



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة عبد الحميد بن باديس

- مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية.

قسم التربية البدنية والرياضي.



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم الحركة وحركية الإنسان بعنوان:

## دراسة مقارنة لأبعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة والجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

تحت إشراف الأستاذ:

د/ جبوري بن عمر

من إعداد الطالبة:

عرفي هجيرة

اللجنة المناقشة

رئيسا

مناقشا

مشرفا

د/ بن قلاوز احمد تواتي

د/ كحلي كمال

د/ جبوري بن عمر

السنة الجامعية

2017 . 2016

# الإهداء

"وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا " صدق الله العظيم

إلى من أوصاني بهما القرآن إلى أعلى ما أملك في الدنيا إلى التي حملتني وهنا ووضعتني وهنا  
وأرضعتني عذب الحنان و صفاء الحب و خالص العطاء، إلى من كانت شمعة تنير دربي إلى من  
كانت تسقيني أصدق الدعاء.

إليك "أمي"

إلى سندي و دعمي في مشواري الذي علمني الاعتماد على النفس الذي جعلني أعرف معنى  
التحدي و النجاح الذي أبا إلا أن يراني في الطليعة.

إليك " أبي "

قرة عيني...فلذات قلبي إخوتي: " فطيمة الزهراء"، " حياة"، "إسماعيل"

إلى الروح النابضة " محمد إسلام" و "آية ميسى "

إلى كل عائلة " عرفي " و "بن حبارة "

إلى كل صديقاتي ورفيقات دربي والى كل زملائي في الدارسة :خليدة ، منال، هاجر،  
فاطيمة، هاجر، منيرة ، فاطمة، سهام، نبيلة .

إلى الذي كان لي أبا و سندا في هذا العمل أستاذي و مؤطري "جبوري بن عمر"

و أخيرا و ليس آخرا كل من أحبني و يحبني و مد لي يد العون و ساعدني و لو

بكلمة طيبة.

إلى كل من افكره قلبي و لم يلفظه قلبي.



عرفي هجيرة

# الشكر و التقدير

بعد شكر الله سبحانه و تعالى الذي وفقني إلى النجاح بعد عناء طويل في إنجاز هذا العمل ، أتقدم بخالص التقدير و العرفان و جزيل الشكر لأستاذي الفاضل الدكتور "جبوري بن عمر" الذي أشرف على هذه المذكرة. و بفضل توجيهاته و دعمه و إرشاده و تحمله جهد و عناء مناقشة جميع أفكارها حتى نهايتها، دون أن أنسى شكر أستاذ " أحمد بن قلاوز تواتي" وأستاذ "حرباش إبراهيم " الذين لم يبخلو عليا بتوجيهاتهم. كما أتقدم بالشكر الخالص لكل من ساهم من قريب أو بعيد في دعمي لإنتاج هذا البحث.

كما لا يغيب عليا بالذكر شكر أساتذة المعهد ورئيس قسم التربية البدنية والرياضية " مقراني جمال "

عرفي هجيرة

" تحديد مستوى المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة و عامل الجنس لدى مرحلة التعليم الثانوي "

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات النفسية باختلاف (عامل الممارسة) لدى التلاميذ الممارسين درس التربية البدنية و الرياضية و الممارسين النشاطات اللاصفية (نشاط كرة اليد ، نشاط كرة الطائرة ) و باختلاف عامل الجنس (ذكور ،إناث ) عينة البحث مختارة بمقاطعة سيق ولاية معسكر و هي عبارة عن دراسة مسحية حيث افترضنا أن هناك فروق بين اختلاف عامل الممارسة و عامل الجنس و قد اشتملت الدراسة على 40 تلميذ و تلميذة يمارسون درس التربية البدنية والرياضية و 30 تلميذ وتلميذة يمارسون النشاطات اللاصفية و تم اختيار التلاميذ الممارسين درس التربية البدنية والرياضية بطريقة عشوائية أما تلاميذ الممارسين للنشاطات اللاصفية فكانت العينة مقصودة . وقد استخدمنا المنهج الوصفي .

كأداة لجمع المعلومات اعتمدنا مقياس "محمد حسن علاوي " للمهارات النفسية و هذا من أجل الوصول إلى التحقق وصدق وثبات وموضوعية أداة القياس .

توصلنا إلى نتيجة مفادها: فروق حسب نوع النشاط الممارس و فروق حسب متغير الجنس

**الكلمات المفتاحية :**

المهارات النفسية ، درس التربية البدنية و الرياضية ، الأنشطة اللاصفية (الخارجية)

## **Résumé de la recherche :**

Determiner le niveau psychologique des competences dent les travailleurs et la pratique »  
« des travailleurs du sex modifié à l'enseignement secondaire

L'étude visait à connaître le niveau psychologique des competences de modifié (facteur de pratique) parmi les étudiants pratiquant a étudié l'éducation physique et des sports, et de pratiquer des activités parascolaires (activité Handball, volley-ball d'activité) et du sex de facteur modifié (homme, femme) échantillon état entraîné Province choisi de camp et il est une enquête où l'on suppose qu'il existe des différences entre la différence de facteur de pratique et le sex des facteurs et l'étude a inclus 40 étudiants et un élève pratiquant étudié l'éducation physique et du sport et 30 élèves participent à des activités parascolaires et a été sélectionné professionnels des élèves ont étudié l'éducation physique et du sport dans un nid de façon Ajja Les étudiants pratiquant les activités périscolaires ont été l'échantillon .intentionnel. L'approche descriptive, nous avons utilisé

En tant qu'outil pour recueillir de l'information adoptée « Mohammad Hassan Allaoui, » une mesure des compétences psychologiques, et ce afin d'atteindre la vérification et de la .validité et de la fiabilité et de l'outil de mesure objective

Nous sommes arrivés à la conclusion: differences selon le type d'activité de praticien et des differences variables salon le sex

Mots- clés:

Compétences psychologiques, il a étudié l'éducation physique et les sports, les activités parascolaires (externe)

## **Summary of Research :**

Determine the psychological level of skills of workers and the practice of modified sex "  
"workers in secondary education

The study aimed to know the psychological level of the skills of modified (practice factor) among students practicing studied physical education and sports, and to practice extracurricular activities (Handball activity ,activity volleyball) and Of the sex of modified factor (male, female) sample trained state Selected camp province and it is a survey where it is assumed that there are differences between the factor of practice and factor sex and study a Included 40 students and one student practitioner studied physical education and sport and 30 students participate in extracurricular activities and was selected professional students studied physical education and sports in a nest so Ajja Students practicing .activities Were the intentional sample. The descriptive approach we used

As a tool to gather information adopted "Mohammad Hassan Allawi," a measure of psychological skills, and this in order to achieve verification and validity and reliability .and the tool of objective measurement

We summers arrived at the conclusion: differences according to the type of activity of practitioner and the differences differences sex

Keywords:

Psychological skills, he studied physical education and sports, extracurricular activities (externe)

## قائمة الجداول

| الرقم | العناوين  | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01    | جدول يوضح توزيع العينة حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي  | 59     |
| 02    | جدول يوضح معامل الثبات لإستبيان المهارات النفسية  | 63     |
| 03    | جدول يوضح معامل الصدق لإستبيان المهارات النفسية   | 64     |
| 04    | جدول يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على التصور         | 67     |
| 05    | جدول يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على الإسترخاء       | 69     |
| 06    | جدول يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه | 71     |
| 07    | جدول يوضح الفرق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على مواجهة القلق    | 73     |
| 08    | جدول يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد الثقة بالنفس              | 75     |
| 09    | جدول يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد ادافعية الإنجاز           | 77     |
| 10    | جدول يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على التصور العقلي  | 79     |
| 11    | جدول يوضح الفرق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على الإسترخاء   | 81     |
| 12    | جدول يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على تركيز الإنتباه   | 83     |
| 13    | جدول يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على  | 85     |

|           | مواجهة القلق  |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>87</b> | جدول يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد الثقة بالنفس  | <b>14</b> |
| <b>89</b> | جدول يوضح الفروق بين الإناث والذكور في بعد دافعية الإنجاز | <b>15</b> |



قائمة الأشكال :

| الرقم | العناوين   | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01    | شكل يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على التصور العقلي  | 68     |
| 02    | شكل يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على الإسترخاء       | 70     |
| 03    | شكل يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه | 72     |
| 04    | شكل يوضح الفرق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على مواجهة القلق    | 74     |
| 05    | شكل يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد الثقة بالنفس              | 76     |
| 06    | شكل يوضح الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب المدرسية في بعد ادافعية الإنجاز           | 78     |
| 07    | شكل يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على التصور العقلي  | 80     |
| 08    | شكل يوضح الفرق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على الإسترخاء   | 82     |
| 09    | شكل يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على تركيز الإنتباه   | 84     |
| 10    | شكل يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على مواجهة القلق   | 86     |
| 11    | شكل يوضح الفروق بين الإناث و الذكور في بعد الثقة بالنفس  | 88     |
| 12    | شكل يوضح الفروق بين الإناث والذكور في بعد دافعية الإنجاز   | 90     |

# المحتويات

| الصفحة                         | العنوان                                    |
|--------------------------------|--|
| أ                              | الإهداء.                                   |
| ب                              | الشكر والتقدير.                            |
| ج                              | ملخص البحث                                 |
| د                              | قائمة المحتويات.                           |
| هـ                             | قائمة الجداول.                             |
| و                              | قائمة الأشكال.                             |
| التعريف بالبحث                 |  |
| 02                             | 1. مقدمة                                   |
| 03                             | 2. مشكلة البحث                             |
| 03                             | 3. فرضيات البحث.                           |
| 04                             | 4. أهداف البحث.                            |
| 04                             | 5. أهمية البحث.                            |
| 04                             | 6. التعريفات الاصطلاحية و الإجرائية للبحث. |
| 05                             | 7. البحوث المشابهة والدراسات السابقة.      |
| الباب الأول: الدراسة النظرية   |  |
| الفصل الأول: المهارات النفسية. |  |
| 11                             | تمهيد.                                     |
| 11                             | 1. مفهوم المهارة .                         |
| 12                             | 2. مفهوم المهارة النفسية.                  |
| 12                             | 3. متى تمارس المهارات النفسية .            |
| مهارة القدرة على التصور العقلي |  |
| 13                             | 1. تعريف التصور العقلي                     |
| 13                             | 2. أنواع التصور العقلي                     |

|    |  |
|----|--|
| 13 | 1.2.التصور العقلي الخارجي .            |
| 14 | 2.2. التصور العقلي الداخلي.            |
| 14 | 3. أهمية التصور العقلي .               |
| 15 | 4. نظريات تفسر أكثر التصور العقلي.     |
| 15 | 1.4. النظرية النفسية العصبية العضلية . |
| 16 | 2.4. نظرية التعلم الرمزي.              |
| 16 | 5. مبادئ التصور العقلي .               |
| 17 | 6. إستخدامات التصور العقلي.            |
| 17 | 1.6. التحكم في الإستجابات الإنفعالية.  |
| 17 | 2.6. تحسين التركيز.                    |
| 17 | 3.6. بناء الثقة.                       |
| 18 | 4.6. مواجهة الإصابة.                   |
|    | مهارة القدرة على الإسترخاء             |
| 19 | 1.تعريف الإسترخاء.                     |
| 19 | 1.1. الإسترخاء.                        |
| 19 | 2. أهمية الإسترخاء.                    |
| 20 | 3. نظريات الإسترخاء.                   |
| 20 | 1.3. النظرية المعرفية.                 |
| 20 | 2.3. النظرية السلوكية .                |
| 21 | 3.3. النظرية المعرفية السلوكية .       |
| 21 | 4. فوائد الإسترخاء .                   |
| 21 | 1.4. الفوائد الفسيولوجية.              |
| 22 | 2.4. الفوائد البدنية .                 |
| 22 | 3.4. الفوائد النفسية .                 |
| 22 | 5. إستخدامات الإسترخاء                 |
|    | مهارة القدرة على تركيز الإنتباه        |

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 24                            | 1. مفهوم الإنتباه.                   |
| 24                            | 2. أنواع الإنتباه .                  |
| 24                            | 1.1. الإنتباه القسري.                |
| 24                            | 2.2. الإنتباه التلقائي .             |
| 24                            | 3.2. الإنتباه الإرادي .              |
| 25                            | 3. طبيعة الإنتباه.                   |
| 26                            | 4. مظاهر الإنتباه .                  |
| 26                            | 1.5. المظاهر الحركية .               |
| 26                            | 2.5. المظاهر الفسيولوجية .           |
| 27                            | 6. مهارات الإنتباه.                  |
| 28                            | 7. تركيز الإنتباه في المجال الرياضي. |
| مهارة القدرة على مواجهة القلق |                                      |
| 29                            | 1. مفهوم القلق.                      |
| 29                            | 2. أعراض القلق.                      |
| 29                            | 1.2. الأعراض النفسية .               |
| 30                            | 2.2. الأعراض الجسمية.                |
| 30                            | 3.2. الأعراض نفس الجسمية.            |
| 30                            | 4.2. أعراض عقلية.                    |
| 31                            | 5.2. أعراض إجتماعية .                |
| 31                            | 6.2. أعراض سلوكية .                  |
| 31                            | 3. أنواع القلق.                      |
| 31                            | 1.3. القلق الموضوعي.                 |
| 32                            | 2.3. القلق العصابي.                  |
| مهارة القدرة على الثقة بالنفس |                                      |
| 33                            | 1. تعريف الثقة بالنفس.               |
| 33                            | 2. أهمية الثقة بالنفس.               |

|  |   |
|--|---|
| 34                                       | 3. نظريات الثقة بالنفس.                                     |
| 35                                       | 4. مصادر الثقة بالنفس.                                      |
| 35                                       | 5. فوائد الثقة بالنفس.                                      |
| 36                                       | 6. بناء الثقة بالنفس.                                       |
| مهارة القدرة على الدافعية                |   |
| 38                                       | 1. تعريف الدافعية .   |
| 38                                       | 2. تعريف الإنجاز.   |
| 38                                       | 3. مفهوم دافعية الإنجاز                                     |
| 39                                       | 4. أهمية دافعية الإنجاز.                                    |
| 39                                       | 5. أهم خصائص شخصية اللاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز. |
| 40                                       | 6. أنماط سلوك الإنجاز                                       |
| 42                                       | خاتمة   |
| الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية. |   |
| 43                                       | تمهيد   |
| 43                                       | 1. مفهوم التربية.   |
| 44                                       | 2. أهداف التربية.   |
| 45                                       | 3. علاقة التربية بالتربية البدنية و الرياضية.               |
| 46                                       | 4. نبذة تاريخية للتربية البدنية.                            |
| 47                                       | 5. التربية البدنية والرياضية.                               |
| 47                                       | 1.5. مفهوم التربية البدنية.                                 |
| 48                                       | 2.5. مفهوم التربية الرياضية.                                |
| 49                                       | 3.5. مفهوم التربية البدنية والرياضية.                       |
| 49                                       | 6. النشاط اللاصفي   |
| 49                                       | 1.6. النشاط الداخلي.  |
| 50                                       | 2.6. أهمية النشاط الداخلي.                                  |
| 50                                       | 3.6. النشاط الخارجي.  |
| 51                                       | 4.6. أهمية النشاط الخارجي                                   |

|   |  |
|---|--|
| 52  | 7. ماهية وأهمية التربية البدنية والرياضية .                    |
| 52  | 8. طبيعة التربية البدنية والرياضية.                            |
| 54  | 9. أهداف التربية البدنية والرياضية.                            |
| 54  | 10. درس التربية البدنية والرياضية.                             |
| 56  | 11. دور الاسرة إتجاه ممارسة الأبناء التربية البدنية والرياضية. |
| 57  | خاتمة  |
| <b>الباب الثاني:الدراسة التطبيقية</b>                 |  |
| <b>الفصل الأول:منهجية البحث والإجراءات الميدانية.</b> |  |
| 58  | تمهيد  |
| 58  | 1 منهج البحث.  |
| 58  | 2. عينة البحث.   |
| 59  | 3. مجالات البحث.   |
| 59  | 4. أدوات البحث.  |
| 62  | 5. الأسس العلمية لأداة القياس.                                 |
| 65  | 6.الوسائل الإحصائية.   |
| 66  | 7. صعوبات البحث.   |
| 66  | خاتمة  |
| <b>الفصل الثاني:عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>       |  |
| 67  | 1.2. عرض ومناقشة نتائج   |
| 91  | 2.2. الاستنتاجات.  |
| 92  | 3.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.                                 |
| 94  | 5.2. الاقتراحات والتوصيات.                                     |
| 95  | الخاتمة.   |
| 97  | قائمة المصادر والمراجع.  |
| 98  | الملاحق.   |

التعرف بالبحث

دور التربية البدنية لا ينحصر في الجانب البدني بل تعددت الأدوار إلى الجانب النفسي التربوي فهي المحور الحاسم و المهم في العملية التربوية فهي تلمس جوانب عدة منها الجانب البدني و الجانب المهاري و الجانب النفسي الاجتماعي للمتمدرس فأصبح التركيز على الجوانب النفسية و الاجتماعية بأمس الحاجة إليها حيث أصبح من المهم و الضروري لمس هذه الجوانب في المتمدرس و تنميتها لتمكّنه من توجيه سلوكه في الحياة العامة و مجتمعة لأن اكتمال نموه في اكتمال نمو الجانب النفسي و الوجداني لديه - الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته و مستوياته البدنية و الفنية من تحقيق أعلى مستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية و هذا ما أشار إليه محمد حسن عبية (1986م)

- إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشئ السحري أو البرامج سريعة المفعول و التأثير و لكنها برامج منطقة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدر بالاستمتاع و يمكن تجديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيمايلي: مهارات التصور العقلي تنظيم الطاقة النفسية ، إدارة الضغوط النفسية ، مهارات الانتباه ، مهارات الثقة بالنفس و بناء الأهداف و يتوقع و جود علاقة وثيقة تبين تلك المهارات النفسية وأن التحسين في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى هذا ما جاء به «أسامة كامل راتب 2004»

- إن ضبط مختلف السلوك و إعطاء استقلالية في التفكير بثقة أكبر يكمن في تنمية المهارات النفسية .



مشكلة البحث :

من خلال زيارتنا الميدانية إلى المؤسسات التربوية التي أجرينا فيها التريص الميداني و المتمثل في ثانويات، و متوسطات ولقائنا مع أساتذة المادة لاحظنا أن في ظل الكم الهائل من المواد الدراسية (الأكاديمية) التي يتلقاها التلميذ بالمؤسسات التعليمية (المدرسة) بالإضافة إلى دروس الدعم و الدروس الخاصة مما يشكل أعباء ثقيلة على التلميذ مما قد يتسبب في ظهور بعض الضغوط النفسية المتعلقة بالدراسة مما يرهق التلميذ من الجميع الجوانب ( البدنية ، النفسية الفكرية، العقلية ....إلخ) و عليه يجب أن يتمتع التلميذ بخصائص نفسية ، عقلية و بدنية عالية لمجابهة هذه الظروف و هذه المواقف .

و بناء على ذلك إرتئت الطالبة الباحثة لإجراء هذه الدراسة لمعرفة و تحديد مقارنة بين المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومعرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية بالمدرسة

وعلى ضوء هذا طرحنا عدة تساؤلات و المتمثلة في:

التساؤلات:

1- هل هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وفق متغير الممارسة ؟.

2- هل هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية وفق متغير الجنس لدى التلاميذ الممارسين للنشاطات اللاصفية ؟ .

الفرضيات البحث:

1- هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وفق متغير الممارسة .

2- هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية وفق متغير الجنس ( إناث ، ذكور ) الممارسين للنشاطات اللاصفية.

الأهداف البحث:

- تحديد مقارنة المهارات النفسية تبعا لعامل الممارسة بين التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الممارسين للنشاطات اللاصفية.
- تحديد مقارنة المهارات النفسية تبعا لعامل الجنس إناث / ذكور.

5. أهمية البحث:

البحث هو دراسة مسحية لتحديد مقارنة بين المهارات النفسية باختلاف عاملي الممارسة و الجنس في الوسط المدرسي (الطور الثانوي) لولاية معسكر. باعتبار أن المهارات النفسية من العوامل المهمة و الضرورية في العملية التدريسية و في عمليات التعلم لدى التلميذ. و لإبراز أهمية و دور النشاط الرياضي المدرسي بكل أنواعه و أشكاله في تنمية و تطوير ورفع مستوى مهارات وقدرات الطالب العقلية و النفسية إلى غير ذلك من القدرات ، باعتبار هذا النشاط ميدان خصب و ثري بالمواقف الحركية و المهارية التي تنمي مختلف المهارات النفسية و العقلية .

