

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير  
في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية

بعنوان :

التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات  
النفسية

لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوججر

إشراف :

إعداد الطالب :

\* د. يوسف حرشاوي

\* أحمد يحياوي

لجنة المناقشة :

رئيس اللجنة :

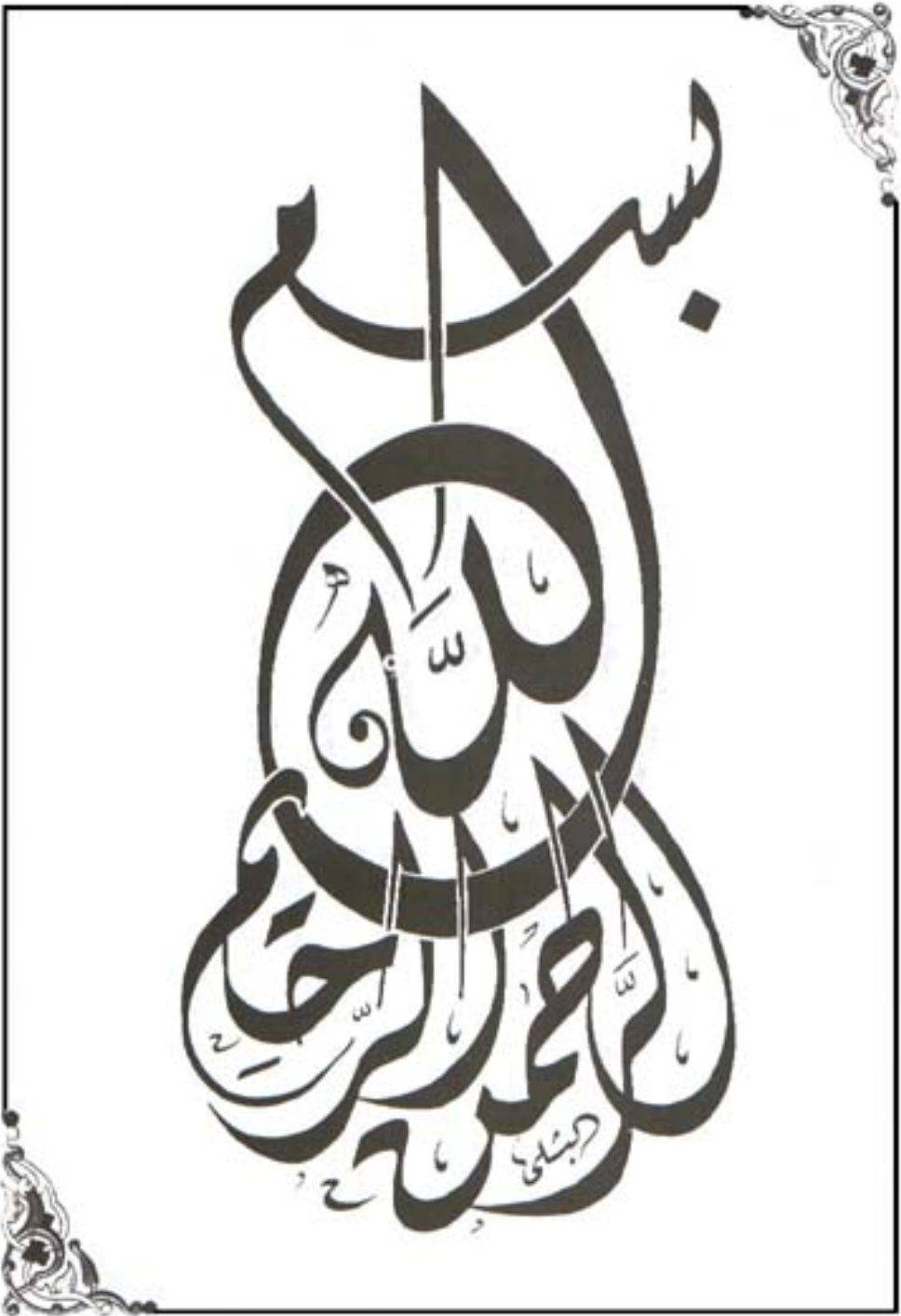
المقرر :

عضو :

عضو :

عضو :

مستغانم : 2009/2008



يا رب لا تجعلني أصاب بالغرور إذا نجحت و لا باليأس  
إذا أخفقت بل ذكرني دائما أن الإخفاق هو التجربة التي  
تسبق النجاح .

يا رب إذا أعطيتني نجاحا فلا تأخذ تواضعي ، و إذا  
أعطيتني تواضعا فلا تأخذ اعتزازي بكرامتي و إذا أسأت  
يا رب إلى الناس فامنحني شجاعة الاعتذار و إذا أساء  
الناس إلي فامنحني شجاعة العفو.

# الإهداء

إلى الوالدة الكريمة أطال الله في عمرها .  
إلى روح الوالد رحمه الله  
إلى زوجتي، إلى أبنائي و قرّة عيني : جومانة و محمد المهدي  
إلى كل أفراد عائلة يحيأوي كبيرا و صغيرا  
إلى المرحوم الأستاذ الدكتور قصي محمود المهدي القيسي  
إلى كل الأساتذة و الدكاترة تقديرا و احتراما و عرفانا  
إلى كل أساتذة التربية البدنية و الرياضة خاصة أساتذة الطور الثانوي  
إلى زملاء الدفعة خاصة  
إلى كل الأصدقاء و الأهل و الأقارب  
إلى كل من يسعى في طلب العلم  
إلى هؤلاء جميعا أهدي هذه الرسالة



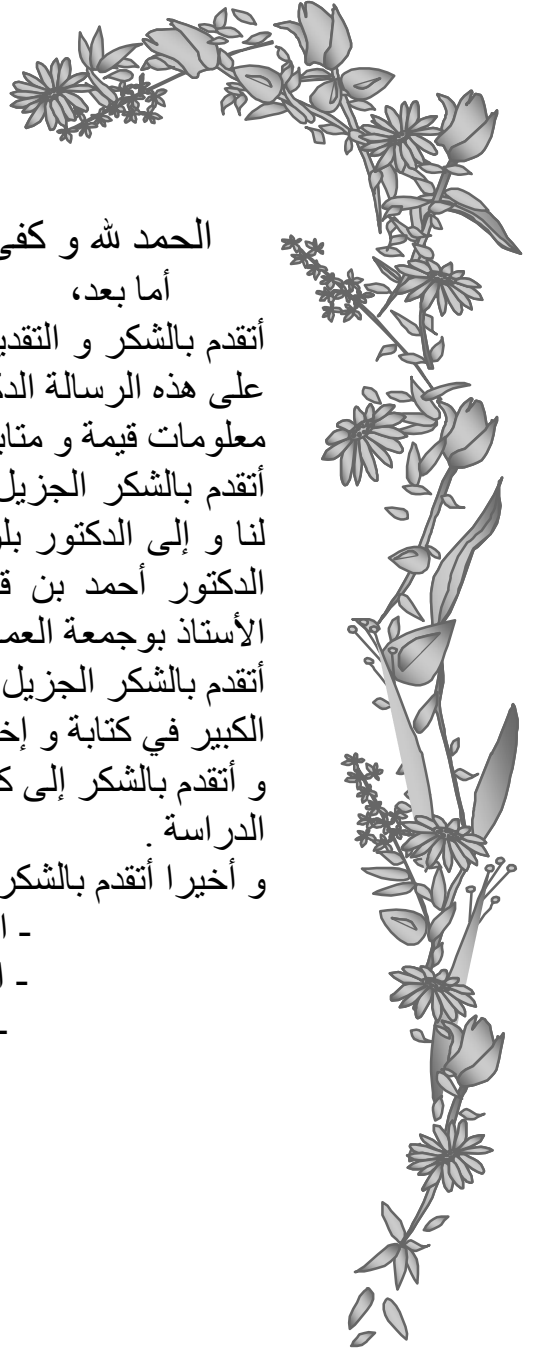
# الشكر و التقدير

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله و كفى ، و الصلاة و السلام على المصطفى  
أما بعد،

أتقدم بالشكر و التقدير و الامتنان للصديق و الأخ العزيز المشرف  
على هذه الرسالة الدكتور حرشاوي يوسف لما أبداه من توجيهات و  
معلومات قيمة و متابعة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي.  
أتقدم بالشكر الجزيل للأخ كادي بو عزة على الخدمات التي قدمها  
لنا و إلى الدكتور بلوفة بوجمعة على مساعداته المستمرة، و الأخ  
الدكتور أحمد بن قلاوز تواتي على نصائحه الوجيهة، و الأخ  
الأستاذ بوجمعة العماري و الأخ الأستاذ بن صافي الحبيب.  
أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأخت بن كرامة آسيا التي كان لها الفضل  
الكبير في كتابة و إخراج هذه الرسالة في شكلها النهائي.  
و أتقدم بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذه  
الدراسة .

و أخيرا أتقدم بالشكر و التقدير إلى زملاء الدفعة

- الأخ الأستاذ نور الدين صغير
- الأخ الأستاذ بن عمر جبوري
- الأخ الأستاذ أحمد كرامة
- الأخ محمد بن نعمة



# قائمة المحتويات

أ	- البسمة
ب	- الدعاء
ج	- الإهداء
د	- الشكر و التقدير
هـ	- قائمة المحتويات
ن	- قائمة الجداول
ع	- قائمة الأشكال البيانية
1	1- مقدمة البحث
2	2- مشكلة البحث
3	3- أهداف البحث
3	4- فرضيات البحث
4	5- ماهية و أهمية البحث
4	6- المصطلحات الأساسية للبحث
	<b>الباب الأول الدراسة النظرية و البحوث المشابهة</b>
	<b>الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية</b>
10	1-1- مقدمة الفصل
11	2-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
11	3-1- أهداف التربية البدنية و الرياضة
12	1-3-1- الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية:
13	1-1-3-1- التربية العقلية
13	2-1-3-1- التربية الخلقية
13	3-1-3-1- التربية الجمالية
14	4-1-3-1- التربية العملية
14	5-1-3-1- التربية البدنية
14	2-3-1- الأهداف الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية
15	1-2-3-1- الأهداف الصحية
15	2-2-3-1- الأهداف التربوية و الاجتماعية
15	4-1- تقسيم أهداف التربية البدنية و الرياضية
16	1-4-1- المجال المعرفي
16	2-4-1- المجال الوجداني
16	3-4-1- المجال المهاري
16	5-1- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية و الرياضية
16	1-5-1- أسس الإدراك و الفعالية
16	2-5-1- أسس المشاهدة
17	3-5-1- أسس الإمكانية الفردية
17	4-5-1- أسس الانتظام
17	6-1- التربية البدنية و الرياضة في الجزائر
17	1-6-1- تمهيد
17	2-6-1- تعريف التربية البدنية و الرياضية في الجزائر

17	1-6-3-أهداف التربية البدنية و الرياضية
17	1-3-6-1- من الناحية البدنية
18	1-6-3-2- من الناحية الاقتصادية
18	1-6-3-3- من الناحية الاجتماعية و الثقافية
18	1-6-4- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري
18	1-6-4-1- قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976
19	1-6-4-2- الميثاق الوطني لسنة 1986
19	1-6-4-3- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
20	1-6-4-4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية 1989
21	1-7- خاتمة الفصل
	<b>الفصل الثاني أنشطة التربية البدنية و الرياضية</b>
23	2-1- المقدمة
24	2-2- تقسيم أنشطة التربية الرياضية
24	2-2-1- درس التربية البدنية ماهيته و أهميته
25	2-2-1-1- واجبات درس التربية البدنية
25	2-2-1-2- أغراض درس التربية البدنية
25	2-2-1-2-2- تنمية الصفات البدنية الأساسية
26	2-2-1-2-2- النمو الحركي
26	2-2-1-2-2-3- اكتساب الصفات الخلقية و التكيف الاجتماعي
26	2-2-1-2-2-4- الغرض الصحي
27	2-2-1-2-2-5- النمو العقلي
27	2-2-1-2-2-3- هيكل درس التربية البدنية
27	2-2-1-2-2-1- القسم التحضيري
28	2-2-1-2-2-2- القسم الرئيسي
28	2-2-1-2-2-3- القسم النهائي
28	2-2-1-2-2-4- أنواع الدروس في التربية البدنية
28	2-2-1-2-2-1-4- درس الإعداد البدني العام
28	2-2-1-2-2-2-4- درس التدريب الرياضي
28	2-2-1-2-2-3-4- درس التمرينات التعويضية
29	2-2-1-2-2-4-4- درس المهن التطبيقية
29	2-2-1-2-2-5-4- درس التعارف
29	2-2-1-2-2-6-4- درس التدعيم
29	2-2-1-2-2-7-4- درس مختلط
29	2-2-1-2-2-8-4- درس التقويم
29	2-3- النشاط الداخلي
30	2-3-1- مميزات النشاط الداخلي
31	2-3-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي
31	2-3-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي
31	2-4- النشاط الخارجي:

32	2-4-1- نشاط الفرق المدرسية
32	2-4-2- النشاطات الخلوية
32	2-4-3- مميزات النشاط الخارجي
33	2-5- خاتمة
	<b>الفصل الثالث : المهارات النفسية</b>
35	3-1- مقدمة
36	3-2- المهارة
37	3-3- مهارة القدرة على التصور العقلي
38	3-3-1- تمهيد
38	3-3-2- تعريف
40	3-3-3- القدرة على التصور العقلي
41	3-3-4- أهمية التصور العقلي
42	3-3-5- أنواع التصور العقلي
42	3-3-5-1- التصور العقلي الخارجي
42	3-3-5-2- التصور العقلي الداخلي
43	3-3-6- نظريات تفسر أكثر التصور العقلي
43	3-3-6-1- النظرية النفسية العصبية العضلية ( الحركية )
44	3-3-6-2- نظرية التعلم الرمزي:
45	3-3-7- مبادئ التصور العقلي
45	3-3-8- استخدامات التصور العقلي
46	3-3-8-1- التحكم في الاستجابات الانفعالية :
46	3-3-8-2- تحسين التركيز
46	3-3-8-3- بناء الثقة
46	3-3-8-4- مواجهة الإصابة
46	3-3-9- طرق التدريب على التصور العقلي
46	3-3-9-1- التدريب الفردي والجماعي
47	3-3-9-2- التدريب باستعمال شرائط التسجيل
47	3-3-9-3- استخدام سجلات للتصور العقلي
48	3-4- مهارة القدرة على الاسترخاء
49	3-4-1- تمهيد
49	3-4-2- تعريف الاسترخاء
50	3-4-3- أهمية الاسترخاء
51	3-4-4- نظريات الاسترخاء
51	3-4-4-1- النظرية المعرفية
51	3-4-4-2- النظرية السلوكية
52	3-4-4-3- النظرية المعرفية السلوكية
52	3-4-5- فوائد الاسترخاء
52	3-4-5-1- الفوائد الفسيولوجية
53	3-4-5-2- الفوائد البدنية
53	3-4-5-3- الفوائد النفسية

53	3-4-6- استخدامات الاسترخاء
54	3-4-6-1- قبل الإحماء
54	3-4-6-2- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة
54	3-4-6-3- في نهاية الإحماء
54	3-4-6-4- قبل التدريب العقلي
54	3-4-7- أساليب الاسترخاء
54	3-4-7-1- الاسترخاء التخيلي
55	3-4-7-1-1- أهداف الاسترخاء التخيلي
55	3-4-7-1-2- مبادئ الاسترخاء التخيلي
55	3-4-7-2- الاسترخاء الذاتي
55	3-4-7-2-1- أهداف الاسترخاء الذاتي
56	3-4-7-2-2- مبادئ الاسترخاء الذاتي
56	3-4-7-3- الاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي)
56	3-4-7-3-1- أهداف الاسترخاء التدريجي التعاقبي
56	3-4-7-3-2- مبادئ الاسترخاء التدريجي التعاقبي:
56	3-4-7-4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
59	3-5- مهارة القدرة على تركيز الانتباه
60	3-5-1- تمهيد
60	3-5-2- مفهوم وتعريف الانتباه
61	3-5-3- طبيعة الانتباه :
61	3-5-3-1- التكيف الحسي
61	3-5-3-2- التكيف الذهني
62	3-5-4- أنواع الانتباه
62	3-5-4-1- الانتباه الإرادي
62	3-5-4-2- الانتباه العفوي
62	3-5-4-3- الانتباه القسري
62	3-5-5- أساليب الانتباه
63	3-5-5-1- أسلوب الانتباه الخارجي الواسع
63	3-5-5-2- أسلوب الانتباه الداخلي الواسع
63	3-5-5-3- أسلوب الانتباه الخارجي الضيق
64	3-5-5-4- أسلوب الانتباه الداخلي الضيق
64	3-5-6- مظاهر الانتباه
64	3-5-6-1- المظاهر الحركية
64	3-5-6-2- المظاهر الفسيولوجية
65	3-5-7- مهارات الانتباه
65	3-5-7-1- انتقاء الانتباه
65	3-5-7-2- تحول الانتباه
66	3-5-7-3- شدة أو حدة الانتباه
66	3-5-7-4- تركيز الانتباه
66	3-5-7-5- ثبات الانتباه

66	3-5-7-6 - توزيع الانتباه
66	3-5-7-7 - حجم الانتباه
67	3-5-7-8 - تشتت الانتباه
67	3-5-8-8 - العوامل المشتتة للانتباه
67	3-5-8-1 - العوامل الفسيولوجية
68	3-5-8-2 - العوامل النفسية:
68	3-5-8-2-1 - الانفعالات:
69	3-5-8-2-2 - اليأس و الإحباط :
69	3-5-8-2-3 - مقدار طاقة الدفع
69	3-5-8-3 - العوامل الاجتماعية
69	3-5-9 - أهمية الانتباه في التربية البدنية و الرياضة
70	3-5-10 - تركيز الانتباه في المجال الرياضي
70	3-5-10-1 - مفهوم تركيز الانتباه
71	3-5-10-2 - العوامل المساعدة على تركيز الانتباه
71	3-5-10-2-1 - العوامل الداخلية
71	3-5-10-2-1-1 - التهيؤ الذهني
71	3-5-10-2-1-1-1 - الدوافع:
72	3-5-10-2-1-2 - الميل المكتسبة
72	3-5-10-2-2 - العوامل الخارجية
72	3-5-10-2-2-1 - شدة المنبه
72	3-5-10-2-2-2 - تكرار المنبه :
72	3-5-10-2-3 - التغير المفاجئ للمنبه
73	3-6-6 - مهارة الثقة بالنفس
74	3-6-1 - تمهيد
74	3-6-2 - تعريف الثقة بالنفس
75	3-6-3 - أهمية الثقة بالنفس
75	3-6-4 - نظريات الثقة بالنفس
75	3-6-4-1 - نظرية فعالية الذات ل "باندورا "
76	3-6-4-2 - نظرية واقعية الكفاية لـ " هارتر "
76	3-6-4-3 - نظرية إدراك القدرة ل " نيكولز "
77	3-6-5 - مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي
77	3-6-5-1 - السيطرة المهارية
77	3-6-5-2 - إظهار القدرة
77	3-6-5-3 - الإعداد البدني العقلي
77	3-6-5-4 - تقديم الذات البدنية
77	3-6-5-5 - التأييد الاجتماعي
78	3-6-5-6 - قيادة المدرب
78	3-6-5-7 - الخبرة عن طريق الآخرين
78	3-6-5-8 - البيئة المريحة (الملائمة)
78	3-6-5-9 - درجة التأييد الموقفي

79	3-6-6-6- فوائد الثقة بالنفس
80	3-6-7- نقص الثقة بالنفس
80	3-6-8- الثقة بالنفس الزائدة ( أو الزائفة )
81	3-6-9- الثقة بالنفس المثلى
82	3-6-10- بناء الثقة بالنفس
82	3-10-6-1- زيادة الوعي بالثقة في النفس
82	3-10-6-2- انجازات الأداء
82	3-10-6-3- التصور الذهني للأداء الناجح
83	3-10-6-4- الأداء بثقة
83	3-10-6-5- التفكير بثقة
84	3-10-6-6- الحالة البدنية الجيدة
84	3-10-6-7- قيمة الذات
84	3-6-11- طرق تنمية الثقة الرياضية
85	3-6-12- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين
87	3-7-7- مهارة القدرة على مواجهة القلق
88	3-7-1- تمهيد
88	3-7-2- مفهوم القلق
89	3-7-3- أعراض القلق
89	3-7-3-1- الأعراض النفسية
89	3-7-3-2- أعراض جسمية
90	3-7-3-1-2- أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري
90	3-7-3-2-2- أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي
90	3-7-3-3-2- أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي
90	3-7-3-4-2- أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي
90	3-7-3-5-2- أعراض مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي
90	3-7-3-3-3- أعراض نفس جسمية
91	3-7-3-4-3- أعراض عقلية
91	3-7-3-5-3- أعراض اجتماعية
91	3-7-3-6-3- أعراض سلوكية
91	3-7-4-4- مستويات القلق
92	3-7-5- أنواع القلق
95	3-7-6- نماذج القلق
95	3-7-6-1- قلق السمة وقلق الحالة
95	3-7-6-2- قلق المنافسة الرياضية
96	3-7-7- نظريات القلق
96	3-7-7-1- نظرية فرويد
97	3-7-7-2- نظرية ادلر
98	3-7-7-3- نظرية كارين هورني
98	3-7-7-4- النظرية التفاعلية للشخصية
99	3-7-7-5- نظرية القلق المتعدد الأبعاد

99	8-7-3- أسباب القلق
99	1-8-7-3- الأسباب الوراثية
100	2-8-7-3- الأسباب النفسية
100	3-8-7-3- الحرمان الجنسي
100	4-8-7-3- الخوف من الفشل
101	5-8-7-3- الخوف من عدم الكفاية
101	6-8-7-3- فقدان السيطرة
102	9-7-3- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية
104	10-7-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
104	11-7-3- طرق علاج القلق
105	1-11-7-3- طرق للعلاج النفسي
105	1-1-11-7-3- التحليل النفسي
105	2-1-11-7-3- العلاج السلوكي
105	3-1-11-7-3- العلاج الجشططي
106	4-1-11-7-3- العلاج العقلاني الانفعالي
106	5-1-11-7-3- العلاج البيئي
106	2-11-7-3- العلاج الطبي
106	1-2-11-7-3- العلاج الكهربائي
106	2-2-11-7-3- العلاج الكيميائي
106	3-2-11-7-3- العلاج الجراحي
108	12-7-3- الأداء و علاقته بالقلق
109	8-3- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي
110	1-8-3- تمهيد :
110	2-8-3- تعريف الدافعية
112	3-8-3- أصناف الدافعية
112	1-3-8-3- الدافعية الداخلية
113	2-3-8-3- الدافعية الخارجية
114	4-8-3- مفهوم الإنجاز
115	5-8-3- خصائص الرياضيين ذوي الإنجاز المرتفع
115	6-8-3- اتجاهات الإنجاز
115	1-6-8-3- توجه القدرة
115	2-6-8-3- توجه الواجب (المطلب)
116	3-6-8-3- توجه القبول الاجتماعي
116	4-6-8-3- الإعادة والتكرار
116	5-6-8-3- تحقيق الانجاز الجيد
116	6-6-8-3- التقويم والمتابعة
117	7-8-3- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي
118	1-7-8-3- مستويات الإنجاز
118	2-7-8-3- خطوات الإنجاز
118	8-8-3- مفهوم دافعية الإنجاز

121	3-8-9- أهمية دافعية الانجاز والمنافسة
121	3-8-9-1- اختيار السلوك
122	3-8-9-2- شدة السلوك
122	3-8-9-3- المثابرة على السلوك
122	3-8-10- أهم خصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للانجاز
123	3-8-11- نظريات دافعية الانجاز
123	3-8-11-1- نظرية حاجة الانجاز
128	3-8-11-2- نظرية العزو أو التسبب
130	3-8-11-3- نظرية انجاز الهدف
130	3-8-12- توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي
131	3-8-12-1- توجه النتيجة و توجه الأداء
133	3-8-12-2- توجهات التفوق الرياضي
134	3-8-12-3- توجهات الأداء الجيد
134	3-8-13- أنماط سلوك الانجاز
134	3-8-13-1- دافع انجاز النجاح
135	3-8-13-2- دافع تجنب الفشل
138	3-9- خاتمة الفصل
	<b>الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة)</b>
140	4-1- المقدمة
141	4-2- معنى المراهقة
141	4-3- أهمية دراسة خصائص نمو المتعلمين
141	4-4- مميزات و خصائص النمو لمرحلة (15-18)
142	4-4-1- النمو الجسمي
142	4-4-2- النمو الحركي
142	4-4-3- النمو العقلي و الاجتماعي و الانفعالي
144	4-4-4- النمو الفسيولوجي
145	4-5- خاتمة
	<b>الفصل الخامس : الدراسات السابقة و البحوث المشابهة</b>
147	5-1- مقدمة
148	5-2- أولاً: دراسات تناولت المهارات النفسية
148	5-2-1- دراسة نبيلة أحمد محمود
149	5-2-2- دراسة " صلاح بن أحمد السقاء "
151	5-2-3- دراسة " حسن حسن عبده "
152	5-2-4- دراسة " بثينة محمد فاضل "
153	5-2-5- دراسة " شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين "
154	5-3- ثانياً: دراسات متفرقة
154	5-3-1- دراسة " أحمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه "
154	5-3-2- دراسة " ستيفن – Steven "
154	5-3-3- دراسة " مديحة محمد اسماعيل "
155	5-3-4- دراسة " حرشاوي يوسف "
155	5-3-5- دراسة " حسنين حسب الله و حبيب العدوي "
156	5-3-6- دراسة " إبراهيم حنفي شعلان "

156	5-3-7- دراسات أجنبية لكل من "كوبر" و آخرون
156	5-3-8- دراسة إبراهيم خلاف أبو زيد و كمال علي سالم"
157	5-3-9- دراسة "شابمان و آخرون
157	5-3-10- دراسة "إبراهيم خلاف أبو زيد و إبراهيم السيد أحمد سعيد جزر"
157	5-3-11- دراسة "مصطفى فريد" (1998م)
157	5-3-12- دراسة "أحمد بن قلاوز تواتي" (2008م)
158	5-4- التعليق على الدراسات السابقة:
160	5-5- خاتمة
	<b>الباب الثاني : الدراسة الميدانية</b>
	<b>الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية</b>
161	1-1- مقدمة
162	1-2- منهج البحث
162	1-3- مجالات البحث
163	1-4- عينة البحث
165	1-5- أدوات البحث
167	1-6- الدراسة الاستطلاعية
169	1-7- المعالجات الإحصائية المستعملة
171	1-8- الخاتمة
	<b>الفصل الثاني : عرض النتائج و تحليلها</b>
173	1-2- مقدمة
174	2-2- عرض و تحليل النتائج
174	2-2-1- عرض و تحليل أبعاد المهارات النفسية
174	2-2-1-1- لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين
186	2-2-1-2- لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات
199	2-2-1-3- لدى المستويات الثلاثة ذكور
213	2-2-1-4- لدى المستويات الثلاثة إناث
226	2-2-2- عرض و تحليل الدراسة المقارنة
	<b>الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث / الاستنتاجات و التوصيات</b>
240	3-1- مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات
245	3-2- الاستنتاجات
248	3-3- الخلاصة العامة
250	3-4- التوصيات
252	- المراجع و المصادر
	- الملاحق
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- ملخص البحث باللغة الفرنسية

## قائمة الجداول

164	جدول رقم (1) يوضح عينة البحث و مواصفاتها
166	جدول رقم (2) يوضح توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس
166	جدول رقم (3) يوضح درجات العبارات الموجهة و السالبة
168	جدول رقم (4) يوضح صدق و ثبات اختبار المهارات النفسية
174	الجدول رقم (5) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على التصور الذهني
176	الجدول رقم (6) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على الاسترخاء
178	الجدول رقم (7) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على تركيز الانتباه
180	الجدول رقم (8) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على مواجهة القلق
182	الجدول رقم (9) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة الثقة في النفس
184	الجدول رقم (10) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة دافعية الانجاز الرياضي
186	الجدول رقم (11) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على التصور الذهني
188	الجدول رقم (12) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على الاسترخاء
190	الجدول رقم (13) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على تركيز الانتباه
192	الجدول رقم (14) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على مواجهة القلق
194	الجدول رقم (15) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة الثقة بالنفس
196	الجدول رقم (16) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة دافعية الانجاز الرياضي
199	الجدول رقم (17) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد التصور الذهني
202	الجدول رقم (18) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على الاسترخاء
204	الجدول رقم (19) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على تركيز الانتباه

206	الجدول رقم (20) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد الثقة بالنفس
208	الجدول رقم ( 21 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على مواجهة القلق
210	الجدول رقم (22) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد دافعية الانجاز
213	الجدول رقم (23) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على التصور الذهني
215	الجدول رقم ( 24 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على الاسترخاء
217	الجدول رقم (25) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على تركيز الانتباه
219	الجدول رقم ( 26 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد الثقة بالنفس
221	الجدول رقم ( 27 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على مواجهة القلق
223	الجدول رقم ( 28 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد دافعية الانجاز الرياضي
226	الجدول رقم ( 29 ) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني
228	الجدول رقم (30) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على الاسترخاء
230	الجدول رقم ( 31 ) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه
232	الجدول رقم (32) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق
234	الجدول رقم ( 33 ) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس
236	الجدول رقم (34) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد دافعية الانجاز الرياضي

## قائمة الأشكال البيانية

175	الشكل البياني رقم (1) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على التصور الذهني
177	الشكل البياني رقم (2) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على الاسترخاء
179	الشكل البياني رقم (3) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه
181	الشكل البياني رقم (4) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة القدرة على مواجهة القلق
183	الشكل البياني رقم (5) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة الثقة في النفس
185	الشكل البياني رقم (6) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة دافعية الانجاز الرياضي
187	الشكل البياني رقم (7) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على التصور الذهني
189	الشكل البياني رقم (8) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على الاسترخاء
191	الشكل البياني رقم (9) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على تركيز الانتباه
193	الشكل البياني رقم (10) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة القدرة على مواجهة القلق
195	الشكل البياني رقم (11) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة الثقة بالنفس
197	الشكل البياني رقم (12) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في مهارة دافعية الانجاز الرياضي
201	الشكل البياني رقم (13) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد التصور الذهني
203	الشكل البياني رقم (14) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على الاسترخاء
205	الشكل البياني رقم (15) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على تركيز الانتباه
207	الشكل البياني رقم (16) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد الثقة بالنفس
209	الشكل البياني رقم (17) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على مواجهة القلق
211	الشكل البياني رقم (18) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة

	(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد دافعية الإنجاز
214	الشكل البياني رقم (19) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على التصور الذهني
216	الشكل البياني رقم (20) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على الاسترخاء
218	الشكل البياني رقم (21) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على تركيز الانتباه
220	الشكل البياني رقم (22) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد الثقة بالنفس
222	الشكل البياني رقم (23) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على مواجهة القلق
224	الشكل البياني رقم (24) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على دافعية الانجاز الرياضي
227	الشكل البياني رقم (25) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني
229	الشكل البياني رقم (26) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على الاسترخاء
231	الشكل البياني رقم (27) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه
233	الشكل البياني رقم (28) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق
235	الشكل البياني رقم (29) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس
237	الشكل البياني رقم (30) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد دافعية الانجاز الرياضي

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in black and grey, framing the central text.

