .(1980). اصول التربية والتعليم . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 10- جاد- حسين باهي مصطفى .(2004). سيكولوجية التفوق الرياضي في تنمية
المهارات العقلية .

- 11- خليل مخائيل معوض .(2003). علم النفس التربوي .الاسكندرية :مركز الاسكندرية للكتاب .
- 12- سعديّة محمد علي باهر .(1950). سيكولوجيا المراهقة .بيروت :دار البحوث العلمية.
- 13- صباح محمد صقر ,وفاء عبد الرحمان درويش .(1996). تأثير برنامج تدريبات لاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة . حلوان :جامعة حلوان.
- 14- عباس صالح السمراي،عبد الكريم محمود السمراي .(1988). الكفاءات التدريسية في طرائق تدريس مادة التربية البدنية والرياضية . بغداد :جامعة بغداد.
- 15- عطاء الله أحمد .(2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية .ديوان المطبوعات الجامعية.
- 16- عفاف عبد الكريم .(1999). التدريس لتعليم التربية البدنية والرياضية .الاسكندرية : نشئة المعارف.
- 17- عنايات محمد احمد فرجي .(1988). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية . القاهرة :دار الفكر العربي.
- 18- فوزي احمد امين .(2005). سيكولوجية الشخصية الرياضية .
- 19- كمال بلان عاقر .(1986). علم النفس التربوي الرياضي . سوريا :دار الافاق الجديدة.
- 20- محروس محمد قنديل،محمد إبراهيم شحاتة،أحمد فؤاد الشاذلي ، .(1998). أساسيات التمرينات البدنية، القاهرة :منشأة المعارف.
- 21- محمد العربي شمعون .(1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي.

- 22- محمد العزيز .(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي .
- 23- محمد بسيوني عوض , فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظريات وطرق التربية البدنية .
ديوان المطبوعات الجامعية.
- 24- محمد حسن علاوي .(2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية .
- 25- محمد شمعون .(2001). اللاعب والتدريب العقلي .
- 26- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ .(1991). نظريات وطرق التربية
البدنية والرياضية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 27- مصطفى السايح محمد) . بدون سنة .(تجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية
والرياضية . الاسكندرية : جامعة الاسكندرية.
- 28- مصطفى فهمي .(1991). علم النفس الطفولة و المراهقة . بيروت : دار المعارف
الجديدة.
- 29- نصر الدين الراوي .(1973). مشاكل المراهق .مجلة التكوين والتربية .
- 30- نوال ابراهيم شاتوت مرفت خفاجة . طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الجزء
الثاني ، التدريس للتعليم والتعلم . الاسكندرية : كلية التربية بجامعة الاسكندرية.
- - قائمة المراجع باللغة الفرنسية :
- 31-Moston, M.and Ashworth . ((1986)). teaching
physical education form
- 32-command to discovery, . charles,: merrill publishing, -
and Rutgers, the state university of new jersey.
- 33-nach. (1985). -
- 34-subi. (1988). -

الملاحظ

المحور الأول: القدرة على التصور

الرقم	العبارات	لا تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	بدرجة توسطة
01	استطيع أن أتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .			
02	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا .			
03	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي .			
04	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .			

المحور الثاني: القدرة على تركيز الانتباه

01	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .			
02	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .			
03	مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .			
04	الإحداث التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .			

المحور الثالث: مواجهة القلق

01	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .			
02	أخشى من عدم الابداع في اللعب أثناء المباراة .			
03	عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق .			
04	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .			

المحور الرابع: الثقة بالنفس

			اشترك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .	01
			عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة من الانتهاء .	02
			طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .	03
			أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة .	04

المحور الخامس: القدرة على الاسترخاء

			أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .	01
			عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	02
			من السهولة بالنسبة لقدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .	03
			من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .	04

المحور السادس: دافعية الانجاز الرياضي

			قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد .	01
			أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة .	02
			أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة .	03
			أشعر دائما أنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة .	04

Le ressemé de l'étude

L'intitulé de l'étude : la comparaison entre l'impact du type magistral et celui du type entraînement sur le développement des compétences psychologiques caractéristiques des élèves de palier secondaire (15-16) .

Cette étude a pour objet de développer les compétences psychologiques chez les élèves du palier secondaire, et aussi de connaître l'impact de du type magistral et celui du type entraînement sur ce développement , et enfin lequel des deux a la plus d'impact. Comme échantillon d'étude , on a pris 60 élèves sur 240 élèves des lycées (15-16)ans .

On les a répartis sur deux groupes , chaque groupe comprenant 30 élèves . un groupe a été enseigné avec la méthode magistrale les élèves ont été choisis aléatoirement , ils font 25% de la totalité des élèves des deux lycées . donc de cette étude , on a recouru aux moyens suivants :

- La collecte d'informations : on a ainsi exploité des sources , des références et des mémoires .
- Enfin , les moyens statistiques pour répondre à la problématique .
- Voici les principales conclusions auxquelles on est parvenu :

- Les élèves du palier secondaire se distinguent par des compétences psychologiques .
- On a enfin pu présenter les propositions suivantes :
- La nécessité de la prise en compte du côté psychologiques chez les élèves pendant le cours d'éducation physique .
- La mise en valeur des compétences psychologiques en tant que facteur de réussite et de réalisation de résultats positifs dans le domaine sportif.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : تأثير أسلوب التدريس (الأمرى والتدريبي) في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة ، تهدف الدراسة إلى معرفة ما اذا كان تلاميذ المرحلة الثانوية يتميزون بالمهارات النفسية , وكذا مدى تأثير الأسلوبان التدريسيان (الأمرى والتدريبي) في تنمية المهارات النفسية وأيهما أكثر تأثير في تنميتها والعينة التي استعملت في هذه الدراسة هي جزء من المجتمع الكلي وهي النموذج الأول الذي تم الاعتماد عليه حيث تمثل مجتمع البحث في تلاميذ ثانويتي تميمون الجديدة ومساعدة محمد الشريف , أما عينة البحث تكونت من 60 تلميذ مقسمين الى مجموعتين (كل مجموعة تتكون من 30 تلميذ) الأولى عملت بالأسلوب الأمرى والثانية عملت بالأسلوب التدريبي ، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية . إذ بلغت نسبة العينة الأولى 25% وقد تم في هذه الدراسة استخدامه مجموعة من الأدوات تمثلت في جمع المعلومات وفيها كان الاعتماد على المصادر والمراجع والمذكرات . بالإضافة إلى الأداة الثانية وهي مقياس اختبار المهارات النفسية أما فيما يخص أهم الاستنتاجات التي تم الوصول إليها هي :

- تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة يتميزون بالمهارات النفسية .
- الأسلوب التدريبي أفضل تأثيراً من الأسلوب في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة.

وما تبقى في هذا الجانب نوجزه في بعض الاقتراحات والتوصيات وهي كالتالي :

- التنوع من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية في الأساليب المنتهجة في العملية التدريسية .
- ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .
- الاسترشاد بالمهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق النتائج الايجابية في المجال الرياضي .