مصطلحات البحث

التربية البدنية و الرياضية:

جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختار بغرض تحقيق هذه الحصائل .(محمد الحماحي ، أمين الخولي ، 1990، صفحة 18)

الأنشطة اللاصفية (الأنشطة الخارجية) :

هو عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين و ذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم و يمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم و تحسين مستواهم .(شلتوت، 1992، صفحة 117)  
المهارات النفسية:

هي قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم و التدريب و المنافسة و كذلك على استرخاء و التركيز و التصور الجيد و وضع الأهداف بواقعية.  
(تعريف عناصر المهارات النفسية يشار لها في الجانب النظري و كذلك في المنهجية في عرض أبعاد المقياس)  
الدراسات السابقة:

دراسة أحمد يحيوي :التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي (17 ، 21) سنة دراسية على بعض ثانويات الغرب الجزائري (عين تموشنت ، تلمسان، وهران، س بلعباس، مستغانم ) أطروحة دكتوراه سنة 2015/2014.

منهج :

لقد أتبع الباحث المنهج الوصفي

مجتمع البحث :

3253 من الأقسام النهائية 5 ولايات من ولايات الغرب

عينة البحث

تكونت العينة من 375 تلميذ من الذكور

عينة الدراسة الأساسية 250 تلميذ من الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

عينة الدراسة الأساسية 150 من غير الممارسين

## الاستنتاجات

يتميز التلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في المهارات النفسية التالية القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، التركيز، الانتباه، الثقة بالنفس، موجهة الفلق دافعية الانجاز الرياضي

يتميز تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية ب و ر بالتقييم المنخفض في كل المهارات النفسية

يتميز تلاميذ الأقسام النهائية الذكور للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية ب و ر بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي مهارات الشخصية، الإحساس بقية الذات، الاعتماد على النفس التحرر من الميل إلى الانفراد الحالة الصحية و الحالة الانفعالية.

دراسة أحمد يحيوي : التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور ثانوي (15-18) سنة دراسية مسحية اجريت على تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوججر رسالة ماجيستر لسنة 2009/2008.

## المنهج

لقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي (المسحي).

## العينة

تتكون عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة اختيرت بطريقة عشوائية للمستويات الثلاثة كما شملت أيضا 25 تلميذ و 25 تلميذة غير الممارسين.

## - أدوات البحث

استخدام الباحث مقياس أو اختبار المهارات العقلية (النفسية) مهمة كل من "ستيفن بل" و "جون البنسوي" و "كريستوفر شامبوروك" " 1996 " لقياس بعض الجوانب النفسية و قام بترجمته محسن حسن علاوي.

## أهم النتائج

هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين من الجنسين في أبعاد المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين و هذا يتضح من خلال تفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد القدرة على مواجهة القلق.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين من الجنسين في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على التركيز و الانتباه.

هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور الممارسين للمستويات الثلاثة و هذا يتضح من خلال تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني و المستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي.

دراسة بالقاسم رضوان وآخرون : أثر النشاط البدني على بعض المهارات النفسية دراسة ميدانية أجريت على مستوى ثانويات ولاية مستغانم مذكرة ليسانس لسنة 2014/2013 .

أهداف البحث

- إبراز أهمية الجانب النفسي في الطور الثانوي.
- التحقق من الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية.
- معرفة واقع ممارسة الرياضة المدرسية .

## المنهج

لقد اعتمد الباحثون المنهج الوصفي (المسحي).

## العينة

تتكون عينة البحث من 300 تلميذ أختيرت بطريقة عشوائية.

## أدوات البحث :

استخدم الباحثون استبيان و يتضمن (300) سؤال موجه للتلميذ و مقسم إلى محورين : محور اهتمامات و محور الشخصية .

## الاستنتاجات

- 1) معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في أداء مهارة رياضية أو النشاط البدني.
- 2) نصف عدد العينة لديها الثقة الملائمة في اتخاذ القرارات الحاسمة أثناء الحصة .
- 3) نصف عدد التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في قدرة على التركيز.
- 4) معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في تنفيذ الإستراتيجية بنجاح.
- 5) معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في تعبئة الجهد المطلوب للنجاح .

## التعليق على الدراسات السابقة :

عند استعراضنا الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا توصلنا إلى أن كل الدراسات تناولت المهارات النفسية وهي دراسات حديثة و متغيرات أخرى تنوعت أو تعددت بين التوافق النفسي و المتغيرات الديموغرافية و كذا مستوى الأداء.

النتائج التي خرجت بها الدراسات هي :

\* هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية .

\* هناك اختلاف في مستوى المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة .

حيث تشابهت الدراسات السابقة مع دراساتنا في النقاط التالية :

أبعاد المهارات النفسية :

و اختلفت في :

مستوى المهارات ، المتغيرات الديموغرافية ، مستوى الأداء ، التلاميذ .

نقد الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات المشابهة النظرة الأولية التي تساعد الباحث في أخذ فكرة عن خطوات بحثه و من خلال إطلاعنا المعمق عليها نجد أغلبها قد اهتمت بموضوع المهارات النفسية لكن هذه الدراسة عالجت موضوع اختلاف عامل الممارسة ( درس التربية البدنية والرياضية و النشاطات اللاصفية ) و عامل الجنس (ذكور ، إناث ) .



الباب الأول

الباب الثاني

# الفصل الأول

## المهارات النفسية

## تمهيد :

لقد أصبح الإعداد النفسي يلعب الدور الكبير في تطوير أداء الرياضي و أمسى من المتغيرات التي يجب العناية بها لحصول الفرد على أحسن النتائج الرياضية لاستخدامه لقدراته البدنية و المهارية لأقصى درجة .

لذا فمن الضروري التركيز أكثر على صقل و تطوير الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد و تعتبر المهارات النفسية من أحد هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين و التلاميذ من أجل ضبط سلوكا تهم و إعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم البدنية و المهارية .

## 1- مفهوم المهارة :

في تعريفنا للمهارة يقول كل من " محمد حسن علاوي " و محمد نصر الدين رضوان " من الصعب تحديد مفهوم مطلق للمهارة و ذلك كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي أن المهارة خاصة تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد أو نسبة الجماعة " .(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 20)

و المهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة و أليتها باستعمالها في وضعية مختلفة و بشكل ناجح وفي هذا الخصوص يقول " وجيه محجوب " نفهم تحت اصطلاح المهارة حل الواجب للمسار الحركي لتكوين مجموعة أجزاءه . (محجوب، 1987، صفحة 56)

و يقول " مفتي إبراهيم حماد " تعرف المهارة بأنها المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان من أجل بذل الطاقة في أقصر زمن ممكن وعلى هذا الأساس فإن المهارة هي قدرة الفرد على القيام بأعمال بكفاءة عالية من الإتقان و بدون ارتكاب خطأ و هذا بدون النظر إلى مجريات الأمور و مسر الحركة .(حماد، 1996، صفحة 150)

**2- مفهوم المهارة النفسية :**

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم 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 تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الإتقان و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرّب عليها.(علاوي ح.، 2007، صفحة 71)

**3- متى تمارس المهارات النفسية :**

يفضل أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية بحيث تؤدي في بداية أو نهاية التمرين و يتفوق ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين 10 و 30 دقيقة كما يمكن أن يطلب من اللاعب أداء بعض التدريبات للمهارات النفسية في أوقات إضافية أخرى وواجبات إضافية مع مراعاة أن ذلك قد يكون مفيدا مع بعض اللاعبين وغير مناسب للبعض الآخر .(راتب أ.، 2004، صفحة 100)

مهارة التصور العقلي

**1- تعريف التصور العقلي:**

ربما سمعت عن مصطلحات عديدة تصف الإعداد العقلي للمنافسة من ذلك على سبيل المثال : الاسترجاع العقلي mental Reheareal ، التصور العقلي Imagery الممارسة العقلية Mental Practice ،التدريب العقلي Mental Iring الرؤية Visualisation وبصرف النظر عن تعدد المصطلحات المستخدمة فإنه يمكن تعريف التصور العقلي بأنه

« وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوينين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض إعداد العقلي للأداء ..... ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه »

و التصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية Visualisation برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما و لكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس السمع، الشم أو تركيبات من هذه الحواس (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية و تطبيقاتها في المجال الرياضي، 2000)

**2- أنواع التصور العقلي:**

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما :

**1-2- التصور العقلي الخارجي :**

وهو نوع من التصور الذي بحث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد و يمثل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائي

## 2-2- التصور العقلي الداخلي :

وهو نوع التصور الذي يحدث داخل أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بعدي و حركي و هو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صور الكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء .(علاوي م.، علم نفي التدريب و الالمنافسة الرياضية، 2007)

## 3- أهمية التصوير العقلي :

إن التصور وظيفة معرفية الكائن الحي و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء و تنفيذ التقارير من الباحثين و أصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين و خاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد و أن التصور يحمل طابعا مركبا و يشمل على مكونات بصرية و أخرى مركبة و من الشرح الشفهي للمهارات الحركية .لقد أصبح التحكم في الصور العقلية أحد المهارات الهامة في تطوير الأداء و انه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية و جميع الأبعاد في الموفق مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء و يعمل التصور العقلي على :

- المساعدة في التخلص من القلق و تشتيت الأفكار و الانتباه مما يحسن التركيز

و بالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس لتحقيق الأداء الأمثل

- يمكن اللاعب من العودة لحالته الطبيعية بعد الإصابة

- المنافسة باستمرار الممارسة يتم التطور للحصول على الإحساس المصاحب و استرجاع الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف و التعامل مع الاستراتيجيات- استعداد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الثقة بالنفس و الواقعية مما يتيح التحكم في الاستجابات الانفعالية

- يساعد اللاعب على التصور الجيد للأداء قبل المنافسات مباشرة و استدعاء و الإحساس بالأداء الأمتل و تركيز الانتباه على أداء المهارة قبل اللحظة الأخيرة
- يستخدم التصور لتحقيق التهيؤ الذهني لأداء المهارات و إنقاذ القرارات الملائمة و هذا ما يعرف باتخاذ القرار الموقفي
- يستخدم لتصحيح أخطاء الأداء بالتعرف عليها و محاولة تصحيحها .(المجيد، 2005، صفحة 214)

#### 4- نظريات تفسر أكثر التصور العقلي:

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

(1) النظرية النفسية العصبية الحركية

(2) نظرية التعلم بالرموز. (cox, 2005, p. 222)

4-1- النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركة) :

تقوم هذه النظرية على الأحداث و السلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورهما لابد و أن ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال من الأحداث الواقعية بمعنى أن الصور المتخيلة في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله و تصوره من مهارات رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر و الدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه « ادموند جاكوسين (1932) تأذي ذاكرته عند تخيل أو تصور حركة حتى الذراع بإضافة إلى ذلك .فقد لاحظ « أرنول » 1946 أنه عند اختبار شخص ما يتخيل الوقوع للأمام أو للخلف ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع .(مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد، 2004، صفحة 98)

وفي تجربة الاختبار الفكرة القائلة بأن التصور أو التخيل يؤدي إلى نشاط كهربائي في العضلات أو مل « ريتشارد دسوين »(1980) أقطابا كهربائية إلى أسفل فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريبا استجابة العضلات عند التزلق الحقيقي



## 4-2- نظرية التعلم الرمزي:

وتشير هذه النظرية إلى التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل « شفرة معينة » أو « ترميز عقلي » للأداء الحركي من صورة تكويننا رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر إليه (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير و تقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية المركزي (نظام كودي لنماذج الحركة). (مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد، 2004، الصفحات 98-99)

وعلى أية حال فإن النظريتين تقودنا إلى نتيجة واحدة هامة و هي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدارسات التي يقضي فيها الأفراد أوقات أقل في التدريب على مهارات التصور و هناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية النفسية العصبية أي أن التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين من جهة نظر فيزيولوجية التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تحقيق مستوى الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها. (COX، 2005، صفحة 223)

## 5- مبادئ التصور العقلي :

1/ الاسترخاء و هو ضروري قبل التصور العقلي بممارسة تمريناته لفترة لفترات من 3 - 5 دقائق و لإنجاز 10 دقائق مع التركيز على الشهيق العميق و الزفير البطيء يكرر 4 - 5 مرات من و مع الجلوس و ليس الرقود

2/ التركيز على الايجابيات من خلال التركيز على الأداء الناتج لتدعيم علاقة المشي والاستجابة

3/ التصور العقلي للجزئيات ثم للمهارات ككل و إن يتخلله الأداء الحركي

4/ التصور العقلي قبل الأداء مباشرة

5/ يجب أن يكون التصور بنفس السرعة الفعلية للأداء حيث غالبا ما يكون أسرع و ذلك لتعلم التوقيت السليم للمهارات كما يمك أن يتم التصور العقلي بمعدل أبطأ من الأداء العقلي

6/ التصور العقلي للأداء ولنتائج مع الانتباه للتفاصيل  
 7/ الأهداف الواقعية إذ يجب تصور المهارات الحركية في حدود الإمكانية الواقعة للأداء  
 8/ الأهداف النوعية إذ يجب أن يكون التصور مما خلا للأداء الفعلي و لأهداف الأداء النوعية

9/ تعدد الحواس فكلما أمكن استخدام أكثر من الحواس كلما كان أفعال

10/ الممارسة المنظمة للتصور العقلي

11/ الاستمتاع بالممارسة إذ يجب أن يكون التصور العقلي مصدر الالفكار الايجابية و الاستمتاع والنجاح وحينما يكون مصدر الملل و التوتر و الإحباط يجب إيقافه على الفور. (المجيد، 2005، صفحة 218)

6- استخدامات التصور العقلي :

يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية و النفسية و من ذلك على سبيل المثال  
 6-1- التحكم في الاستجابات الانفعالية :

- يمكن الاستفادة من التصور النهي في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة و السيطرة على انفعالاته حيث يطلب منه أن يستحضر الصورة الذهنية لمواقف مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل

6-2- تحسين التركيز:

يساهم التصور في تحسين التركيز و خاصة هزة ما قبل المسابقة و يتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة فهذا الإجراء يمنع التشتيت و التفكير في إنشاء مرتبطة بالمسابقة

6-3- بناء الثقة :

يساعد التصور على التطور و بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن و اقتدار و دقة فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية و المهارية

## 6-4- مواجهة الإصابة:

يمكن استخدام التصور النص أثناء فترة حدوث الإصابة اللاعب و توقفه عن الممارسة لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و مهارته عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى. (راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990 ، صفحة 32)

مهاره القدره على الاسترخاء

**1- تعريف الاسترخاء:**

يعرف أسامة كامل راتب بأنه « انسحاب الشخص مؤقتا و معتمدا من النشاط بما يسمح له بالإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية.(راتب أ.، النشاط البدني و الإسترخاء، 2004، صفحة 123)

**1-1- الاسترخاء :**

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات هذا يعني " فك أسر " أو " إطلاق سراح " أي انقباض أو توتر في العضلات و وجود نشاط عضلي تاما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في نشاط العضلي .(علاوي ح.، 2007، صفحة 216)

**2- أهمية الاسترخاء :**

يختبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد و خاصة أعضاء و أجهزة الجسم الأكثر تهيو لحدوث أمراض التوتر كما يختبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدوث التوتر في حالات مثل الصداع النفسي، و الأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ و القرحة و المشكلات الجنسية و التشنج القلوني و دقات القلب غير المنتظمة و الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني و التفكير الفاعل فكما هو معروف أن التوتر الزائد يعوق العمليات العقلية بينما الاسترخاء يساعد على استعادة و وضوح التفكير

أما في منافسات الرياضة فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

1 - تخفيض مستوى التوتر العالي المستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية

2 - تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي

3 - التغلب على حالات القلق

4- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم ما قبل منافسة

5 - الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البيئية حسب ما تسمح ظروف التدريب أو المنافسة

6 - يعتبر الاسترخاء مدخلا بالاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي

3- نظريات الاسترخاء:

أثبتت العديد من المحاولات التي هدفت للتفسير السيكولوجي بالاسترخاء من أهمها النظرية المعرفية و النظرية السلوكية و النظرية المعرفية السلوكية :

3-1- النظرية المعرفية:

إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها هذه الفكرة تخلص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر و ضيفة للفكر كالتفسيرات و الادراكات و الاقتراحات تقبل إلى مشاعر ضعيفة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا

3-2- النظرية السلوكية :

و تركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة و ترى ان السلوك مشروط بحوادث لبيئة و يتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما : المثير و الاستجابة حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة ويمكن تفسير ذلك و فقاً لمايلي:

- أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة

- أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير

- أن السلوك مكون من إفرازات و حركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية و الكيميائية

## 3-3- النظرية المعرفية السلوكية:

أن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يخدع عقولنا أنه حوار داخلي بين أنفسنا بفرض تفسير العالم الذي نعيشه و يتوقع أن الحديث مع الذات الايجابي يقود إلى انجاز الهدف و يزيد الثقة بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف و الإحباط و يعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث

- المرحلة الأولى : تعليمية تهدي إلى تطوير الوعي بالأفكار و المشاعر و الإحساسات و السلوك و يتعرف الفرد عن حديثه مع الذات

- الرحلة الثانية: يقدم الفرد بإعادة الفرد عن حديثه مع ذاته بفرض تحويل استجاباته من الايجابية إلى السلبية

- المرحلة الثالثة : عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من حالات التصور العقلي و هذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط (حالات التوتر الزائد و القلق). (شمعون، 1996، صفحة 173)

## 4 - فوائد الاسترخاء :

تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية و البدنية و النفسية على النحو التالي

## 4-1- الفوائد الفسيولوجية :

- عمق و بطء التنفس و احتياج أقل ل O2
- خفض معدل ضربات القلب
- استرخاء العضلات
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم
- خفض موجات (Alpha) وتحقيق الواقف أفضل بين موجات المخ
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة

## 4-2- الفوائد البدنية :

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم
- الشعور بالهدوء و الأمان
- المعدل الطبيعي للوزن
- التخلص من الأرق
- الكشف المبكر عن التوتر العضلي و القدرة على الاسترخاء العضلي
- تأخير ظهور التعب
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب

## 4-3- الفوائد النفسية :

- الشعور بالهدوء و الأمان
- تطوير الصحة العقلية و الثقة بالنفس و تقدير الذات
- تطوير الذاكرة و الانتباه و التركيز
- تطوير التوافق بين الجسم و العقل
- عدم الاستجابة للاستشارات الطبية
- زيادة التحكم من الألم
- خفض القلق و التوتر و السلوك السلبي.(المجيد، 2005، صفحة 116)

## 5- استخدامات الاسترخاء :

يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية :

## 5-1- قبل الإحماء:

حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على الاستعداد للمتطلبات البدنية العقلية و الانفعالية التي يتطلبها بالأداء الرياضي و يجب أن يكون توفيق الاسترخاء أقرب ما يكون لبداية المنافسة



**5-2- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة :**

أثبتت الأبحاث خفض كفاءة و فعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم مهارات حركية أو خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارينات الاسترخاء ضرورية لتغلب على السلبيات المؤثرة في الأداء

**5-3- في نهاية الإحماء :**

حيث تساعد تمارينات الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان و يقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر

**5-4- قبل التدريب العقلي :**

إن ممارسة تمارينات الاسترخاء هي الخطوة الأولى في التطوير المهارات العقلية قبل و أثناء و بعد المنافسة مما جعل المهارات أكثر عمقا .(راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990، صفحة 277)

# مهارة التركز والانتباه

**1- مفهوم الانتباه :**

يعرف الانتباه أحيانا بأنه تركيز الذهني تركيزا شعوريا على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوع أو التركيز على فكرة مجردة أو هو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري بشيء معين على نحو واضح فالاهتمام ينصب في هذه العمليات العقلية على الناحية المعرفية من نواحي الذهن لكن الجانب ألنزعي الرامي الى القيام بنشاط ضروري يكون مائلا في عمليات الانتباه بحيث أن قوة الانتباه تتوقف على مدى قوة النزوع عند الفرد. (مساد، 2011، صفحة 177)