# التعريف بالبحوث

## 1- مقدمة البحث :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية، و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه، و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الرياضية.

و بما أن التربية الرياضية هي جزء من النظام العام الذي يعمل على انتقاء و إعداد أبطال المستقبل لزم علينا أن نحيط بهذا الجانب الذي لا يزال يكتنفه الغموض.

و يتطلب تحسين القدرات البدنية و النفسية و الفكرية للفرد ضرورة استخدام هذا الأخير لقدراته البدنية و النفسية لأقصى حد و أقصى درجة و ذلك لمحاولة الحصول على أحسن النتائج الممكنة.

و لقد أصبحت التربية البدنية و الرياضية اليوم حاجة ماسة و ضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سهرت لها إطارات مؤهلة علميا و تربويا، و كذا المرافق و المنشآت و الإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.

و لذلك كان لزاما على المدرسين في مجال التربية البدنية و الرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية.

و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في "التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"

و قد اعتمد الباحث طريقة تقسيم البحث إلى بابين، حيث خصص الباب الأول للدراسة النظرية و البحوث المشابهة، و قسم هذا الباب إلى خمسة فصول، تطرق في الفصل الأول إلى التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة ثم إلى التربية البدنية و الرياضية في الجزائر بصفة خاصة، ثم في الفصل الثاني إلى أنشطة التربية البدنية و الرياضية بما فيها درس التربية البدنية بأنواعه و أقسامه، و تطرق في نفس الفصل إلى النشاط الداخلي و النشاط الخارجي.

أما الفصل الثالث فخصه الباحث للمهارات النفسية بأبعادها الستة، حيث تطرق فيه إلى المهارات التالية: مهارة القدرة على التصور الذهني، مهارة القدرة على الاسترخاء، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، مهارة القدرة على مواجهة القلق، مهارة الثقة بالنفس و مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

أما الفصل الرابع فتطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية "من 15 إلى 18 سنة" و هي مرحلة التعليم الثانوي كما أنها تتناسب مع مرحلة المراهقة، بحيث تطرقنا فيها إلى أهمية هذه المرحلة و أهمية دراستها و إلى مميزات و خصائص النمو بأنواعه في هذه المرحلة.

و أخيرا الفصل الخامس خصصناه إلى الدراسات السابقة و البحوث المشابهة حيث يعتبر احد أهم الفصول.

أما الباب الثاني فخصصه الباحث للدراسة الميدانية ، حيث قسمه إلى ثلاثة فصول ،تطرق في الفصل الأول إلى منهج البحث و إجراءاته الميدانية ، و فيه تطرق إلى عينة البحث و مجالاته و المنهج المستخدم ثم إلى الدراسة الاستطلاعية و طرق المعالجة الإحصائية المستعملة ، أما الفصل الثاني فتطرق فيه إلى عرض نتائج البحث و تحليلها و مناقشتها و ذلك بعد استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة من متوسط حسابي و انحراف معياري و دلالة الفروق "ت" ستيودنت و تحليل التباين "ف" .  
وفيما يخص الفصل الثالث من الباب الثاني فقد خصصناه إلى مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات، و الخروج بالاستنتاجات و في الأخير إعطاء جملة من التوصيات.

## 2 - مشكلة البحث:

إن دور التربية البدنية و الرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني و إنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم و المهم في العملية التربوية و التي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، و الجانب النفسي الاجتماعي، و مع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية و الاجتماعية، أضحي من الضروري و المهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي و الوجداني .

و يشير محمد حسن أبو عيبة (1986م) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته و مستوياته البدنية و الفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية<sup>(1)</sup>

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

و تشير نبيلة احمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية ، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة ، كما تشير إلى أن دافعية الانجاز تعتبر من القوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي<sup>(3)</sup> . و أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي

(1) نبيلة أحمد محمود "المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية".

(2) محمد العربي شمعون "التدريب العقلي في المجال الرياضي" ط1 – دار الفكر العربي – القاهرة 1996م ص 27

(3) نبيلة أحمد محمود "المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية" مصدر سبق ذكره.

نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين و أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية<sup>(1)</sup>.

إن تنمية المهارات النفسية للتلاميذ المتمدرسين يعمل على ضبط مختلف السلوكات و كذا إعطاء أكثر استقلالية في التفكير و بثقة أكبر.

من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين للطور الثانوي بقصد الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل تؤثر التربية البدنية و الرياضة على تنمية أبعاد المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين للطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين؟

2- هل هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين للطور الثانوي ( أولى ثانوي- ثانية- ثالثة) فيما بينهم؟

3- هل هناك فروق جوهرية بين الذكور و الإناث الممارسين فيما بينهم في أبعاد المهارات النفسية؟

### 3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) بثانويتي مدينة حمام بوحجر بعين تموشنت، و ذلك من خلال:

1- معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) الممارسين و غير الممارسين.

2- دراسة التباين في أبعاد المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين للطور الثانوي للسنوات الثلاثة فيما بينهم.

3- دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات فيما بينهم.

### 4- فرضيات البحث :

1- التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين.

(1) صدقي نور الدين "علم نفس الرياضة" المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- المقياس" الطبعة 1- المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية- 2004م ص20

2- يوجد تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة (الأولى- الثانية- الثالثة) فيما بينهم.

3- لا توجد فروق معنوية في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات.

### 5- ماهية و أهمية البحث:

تتمحور هذه الدراسة حول جانب مهم من الجوانب التي تعمل التربية البدنية و الرياضية على تنميتها ألا و هو الجانب النفسي و الذي يتمثل في المهارات النفسية، و التي أصبحت تلعب دورا هاما في تطوير الأداء و الإنجاز الرياضي و الرفع من قدرات الفرد الرياضي.

هذه الدراسة وصفية أجريت على التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي (15-18 سنة) و تتلخص أهمية البحث في:

- التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية و مساهمتها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ( الأول- الثاني- الثالث) الممارسين و غير الممارسين.

- معرفة التباين الموجود بين أبعاد المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة ( الأولى- الثانية- الثالثة) فيما بينهم.

- التعرف على الفروق الموجودة في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات.

- تشجيع غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على ممارسة التربية البدنية خاصة في مرحلة الطور الثانوي لما لها من أدوار مهمة في تنمية الجوانب النفسية.

### 6- المصطلحات الأساسية للبحث:

#### 1. التربية البدنية و الرياضية :

لقد كثرت المفاهيم حول التربية البدنية و الرياضية و تعددت، لكن أكثر هذه المفاهيم تداولاً نوجزها فيما يلي:

إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما و عقلا و خلقا، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه<sup>(1)</sup>

(1) فايز مهنا " التربية الرياضية الحديثة " دار طلاس للدراسات و الترجمة و النشر- الطبعة 2- سوريا- 1987- ص 46.

و تعرف أيضا بأنها « جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات»<sup>(1)</sup>

إن التربية البدنية و الرياضية إصلاحا أوسع، و هو في مفهومه أقرب إلى مفهوم حقل التربية الواسع، و جزء متمم له، لأن التربية البدنية تهدف إلى بناء الفرد بصورة شاملة و ليس بناء البدن فقط، و تهدف أيضا للوصول إلى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة و معنى هذا تربية الفرد بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا عن طريق نشاط رياضي منظم.<sup>(2)</sup>

## 2. المهارات النفسية :

لقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هنالك عددا كبيرا من المهارات النفسية ( أو العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة.

و من بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية و التي حصرها في المهارات التالية:

- مهارة الاسترخاء
- مهارة التصور الذهني.
- مهارة تركيز الانتباه.
- مهارة مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي.

## 1- الاسترخاء: - Relaxation-

و يقصد به انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له بالإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> محمد الحماحمي و أمين الخولي " أسس بناء برامج التربية الرياضية " دار الفكر العربي- القاهرة- 1990- ص 18

<sup>(2)</sup> Yves Bohain « Initiation à la course du 100 m au 100 km » Edition vigot- 1985. P.12

<sup>(3)</sup> أسامة كامل راتب " النشاط البدني و الاسترخاء " دار الفكر العربي ، القاهرة 2004م- ص 123.

و يعرف الاسترخاء بأنه « خاصة تتحدد بغياب النشاط و الانتباه سواء كان بدنيا، عقليا، أو انفعاليا»<sup>(1)</sup>

و الاسترخاء بهذا المفهوم مهارة عقلية لابد أن تتعلم و تكتسب و يتدرب عليها مثلها مثل المهارات الحركية.

## 2- التصور الذهني:

و هو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها، و ينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة.

فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته<sup>(2)</sup>

## 3- الانتباه:

يمثل الانتباه أحد الموضوعات الهامة في علم النفس، و تعتبر عملية البحث فيه متعددة المجالات، منها مجال علم النفس المعرفي و علم النفس النمو و علم النفس الفسيولوجي.

و يعرف الانتباه بأنه « حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العملي و يركزه على موضوع محدد»<sup>(3)</sup>

و يعرفه " بلوك-Block " « النباهة تعني الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية»<sup>(4)</sup>.

## 4- القلق:

و هو الذي يخيره الشخص في الأحوال الطبيعية كرد فعل للضغط النفسي أو الخطر، أي عندما يستطيع الفرد أن يميز بوضوح شيئا يهدد أمنه أو سلامته، و هو ما يطلق عليه بالقلق "خارجي المنشأ"، أما القلق "داخلي المنشأ" فهو خوف مزمن من دون مبرر موضوعي، مع توافر أعراض نفسية و جسمية شتى دائمة إلى حد كبير»<sup>(5)</sup>

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمود " سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي " دار الفكر العربي القاهرة، 2005م- ص 109.

(2) محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية " دار الفكر العربي- القاهرة- 2007م- ص 248.

(3) سمير كرم " الموسوعة الفلسفية " ص 55.

(4) العربي شمعون " التدريب العقلي في المجال الرياضي " الطبعة 1- دار الفكر العربي- القاهرة- 1996م- ص 254.

(5) حسين فايد " علم النفس العام " رؤية معاصرة- مؤسسة طيبة للنشر- مصر- 2005م- ص 222.

## 5- الثقة بالنفس:

اهتمت " روبين فيالي-Robin Sivealy " في بناء نموذجها للثقة بالنفس في المجال الرياضي على عدة نظريات، و في ضوء هذه النظريات عرفت الثقة ( Con fiance en Soi ) بأنها « درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة »<sup>(1)</sup>

و تعرف أيضا بأنها « خاصية ثابتة نسبيا و مكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، و التفاؤل، و الاعتقاد بأنك في تحكم و سيطرة، و تحكم مدرك مع امتلاك المهارات و القدرات للنجاح، و كفاءة مدركة »<sup>(2)</sup>

## 6- دافعية الإنجاز الرياضي :

تعرف الدافعية بأنها « استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين »<sup>(3)</sup>

و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو تحقيق هدف معين<sup>(4)</sup>، و يعتبر التفوق الرياضي حصيلة كل من التعلم و الدافعية و هذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي.

<sup>(1)</sup> صدقي نور الدين محمد " علم نفس الرياضة " المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- المقياس " الطبعة 1- المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية- 2004م-ص 31، 34.

<sup>(2)</sup>Richard H.COX « psychologie du Sport » Edition deboeck université- Bruxelles-2005- p 29.

<sup>(3)</sup> أسامة كامل راتب " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1990- ص 16.

<sup>(4)</sup> محمد حسن علاوي " القياس في التربية و علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1988- ص 42.



## 1-1- المقدمة :

إن التربية البدنية و الرياضة جزء متكامل من التربية العامة، يهدف إلى تكوين المواطن الصالح بدنيا و عقليا 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.

## 1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

إن الأهمية البالغة للتربية البدنية و الرياضية في حياة الفرد عامة و حياة الطفل خاصة جعلت المهتمين بالحقل التربوي يولونها اهتماما كبيرا و يدرجونها في المنظومة التربوية، لكونها تعمل ليس فقط على بناء البدن بل تعددت مهامها إلى الجانب العقلي المعرفي، و النفسي و الاجتماعي، هذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

لقد عرف "شارل بوتشر" (Charles Bucher) التربية البدنية و الرياضية على أن « جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحوائج»<sup>(1)</sup>.

لقد خص "روسو" (Rousseau) التربية البدنية بمكانة هامة لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية<sup>(2)</sup>، و عليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعنتي حتى بضعاف الأجسام و المعوقين حيث تمكنهم من الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم و هنا تختلف الممارسة الرياضية في المدرسة عن غيرها، والتي تكتسي طابعا تنافسيا، فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية و التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية و الاجتماعية للتلاميذ الممارسين، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتفكير و التركيز، و حسن التعرف، هذه القدرات التي يجب على مدرس درس التربية البدنية أن ينميها جنبا إلى جنب مع النواحي البدنية<sup>(3)</sup>، كالقوة و السرعة..... الخ.

## 1-3- أهداف التربية البدنية و الرياضة:

التربية البدنية وسيلة للمحافظة على الصحة و رفع المستويات الرياضية، و إنما هي أيضا حاجة و ضرورة لجميع المواطنين، على هذا الأساس يجب أن يعرف المربي بأن عمله يكون ذا قيمة عالية بالنسبة لتطوير الشخصية المتكاملة، و إن هذه الأهمية تستند على حقيقتين<sup>(4)</sup>:

**أولاً:** إن الإنسان سيبنى مستقبلا على الرغم من الاتجاه المتزايد لرجحان حجم الجانب الفكري في نشاط العمل، و ما يرتبط من قابلية الإبداع العقلي كالإدراك، الانتباه، التصور الذي سيبقي العنصر الرئيسي للعلاقة الايجابية مع المحيط. لذا عملت و ستعمل على تطوير الحركات الرياضية.

(1) محمد الحماحمي و أمين الخولي "أسس بناء برامج التربية الرياضية". دار الفكر العربي-القاهرة- 1990. ص 18.  
(2) لحر عبد الحق: "مكانة و دور التربية البدنية و الرياضة في الجهاز التربوي الجزائري" مذكرة ماجستير، جامعة مستغانم، ص 20.  
(3) حرشاي يوسف: مذكرة "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي" رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة مستغانم. ص 36.  
(4) قاسم المندلوي و اخرون: "أصول التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، جامعة بغداد 1989 ص 13-21-27.

**ثانياً :** إن الإنسان كائن اجتماعي تحول إلى إنسان نتيجة العمل الجماعي الذي تطور من خلال حركاته الإنسانية، و قد برهن أن الحركة لا تقام لتحقيق الأهداف الرياضية فقط بل يضاف إلى ذلك الجوانب العقلية الاجتماعية عند الأطفال.

و قد أكد الكثير من العلماء و الفلاسفة على أهمية التربية البدنية و الرياضية حيث قال "أرسطو" أن نتائج التربية البدنية والرياضية الجيدة لا تؤثر على الجسم وحده بل تمتد إلى الروح و النفس أيضاً". و مما لا شك فيه أن التربية البدنية تعمل على نمو الطفل نمواً شاملاً و متزناً بكونه يحتاج إلى الحركة و اللعب. و لذلك تحتل التربية مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل لينمو نمواً كاملاً بدنياً، و نفسياً و اجتماعياً فهو كوحدة يتأثر ككل فإذا أهمل التوجيه البدني و العقلي و الاجتماعي أو النفسي أثر ذلك على تربيته و لذلك نميز:

- أهداف عامة للتربية البدنية و الرياضية.

- أهداف خاصة للتربية البدنية و الرياضية.

### 1-3-1-الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية:

تهدف الممارسة الرياضية في المرحلة الإعدادية إلى تطوير اللياقة الصحية و كيفية المحافظة عليها فالبرامج الرياضية تهدف إلى زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة و الأعضاء الداخلية إلى جانب معالجة التشوهات و العيوب الجسمية.

و حسب رأي "ماكرنيكو" فإن الأهداف العامة هي

- التربية العقلية.

- التربية الخلقية.

- التربية العملية.

- التربية الجمالية.

- التربية الرياضية.

### 1-1-3-1- التربية العقلية:

تنمية و تطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تدريبيه بانتظام على صيغة التفكير ليتسنى له أن يدرك و يحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله و يتمتع بالخيال الخصب و الذاكرة القوية و سداد الحكم، فالعقل كائن حي كلما زدته تمرينا أدى عمله على أحسن وجه.

ففي المرحلة الأولى يركز على تطوير المقدرة و العادات الحركية و الخلقية و النشاط الفكري و سرعة البديهة، و الملاحظات و الانتباه و حفظ الحركات و التمرينات.

و التربية البدنية و الرياضية عامل أساسي لتنشيط عمل الأجهزة و الأعضاء و لا سيما الجهاز العصبي المركزي فيجب اختيار الحركات و التمرينات و الألعاب التي تتناسب مع القدرة العقلية و البدنية و النفسية لكل مرحلة.

### 1-1-3-2- التربية الخلقية:

تؤثر التربية البدنية و الرياضية إلى تكوين الفرد معتمدا على نفسه و إلى نشوء روح التعاون و المثابرة و الصمود، و الأفكار و العادات الخلقية الجيدة، إن الصورة الخلقية الحقيقية للإنسان متصلة بنظرته إلى الحياة و الطرائق المستخدمة لتربية الخلقية في التربية الرياضية هي:

- تكيف الفرد على قواعد و نظم التربية الخلقية.

- ربط التعلم بالحياة.

- التربية الرياضية خير واسطة لتطوير التربية الخلقية و إنماء شخصية الفرد في كل الجوانب ففي الرياضة يمكن غرس الصفات الخلقية و النفسية الجيدة، كالإرادة، و الشجاعة، و الثقة بالنفس الإخلاص خلال درس التربية أو التدريب تتطور الرغبات و الدوافع النفسية للحس بجمال الحركات و تنوعه<sup>(1)</sup>

### 1-1-3-3- التربية الجمالية:

غرس الصفات الفنية في الطفل و تطوير المراكز الحسية و الشعورية في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق و القيم الجمالية و الفنية و هذا يولد في القطب النفسي حب و تطوير حاسة الجمال و تعد التربية الرياضية من العوامل الرئيسية لتنمية الكمال الجسمي، و التوازن الحركي في النشاط الرياضي لاسيما في الجمباز الفني.

(1) قاسم المنذلاوي و اخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية " الجزء الثاني، جامعة بغداد 1990 ص 10-11.

### 1-3-1-4- التربية العملية :

يؤكد قادة تشيكوسلوفاكيا و السوفييت في تربيتهم على الدقة و الرغبة في العمل. هذا فضلا عن اشتراكهم في المنافسات و المهرجانات الرياضية ليدمجوا في العمل الرياضي.

### 1-3-1-5- التربية البدنية :

تحتل التربية البدنية و الرياضية أسمى مكانة في الثورة الثقافية و التربوية وتشير نظرياتهم إلى:

1- التربية البدنية و الرياضية هي إحدى العناصر الأساسية لتربية عموما في طرائقها و وسائلها و أشكالها تؤدي إلى ضمان النمو البدني العام و تسهم في بناء شخصية الفرد لذا فالتربية البدنية أصبحت جزءا من نظام حياة الفرد و المجتمع شأنها شأن الرعاية الغذائية، و الصحية و الفكرية و الخلقية و النفسية.

2- يعد المفهوم الخاص بها هو ممارسة الرياضة و النشاطات المختلفة و الهادفة إلى تطوير جانب معين من الأعضاء. تخدم اختصاص الرياضي و يعرفها كوبتسكي " أنها جزءا من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدينا، و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا".<sup>(1)</sup>

### 1-3-2- الأهداف الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية:

للتربية الرياضية قيمة بدنية و عقلية و اجتماعية لا تتحقق لمجرد اشتراك الأطفال في اللعب، بل تتطلب توجيهات خاصة مثل الانتباه للحصة، التنظيم داخل الحصة، العمل الجماعي .... و هذا لكي تسهل عملية اكتساب الأطفال القدرات البدنية و المهارات الحركية التي يستفيد منها بدينا و عقليا و اجتماعيا و يمكن تلخيص أهم العوامل في اكتساب المهارة الحركية في:<sup>(2)</sup>

1- إزالة الحركات الطائشة غير المفيدة.

2- لاكتساب الدقة بتركيز الانتباه.

3- المقدرة على معالجة مجموعات من الحروف و الكلمات.

4- السرعة و الدقة في الأداء.

(1) قاسم المنذلاوي: "أصول الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، مصدر سبق ذكره ، ص 13.  
(2) يوسف مراد: "مبادئ علم النفس العام"، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، القاهرة 1969 ، ص 215

### 1-2-3-1- الأهداف الصحية :

يركز الأطباء على الأهمية الصحية، فالمقدرة الحركية التي تحصل عليها الطفل في صغره تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطوير نموه وكذلك تطوير القدرة العملية والرياضية (1)

### 1-2-3-2- الأهداف التربوية والاجتماعية:

تكون التوعية عن طريق الشعور و الإحساس و الإيمان القوي تجنباً لأية اضطرابات لذلك يلزم وضع برامج في التربية الرياضية تخدم قابليات الطفل، و تعمل على تطويرها من الناحية البدنية و النفسية و تنمية المهارات الفنية و الحركية، و أهم من ذلك هو تطوير الجهاز العصبي المركزي و تطويره تنمو عدة قدرات و وظائف منها- الإدراك، التصور، التخيل. (2)

فالحركة تنمي لدى الطفل الشعور بالهدوء و الراحة النفسية، و تؤكد الدراسات العلمية أن الطفل الذي لا يمارس التمرينات الرياضية يكون ذا قدرة حركية ضعيفة، كما يكون بطئ النمو الجسمي و النفسي و الاجتماعي، و من ذلك يتبين أن الحركة عامل جد مهم و عن طريقها ينمو تفكيره و يكون دائم الانتباه و اليقظة، سريع البديهة. هذا فضلا عن نموه العقلي و الشعوري الاجتماعي بشكل عام.

### 1-4- تقسيم أهداف التربية البدنية و الرياضية:

يعد تصنيف بلوم للأهداف من أشهر التصنيفات، و قد اتفق الكثير من علماء التربية و علم النفس و التربية البدنية و الرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على: (3)

1- المجال المعرفي الإدراكي.

2- المجال الوجداني الانفعالي.

3- المجال المهاري النفس حركي.

(1) قاسم المندلوي: "أصول الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، مصدر سبق ذكره ص 21.  
(2) قيس ناجي عبد الجبار: "تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي"، جامعة بغداد 1988 ص 22.  
(3) مكارم حلمي هرجه و آخرون: "مدخل التربية الرياضية" الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر 2002 ص 27.

#### 1-4-1- المجال المعرفي:

يؤكد على النواحي العقلية وتنمية المعارف و المعلومات و الفهم و مهارات التفكير و الإدراك.

#### 1-4-2- المجال الوجداني:

و يؤكد على اكتساب القيم و العادات و الاتجاهات التي تصاحب الأداء الحركي.

#### 1-4-3- المجال المهاري:

و يعمل على تنمية المهارات الحركية و اكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية و تنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم و اكتساب الصحة.

#### 1-5- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية و الرياضية:<sup>(1)</sup>

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها:

#### 1-5-1 أسس الإدراك و الفعالية:

كان الفضل ل "ليسكا فت" في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية و الرياضية و رأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند الشخص، و إنما كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلاني و جزء أسس الإدراك إلى:

1- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة و الواجبات الأساسية للتمارين.

2- الدافعية للتحليل الواعي و التحكم الذاتي.

3- تربية المبادرة و الاستقلالية و لإبداع.

#### 1-5-2- أسس المشاهدة:

إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بواسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع.

(1) غسان محمد الصادق: "التربية البدنية و الرياضية" كتاب منهجي، بغداد 1988 ص 160-180.

### 1-5-3- أسس الإمكانية الفردية :

تعني مراعاة إمكانية المتدرسين بشكل دقيق و أعمارهم و جنسهم و كذا النظر للفروقات في القابلية النفسية.

### 1-5-4- أسس الانتظام: يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- 1- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه و تعلم المهارات.
- 2- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر.
- 3- الحيوية الناتجة عن الميل و التي من شأنها بعث أحسن أداء.
- 4- تكوين الاتجاهات التي تسهم في سرعة التعلم.

### 1-6-6- التربية البدنية و الرياضة في الجزائر

#### 1-6-1- تمهيد :

لقد أضحيت في يومنا هذا التربية البدنية حاجة ماسة و ضرورية في مختلف أطوار التعليم، خاصة الطور الثانوي حيث سخرت لها الدولة الجزائرية إطارا مؤهلة علميا، و مرافق و إمكانيات مادية لتنفيذها بالشكل الذي يحقق و يشبع ميول و اتجاهات التلاميذ على اختلاف جنسهم، و مستوياتهم، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تستوفي حقها.

#### 1-6-2- تعريف التربية البدنية و الرياضية في الجزائر

إن التربية البدنية و الرياضية على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل و تخضع لنفس الغايات التي تسعى تلك التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان و المواطن و العامل.<sup>(1)</sup>

#### 1-6-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية :

##### 1-3-6-1- من الناحية البدنية :

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفسيولوجية و النفسية من خلال تحكم جسماني أكبر و تكييف السلوك مع البيئة و ذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم تنظيما عقلانيا.

<sup>(1)</sup> حرشاي يوسف "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي " رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة مستغانم 2005 - ص 46.

### 1-6-3-2- من الناحية الاقتصادية :

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد و ما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني، الأمر الذي يزيد من مقدرته على مقاومة التعب، إذ يمكن من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالا محكما فانه يؤدي بذلك إلى زيادة المر دودية الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و البدني.

### 1-6-3-3- من الناحية الاجتماعية و الثقافية:

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية و الخلقية التي توجه و تقود أعمال كل مواطن و تساهم في تعزيز الوئام الوطني و جعلها توفر الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل و تنمية روح الانضباط، و التعاون و المسؤولية، على ذلك أنها توفر للشباب و الكبار على حد سواء فرصة استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الانشراح و التنمية البدنية و الذهنية<sup>(1)</sup>

### 1-6-4- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:

#### 1-6-4-1- قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976:

يشمل هذا القانون 06 محاور أساسية و هي:

- 1- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- 2- تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات.
- 3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4- التجهيزات و العتاد الرياضي.
- 5- حماية ممارسي الرياضة.
- 6- الشروط المالية.

<sup>(1)</sup> برامج التربية البدنية و الرياضية: مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني- م و ك 84.

## 1-6-4-2- الميثاق الوطني لسنة 1986:

التربية شرط ضروري لصيانة الصحة و تعزيز طاقة العمل فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع و تطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي و بدني، تمكن التلاميذ و الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة<sup>(1)</sup>

### تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات :

اعتبرت مادة التربية البدنية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين و التعليم و إلزامية الامتحانات، أما عن مدة التعليم و التكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها.

حيث شمل تكوين الإطارات 05 مراحل:

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية "P.E.S" و أساتذة مساعدين "P.A" و أساتذة التعليم الأساسي "P.E.F".

- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين و شمل المستشارين و التقنيين الساميين<sup>(2)</sup>

### الممارسات التربوية الجماهيرية

المادة 6 : شكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس الازم لتطوير النشاطات البدنية و الرياضية، كما أنها تتمثل في تمرينات بدنية موجهة لتطوير و وقاية و تقويم و تحسن الكفاءات النفسية و الحركية.

المادة 8: تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى المؤسسات التربوية و التكوين و تدرس على شكل تعليم مناسب.

## 1-6-4-3- تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية من الأهداف و المبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية و الرياضية.

فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في:<sup>(3)</sup>

(1) مشروع الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

(2) لحر عبد الحق "مكانة و دور التربية البدنية و الرياضة في الجهاز التربوي الجزائري " مصدر سبق ذكره ص 61.

(3) برامج التربية البدنية و الرياضية، مصدر سبق ذكره ص 7.

- اكتساب الصحة : و هذا بتوفير القيام الأكمل و الانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى بإثارة النمو، و منح الذوق و تسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.

- النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه و تحسن الحركة النفسانية و خلق الاتزان و الاستقرار النفسي له.

- التربية الاجتماعية للشباب: ينبغي ذلك في كيفية المعرفة و التحكم الذاتي في مساهمة القوانين الطبيعية و الإحساس بالمسؤولية و احترام الروابط الاجتماعية.

- تكوين مختص قريب المدى: شمل المنشطين.

- تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي، لتسيير الصيانة، الإعلام و التجهيز.

- التكوين المستمر: الرسكلة و التطوير المتواصل للإطارات الرياضية و يختتم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية و هذا لتوسيع و تطوير الممارسة في أوساط الشعب عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية و تجهيزها بالوسائل الحديثة الكفيلة يرفع مستوى التربية البدنية لبلادنا<sup>(1)</sup>

- الممارسة التربوية الجماهيرية: جاء في المادة 8 من هذا القانون:

تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملًا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية و التكوين و تدرس على شكل مناسب و تحدد كيفية الإعفاء و شروط الممارسة عن طريق التعليم.

1-6-4-4-4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية 1989:

المادة 3 : تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدينا و فكريا.

- المحافظة على الصحة.

- إثراء الثقافة الوطنية.

- تحقيق التقارب و الضامن و الصداقة و السلم بين الشعوب.

- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

(1) لحر عبد الحق، مذكرة ماجستير ، مصدر سبق ذكره، ص 63-64.

## 7-1- خاتمة الفصل :

من حصائل و نتائج إدراج مادة التربية البدنية و الرياضة في المنظومة التربوية أنها تساعد في عملية التنشئة الاجتماعية . فهي تسعى إلى بناء القيم و المعايير و تحقيق السلوك السوي . فهي في حقيقة الأمر سلوك حركي . و النشاط الرياضي زاخر بالقيم الأصيلة كاحترام القوانين و التعاون و القيادة .

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



الفصل الثاني

أنشطة التربية البدنية و الرياضية

## 1-2- المقدمة :

إن الدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية جعلت أوجه ممارستها تتعدد و تختلف فمن دروس التربية البدنية إلى النشاط البدني الداخلي إلى النشاط البدني الخارجي، كل هذه الممارسات تكمل بعضها البعض و ذلك في سبيل بلوغ غاية مشتركة وهي تكوين الفرد الصالح للمجتمع و تكوين علاقات اجتماعية داخل محيط المدرسة أو محيط الممارسة مما يساعد على توسيع تلك العلاقات إلى المجتمع الخارجي من خلال أوجه النشاط الخارجي.

## 2-2- تقسيم أنشطة التربية الرياضية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق اتجاهات متباينة و وفقا لهدفها، و المشاركين فيها و لنوعيتها و أدوارها، و لطبيعتها أيضا<sup>(1)</sup>.

و سنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات و الذي يعني بالنوعية التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية و تتمثل في:

1- دروس التربية البدنية (أنشطة لبرنامج الدرس).

2- النشاط الداخلي.

3- النشاط الخارجي.

## 2-2-1- درس التربية البدنية ماهيته و أهميته :

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال و مميز في تحقيق الأهداف التربوية.

و يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، و طريقة توصيل هذه المادة إلى المتعلمين.

و بذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية و الرياضية و المدرسية، و ينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة و رياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم و اتجاهاتهم نحوه و يزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة و التي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي و هو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم<sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> ليلى عبد العزيز زهران: "المناهج و البرامج في التربية الرياضية" دار زهران للطباعة و النشر، الطبعة الرابعة، القاهرة 2003 ص 97.

<sup>(2)</sup> غسان صادق/ سامي الصفار: "التربية البدنية و الرياضية"، مصدر سبق ذكره، ص 209.

## 2-2-1-1-1- واجبات درس التربية البدنية: تتلخص أهمها في:<sup>(1)</sup>

- 1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- 2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- 3- تربية الصفات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.
- 4- تطوير و تربية الروح الجماعية و العمل على التكيف الاجتماعي.
- 5- تطوير و تحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، و هذا عن طريق الألعاب و التمارين المدرجة وفق الطرق و المناهج الكفيلة لتمكين التطور.

## 2-2-1-2-2- أغراض درس التربية البدنية:<sup>(2)</sup>

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل عن مجموعة منهم على سبيل المثال "براونل"، "هجمان"، "كلارك"، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة للإسهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ، و نعرض أهم هذه الأغراض:

## 2-2-1-2-2- تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير و تنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية و إنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه و كذا تنمو شخصيته و تبعث في النفس أمل الحياة و بهجته و سعادته و مصدر هام لراحة و اطمئنان الفرد و قناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

**التمرين البدني:** هو الوحدة الرئيسية في درس التربية البدنية و يشمل التمرين البدني مجموعة كبيرة منها:

1- التمارين النظامية : تهدف إلى خلق جو نظامي داخل الحصة لتعليم التلاميذ أن يتحكموا في الجماعة و تنظيما.

2- التمارين البنائية : تعمل على تشكل أقسام الجسم تشكيلا سليما و متزنا مع تنمية التوافق مع المجاميع العضلية كما تعمل على إصلاح التشوهات و العيوب الجسمية الخاطئة.

<sup>(1)</sup> بسطويوسي أحمد بسطويوسي و عباس أحمد صالح السمرائي: " طرق التدريس في مجال التربية البدنية " دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة بغداد 1984 ص 87.

<sup>(2)</sup> بسطويوسي أحمد بسطويوسي: " طرق التدريس في مجال التربية البدنية " مصدر سبق ذكره ص 87.

3- التمارين التوافقية : تعمل على تطوير القدرات العصبية العضلية، مع ترقية للمهارات الحركية كالتوازن، الرشاقة.

2-2-1-2-2- النمو الحركي :

يقصد النمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم و تقسم إلى عنصرين أولهما مهارات حركية أساسية و هي الحركات الطبيعية و الفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، العدو المشي.

\*المهارات الرياضية:

فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم و لها تقنياتها الخاصة بها و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

- يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.

- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكنيك.

- يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

2-2-1-2-3 اكتساب الصفات الخلقية و التكيف الاجتماعي :

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية و بما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، و التضحية و إنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يتم لنا و لمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

2-2-1-2-4- الغرض الصحي:

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها و أنشطتها المختلفة و التي تعمل على إسعاد التلاميذ و تفاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض و العلل النفسية و الاجتماعية و التي قد تصيبهم كالانطواء، و عدم القدرة على المواجهة.

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس و تصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم و المتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي.

## 2-2-1-2-5- النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة، و يقصد بها التغيرات الجسمية و الوظيفية و السيكلوجية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية و يلعب مدرس التربية البدنية دورا ايجابيا و فعالا في هذا النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصورة خاصة، و عليه نطرح التساؤل التالي هل هناك علاقة ارتباط بين التعلم الحركي و الذي ينتج عنه معارف حركية جديدة.

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني و مهاري فقط بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير، لذا يطلب من التلاميذ التركيز الجيد و التفكير لتعلم المعارف الرياضية و التي تدل على النمو العقلي.

و يمكن تنمية النمو العقلي لدى التلاميذ و الأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة و الألعاب الصغيرة.

## 2-2-1-3- هيكل درس التربية البدنية:

يقسم درس التربية البدنية إلى ثلاثة أقسام و هي:

### 2-2-1-3-1- القسم التحضيري:

و تسمى أيضا بالجزء التحضيري أو الإعدادي و غرضها إعداد التلاميذ نفسيا و فزيولوجيا لتلقي الواجبات الحركية كما تسمى أيضا بالإحماء لكونها تشمل مجموعة من الحركات الهادفة إلى تسخين الجسم، و كذا تسريع الدورة الدموية، و تهيئة الجانب النفسي و الحركي للتلميذ و فيها يلزم إدراج حركات تزيد من دافعية التلميذ و ميوله لكي يتقبل المهارات المقدمة.

### 2-2-1-3-2- القسم الرئيسي:

و يشمل أهم عنصر في الدرس و فيه يتم إدراج المهارات و الحركات قصد تعلمها بما يناسب و قدرات التلاميذ و جنسهم، و هنا يغلب طابع التمارين الرياضية بمختلف أنواعها.

### 2-2-1-3-3- القسم النهائي:

يشمل حركات تعمل في أغلبها لاستعادة حالة الهدوء و الراحة للجسم و كذا محاولة التغلب على التعب بعد العناء و هنا ترتبط هذه الخاصية بمدى قدرة الفرد على التحكم الجيد في قواه النفسية و البدنية لسرعة استعادة الهدوء.

## 2-2-1-4- أنواع الدروس في التربية البدنية:

تتعدد دروس التربية البدنية حسب الفرص منها<sup>(1)</sup>

### 2-2-1-4-1- درس الإعداد البدني العام :

يقدم هذا الدرس لجميع الفئات مختلفة الأعمار و في شتى الأماكن كالمدارس، رياض الأطفال، المعاهد.

و يتميز هذا النوع من الدروس بكونه يحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي و التي تتناسب مع الإمكانيات البدنية للممارسين.

### 2-2-1-4-2- درس التدريب الرياضي :

يخصص هذا الدرس من يزاول أنواع الرياضة المختلفة و المختارة كألعاب القوى، السباحة،... الخ.

و في جميع الأحوال يحتاج هذا الدرس إلى تحضير و طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي و نظريات التدريس، و في هذا النوع من الدروس تراعي جرعات الحمل، و عامل الأمن و السلامة.

### 2-2-1-4-3- درس التمرينات التعويضية :

يقدم هذا النوع من الدروس لتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في المصانع أو المؤسسات حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجراء التي تعمل في الجسم خلال عملية الإنتاج.

### 2-2-1-4-4- درس المهن التطبيقية :

يعطي هذا الإعداد الشباب الذين يلتحقون بعمل معين و يحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

### 2-2-1-4-5- درس التعارف :

يتميز هذا اللون من الدروس بالخصوصية، و ليس له نشاط معين، و لكنه يهدف إلى استكشاف قدرات الممارسين الجدد، و كذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، كما يهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة و اتجاهاتهم نحو التربية البدنية.

<sup>(1)</sup> محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء : "نظريات و طرق التربية البدنية " الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1992 ص 118.

## 2-2-1-4-6- درس التدعيم :

يعطي هذا الدرس للتلاميذ الذي سبق لهم و أن تعلموا مهارات معينة، و لم يتم تثبيتها، ليتم ذلك قصد المهارات المتعلمة من ناحية و تثبيتها بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

## 2-2-1-4-7- درس مختلط :

و في تقدم مادة جديدة تضاف إلى مادة قديمة حيث تعطي المادة الجديدة أولاً ثم يتم تقسيم التلاميذ إلى أفواج و يعملون بالتناوب بين المادة الجديدة و القديمة و يراعي في عملية التبديل احترام الوقت و المكان.

## 2-2-1-4-8- درس التقويم :

و في هذا الدرس تجرى اختبارات لمعرفة و تقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلن مسبقاً عن الموضوع الذي سيختبرون فيه.

## 2-3- النشاط الداخلي :

و هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختيار و تجريب ما تعلمه، و هو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس و تمثل القاعدة و التي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي.

فبرنامج النشاط الداخلي تعتبر مكملاً لبرنامج دروس التربية البدنية و الرياضية، و أفضل الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختيار ما يتناسب مع ميوله و رغباته و استعداداته، و لذلك يجب أن تتناول هذه الأنشطة نفس القدر من الاهتمام و التخطيط و التنفيذ و التقويم من المدرس و التلميذ فبرنامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المهارة و برنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين و تحقيق أهداف هذه المهارات.

## 2-3-1- مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملاً للمنهاج المدرسي:

- يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة في وقت محدود وقد لا تتماشى جميعاً مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف و تتباين لذلك ففي أدائه فيها و بذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل و أعمق.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا ايجابيا في النشاط المحبب إلى نفسه و الذي يناسب قدراته،إن يحقق فيه النجاح و التقدم.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية فيكتسب التلميذ المعارف الحركية و يتعلق قواعد و قوانين اللعبة و يمارس الناحية الاجتماعية و يشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات و التي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينمو سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.

- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح و حسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة، و عن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.<sup>(1)</sup>

- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية و تنمية روح الجماعة.

- يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة و جديدة و اكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرقوها.

و مما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي و برامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية و مجالاتها الفنية و المعرفية و السلوكية.

### 2-3-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

- يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية و السلوكية النفسية والاجتماعية و تتمثل في:

- يحقق أهداف التربية البدنية و الرياضية.
- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- خلق روح التعاون و المساعدة داخل المدرسة.
- تنمية الجوانب النفسية كالميول و الاتجاهات.
- تدعيم القيم الخلقية و الاجتماعية لدى المتعلمين.
- تنمية الشخصية (الاستقلالية و القيادة).
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي التربوي.

<sup>(1)</sup> ليلي عبد العزيز زهران: "المناهج و البرامج في التربية الرياضية " مصدر سبق ذكره ص 155.

## 2-3-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي:

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي:

- تحديد أوجه النشاط وفقا للخصائص نمو الأفراد و خصائصهم.
- اشتراك التلاميذ في تخطيط و إعداد و اختيار أنشطة البرنامج.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة و الوقت المحدد له.
- أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة و بين الفرق الدراسية المختلفة و أن يكون وفقا لجدول زمني و نظام معروف لجميع التلاميذ.

## 2-4- النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و يختص بالممتازين في الأداء الرياضي و النشاط الخارجي نشاط تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة أخرى من نفس السن و نفس الجنس و تجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد و شروط متفق عليها بهدف تحديد الفائزين من بين المشتركين.

و لا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ و يوجههم لصفات من خلال برنامج النشاط الخارجي و المتمثلة في:<sup>(1)</sup>

## 2-4-1- نشاط الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقديمها في مجال التربية البدنية و يتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين تفرزهم دروس التربية البدنية و الرياضة و كذا الأنشطة الداخلية و من هنا وجب الاهتمام الفائق بهذه الفرق و مد يد المساعدة إليها.

## 2-4-2- النشاطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم و يعبرون عن شخصيتهم بحرية، و في هذه الرحلات و المعسكرات تقام العديد من الأنشطة و يتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس و القدرة على اتخاذ القرار و تحمل المسؤولية.

(1) محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء : "نظريات و طرق التربية البدنية " مصدر سبق ذكره ص 193.

## 2-4-3- مميزات النشاط الخارجي:<sup>(1)</sup>

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب و خطط اللعب.
- تحقيق النمو البدني و الصحي و العقلي، و النفسي و المحافظة عليه.
- تحقيق النمو و التكيف الاجتماعي.
- تنمية النضج الانفعالي و تطوير العادات و السلوكيات المختلفة.
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية و كذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

---

<sup>(1)</sup> ليلي عبد العزيز زهران: " المناهج و البرامج في التربية الرياضية " مصدر سبق ذكره ص 160.

## 5-2- خاتمة:

إن ممارسة التربية البدنية و الرياضة بأوجهها المختلفة من دروس و أنشطة داخلية و خارجية تعتبر وحدة واحدة متماسكة، وهي أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية الجوانب المختلفة للشخصية الرياضية، لذا كان من الواجب الاهتمام بها و إعطائها القدر الكافي من الحرص و العناية، و ذلك قصد تحقيق عملية تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه قصد الوصول للأهداف المرجوة منها، باكتساب الفرد للقيم الاجتماعية.

إن برامج الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية يجب أن تقتصر على الموهوبين فقط، بل يجب أن تكون لجميع التلاميذ لإتاحة الفرص لهم بالاشتراك و الاحتكاك مع الآخرين ليسهل لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة و خارجها.



الفصل الثالث  
المهارات النفسية

### 1-3- مقدمة

إن حصول الفرد على أحسن النتائج الرياضية يتطلب منه ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والنفسية لأقصى درجة. ولقد أصبح الإعداد النفسي يلعب الدور الكبير في تطوير الأداء. وأصبح من المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها.

أنه من الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد. و تعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين وذلك من أجل ضبط سلوكهم وإعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم البدنية والمهارية.

### 2-3- المهارة:

مصطلح المهارة له عدة معان مرتبطة، حيث يعرفها " بورجر و سيبورن - Borger & Seaborn " على أنها « نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود و الممارسة المنظمة و الخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة، و عادة ما يكون لهذا النشاط و وظيفة مغيرة»<sup>(1)</sup>، و يعرف "وايلتنج-Whlting " المهارة على أنها «الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات و أعمال خاصة محددة»<sup>(2)</sup>، و يبين " بارو - Barrow " أن مصطلح المهارة يشير إلى «القدرة على إنجاز عمل ما، و يرى أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما، هذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لإنجازه، أي أن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لإنجاز العمل، تلك الحركات غالبا ما تتضمن أنماطا مختلفة من التوافقات العضلية العصبية»<sup>(3)</sup>.

#### - المهارة النفسية :

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها.<sup>(4)</sup>

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب.

(1) أحمد عمر سليمان الروبي " الأهداف التربوية في المجال النفس حركي " الطبعة 1 - دار الفكر العربي- القاهرة- 1996م - ص 30.

(2) محمد الدريج " تحليل العملية التعليمية " قصر الكتاب- البلبيدة- 2000م - ص 20.

(3) محمد حسن علاوي- محمد نصر الدين رضوان " الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1987م- ص 21.

(4) محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" مصدر سبق ذكره - ص 71.

# مهارة القدرة على التصور العقلي

### 3-3- مهارة القدرة على التصور العقلي

#### 1-3-3- تمهيد:

يعتبر تعلم وتدريب وتحسين المهارات العقلية من الانشغالات الهامة والدائمة للرياضيين والمدربين، خاصة من أجل تنمية بعض المهارات أو تصحيح بعض الأخطاء ، وهناك عدة وسائل وطرق عقلية مثل التصور العقلي ، فهو مهارة طبيعية يستعملها الإنسان، وخاصة الرياضي الذي يستعملها باستمرار.

إن التصور العقلي يعتبر وسيلة أو أداة يتوقف تأثيرها على مدى استخدامها بالشكل الصحيح.

#### 2-3-3- تعريف:

لقد تعددت المصطلحات التي تصف التصور العقلي أو الذهني، ومن ذلك على سبيل المثال:

الإعداد العقلي ، الاسترجاع العقلي ، الممارسة العقلية ، التدريب العقلي ، المراجعة الذهنية ، التدريب الفكر الحركي ، الرؤية البصرية ، مما ساهم في وجود بعض التدخلات بين الباحثين والعلماء .

إن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ، ويبدأ بالجزئيات ثم الكليات ، والأساس الفسيولوجي لتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة بالمخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور<sup>(1)</sup>.

ويعرف عمليا بأنه "نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شيء ما ، أو حدث ، أو عملية ، غائبة من مجال إدراكنا الحالي ، ويكون هذا الشيء أو الحدث أو هذه العملية تنتمي إلى الماضي و الحاضر أو المستقبل"<sup>(2)</sup> وهو إحدى العمليات الأكثر استعمالا في التحضير الذهني للرياضيين .

وهو أيضا "تقنية ذهنية تتطلب استعمال كل الحواس من أجل خلق أو استرجاع تجربة ما في الزمن"<sup>(3)</sup>.

(1) محمد العربي شمعون « التدريب العقلي في المجال الرياضي » الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة 1996 ص 21

(2) C. le Scanff et F.legrand «Psychologie-l'essentiel en sciences du sport »Ellipses Edition .2004 .Paris P :130

(3) Richard H .Cox « Psychogie du Sport» Edition . Deboeck Université2005 .Bruxelles P : 232

ويعرفه "إيديت بروبيار – E.perreaut-pierre" بأنه " نشاط معرفي يسمح بالتطرق ذهنيا وعقليا للأشياء وتحولاتها ( كلها أو البعض منها ، أو بعض الأحداث الخارجية "كما تم إدراكها في الماضي أو كما سيتم تصورهما أو التعامل معها في المستقبل (1)»

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء .....

ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال اشتراكات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (2)

كما يعرفه محمد حسن علاوي بأنه " مهارة عقلية أو مهارة نفسية يمكن تعلمها أو اكتسابها ، وينظر إليه على انه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ، فكان التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته (3)

يستنتج من التعاريف السابقة أن التصور العقلي هو عبارة عن استرجاع وإعادة تكوين لأجزاء من خبرات نخترنه في العقل بطريقة يكون لها معنى ، وتظهر بدون وجود مشير خارجي، وهو عبارة عن مهارة عقلية (نفسية) يمكن تعلمها و تحسينها ، وبالتالي تصبح أداة أو وسيلة يمكن استخدامها عقليا من طرف الرياضي خاصة قبل المنافسة الرياضية .

### 3-3-3- القدرة على التصور العقلي : (La capacité d'imagenie)

تعتبر القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء ، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحا أعلى و تحكما اقل و وضوح اقل وتحكما أعلى من التصور العقلي .

(1) Edith Perreaut-pierre«la geshion mentale du stress pour la performance Sportive »Edition Amphora -2000- Paris-P:107

(2) أسامة كامل راتب « تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي »دار الفكر العربي – القاهرة - 2004- ص:131

(3) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" مصدر سبق ذكره ص248

أي انه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح وتحكم أكثر في التصور العقلي ، وعموما فانه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما :

## 1- الوضوح 2- التحكم

وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في الصورة من خلال التقدير الذاتي للفرد أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم<sup>(1)</sup>

وقد تم تصنيف اللاعبين من ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستخدام استبيان الوضوح والتصور المرئي ووجد أن أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم قدرة على الاسترجاع العقلي للمهارات بدقة عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة.

وترتبط القدرة على التصور العقلي بحالة الأداء المثالية فقد وجد "اوننتال " في دراسته ( 1979 ) حول المشاركين في بطولة السويد للترخلق على الجليد أن الحاصلين على المراكز الأولى لديهم تماثل بين الوقت المستغرق من الأداء والمستغرق من الأداء ، والمستغرق في التصور العقلي ، وان الحاصلين على المراكز الأخيرة لديهم تقدير اقل للوقت المستغرق يرجع إلى ضعف القدرة على التصور.<sup>(2)</sup>

### 3-3-4- أهمية التصور العقلي:<sup>(3)</sup>

إن التصور وظيفة معرفية للكائن الحي ، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء ، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة .

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي ، وان التصور يحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى مركبة ، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية .

لقد أصبح التحكم في الصور العقلية إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء ،وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء .

ويعمل التصور العقلي على :

(1) C.le scanff et .F.legrand «Psychologie»Ellipses Edition- paris -2004 –P131

(2) محمد العربي شمعون «التدريب العقلي في المجال الرياضي»(1996) مصدر سبق ذكره ص:223

(3) عبد العزيز عبد المجيد « سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي »مصدر سبق ذكره ، ص : 214

- المساعدة في التخلص من القلق وتشتيت الأفكار والانتباه مما يحسن التركيز وبالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس لتحقيق الأداء الأمثل
- يمكن اللاعب من العودة لحالته الطبيعية بعد الإصابة
- بداية التصور العقلي تكون بالتفكير في الأهداف ، واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة... وباستمرار الممارسة يتم التطور للحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات .
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الثقة بالنفس والواقعية مما يتيح التحكم في الاستجابات الانفعالية
- يساعد اللاعب على التصور الجيد للأداء قبل المنافسات مباشرة واستدعاء والإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على أداء المهارة قبل اللحظة الأخيرة
- يستخدم التصور العقلي لتعود الرياضي على مواجهة الظروف التي يصعب مواجهتها والتدريب عليها بشكلها الحقيقي .
- يستخدم التصور لتحقيق التهيؤ الذهني لأداء المهارات واتخاذ القرارات الملائمة وهذا ما يعرف باتخاذ القرار الموقفي ( Décision situationnelle )
- يستخدم لتصحيح أخطاء الأداء بالتعرف عليها ومحاولة تصحيحها .

### 3-3-5- أنواع التصور العقلي :

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما : (1)

#### 3-3-5-1- التصور العقلي الخارجي : (Extérieur)

وهو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد ، ويميل التصور في هذه الحالة ان يكون بصريا وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا

(1) محمد حسن علاوي « علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية » مصدر سبق ذكره ، ص : 250

### 3-3-5-2- التصور العقلي الداخلي : ( Intérieur )

وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الفرد ، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بعدي وحركي .

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

### 3-3-6- نظريات تفسر أكثر التصور العقلي :

من بين النظريات التي حاولت شرح تفسير ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي هناك نظريتين: (1)

1- النظرية النفسية العصبية الحركية ( La théorie psycho-neuro-musculaire )

2- نظرية التعلم بالرموز ( La théorie d'apprentissage par symbole )

### 3-3-6-1- النظرية النفسية العصبية العضلية ( الحركية )

تقوم هذه النظرية على الأحداث والسلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وان ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية ، بمعنى أن الصور التخيلية في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله و تصوره من مهارات ، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جداً بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه " ادموند جاكوسين " (1932) الذي ذكر انه عند تخيل أو تصور حركة ثني الذراع ، بالإضافة إلى ذلك ، فقد لاحظ « م.ب.ارنولد» (1946) انه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف ، ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع (2)

وفي تجربة لاختبار الفكرة القائلة بان التصور أو التخيل يؤدي إلى نشاط كهربائي في العضلات ، أوصل "ريتشارد سوين " (1980) أقطاباً كهربائية إلى عضلات أرجل متزحلق على جبال الألب عند تخيله التزحلق إلى أسفل فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريبا استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقي .

(1) Richard H. Cox « Psychologie du Sport » 1<sup>er</sup> Edition 2005 Deboeck Université .Bruxelles P : 222

(2) مصطفى حسين .باهي وسمير عبدالقادر جاد « المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي » مصدر سبق ذكره ص98

### 3-3-6-2- نظرية التعلم الرمزي:

وتشير هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط مركبة معينة ، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر إلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)؟

وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي (نظام كودي لنماذج الحركة) (1).

وعلى أية حال فإن النظريتين تقودنا إلى نتيجة واحدة هامة وهي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدراسات التي يقضي فيها الأفراد أوقاتا اقل في التدريب على مهارات التصور .

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

إن أحسن نظرية لتفسير اثر التصور يمكن أن تكون متكونة من الثلاث نظريات المذكورة أعلاه ، وبالتالي من غير المنطق أن تفضل نظرية عن النظرية الأخرى .

### 3-3-7- مبادئ التصور العقلي (3):

1- الاسترخاء ، وهو ضروري قبل التصور العقلي بممارسة تمارينه لفترات من 3-5 دقائق ولانجاز 10 دقائق ، مع التركيز على الشهيق العميق والزفير البطيء يكرر 4-5 مرات من وضع الجلوس وليس الرقود .

2- التركيز على الايجابيات من خلال التركيز على الأداء الناجح لتدعيم العلاقة المشي و الاستجابة

3- التصور العقلي للجزيئات ثم للمهارة ككل وان يتخلله الأداء الحركي

4- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة

(1) مصطفى ح. ياهي وسمير عبدالقادر جاد « المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي » مصدر سبق ذكره 2004- ص 98-99  
(2) Richard H .Cox « Psydrologie du Sport»1 Edit .Edition De Boeck Université 2005 .Bruxelles P223  
(3) عبد المجيد ع. العزيز محمد : « سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي » مصدر سبق ذكره ص:218

5- يجب أن يكون التصور بنفس السرعة الفعلية للأداء – حيث غالبا ما يكون أسرع – وذلك لتعلم التوقيت السليم للمهارة كما يمكن أن يتم التصور العقلي بمعدل أبطأ من الأداء الفعلي

6- التصور العقلي للأداء ولنتائجه مع الانتباه للتفاصيل

7- الأهداف الواقعية ، إذ يجب تصور المهارات الحركية في حدود الإمكانية الواقعية للأداء

8- الأهداف النوعية ، إذ يجب أن يكون التصور مماثلا للأداء الفعلي ولأهداف الأداء النوعية

9- تعدد الحواس ، فكلما أمكن استخدام أكثر من الحواس كلما كان أفضل

10- الممارسة المنتظمة للتصور العقلي

11- الاستمتاع بالممارسة ، إذ يجب أن يكون التصور العقلي مصدرا للأفكار الايجابية و للاستمتاع والنجاح ، وحينما يكون مصدر للملل والتوتر والإحباط يجب إيقافه على الفور .