**2- أنواع الانتباه :**

يمكن تقديم الانتباه إلى الأقسام التالية

**2-1- الانتباه القسري :**

يعني أن الفرد يوجه انتباهه إلى المثير رغم إرادته فالفرد عادة ينتبه رغم إرادته إلى الأصوات القوية كصوت الانفجار أو الخطر كالكهرباء أو التي تحدث فجأة كتسليط ضوء عالي على عينيه أو عندما يحصل ألم مفاجئ في جسمه أو غير ذلك

**2-2- الانتباه التلقائي :**

الإنسان في العادة ينتبه إلى الأشياء التي تقع من اهتمامه وميوله فالموسيقار ينتبه إلى ترتيب النغمات التي تصدر عن غيره لذا فإن هذا النوع من الانتباه لا يبذل الفرد جهدا يذكر لأنه يقع ضمن اهتمامه و ميوله

**2-3- الانتباه الإرادي**

يقصد بالانتباه الداري أو يوجه انتباهه إلى شيء أو موضوع ما مثل الانتباه إلى محاضرة قد لا يكون راغبا في الانتباه إليها لذا أنه يشعر بالملل و السأم و يبذل في ذلك الانتباه جهدا قد يشرد ذهنه خلال كثيرا من الأمثلة على ذلك أيضا الانتباه إلى حديث ممل من شخص أنت مجبر على الانتباه إليه في هذه الحالة فإن الجهد المبذول في الانتباه يتوقف

على شدة الدافع الى الانتباه و هذا النوع من الانتباه لا يكون موجودا إلا عند الكبار لان الأطفال ليس بمقدورهم تحمل المشقة الذهنية في سبيل هدف لا يستطيعون تحقيقه و عليه فيجب أن تكون الدروس المقدمة لهم قصيرة و مشوقة و ممزوجة باللعب و البساطة التي تشعرهم بالسعادة في الحصة المقررة عليهم .(كوافحة، 2004، صفحة 80)

#### 4- طبيعة الانتباه

مثل طبيعة الانتباه في عمليتين فسيولوجيتين هما التكيف الحسي و التكيف الذهني

#### 4-1- التكيف الحسي :

ويحدث عندما ننتبه على أشياء فيزيائية و يظهر التكيف الحسي عندما يركز الفرد نظره و سمعه و رأسه و جسمه اتجاه شيء مقصود ففي هذه الحالة فإننا لا إراديا نكيف عيوننا وأذاننا و أجسامنا.و في هذا الحالة هذا نجد التلميذ الذي يتمتع إشارة خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطائه على الانتباه و هذا قصد التكيف الحسي لعرض أداء التقنية على أحسن حال

#### 4-2- التكيف الذهني :

وهو الجهد الذي يبذله الانتباه إلى شيء في المجال البصري و نجسد ذلك في حركة اللاعب مثلا و هو يخادع الحارس هذا الجهد نبذله لمعرفة الأداء لهذا الأخير و كذا لتكون فكرة جلية للحركة و تعمل هذه الفكرة على مساعدة الإحساس و تجعله أكثر وضوحا و تميزا و هذا الجهد هو ما نسميه بجهد الانتباه .وفي مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر التكيف الذهني أحد العوامل التي تساعد على تحقيق أحس النتائج .(عيساوي، 2000، صفحة 193)

## 5- مظاهر الانتباه :

أجمع الباحثون على أن للانتباه مظاهر هي :

## 5-1- المظاهر الحركية :

إن الانتباه لا يقتصر على الجانب النفسي بل يضاف إليه الجانب الحركي لاسيما إذا كان موضوع الانتباه مظاهر الحسية كالإصغاء أو الرؤية بصاحبها حركة الرأس فالأذن بدون حركة تستطيع التقاط الأصوات لكن لرؤيتها يلتزم حركة العينين نحو الهدف و غالبا ما يلزم لتحقيق ذلك توجه الجسم ثم ضبط الرأس نحو المدركات الحسية لتسهيل ذلك التكيف وفي المجال الرياضي تتجسد المظاهر الحركية للانتباه على نحو التالي في ألعاب الجامعة لكرة القدم واليد وسله يقوم اللاعب بمهارات أساسية في حين يسعى خصمه إلى مراقبة و هذه الأخيرة تتم بمظاهر حركية. كالحركة وراء الزميل و النظر إليه و محاولة الاقتراب منه أكثر

## 5-2- المظاهر الفسيولوجية

ترتبط المظاهر الفسيولوجية بالمظاهر الحركية و هي تتمثل في التغيرات التي تحدث على مستوى بعض الأجهزة و الأعضاء مثل التنفس الذي قد يتوقف حسب شدة تركيز الانتباه كما في اليوغا التي يصاحبها اتساع الأوعية الدموية في الدماغ و ضيقها في أطراف هذا لان النشاط الذهني في مثل هذه الأنشطة ضروري لأداء الحركات التي تتطلب كمية من الطاقة للخلايا العصبية كما توجد مجموعة كبيرة من التغيرات التي تحدث للجسم و أعضائه خلال الأداء لكل فعالية و هذا حسب تركيز الانتباه .(اليعقوبي، 1984، صفحة 19)

## 6- مهارات الانتباه :

1/ انتقاء الانتباه :تمثل إحدى المهارات الأساسية في الانتباه و هو القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحية الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها .(المجيد، 2005، صفحة 146)

2/ تحويل الانتباه :عرف وفقا لنظرية معالجة المعلومات بأنة أن التغير المستمر في البيئة المحيطة بالرياضي وكذلك فدارته تتطلب المقدرة على تحويل الانتباه بطريقة إرادية بسيطة فيها على سعة و اتجاه الانتباه .(علاوي ح.، 2007، صفحة 283)

3/ شدة أو وحدة الانتباه : ويقصد بها رجة القوة أو الصعوبة التي يراها اللاعب تجاه مثيرات مهينة و بالتالي كلما زادت شدة ا وحدة الانتباه نحو مثيرات معينة تطلب الأمر بذل مزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.(علاوي ح.، 2007، صفحة 285)

4/ تركيز الانتباه : يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا التميز المختار

5/ توزيع الانتباه يقصد به قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من منير في وقت واحد أو توجيه انتباهه نحو استيعاب و فهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد.

6/ حجم الانتباه : وهو كمية المواد ذات العناصر التي يمكن إدراكها و الانتباه إليها في وقت واحد و بدرجة واحد من الدقة فهو مهم في النشاط الرياضي حينما يتمكن الرياضي من الإدراك أكبر كمية من الحركات

7/ ثبات الانتباه : و يقصد به قدرة اللاعب على الاحتياط بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا

8/ تشتت الانتباه : هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا أو عدم ثبات الانتباه و انتقال الانتباه مثيرات معتمدة في نفس الوقت .(حسين، 1980، صفحة 122)

7- تركيز الانتباه في المجال الرياضي :

7-1- مفهوم تركيز الانتباه :

يعرف كل من "و ينبرج" و " جولة بانه " عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات .(راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990، صفحة 282)

يقصد به أيضا " تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار.(علاوي ح.، 2007، صفحة 283)

مهارة القدرة على مواجهة القلق



## 1- مفهوم القلق :

لقد اختلفت وجهات النظر حول القلق من باحث لأخر و تعددت معها تعاريف القلق فرويد يعرفه أنه " رد فعل لخطر خارجي معروف " و يعرفه أيضا أنه " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم " (عثمان، 2001، صفحة 18)

و يعرفه الدكتور " محمد منسي " بأنه " يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص و ليس صراع بين الشخص و العالم الخارجي أي أنه ناتج من ضمير الشخص و خوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات و تقاليد المجتمع الذي يعيش فيه " (منسي، 2001، صفحة 42)

و يعرفه الدكتور " حسن علاوي " أنه " هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر " (علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي ، 2002، صفحة 379)

## 2- أعراض القلق :

وتتضمن مجموعة من الأعراض المختلفة :

## 2-1- الأعراض النفسية :

التوتر العام و القلق على الصحة و العمل و عدم الاستقرار و الشعور بإنعدام الأمن و الراحة و الحساسية المفرطة و سرعة الإثارة و الخوف حيث يكون الفرد خائفا و لكن لا يعرف مصدر الخوف ولا يكون متوقعا لحدوث شيء ما دون أن يعرف ماهو ذلك الشيء هذا إلى جانب الشك و التردد و الاكتئاب الضيق و ترقب المستقبل .(صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت ، 2004 ، صفحة 103)

## 2-2- أعراض جسمية :

يذكر " أحمد عكاشة " أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعا حيث أن جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة و تتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادية الذي يحركه الهيپوتلاموس المتصل بمراكز الانفعال فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز و ظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة كما يشير إلى أن المرض قد يكتب الانفعال و لا يبدو عليه سوى الأعراض العضوية و تتصل هذه الأعراض و المظاهر بعدد من الأجهزة الجسمية الوظيفية و منها :

- أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري .
- أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي .
- أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي .
- أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي .
- أعراض مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي . (عكاشة، 1992، صفحة 73)

## 2-3- أعراض نفس جسمية :

و تتمثل فيما يطلق عليه بالأمراض السيكوسوماتية أي تلك الأمراض العضوية التي يسببها القلق أو يلعب دورا هاما في نشأتها أو في زيادة أعراضها كالذبحة الصدرية و الربو الشعبي و جلطة الشرايين التاجية وروماتيزم المفاصل و البول السكري و قرحة المعدة والإثنى عشر و القولون العصبي و الصداع النصفي و فقدان الشهية العصبي .(صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت ، 2004 ، صفحة 105)

## 2-4- أعراض عقلية :

يؤثر القلق على عمليات التوظيف العقلي و تتضح في صعوبة التركيز في الدراسة وفي صعوبة استخدام العقل في أنشطة مختلفة وفي اضطراب التفكير وما يرتبط بذلك من إحساس بالقلق إزاء العمل المدرسي لدى الطفل . (راتب أ.، قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الإحتراف الرياضي ، 1997)

## 2-5- أعراض اجتماعية :

و تعبر المظاهر الاجتماعية كالأحاساس بالوحدة أو العزلة و اضطراب العلاقة مع الوالدين وسوء الإدراك الاجتماعي للآخرين .

## 2-6- أعراض سلوكية :

وتتضمن أنماط سلوكية تعكس مظاهر متعددة للقلق كالسلوك القسري و السلوك الإنسحابي .(راتب أ.،، قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الإحتراف الرياضي ، 1997)

## 3- أنواع القلق :

يمكن تصنيف القلق تبعا للأسس المختلفة إلى :

- من حيث مدى وعي الفرد : وينقسم القلق إلى قلق شعوري يعي الفرد أسبابه ويمكنه تحديدها و التصدي لها و غالبا ما يزول زوال تلك الأسباب و قلق لا شعوري لا يفطن الفرد إلى مبرراته ودواعيه رغم سيطرته على سلوكه .

- من حيث درجة شدته : ينقسم القلق إلى بسيط وقلق حاد و قلق مزمن .

- من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه وهناك قلق ميسر ومنشط للأداء قلق مضعف

- من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد و صحته النفسية : يصنف إلى قلق عادي واقعي وقلق خلقي أو ضميري و قلق عصابي ولقد ميز " فرويد " خلال دراسته ظاهرة القلق نوعان هما :

## 3-1- القلق الموضوعي :

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرف " فرويد " القلق الموضوعي بأنه " رد فعل لخطر خارجي معروف " فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي و هو خطر محدد .

ولقد أطلق " فرويد " على القلق الموضوعي هذه التسميات

- القلق الواقعي .
- القلق الحقيقي .
- القلق السوي .

وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد ويوضح "فرويد" في نظريته أن القلق و الخوف هما إلا ردود أفعال في موقف معين

3-2- القلق العصابي:

يمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي و يتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو فيخاف الفرد أن تغرقه و تسيطر عليه نزعت غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى . (علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي ، 2002، صفحة 277)

مهاراة الثقة بالنفس

## 1- تعريف الثقة بالنفس :

يعرفها 1994 MANZOLG الثقة الرياضية أنها خاصية ثابتة نفسيا و مكونة من درجة مرتفعة من تفكير إيجابي و تفاؤل الاعتقاد بأنك في حكم و سيطرة و تحكم مدرك مع امتلاك مهارات القدرات للنجاح و كفاءة مدركة .(محمد، 2004، صفحة 31)

وبالرغم من تحدث كل من الرياضيين و المدرسين و المربين عن الثقة بالنفس إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح إذا يعرفها علماء النفس الرياضي «على أنها الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب » .(محمود، 2005، صفحة 277)

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها « درجة التأكد و اليقين بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة .(علاوي ح.، 2007، صفحة 51)

## 2- أهمية الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على الأداء ، لهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبنى لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي و هي نظرية فعالية الذات لياندورا (1977) و التي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية التركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركة و نظرية واقعة الكافية ل هارتر (1978) التي حاولت إن تكفيها الإدراك الكافية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز و نظرية إدراك القدرة ل نيكولز (1980) و الذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات و توجيهه نحو المهمة و إدراكه لقدراته. (محمد، 2004، صفحة 36)

## 3- نظريات الثقة بالنفس :

## 3-1- نظرية فعالية الذات ل "بان دورا" :

نعتمد على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي الأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حيث تشير الكفاءة إلى قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة و على هذا فكلما ينفذ مستوى كفاءة الذات ارتفع إنجاز الأداء لدى الفرد . (COX ، 2005 ، صفحة 25)

## 3-2- نظرية واقعية الكفاية ل "هارتر" :

يعتبر نظرية واقعية الكفاية لقارتر (1981 . 1978 ) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف و شرح التنبؤ بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص حيث توضع . أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية و البدنية و الاجتماعية من منطق الشعور بالكفاية و تكمل المسؤولية عن محالات نجحهم و فشلهم . (scanff, 2003, p. 160)

## 3-3- نظرية إدراك القدرة ل " نيكولز " :

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته و مدى صعوبة الهدف (الوجبات ) التي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته و إدراك لقدراته و على ذلك فإن سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي أختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء و معدل و المثابرة و الإصرار غلى تحقيق .

و لهذا يختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف هما هدف "المهمة " وهدف "الذات " نظرا لأنهما يكسبان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح و الفشل . (محمد، 2004 ، صفحة 9)

## 4- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

لقد حرصت "فيالي " على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين و علاقتها بنموذج الثقة الرياضية و الذي تحققت من صدقة و في سبيل ذلك طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو استبيان مصادر الثقة (S.S.C.Q) و لقد اشتملت على نسخة - 9 - مصادر للثقة الرياضية و هي :

- 1) السيطرة المهارية
- 2) إظهار القدرة
- 3) الإعداد البدني العقلي
- 4) تقييم الذات البدنية
- 5) التأييد الاجتماعي
- 6) قيادة المدرب
- 7) الخبرة عن طريق الآخرين
- 8) البيئة المريحة
- 9) درجة التأييد الموقفي .(راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990، صفحة 342)

## 5- فوائد الثقة بالنفس :

هناك عدة فوائد تساعد الرياضي على تطوير أدائه خلال أهمها :

## 5-1- الثقة كثير الانفعالات الايجابية :

تؤثر الثقة في العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي فهي تبحث فيه الشعور بالحيوية و الحماس و البهجة و الانتعاش و المتعة و الرضا و يؤدي ذلك إلى انح ركلت الرياضي تتميز بالإنسانية و المزيد من القوة و السرعة



**5-2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه :**

وذلك في المباراة و يرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب (نتيجة ضعف الثقة )  
و يصبح موجهها الاهتمام نحو الأداء

**5-3- الثقة تؤثر على بناء الأهداف :**

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهداف ذات صعوبة ملائمة و تستشير  
التحدي ثم يبذل الجهد لانجازها .

**5-4- الثقة تزيد المثابرة و بذل الجهد:**

يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى اخر فإن الثقة  
تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق إنجاز معين.

**5-5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية و المهارات :**

يضع من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي  
و لكن تجدر بالإشارة إليه هنا أن الثقة و حدها لا تختلف بطلا فما قيمة أن يتمتع  
الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس و لا يمكن لا يتقن المهارات الرياضية تفقد إلى  
اللياقة البدنية.(راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990، صفحة 343)

**6- بناء الثقة بالنفس:**

يعتقد الكثير من المدرسين و الرياضيين على السواء أن الثقة بالنفس صفة نفسية ما يتميز  
بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر و أنه من الصعوبة تطوير ذو تنمية هذه الصفة  
النفسية خلال عملية التدريب الرياضي و الواقع أنه يمكن تطوير او تحسين الثقة في  
النفس لدى الرياضيين من خلال العمل و الممارسة و التخطيط و هناك بغض الاقتراحات  
التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين

1/ زيادة الوعي بالثقة في النفس

2/ انجاز الأداء

3/ التصور الذهني للأداء

4/ الأداء بيقظة

5/ التفكير بثقة

6/ الحالة البدنية الجيدة

7/ قيمة الذات .(راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990، الصفحات 347 - 348)

# مهارات الدفاعية الانحياز

**1- تعريف الدافعية:**

يعرفها " إبراهيم قشقوش " " بأنها تكوين فرص تعبر عن حالة الفرد وتعمل على استثارة السلوك وتنشيط و توجيه هذا السلوك نحو هدف ما " (إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور، 1979، الصفحات 9 ، 10)

ويعرفها " محمد حسن علاوي " بأنها علاقة ديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل و الحالات المختلفة ( الفطرية و المكتسبة الداخلية المتعلمة وغير المتعلمة الشعورية و اللاشعورية ) (علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي ، 2002، صفحة 212)

**2- تعريف الإنجاز :**

يعرفه عصام " عبد الخالق " " هو عبارة عن نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم " .(الخالق، 1992، صفحة 186)

ويفسره "محمد نصر الدين رضوان " ويطلق عليه مصطلح " الأداء الأقصى الذي يقود ويستخدم مصطلح الإنجاز للتعبير عن كل المظاهر التي يمكن ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي و الحركي و التي يتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات .(رضوان، 1994، صفحة 81)

**3- مفهوم دافعية الإنجاز :**

مرت دافعية الإنجاز بعدة مراحل و أول من بدأ التنظير فيها " هنري موراي " في كتابه استكشافات في الشخصية لدراسة ديناميت الشخصية باعتبار أن دافع الإنجاز أحد المتغيرات الأساسية و تعتبر المتغيرات الدفاعية و التفسيرية التي أسس عليها نظريته تمثل جانبين أحدهما جانب القوة و تظهر في إمكانية توظيف الشخصيات المختلفة أما الآخر فهو جانب الضعف و يتمثل في المخاطرة بتفسيرات كاذبة قد يقع فيها بعض علماء النفس و قد دفعه ذلك لتعديل نظريته عدة مرات خلال الفترة من (1951 - 1959 ) حيث إستبدل مفهوم " الحاجة " إلى الاستعداد للموضوع و قد أنعكس التطور في بناءه لأداة قياس تسمى " اختبار تفهم الذات " .(إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور، 1979، صفحة 22)

يعرفها " فاروق عبد الفتاح " : بأنها الرغبة في الأداء الجيد و تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي ينشط و يوجه السلوك . (الفتاح، 1991، صفحة 5)

وتعرف أيضا بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح و يراها " ميدنك " الاستقلالية .(عدنان، 1995، صفحة 123)

#### 4- أهمية دافعية الإنجاز في المنافسة :

يتميز سلوك الإنجاز بثلاث جوانب وهي كالتالي:

#### 4-1- اختيار السلوك :

ويقصد باختيار السلوك أ لا نجازي المقدره على الاختيار من بين البدائل و الاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح و القيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط .

#### 4-2- شدة السلوك :

يقصد بشدة السلوك مستوى ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاوله التدريب الذي يتميز بشدة عالية و حجم مرتفع .

#### 4-3- المثابرة على السلوك :

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط و إذا أستمر لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية .(تواتي، 2007 - 2008، صفحة 82)

#### 5- أهم خصائص شخصية اللاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز :

إن الرياضيين الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يتميزون بالخصائص التالية :

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم .
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء .

- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع .
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين .
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب التحدي .
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي .
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال .
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل
- القدرة على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد و النجاح .(عبده، 5 ماي

(1993)

## 6- أنماط سلوك الإنجاز:

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشئ في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجهة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الرياضة وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك .وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات انفعالية سالبة متعلقة من إخفاقات في الماضي وما أحدثه من خيبة أمل ومن ثم يتأثر الخوف من الفشل و كذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة بالإنجاز .(إبراهيم قشقوش ،طلعت منصور، 1979، صفحة 43)

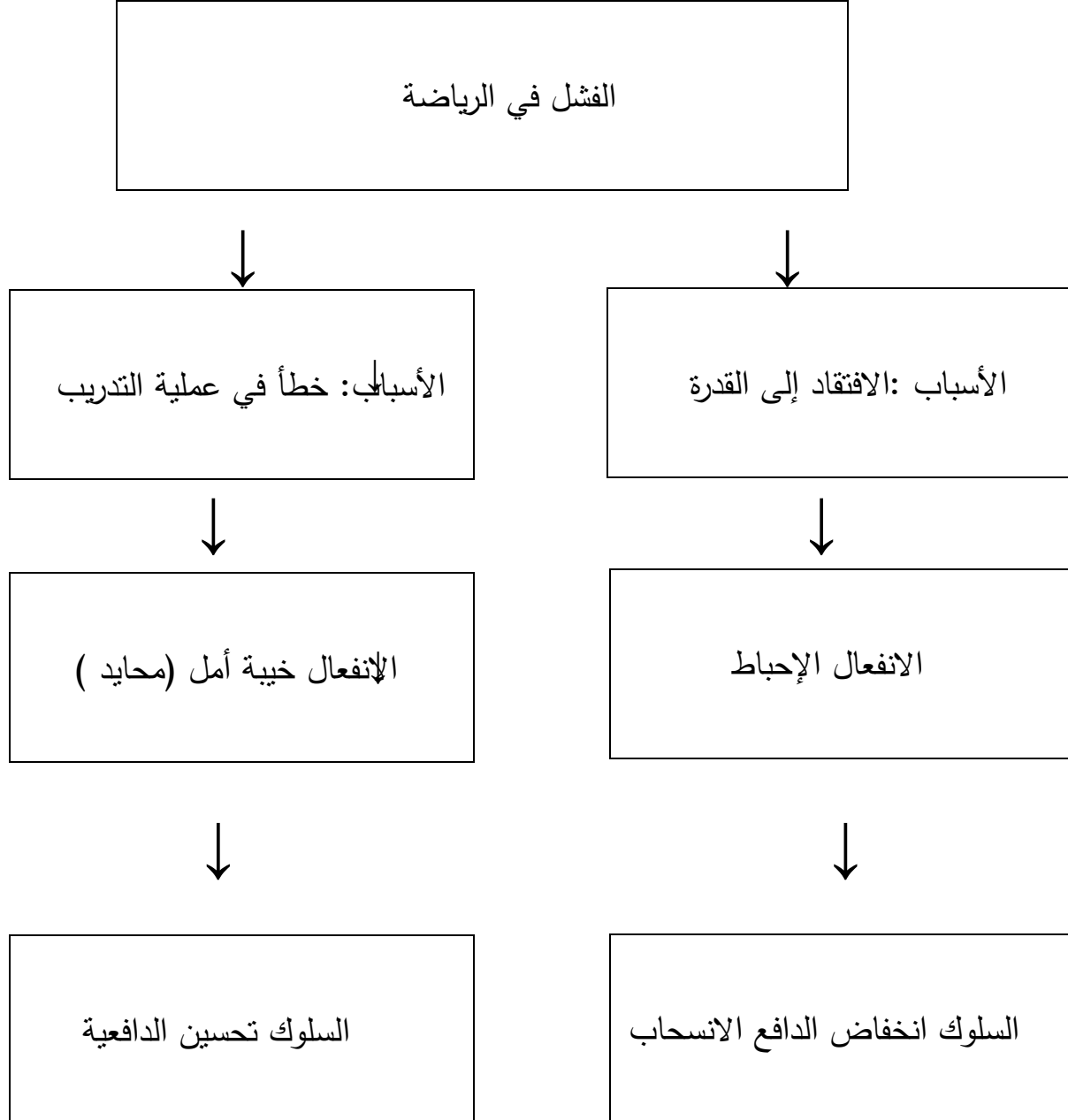
## 6-1- دوافع إنجاز النجاح :

وهو يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة و يدفعه لمحاولة تحقيق التفوق و بالتالي الإحساس و الشعور بالرضا و السعادة .(علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي ، 2002، صفحة 259)

## 6-2- دوافع تجنب الفشل :

تشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل شكل رقم- 3 - لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته و كفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع و ربما التسرب و الانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك

أخطاء أو قصور في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه .(راتب أ.، علم النفس الرياضة ، 1990، صفحة 91)



## خاتمة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى المهارات النفسية و التي تعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس و بناء هذه الدراسة لذا أصبح لمن الضروري جدا إكساب اللاعبين و الرياضيين لبعض المعارف و المعلومات الأساسية حول أهمية المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم لمدى تطور مستوياتهم الرياضية وقد دلت الخبرات في مجال علم النفس الرياضي أن للمهارات النفسية فائدة كبرى للاعبين و الرياضيين

و أسهمت في الانتقاء بمستوياتهم حيث أصبح الاعتقاد في الدول المتقدمة أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برنامج تدريبهم .



# الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

## تمهيد :

إن التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى تكوين المواطن الصالح بدنيا وعقليا و انفعاليا و اجتماعيا و تعتمد التربية البدنية أثناء قيامها بهذه الوظيفة على ألوان و أنواع من النشاط البدني .

إن الأهمية الكبيرة التي تلعبها التربية البدنية في بناء و تربية الأفراد جعلها تكتسب مكانة خاصة في بناء المجتمعات مما دفعها اليوم لأن تكون علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة به وله نظم و قوانين تحكمه.

## 1- مفهوم التربية:

## 1-1- لغة:

التربية في اللغة مأخوذة من الفعل ربى الرباعي أي غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد: هذبه فأصلها يربو أي زاد ونما ومن يجعل أصلها الثلاثي: فلا بد أن يجعل المصدر ترتيبا لا تربية يقال رب القوم يرببهم أي بمعنى ساسهم وكان فوهم أي رب النعمة زادها ورب الولد رباه حتى أدرك و صفة القول أن التربية عند العرب تنفيذ السياسة والقيادة والتنمية وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي

## 1-2- اصطلاحا:

أما التربية اصطلاحا فإنها تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وحيوان و أما التربية اصطلاحا فإنها تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وحيوان و إنسان وكل منها طرائق خاصة لتربيته وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي بانتهاء الدراسة ولا بانفصال الفرد عن الأسرة بل تظل معه طول حياته كان مستمرا في تفاعله مع الحياة وطالما مازال على قيد الحياة وتعني باختصار أنها تهيء الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي: الخلقية، العقلية، الجسمانية والروحية. (تركي، 1990، صفحة 18)

## 2- أهداف التربية :

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى نشأة الفرد سليماً منسجماً، مع نفسه من جهة ومع مجتمعه من جهة أخرى فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعده على العيش ومواجهة المشاكل المترتبة عن ممارسة الحياة.

ومبدئياً لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة والكتابة ودون تزويده بقاعدة علمية وثقافية متينة كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية والسلوكية قبل تعلمه قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي وقبل اكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه.

إن الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى باعتبار أن التأكد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر والعشرين، بوعي الدول المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة وبضرورة دراسة العوامل التي تثر في إعداد الأجيال الناشئة وتوجيه شخصياتهم . (إسماعيل، 1984، صفحة 38)

يرتبط نهوض وانحطاط المدنية ارتباطاً بالفلسفة التربوية التي يعتنقها شعب ما وأن الاتجاهات والمثل العليا التي تحفز التفكير والسلوك لدى أي جيل من الأجيال ليتكون منها الأساس الذي يبني عليه مقياس للقيم وهي تنتقل عن طريق النظريات والتطبيقات التربوية وهذا المقياس للقيم التي يطمح كل جيل في الحصول عليها دوماً وأن يوفرها لأطفاله يعرف بأنها أغراض التربية. تعتبر الأغراض العامة للتربية بمثابة بيانات عن نوع وطبيعة الحياة التي يمكن أن توصف بأنها جديرة بالسعي للحصول عليها وإن تعدد القوى الاجتماعية والسياسية والدينية يمكن أن تساعد في تحديد الأهداف التي يتفق عليها إما النتائج التي تعمل التربية على تحقيقها وإنما تختلف من ثقافة لأخرى وكأمثلة للأغراض التي طالما سعى وراءها كثير من الناس.

- إعداد الرجل العسكري
- إعداد المواطن الصالح
- إنقاذ روح الفرد
- تنمية الضمير الاجتماعي والمسؤولية المدنية
- إعداد الحياة كاملة (الصادق، 1989، صفحة 20)

### 3- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية:

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي في غالب الأحيان تشير إلى الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة، النمو البدني التحمل البدني .... الخ وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى البدن نحصل على تعبير التربية البدنية والمقصود به حسب " تشارلز بيوشر " تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يجري الإنسان أو يمشي أو يقفز أو يمارس التزحلق أو ممارسة أي نوع من النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر حيوية أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام ويتوافق ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون خبرة إيجابية وسارة كما تكون عكس ذلك خبرة تعيسة شقية للفرد وهذا سيؤثر في بناء مجتمع قوي ومتماسك أو يورث أفراد هذا المجتمع انطباعات ضارة هدامة للجميع وهنا يأتي دور التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأهداف التربوية كما تتوقف نجاحاتها أو انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسؤلة عن توجيهها. (شالن بيوتشر ترجمة حسن معوض، 1964، صفحة 11)

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج الدراسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق إعداد البرامج الموجهة توجيهها صحيحا والمعد إعدادا علميا يمكن

إكساب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم لطريقة مفيدة. (ثناء فولد أمين و  
أخرون ، 1986 ، صفحة 04)

#### 4 - نبذ تاريخية للتربية البدنية:

يرجع تاريخ التربية البدنية والرياضية المتعلقة بشؤون التربية البدنية وقد اعتنت أثينا  
واسبرطة بالألعاب الرياضية عناية كبيرة ويرى أرسطو طاليس 384 ق.م أن تبتدئ عناية  
الدولة بالطفل من قبل ولادته كما ضرورة وضع قانون الأزواج بين من يجوز لهم الزواج  
أو عدمه. كما يرى أن الأعمال البدنية يجب أن تكون غايتها ضبط النفس وكبح جميع  
الشهوات وتجميل صورة الجسم وتكوين العادات الفاضلة ولا مجرد القوة الجسمانية التي  
يتباهى بها المعروفون بالألعاب البدنية كذلك يرى بأنه يجب أن تتدرج هذه الأعمال في  
صعوبتها وألا تبدأ الأعمال العنيفة إلا بعد المراهقة بثلاث سنوات على الأقل. (أمين،  
1926 ، صفحة 95)

إلا أنه وبعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب الرياضية شيئاً فشيئاً إلى غاية حلول  
القرن الثامن عشر وظهور الاتجاه الطبيعي الذي تزعمه "جان جاك روسو"  
(1712م-1778م) الذي نادى بالرجوع إلى الطبيعة وبفصل الطفل عن والديه وإبعاده  
عن المدارس وتركه يتسرب حيث يدخل في قلبه حب الطبيعة وجمالها وقد كتب في كتابه  
عن سبيل كيفية سيرة الطفل من ولادته حتى سن الخامسة وجاء في هذا الكتاب أيضاً  
للبحث عناية بالألعاب الرياضية والتمارين البدنية فقد ذكر بأن لصحة البدن وسلامة  
العقل وكمال الخلق.

وقد نادى بعد "روسو" بعض المربين بضرورة التربية البدنية من بينهم "جون موثن"  
(1756م-1839م) الذي ألف كتاباً بعنوان "التمارين البدنية للأطفال الصغار" ويعتبره  
البعض مؤسس التمارين المدرسية ثم ظهر في عالم التربية السويسري "باستا لوتر"  
(1746م-1852م) الذي جاء ببعض الآراء القديمة في التربية وطرق التعليم استفاد  
منها أساتذة التربية البدنية في وضع مبادئهم التربوية ثم جاء بعد ذلك الألماني "فريدريك

جون" (1778م- 1852م) الدانماركي "ماشتجال" (1847م-1777م) والسويسري "بير هنرك" (1776م - 1883م)الذين ساهموا جميعا في وضع الأسس العامة للتمرينات البدنية الحديثة واستطاع "لينج" سنة 1813م تأسيس أول معهد للتمرينات سمي بمعهد التمرينات الملكي "بستكهولم" وجاء بعده ولده "بلمار" الذي ألم بمبادئ والده وفي النصف الأول من القرن 20 عمت التربية البدنية جميع أنحاء العالم تقريبا وانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا يكفي لبيان هذا الانتشار أن نذكر أنه يوجد ما يفوق 100 معهد بين جامعة وكلية حيث يستطيع الطالب فيها أن يحصل على درجة مدرس في مادة التربية البدنية والرياضية عدا ذلك فإنه يوجد ما يقرب 24 جامعة يستطيع فيها الطالب أن يقوم بدراسات عليا وقد ظهر في هذه الجامعات عدد كبير من رجال التربية البدنية ومن هؤلاء "كيروتون" و "عوزين" و "مينشل" وغيرهم.(2011، صفحة 26)

#### 5- التربية البدنية والرياضية:

#### 5-1- مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا نظرا لما تم اكتشافه من آثار إيجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضيات أو أنها عضلات وعرق وأرجل قوية أو أنها تربية الأجسام ولهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فإنهم يتفقون في المضمون وأهم التعاريف يذكر ما يلي:

فعرها ناش: بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.

ويعرفها نيكسولوكزنز: بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم.

ويعرفها فولتمرواسيلنجر: بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني. (عزمي م.، 2004، صفحة 11)

ويعرفها لوميكين: التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الإجتماعية اللياقة من خلال النشاط البدني. (الخولي أ.، 1998)

### 5-2- مفهوم التربية الرياضية :

عند سؤال الناس بمختلف فئاتهم في مفهوم التربية الرياضية فإن النتيجة ستثير الدهشة فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات الترويحية أو هي تعليم الخلق الرياضي أو هي تنمية اللياقة البدنية بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة أو التدريب الرياضي على وجه التحديد (محمد الحماحي ، أمين خولي ، 1990)

حيث أن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي تنمي شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغيل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق منهاج التربية الرياضية و توجيهها توجيها صحيحا يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية (عزمي م.، 2004، صفحة 14)

إذا التربية الرياضية هي عنصر و جزء أساسي من التربية و أسلوب من أساليبها ولون من ألوانها ولذا يمكننا اعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان ونشاطه البدني (خضور، 1994، الصفحات 41,42)

## 3-5- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي و التربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم أخر وواسع يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية و الجوانب النفسية و العقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية كما عرفها " ويستب وتشر وكثير من المفكرين " : هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني و إثراء الجوانب البدنية والعقلية الاجتماعية و الوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها.

ويعرفها البعض الأخر على أنها تمارينات الألعاب وقت الفراغ و المسابقات الرياضية لكن هذه المفاهيم هي المواقع تمثل أطراف أشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي الذي يسمى باسم التربية البدنية والرياضية (الخولي ا.، 1996، صفحة 104) ويقصد بها أيضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي إذا تعتبر إحدى فروع التربية و التي تستند نظرياتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه ويدل على تطوره وتقدمه (الخولي ا.، 1996)

## 6- النشاط اللا صفي:

## 6-1- النشاط الداخلي:

يعتبر هذا النشاط امتدادا لدرس التربية الرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته، كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكيم والتسجيل والإعلام . (سعيد، صفحة 178).

هو ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية الرياضية في أوقات الدرس ليشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة، بمعنى أن هذا النشاط يجمع باشتراك التلاميذ في ألوان متعددة من النشاط . (محمد، 2007، صفحة 210).



## 6-2- أهمية النشاط الداخلي:

إن نشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج أوقات الدراسة ، والغاية منه إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية ، ويعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ،فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (كحلي، 2007-2008، صفحة 73).

كما أن النشاط الداخلي يعتبر أفضل الميادين التي أن يطبق فيها مبدأ التعليم عن طريق الممارسة ، فالتلميذ يتعلم بضعة المهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارستها فعالة في الدرس نفسه ،ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في برنامج النشاط الداخلي. (احمد ماهر أنور حسن ، على محمد عبد المجيد ، 2007 ، صفحة 257).

## 6-3- النشاط الرياضي الخارجي: sport out door Activity

النشاط الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الرياضي الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى، وغالبا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون للجنس نفسه.

ويعتبر هذا البرنامج جزءا متكاملًا من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا انه يخص الممتازين في الأداء الرياضي، وتجرى مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز من بين المشتركين. (المجيد، صفحة 267).

هو ذلك النشاط الذي يجرى في منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية . (قاسم المندلاوي وآخرون ، 1990 ، صفحة 55).

كما يمكن إعطاء تعريف لنشاط الخارجي بأنه:

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية، وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط. (محمود عوض ، فيصل ياسين ، 1987، صفحة 133).

#### 6-4- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي يرى الدكتور هاشم الخطيب أن "النشاط الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوله في الدروس المنهجية . (هاشم، 1988، صفحة 689).

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو نشاطات الفرق، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار والانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة السابعة من التعليمات الوزارية المشتركة رقم 15 تنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة و تحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سلمية ، تشغيل الجهاز الوطني لفرز ذوي المواهب الرياضية خاصة أوساط التربية والتكوين . (تعليمات وزارية مشتركة رقم 15، 1993).

## 7 - ماهية التربية البدنية و الرياضية في المدرسة :

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو " عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة و يجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ أنه يقضي أوقات سعيدة لكلا منهما المدرس - التلميذ " (ناهد محمود السعد ، ونيلا رمزي فهميم ، 2004، صفحة 21)

هي " عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة (قنديل، 1998، صفحة 21)

إن التلاميذ يحبون الحركة و يحبون التعلم و نحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب أن الحركة تمثل لهم المتعة و السعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ومن المهم و الحيوي جدا أن تتاح للتلاميذ الفرصة ليتعلم كيف يتحرك وعلينا كمسؤولين ( مربيين و مشرفين ) أن تحبب التلاميذ في التربية البدنية و بالتالي يتم عن ذلك تنمية المهارات الحركية و تزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات و كيفية أدائها بشكل سليم إن وقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يتمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية و الاستمتاع فقط إن التلاميذ عادة ما يحبون الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الأقسام ، كما أن استخدام بعض المعدات و الأدوات المساعدة يساعد على بغض المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرس أو مرب أن هؤلاء مازالوا في سن المبكر فعليك بحبهم ومساعدتهم للاسترجاع في الدروس التي يقوم بتعلمها لهم (قنديل، 1998)

## 8 - طبيعة التربية البدنية و الرياضية :

لا زال لحد الآن بعض من الناس لا يؤمن بالتربية البدنية و الرياضية كنظام أكاديمي و كمهنة أو كبرامج لنشاطاتهم متعددة وهذا يلقي عبئ كبير أمام المشرفين على هذا التخصص وتتلخص هذه الطبعة فيما يلي :

## 8-1- التربية البدنية و الرياضية كنظام أكاديمي :

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية و التربية البدنية و الرياضية تهتم ببحث ودراسة الظاهرة حركة الإنسان و الأشكال الثقافية التي اتخذتها الظاهرة كالرياضة و التمرينات و الرقص وذلك من خلال بنية معرفية أخذة في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لدي الإنسان وتنقسم إلى عدة مباحث وعلوم كعلم ووظائف أعضاء النشاط البدني و علم نفس الرياضة و الاجتماع الرياضي و التعلم الحركي و الميكانيكا الحيوية و فلسفة و تاريخ التربية البدنية و الرياضية .