### 3-3-8- استخدامات التصور العقلي :

يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية ومن ذلك على سبيل المثال:<sup>(1)</sup>

#### 3-3-8-1- التحكم في الاستجابات الانفعالية :

يمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته ، حيث يطلب منه أن يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم ، ثم يطلب منه أن يستحضر صورة ايجابية لمواجهة هذا الموقف مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل .

#### 3-3-8-2- تحسين التركيز :

يساهم التصور في تحسين التركيز وخاصة فترة ما قبل المسابقة ، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة ، فهذا الإجراء يمنع التشتيت والتفكير في أشياء مرتبطة بالمسابقة .

(1) أسامة كامل راتب « علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات » مصدر سبق ذكره ص:32

### 3-8-3-3- بناء الثقة :

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب ، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة ، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية والمهارية .

### 3-8-3-4- مواجهة الإصابة :

يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة اللاعب وتوقفه عن الممارسة ، لقد اثبت 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 .

### 3-9-3- طرق التدريب على التصور العقلي :

هناك العديد من الطرق التي قدمها بعض الخبراء للتدريب على التصور العقلي ، ومن أهمها ما يلي (1) :

### 3-9-3-1- التدريب الفردي والجماعي :

من المفيد وضع برامج تدريب فردية للتصور العقلي تتناسب مع حاجات كل لاعب وذلك بتوجيه من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي

وبالنسبة للفرق الجماعية يمكن التدريب على التصور العقلي بصورة جماعية ، إذ يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة وتقييم قدراتهم على التصور .

إذا كان هناك بعض اللاعبين الذين يرغبون في أداء المزيد من تدريبات التصور العقلي بمفردهم فيجب تشجيعهم على ذلك ، دون أن ننسى التوجيهات المناسبة للأخصائي النفسي .

### 3-9-3-2- التدريب باستعمال شرائط التسجيل :

من المفيد جدا استخدام بعض شرائط التسجيل المعدة من قبل و التي قام بعض الأخصائيين بوضعها ، وهناك في بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بإعداد شرائط تسجيل خالصة لبعض اللاعبين بهدف تدريبهم على التصور العقلي لبعض المهارات الحركية أو خطط اللعب المعينة

(1) محمد حسن علاوي « علم نفس التدريب و المناقسة الرياضية » مصدر سبق ذكره ص: 266

### 3-9-3-3- استخدام سجلات للتصور العقلي :

يمكن أداء التدريب على التصور العقلي بصورة مفتتة ومنتظمة باستخدام سجلات للتصور العقلي ، تتضمن بعض الأنواع المختلفة لتمرينات التصور العقلي واستمارات للتقسيم الذاتي للتعرف على مدى التقدم في أداء اللاعب .

وتتضمن هذه السجلات بيان التمرينات المختلفة وأهدافها وتوقيت الأداء والتوجيهات المصاحبة لكل أداء ، وكذلك بعض الاستخبارات لضمان عوامل التقنين والاستمرارية لعملية التدريب على التصور العقلي .

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن القدرة على التصور العقلي مهارة عقلية تختلف في كيفية اكتساب كل فرد لها ، و لا بد قبل وضع برامج تدريب مهارة التصور أن نقيم مستوى الرياضي الفعلي ، وليس من السهل قياس قدرة أي شخص في مهارة التصور لأن التصور عملية عقلية ولهذا ليس ممكنا ملاحظة هذه المهارة مباشرة رغم محاولات علماء النفس والوصول لأساليب مختلفة لهذا التقييم من خلال استخدام الاستبيان محاولة تبيين وتميز الجوانب المختلفة لعملية التصور .

و تفيد آخر الدراسات والبحوث أن التصور العقلي يمكن أن يستخدم في مواجهة الألم والإصابة وبالتالي يساعد على سرعة الاستشفاء من الإصابة وسرعة اندماج اللاعب المصاب مع زملائه عند العودة للممارسة للعب مرة أخرى.

# مهارة القدرة على الاسترخاء

### 3-4- مهارة القدرة على الاسترخاء

#### 3-4-1- تمهيد:

لقد زاد الاهتمام من المختصين و المدربين و الرياضيين للبحث عن عملية استرخاء العضلات، و ذلك لأن توتر العضلة يؤثر سلبا على أداء الرياضي، و الاسترخاء مطلوب و مرغوب فيه في الأنشطة البدنية و غير البدنية لأنه يساعد على تجنب الاضطرابات العقلية.

و ترتبط مهارة القدرة على الاسترخاء بالعديد من المهارات النفسية التي يمتلكها الرياضي، إذ يعد الاسترخاء من الوسائل المنتظمة لإحداث تغييرات فسيولوجية في الجسم ، و هذه التغييرات تعد شكلا مقابل و مضادا لاستجابة التوتر و الضغوط و يحقق الاسترخاء العضلي العقلي.

#### 3-4-2- تعريف الاسترخاء:

الاسترخاء « Relaxation » : يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات و هذا يعني "فك اسر" أو "إطلاق سراح" إي انقباض أو توتر في العضلات و عد وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي<sup>(1)</sup>

و يعرف الاسترخاء بأنه " خاصة تتحدد بغياب النشاط و الانتباه ، سواء كان بدنيا عقليا أو انفعاليا"<sup>(2)</sup>

كما أشار عبد البشار إبراهيم (1996) إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم و تكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية

و يعرفه أسامة كامل راتب بأنه "انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له بالإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية"<sup>(3)</sup>

و قد قدم "سويني – Sweeney" (1987) مفهوما عاما للاسترخاء بأنه "حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر و الإجهاد"

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" مصدر سبق ذكره ص216

(2) عبد العزيز عبد المجيد محمود "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" مصدر سبق ذكره ص109

(3) أسامة كامل راتب "النشاط البدني و الاسترخاء" مصدر سبق ذكره ، ص 123.

و الاسترخاء لا يقتصر على التحرر من انقباض أو توتر في العضلات و لكن يرتبط كذلك بحالة من الصفاء الذهني (الاسترخاء العقلي) و الخبرة الانفعالية الإيجابية من السعادة و السرور و الرضا.

### 3-4-3- أهمية الاسترخاء

يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد ، وخاصة أعضاء و أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر. كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النفسي ، و الأرق و عدم 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 قد يعوق العمليات العقلية ، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير

أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- \* تخفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية
- \* تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- \* التغلب على حالات القلق.
- \* مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
- \* الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
- \* يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.

### 3-4-4-4- نظريات الاسترخاء :

هناك العديد من المحاولات التي هدفت للتفسير السيكولوجي للاسترخاء ، من أهمها النظرية المعرفية ، و النظرية السلوكية ، و النظرية المعرفية السلوكية :

#### 3-4-4-1- النظرية المعرفية :

إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها ، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات و الإدراكات و الاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا ، إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال "إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه و انه شخص غير جدير بالحب" و الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط و القلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه ، و الخطوة الأولى و الهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية و استبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

#### 3-4-4-2- النظرية السلوكية :

و تركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة ، و ترى أن السلوك مشروط بحوادث البيئة 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 و يمكن تفسير ذلك وفقا لمال يلي:

- أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

- أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.

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

#### 3-4-4-3- النظرية المعرفية السلوكية :

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية.

إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا ، إنه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه. و يتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف و يزيد الثقة ، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف و الوهن و الإحباط و يعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث :

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

المرحلة الثانية : يقدم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من الإيجابية إلى السلبية.

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

#### 3-4-5- فوائد الاسترخاء:

تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية و البدنية و النفسية على النحو التالي:<sup>(1)</sup>

#### 3-4-5-1- الفوائد الفسيولوجية :

- عمق و بطء التنفس و احتياج أقل للـ  $O_2$  .
- خفض معدل ضربات القلب .
- استرخاء العضلات .
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- خفض موجات « Alpha » و تحقيق الوافق أفضل بين موجات المخ.
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

#### 3-4-5-2- الفوائد البدنية :

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم .
- المعدل الطبيعي للوزن.
- التخلص من الأرق.

(1) محمد العربي شمعون : "التدريب العقلي في المجال الرياضي" مصدر سبق ذكره ص 173

- الكشف المبكر عن التوتر العضلي و القدرة على الاسترخاء العضلي.

- تأخير ظهور التعب.

- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

### 3-5-4-3- 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 السلبية.

- زيادة التحكم من الألم .

- خفض القلق و التوتر و السلوك السلبي.

### 3-4-6- استخدامات الاسترخاء :

يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية:<sup>(1)</sup>

### 3-4-6-1- قبل الإحماء : (Avant l'échauffement)

حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على الاستعداد للمتطلبات البدنية ، العقلية و الانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي ، و يجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب ما يكون لبداية المنافسة.

### 3-4-6-2- 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 تمارين الاسترخاء ضرورية للتغلب على السلبات المؤثرة في الأداء.

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد: "سيكولوجية الضغوط في المجال الرياضي". مصدر سبق ذكره ، ص 116

### 3-6-4-3- 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.

### 3-6-4-4- قبل التدريب العقلي :

إن ممارسة تمارينات الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل و أثناء و بعد المنافسة ، مما يجعل المهارات أكثر عمقا.

### 3-7-4- أساليب الاسترخاء :

تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية، لذلك نستعرض (4) أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي، و هي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي :

### 3-7-4-1- الاسترخاء التخيلي :

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين ، مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، و الشمس تملأ الجو بدفئها ، و النسيم العليل و الهدوء يخيم من حوله.<sup>(1)</sup>

و يعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف بطريقة "ديفيد كابوس للاسترخاء" ، و من هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة و الاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة

### 3-7-4-1-1- أهداف الاسترخاء التخيلي :

- تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة بالملاعب.

- استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المتوقعة .

### 3-7-4-2- مبادئ الاسترخاء التخيلي :

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء

- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.

(1) أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضي المفاهيم و التطبيقات" مصدر سبق ذكره ، ص : 277 .

- استمرارية التدريب على التخيل.

- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة.

### 3-4-7-2- الاسترخاء الذاتي :

هذه الطريقة شكل من الاسترخاء التدريجي التعاقبي ، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا عن الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء، و يقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده ... و في حالة مواجهة صعوبات يأتي دور الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات اللاعب

### 3-4-7-2-1- أهداف الاسترخاء الذاتي :

- تقليل الفترة الزمنية للاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم .

- الوصول لمراحل الاسترخاء .

- تقليل التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.

### 3-4-7-2-2- مبادئ الاسترخاء الذاتي :

- أن تكون التوجيهات بطيئة و هادئة.

- أن تكون فترات الراحة بما يساعد عملية الاسترخاء.

- أن يساعد اللاعب في التركيز على المجموعات العضلية .

- مساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء .

- يمكن اللاعب من تركيز الانتباه على مجموعة عضلية و تحويل الانتباه على مجموعات أخرى عند الحاجة لذلك.

### 3-4-7-3- الاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي):

هناك عدة أساليب للاسترخاء التدريجي ، إلا أنها جميعا مستوحاة من طريقة « Jacobson » (1929-1938) ، و تعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) و الإحساس بالاسترخاء (عند الاسترخاء العضلي) ، و

يطلق عليه الاسترخاء التدريجي أو التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى ، حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية<sup>(1)</sup>

### 3-4-7-3-1- أهداف الاسترخاء التدريجي التعاقبي:

- \* اكتساب القدرة على الاسترخاء و التخلص من التوتر خلال فترة قصيرة .
- \* القدرة على الاستجابة للرموز (Cues) للاسترخاء في المواقف الضاغطة.
- \* التدريب على الاسترخاء، تحت ضغوط بسيطة، متوسطة، ثم في المنافسة الرياضية.

### 3-4-7-3-2- مبادئ الاسترخاء التدريجي التعاقبي:

- \* تبادل الانقباض و الاسترخاء كاملا .
- \* الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي و هذا يؤدي لخفض التوتر العقلي<sup>(2)</sup>

### 3-4-7-4-4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

إذا كان اللاعب الرياضي يعاني من صعوبة في الضبط أو التحكم في توتره البدني فإنه يمكن عن طريق التغذية الراجعة الحيوية (Biofeedback) مساعدته لكي يكتسب و يطور الوعي بذاته .

و هذه الطريقة أو الأسلوب يعني إحداث تغذية راجعة مباشرة للفرد نفسه للاستجابات البيولوجية التي تحدث له ، فهي تعتبر من الأساليب التي يمكن أن تعلم الفرد التحكم في الاستجابات البيولوجية و الأوتونومية مثل معدلات ضربات القلب و درجة حرارة الجلد و النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو العضلات أو المخ و غيرها من الاستجابات .

فالتغذية الراجعة السمعية أو البصرية لنبضات القلب يمكن التعرف عليها دون استخدام المزيد من الأجهزة و الأدوات و ذلك باستخدام بعض الأنواع من الأفكار و التصورات<sup>(3)</sup>

كما أن درجة حرارة الجلد يمكن أن تسهم في الإشارة إلى المستوى العام للتوتر في الجسم فهي مؤشرا مفيدا حيث تزداد عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد و تكون العضلات في حالة استرخاء ، بينما تنخفض درجة الحرارة عندما يقل تدفق الدم إلى الجلد و تكون العضلات في حالة توتر و ذلك يفسر لماذا تصبح اليدين باردتين في حالة التوتر.

(1) Richard H. Cox « psychologie du sport » 1<sup>er</sup> Edition deboeck université -2005- Bruxelles –P.203

(2) أسامة كامل راتب "النشاط البدني و الاسترخاء" مصدر سبق ذكره ص 509.

(3) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" مصدر سبق ذكره ، ص 242

و توجد طرق عديدة لقياس النشاط الكهربائي للجلد ، و لكن الأكثر شيوعا جهاز استجابة الجلد الجلفاني (G.S.R) حيث يحدث عندما يزداد التوتر في الجسم فإن غدد العرق تصبح أكثر نشاطا لمواجهة الحرارة المتولدة بواسطة العضلات المتوترة و ذلك يفسر لماذا يتميز الأفراد الذين يعانون من التوتر بتعرق اليدين.

هذا و عندما توجد رطوبة على الجلد فإن الكهرباء تنتشر من نقطة إلى أخرى ، و عندئذ يمكن لجهاز (G.S.R) قياس انتشار التيار الكهربائي لمدة دقيقة بين نقطتين على الجلد<sup>(1)</sup>

أما النشاط الكهربائي في العضلات فيكون لمدة دقيقة، و يمكن ذلك بواسطة جهاز التنبيه الكهربائي (Electromyographe)، و يصلح هذا القياس بصفة خاصة عندما يعاني الرياضي من عدم الاسترخاء الصحيح لمجموعات عضلية معينة عند أداء المهارة.

و في الأخير يمكن أن نستنتج أن الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها فهو يساعد على استعادة و وضوح التفكير ، فالفرد عند ما يكون في حالة استرخاء يمكن له التعامل مع الأفكار في الذاكرة على نحو أفضل خاصة السلبية منها، على ضوء ذلك يمكن استخدام الشخص الرياضي لمهارات الاسترخاء في مواقف و ضغوط المنافسة الرياضية.

إن أساليب الاسترخاء المطبقة تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفيد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة التي يطبقها، فمن الضروري جدا للمدرب معرفة هذه الأساليب، و تعليمها للرياضيين بسهولة و كفاءة.

---

(1) أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضة" مصدر سبق ذكره ص 303

# مهارة القدرة على تركيز الانتباه

### 3-5- مهارة القدرة على تركيز الانتباه

#### 3-5-1- تمهيد:

تعتبر عملية تركيز الانتباه من المهارات النفسية الأساسية التي تحدد المستوى الذي يظهر به الرياضي في المنافسات الرياضية و المواقف المرتبطة بالضغط العالية

و الرياضي الذي يملك القدرة على تركيز انتباهه أثناء الأداء يكون أكثر واقرب إلى تحقيق النجاح من غيره حتى وان تساوت قدراتهم البدنية فعلمية الانتباه تتطلب من الرياضي توجيه معارفه و عملياته العقلية نحو الموضوعات المدركة و المثيرات المحددة

#### أولا الانتباه

#### 3-5-2- مفهوم وتعريف الانتباه :

بدا الاهتمام بموضوع الانتباه منذ القدم فتعددت الأبحاث والدراسات في تحديد مفهوم الانتباه. ومن هذه الدراسات دراسة "هيد- HEAD" (1923) و الذي عرف النباهة بأنها "السلوك المترجم للعمليات العقلية المركزية"<sup>(1)</sup>. وجاء بعده "بلوك-KOUBL" الذي أعطى مفهوماً آخر للانتباه "النباهة تعني الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية" و استمر الاهتمام إلى أن جاءت الحرب العالمية الثانية ووضعت التحديات أمام علماء النفس في الكثير من المشاكل التطبيقية المرتبطة بموضوع الانتباه ومنها كم من الوقت يمكن للعامل الفني على جهاز الرادار القيام بالملاحظة دون انخفاض في مستوى الانتباه ..?<sup>(2)</sup>

"(1957) الانتباه بأنه "الحالة السهلة للمعرفة Macke Worth ويعرف

وضبط بعض التغيرات التي تختفي فجأة في المحيط " كما يعرف بأنه "حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي والعملية ويركزه على موضوع محدد."<sup>(3)</sup>

ويعزز هذا التعريف احمد زكي صالح بقوله "انه حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين. وهو عملية وظيفية يجرى بلورة الشعور على بعض الأجزاء في الجانب الإدراكي"<sup>(4)</sup>

ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر احد الموضوعات الهامة في علم النفس. وينظر إليه على انه مجال مركب ومتنوع. ويؤكد ذلك "باراسورمان-

(1) Thomas Missoum "la psychologie du sport de haut niveau" - France - 1987 - P : 35

(2) محمد العربي شمعون "التدريب العقلي في المجال الرياضي" مصدر سبق ذكره - ص: 254

(3) سمير كرم "الموسوعة الفلسفية" مصدر سبق ذكره ص: 55

(4) احمد زكي صالح "علم النفس الرياضي" مكتبة النهضة المصرية - الطبعة 4 - 1972 - ص: 478

"(1984)بان البحث في الانتباه يضم مجالات متعددة علم parasurman

النفس المعرفي وعلم النفس النمو وعلم النفس الفسيولوجي وغيرها .

كما عرف أيضا بأنه "التكيف الحركي العقلي معاً لشيء من الأشياء. فهو تكيف حركي لأن الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي تلاؤم الموقف فهو إذن تكيف عقلي فيه اختيار وكف في آن واحد."<sup>(1)</sup>

ويمكن تعريفه "بالعملية النفسية العقلية التي يتم من خلالها توجيه النشاط المعرفي."<sup>(2)</sup>

ومما سبق يمكن القول أن الانتباه هو احدى القدرات العقلية النفسية التي تعتمد على اختيار نشاط معين و توجيهه والتركيز عليه لهدف ما.

### 3-5-3- طبيعة الانتباه :

مثل طبيعة الانتباه في عمليتين فسيولوجيتين هما التكيف الحسي و التكيف الذهني<sup>(3)</sup>

#### 3-5-3-1- التكيف الحسي :

ويحدث عندما ننتبه غالى اشياء فيزيائية. و يظهر التكيف الحسي عندما يركز الفرد نظره وسمعه و رأسه وجسمه اتجاه شيء مقصود ففي هذه الحالة فإننا لا إراديا نكيف عيوننا. أذاننا وأجسامنا. وفي هذا نجد التلميذ الذي يتبع إشارات أستاذه خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطائه الصورة الحقيقية لرمي الكرة مثلاً للزميل . فالتلميذ يعمل في البداية على الانتباه وهذا قصد التكيف الحسي لغرض أداء التقنية على أحسن حال.

#### 3-5-3-2- التكيف الذهني :

وهو الجهد الذي يبذله الانتباه إلى شيء في المجال البصري و نجسد ذلك في حركة اللاعب مثلاً و هو يخادع الحارس. هذا الجهد نبذله لمعرفة كيفية الأداء لهذا الأخير . وكذا لتكوين فكرة جلية للحركة . وتعمل هذه الفكرة على مساعدة الإحساس وتجعله أكثر وضوحاً وتمييزاً وهذا الجهد هو ما نسميه بجهد الانتباه. وفي مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر التكيف الذهني احد العوامل التي تساعد على تحقيق أحسن النتائج.

(1) محمد مختار متولي وآخرون "مبادئ علم النفس" ص 198  
(2) حرشاي يوسف "دور التربية البدنية الرياضة في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع" مصدر سبق ذكره ، ص: 37  
(3) عبد الرحمان عيساوي "علم النفس التعليمي" دار الراتب الجامعية – لبنان- 2000 م ص : 193

### 3-5-4- أنواع الانتباه :

هناك ثلاثة أنواع للانتباه

#### 3-5-4-1- الانتباه الإرادي :

وهو ذلك النوع من الانتباه الذي يحدث لكسب معلومات وفهمها. فهذا النوع يحتاج وضعيات معينة من الشخص ليتم له ذلك. كالتحكم في الحواس وتوجيهها والقدرة على ضبطها لمصدر التقاط المعلومات. ويتم ذلك من خلال دروس التربية البدنية في أول مرحلة للدرس حينما يقوم الأستاذ بإعطاء التوجيهات والملاحظات الدقيقة عن طرق وكيفية العمل. فهذا يعمل على جمع التلاميذ حوله قصد إيصال المعلومة إليهم. وأيضا في حالة أداء مهارة ما أمام التلاميذ فإنهم ينتبهون إليه إراديا قصد إدراك المهارة وكيفية أدائه.<sup>(1)</sup>

#### 3-5-4-2- الانتباه العفوي :

يحدث هذا النوع للفرد أو الطفل عندما ينظر إلى الأشياء التي تهتمه. وكمثال على ذلك خلال درس التربية البدنية يقوم الطفل أو التلميذ بملاحظة الأستاذ من الهندام ولكن لا ينتبه إلى كيفية الحركة التي قام بها وكذا رؤية الجماعة من زملاء خارج ساحة الملعب. إلا أن هذا النوع قليل في المجال الرياضي.<sup>(2)</sup>

#### 3-5-4-3- الانتباه القسري :

ويحدث فجأة كالانتباه للبرق مثلا. و نجسده في وجود لاعب ممتاز داخل الملعب ويقوم بتسجيل أهداف بصورة مذهلة ففي هذه الحالة ينصب الانتباه عليه دون سواه أو كان يصرخ الأستاذ على تلميذ ما خلال اللعب.

### 3-5-5- أساليب الانتباه :

هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب انتباهية سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين و يفضلون استخدامها. وهذه الأساليب الانتباهية تتضمن ما يلي<sup>(3)</sup>

#### 3-5-5-1- أسلوب الانتباه الخارجي الواسع :

وهو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد. واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي تكون لديه القدرة على حسن الأداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة و المتلاحقة و التي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات.

(1) موسى إبراهيم الحبري "مشكلة النسيان والخوف من الامتحان" المطبعة العربية - غرداية -1992- ص: 72

(2) حسن محمد خير الدين "مقدمة للعلوم السيكولوجية" دار الجيل للطباعة - بدون تاريخ ص: 208

(3) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة" مصدر سبق ذكره ص: 279

ومن سلبيات هذا الأسلوب التعرض للحمل الزائد نتيجة تراكم المعلومات و تدفقها. وبالتالي قد ينتج عنه عدم قدرته على اتخاذ القرار المناسب أو الاستجابة المناسبة وخاصة في المواقف السريعة التغير.

### 3-5-5-2- أسلوب الانتباه الداخلي الواسع :

وهو يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد و اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب هو لاعب مفكر قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث. ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من عدة مصادر مختلفة في وقت واحد. كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء والمنافسين وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة

ومن سلبيات هذا الأسلوب الانتباهي أن اللاعب قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل و التفكير و خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة . كما قد يؤدي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل و التوقع وإمكانية إغفال بعض الجوانب و المثيرات الهامة

### 3-5-5-3- أسلوب الانتباه الخارجي الضيق :

وهو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي. و اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب أالانتباهي تكون لديه القدرة على تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك كما انه يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية.

ومن سلبيات و صعوبات هذا الأسلوب أالانتباهي وجود صعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد و في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف و التي تحتاج إلى المزيد من القدرة على سرعة اتخاذ القرار.

### 3-5-5-4- أسلوب الانتباه الداخلي الضيق :

ويتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي. و اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب بكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته و القدرة على تشخيص ما بداخله أو القدرة على عزل تفكيره في الأحداث الخارجية .

و من سلبيات هذا الأسلوب أن اللاعب يلاحظ عليه عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية و مواقف اللعب المتلاحقة السريعة. و ربما ينجح مثل هذا اللاعب في الأنشطة الرياضية التي تتسم بالبطء و التحركات البطيئة .

و يجدر الإشارة إلى أن اللاعب المثالي يجب أن يكون قادرا على استخدام هذه الأساليب الانتباهية بدرجة جيدة . و سرعة الانتقال أو التحول من أسلوب انتباهي لآخر عند الحاجة لذلك و عندئذ تلعب بعض جوانب الانتباه السابق ذكرها دورا كبيرا.

### 3-5-6- مظاهر الانتباه :

أجمع الباحثون على أن للانتباه مظاهر هي<sup>(1)</sup>

#### 3-5-6-1- المظاهر الحركية :

إن الانتباه لا يقتصر على الجانب النفسي بل يضاف إليه الجانب الحركي لا سيما إذا كان موضوع الانتباه مظاهر حسية كالإصغاء أو الرؤية يصاحبها حرة الرأس . فالأذن بدون حركة تستطيع التقاط الأصوات لكن لرؤيتها يلزم حركة العينين نحو الهدف و غالبا ما يلزم لتحقيق ذلك توجيه الجسم ثم ضبط الرأس نحو المدركات الحسية لتسهيل ذلك التكيف . و في المجال الرياضي تتجسد المظاهر الحركية للانتباه على النحو التالي في الألعاب الجماعية لكرة القدم و اليد و السلة يقوم اللاعب بمهارات أساسية في حين يسعى خصمه إلى مراقبته و هذه الأخيرة تتم بمظاهر حركية كالحركة و راء الزميل و النظر إليه و محاولة الاقتراب منه أكثر .

#### 3-5-6-2- المظاهر الفسيولوجية:

ترتبط المظاهر الفسيولوجية بالمظاهر الحركية "وهي تمثل 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 الأطراف . " هذا لان النشاط الذهني في مثل هذه الأنشطة ضروري لأداء الحركات التي تتطلب كمية كبيرة من الطاقة للخلايا العصبية. كما توجد مجموعة كبيرة من التغيرات التي تحدث للجسم و أعضائه خلال الأداء لكل فعالية وهذا حسب درجة تركيز الانتباه

### 3-5-7- مهارات الانتباه

#### 3-5-7-1- انتقاء الانتباه

مثل إحدى المهارات الأساسية في الانتباه و هو القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من العديد من المتغيرات غير المرتبطة. "ويرتبط انتقاء الانتباه بتوجيه و تركيز و تثبيت الانتباه لمثير معين لحظة معينة وهذا ما يعرف ببؤرة الانتباه . و عزل أو إهمال و تجاهل مثيرات أخرى –أو يكون الفرد اقل

(1) محمد البعقوبي " الوجيز في الفلسفة " المعهد التربوي الوطني – الجزائر – 1984 ص: 19

انتباها لها- وهذا ما يعرف بهامش الانتباه <sup>(1)</sup> وبذا يتم تبادل مواقع الموضوعات ما بين بؤرة و هامش الانتباه وفق أهمية المثيرات الحيوية و المؤثرة في المجال الرياضي.

قد يصعب تحقيق الانتباه الانتقائي نتيجة للاستثارة الزائدة بسبب أهمية المنافسة أو لفقدان القدرة على التركيز.

### 3-5-7-2- تحول الانتباه

عرف وفقا لنظرية معالجة المعلومات بأنه القدرة على تحويل التركيز من مصدر للمعلومات لآخر في ذات الوقت. إن التغير المستمر في البيئة المحيطة بالرياضي و كذلك قدراته تتطلب المقدرة على تحويل الانتباه بطريقة إرادية يسيطر فيها على سعة و اتجاه الانتباه. فقد يتم تحويل الانتباه لإحداث خارجية كحركات المنافس لاستكشاف ما ينوي القيام به من أداء ثم يحول الانتباه مرة ثانية إلى مصدر آخر للمعلومات

إن نجاح تحويل الانتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت إذ أن السرعة الزائدة أو البطء الشديد – أي التوقيت الخاطئ لتحويل انتباه – لا يساعد اللاعب على النجاح في الادعاء <sup>(2)</sup>

ومن أمثلة ذلك مدافع الكرة الطائرة الذي يوجه انتباهه نحو لاعب منافس معين سيقوم بأداء الضربة الساحقة ثم سرعة تحويل انتباهه نحو لاعب منافس آخر سيؤدي الضربة الساحقة فعلا . كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس و بالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة .

### 3-5-7-3- شدة أو حدة الانتباه

"ويقصد بها درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة. و بالتالي كلما زادت شدة أو حدة الانتباه نحو مثيرات معينة تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه." <sup>(3)</sup>

ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة حركية جديدة . أن حدة أو شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه الحركة الجديدة.

### 3-5-7-4- تركيز الانتباه

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" مصدر سبق ذكره ص: 146

(2) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة" مصدر سبق ذكره ص: 286

(3) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" مصدر سبق ذكره ص: 283-285

يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار. فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن وبتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع اكبر يطلق عليه "امتداد أو اتساع الانتباه" أي انه غير جامد و متوقف . و يطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه" كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك.

### 3-5-7-5 - ثبات الانتباه

ويقصد به قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً. فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب هجوما و دفاعا لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبياً في رياضة تنس الطاولة للمستويات العالية.

### 3-5-7-6 - توزيع الانتباه

يقصد به قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد. أو توجيه انتباهه نحو استيعاب و فهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد.

ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب المدافع في كرة السلة بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه و اللاعب المنافس الحائز على الكرة.

### 3-5-7-7 - حجم الانتباه

"وهو كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها و الانتباه إليها في وقت واحد و بدرجة واحدة من الدقة. فهو مهم في النشاط الرياضي حينما يتمكن الرياضي من إدراك اكبر كمية من الحركات" (1). فعلى سبيل المثال فان لاعب كرة القدم في موقف معين يتضمن كل من الكرة و بعض اللاعبين المنافسين و بعض الزملاء و الحكم. في حين قد يكون حجم الانتباه للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس و الكرة فقط كما هو الحال في ركلة الجزاء في كرة القدم.

### 3-5-7-8 - تشتت الانتباه

تشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير او مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً - أي عدم ثبات الانتباه - و انتقال الانتباه بيم مثيرات متعددة في نفس الوقت .

(1) قاسم حسن حسين " علم النفس الرياضي " مصدر سبق ذكره ص: 122

ومن أمثلة قابلية اللاعب لتشتت الانتباه (سهولة تشتت الانتباه) لاعب كرة السلة أثناء أداء الرمية الحرة الذي يجد انتباهه مشتتا بين ما بين حلقة السلة و لوحة السلة و صيحات المتفرجين مثلا.

### 3-5-8- العوامل المشتتة للانتباه

الانتباه طاقة حساسة كما انه سريع التحرك و حساس .فادني تأثير خارجي أو داخلي يصاب بالتشويش و الشرود . ويعزى ذلك إلى عوامل مختلفة تتأرجح بين العوامل الفسيولوجية و العوامل النفسية و الخارجية و التي تؤثر سلبا على انتباه الفرد . ونوجزها فيما يلي :

#### 3-5-8-1- العوامل الفسيولوجية :<sup>(1)</sup>

يرجع تشتت الانتباه إلى الاضطراب في الإفرازات لدى الغدد الصماء أو اضطراب الجهاز الهضمي و التنفسي أو الشعور بالتعب و الإرهاق الجسمي . وهذه من شأنها أن تضعف قدرة الفرد و الرياضي على المقاومة لذلك يتشتت الانتباه.

\* الإصابات و الأمراض و تعد من اخطر العوامل المسببة لتشتت الانتباه لدى الأفراد عامة و الرياضيين خاصة. فعند إصابة الرياضي أو المتسابق فان تركيزه يتحول من النشاط أو السباق إلى درجة خطورة الإصابة و بذلك تحده من فعاليته و انتباهه.

\*التعب يؤدي التعب إلى اختلال توازن الجسم و كذا تشتت الانتباه . ونميز للتعب في الممارسة الرياضية أنواع مختلفة

✓ التعب الحسي يتمثل في إرهاق بعض الحواس مثل العينين نتيجة لتركيز الانتباه على هدف صغير كما في الرماية أو تنس الطاولة أو إجهاد حاسة السمع نتيجة للأصوات العالية كما في سباقات الدراجات النارية و السيارات .

✓ التعب العقلي يتجلى في نقص إمكانيات اللاعب وقدراته بالنسبة للعمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر و الانتباه .

✓ التعب البدني وهو الهبوط في الكفاءة البدنية للاعب نتيجة للتغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلة . وهذا بدوره يؤثر على قدرة تركيز الانتباه أثناء أداء النشاطات الرياضية.

(1) حرشاي يوسف "دور التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل و الدافع " مصدر سبق ذكره ، ص : 41

✓ التعب الانفعالي ويحدث نتيجة للانفعالات الحادة و خاصة قبل و عقب الاشتراك في المنافسات التي لها أهمية بالغة حيث يصبح الرياضي نتيجة لانفعاله خارج جو المنافسة و يصبح عاجزا نفسيا.

### 3-5-8-2 - العوامل النفسية

كثيرا ما يتم تشتت الانتباه نتيجة لعوامل نفسية مختلفة كشعور الفرد بالنقص أو بالقلق أو الانفعال. و نورد هذه العوامل كما يلي<sup>(1)</sup>

### 3-5-8-2-1 - الانفعالات

حالة تؤثر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر جسمية خارجية و تتمثل هذه الانفعالات في

\* القلق انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق . و توتر مصحوب باستثارة الجهاز العصبي السمبثاوي . و تتميز حالات القلق بعدم المقدرة على التركيز و الإحساس الدائمين بتوقع الفشل و عدم الثقة. وفي المجال الرياضي نميز القلق المعوق وهو شل لقدرات و أداء اللاعب مما يؤدي إلى التقليل من ثقته في قدراته البدنية و المهارية .

### 3-5-8-2-2 - اليأس و الإحباط:

على الرغم من وجود اختلافات طفيفة بين هذه الانفعالات إلا أن مظاهرها واحدة . تتميز بالهبوط النفسي الذي يتبعه انخفاض في مستوى الأداء و هذا ينعكس بدوره على عملية الانتباه . كما يؤدي إلى عمليات أخرى كالإحساس و الإدراك . فعلى سبيل المثال إذا وجدنا متسابقين احدهما له شهرة و الثاني اقل منه بكثير فان هذا الأخير يشعر بإحباط و يأس يجعله يدخل المنافسة وهو يشك في قدراته و بالتالي ينصب اهتمامه و انتباهه على منافسه.

### 3-5-8-2-3 - مقدار طاقة الدفع :

تكون هذه القدرة أحيانا مناسبة لتركيز الانتباه في الفعالية . وقد تكون غير مناسبة أو ضد الفعالية كما و أن الحاجة الشديدة تشد الانتباه و إذا انعدمت فان الرياضي يعدو قليل الاهتمام بها و بالتالي يغير اتجاهات انتباهه كالعلاوات

و الجوائز في حالة انعدامها فان الرياضي لا يهتم بالنشاط الرياضي أو المسابقات.

(1) ثامر محسن "الإعداد النفسي في كرة القدم" جامعة بغداد - 1990 - ص: 117

### 3-8-5-3- العوامل الاجتماعية:

غالبا ما يرجع تشتت الانتباه إلى بعض المشكلات الاجتماعية التي لها أهمية خاصة بالفرد كالمشاكل العائلية أو العمل أو النواحي الدراسية. وتؤثر المشاكل التي لم تحسم في الفرد ولا يستطيع الخلاص منها و يتشتت انتباهه. وهكذا حال الرياضي الذي يجد مشاكل عائلية وهو مقبل على منافسة جد هامة فان نتائجه تكون جد محدودة .

لذلك يوصى بعدم انشغال الرياضي بمشاكله اليومية و تخصيص مختصين يقومون بذلك أي حل كل مشاكله و ذلك لمساعدته على تركيز الانتباه للحصول على النتائج الهامة.

### 3-5-9- أهمية الانتباه في التربية البدنية و الرياضة

تعد عملية الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي الذي له الدور الفعال في التهيؤ و الاستعداد قبل و أثناء الأداء الحركي . ويساعد في معرفة الأشياء وسرعة فهمها و استنتاجها كما يعتبر ضعف الانتباه من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون انتباه جيد . ومثال على ذلك خلال إجراء سباقات السرعة يأخذ المتسابقين الوضع حيث يركزون انتباههم على إشارة الانطلاق. لكن إذا حدث وان تشتت انتباه احدهم فانه لا يستجيب بسرعة وهداما يفقده الفوز. وعليه يرتبط الانتباه بمرونة العمليات العصبية.

ويؤكد قاسم حسن حسين بان الذين يزاولون نشاطات رياضية مختلفة يتمتعون بإمكانيات كبيرة في عملية تحويل انتباههم .و يرجع هذا إلى سرعة تبادل الانفعال المركزي حيث يتناسب مع زيادة انفعال الجهاز العصبي المركزي و يضيف أيضا بان الألعاب الرياضية تعمل على تطوير تركيز الانتباه.

وترجع أهمية الانتباه إلى انه عند تطويره لدرجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها "خبرة التدفق في الانتباه" التي ترتبط ايجابيا بالانجاز الرياضي.<sup>(1)</sup>

(1) قاسم حسن حسين "علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره ص 121

ثانياً:

### 3-5-10- تركيز الانتباه في المجال الرياضي

#### 3-5-10-1- مفهوم تركيز الانتباه

يقصد بتركيز الانتباه "تضييق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار"<sup>(1)</sup> فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضييق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

ويعرف كل من "وينبرج BERGNEIW و"جولد" GOULD (1995) التركيز بأنه "عبارة عن تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات"<sup>(2)</sup>

و يعرف التركيز ايضاً بأنه "هو أن يصبح الفرد مدركاً للشيء ذاته دون أشياء أخرى"<sup>(3)</sup>. ويعتبر التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي . فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه. وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم أن يكون الرياضي قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. و التركيز مهارة من المهارات التي يجيدها البعض إجادة تامة و البعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها و لكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم.

و يستخدم الكثير في مجال علم النفس الرياضي مصطلح الانتباه و التركيز كمراوغيين . إلا انه يجب التمييز بينهما ففي مجال علم النفس الرياضي يستخدم الانتباه أولاً للمتغيرات ثم يكون التركيز ثانياً. كما انه يمثل احد أبعاد الانتباه. وقد يكون الفرق بينهما فرق في الدرجة و ليس في النوع. فالتركيز يعكس "مقدرة الفرد على توجيه الانتباه بدرجة عالية من الدقة و الحدة لبعض المثيرات المرتبطة بالأداء و في المقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة و الاحتفاظ بهذا التركيز للفترة اللازمة للأداء لضمان نجاح الأداء."<sup>(4)</sup>

#### 3-5-10-2- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه :

هناك في الميدان الرياضي عاملين أساسيين يساهمان في تركيز الانتباه

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة" مصدر سبق ذكره - ص 283

(2) أسامة كامل راتب «علم نفس الرياضة – المفاهيم و التطبيقات – " مصدر سبق ذكره ص 282

(3) أسامة كامل راتب "سيكولوجية مواجهة الضغوط" مصدر سبق ذكره - ص 151 و 143

(4) أسامة كامل راتب "سيكولوجية مواجهة الضغوط" مصدر سبق ذكره - ص 151 و 143

### 3-5-10-2-1-العوامل الداخلية

تتمثل في عوامل شخصية تخص الفرد نفسه و التي تعمل على تهيئته للانتباه لموضوعات دون غيرها. و من بين العوامل الداخلية نجد<sup>(1)</sup>

#### 3-5-10-2-1-1-التهيؤ الذهني:

يعد من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه الانتباه و الإعداد لأي نشاط أو حركة ما. فمثلا لاعب كرة القدم لا يثيره هيجان الجمهور الذي يشاهد المباراة لكنه شديد اليقظة لكل حركة يقوم بها خصمه أو تعليمة تصدر من مدربه هذا لأنه منتهي ذهنيا لذلك و لا يستجيب لباقي التأثيرات .

و من العوامل الدائمة نجد الدوافع و الميول المكتسبة و التي تعتبر تهيؤا ذهنيا و هذا لتثيرها على المنبهات المختلفة

#### 3-5-10-2-1-1-2-الدوافع:

و هي الاستطلاع الذي يجعل الفرد في حالة تأهب مستمر للأشياء الجديدة أو غير المألوفة أو الانتباه المستمر لمصدر الخطر. فمثلا في المباريات الرياضية يمتاز كل لاعب بدوافع تجعله يسعى لتحقيق الفوز على حساب الآخرين و هنا يزيد الانتباه المركز على خصومه.

#### 3-5-10-2-1-2-2-الميول المكتسبة :

يظهر أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد. و يتجسد ذلك خلال التربية البدنية و الرياضة ففي القسم الواحد نجد اختلاف ميول التلاميذ في ممارسة الأنشطة الرياضية فهناك من يحب ممارسة كرة القدم و هناك من يفضل كرة السلة .

#### 3-5-10-2-2-العوامل الخارجية :

" إن الانتباه الحسي قد يكون نابعا لشدة المثير فالصوت الحاد و النور الوهاج كلاهما يكتسح الشعور . لكن تغيير هذه الشدة يحدث أكثر إثارة للانتباه . كما أن التغيير سواء أكان بالزيادة أو النقصان يثير الانتباه."<sup>(2)</sup> و منه تتجلى العوامل الخارجية في :

#### 3-5-10-2-2-1-شدة المنبه :

(1) حرشاي يوسف " دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع" مصدر سبق ذكره ص 24 و 31  
(2) محمود يعقوبي "الوجيز في الفلسفة" مصدر سبق ذكره - ص 19

الأضواء الزاهية و الأصوات العالية اجذب للانتباه من الأضواء الخافتة و الأصوات الضعيفة. غير إن المنبه قد يكون شديدا و لا يجذب الانتباه و في المجال الرياضي تعتبر عناصر النشاط هي بواعث المنبه. حيث يختلف الأفراد في درجة إثارته و استجاباتهم للمنبه. وبناء عليه تتجلى المنبهات من خلال المسابقات الرياضية في أهميتها و أثرها على الرياضي.

3-5-10-2-2-2- تكرار المنبه :

كلما تكرر المنبه أدى ذلك إلى جذب الانتباه فخلال التدريبات يسعى المدربون و المدرسون إلى تكرار المنبهات و هذا لإثارة انتباههم ليوم السباقات قصد تحقيق الفوز .

3-5-10-2-2-3- التغيير المفاجئ للمنبه:

ويعتبر عاملا قويا في جذب الانتباه فكلما تغير المنبه أدى ذلك إلى زيادة الانتباه. فمثلا في حصة التربية البدنية و الرياضة عندما يلاحظ المدرس اللامبالاة لعناصره يعمل على تغيير شدة المنبه و هذا لإثارة ميولهم قصد العمل أكثر.<sup>(1)</sup>

---

(1) حرشايي يوسف "دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع " مصدر سبق ذكره - ص 47

# مهارة الثقة بالنفس

### 3-6- مهارة الثقة بالنفس

#### 3-6-1- تمهيد :

لو تحدثت مع المدرسين والرياضيين فإنهم يؤكدون لك الدور الفعال والهام للثقة بالنفس في نجاحهم أو فشلهم ، أي أن الثقة بالنفس هي عامل مميز بين النجاح الفائق والنجاح الضعيف للرياضيين إذ تساعدهم على تطور أرائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة و التركيز وبدل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء .

#### 3-6-2- تعريف الثقة بالنفس

بالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدرسين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح إذ يعرفها علماء النفس الرياضي على أنها " الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب " (1) والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي محدود هذا التعريف يماثل تعريف قاموس " chamber " للثقة على أنها " الاعتقاد الثابت فينتمي لشيء ما " ويعرفها " رولسرت rolsrts " بأنها « درجة الاعتقاد التي يمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح » (2)

أما " ثيلمس theimas " فيعرفها بأنها « درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة » (3)

ويشير " كوس - kauss " إلى أن الثقة بالنفس « شعور داخلي أما تمتلكه أو لا تمتلكه » (4)

ويعرف " MANZO.L.G " (1994) الثقة الرياضية بأنها " خاصية ثابتة نفسيا ومكونة من درجة مرتفعة من تفكير ايجابي ، وتقاؤل ، الاعتقاد بأنك في حكم وسيطرة ، وتحكم مدرك مع امتلاك مهارات القدرات للنجاح وكفاءة مدركة " (5)

(1) ع- المجيد محمد « سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي » مصدر سبق ذكره ، ص:277

(2) Bruce ogilvie et thomas Tut ko «Les athlètes –relation entraîneur-entraîné» Edit .Vigot –Paris-1981 Traduit de l'anglais par M.Jossen. P126

(3) Chrishie le Scanff «Manuel de psychologie du Sport»tome2.L'intervention auprès du Sportif Edit Revue EPS P/159 Paris-2003.

(4) Richard H.Cox « Psychologie du Sport » Edit de Boeck Université Bruxelles.2005P-29.

(5) صدقي نور الدين محمد : " علم نفس الرياضة " مصدر سبق ذكره ص 31 .

واهتمت روبن فيالي – Robins vealy "اهتماما كبيرا بالثقة بالنفس وعرفت على أنها " درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة " (1)

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها "درجة التأكد واليقين بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة" (2)

ويوضح هذا التعريف أن تحقيق النشء للنجاح خلال ممارساتهم في النشاط الرياضي يمثل أهمية كبيرة تشغل فكرهم ، وتؤثر على مستوى تركيزهم

وعلى العموم فان الثقة في النفس أو الثقة الرياضية "تختلف من رياضي لآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة الرياضية لا بد أن يكون واثقا من نفسه ، وان له القدرة على اكتساب المهارات الأساسية (البدنية والعقلية ) وعلى تحقيق النجاح المطلوب منه ، بينما نجد ان الرياضي الأقل ثقة لا بد أن تكون لديه شكوك و ظنون في قدراته على اكتساب المهارات وعلى تحقيق النجاح .

### 3-6-3- أهمية الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي ، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين ، ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي ، وهي نظرية فعالية الذات " لباندورا (1977) والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية ، التركيز على النجاح المتكرر لفرد خلال مشاركاته ، و نظرية واقعية الكفائية ل " هارتر " (1978) التي حاولت أن تكفيها لإدراك الكفائية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز ونظرية إدراك القدرة ل "نيكولز " (1980) والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات وتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدراته. (3)

### 3-6-4- نظريات الثقة بالنفس

#### 3-6-4-1- نظرية فعالية الذات لـ "باندورا "

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء 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 " وعلى هذا فكلما ينفع مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدى الفرد .

(1) صدقي نور الدين محمد « علم نفس الرياضة» مصدر سابق ص31

(2) محمد حسن علاوي « علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية» 2 دار الفكر العربي – القاهرة 2002 ، ص51

(3) صدقي نور الدين محمد « علم نفس الرياضة » مصدر سبق ذكره .ص:36

و عندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد انه كفى ويستطيع انجاز ما بنجاح وفعالية ، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها ، وهذا يشير إلى كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي .<sup>(1)</sup>

### 3-4-6-2- نظرية واقعية الكافية لـ " هارتر "

تعتبر نظرية واقعية الكافية لهارتر (1981 ، 1978 ) النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص ، حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية ، والبدنية والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكافية وتكمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم ، أو بمعنى آخر فان الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية ، بينما الرياضيين الذين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضا فإنهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية<sup>(2)</sup>.

### 3-4-6-3- نظرية إدراك القدرة لـ " نيكولز "

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف ( الواجبات ) التي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه ، بمعنى آخر توضح الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته ، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ، ومعدل الجهد المبذول ، والمثابرة والإصرار على تحقيقه .

ولهذا تختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف ، هما هدف " المهمة " و هدف " الذات " نظرا لأنهما يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup>Richard H.Cox- "Psychologie du Sport"-Éditions deBoeck Université -2005-Bruxelles- p25.

<sup>(2)</sup> Christine le Scannf-"manuel de psychologie du sport" tome--2L'intervention auprès du sportif- Editions Revue E. P.S –Paris.2003 P-160

<sup>(3)</sup> صدقي نور الدين محمد " - علم نفس الرياضة " مصدر سابق الذكر. ص: 9

### 3-6-5 مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

لقد حرصت "فيالي - R.Vealy" على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضية ، والذي تحققت من صدقه ، وفي سبيل ذلك طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو ( استبان مصادر الثقة - S.S.C.Q ) وقد اشتمل على نسخة -9- مصادر للثقة الرياضية وهي:

#### 3-6-5-1- السيطرة المهارية :

وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسين أداء المهارات الرياضية ، انجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن

#### 3-6-5-2- إظهار القدرة :

ويستمد إظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين ، أو إظهار مزيد من القلق أكثر من منافسيهم ، حيث نشير القدرة إلى وجود سمة عامة من الفرد غير ظاهرة ، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة .

#### 3-6-5-3- الإعداد البدني العقلي :

ويستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي ، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا إن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قيل المدرسين لفائدتها ، وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعبين بالتدريب البدني ، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح .

#### 3-6-5-4- تقديم الذات البدنية :

وهو مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتهم البدنية ، وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة ، والإناث بصفة خاصة ، ويؤكد هذا الارتباط تصدر الجسم لدين بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة .

#### 3-6-5-5- التأييد الاجتماعي :

ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي : قبل المدرب ، العائلة ، زملاء في الفريق ، وقد عرف هذا المصدر على أنه « حصول الفرد على تغذية رجعية ايجابية وتشجيع من المدرب ، وأعضاء الفريق ، والوالدين ..... » ويرى

هارتر - harter " (1981) إن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو احد أساليب التسيير الهامة لادراك الكفاية .

من الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة واقعة حول الرياضي ، تساهم في الإعداد الثقافي له للتنافس الرياضي

### 3-6-5-6- قيادة المدرب :

ويستمد في الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار ، والقيادة ، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين ، وان ما يقدمه من تغذية رجعية لهم له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم .

### 3-6-5-7- الخبرة عن طريق الآخرين :

ويستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح ، حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي ، وتنمي لديه أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع ، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة ، حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والأداء .

### 3-6-5-8- البيئة المريحة (الملائمة) :

ويستمد هذا المصدر للثقة من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل : صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس ، لا شك ان توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم فيتحسن المستوى المهاري وهذا يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة .

### 3-6-5-9- درجة التأيد الموقفي :

وهو مصدر للثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور إن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الان في هذا الموقف يكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية .

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر للثقة يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه عن طريق توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة مثل متابعة الرياضي ، وحل مشكلاته ، و مكافئته... الخ.

### 3-6-6- فوائد الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة تناقش أهمها على النحو التالي:<sup>(1)</sup>

#### 1- الثقة كثير الانفعالات الايجابية :

تؤثر الثقة في العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي ، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش ، والمتعة والرضا ، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة ، إضافة إلى ما سبق فان الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة .

#### 2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه :

وذلك في المباراة ، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب (نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجه الاهتمام نحو الأداء ، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ، ويستحوذ عليه التفكير السلبي .

#### 3- الثقة تؤثر على بناء الأهداف :

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستنشير التحدي ، ثم يبذل الجهد لانجازها ، فالثقة تستشير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ، ولذلك يبذل أقصى جهده ، ولا يستشير أقصى طاقاته .

#### 4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد :

إن توقع الرياضي نتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء ، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين .

#### 5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية :

يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي ، ولكن تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تختلف بطلا ، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس ، ولا يكن لا يتقن المهارات الرياضية تفقد إلى اللياقة البدنية .

(1) أسامة كامل راتب « علم نفس الرياضة » مصدر سبق ذكره ص 342

لقد أوضح ( ستيف كومبز – Steve Combs ) المصارع الأمريكي أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والاعتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد ..... والتدريب الأفضل (1).

### 3-6-7- نقص الثقة بالنفس ( Le manque de la Confiance en soi )

غالبية الناس لديهم مهارات بدنية ليكونوا ناجحين ، ولكن نقص الثقة بالنفس في قدراتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط ، وحينما تكون المباراة على خط المنتصف بين فريقى الكرة الطائرة على سبيل المثال فان كلا لاعبي الفريقين يوجهون ضربات قوية ودقيقة ، وكل يستغل ما لديه من ثقة في النفس وفي قدراته على الأداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بها ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك ، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز وتسبب في التردد ، ويركز الأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم (2).

### 3-6-8- الثقة بالنفس الزائدة ( أو الزائفة ) :

تكون الثقة بالنفس زائفة عندما تكون اكبر من القدرات ، لذا نحذر من انحدار الأداء بمن لديهم ثقة بالنفس زائدة ، لأنهم لا يقدرون إعداد أنفسهم ، ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكادون يثقون في الفوز الذي لا يتحقق ، ومن يقدر مهاراته وقدراته الفعلية لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها وان الثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس ، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافسين وتظهر الثقة بالنفس الزائفة أحيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتية ولذا يحاول الرياضيون من خلال الثقة الزائدة إخفاء مشاعرهم بالشك في أنفسهم التي تكون أكثر استدلالا للتعبير عن مشاعرهم ، ويكون لدى المدرب برنامج لمساعدتهم في التخلص من الشكوك ويبعدون الثقة بأنفسهم (3).

### 3-6-9- الثقة بالنفس المثلى :

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتمشى مع قدراته ، أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم .

(1) أسامة كامل راتب « علم نفس الرياضة » مصدر سبق ذكره ص 343

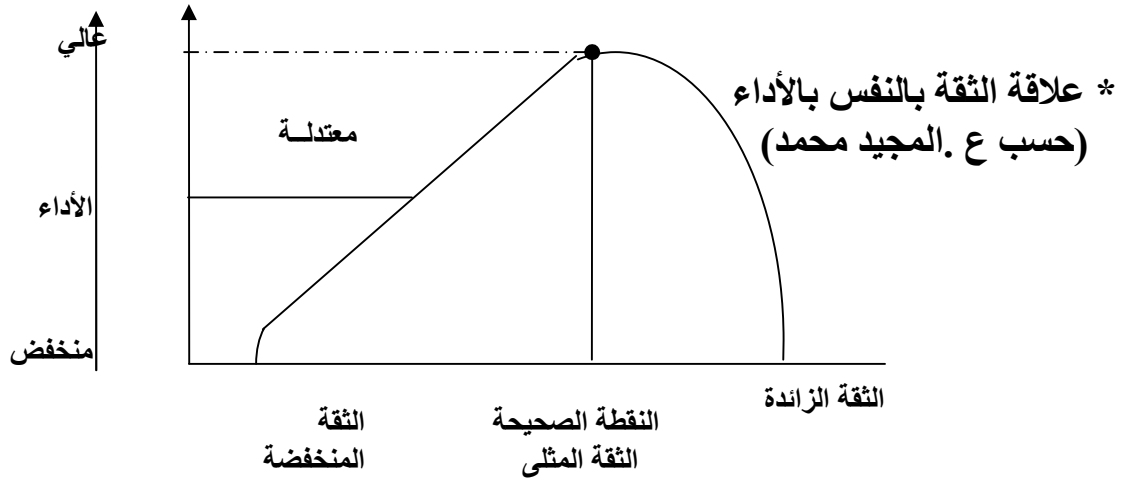
(2) ع. المجيد محمد « سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي » مصدر سبق ذكره ص. 284

(3) Christine le scanff " manuel de psychologie du sport " tome2 -L'intervention auprès du sportif »Edition revue EPS Paris 2003-P:166.

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية هامة ، ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء ، وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد ، انه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة .

وعندما نتحدث عن الثقة في النفس المثلى فان هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء ، والحقيقة ليست كذلك ، ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء ، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه.<sup>(1)</sup>

وقد تم إيضاح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء من خلال افتراضية المنحنى المعكوس عند أعلى نقطة في الالتواء إلى اليمين بعد تكون الثقة بالنفس الزائدة ، وعلى اليسار تكون الثقة بالنفس المعتدلة تم تكون نقص الثقة بالنفس ، وكل منهما يرتبط سلبياً بمستوى الأداء حيث ينخفض الأداء بزيادة أو نقص الثقة بالنفس عن نقطة الثقة بالنفس المثلى والشكل التالي يوضح ذلك:<sup>(2)</sup>



(1) أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة" مصدر سبق ذكره ص 338  
(2) ع. المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط" مصدر سبق ذكره ص:283

### 3-6-10- بناء الثقة بالنفس :

يعتقد الكثير من المدرسين والرياضيين على السواء أن الثقة بالنفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر ، وانه من الصعوبة تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي والواقع انه يمكن تطوير أو تحسين الثقة في النفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط .

ونستعرض فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين: (1)

### 3-6-10-1- زيادة الوعي بالثقة في النفس :

إن الخطوة الأولى لبناء الثقة في النفس أن يصبح الرياضي مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن ، وإحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة

### 3-6-10-2- انجازات الأداء :

لقد أظهرت نتائج البحوث أن أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها الشخص ، ويعني ذلك أن الشخص الذي يتميز بأدائه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل .

لقد عبر عن المعنى السابق اللاعب العالمي للتنس«برين جوتفريد – B Gohfried» عندما قال :

« أنني اكسب المباراة لأنني أثق في نفسي ، ولكن السبب الحقيقي لثقتي في نفسي هو تحقيق المكسب»

إن السؤال المطروح الذي يطرح نفسه الآن : ماذا يمكن أن يفعل الرياضي لزيادة ثقته خلال انجازات الأداء ؟ إن الإجابة الصحيحة على هذا التساؤل هي أن يخصص الرياضي المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات المعينة التي يريد أن يؤديها بالمزيد من الثقة .

### 3-6-10-3- التصور الذهني للأداء الناجح :

أن واحدا من فوائد استخدام التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء الثقة ، ويمكن خلال عملية التصور أن يستحضر الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب ، ومن ذلك أن الرياضي يستطيع تصور نفسه وهو يهزم

(1) أسامة كامل راتب « علم نفس الرياضة» مصدر سبق ذكره .ص345

المنافس ، الذي لم يسبق هزيمته من قبل فعندما يعتاد الرياضي الهزيمة من متنافس معين فان ذلك بالتأكيد يضعف من ثقته ، ويمكن من خلال التصور الناتج للأداء ، وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضي الهزيمة بهذا المنافس .

### 3-6-10-4- الأداء بثقة :

إحدى الطرق الأقل والأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضي على تميز أداءه بالثقة ، حيث أن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر ، فانه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة .

إن من الأهمية بما كان أن يحرص اللاعب دائما على أن يظهر بشكل الواثق من نفسه وأدائه في اللعب ولكن سوء الحظ ، فان بعض اللاعبين من خلال التصرفات أو الحركات المعنية أثناء المسابقة يظهرون بالشكل الذي يعكس فقدان الثقة لديهم .

لقد أظهرت نتائج دراسة حديثة أجريت على لاعبي التنس ، ومن خلال تحليل مئات المباريات انه يمكن تحديد اللاعبين الفائزين والخاسرين من حركاتهم وأدائهم أثناء المباراة (1)

### 3-6-10-5- التفكير بثقة : ( الحديث الذاتي من اجل الثقة بالنفس )

تتضمن الثقة التفكير في انك تستطيع وسوف تحقق أهدافك ، حيث أن الاتجاهات الايجابية ضرورية لتواجد القوى لدى الرياضي الذي يحتاج لاستبعاد الأفكار السلبية مثل أنا لم اهزم هذا الشخص ، ليكون بدلا منها الأفكار الايجابية مثل سوف أؤدي أفضل إذا فعلت كذا ، وهذا يحتفظ للرياضي بالهدوء والتركيز (2).

عندما تفكر ايجابيا فان جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة ، وهذا ما عبر عنه اللاعب العالمي للماراتون « بل رودجرز – Bill Rodgers » عندما قال " إذا فكرت أنني أستطيع المكسب فان ذلك حتما سيحدث "

وعندما يراود اللاعب بعض الأفكار السلبية التي تؤثر في ثقته ، وتضعف من دافعيته ، وتخفف من مستوى أدائه ، فمن الأهمية أن يتعرف اللاعب على مثل هذه الأفكار السلبية التي تثير لديه الشك في مقدرته ثم يبحث عن الأسلوب الايجابي للتغلب على هذه الأفكار .

ويعتبر الحديث الداخلي ( Dialogue intérieur ) واحدا من أهم جوانب الثقة ، وهذا ما ذهب إليه كل من " زنسر Zinsser " و " بنكار Bunker " و " ويليامس

(1) أسامة كامل راتب «علم نفس الرياضة» مصدر سابق الذكر ص : 347, 348

(2) ع.المجيد محمد « سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي» مصدر سابق الذكر ص : 302

Williams (2001) حيث يؤكدون على تأثير الأفكار على المشاعر والتي تؤثر بدورها على الأداء<sup>(1)</sup>. (أفكار ، مشاعر ، أداء)

### 3-6-10-6- الحالة البدنية الجيدة:

يعتبر الإعداد البدني والمهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد على بناء الثقة ، والرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية ، يمكنه توزيع طاقاته البدنية بانتظام خلال المسابقة ولقد عبر عن المعنى السابق للاعب العالمي "جاك نكلوس Jack Nieklaus "بقدر ما أتمتع بالإعداد الجيد للمنافسة بقدر ما تكون ثقتي في تحقيق المكسب

وفي هذا السياق يشير اللاعب العالمي " رنر برندان Runner Brendan " حقا أنك لا تستطيع أن تكسب الثقة دون التدريب الجيد<sup>(2)</sup>.

### 3-6-10-7- قيمة الذات :

يعتبر مفهوم قيمة الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص ، ويبدل كل شخص الكثير من اجل حماية ذاته ، وغالبا فان المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعا أن قيمة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية ، أن الرياضيين الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة في أنفسهم ويشعرون بالمزيد من قيمتهم بينما الرياضيين الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة في أنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم .

انه من غير الممكن تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين عندما يكون إدراكهم لقيمة أنفسهم سلبيا ولذلك يجب أن يضطلع المدرب على دوره الأساسي في مساعدة الرياضيين لتطوير إدراكاتهم الايجابية نحو أنفسهم مما يساهم في تطوير الثقة بالنفس المثلى.

### 3-6-11- طرق تنمية الثقة الرياضية :

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها بتنمية الثقة الرياضة لدى اللاعبين .

ولقد أشار ستيفان بل Bell (1996) إلى النصائح التالية كأساسيات المساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين<sup>(3)</sup>:

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الايجابي

<sup>(1)</sup>Richard H .Cox « Psychogie du Sport»1 Edition .Edit . Debeck Université .Bruxelles-2005

<sup>(2)</sup> أسامة كامل راتب « علم نفس الرياضة » مصدر سابق الذكر ص:349

<sup>(3)</sup> محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" مصدر سبق ذكره - ص 179

- استخدم طرق "إيقاف التفكير" في النقاط السلبية واستبداله فوراً بالتفكير في النقاط الإيجابية

- حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكنك إلا تركز على قدرة وصولك إلى أقصى درجات الإتقان في مدة تقوم فيها بالأداء أو الاشتراك في المنافسة .

- حاول مراجعة نقاط قوتك و نقاط ضعفك وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر فقط نقاط قوتك .

- حاول أن تتصور بنفسك في مواقف النجاح في الأداء أو تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدورية عالية من الثقة بالنفس

- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي

### 3-6-12- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين (1):

- يجب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، حيث ينظر إلى توقع النتائج على انه مدى احتمال المكسب أو الخسارة في المسابقة ، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج

- يوحد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة ، الثقة الزائدة أو الزائفة ، والثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة

- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافاً واقعية ، ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراته

- بالرغم من اعتبار الثقة بالنفس شيئاً هاماً للتفوق الرياضي ، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء ، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية ، والرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاءة البدنية والمهارية يعني انه يتميز بالثقة الزائفة .

- إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس كافيون من الفشل بدرجة كبيرة ، ويمكن الخطورة أن هذا الحق من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل .

(1) أسامة كامل راتب « علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات » مصدر سبق ذكره ص:356

- تعتبر انجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين .

- يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين ، ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات النجاح الأداء السابق ، أو الأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف ، ويمكن أن يكون للحديث الداخلي تأثيرا كبيرا

وذلك بمواجهة الأفكار السلبية باستعمال الأفكار الايجابية ، فالحديث الداخلي يمكن أن يستعمل كتقنية معرفية لتقوية الثقة بالنفس وبالتالي السلوك الرياضي (1) .

ومما سبق نستنتج ان الثقة بالنفس تتميز بتوقع عالي للنجاح وهذا ما يساعد على استثارة الانفعالات الايجابية وبالتالي يسهل التركيز ، ووضع الأهداف ويزيد من الجهد والإصرار على تحقيق النتائج

و يجب الإشارة إلى أن الاعتقاد أن الثقة بالنفس هي تحقيق المكسب والفوز هو اعتقاد خاطئ ويؤثر سلبا على ثقة الرياضي ويجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية والخطية لتحقيق الأداء الجيد ، فالرياضيين الذين يمتلكون الثقة دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديهم الثقة الزائفة .

---

(1) Richard H.Cox « Psychologie du Sport»1 Edition- Edit Debeock Université- .Bruxelles -2005 -P30

# مهارة القدرة على مواجهة القلق

### 3-7- مهارة القدرة على مواجهة القلق

#### 3-7-1- تمهيد:

يعتبر القلق احد الخبرات الانفعالية التي يعيشها اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة، و يختلف القلق عن الاستثارة إذ يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة ولذلك يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال.

وقد أشار العديد من الباحثين والأخصائيين إلى أن القلق هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القوى البدنية والنفسية لمحاولة الدفاع عن ذات و الحفاظ عليها و استعادة مقوماتها

#### 3-7-2- مفهوم القلق :

لقد اختلفت وجهات النظر حول القلق من باحث لآخر وتعددت معها تعاريف القلق ، " فنسيجمون

د فرويد" يعرفه انه " رد فعل لخطر خارجي معروف " ويعرفه أيضا انه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم " (1)

ويعرفه الدكتور حسن علاوي انه " القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر " (2)

ويرى الدكتور محمد منسي بأنه " يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص وليس صراع بين الشخص والعالم الخارجي أي انه ناتج من ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه " (3)

كما يعرفه تايلور بأنه " انزعاج نفسي جسدي في النفس مميز بالخوف من الخطر وإحساس بعدم الطمأنينة وبعبصية إلى وشك الوقوع " (4)

ويعرف أيضا بأنه عسير وضيق يتميز بمشاعر الشك والخوف ، غير قابل للتعريف يصاحبه ضيق التنفس المؤلم ، وارتعاش وخفقان القلب ، وعدة ظواهر فيزيولوجية " (5)

كما عرف كارل يونج أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمحي، و اللاشعور من السمات المميزة لنظرية يونج ، ففي اللاشعور الجمحي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال

(1) فاروق السيد عثمان - القلق وإدارة الضغوط النفسية - دار الفكر العربي - 2001 ص 18

(2) محمد حسن علاوي - مدخل في علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 2002 ص 379

(3) حسن محمد منسي - الصحة النفسية - دار الكندي - 2001- ص 42

(4) Henri Pierrou- vocabulaire de psychologie .Edit .Puf- Paris -1988-P28

(5) Domart le petit Larousse de médecine Edition 1976 .

والتي مرت بالأسلاف القدامى والعنصر البشري عامة ، فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمحي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسانية البدائية كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة وان ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمحي تعتبر تحديدا لوجوده"<sup>(1)</sup>

وبناء على ما سبق ذكره نستنتج أن القلق انفعال قوامه الخوف المحيط وينشا عن تهديد الشخصية من الخارج والداخل.

### 3-7-3- أعراض القلق :

وتتضمن مجموعة من الأعراض المختلفة

#### 3-7-3-1- الأعراض النفسية :

التوتر العام و القلق على الصحة والعمل ، وعدم الاستقرار والشعور بانعدام الأمن والراحة و الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة والخوف (phobia) ، حيث يكون الفرد خائفا ولكنه لا يعرف مصدر الخوف ، ويكون متوقعا لحدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو ذلك الشيء ، هذا إلى جانب الشك والتردد والاكتئاب والضيق وترقب المستقبل بالإضافة إلى توهم المرض وبطبيعة الحال فان هذه الأعراض تؤدي إلى تدهور في قدرة الفرد على الانجاز والعمل ، كما تؤثر على توافقه الاجتماعي والمهني والأسري<sup>(2)</sup> .

#### 3-7-3-2- أعراض جسمية :

يذكر احمد عكاشة (1992) أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعا ، حيث أن جميع الأجهزة الحشوية في الجسم متصلة ، وتتغذى بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيبتوتلاموس المتصل بمراكز الانفعال ، فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز وظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة ، كما يشير إلى أن المرض قد يكبت الانفعال ولا يبدو عليه سوى الأعراض العضوية ، وتتصل هذه الأعراض و المظاهر بعديد من الأجهزة الجسمية الوظيفية ومنها:<sup>(3)</sup>

#### 3-7-3-1-2- أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري :

آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر ، فرط الحساسية لسرعة كل من دقائق القلب والنبض ، و ارتفاع ضغط الدم .

(1) سيموند فرويد - القلق - ترجمة عثمان لجاني - مكتبة النهضة العربية - القاهرة - 1962 - ص 37  
(2) صبره محمد علي و اشرف محمد شريت - الصحة النفسية والتوافق النفسي - دار المعرفة الجامعية - مصر 2004-ص:103  
(3) احمد عكاشة - الطب النفسي المعاصر - القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية - 1992 ص 73

### 3-7-3-2-2-أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية أو عسر الهضم ، وصعوبة البلع ، والشعور بغصة في الحلق والانتفاخ و أحيانا الغثيان والقيء ، أو الإسهال والإمساك ، المغص الشديد ونوبات التقى التي تتكرر كلما تعرض الفرد لانفعالات معينة ، أو الشعور بالاشمئزاز من شخص معين ، وجدير بالذكر أن الخلل في الوظائف المعديّة قد يؤدي إلى قرحة المعدة .

### 3-7-3-2-3-أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي :

ضيق الصدر وعدم المقدرة على استنشاق الهواء ، وسرعة التنفس والناهجان ، وربما أدت سرعة التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وتغير حموضة الدم وقلة الكالسيوم النشط في الجسم ، مما يعرض الفرد للشعور بتنميل الأطراف وتقلص العضلات والدوار والتشنجات العصبية وربما الإغماء .

### 3-7-3-2-4-أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي :

الآلام العضلية بالساقين والذراعين، والظهر والرقبة الإعياء والإنهاك الجسدي ، التوتر و الحركات العصبية ، الرعشة و ارتجاج الصوت وتقطعه

### 3-7-3-2-5-أعراض مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي :

كثرة التبول و الإحساس بالحاجة لا سيما عند الانفعالات الشديدة و في المواقف الضاغطة ، وربما يحدث عكس ذلك كاحتباس البول رغم الرغبة الشديدة في التبول ، تناقص الاهتمامات الجنسية و الخلل في الوظائف الجنسية وربما فقدان المقدرة الجنسية كالعنة عند الرجال أو ضعف الانتصاب ، والبرود الجنسي عند المرأة و اضطرابات الطمث وعدم انتظامه .

### 3-7-3-3-أعراض نفس جسمية :

وتتمثل 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 : وجلطة الشرايين التاجية ، وروماتيزم المفاصل ، والبول السكري ، وقرحة المعدة و الاثني عشر ، والقولون العصبي والصراع النصفي ، وفقدان الشهية العصبي .<sup>(1)</sup>

(1) صبره محمد علي واشرف محمد شريبت "الصحة النفسية والتوافق النفسي" - مصدر سبق ذكره ص: 105

### 3-7-3-4- أعراض عقلية :

يؤثر القلق على عمليات التوظيف العقلي وتتضح في صعوبة التركيز في الدراسة وفي صعوبة استخدام العقل في أنشطة مختلفة و في اضطراب التفكير و ما يرتبط بذلك من إحساس بالقلق إزاء العمل المدرسي لدى الطفل<sup>(1)</sup>.

### 3-7-3-5- أعراض اجتماعية :

وتعبر عن المظاهر الاجتماعية كالإحساس بالوحدة أو العزلة، واضطراب العلاقة مع الوالدين و سوء الإدراك الاجتماعي للآخرين.

### 3-7-3-6- أعراض سلوكية :

وتتضمن أنماط سلوكية تعكس مظاهر متعددة للقلق كالسلوك القسري والسلوك الانسحابي

### 3-7-3-4- مستويات القلق :

أكدت الدراسات التجريبية التي قام بها بعض العلماء على وجود علاقة بين مستوى القلق و مستوى الأداء عند الفرد ، بحيث يصل مستوى الأداء إلى ذروته عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط ، ويتفق ذلك مع ما وصفه "بازوفيتز " (1955) بمستويات القلق المنخفضة و المتوسطة و العالية<sup>(2)</sup>.

#### أ) المستوى المنخفض :

يحدث حالة تنبيه و يزداد تيقظه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر و يكون الفرد في حالة تحفز و تأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، و بهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

#### ب) المستوى المتوسط :

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته و تسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته و عاداته هي تلك العادات الجديدة ، و تزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، و يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة .

(1) أسامة كامل راتب - علم نفس الرياضة - مصدر سبق ذكره .

(2) محمد حسن علاوي - مدخل من علم النفس الرياضي - مصدر سبق ذكره - ص: 383

### ج) المستوى العالي :

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال و انهيار للتنظيم السلوكي للفرد ، و يحدث نكوس إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد و هو في مرحلة الطفولة ، وينخفض التآزر و التكامل انخفاضا كبيرا ، وبالتالي لا يعود الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة و الغير ضارة ، و بالتالي يكون عاجزا عن الاستجابة المتميزة و يظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله ، وتشتت فكره ، و وحدته وسرعة تهيجه ، و عشوائية سلوكه وكان أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت .

### 3-7-5- أنواع القلق :

يمكن تصنيف القلق تبعا للأسس المختلفة إلى<sup>(1)</sup>

- من حيث مدى وعي الفرد به : ينقسم القلق إلى قلق شعوري يعي الفرد أسبابه و يمكنه تحديدها و التصدي لها ، و غالبا ما يزول بزوال تلك الأسباب وقلق لا شعوري لا يفطن الفرد إلى مبرراته دواعيه رغم سيطرته على سلوكه
- من حيث درجة شدته : ينقسم القلق إلى قلق بسيط ، وقلق حاد ، وقلق مزمن
- من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته و مهامه : هناك قلق ميسر و منشط للأداء ، وقلق مثبط أو مضعف
- من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد و صحته النفسية : يصنف إلى قلق عادي واقعي ، وقلق خلقي أو ضميري و قلق عصابي . و لقد ميز فرويد خلال دراسته ظاهرة القلق نوعين هما :

### أ) 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 وهو خطر محدد .

ولقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه التسميات :

❖ القلق الواقعي

❖ القلق الحقيقي

(1) صبره محمد علي واشرف محمد شريت "الصحة النفسية والتوافق النفسي" - مصدر سابق ص:98 و 99

## ❖ القلق السوي

وهذا النوع من القلق اقرب إلى الخوف ، لان مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد، ويوضح "فرويد" في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين

(ب) القلق العصابي :

يمكن تعريف القلق العصابي على انه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ، ويتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه ألهو. فيخاف الفرد أن تغرقه و تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها ، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في امر قد يعود عليه بالأذى ، ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي <sup>(1)</sup>

\* القلق الهائم الطليق :

وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي و الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوء النتائج و يفسرون كل ما يحدث لهم انه نذير سوء وشؤم

\* قلق المخاوف المرضية :

هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ، و لا يستطيع المريض أن يفسر معناها وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين فهو ليس خوفا معقولا ، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره ، وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس .

\* قلق الهستيريا :

يرى "فرويد" أن هذا النوع من القلق يبدوا واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى ، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء ، وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق ، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيريا نوعان : احدهما نفسي و الآخر بدني .

و بالإضافة إلى النوعين الذين ذكرهما فرويد هناك أنواع أخرى من القلق نذكر منها ما يلي :

(1) محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " .مرجع سبق ذكره ص : 277

- القلق الجسمي (البدني) :

ومن مظاهره التشنج العضلي ، برودة اليدين ، زيادة التنفس ، وقد تزداد هذه الأعراض حدة وتنعكس في الصداع ، التوتر الزائد ، اضطرابات في الدورة الدموية ووظيفة الهضم و إفرازات الغدد ، مشيراً إلى ان زيادة و كبت الأسباب المثيرة للقلق تؤدي إلى تراكم هذه الاضطرابات والتوترات مما يؤدي إلى اضطرابات عويصة أكثر خطورة<sup>(1)</sup>

- القلق الخلقى و الإحساس بالذنب :

يحدث هذا القلق نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا ، حيث أن الإحساس بالذنب شأنه شأن القلق العصابي ، يمكن أن يحدث في صورة مختلفة ، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي صاحبتة أو في صورة مخاوف مرضية أو في صورة قلق متلق بأعراض العصاب نفسها<sup>(2)</sup>

\* القلق المعرفي :

يحدث داخل العملية العقلية للاعب، وقد يكون له أعراض خارجية وقد لا يكون له كذلك ضعف القدرة على التركيز و الانتباه وكذلك عدم مقدرة الفرد على إيقاف الأفكار السلبية التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث<sup>(3)</sup>

3-7-6- نماذج القلق :

يتبنى العديد من الباحثين في الوقت الحالي نماذج متعددة لظاهرة القلق ولكل من هذه النماذج مفهومها

3-7-6-1- قلق السمة وقلق الحالة:<sup>(4)</sup>

يعرف تشارلز سبيلبرجر "Spielberger" (1971) سمة القلق بأنها :

" دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي "

كما يعرف حالة القلق بأنها " حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الاوتونومي وهذه الحالة

(1) Christine le scanff-Fabien legrand-"Psychologie"- Ellipses édition Paris-2004-P96

(2) مصطفى فهمي : " الصحة النفسية " الطبعة II - الخانجي - القاهرة - 1987 ص:200

(3) Christine le scanff-Fabien legrand-"Psychologie"- Ellipses édition Paris-2004-P96

(4) Richard H.cox-"Psychologie du Sport -Sciences et pratiques du Sport -1 Edition -Edit deboeck université- Bruxelles-2005-

تتغير من وقت لآخر ، و تتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه "

كما يضيف " دنياي Daniel.I " ان قلق السمة يكون حاد ويدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية أي انه نزعة التحمل الأكثر استجابة للإجهاد ، بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية إليه أي انه الاستجابة الفردية لمسببات الإجهاد (1) .

### 3-7-6-2 - قلق المنافسة الرياضية :

ويقصد به ذلك القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية ، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه عواقب المنافسات (المباريات ) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة – طبقا لمفهوم سبيلجر – والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبر الفرد مهددا له . وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و بصفة خاصة "راينزمارنتز Martens" (1977) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي و إلى إمكانية تصنيفه على انه "سمة" أو "حالة" (2) .

أ) سمة قلق المنافسة الرياضية : يعرفها "مانتز Martens" على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، و الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر، كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بان يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، و بالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية .

ب) حالة قلق المنافسة الرياضية : يتشابه مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية مع مفهوم حالة القلق لدى " سبيلجر " فيما عدا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائما موقف أو حالة المنافسة الرياضية ( المباراة ) .

كما ينبغي مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات ترتبط ببعضها البعض و تؤثر فيها و تتأثر بها و هذه الحالات هي :

❖ حالة قلق ما قبل المنافسة : و هي الحالة التي تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة ، وقد تظهر في الحالات التالية :

حالة حمى البداية - حالة عدم المبالاة بالبداية - حالة الاستعداد للكفاح

(1) اسامة كامل: "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي " مصدر سبق ذكره ص 60

(2) محمد حسن علاوي " مدخل في علم النفس الرياضي " مصدر سبق ذكره ص385

❖ حالة قلق بداية المنافسة : وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية ( بضع ساعات او دقائق ) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و تحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة ( عندما يدخل اللاعب الملعب مثلا )

❖ حالة قلق المنافسة : وهي الفترة التي تشترك فيها اللاعب من المنافسة و ما يحدث فيها من توترات كنتيجة لإحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث .

❖ حالة قلق ما بعد المنافسة : وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها و خاصة في حالات الهزيمة و عدم تحقيق المستوى المتوقع (1) .

### 3-7-7-7- نظريات القلق :

#### 3-7-7-7-1- نظرية فرويد :

بني القلق و الرغبة الجنسية (libid) باعتبارها احد مكونات الشخصية ، و لقد فسر " فرويد " هذا بأنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ، و لا يجد إشباعا لها فسوف ينتج عن ذلك اختفاء الاستثارة الجنسية القوية ، وإذا لم يتمكن صاحبها من إشباعها أدى ذلك إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة .

فينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل ، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع " الهي " والأفكار غير مقبولة و التي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها و تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى الكابطة المتمثلة في الأنا و الأنا الأعلى للحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتحويل دون المكبوتات و النجاح في الاقالات من اسر اللاشعور (2) .

و قد راجع " فرويد " نظريته في مفهوم القلق و لخصها فيما يلي :

- القلق الذي يؤدي إلى الكبت بينما كان في نظريته الأولى يعتقد أن القلق هو نتيجة للكبت .

- وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل النمو المختلفة فمثلا خوف الطفل من فقدان الأم يثير القلق خاصة في السنوات المبكرة من حياته و هو خوف الطفل من نبذ المجتمع له كذلك تعرض الطفل إلى أحوال إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية " مصدر سبق ذكره ، 312 و 313  
(2) صبره محمد علي و أشرف علي شربت : "الصحة النفسية و التوافق النفسي " مصدر سابق ص:94

و العدوان و السلوك الجنسي و غير ذلك و يترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين مما يؤدي الى الشعور بالخوف و القلق كلما استثيرت هذه الدوافع .

### 3-7-7-2- نظرية ادلر :

ويرى ادلر أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى كان يشعر الفرد بالقصور ، الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن المقصود بنظرية القصور العضوي في نظر "ادلر " أن هذا القصور يمثل في احد أعضاء جسمه ، وأما نتيجة لعدم استكمال نحوه وتوقفه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد المولد .

ولقد استدل "ادلر" من التغيير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور و النحو النفسي ، فاعتقد أن وجود احد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على حياة الشخص النفسية ، لأنه ناقص في نظر نفسه ، فيزيد شعوره بعدم الأمن ، ومن ثم ينشأ القلق النفسي ، ولم يلتزم "ادلر " بحدوث القصور العضوي و ما يستلزمه من تغيير في الحياة النفسية ، بل وسع مدلول القصور متى جعله يشمل القصور المعنوي أو الاجتماعي ، أضاف إلى ذلك نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته ، حيث لها اثر كبير في نشأة القلق النفسي عند محاولته التعويض عنه (1)

### 3-7-7-3- نظرية كارين هورني :

وترى أن القلق سببه يرجع إلى ثلاث عناصر :

❖ الشعور بالعجز

❖ الشعور بالعداوة

❖ الشعور بالعزلة

وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب الآتية :

(أ) انعدام الدفء العاطفي في الأسرة و تصور الطفل بأنه شخص عدوم من الحب والعطف و الحنان وانه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مسببات القلق .

(ب) بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه ، فالسيطرة المباشرة أو الغير مباشرة ، وعدم العدالة بين الإخوة و الاختلاف ، وعدم احترام

(1) مصطفى فهمي : "الصحة النفسية " مصدر سبق ذكره ص : 203

الطفل و الجو الأسري العدوانى ..... الخ كلها عوامل توقظ مشاعر القلق فى النفس

### 3-7-7-4- النظرية التفاعلية للشخصية :

حسب رأى أصحاب هذه النظرية فان الفرد الذى يتصف بالثبات الانفعالى سىظهر عليه ذلك بشكل ثابت فى اغلب تصرفاته بغض النظر عن اختلاف الظروف و المواقف و بمعنى آخر فان هذا الأسلوب فى دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الوقفية أو العوامل البيئية ، هذا و فى ضوء محددات مدخل السمات الشخصية فى دراسة السلوك فان العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الوقفية باعتبارها تؤكد على أن السلوك يتحدد بدرجة كبيرة بواسطة العوامل الوقفية و البيئية ، وفى نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور السمات الشخصية فى نفسى السلوك .

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى الموقف و الشخصية باعتبارهما عاملين يساهمان معا فى تشكيل السلوك دون تحديد أيها الأكثر أهمية وتأثيرا ، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعاً لتفاعل الشخص مع الموقف ، أى أن السلوك هو تفاعل الشخصية مع البيئة<sup>(1)</sup>

### 3-7-7-5- نظرية القلق المتعدد الأبعاد :

تعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبيا فى مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا أن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التميز بين القلق البدنى و القلق المعرفى من حيث أن كل منها مظاهر وأعراض مختلفة ، كما يفترض تأثيرها على أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضا .

كما أظهرت بعض الدراسات أن هناك ارتباطات عالية نسبيا بين القلق البدنى و القلق المعرفى ، إلا أن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينهما .

وتكمن أهمية القلق المتعددة الأبعاد فى إمكانية استخدام بعض الطرق و الوسائل المعنية لمواجهة بعد القلق الذى يظهر على اللاعب ، فعلى سبيل المثال إذا كان البعد الواضح للقلق الذى يظهر على اللاعب هو القلق البدنى فعندئذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائى أما إذا كان البعد الواضح للقلق الذى يظهر على اللاعب هو القلق المعرفى فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلى حتى يمكن مواجهة هذا النوع من القلق .<sup>(2)</sup>

(1) اسامة كامل راتب "قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الاحتراف الرياضى" - دار الفكر العربى القاهرة - 1997 ص 18 و 20  
(2) محمد حسن علاوى "مدخل فى علم النفس الرياضى" الطبعة الثالثة - 2002 - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - ص 400 و 401

### 3-7-8-8-أسباب القلق :

#### 3-7-8-1- الأسباب الوراثية :

تؤكد بعض الأبحاث على دور الوراثة في تهيئة الفرد للقلق و انتقال هذا الأخير عبر الأجيال ، مثل الأبحاث التي أجريت على التوأم (Tuins) حيث تبين التشابه في الجهاز العصبي الإداري و الاستجابة لمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة تؤدي إلى ظهور أعراض لدى التوأمين و إن نسبة 15% أو 17% من أقارب مرضى القلق يصابون بالقلق أيضا .