## 8-2- التربية البدنية و الرياضية كمهنة :

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدني و الرياضي ولقد تنامت أفرع و مجالات العمل المهني في التربية البدنية و الرياضية شكل كبير فبعد ما كانت تقتصر في الزمن القديم على التعليم ( التدريس ) أصبحت الآن تضم التدريب الرياضي الإدارة الرياضية اللياقة البدنية التأهيل الرياضي الإعلام الرياضي الترويج البدني الرياضة للمجتمع و بفضل جهود أبناء المهنة أصبحت لها عدد من الروابط و الجمعيات المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء و غير المؤهلين من الانضمام إليها : " و المهنة تعتمد على بنية المعرفة و علومها و مباحثها و فنونها لتقدم أرفع مستوى الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني (أنور، 1996، صفحة 17)

## 8-3- التربية البدنية والرياضية كبرامج :

وهو المنظور الأقدم و التي أرتبط بالتربية البدنية ومنذ القدم ومازال والذي يعتبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ الاشتراك في أنشطة بدنية أو حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وذلك حسب المراحل العمرية و عبر وسط تربوي منظم .(أنور، 1996)

## 9- أهداف التربية البدنية و الرياضية :

بعد انتهاء الدراسة الابتدائية ينتقل التلاميذ والتلميذات إلى مرحلة الدراسة بالمتوسط ومنها إلى الثانوي وهذه المرحلة تتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي ويمكن تلخص هذه الأهداف في النقاط التالية :

- ممارسة الحياة السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتها المراهقة و البلوغ ودور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه الحاجات .
- تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة و الرشاقة وسرعة التلبية و الشجاعة و الجد لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف و الأحوال .
- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة .
- العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة به .(حسنين، صفحة

(106)

## 10 - درس التربية البدنية و الرياضية :

## 10-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية أهميته :

يعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للاشتراك في المنافسات الرياضية داخل و خارج المدرسة ولهذا درس التربية البدنية و الرياضية لا تعطي المساحة الزمنية فقط بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات (صالح، 1981، صفحة 95)

**10-2- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية :**

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دورا فعال في بناء شخصية الفرد و تكسبه طابعا مميزا حيث :

- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل القوة و المرونة و الرشاقة و السرعة
- تساعد على إكساب المهارات و الخبرات الحركية .
- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية و التكيف مع المجتمع .
- تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الاجتماعية و زوده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم و الأمكنة و الأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية .(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1987 ، الصفحات 95,96)

**10-3- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية :**

إن درس التربية البدنية و الرياضية له واجبات تربوية كثيرة فهو يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة الشعور بالصدقة و المثابرة و المواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء يعمل على اهتمام بإقامة منافسة لتشجيع على التدريب و إتقان المهارات المطلوبة (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1987، صفحة 46)

- يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ .
- يعمل على التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين
- له تأثيرات أيجابية في مختلف الأجهزة الحيوية ( كالجهاز الدموي ، التنفسي ، العصبي و العضلي ) (عباس، 1981، صفحة 42)

**10-4- أغراض درس التربية البدنية و الرياضية :**

لدرس التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة و تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع ثانيا ولقد وضع الكثير من الباحثين هذه الأغراض فحدد كل من " عباس السمرائي " و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أهم الأغراض في الصفات البدنية و النمو

بمعنى أن المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية أساسية حركات فطرية طبيعية و مهارات حركية رياضية و هي المهارات المرتبطة بالممارسة الرياضية و يظهر النمو الحركي بوضوح لدى التلاميذ من خلال مدى التوافق الحاصل بين أعضاء الجسم مما ينتج عن ذلك اقتصاد في الجهد المبذول و تأخير التعب .

نلتمس من كل ما سبق إن درس التربية البدنية و الرياضية له أهمية كبيرة جدا بالنسبة للمدرس و التلميذ وكذا العملية التربوية فهو يراعي جميع الجوانب .(بسطويسي أحمد بسطويسي و عباس أحمد صالح السمرائي ، 1984، صفحة 124)

### 11 - دور الأسرة اتجاه ممارسة الأبناء التربية البدنية و الرياضية :

تؤدي الأسرة الدور المؤثر في دفع وتحفيز الأبناء للمشاركة في الأنشطة الرياضية فالأسرة من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية للأبناء تستطيع تكوين المواقف الإيجابية أو تستطيع تكوين المواقف السلبية عندهم تلك المواقف التي تجعلهم بعيدون كل البعد عن الممارسة الرياضية وفعاليتها التقييمية و الإبداعية غير أن الأسرة مهما تكن خلفيتها الاجتماعية و المهنية هي امرأة للمجتمع الذي تنتمي إليه وتتفاعل معه فإذا كان المجتمع يقوم الرياضة وينظر لها نظرة مليئة بالاحترام و التقدير فإن العائلة تكون كذلك و العكس هو صحيح إذا كان المجتمع لا يقوم الرياضة ولا يدعم حركتها ومؤسساتها الرسمية و الأهلية ومن ناحية أخرى نلاحظ بأن العائلة وحدها لا تستطيع تحفيز أبنائها نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية إذا كانت الجماعات المرجعية في المجتمع لا تقوم و لا تلتزم الأنشطة الرياضية و أهدافها و مؤسساتها و المرجعيات التي تستطيع أن تسهم مع العائلة في دفع الأبناء إلى المشاركة في الأنشطة الرياضية فإن العائلة ستكون في موقع يساعد في دفع أبنائها نحو احترام و تقويم الممارسة الرياضية و المشاركة في مختلف فعاليتها و التمييز في ألعابها سواء كانت هذه الألعاب فردية أو جماعية الأمر الذي يقود أي تنمية الحركة الرياضية في المجتمع و تحقيق أهدافها القريبة و البعيدة وإذا حدث هذا فإن المجتمع يستطيع بلوغ مستويات عالية و يساعد على تمتع أفرادها بالصحة و الحيوية و النشاط التي هي أساس العمل و الإنتاج ومن المهام التي يمكن للأسرة أن تؤديها في محاولة لتحفيز الأبناء نحو تقويم الرياضية و المشاركة الفعالة في أنشطتها

و خاصة الإباء و الأمهات القيام بتنقيف الأبناء و البنات بالفوائد و الإيجابيات الصحية و النفسية و التربوية و الأخلاقية التي تتمخض عنها الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة .(إحسان محمد الحسن ، كمال طه ويس ، 1990، الصفحات 116 ، 115 )  
 على الإباء مساعدة أبنائهم في وضع الأهداف واقعية تتناسب مع مستوياتهم الرياضية من جهة و مستوى طموحهم من جهة أخرى و عدم مطالبتهم بالنتائج أولاً مع مراعاة أن تكون تلك الأهداف قابلة للقياس :

- إظهار التشجيع و الدعم النفسي و المادي اللازم للفرق التي ينتمي إليها الأبناء .
- عدم إجبار الأبناء على الممارسة نوع محدد من الأنشطة الرياضية فيجب أن نترك لهم فرصة الاختيار لما يفضلونه من الأنشطة .(ياسين، 2008، صفحة 61)

#### خاتمة :

إن مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أكاديمية كجميع المواد الأخرى فهي تساهم في تطوير قدرات التلميذ المعرفية و النفسية و الحركية و العاطفية و الاجتماعية وذلك من خلال استعمالها لأوجه أنشطتها البدنية المختلفة لذا يجب على المشرفين على مادة التربية البدنية و الرياضية أن يسعوا من خلالها إلى تنمية شخصية التلميذ من جميع جوانبها.



الباب الثاني

الباب الثالث

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

**تمهيد:**

من خلال المشكلة المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في مقارنة مستوى المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية. وللوصول إلى حل هذه المشكلة لابد للباحث من توضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية. وهي كما يلي:

**1- منهج البحث:**

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. و على هذا الأساس وبما أن الطالبة بصدد دراسة مشكلة نفسية لدى التلاميذ و المتمثلة في مقارنة مستوى المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية. بالمرحلة الثانوية " اعتمدت المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة.

**2- مجتمع و عينة البحث :****1-2- مجتمع البحث:**

تمثل مجتمع البحث في 463 تلاميذ من ثانويات بولاية معسكر لكل من ثانوية أحمد زبانة و بن عابد علي شريف سيق.

**2-2- عينة البحث:**

تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية بالمؤسسات التعليمية المذكورة، تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة والبالغ عددهم (70) تلميذ وتلميذة. و تم توزيعهم على مجموعتين حسب الأنشطة الرياضية المختارة من طرف الطالبة الباحثة والمتمثلة في: 40 تلميذ وتلميذة يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية فقط، و 30 تلميذ وتلميذة منخرطين بالألعاب الرياضية المدرسية. والعينة موزعة كالتالي:

- الجدول رقم (01) يبين توزيع العينة حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي:

| المجموع | الذكور | الإناث | التخصص           | التلاميذ الممارسين             |
|---------|--------|--------|------------------|--------------------------------|
| 40      | 20     | 20     | كل نشاطات المادة | لدرس التربية البدنية والرياضية |
| 22      | 10     | 12     | كرة اليد         | للنشاطات اللاصفية              |
| 08      | 08     | /      | كرة الطائرة      |                                |
| 70      | 38     | 32     | /                | المجموع                        |

3- مجالات البحث :

3-1-المجال البشري:

أجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ الممارسين لمختلف أنواع الأنشطة البدنية و الرياضية ذكور و إناث بالثانويات، و التلاميذ المشاركين بالرياضة المدرسية و البالغ عددهم 70 تلميذ و تلميذة.

3-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة ببعض ثانويات مقاطعة سيق ولاية معسكر.

3-3- المجال الزمني:

3-3-1- الدراسة النظرية :

شرعت الطالبة في هذه الدراسة منذ شهر أكتوبر 2016 إلى غاية شهر أفريل 2017.

3-3-2- الدراسة الميدانية: تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على مرحلتين و هي كما يلي:- المرحلة الأولى: و هي فترة تجريب أداة القياس بتاريخ 07 فبراير 2017. و أعيد الاختبار بتاريخ 14 فبراير 2017 من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار (صدق و ثبات المقياس).

- المرحلة الثانية: و هي مرحلة تطبيق التجربة الأساسية من تاريخ 07 مارس 2017 إلى غاية 16 مارس 2017. بعد هذه المرحلة شرعت الطالبة في عملية التحليل الإحصائي لبيانات التجربة الأساسية.

#### 4- أدوات البحث:

اعتمدت الطالبة في دراستها على أدوات بغرض جمع المعلومات و البيانات و تمثلت فيما يلي:

4-1- الملاحظة: من خلال زيارة الطالبة الباحثة للمؤسسات التربوية.

4-2- المقابلة : مع الأساتذة .

مقياس الدراسة:

مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي:

اختبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية ( النفسية ) المهمة للأداء الرياضي، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) بأقتباسه وتعديله ملحق(1)، ويتكون ابعاده من:(علاوي،2003ص455)

- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء

- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

- الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالتالي :

- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة(13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات(2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات(3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات(4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5،11،17،23) العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد. (علاوي، 1998ص543)

ويقوم التلميذ بالاجابة على عبارات مقياس خماسي التدرج(الرقم ( 1 ) يدل على أن العبارة تنطبق بدرجة كبيرة جدا ، الرقم ( 2 ) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة، والرقم ( 3 ) بدرجة متوسطة، والرقم ( 4 ) أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم ( 5 ) أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً،

- وتعطى الأوزان للعبارات ذات الإتجاه الموجب الدرجات 1،2،3،4،5 وتعكس في حال العبارات ذات الإتجاه السالب.

- والدرجة العليا للبعد تدل على تميز المفحوص بالخاصية التي يقيسها البعد.  
5- الدراسة الإستطلاعية:

بعد عرض الاستبيان الخاص باختبار المهارات النفسية على المحكمين تم إجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة قوامها ( 20 ) تلميذ و تلميذة، بثانوية المبايعة ببلدية غريس بمعسكر و كان الغرض من التجربة ما يلي:

- تجريب أداة القياس على عينة مماثلة و ذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة وسهولة العبارات و ذلك بما يتناسب مع التلاميذ.

- التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها .

- دراسة الأسس العلمية للاختبار و الدراسة الأساسية.

بعد ترتيب الأمور مع أعضاء إدارة المؤسسة الذين قدموا المساعدة. حيث تم إدخال التلاميذ إل قاعة التدريس، و تم شرح طريقة أداة الاختبار و تتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في الاستبيان الخاص باختبار المهارات النفسية للتلاميذ. و ذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة التي تتناسب مع أحاسيس التلميذ المفحوص و التي

تنطبق على شخصيته وتعبر عن شعوره وأحاسيسه، ووضع علامة استفهام في بداية العبارة إذا كانت غامضة أوغير مفهومة.

بعد عملية الفرز و التصحيح توصلت الطالبة إلى أن جميع الفقرات والعبارات المطروحة في الاستبيان كانت سهلة و واضحة، و أجاب عنها التلاميذ في مدة قصيرة قدرت بـ 20 دقيقة و بدون طرح أي سؤال. فبالنالي قبلنا العبارات كما هي وقمنا بتطبيقها من أجل دراسة الأسس العلمية للاختبار.

#### 6- دراسة الأسس العلمية لأداة القياس:

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

استخدمت الطالبة لحساب ثبات الاختبار، طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. و يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل الموقفية أو المؤقتة في الاختبار .

- طريقة إعادة الإختبار: قامت الطالبة بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات ( نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت ). واستعملنا لحساب معامل الثبات عملية " بيرسون " لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة، حيث وجد محصورا بين (0.60 و 0.90) كما هو موضح في الجدول رقم (02).

الجدول رقم ( 02): يبين معامل الثبات لاستبيان المهارات النفسية

| قيمة "ر"<br>الجدولية | مستوى<br>الدلالة | معامل<br>الثبات | التطبيق<br>الثاني |       | التطبيق<br>لأول |       | درجة الحرية | حجم<br>العينة | البعد          |
|----------------------|------------------|-----------------|-------------------|-------|-----------------|-------|-------------|---------------|----------------|
|                      |                  |                 | ع                 | س-    | ع               | س-    |             |               |                |
| 0.54                 | 0.01             | 0.60            | 1.54              | 11.55 | 1.40            | 12.90 | 19          | 20            | التصور         |
|                      |                  | 0.90            | 2.24              | 15.50 | 2.01            | 16.07 |             |               | تركيز الانتباه |
|                      |                  | 0.81            | 2.79              | 15.85 | 2.53            | 16.64 |             |               | الثقة بالنفس   |
|                      |                  | 0.86            | 2.76              | 16.42 | 2.55            | 16.71 |             |               | الاسترخاء      |
|                      |                  | 0.68            | 1.77              | 12.25 | 1.90            | 11.95 |             |               | مواجهة القلق   |
|                      |                  | 0.70            | 1.51              | 17.85 | 1.50            | 17.42 |             |               | دافعية الإنجاز |

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان المهارات النفسية تراوحت محصورة بين (0.60 و 0.90) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "بيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.01). حيث تبين أن لاستبيان المهارات النفسية يتميز بدرجة ثبات عالية.

- الصدق: صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله. فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995، ص199)

فيما يخص صدق المقياس تم إيجاده بطريقتين: صدق المحتوى والصدق الذاتي وهذا كالتالي:

- صدق المحتوى: تم إيجاد صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من لهم علاقة بالتخصص و ذوو خبرة و كفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي في العلوم النفسية التربوية و الاجتماعية. لإبداء الرأي حول مدى



ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون و الصياغة و اللغة و مدى مناسبة الفقرة للبعد التي تندرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة قد تثري هذه الدراسة. الخاص بالأساتذة المحكمين.

- الصدق الذاتي: من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. حيث وجد محصورا بين

(0.77 و 0.94) كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم ( 03): يبين معامل الصدق لاستبيان المهارات النفسية

| الصدق          | معامل الصدق | قيمة "ر" الجدولية |
|----------------|-------------|-------------------|
| التصور         | 0.77        | 0.54              |
| تركيز الانتباه | 0.94        |                   |
| الثقة بالنفس   | 0.90        |                   |
| الاسترخاء      | 0.90        |                   |
| مواجهة القلق   | 0.82        |                   |
| دافعية الانجاز | 0.83        |                   |

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين أن اختبار المهارات النفسية يتميز بدرجة عالية من الصدق. و ذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين ( 0.77 و 0.94) وهذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.54) عند مستوى الدلالة ( 0,01 ).

- الموضوعية: من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء. يعرفها "محمد حسن علاوي": "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (رضوان، 1989، ص169). فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا. حيث أن أهم صفات القياس الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه. (عبدالمجيد، 2001، ص155)

من أجل هذا عبارات المقياس يجب عليها المفحوص بدون تدخل من الفاحص أو بإيحاء منه، وبالتالي فإن النتائج تعبر عن آراء أصحابها بدون تدخل أي طرف آخر. وهذا يعبر عن الموضوعية في الحكم على نتائج التلاميذ.

#### 7- خطوات تطبيق الدراسة:

بعد عملية ضبط و إعداد استبيان المهارات النفسية و نسخ العدد الكافي الخاص بالعينة تم إجراء الاختبار على النحو التالي:

-الاتصال بمديرية التربية لولاية معسكر قصد السماح لنا بإجراء الاستبيان بالمؤسسات التعليمية المختارة.

- الاتصال بمصالح الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لإحصاء الفرق الرياضية المشاركة بالألعاب الرياضية المدرسية حسب المؤسسات التعليمية (الثانويات).

- الاتصال بمدراء المؤسسات المختارة وأساتذة التربية البدنية والرياضية لإجراء الاختبار

- رصد الطريقة الصحيحة لإجراء الاختبار وملئ الاستمارة .

- جمع الاستمارات و تحليلها .

#### 8- الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

اعتمدت الطالبة على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى تتمكن من معالجة النتائج

بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل و التفسير، وتتمثل فيما يلي:

\*المتوسط الحسابي .

\*الانحراف المعياري .

\*معامل ارتباط بيرسون لثبات .

\*اختبار ت

## 9- صعوبات البحث:

لا يمكن أن يخلى أي عمل كان من الصعوبات و المشاكل، فما من بحث علمي إلا و يواجه فيه الباحث صعوبات تعيقه في الوصول إلى أغراضه و أهدافه المرجوة و يمكن تلخيصها فيما يلي:

طبيعة العينة و صعوبة التواصل مع أفراد عينة البحث.

صعوبة التنقل.

ضيق الوقت و كثرة المسؤوليات.

تزامن فترة التريص مع إعداد مذكرة التخرج .

## خاتمة:

سعت الطالبة من خلال هذا الفصل لإتباع منهجية علمية لتحديد وضبط الإجراءات الميدانية المتبعة في البحث العلمي، لأن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط ومرهون بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، كما أن جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وبناء على تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة وبما يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد المجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث، وتم تحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث .

# الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

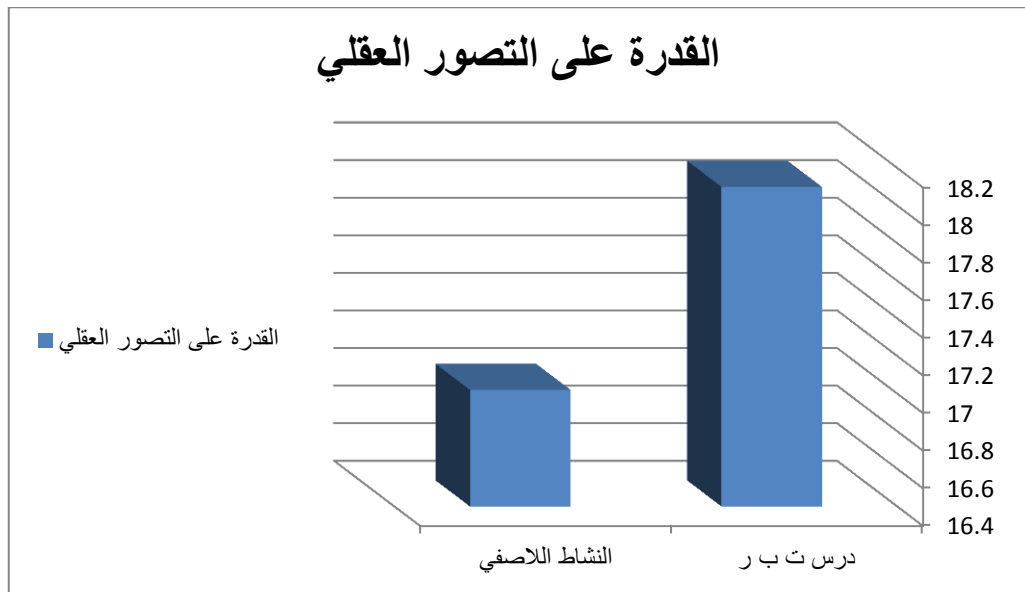
عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1- عرض وتحليل نتائج المقارنة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و التلاميذ المنخرطين في النشاطات اللاصفية في أبعاد المهارات النفسية.

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | تلاميذ النشاطات<br>اللاصفية 30 |       | تلاميذ حصة<br>التربية البدنية 40 |       | البعد                   |
|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------|----------------------------------|-------|-------------------------|
|                  |               |               | ع                              | س-    | ع                                | س-    |                         |
| 0.05             | 1.65          | 1.53          | 2.49                           | 17.02 | 1,4<br>3                         | 18.10 | القدرة<br>على<br>التصور |

الجدول رقم (04) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على التصور.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (04) أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,10 و بانحراف معياري مقدر بـ 1,43 لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية 17,02 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,49، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,53 و هي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين العينتين في بعد القدرة على التصور.



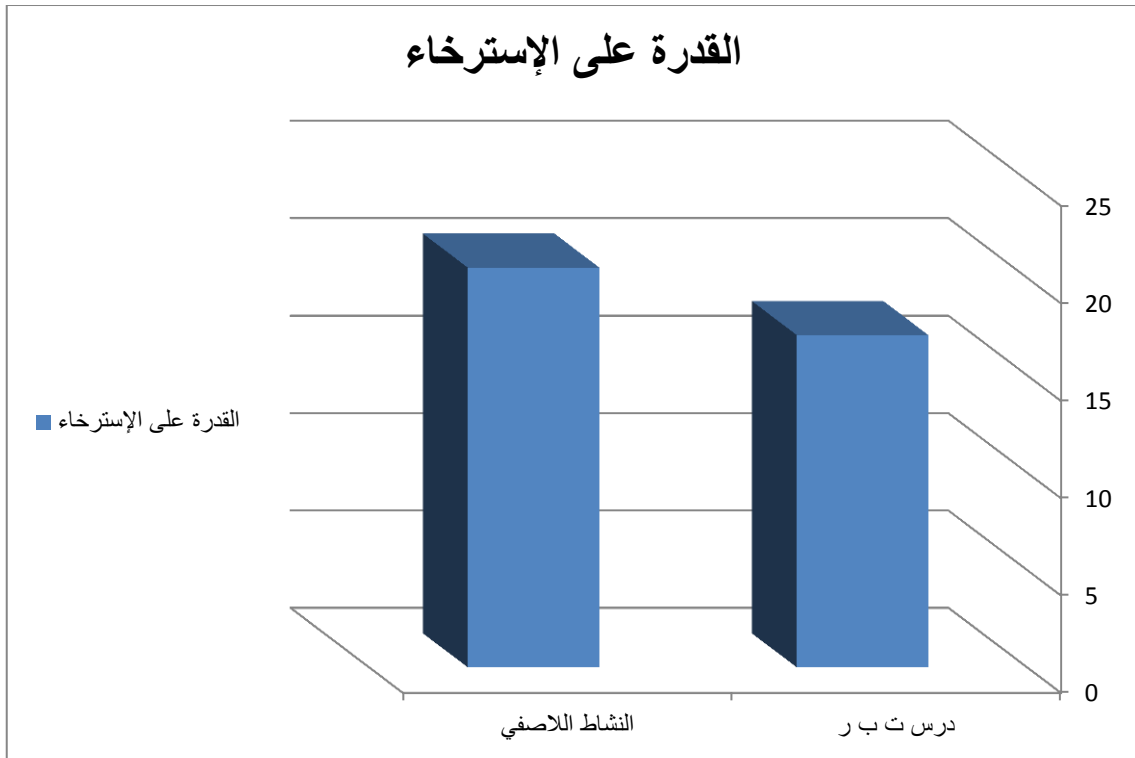
شكل بياني رقم (1) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على التصور.

المناقشة : من خلال قراءتنا للجدول أعلاه وما نلاحظه في الشكل البياني أعلاه نستنتج أن التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية لهم تصور عقلي أكبر من التلاميذ الذين يشاركون في النشاطات اللاصفية .

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | تلاميذ الألعاب<br>المدرسية 30 |       | تلاميذ حصة<br>التربية البدنية 40 |       | البعد                      |
|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|-------|----------------------------|
|                  |               |               | ع                             | س-    | ع                                | س-    |                            |
| 0.05             | 1.65          | 2,46          | 2.53                          | 20,52 | 3,44                             | 17,06 | القدرة<br>على<br>الإسترخاء |

الجدول رقم (05) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على الإسترخاء.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (05) أنه بلغ المتوسط الحسابي 17,06 و بانحراف معياري مقدر بـ 3,44 لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية 20,52 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,53، حيث بلغت (T) المحسوبة 2,46 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه توجد فروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية في بعد القدرة على الإسترخاء لصالح تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية.



شكل بياني رقم (2) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على الإسترخاء.

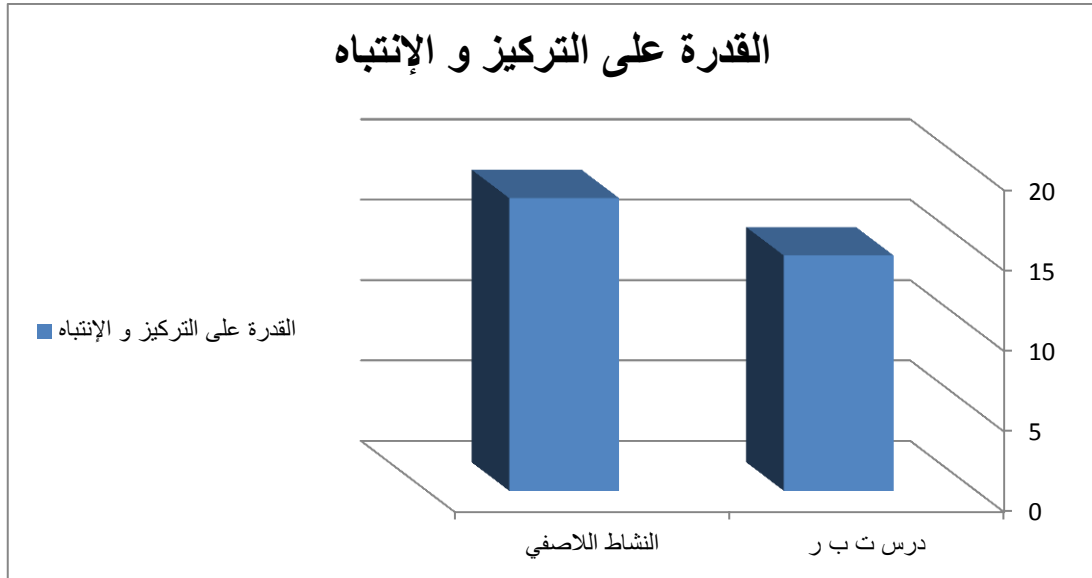
المناقشة : من خلال دراستنا للجدول أعلاه وما لوحظ في الشكل البياني رقم ( 2 ) نستنتج أن التلاميذ الذين يمارسون النشاطات اللاصافية لديهم القدرة على الإسترخاء أكثر من التلاميذ الذين يمارسون درس التربية البدنية والرياضية



| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | تلاميذ الألعاب<br>المدرسية 30 |       | تلاميذ حصة<br>التربية البدنية 40 |       | البعد                           |
|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|-------|---------------------------------|
|                  |               |               | ع                             | س-    | ع                                | س-    |                                 |
| 0.05             | 1.65          | 3,17          | 1,45                          | 18,20 | 2,60                             | 14,63 | القدرة<br>على<br>تركيز الإنتباه |

الجدول رقم (06) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (06) أنه بلغ المتوسط الحسابي 14,63 و بانحراف معياري مقدّر بـ 2,60 لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية 18,20 و بانحراف معياري يقدر بـ 1,45، حيث بلغت (T) المحسوبة 3,17 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدرة بـ 1,65. و بناءً على ذلك يمكن القول أنه توجد فروق بين العينتين في بعد القدرة على القدرة على تركيز الإنتباه لصالح تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية.



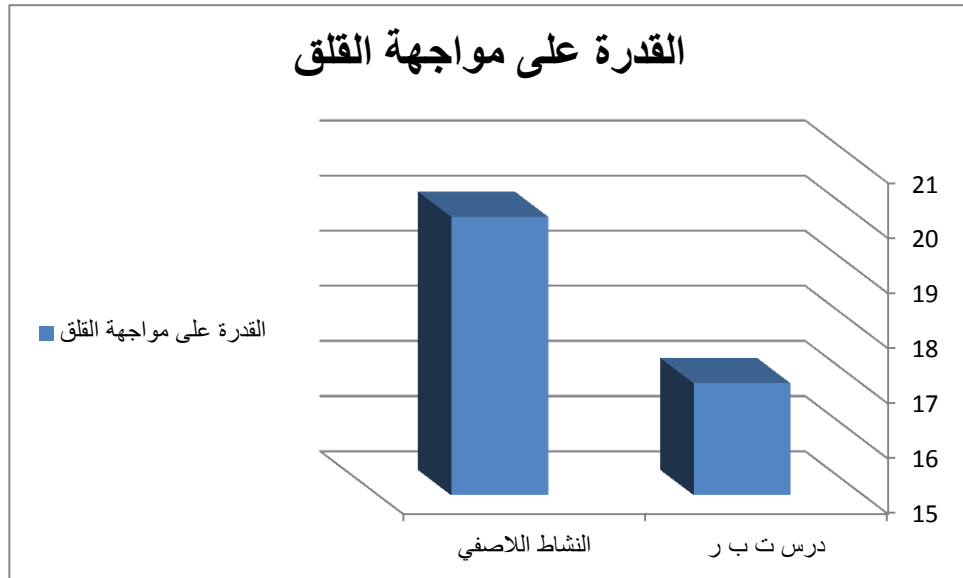
تمثيل بياني رقم (3) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه.

المناقشة : من خلال دراستنا للجدول رقم (3) وكما هو مبين في الشكل في الأعلى يمكننا أن نستنتج أن التلاميذ الذين يمارسون درس التربية البدنية و الرياضية ليس لديهم قدرة عالية على التركيز و الإنتباه أما التلاميذ الذين يمارسون النشاطات اللاصفية فقدرتهم عالية .

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | تلاميذ الألعاب<br>المدرسية 30 |       | تلاميذ<br>الترفيه البدنية 40<br>حصّة |       | البعد                         |
|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-------------------------------|
|                  |               |               | ع                             | س-    | ع                                    | س-    |                               |
| 0.05             | 1.65          | 1.77          | 2.93                          | 20,05 | 2,51                                 | 17,03 | القدرة<br>على<br>مواجهة القلق |

الجدول رقم (07) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصّة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على مواجهة القلق.

من خلال ما يبيّنه الجدول أعلاه رقم (07) أنه بلغ المتوسط الحسابي 17,03 و بانحراف معياري مقدّر بـ 2,51 لدى التلاميذ الممارسين لحصّة التربية البدنية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية 20,05 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,93، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,77 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدّرة بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه توجد فروق بين التلاميذ الممارسين لحصّة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية.



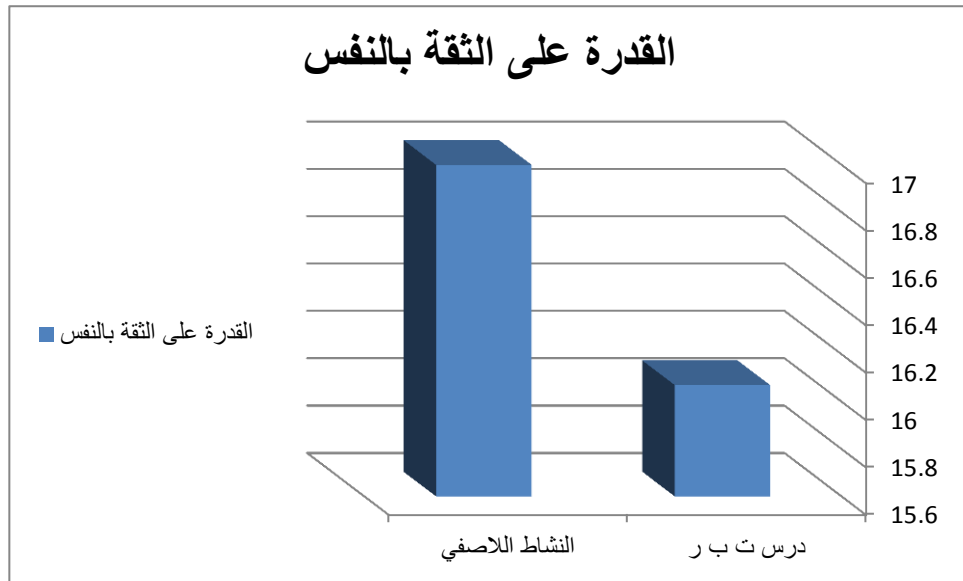
تمثيل بياني رقم (4) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد القدرة على مواجهة القلق.

المناقشة : من خلال دراستنا للجدول أعلاه و ما تم ملاحظته في الشكل البياني نستنتج أن التلاميذ الذين يمارسون درس التربية البدنية و الرياضية قدرتهم عالية على مواجهة القلق أكثر من التلاميذ الذين يمارسون النشاطات اللاصافية.

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | تلاميذ الألعاب<br>المدرسية 30 |       | تلاميذ<br>حصة التربية البدنية 40 |       | البعد        |
|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|-------|--------------|
|                  |               |               | ع                             | س-    | ع                                | س-    |              |
| 0.05             | 1.65          | 1.42          | 3,38                          | 17,00 | 2,23                             | 16,07 | الثقة بالنفس |

الجدول رقم (08) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد الثقة بالنفس.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (08) أنه بلغ المتوسط الحسابي 16,06 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,23 لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية 17,00 و بانحراف معياري يقدر بـ 3,38، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,42 و هي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية في بعد الثقة بالنفس.



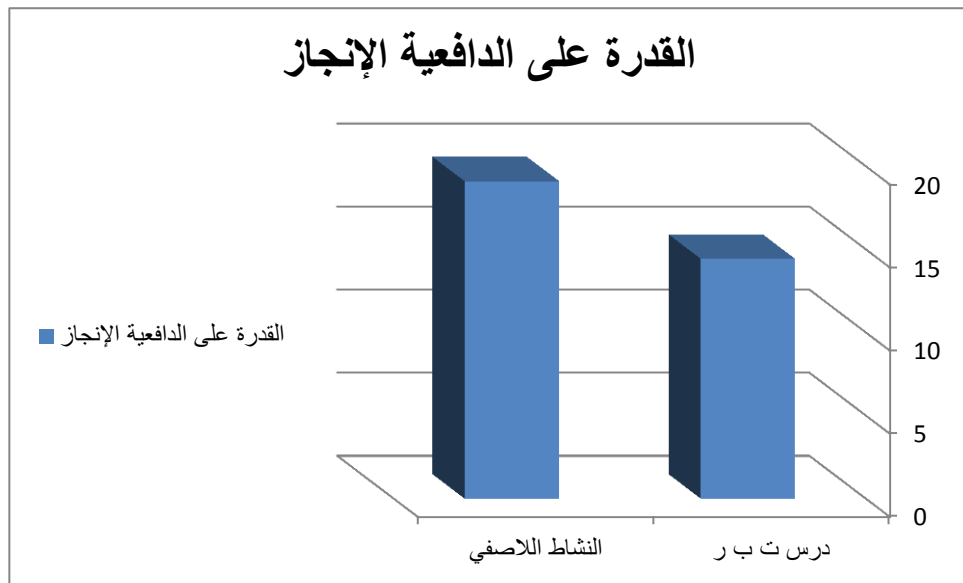
تمثيل بياني رقم (5) يمثل الفرق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد الثقة بالنفس.

المناقشة : من خلال تحليلنا للجدول أعلاه وما يمثله الشكل البياني نستنتج أن التلاميذ الذين يمارسون النشاطات اللاصافية لديهم ثقة في النفس أكبر من الذين يمارسون درس التربية البدنية والرياضية .

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | تلاميذ الألعاب<br>المدرسية 30 |       | تلاميذ حصة التربية<br>البدنية 40 |       | البعد             |
|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|-------|-------------------|
|                  |               |               | ع                             | س-    | ع                                | س-    |                   |
| 0.05             | 1.65          | 3,59          | 2,53                          | 19,10 | 3,33                             | 14,43 | دافعية<br>الإنجاز |

الجدول رقم (09) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد دافعية الإنجاز.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (09) أنه بلغ المتوسط الحسابي 14,43 و بانحراف معياري مقدر بـ 3,33 لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية 19,10 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,53، حيث بلغت (T) المحسوبة 3,59 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه توجد فروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية في بعد دافع الإنجاز لصالح تلاميذ الألعاب الرياضية المدرسية.



تمثيل بياني رقم (6) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في بعد دافعية الإنجاز.

مناقشة : من خلال دراستنا للجدول في الأعلى وما تبين في الشكل نستنتج أن التلاميذ الذين يمارسون درس التربية البدنية والرياضية ليس لديهم القدرة على دافعية الإنجاز بما هي عليه عند التلاميذ الذين يمارسون النشاطات اللاصافية .

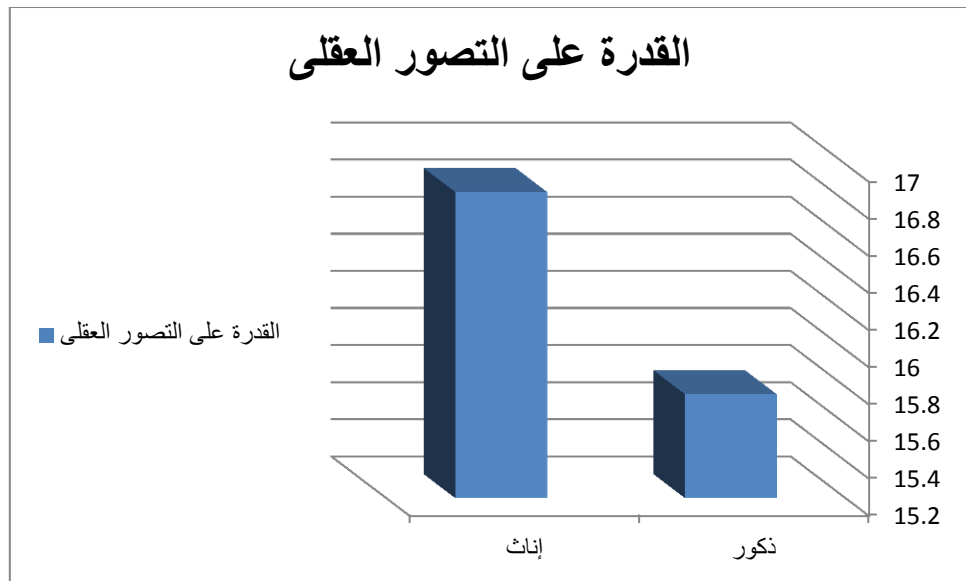


2- عرض وتحليل نتائج المقارنة بين الإناث و الذكور الممارسين في أبعاد المهارات النفسية.

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | الذكور الممارسين<br>ن 38 |       | الإناث الممارسات<br>ن 32 |       | البعد                   |
|------------------|---------------|---------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|-------------------------|
|                  |               |               | ع                        | س-    | ع                        | س-    |                         |
| 0.05             | 1.65          | 1.55          | 1,80                     | 15,76 | 1,59                     | 16,85 | القدرة<br>على<br>التصور |

الجدول رقم (10) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على التصور.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (10) أنه بلغ المتوسط الحسابي 16,85 و بانحراف معياري مقدر بـ 1,59 لدى الإناث الممارسات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور 15,76 و بانحراف معياري يقدر بـ 1,80 ، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,55 و هي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين العينتين الإناث و الذكور الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية في بعد القدرة على التصور.