كما اثبت "سباتر- Spater" (1962) و "شيدر – Shilder" (1996) أن نسبة القلق في التوائم المتطابقة تصل إلى 65% ونسبة القلق لديهم ظهرت ب 14% من الحالات وهذا قد يبين الدور المهم الذي تلعبه الوراثة في ظهور القلق<sup>(1)</sup>

#### 3-7-8-2- الأسباب النفسية :

يذكر فرويد أن أسباب حدوث القلق يعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة عقد ومخاوف يتعرض لها الطفل ، كما يذكر بعض علماء التحليل النفسي اثر صدمة الميلاد عند خروج الطفل إلى الحياة و طبيعة العلاقة بين الأم و الطفل في زرع بذور القلق

وتصرفات الأب و سلوكه في التنشئة قد يساهم في خلق الاستعداد لدى الأبناء للإصابة به ، ومثال ذلك الضبط الشديد و تخويف الطفل هذا من جهة و من جهة أخرى الإحباط الفعلي أو المتوقع ، في الجهود المبذولة من اجل تحقيق الحاجات بمعنى ان دافعية الطفل تصنفها توقعات الوالدين ، هذا ما يجعله يعيش في الصراعات و المخاوف و الهموم<sup>(2)</sup>

#### 3-7-8-3- الحرمان الجنسي:

لاحظ فرويد وجود علاقة وثيقة بين القلق و الحرمان الجنسي ، فقد شاهد ان جميع مرضاه يشكون أيضا من الإحباط الجنسي ، وذلك بوجود عوائق معينة تمنعهم من تفريغ تهيجهم الجنسي أو إشباعه إشباعا كاملا و لذلك نشاهد القلق بكثرة عند الرجال أثناء خطوبتهم . حيث يتعرضون للتهيج الجنسي دون ان يتمكنوا من تفريغ هذا التهيج و يبين أيضا فرويد أن أعصاب القلق يظهر عند الإناث في حالات القلق على البكرة في فترة المراهقة ، و لدى الزوجات المصاب أزواجهن بالقذف المبكر أو توهم العجز الجنسي و الذين يمارسون الجماع بخوف أو تحفظ و عند توقف الحيض في سن اليأس وازدياد الحاجة للجنس .

(1) فيصل محمد خير الزراد "الأمراض العصبية و الذهنية و الاضطرابات السلوكية" دار النهضة - بيروت - 1984 - ص 73

(2) فاخر عاقل "علم النفس التربوي" دار العلم - بيروت - 1982 ص 566

أما الرياضيين فإنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر على مستوى أدائهم ، بينما يتحكم البعض في درجة القلق ، نجد أن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من تم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة أثناء المنافسة .

ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق (1) .

### 3-7-8-4- الخوف من الفشل

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق ، و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء ..... الخ .

وجميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته ، أو تقديره لذاته ، و يتضح ذلك عندما يسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية .

والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد و يؤدون على نحو جيد ، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل ، و ما يصاحبه من اضطرابات و قلق و اكتئاب ، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح ، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح .

### 3-7-8-5- الخوف من عدم الكفاية

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس .

ولقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال.

عدم القدرة على التركيز – عدم القدرة على التبعية النفسية – عدم الرغبة في الأداء – فقدان الكفاءة البدنية – عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة . فقدان السيطرة على التوتر .

(1) أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضة ، المفاهيم و التطبيقات" مصدر سبق ذكره ص: 189

### 3-7-8-6- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها ، و بان الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية ، و الواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة .

العامل الأقل هو البيئة الخارجية المحيطي بظروف إجراء المنافسة قبل مكان المنافسة ، الأدوات والأجهزة ، المناخ ، الجمهور .... الخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية ، و العوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل لتعود الرياضي على ظروف المنافسة مثل السماح له بالتدريب في أماكن المنافسة (1).

### 3-7-9- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية :

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة ذلك ، ومن تلك الأعراض : اضطراب المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين ، زيادة نبضات القلب ، زيادة توتر العضلات ..... الخ .

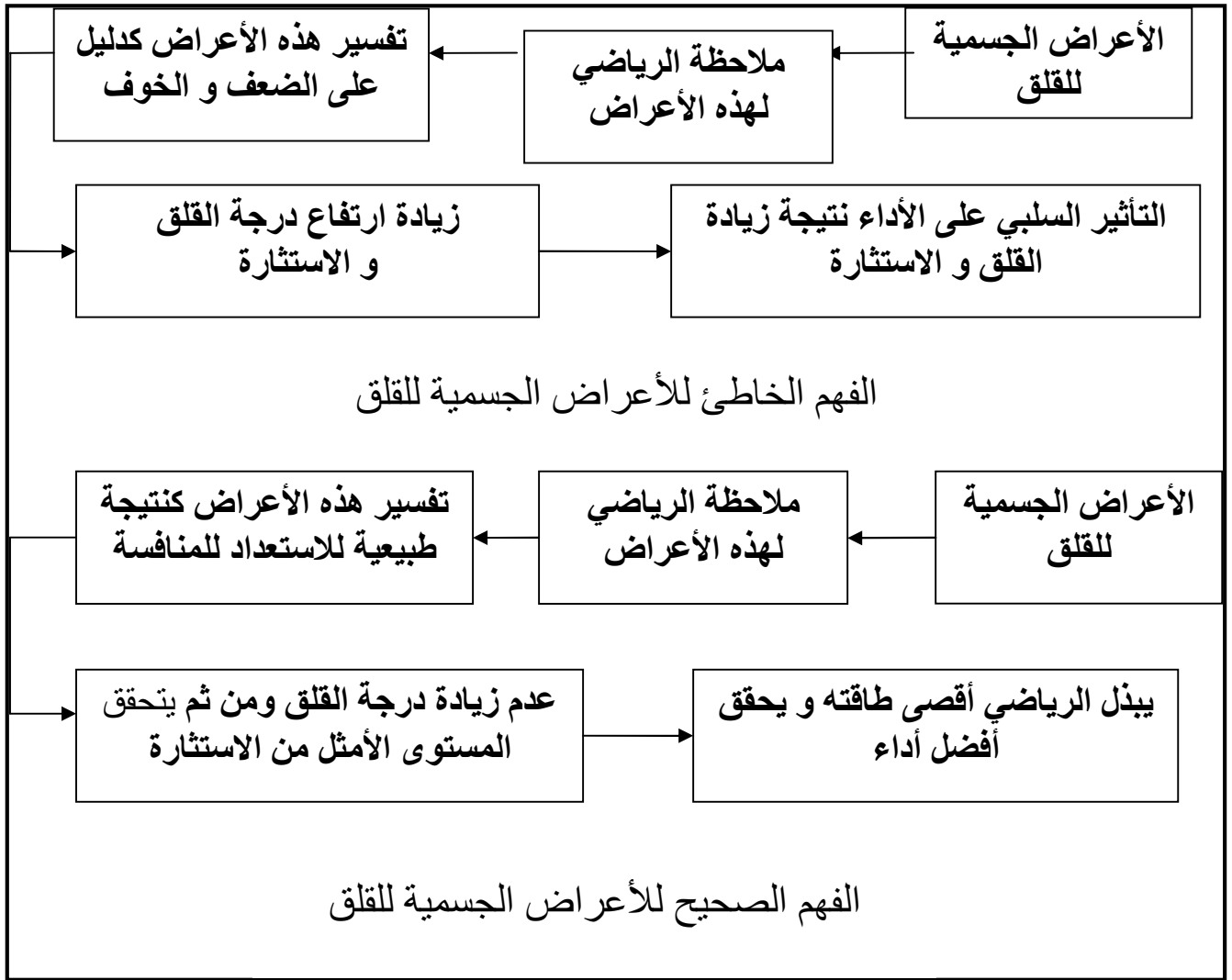
ويمكن أن نفسر هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق .

والتفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء ، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق وهذا ما يوضحه الشكل التالي :

شكل يوضح : التفسير الخاطئ و التفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق

و تأثير ذلك على أداء الرياضي (حسب أسامة كامل راتب – علم نفس الرياضة )

(1) أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضة ، المفاهيم و التطبيقات " مصدر سبق ذكره ص:192



### 3-7-10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالي قلق المنافسة ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال :

1. يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق
2. يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق
3. يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق
4. يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية<sup>(1)</sup>.

### 3-7-11- طرق علاج القلق :

يعتبر القلق العصابي من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج ، ومن أهم طرق العلاج المستخدمة<sup>(2)</sup>:

- 1- العلاج النفسي : ويهدف إلى تطوير شخصية المريض و إزالة مخاوفه وخفض توتره و هناك عدة

(1) أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضة" مصدر سبق ذكره ص: 194 و 195  
(2) صبره محمد علي واشرف محمد شريت "الصحة النفسية و التوافق النفسي" مصدر سبق ذكره ص: 105

### أولا

#### 3-7-11-1- التحليل النفسي :

وينظر التحليل النفسي إلى المريض على انه إنسان يعيش صراعا بين 3 قوى هي :  
الهو والانا و الأنا الأعلى ، و يهدف العلاج بالتحليل النفسي إلى تقوية أنا المريض و إظهار  
الذكريات والأحداث المكبوتة بمنى تحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور و نقلها إلى حيز  
الشعور وكذلك فض الصراعات اللاشعورية ، ويتم ذلك عن طريق التداعي الحر و تفسير  
الأحلام و زلات اللسان حتى يصل المريض إلى الاستبصار من خلال علاقة المريض  
بالمعالج التي يطلق عليها الطرح أو التحويل و من ثم يتمسك المريض بدلالة مشكلته أو  
حسب تعبير " فرويد " يعاون المحلل النفسي المريض في إحلال التحكم العقلي محل الكبت  
اللاشعوري.

#### 3-7-11-2- العلاج السلوكي:

ينطلق العلاج السلوكي من مسلمة ترى أن القلق يحدث نتيجة اشتراط خبرة حدثت في  
الماضي ، تثير القلق كما حدثت خبرات مماثلة لها ، ولذلك فان جهد المعالج السلوكي ينصب  
على فك هذا الاشتراط أو بحسب تعبير " فولبه wolpe " إذا كان من الممكن أن نجعل  
استجابة مناقضة للقلق ( مثل استجابة الاسترخاء ) يحدث في حضور مثيرات باعثة للقلق  
(مثل موقف الامتحان ) فان الوصلة بين هذه المثيرات و استجابات القلق سوف ينتابها  
الضعف ، لذلك يتم تدريب مريض القلق العصابي على استجابات الاسترخاء العضلي في  
حضور مثيرات القلق حضورا واقعيا أو مستحيلا .

#### 3-7-11-3- العلاج الجشطلتي :

يركز هذا العلاج على خبرة الفرد الواعية بذاته و بيئته باعتبارها محور حياته ، ويتم  
ذلك باستخدام بعض الفنيات مثل فنية المعقد الخالي حيث يجلس المريض على مقعده و أمامه  
مقعد خالي يتخيل جلوس شخص آخر عليه و يبدأ في حوار تخيلي مع الشخص ، وكذلك  
هناك فنية الاسترخاء و التنفس العميق لإعادة الانتعاش الحيوي إلى الفرد إلى جانب فنيات  
أخرى .

### 3-7-11-1-4- العلاج العقلاني الانفعالي:

يقوم هذا العلاج على مناقشة الأفكار غير المنطقية لدى المريض و نقدها و تنفيذها و إحلال أفكار منطقية بدلا منها.

### 3-7-11-1-5- العلاج البيئي:

ويعتمد على تعديل العوامل البيئية التي تؤثر على المريض مثل تعديل البيئة الأسرية من حيث اتجاهاتها نحو المريض لتغيير أنماط أفرادها السلوكية بما يساعد المريض على الشفاء و مثل تغيير نوع العمل ومكانه<sup>(1)</sup>.

### 3-7-11-2- العلاج الطبي :

ويعتمد هذا العلاج على استخدام العقاقير أو بالجراحة في المخ و المناطق المسؤولة عن ذلك كما تعتمد على العلاج الكهربائي في الاضطرابات السيكلوجية

### 3-7-11-2-1- العلاج الكهربائي:

تشير التجارب إلى أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان مصحوبا بأمراض اكتئابية شديدة و هنا يختفي الاكتئاب .

### 3-7-11-2-2- العلاج الكيميائي:

يختلف هذا النوع من العلاج عن باقي الأنواع إلا انه بالإمكان إضافته إليها ، وذلك عن طريق إعطاء بعض العقاقير المهدئة في بادئ الأمر و هذا يساعد على تقليل التوتر العصبي فمن بين هذه الأدوية نجد : الصوديوم – البروبامين – اسيلازين ) و بعدها يأتي العلاج النفسي .

### 3-7-11-2-3- العلاج الجراحي:

هناك بعض الحالات النادرة من القلق المصحوب بتوتر شديد قد ينتهي بالانتحار ، لا يمكن السيطرة او التخفيف منها بالطرق العلاجية السابقة ، في مثل هذه الحالات نلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من حدة القلق وذلك بقطع الألباب العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في مستوى المخ ، و بقطع هذه الألباب العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في مستوى المخ ، و بقطع هذه الألباب تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات ، و يعد العلاج الجراحي غير أخلاقي ، لذا نجده محدود التطبيق في اغلب الأحيان .

(1) صبره محمد علي واشرف محمد شريت " الصحة النفسية و التوافق النفسي " مصدر سبق ذكره ص :107

يعمل القلق بمثابة علامة على وجود خطر ما يهدد الأنا ، ومن ثم يمكن أن يكون نافعا لهذا عندما يعينها على اخذ حذرها ، والتقدير الموضوعي لدرجة الخطر الذي يتهدها ، وتكريس جهدها و طاقتها بالقدر المناسب لمواجهته بنجاح ، إلا أن هذه الوظائف الدفاعية الايجابية للقلق في سلوك الفرد ترتبط بالدرجة المعتدلة أو المتوسطة منه ، فعندما يتجاوز القلق هذا الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو الزيادة تكون له آثار سلبية على الأداء (1)

ويؤكد ذلك ما أوضحه (يركس و دودسن Yerkes et dodson ) (1908) بين كل من القلق و الأداء ليست علاقة مستقيمة ( linéaire ) أو بسيطة ، وإنما هي علاقة منحنية تأخذ شكل "U" معكوس ، وتعني هذه العلاقة أن القلق على حد معين يكون دافعا للأداء الجيد ، وعندما يتجاوز هذا الحد المعين يكون له تأثير سلبي على الأداء .<sup>(2)</sup>

ويلاحظ أن مستوى القلق عندما يكون معدوما أو منخفضا يؤدي إلى تنشيط و ضعف الأداء ، وعندما يبلغ مستوى القلق حدا معيناً معتدلاً أو متوسطاً فإنه يعد دافعا للأداء الجيد ، وعندما يتجاوز هذا الحد المعين فإنه يكون معوقاً للأداء ، فالقلق المفرط أو الشديد تترتب عليه آثار عكسية تتمثل في اضطراب الأداء و تدهوره ، وتشتيت الانتباه و قلة التركيز و اضطراب الفكر .

و مما سبق نستنتج ان القلق يعمل في كثير من المواقف و كأنه إنذار مبكر ، و ينشط الكائن الحي ( الرياضي ) لكي يبذل جهداً لينجز ما أمامه أو ليجد حلاً لما يواجهه من صعوبات ، فالقلق باعتباره خوفاً مرتبطاً بعقوبة أو بخبرة غير سارة يجعل الكائن الحي أكثر تنبهاً و يقظة حتى يتجنب هذه الخبرة المؤلمة .

(1) صبره محمد علي واشرف محمد شريت "الصحة النفسية و التوافق النفسي" مصدر سبق ذكره ص: 108

(2) C. Ilescanff et F.le grand "psychologie" L'essentiel en sciences du Sport " Etlipses édition -2004-Paris-

# مهارة دافعية الإنجاز الرياضي

### 3-8- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي

#### 3-8-1- تمهيد :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة . ويرجع له الفضل الكبير حتى الآن في كل ما قدمه علم النفس الرياضي من نظم وتطبيقات سيكولوجية ، لأن كل سلوك وراءه قوة دافعية معينة أي دافع معين .

و سلوك اللاعب الرياضي لا ينتج عن دافع واحد في غالب الأحيان ، بل قد يكون نتيجة عدة دوافع متداخلة ببعضها البعض ، أو قد يكون نتيجة مجموعة من الدوافع ، كما يمكن لهذه الدوافع أن تتعدل وتتطور بتطور مستوى الرياضي

#### 3-8-2- تعريف الدافعية :

تلعب الدافعية في المجال الرياضي دورا هاما في مجال علم النفس الرياضي وتمثل أهمية لجميع العاملين في المجال الرياضي وقد أشار "وليام واران" WILLIAM WARREN 1983 في كتابه "التدريب و الدافعية " إلى أن استثارة الدافع بهدف التفوق في النشاط الرياضي لدى اللاعب يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ، ويضيف " روبرت سنجر singer 1984م " في كتابه "تنمية دافعية للرياضيين " إلى أن التفوق الرياضي هو حصيلة كل من التعلم و الدافعية وهذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي .

فيشير "جيل 1986gillم " إلى أن عوامل الشخصية التي تحدد مستوى الدافعية الرياضية تتمثل في مستوى الطموح ، القبول الاجتماعي ، الحاجة للتفوق ، الرغبة لتفادي الفشل ، الرغبة في النجاح ، مستوى القلق ، ومفهوم الذات ، ومصدري الدافعية داخلي وخارجي. (1)

إن كلمة الدافعية ليس بها معنى تقني محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضان الغريزة ، فيمكن تعريفها بأنها :

"استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين. (2)

(1) أسامة كامل راتب "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" -دار الفكر العربي - القاهرة- 1990-ص16  
(2) أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضة" مصدر سبق ذكره -ص7

ويعرفها "إبراهيم قشقوش" 1978م بأنها تكوين فرضي تعبر عن حالة الفرد وتعمل على استثارة السلوك و تنشيط و توجيه هذا السلوك نحو هدف ما .<sup>(1)</sup>

كما يعرفها :السيد خير الله 1983م بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية و وضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة و الحصول على هدف معين و يرى الدكتور أنور الشرقاوي 1991 أن هذا التعريف يتضمن ثلاث خصائص أساسية.

1- تبدأ الدافعية بتغير نشاط الكائن الحي ،وقد تشمل ذلك بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية ،مثل دافع الجوع .

2- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير ، وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتج عن وجود الدافع ، و تستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع الدافع .

3- تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف<sup>(2)</sup> ، كما أن الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز والاتجاهات والميول و هي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو هدف معين.<sup>(3)</sup>

و يعرفها "محمد حسن علاوي" 1998 بأنها علاقة ديناميكية بين الفرد و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة ( الفطرية والمكتسبة ،الداخلية و الخارجية ،المتعلمة و غير المتعلمة ،الشعورية و اللاشعورية )

التي تعمل على بدأ و توجيه و استمرار السلوك حتى يحقق هدف ما .<sup>(4)</sup>

كما يشير إخلاص محمد عبد الحفيظ و الآخرون في كتابهم "علم النفس الرياضي (مبادئ و تطبيقات ، تشير الدافعية إلى القوى المختلفة التي تحرك الفرد وتوجهه نحو القيام بنشاط ما .

فهي توجه وتنشط السلوك و تدفع الفرد نحو تحقيق الأهداف المحددة ،وتؤثر على مدى استمراره في ممارسة هذا السلوك .

(1) إبراهيم قشقوش وطلعت منصور "دافعية الإنجاز وقياسها" ط2-المجلد 2- مكتبة أنجلو المصرية - القاهرة-1979 - ص9و10

(2) مصطفى حسين باهي و أمينة إبراهيم شلبي "الدافعية-نظريات و تطبيقات" مركز الكتاب للنشر-1998م-ص:07

(3) محمد حسن علاوي "القياس في التربية و علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي - القاهرة- 1988م-ص:42

(4) محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره ص:212

## اتجاه المجهود- شدة المجهود :

- اتجاه المجهود: وهو ما يبحث عنه الفرد، ويقترّب منه، و أن يكون منجذبا إلى بعض المواقف.

- شدة المجهود : يشير إلى كم المجهود الذي يبذله الفرد في موقف معين .

## العلاقة بين شدة الاتجاه والمجهود:

من المناسب أن نفضل بين الاتجاه وشدة المجهود، ويرى العديد من الأفراد أن هناك ارتباطا شديدا بين الاتجاه وشدة المجهود و على سبيل المثال ما يلي :

الطلاب أو الرياضيون الذين نادرا ما يهملون أو يخفقون في الفصل أو التمرين يصلون دائما مبكرا و يبذلون جهدا كبيرا نموذجيا خلال المشاركة، و عكس ذلك للذين يتأخرون بشكل ثابت و يهملون فصولهم أو تدريباتهم غالبا ما يظهرون مجهودا قليلا عندما يحضرون.<sup>(1)</sup>

## 3-8-3- أصناف الدافعية :

تكمن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة ، وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي ، فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية، ومن بين العلماء الذين قاموا بتصنيف الدافعية هم :

سنجر Singer 1981 وليولين وبلوكر Leiwlin-Blucker 1982 ومحمد حسن علاوي 1983 و دورثي هاريس Harris.1984

## 3-8-3-1- الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته.<sup>(2)</sup> مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية . و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها

أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب. وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة

<sup>(1)</sup> إخلاص محمد الحفيظ و آخرون "علم النفس الرياضي - مبادئ و تطبيقات" الدار العالمية للنشر و التوزيع-القااهرة-2004-ص:138

<sup>(2)</sup> C .Je Scanff et F .legrand (Psychologie) p : 34

بعض العقبات ، أو الصعوبات المرتبطة بالأداء، فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ، وهذا ما هو إلا قيمة في حد ذاته.

### 3-8-3-2- الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي.<sup>(1)</sup>

كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية، أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و اللياقة و غيرها.<sup>(2)</sup>

ومما سبق يتضح أهمية كل من الدافعية الداخلية و الخارجية و مدى مساهمة كل منهما في تحقيق التفوق الرياضي ، وبالرغم من ذلك فإن الاهتمام الأكبر يوجه نحو الدافعية الداخلية للرياضي و يرجع ذلك إلى الدافعية الخارجية التي هي بدورها تلعب دورا هاما في استمالة الرياضي لممارسة الرياضة أو تطوير الأداء لفترة قصيرة ، كما أنها لا تضمن استمرارية الرياضي في ممارسة الرياضة لفترات طويلة فضلا عن تحقيق التفوق الرياضي ، بينما يمكن من خلال تنمية الدافعية الداخلية ضمان استمرار الرياضي في الممارسة لفترات طويلة و تحقيق التفوق الرياضي نظرا لأن الدافعية الداخلية تمثل مصدر إثارة ، هذا ما تأكده نتائج البحوث السابقة منها دراسة "مارك دافيد David" 1984 التي أكدت على أهمية تنمية الدافعية الداخلية للناشئين.<sup>(3)</sup>

كما يمكن القول أن العلاقة بين الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية وثيقة و أنهما وجهان لعملة واحدة

(1) C .le Scanff et F .legrand (Psychologie) p :34

(2) محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره ص:215

(3) مدحت صالح السيد "الدافعية الرياضية و علاقتها بمستوى الأداء للاعبين كرة السلة" المجلة العلمية - كلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة.

1998 م\_ص 255

لقد أظهرت الحاجة في الحاضر إلى الاهتمام الزائد بالتربية البدنية و الرياضية نتيجة التقدم العلمي و الاهتمام بالبحث العلمي باعتباره وسيلة لتحقيق الأهداف التربوية و تحسين خبرات الفرد ، " ولا يتم هذا إلا برفع مستوى إنجازهم الحركي ، الذي يتطلب سنوات عدة و ذلك بالنظم و القوانين الخاصة المتسلسلة ، كما أن نقطة ابتداء الإنجاز الجيد تتكون من قواعد اختيار الناشئين و الشباب في المدارس بأعمار صغيرة " (1)

ويمكن تعريف الإنجاز على أنه :

" عبارة عن نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما ، وهو كذلك يعني الكفاءة و القدرات و القوة " (2) و يعرفه عصام عبد الخالق : " هو عبارة عن نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم " . (3)

و يفسر " محمد نصر الدين رضوان " وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى المصطلح " الإنجاز "

و يطلق عليه مصطلح " الأداء الأقصى " الذي يقول ويستخدم مصطلح الإنجاز للتعبير عن كل المظاهر التي يمكن ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي و الحركي والتي يتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات . (4)

فيمكن أن نستنتج أن كلمة الإنجاز هي التي يحصل عليها الرياضي خلال المنافسة و الاختيار فلإنجاز هو تفاعل التحقيق هدف معين أو مدروس ، وهو يقاس بالاختيارات التي تعطينا مقدارا للنتائج التي يحققها الفرد و يجب أن يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية و المهارات التي تتواجد في كل فعالية و إننا نجد عناصر الأداء البدني كما يلي :

السرعة ، القدرة ، المرونة ، المداومة ، التوازن ، التوافق الحركي ، الرشاقة ، كما يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية و المهارات التي تتواجد في كل فعالية بشكل محدد بمعنى أن التفوق في فعالية رياضية ما لا يعني بالضرورة التفوق في فعالية أو نشاط رياضي آخر .

(1) أمر الله محمد السباطي "أسس وقواعد التدريب الرياضي وقواعده " دار المعارف، الإسكندرية، بلال حيزري وشركاؤه ،1998،ص:06  
(2) سيد أحمد عدة "أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس و الأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجازية في القفزة الثلاثية " جامعة مستغانم ،1998،ص:25.  
(3) عصام عبد الخالق "التدريب الرياضي " دار المعارف،الإسكندرية،1992،ص:168.  
(4) محمد نصر الدين رضوان "مقدمة التقرير في التربية الرياضية "دار الفكر العربي، القاهرة،1994،ص81

### 3-8-5- خصائص الرياضيين ذوي الإنجاز المرتفع:<sup>(1)</sup>

- يظهرون قدرا كبيرا م المثابرة في أداءهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقسيم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل، فهذه الخصائص عامة تميز

الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في أنشطة الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي.

الإنجاز الرياضي يجب أن يقيم في ضوء الأهداف النابعة من الشخص والمنافسة له وليس في ضوء أداء الآخرين.

### 3-8-6- اتجاهات الإنجاز:

القدرة الواجب (المطلب)، القبول الاجتماعي.

### 3-8-6-1- توجه القدرة:

ويعني أن الناشئ يشترك في الرياضة بغرض إظهار قدراته المميزة ويتجدد ذلك عادة بواسطة تحقيق الفوز أو المكتسب.

### 3-8-6-2- توجه الواجب (المطلب):

ويعني أن الناشئ يشترك بغرض أداء الواجب والقيام به أقصى درجة بصرف النظر عن نتائج المنافسة.

(1) أحمد بن قلاوون التواتي "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى" رسالة دكتوراة غير منشورة -2007/2008 جامعة مستغانم ص\_76

### 3-6-8-3- توجيه القبول الاجتماعي:

ويعني أن الناشئ يشترك في الرياضة بغرض الحصول على الاستحسان والقبول من الأشخاص الآخرين الذين يمثلون أهمية بالنسبة له ، و ينعكس ذلك عادة بإظهار الناشئ أقصى جهده في حضور هؤلاء الأشخاص الذين يمثلون أهمية بالنسبة إليه يسعى إلى تحقيق أفضل النتائج من أجل إرضائهم. (1)

### 3-6-8-4- الإعادة والتكرار:

أن تصاعد مستوى الانجاز يتعلق بصورة مباشرة بالطرق التدريبية والفترة الزمنية المستعملة للأداء وعند وصوله إلى مستوى معين يحصل على المستوى الجيد الذي يساعده على تطوير الصفات الجسمية والتكتيك الجيد للمسار الحركي المختلف .

وللحصول على نمو تطور الانجاز الجيد يتطلب زيادة عدد التكرارات لحجم المثير، زيادة أيام التدريب ، رفع عدد التدريب في اليوم الواحد أما بالنسبة إلى الشدة فتصاعد من جراء التكرار... (2)

### 3-6-8-5- تحقيق الانجاز الجيد :

1- يتطلب الانجاز الجيد توجيه اللاعب لنوع من النشاط لتحقيق البطولات فالشخص لا يمكن أن يكون بطلا في جميع الرياضات ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع من القدرات البدنية و المهارية والخطئية التي يحكمها القانون الخاص بها ، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات تتناسب وطبيعة المنافسة .