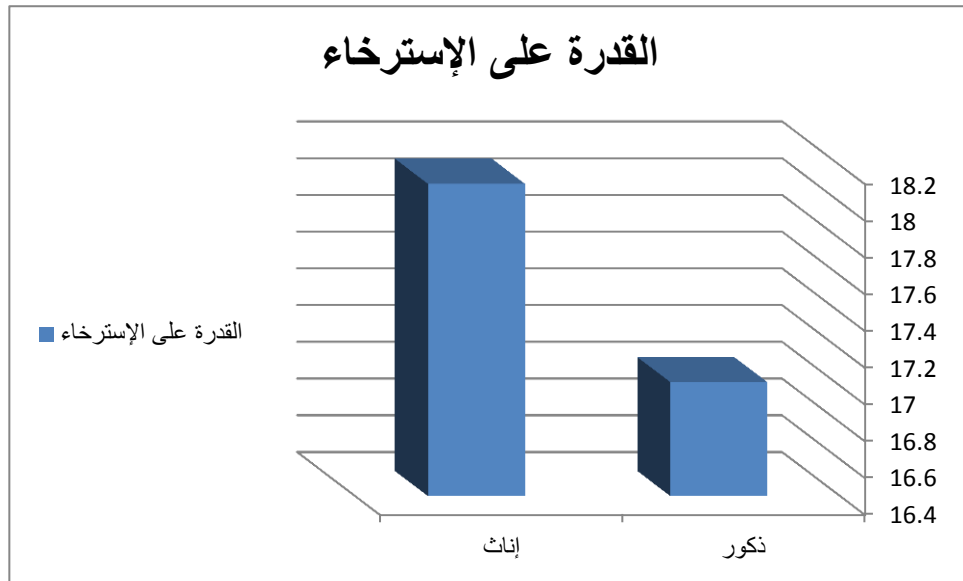
تمثيل بياني رقم (7) يمثل المقارنة بين الذكور و الإناث في التصور العقلي

المناقشة : من خلال دراستنا للجدول وكما هو موضح في الشكل أعلاه تبين لنا أن الإناث أكثر تصورا للمهارة من الذكور وذلك من خلال مقارنة الجنسين ذكور و إناث .

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | الذكور<br>الممارسين<br>ن 38 |       | الإناث الممارسات<br>ن 32 |       | البعد                   |
|------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------|--------------------------|-------|-------------------------|
|                  |               |               | ع                           | س-    | ع                        | س-    |                         |
| 0.05             | 1.65          | 1,49          | 2.49                        | 17,02 | 1,42                     | 18,10 | القدرة على<br>الإسترخاء |

الجدول رقم (11) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على الإسترخاء.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (11) أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,10 و بانحراف معياري مقدر بـ 1,42 لدى الإناث الممارسات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور 17,02 و بانحراف معياري يقدر بـ 2.49 ، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,49 و هي نسبة أقل من (T) الجدولية المقدر بـ 1.65. و عليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين العينتين الإناث و الذكور الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية في بعد القدرة على الإسترخاء.



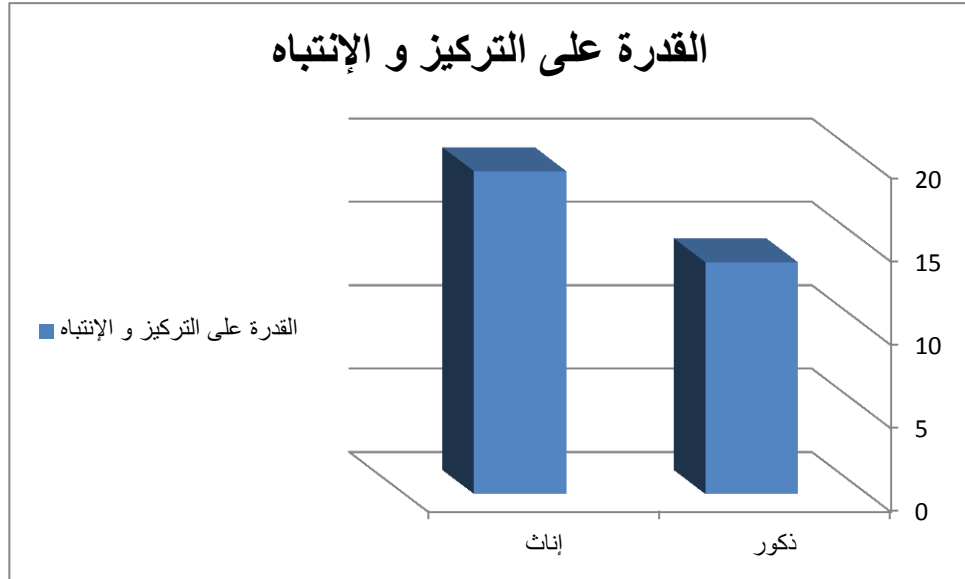
تمثيل بياني رقم (8) يمثل الفرق بين الذكور و الإناث في الإسترخاء

المناقشة : في صدد تحليلنا للجدول و كما هو مبين في الشكل في الأعلى تبين لنا أن الذكور ليس لديهم القدرة الإسترخاء بعكس الإناث فقدرتهم عالية .

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | الذكور الممارسين |       | الإناث الممارسات |       | البعد                           |
|------------------|---------------|---------------|------------------|-------|------------------|-------|---------------------------------|
|                  |               |               | ع                | س-    | ع                | س-    |                                 |
| 0.05             | 1.65          | 2,81          | 2,56             | 13,90 | 2,27             | 19,35 | القدرة<br>على<br>تركيز الإنتباه |

الجدول رقم (12) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على تركيز الإنتباه.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (12) أنه بلغ المتوسط الحسابي 19,35 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,27 لدى الإناث الممارسات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور 13,90 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,96 ، حيث بلغت (T) المحسوبة 2,81 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه توجد فروق بين العينتين الإناث و الذكور الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه ، وهي لصالح عينة الإناث.



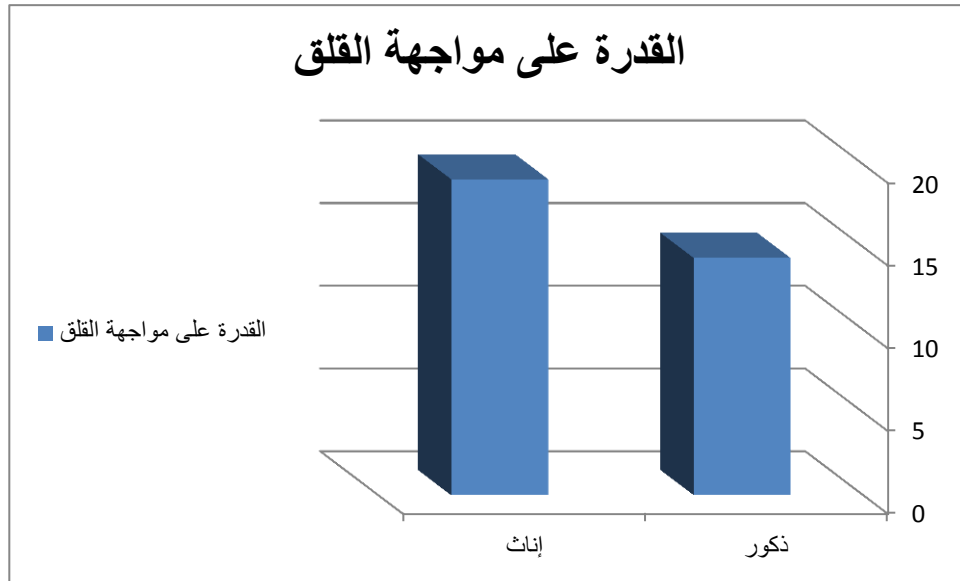
تمثيل بياني رقم (9) يمثل المقارنة بين الذكور و الإناث في التركيز و الإنتباه

المناقشة : من خلال تحليل الجدول أعلاه و كما هو مبين في الشكل نستنتج أن الإناث قدرتهم عالية على الذكور.

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | الذكور الممارسين<br>ن 38 |       | الإناث الممارسات<br>ن 32 |       | البعد                      |
|------------------|---------------|---------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------------------|
|                  |               |               | ع                        | س-    | ع                        | س-    |                            |
| 0.05             | 1.65          | 3,54          | 3,70                     | 14,34 | 2,53                     | 19,10 | القدرة على<br>مواجهة القلق |

الجدول رقم (13) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في بعد القدرة على مواجهة القلق.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (13) أنه بلغ المتوسط الحسابي 19,10 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,53 لدى الإناث الممارسات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور 14,34 و بانحراف معياري يقدر بـ 3,70 ، حيث بلغت (T) المحسوبة 3,54 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه توجد فروق بين العينتين الإناث و الذكور الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية في بعد القدرة على مواجهة القلق، وهي لصالح عينة الإناث.



تمثيل بياني رقم (10) يمثل المقارنة بين الذكور و الإناث في مواجهة القلق

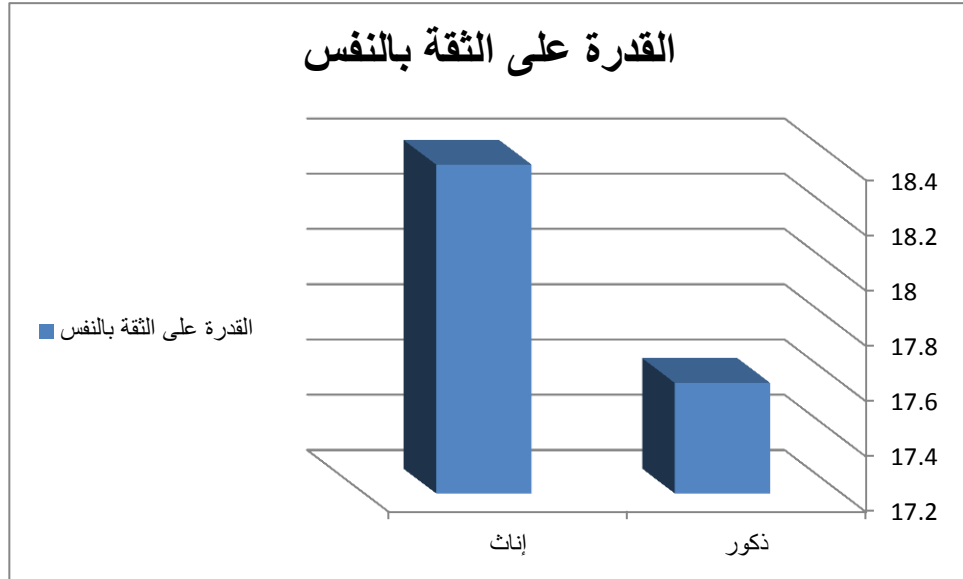
المناقشة : من خلال تحليل نتائج الجدول وما توصلنا إليه في الشكل أعلاه نستنتج أن الذكور أقل قلقاً من الإناث فالقلق لدى الإناث يكون بصورة عالية وواضحة لديهم فقدرتهن ضعيفة على مواجهته .



| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | الذكور الممارسين<br>ن 38 |       | الإناث الممارسات<br>ن 32 |       | البعد        |
|------------------|---------------|---------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------|
|                  |               |               | ع                        | س-    | ع                        | س-    |              |
| 0.05             | 1.65          | 1.31          | 2,72                     | 17,60 | 2,63                     | 18,39 | الثقة بالنفس |

الجدول رقم (14) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في بعد الثقة بالنفس.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (14) أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,39 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,63 لدى الإناث الممارسات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور 17,60 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,72 ، حيث بلغت (T) المحسوبة 1,31 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه لا توجد فروق بين العينتين الإناث و الذكور الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية في بعد الثقة بالنفس.



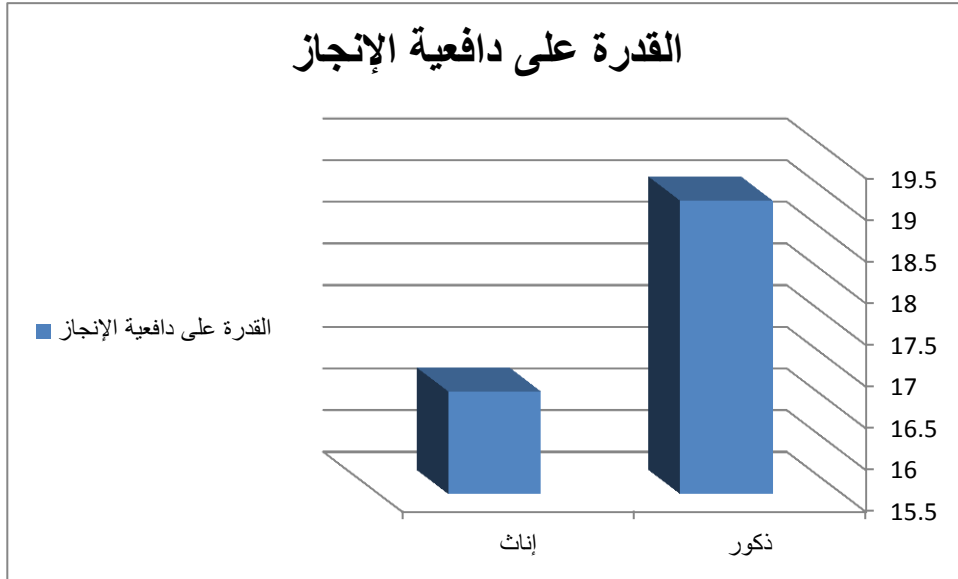
تمثيل بياني رقم (11) يمثل الفرق بين الذكور و الإناث في الثقة بالنفس

المناقشة : بعد تحليل نتائج الجدول و كما هو موضح في الشكل ثقة البنات عالية في أنفسهم أكثر من الأولاد و الفرق متفاوت بينهم بدرجة قليلة .

| مستوى<br>الدلالة | ت<br>الجدولية | ت<br>المحسوبة | الذكور الممارسين |       | الإناث الممارسات |       | البعد          |
|------------------|---------------|---------------|------------------|-------|------------------|-------|----------------|
|                  |               |               | ع                | س-    | ع                | س-    |                |
| 0.05             | 1.65          | 2,52          | 2,31             | 19,02 | 2,41             | 16,73 | دافعية الإنجاز |

الجدول رقم (15) يبين الفروق بين الإناث و الذكور في بعد دافعية الإنجاز.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه رقم (15) أنه بلغ المتوسط الحسابي 16,73 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,41 لدى الإناث الممارسات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور 19,02 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,31 ، حيث بلغت (T) المحسوبة 2,52 و هي نسبة أكبر من (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و عليه يمكن القول أنه توجد فروق بين العينتين الإناث و الذكور الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية في بعد دافعية الإنجاز، وهي لصالح عينة الذكور.



تمثيل بياني رقم (12) يمثل الفرق بين الذكور و الإناث في دافعية الإنجاز

المناقشة : من تحليل نتائج الجدول المحصل عليها وما هو مبين في الشكل أعلاه للذكور دافعية أكبر بفروق متفاوتة بين الإناث فالإناث لديهم دافعية منخفضة .

- الإستنتاجات العامة:

بعد تحليل المعطيات إحصائياً أظهرت النتائج ما يلي:

- الفروق حسب نوع النشاط الممارس:

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - الثقة بالنفس)، بين العينتين ، التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية و التلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية.

- وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) بين العينتين ، التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية و التلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية لصالح هذه الأخيرة.

- الفروق حسب متغير الجنس:

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على التصور - الثقة بالنفس)، بين العينتين الإناث و الذكور.

- وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية (- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على تركيز الانتباه) بين العينتين الإناث و الذكور لصالح الإناث.

- وجود فروق دالة إحصائياً في بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور.

- مناقشة فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى: تشير الفرضية على أنه هناك إختلاف في المهارات النفسية بين التلامذ الممارسين للنشاط اللاصفي والتلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية و الرياضية

بينت نتائج الدراسة بأنه لم توجد فروق بين العينتين، عينة التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين بالألعاب الرياضية المدرسية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور و الثقة بالنفس ) كما هو موضح في الجداول رقم (2 و 6) في حين قد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية ( القدرة على مواجهة القلق - القدرة على الإسترخاء - تركيز الإنتباه - دافعية الانجاز الرياضي) بين العينتين ، التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية و التلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية لصالح هذه الأخيرة. كما هو موضح في الجداول رقم (3،4،5،7) و في هذا الصدد يشير كل من " محمد حسن علاوي" و"أحمد أمين فوزي" أن الممارسة الرياضية المنتظمة و لمدة طويلة نسبيا نكسب الفرد الممارس لها العديد من السمات الشخصية، و التي منها اكتساب الثقة و الاعتماد على النفس مما يعزز إحساس الفرد بقيمته الذاتية. وبمراجعة الإطار النظري للبحث نجد أن مهارة تركيز الانتباه تعد أحد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي. ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه احد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ إن ارتفاع درجة الإلتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل، يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية.

كما أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو إذا كان هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي

أو بالتدريس الرياضي، "إذ يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً أن يحصل التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط "

ولأهمية الاسترخاء يذكر "بان يستوجب أثناء عملية التعليم ان يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منظم مثل أي مهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدفاع " . و"ان مهارة الاسترخاء جزءا مهما من المهارات العقلية ، ويحدد بان قبل أداء أي تمرين للتصور الذهني يجب ان يكون الرياضي بحالة استرخاء تام.

و تشير الطالبة الباحثة أنه بالتحكم في مهارات الإسترخاء و مهارة تركيز الإنتباه يساعدان حتما في التخفيف من حدة التوتر العصبي و العضلي المتراكم من الواجبات اليومية الدراسية والحياتية عموما، والذي يمنح للتلميذ طاقة في مواجهة القلق وهذا ما يعزز ثقته بنفسه وما يدفعه لتحقيق أفضل النتائج.

- مناقشة الفرضية الثانية: تشير الفرضية على أنه هناك إختلاف في مستوى المهارات النفسية بإختلاف الجنس (ذكور ،إناث)

بينت نتائج الدراسة بأنه لم توجد فروق بين العينتين، الذكور والإناث في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور والقدرة على الإسترخاء وبعد الثقة بالنفس ) كما هو موضح في الجداول رقم (9،8،12) في حين قد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية ( القدرة على مواجهة القلق والقدرة على تركيز الإنتباه ) بين العينتين لصالح الإناث. بينما بعد دافعية الإنجاز الرياضي فكانت لصالح الذكور كما هو موضح في الجدول رقم (13) و بناءا على ما تقدم تيرر الطالبة الباحثة أن عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في كل من بعد القدرة على التصور و الإسترخاء وبعد الثقة بالنفس قد يكون سببه الحجم الساعي غير الكافي لدرس التربية البدنية والرياضية، أو نقص الإهتمام بالتدريب على هاته المهارات النفسية. كما تشير أيضا الأبحاث

والدراسات التي أجريت في هذا المجال على أن مهارة القدرة على التصور مرتبطة إلى حد كبير بمهارة القدرة على الإسترخاء، حيث تعتبر هاته المهارتين من المهارات العقلية المهمة في عمليات التعلم و الأداء ، وعليه لا يمكن أن تكون هناك مهارة القدرة على التصور بدون إسترخاء، أي لا بد أن يكون الجسم والعقل في حالة استرخاء بدون توتر زائد حتى يكون هناك تصور عقلي فعال للأداء المراد إنجازه.

أما مهارة دافعية الإنجاز الرياضي فقد كانت لصالح الذكور فتعزو الطالبة الباحثة هذه النتيجة بحكم أن الذكور لديهم رغبة وميل شديدين لممارسة الرياضة مقارنة بالإناث، كما أن البعض منهم يسعى لتعويض تدني النتائج الدراسية في المواد الأكاديمية الأخرى بالتفوق في الأنشطة الرياضية.

#### - التوصيات و الإقتراحات:

على ضوء النتائج المتوصل إليها توصي الطالبة الباحثة مايلي:

- على المدرسين تدريب التلاميذ على مختلف المهارات النفسية خلال دروس التربية البدنية والرياضية من أجل رفع مستوى نتائج التلاميذ و الأداء المتميز في كافة المواد التعليمية
- الإعداد النفسي و العقلي للتلميذ لمجابهة المواقف الضاغطة في دروس التربية البدنية و الألعاب المدرسية، للإستفادة منها في مختلف المواقف الحياتية
- إجراء إختبار المهارات النفسية خلال الفصول الدراسية لمعرفة وتحديد مستوياتها و مدى فاعلية البرامج المنجزة.

#### خاتمة :

يؤكد "محمود عبد الفتاح عنان" أن الممارسة الرياضية تسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانيات الفرد وقدراته الكامنة، وبالتالي الوصول للشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع الحياة العامة، أي الشخصية الفاعلة في المجتمع. و تشير أيضا



"فلورنس روستن " أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي لها أهمية بالغة في تحسين والحفاظ على اللياقة العامة للشباب، ومن جميع الجوانب كتطوير الوظائف الحيوية والوقاية من الأمراض، كما تساهم في تطوير القدرات العقلية، كما لها منافع على المستوى النفسي والاجتماعي . بحيث تساعد الممارس في التخلص من الأفكار السلبية، وتنمي التحكم في المشاعر، وتعزز الثقة بالنفس والنظرة الايجابية للآخرين وتنمي العلاقات والروابط الاجتماعية.

يسعى مدرس التربية البدنية والرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية الى اكتساب المهارات النفسية لتلامذتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب . " وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف الى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي."

تؤكد العديد من الدراسات أن الممارسة الرياضية أياً كان نوعها أو مستواها توفر العديد من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الفرد الممارس على التوافق مع المتطلبات العقلية و البدنية والحركية ، وتساعده في التغلب على مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض في حياته اليومية أو الدراسية. والتفوق سواء في المجال الدراسي أو الرياضي يتوقف على مدى استفادة التلميذ من قدراته النفسية و الفكرية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل النتائج، ويمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة.

حيث يشير في هذا الصدد " لايمان " أن أي نوع من النشاط يؤدي إلى إشباع الدوافع الفسيولوجية والحاجات النفسية يعتبر وسيلة قيمة للصحة النفسية والعقلية، ويعتبر النشاط الرياضي من أفضل مواد المناهج التربوية في إتخاذ هذه الوظيفة



# قائمة المصادر والمراجع

1. إبراهيم حامد قنديل. (1998). برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية . مصر : مطبعة مخيمر.
2. إبراهيم حامد قنديل. (1998). برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية . مصر : مطبعة مخيمر.
3. إبراهيم حامد قنديل. (1998). برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية . مصر : مطبعة مخيمر.
4. إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور. (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. القاهرة: الطبعة الثانية ، مكتبة أنجلو المصرية.
5. إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور. (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. القاهرة: الطبعة الثانية ، مكتبة أنجلو المصرية.
6. إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور. (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. القاهرة: الطبعة الثانية ، مكتبة أنجلو المصرية.
7. إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور. (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. القاهرة: الطبعة الثانية مكتبة أنجلو.
8. إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور. (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. القاهرة: الطبعة الثانية مكتبة أنجلو.
9. إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور. (1979). دافعية الإنجاز وقياسها. القاهرة: الطبعة الثانية مكتبة أنجلو.
10. إحسان محمد الحسن ، كمال طه ويس . (1990). أسس علم الاجتماع الرياضي . بغداد: مطبعة الحكمة .
11. إحسان محمد الحسن ، كمال طه ويس . (1990). أسس علم الاجتماع الرياضي . بغداد: مطبعة الحكمة .
12. إحسان محمد الحسن ، كمال طه ويس . (1990). أسس علم الاجتماع

الرياضي . بغداد: مطبعة الحكمة .

13. أحمد بن قلاويز تواتي. (2007 - 2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و الطويلة و علاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى . رسالة دكتوراه .
14. أحمد بن قلاويز تواتي. (2007 - 2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى . رسالة دكتوراه .
15. أحمد بن قلاويز تواتي. (2007 - 2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى . رسالة دكتوراه .
16. أحمد عكاشة. (1992). الطب النفسي المعاصر . القاهرة : مكتبة الإنجلو .
17. أحمد عكاشة. (1992). الطب النفسي المعاصر . القاهرة : مكتبة الإنجلو .
18. أحمد عكاشة. (1992). الطب النفسي المعاصر . القاهرة : مكتبة الإنجلو .
19. أديب خضور. (1994). الإعلام الرياضي . دمشق .
20. أديب خضور. (1994). الإعلام الرياضي . دمشق .
21. أديب خضور. (1994). الإعلام الرياضي . دمشق .
22. أسامة راتب. (2004). المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: الطبعة الثانية.
23. أسامة راتب. (2004). المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: الطبعة الثانية.
24. أسامة راتب. (2004). المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: الطبعة الثانية.
25. أسامة كامل راتب. (1990). علم النفس الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
26. أسامة كامل راتب. (1990). علم النفس الرياضة . القاهرة: دار الفكر

- العربي.
27. أسامة كامل راتب. (1990). علم النفس الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
28. أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الإحتراف الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
29. أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الإحتراف الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
30. أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الإحتراف الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
31. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية و تطبيقاتها في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
32. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية و تطبيقاتها في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
33. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية و تطبيقاتها في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
34. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. الخولي أيمن أنور. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
38. الخولي أيمن أنور. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.

39. الخولي أيمن أنور. (1996). *أصول التربية البدنية و الرياضية*. مصر: دار الفكر العربي.
40. إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية و الرياضية تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ مرحلة الثانوي. (2011). رسالة ماستر .
41. إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية و الرياضية تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ مرحلة الثانوي. (2011). رسالة ماستر .
42. إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية و الرياضية تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ مرحلة الثانوي. (2011). رسالة ماستر .
43. أمين أنور الخولي. (1998). *أصول التربية البدنية و الرياضية* . القاهرة : الطبعة الثانية ،دار الفكر .
44. أمين أنور الخولي. (1998). *أصول التربية البدنية و الرياضية* . القاهرة : الطبعة الثانية ،دار الفكر .
45. أمين أنور الخولي. (1998). *أصول التربية البدنية و الرياضية* . القاهرة : الطبعة الثانية ،دار الفكر .
46. ايمن انور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب*. الكويت.
47. ايمن انور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب*. الكويت.
48. ايمن انور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب*. الكويت.
49. بسطويسي أحمد بسطويسي و عباس أحمد صالح السمراي . (1984). *طرق التدريس في المجال التربية البدنية* . بغداد: الطبعة الثانية.
50. بسطويسي أحمد بسطويسي و عباس أحمد صالح السمراي . (1984). *طرق التدريس في المجال التربية البدنية* . بغداد: الطبعة الثانية.
51. بسطويسي أحمد بسطويسي و عباس أحمد صالح السمراي . (1984). *طرق التدريس في*

المجال التربوية البدنية . بغداد: الطبعة الثانية.

52. تيسير مفلح كوافحة. (2004). علم النفس التربوي و تطبيقاته في مجال التربية الخاصة. جدة: الطبعة الأولى.

53. تيسير مفلح كوافحة. (2004). علم النفس التربوي و تطبيقاته في مجال التربية الخاصة. جدة: الطبعة الأولى.

54. تيسير مفلح كوافحة. (2004). علم النفس التربوي و تطبيقاته في مجال التربية الخاصة. جدة: الطبعة الأولى.

55. ثناء فؤاد أمين و آخرون . (1986). ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية و أثرها على التوافق النفسي . القاهرة.

56. ثناء فؤاد أمين و آخرون . (1986). ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية و أثرها على التوافق النفسي . القاهرة.

57. ثناء فؤاد أمين و آخرون . (1986). ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية و أثرها على التوافق النفسي . القاهرة.

58. حسن شلتوت. (1992). التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

59. حسن شلتوت. (1992). التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

60. حسن شلتوت. (1992). التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

61. حسن عبده. (5 ماي 1993). التوجيه التنافسي لدى الرياضيين من الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية . مجلة العلوم و الفنون الرياضية .

62. حسن عبده. (5 ماي 1993). التوجيه التنافسي لدى الرياضيين من الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية . مجلة العلوم و الفنون الرياضية .

63. حسن عبده. (5 ماي 1993). التوجيه التنافسي لدى الرياضيين من الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية . مجلة العلوم و الفنون الرياضية .



64. حسن علاوي. (2007). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
65. حسن علاوي. (2007). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
66. حسن علاوي. (2007). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
67. حسن محمد منسي. (2001). الصحة النفسية . دار الكندي .
68. حسن محمد منسي. (2001). الصحة النفسية . دار الكندي .
69. حسن محمد منسي. (2001). الصحة النفسية . دار الكندي .
70. رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم . الجزائر: دوان المطبوعات الجامعية.
71. رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم . الجزائر: دوان المطبوعات الجامعية.
72. رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم . الجزائر: دوان المطبوعات الجامعية.
73. رغان محمد الصادق. (1989). أصول التربية الرياضية. بغداد.
74. رغان محمد الصادق. (1989). أصول التربية الرياضية. بغداد.
75. رغان محمد الصادق. (1989). أصول التربية الرياضية. بغداد.
76. رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي . عمان الأردن : دار أسامة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى .
77. رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي . عمان الأردن : دار أسامة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى .
78. رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي . عمان الأردن : دار أسامة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى .
79. شالن بيوتشر ترجمة حسن معوض. (1964). أسس التربية البدنية.

القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

80. شالن بيوتشر ترجمة حسن معوض. (1964). أسس التربية البدنية.

القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

81. شالن بيوتشر ترجمة حسن معوض. (1964). أسس التربية البدنية.

القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

82. صالح أحمد عباس. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية . العراق

.

83. صالح أحمد عباس. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية . العراق

.

84. صالح أحمد عباس. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية . العراق

.

85. صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت . (2004). الصحة النفسية و التوافق

النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

86. صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت . (2004). الصحة النفسية و التوافق

النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

87. صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت . (2004). الصحة النفسية و التوافق

النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

88. صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت . (2004). الصحة النفسية والتوافق

النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

89. صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت . (2004). الصحة النفسية والتوافق

النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

90. صبره محمد علي ، أشرف محمد شريت . (2004). الصحة النفسية والتوافق

النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

91. صديقي نور الدين محمد. (2004). علم نفس الرياضة "المفاهيم النظرية - التوجيه و الإرشاد

- المقياس " . الإسكندرية: الطبعة الأولى ، المكتب الجامعي الحديث.

92. صديقي نور الدين محمد. (2004). علم نفس الرياضة "المفاهيم النظرية - التوجيه و الإرشاد - المقياس". الإسكندرية: الطبعة الأولى ، المكتب الجامعي الحديث.
93. صديقي نور الدين محمد. (2004). علم نفس الرياضة "المفاهيم النظرية - التوجيه و الإرشاد - المقياس". الإسكندرية: الطبعة الأولى ، المكتب الجامعي الحديث.
94. عباس أحمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية . العراق.
95. عباس أحمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية . العراق.
96. عباس أحمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية . العراق.
97. عبد الرحمان عيساوي. (2000). علم النفس التعليمي. لبنان: دار الراتب الجامعية.
98. عبد الرحمان عيساوي. (2000). علم النفس التعليمي. لبنان: دار الراتب الجامعية.
99. عبد الرحمان عيساوي. (2000). علم النفس التعليمي. لبنان: دار الراتب الجامعية.
100. عبد العزيز عبد المجيد محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
101. عبد العزيز عبد المجيد محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
102. عبد العزيز عبد المجيد محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
103. عبد العزيز عبد المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
104. عبد العزيز عبد المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال

- الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
105. عبد العزيز عبد المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
106. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي . الإسكندرية : دار المعارف.
107. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي . الإسكندرية : دار المعارف.
108. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي . الإسكندرية : دار المعارف.
109. عمر حسن مساد. (2011). سيكولوجية الإبداع . عمان: الطبعة الأولى ،دار صفاء للنشر.
110. عمر حسن مساد. (2011). سيكولوجية الإبداع . عمان: الطبعة الأولى ،دار صفاء للنشر.
111. عمر حسن مساد. (2011). سيكولوجية الإبداع . عمان: الطبعة الأولى ،دار صفاء للنشر.
112. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
113. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
114. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
115. فاروق عبد الفتاح. (1991). دراسة تعليمات إختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين . مصر : مكتبة النهضة المصرية.
116. فاروق عبد الفتاح. (1991). دراسة تعليمات إختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين . مصر : مكتبة النهضة المصرية.

117. فاروق عبد الفتاح. (1991). دراسة تعليمات إختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين . مصر : مكتبة النهضة المصرية.

118. قاسم حسن حسين. (1980). الأسس النظرية و العلمية الفعاليات ألعاب السباحة و الميدان بال ثلاثية لكليات التربية البدنية و الرياضية. الطبعة العاشرة ، دار المعرفة.

119. قاسم حسن حسين. (1980). الأسس النظرية و العلمية الفعاليات ألعاب السباحة و الميدان بال ثلاثية لكليات التربية البدنية و الرياضية. الطبعة العاشرة ، دار المعرفة.

120. قاسم حسن حسين. (1980). الأسس النظرية و العلمية الفعاليات ألعاب السباحة و الميدان بال ثلاثية لكليات التربية البدنية و الرياضية. الطبعة العاشرة ، دار المعرفة.

121. محمد إسماعيل. (1984). سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه و علاجه . الجزائر.

122. محمد إسماعيل. (1984). سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه و علاجه . الجزائر.

123. محمد إسماعيل. (1984). سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه و علاجه . الجزائر.

124. محمد الحماحمي ، أمين خولي . (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.

125. محمد الحماحمي ، أمين خولي . (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.

126. محمد الحماحمي ، أمين خولي . (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.

127. محمد الحماحمي ، أمين الخولي . (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة: دارالفكر العربي.

128. محمد الحماحمي ، أمين الخولي . (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة: دارالفكر العربي.

129. محمد الحماحمي ، أمين الخولي . (1990). أسس بناء برامج التربية

الرياضية . القاهرة: دارالفكر العربي .

130. محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة : دار الفكر العربي.
131. محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة : دار الفكر العربي.
132. محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة : دار الفكر العربي.
133. محمد اليعقوبي. (1984). *الوجيز في الفلسفة . الجزائر: المعهد التربوي الوطني*.
134. محمد اليعقوبي. (1984). *الوجيز في الفلسفة . الجزائر: المعهد التربوي الوطني*.
135. محمد اليعقوبي. (1984). *الوجيز في الفلسفة . الجزائر: المعهد التربوي الوطني*.
136. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1987). *المهارة و التقنية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
137. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1987). *المهارة و التقنية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
138. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1987). *المهارة و التقنية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
139. محمد حسن علاوي. (2002). *مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .*
140. محمد حسن علاوي. (2002). *مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .*
141. محمد حسن علاوي. (2002). *مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .*

142. محمد حسن علاوي. (2007). علم نفي التدريب و الالمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
143. محمد حسن علاوي. (2007). علم نفي التدريب و الالمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
144. محمد حسن علاوي. (2007). علم نفي التدريب و الالمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
145. محمد سعد عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الإسكندرية: دار الوفاء.
146. محمد سعد عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الإسكندرية: دار الوفاء.
147. محمد سعد عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الإسكندرية: دار الوفاء.
148. محمد سعيد عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الإسكندرية : دار الوفاء .
149. محمد سعيد عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الإسكندرية : دار الوفاء .
150. محمد سعيد عزمي. (2004). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الإسكندرية : دار الوفاء .
151. محمد صبحي حسنين. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الطبعة الثالثة ، دار الفكر .
152. محمد صبحي حسنين. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الطبعة الثالثة ، دار الفكر .
153. محمد صبحي حسنين. القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الطبعة الثالثة ، دار الفكر .
154. محمد نصر الدين رضوان. (1994). مقدمة التقرير في التربية البدنية و

- الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
155. محمد نصر الدين رضوان. (1994). مقدمة التقرير في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
156. محمد نصر الدين رضوان. (1994). مقدمة التقرير في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
157. محمود عبد الفتاح عدنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
158. محمود عبد الفتاح عدنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
159. محمود عبد الفتاح عدنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
160. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : دوان المطبوعات الجامعية.
161. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : دوان المطبوعات الجامعية.
162. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : دوان المطبوعات الجامعية.
163. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : دوان المطبوعات الجامعية .
164. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : دوان المطبوعات الجامعية .
165. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر : دوان المطبوعات الجامعية .
166. مصطفى أمين. (1926). تاريخ التربية . القاهرة: دار الفكر.
167. مصطفى أمين. (1926). تاريخ التربية . القاهرة: دار الفكر.



168. مصطفى أمين. (1926). *تاريخ التربية*. القاهرة: دار الفكر.
169. مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد. (2004). *المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس*. القاهرة.
170. مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد. (2004). *المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس*. القاهرة.
171. مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد. (2004). *المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس*. القاهرة.
172. مفتي إبراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة : دار الفكر العربي.
173. مفتي إبراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة : دار الفكر العربي.
174. مفتي إبراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة*. القاهرة : دار الفكر العربي.
175. ناهد محمود السعد ، ونيلا رمزي فهميم . (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. مصر الجديدة : الطبعة الثانية .
176. ناهد محمود السعد ، ونيلا رمزي فهميم . (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. مصر الجديدة : الطبعة الثانية .
177. ناهد محمود السعد ، ونيلا رمزي فهميم . (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. مصر الجديدة : الطبعة الثانية .
178. وجيه محجوب. (1987). *التحليل الحركي*. بغداد.
179. وجيه محجوب. (1987). *التحليل الحركي*. بغداد.
180. وجيه محجوب. (1987). *التحليل الحركي*. بغداد.
-

قائمة المصادر و المراجع باللغة الفرنسية:

- 1.Christine le scanff. (2003). *manuel de psychologie du sport*. Paris.
- 2.Christine le scanff. (2003). *manuel de psychologie du sport*. Paris.
- 3.Christine le scanff. (2003). *manuel de psychologie du sport*. Paris.
- 4.Richard H cox. (2005). *psychologie du sport – sciences et pratiques du sport*. Bruxelles: 1er edition.
- 5.Richard H cox. (2005). *psychologie du sport – sciences et pratiques du sport*. Bruxelles: 1er edition.
- 6.Richard H cox. (2005). *psychologie du sport – sciences et pratiques du sport*. Bruxelles: 1er edition.

العمل يحقق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

أخي التلميذ.أختي التلميذة.تحية طيبة وبعد....

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

- السن:.....

- الجنس:.....

- نوع الرياضة :.....

الطالبة الباحثة

| لا ينطبق علي أبدا | ينطبق علي بدرجة قليلة جدا | ينطبق علي بدرجة قليلة | ينطبق علي بدرجة كبيرة | ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا | العبارة : القدرة على التصور  | توزيع العبارة |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|--|---------------|
|                   |                           |                       |                       |                           | أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة                     | 01            |
|                   |                           |                       |                       |                           | أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا                   | 02            |
|                   |                           |                       |                       |                           | يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما أقوم به من أداء حركي                            | 03            |
|                   |                           |                       |                       |                           | طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من تقتي في نفسي                  | 04            |
|                   |                           |                       |                       |                           | القدرة على الإسترخاء   |               |
|                   |                           |                       |                       |                           | أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة                   | 05            |
|                   |                           |                       |                       |                           | عضلاتي تكون متوترة قبل إشتراك في المنافسة                                      | 06            |
|                   |                           |                       |                       |                           | من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الإسترخاء عضلاتي قبل إشتراك في المنافسة        | 07            |
|                   |                           |                       |                       |                           | أستطيع دائما إستثارة حماسي بنفسي أثناء المبارات                                | 08            |
|                   |                           |                       |                       |                           | القدرة على تركيز الإنتباه  |               |
|                   |                           |                       |                       |                           | أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراك في المبارات وتتدخل في تركيز إنتباهي      | 09            |
|                   |                           |                       |                       |                           | يضايقني عدم قدرتي على تركيز إنتباهي في الأوقات الحساسة من المبارات             | 10            |
|                   |                           |                       |                       |                           | مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الإنتباه في بعض الأوقات                     | 11            |
|                   |                           |                       |                       |                           | أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها | 12            |

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | القدرة على مواجهة القلق  |    |
|  |  |  |  |  | أشعر غالبا بإحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها                            | 13 |
|  |  |  |  |  | أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المبارات                                      | 14 |
|  |  |  |  |  | عندما أشارك في المنافسة فإنني أشعر بمزيد من القلق                                | 15 |
|  |  |  |  |  | من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة وإسترخاء نفسي بسرعة قبل إشتراك في منافسة رياضية | 16 |
|  |  |  |  |  | الثقة بالنفس   |    |
|  |  |  |  |  | أشارك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي                        | 17 |
|  |  |  |  |  | عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما إقتربت المباراة | 18 |
|  |  |  |  |  | طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي                      | 19 |
|  |  |  |  |  | أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراك في المبارات          | 20 |
|  |  |  |  |  | دافعية الإنجاز   |    |
|  |  |  |  |  | قبل المشاركة في المنافسة أكون معد نفسيًا لبذل أقصى جهد                           | 21 |
|  |  |  |  |  | أفضل دائما الإشتراك في المباريات الحساسة و الهامة                                | 22 |
|  |  |  |  |  | أستطيع دائما إستثارة حماسي بنفسي أثناء المبارات                                  | 23 |
|  |  |  |  |  | أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة                           | 24 |