2- كذلك لتحقيق مستوى جيد من الانجاز يتطلب الأمر التركيز على تلك القدرات البدنية والمهارية والخطئية وتحديد الوسائل والطرق التدريبية الخاصة بها .

3- تحقيق الانجاز لا يتوفر بالتخصص العميق فقط بل يستدعي الأمر تحديد مسبق لشكل الموسم التدريبي . (3)

### 3-6-8-6- التقويم والمتابعة:

للارتقاء بمستوي الانجاز ولضمان الحكم الصحيح على فاعلية العملية التدريبية فان الأمر يتطلب المعرفة المستمرة عن مكونات الحالة التدريبية البدنية الخطئية المهارية النفسية، الفكرية (... ) للأعين ومدى استجابتهم وتحقيقهم الوجبات الأساسية

(1) أسامة كامل راتب، " علم نفس الرياضة " مصدر سبق ذكره ص 79- 108

(2) قاسم حسن حسين "الأسس النظرية والعلمية للفعاليات ألعاب الساحة والميدان بالمرحلة الثلاثية لكليات التربية البدنية والرياضية " ط 10 ، دار المعرفة سنة 1980 ص 15

(3) أمر الله محمد السباطي "أسس وقواعد التدريب الرياضي وقواعده" مصدر سبق ذكره ص 66-67

لمراحل فترات الإعداد والتي تهدف جميعا الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى لانجاز في النشاط التخصصي .

تعد عملية التقويم الدوري مستوى الانجاز وكل ما يتعلق به أمرا في غاية الأهمية للوقوف على نقاط القوة لتدعيمها والضعف لعلاجها والذي يحتاج المدرب إلى جميع المعلومات بصفة مستمرة عن حالة اللاعبين للوقوف على مستوى الانجاز في النشاط الممارس ، ومن خلال المعلومات والمعارف المتحصل عليها من عملية المتابعة للاتجاهات والتدريب ومعرفة الأثر التدريبي للأعمال المستخدمة حيث يمكن تعديل مسار التدريب وتشكيله في ضوء الأسس العملية ومن ثم تدعيم خطط التدريب وزيادة فاعلية لتحقيق الهدف المنشود .

### 3-8-7- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي ، وتشير الخبرات العلمية ، ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل والارتباط الوثيق بين أسس ومبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي ونذكر منها مايلي :

1- العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة .

2- العلاقة بين العمل والتكيف .

3- الاستمرارية.

4- التقدم بدرجة الحمل .

5- خصوصية التدريب.

6-الوحدة بين فترات التدريب والإعداد .

7- الفردية في التدريب .<sup>(1)</sup>

وعليه فقد قمنا بدراسة الانجاز وشروط تحقيق مستوى عالي منه خصوصا في فاعلية السباقات الطويلة والنصف الطويلة التي نظرت إليها بدراسة معمقة .

(1) أمر الله محمد السباطي، "أسس وقواعد التدريب وقواعده " مصدر سبق ذكره ص 65

### 3-7-8-1- مستويات الإنجاز :

سبق أن ورد من تدني انجازهم ليسوا كلهم بنفس المستوى من الانجاز المتدني ، وأنهم في الحقيقة مجموعة متنافرة مختلفة وينقسم الطلبة في انجازهم إلى مستويات ثلاث لكل مستوى منها خصائصه وميزاته ، وان كان هناك تشابه في بعض الأحيان بين بعض خصائص هذه المستويات . فالمتفوقون في انجازاتهم والمعتدلون منهم أكثر قابلية للتنبؤ بهم أكثر قابلية للتنبؤ بهم ، والتعرف عليهم والمعتدلون منهم .

أكثر الفئات الثلاثة تشابها بين أفرادها ، أما الفئة الثالثة وهم متدنوا الإنجاز ، فهم كأوراق الشجر المتناثرة لا يكاد يجمع بينهم جامع .

### 3-7-8-2- خطوات الإنجاز:

\* أولاً: أن مفتاح الحل للإنجاز هو الحافز على العمل ، وجود الاتجاهات والدافعية له فليس المفهوم ما عندنا من قدرات أو مواهب ، ولكن المهم في الأمر هو وجود الحافز للإنجاز ، والدافع له بغض النظر عن الجيش أو العائلة أو الدين ، أو البلد الذي تعيش فيه أو المدرسة التي تنسب إليها .<sup>(1)</sup>

\* ثانياً: وختاماً لهذا وحرصاً منا على صياغة فهم جديد لمستوى الانجاز قمنا بإعطاء بعض التعريف له ، وشروط تحقيق أعلى مستوى منه ، كما تطرقنا إلى المؤهلات الجسمية ووسائل التدريب للوصول إلى تحقيق انجاز جيد وبذلك معرفة المؤهلات الجسمية لتحقيق أحسن انجاز .

### 3-8-8-8- مفهوم دافعية الإنجاز:

مرت دافعية الإنجاز بعدة مراحل وأول من بدأ التنظير فيها " هنري موراي Murray" 1983 في كتابه استكشافات في الشخصية لدراسة ديناميت الشخصية باعتبار أن دافع الانجاز أحد المتغيرات الأساسية، وتعتبر المتغيرات الدافعية والتفسيرية التي أسس عليها نظريته تمثل جانبيين أحدهما جانب القوة وتظهر في إمكانية توصيف الشخصيات المختلفة ، أما الآخر فهو جانب الضعف ويتمثل في المخاطرة بتفسيرات كاذبة قد يقع فيها بعض علماء النفس وقد دفعه ذلك لتعديل نظريته عدة مرات خلال الفترة من (1951 وحتى 1959) ، حيث استبدل مفهوم "الحاجة" إلى الاستعداد للموضوع وقد انعكس التطور في بناءه لأداة قياس تسمى "اختيار تفهم "الثات".<sup>(2)</sup>

(1) محمد عبد الرحيم حلمي "تدني الانجاز المدرسي ، أسبابه وعلاجه" ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1999، ص 34-36

(2) إبراهيم قشقوش ن طلعت منصور: "دافعية الانجاز وقياسها " مصدر سبق ذكره ص 22

ثم تبعه بعد ذلك زملائه "دافيد ماك كيلاند Mc Clelland" و " وجون أتكينسون Atkinson" ، و " كلارك Klark" وذلك في الفترة من (1951 وحتى 1974) حيث قاموا بمحاولة لقياس الفروق الفردية في قوة دفاعية الإنجاز وذلك باستخدام اختيار "التات" الذي قدمه " موراي" والذي أظهرت نتائجه صدق مقياس التات ، ثم تركزت جهودهم حول صياغة نظرية لدفاعية الإنجاز .<sup>(1)</sup>

وقد أشار " جون هول ، ولندزي Hall, Lindzey 1957 لدفاعية الإنجاز بأنهما تحقيق شيء صعب، والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية ، والتغلب على العقبات ، وتحقيق مستوى مرتفع ، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة .<sup>(2)</sup>

ويرى "مايك كيلاند (1961) إن دفاعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق والرغبة في النجاح . ويشير إليها "يونج Young" 1961 بأنها تخطي العقبات والحواجز كما تعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة " .

ويعرفها "اكينسون 1974" " " بأنها المنافسة من أجل المستويات الممتازة"<sup>(3)</sup> .

يشير إليها "محمود عبد القادر" (1977) بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بدل الجهد، التحمل من أجل الوصول هدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعاً للسن والمستوى التعليمي.<sup>(4)</sup>

بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح و " Mednick ويراها "ميدنك الاستقلالية."<sup>(5)</sup>

ويعرفها "فاروق عبد الفتاح" 1991 بأنها الرغبة في الأداء الجيد و تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي ينشط و يوجه السلوك.<sup>(6)</sup>

ويعرفها "سيرز Sears" بأنها سعي الفرد لتحقيق التفوق و حفز الأنا، و الاعتزاز و الفخر واحترام الذات و تأكيدها.<sup>(7)</sup>

(1) إبراهيم قشقوش ن وطلعت منصور : " دفاعية الإنجاز وقياسها" ، مصدر سبق ذكره ، ص 22

(2) محمد حسن علاوي : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ص251.

(3) أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" . ص21.

(4) منى مختار المرسي عبد العزي: "بناء مقياس دفاعية الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين". رسالة دكتوراه غير المنشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1999، ص13.

(5) محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة" . ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص123.

(6) فاروق عبد الفتاح: "دراسة تعليمات اختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين". مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، 1991، ص5.

(7) إبراهيم قشقوش و طلعت منصور : "دفاعية الإنجاز و قياسها" ،مصدر سبق ذكره ،ص34.

ويراها "جيل Gill" 1983 بأنها التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح و المثابرة في مواجهة الفشل و خبرة الزهو للانجازات.<sup>(1)</sup>

وتعرف دافعية الانجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف انجازيه ، وفي هذا المعنى يعرفها "مارتينزMartens" 1987 م بأنها استعداد للكفاح من اجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير و مستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين".

ولذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح التنافسية

" للإشارة إلى دافعية الانجاز الرياضي.Competitive"

بينما يعرفها" محمود عنان" 1995 بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة ايجابيا و يتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق و السعي الجاد المخطط واقعيا لانجاز النجاح في المنافسة الرياضية و بناء الهادف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية.<sup>(2)</sup>

ويرى" أسامة راتب" 1997 بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات و المهام التي يكلف بها في التدريب و المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز تلك الواجبات و المهام.<sup>(3)</sup>

ويرى" محمد حسن علاوي" 1998 أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفعالية و المثابرة كتغير عن الرغبة في الكفاح و النضال من اجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.<sup>(4)</sup>

و على ضوء ما سبق من تعريفات لكل من دافعية الانجاز عامة و دافعية الانجاز في الرياضة يمكن أن يقدم الباحث التعرف التالي لدافعية الانجاز، حيث أنها دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق و إظهار قدر كبير من المثابرة و الاستقلالية و التنافس في مواقف الانجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز كما يمكن تعريف دافعية الانجاز في الرياضة بأنها "سعي و كفاح الرياضي و مثابرته على بدل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق و إظهار قدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية و الالتزام بالمهام التي يكلف بها".

(1) منى مختار المرسي عبد العزيز : "بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين" مصدر سبق ذكره ،ص12 و 13 .

(2) محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة" ، مصدر سبق ذكره ، ص123

(3) أسامة كامل راتب ،:الإعداد النفسي لتدريب الناشئين" . دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص157

(4) محمد حسن علاوي : " مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره ، ص251

كما يمكن أن يقدم الباحث مجموعة من الاستخلاصات للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية انجاز عالية على النحو التالي :

\*الرغبة في التفوق و الامتياز.

\*الميل للاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.

\*المثابرة على بدل الجهد.

\*الطموح و أداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.

\*الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.

\*الاستقلالية و الاستحسان الاجتماعي.

\*الالتزام بالمهام و الواجبات التي يكلف بها و الالتزام نحو المدرب و الزملاء و

القوانين.

### 3-8-9- أهمية دافعية الانجاز والمنافسة :

يتميز سلوك الانجاز بثلاثة جوانب هي:

1. اختيار السلوك.

2. الشدة.

3. المثابرة.

### 3-8-9-1- اختيار السلوك :

يقصد باختيار السلوك الأنجازي المقدر 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.

### 3-8-9-2- شدة السلوك :

يقصد بشدة السلوك مستوى و درجة تنشيط السلوك و يعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بدل الجهد و مزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية و حجم مرتفع.

### 3-9-8-3- 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 استمر لا يستطيع تحقيق انجازات رياضية (1).

### 3-8-10- أهم خصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للانجاز:

إن الرياضيين الذين يتميزون بدافعية انجاز عالية يتميزون بالخصائص الشخصية 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 و بدل المزيد من الجهد الناجح (2).

### 3-8-11- نظريات دافعية الانجاز :

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الانجاز مع بداية الخمسينيات و حتى منتصف السبعينيات، و قد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الانجاز، ومن بين نظريات دافعية الانجاز تحظى ثلاث نظريات منها بالقبول في المجال الرياضي و يشير إلى ذلك " وينبرج و جولد Weinberg ,Gould 1995 م (3) و هي على النحو التالي:

(1) احمد بن قلاوز النواتي: " السمات الدافعية لدى عدائي المسافات و النصف طويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى" مصدر سبق ذكره ، ص82

(2) حسن عبده: "التوجه التنافسي لدى الرياضيين من الدرجة الأولى و غير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية". مجلة العلوم و فنون الرياضة، مجلد 5 مايو 1993

(3) جهاد نبيه محمود عبد المحسن: "السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002 م ، ص30.

أ- نظرية حاجة الانجاز Need achievement theory

ب- نظرية العزو أو التسبب Attributions Theory

ج- نظرية انجاز الهدف Achievement Goal Theory

### 3-8-11-1- نظرية حاجة الانجاز (Need Achievement Theory)

يستعرض الباحث مفهوم حاجة الانجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال إذ يرى الكثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى "هنري موراي" في بدء التنظير للحاجة للانجاز ثم تبعه كل من "ماك كيلاند، اتكينسون" و من هذه النماذج ما يلي:

- موراي Murray 1938م

افترض "موراي" أن حاجة الانجاز كأحد متغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته و التي بلغت 28 حاجة ، أد رأى موراي أن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، و التحكم في الأفكار و حسن تناولها و تنظيمها ، سرعة الأداء و استقلالية التغلب على العقبات و بلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات و منافسة الآخرين و التفوق عليهم، و الاعتزاز بالذات و تقديرها بالممارسة الناجحة ، و قد اعتمد "موراي" في افتراضه على مفهومي القدرة و الانجاز، و تمثل القدرة الجانب المعرفي للشخصية بينما يمثل الانجاز الجانب الانفعالي و هكذا يكمل كل منهما الآخر، و لقد استخدم "موراي" اختبار تفاهم الموضوع (TAT) و هو وسيلة اسقاطية يطالب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة استجابته لصورة ما تعرض عليه و من خلال هذه الاستجابات يتم الكشف عن رغبات و مخاوف المفحوص.

- ماك كيلاند M.Ceelland 1953م

اختبار "ماك كيلاند" و زملاؤه حاجة الانجاز من قائمة موراي لحاجات النفسية أطلقوا عليها الدافع للانجاز و يعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده و كفاحه من اجل النجاح و "حاول" ماك كيلاند" إضافة تعريف و ضيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل ما أنجز قبل ذلك بكفاءة و سرعة بأقل جهد و أفضل نتيجة.<sup>(1)</sup>

(1) محمود عبد القادر : "دراسات في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي"، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة، 1979 (ص 18)

وقد قام " ماك كيلاند" بتقنين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص التات ( TAT ) وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية و طرق الملاحظة الميدانية<sup>(1)</sup>

وفي كتابة المجمع الانجازي 1961 م قدم " ماك كيلاند" العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافع الانجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق " ماك كيلاند" على تصور النموذج " الاستثارة الانفعالية Affective Arousal Model " ويتضمن الخاصية الوجدانية Hedonic للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح والخوف من الفشل.

- اتكنسون 1957Atkinson م

استخلص "اتكنسون" من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ملهية محددات السلوك محاولا ايجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض " اتكنسون" أن الدافع للإنجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما :

1- استعداد ثابت نسبيا عند الفرد لايتغير بتغير مواقف الإنجاز.

2- احتمالات النجاح أو الفشل، وجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السالب للفشل.

وعلى ذلك فانه في حالة تكافؤ احتمالات النجاح وحوافزهما الخارجية لأكثر من من عمل بالنسبة للفرد الواحد فان ناتج انجازه لهذه الأعمال يكون متقاربا .

وتؤكد نظرية "اتكنسون" على "الدافعية المستثارة Arousal Motivation " وهي دالة لثلاثة متغيرات هي ( قوة الدافع الأساسي ، توقع تحقيق الهدف ، القيمة الحافزة المدركة) ودافعية الاستثارة لدى اللاعب تعني طريقة أدائه ويتوقف ذلك على استعداده وقوة الدافع لديه وإدراكه للقيم الحافزة التي يتضمنها الهدف.<sup>(2)</sup>

ومن خلال الافتراضات السابقة ووفقا لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الإنجاز حيث يتضح أن أهم المحددات التي تصوغها هذه النظرية فيما يلي:

1- العوامل الشخصية Personality Factors

2- التأثيرات الموقفية Situational Factors

3- النتائج المتوقعة Resultant Seicnednet

(1) إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور : "دافعية الإنجاز وقياسها" مصدر سبق ذكره ص 39  
(2) إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور : "دافعية الإنجاز وقياسها" ، مصدر سبق ذكره (ص 40-41)

#### 4- المحصلة النهائية لدافع الانجاز Achievement Motivati(net) the Resultant<sup>(1)</sup>

##### العوامل الشخصية :

تشير نظرية افنجاز إلى وجود دافعين مستقلين لدى كل فرد هما :

- دافع انجاز النجاح Motive To Achieve Success

- دافع تجنب الفشل Motive To prevent defeat

هذان الدافعان يمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الإنجاز حيث توجدان لدى كل فرد ولكن بنسب مختلفة ولا يوجد ارتباط فيما بينهما ، كما توجد اختبارات خاصة بكل دافع على حدة لقياسه ، فقياس دافع انجاز النجاح ببعض اختبارات الأسقاطية كاختبار تفهم الموضوع بينما يقاس دافع تجنب الفشل ببعض اختبارات القلق كاختبار ماندر وساراسون للقلق.

##### التأثيرات الموقفية :

تشير نظرية حاجة الإنجاز إلى عدة تأثيرات موقفية هما :

- الإحتمال المدرك للنجاح .

- الإحتمال المدرك للفشل .

- قيمة العائد من النجاح .

- قيمة العائد من الفشل .

توجد علاقة متبادلة بين التأثيرات الموقفية السابقة و على سبيل المثال إذا اشترك لاعب ناشئ في منافسة فإن احتمال المدرك للنجاح يكون قليلا في حين أن قيمة العائد من النجاح عند حدوثه يكون كبيرا جدا و على عكس إذا تنافس لاعب محترف فإن الاحتمال المدرك للنجاح يكون كبيرا جدا فيكون قيمة العائد من النجاح منخفضة.

<sup>(1)</sup> إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف : "تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين" . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003 ، ص

## النتائج المتوقعة :

تشير نظرية حاجة للانجاز إلى إمكانية تحقيق نتائج متوقعة من خلال تفاعل كل من العوامل الشخصية و التأثيرات الموقفية و ذلك من خلال: (1)

- الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالانجاز

و يتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي:

دافع انجاز النجاح X احتمال المدرك للنجاح X قيمة العائد من النجاح .

و يمثل دافع انجاز النجاح استعداد فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الانجاز أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية تتغير من موقف لآخر و العلاقة بين العاملين عكسية.

- الميل لتجنب هدف مرتبط بالانجاز

و يتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هما:

دافع تجنب الفشل X احتمال المدرك للفشل X قيمة العائد من الفشل.

و يمثل دافع تجنب الفشل استعداد فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الانجاز أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية.

و هكذا تشير نظرية حاجة الانجاز لإمكانية التنبؤ بنوعية المواقف الانجازية المفضلة لدى اللاعب الذي يتميز بدافعية عالية للانجاز مقابل اللاعب الذي يتميز بدافعية منخفضة للانجاز للنجاح.

### المحصلة النهائية لدافعية الانجاز

تشير نظرية حاجة للانجاز إلى المحصلة النهائية للسلوك الانجازي من خلال متغيرين هما:

• الميل للاقتراب من الهدف .

• الميل لتجنب هدف مرتبط بالانجاز.

(1) احمد بن قلاوون النواتي: " السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف طويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية - مستغانم. 2008/2007. ص86

و الفرق بين المتغيرين السابقين يعطي قيمة سالبة دائما ، كما أن المحصلة النهائية لدافعية الانجاز هي دافع انجاز النجاح -دافع تجنب الفشل X احتمال المدرك للنجاح X قيمة العائد من النجاح، مما يشير إلى أن السلوك الأنجزي يعتمد على مدة الميل للاقتراب من الهدف أو مدى الميل لتجنب الهدف.

وقد وجهت العديد من الانتقادات لنظرية حاجة الانجاز مما أدى إلى إعادة النظر في مفهومها و من بين هذه الانتقادات:

- عدم وضوح السلوك الأنجزي بين اللاعبين اللذين يتميزون بدافعية عالية لانجاز النجاح و بين اللاعبين اللذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل و أشارت إلى ذلك دراسة "سوزان هورنر Horner" 1986 بحيث أن اللاعبين اللذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل لا ينسحبون من ممارسة النشاط بل يستمرون في الاشتراك في المواقف الانجازية وذلك عكس افتراضات نظرية حاجة الانجاز و على هذا أضاف "أتكسون" 1966 متغيرا خاصا بالدافعية الخارجية لضمان استمرار اللاعبين في المواقف الانجازية.<sup>(1)</sup>

- تحيزها للعوامل الشخصية و عدم قدرتها على التنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي و هو ما أشارت إليه دراسة "روبرتس Roberts 1992م.

و على ضوء ما وضح من قصور عند تطبيق نظرية حاجة انجاز، ظهر اتجاه جديد حيث أدخلت بعض المتغيرات الإدراكية على عاملي القيمة و الدافع و أطلق النظرية التفسيرية أو التنسيب.

### 3-8-11-2- نظرية العزو أو التنسيب :

اعتمدت نظرية العزو على ادخار المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، و قد ظهرت عدة افتراضات منها ما يلي :

فرتر هيدر 1958م. Heider-

افترض "هيدر" في نمودجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ و فهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، و يشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى "قوة شخصية فاعلية" و هي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة و الدافعية و القوة الأخرى هي "القوة البيئية الفاعلة" و هي قوة خارجية و تتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة و الحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها.<sup>(2)</sup>

(1) محمد حسن علاوي: "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره ، ص 271 و 273  
(2) منى مختار المرسي عبد العزيز: "بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين". (دراسة تحليلية مقارنة) مصدر سبق ذكره ، ص 20

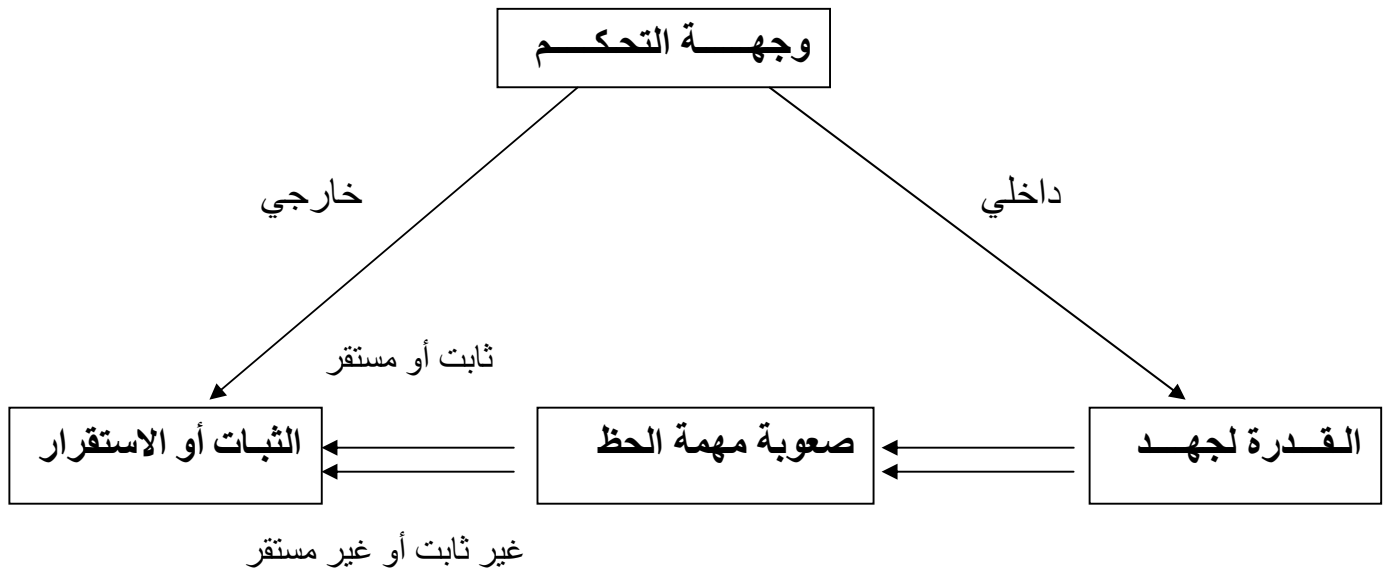
اعتمد " كيوكلا" على في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو المحصلة السلوك الانجازي و بين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الانجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع انجاز منخفض و ذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، و قد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة و إدراك صعوبة الأداء و ما هذا الأداء من مثابرة و تحمل كمظهرين أساسيين لدافع الانجاز.<sup>(1)</sup>

برنارد وينر 1966 م. -Weiner

افترض "وينر" في نمودجه شكل رقم (2) وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله و تتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة و أسباب غير مستقرة و قد قام "وينر" (1986) بإعادة افتراضات "هيدر" و صاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم

ثم قام بتطوير هذا النموذج STABILITY، الثبات أو الاستقرار CONTROL LOCUS OF (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية، إمكانية التحكم " ثم قام بتوسيع نمودجه المعدل (1975)

الذي تضمن ثلاث متغيرات و إدخاله في إطار نظرية العزو دافعية الانجاز و الانفعال".<sup>(2)</sup>



(1) عبد الباسط جميل عبد الفتاح: "تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين"، رسالة دكتوراه غير المنشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999م، ص16

(2) محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره- ص 308-314

الشكل : النموذج الأساسي لافتراضات "وينر" لشرح العزو السبي

و قد قام بعض الباحثين في علم النفس بنقد نظرية العزو فيما يلي:

ما زالت هذه النظرية في بداية التكوين حيث تفتقر إلى دقة التنبؤ حيث أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية انجاز مرتفعة ليسوا في حاجة إلى القدرة وحدها بل هناك أسباب أخرى تكون وراء مسببات النجاح أو الفشل.<sup>(1)</sup>

- كما قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بنقد نظرية وينر حيث أشاروا إلى بعض الأسباب التي حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل صعوبة المهمة حيث ينطبق على بعض الأنشطة الفردية من حيث أنه بعد مستقر أو ثابت.

- وأشار إلى أن نموذج وينر قد ينطبق على المجال العام بشكل أكبر من المجال الرياضي لذلك قام بعض الباحثين بمحاولة تعديله و تطويعه في المجال الرياضي.

- وقد أشار استيفاني هانراهان (1995) إلى تحيز نظرية العزو للعوامل الشخصية عند نجاح الفرد في الأداء بينما يرجع فشله لعوامل خارجية<sup>(2)</sup>.

### 3-11-8-3- نظرية انجاز الهدف AchivementGoal Theory

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الانجازي في ضوء هدف الانجاز و تبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد، و تتضح مواقف الانجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد و كيفية مواجهة متطلبات الموقف.

قدم كل من ميهر ونيكولاس (1980) نموذجا للمحاولة فهم السلوك الانجازي لدى الناس يعتمد على مدى إدراكه للنجاح و الفشل، إضافي إلى توجهات الانجاز و تم تصنيفها إلى ثلاثة توجهات رئيسية هي توجه القدرة ، و توجه المهمة ، وتوجه القبول الاجتماعي.<sup>(3)</sup>

وهناك افتراض في نظرية هدف الانجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجهان أو هدفان يسهمان في سلوك الانجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

- التوجه الأول المرتبط بالانجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه ذويك (1986) هدف الأداء، و اميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز

(1) منى مختار المرسي عبد العزيز " بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين " (دراسة تحليلية مقارنة) مصدر سبق ذكره ، ص 20

(2) محمد حسن علاوي : "مدخل في علم النفس الرياضي " مصدر سبق ذكره ، ص 316 .

(3) منى مختار المرسي عبد العزيز : "بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين " مصدر سبق ذكره ، ص 22

على القدرة ، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف تنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع .

- أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس(1984) توجه المهمة في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التوفيق أو التمكن ، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية self Refreneed المرجع

### 3-8-12- توجّهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة منافسا وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي دعنا بعض الباحثين إلى استخدام "

" للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي . Compétitivité التنافسية

و يشير محمد حسن علاوي إلى التنافسية بأنها " استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والتميز " .<sup>(1)</sup>

ويعرفها أسامة راتب 1998 بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز تلك الواجبات والمهام " .<sup>(2)</sup>

وفي ضوء التعاريف السابقة يمكن استخدام مصطلح التوجه التنافسي للإشارة إلى دافعية الانجاز الرياضي وهو المر الذي يتفق مع ما أشرت إليه "جيل IliG" 1991 للتوجه التنافسي يقصد به توجه الانجاز نحو الرياضة التنافسية أو توجه الإنجاز الرياضي .

وتعتبر الفروق الفردية في توجه الانجاز التنافسي واضحة بين المتميزين في المجال الرياضي و ترتبط الفروق بصورة منطقية بسلوك الانجاز في الرياضة و تبعا لنظرية دافع الانجاز "أكتنسون nosnikA" 1974 و الطرق المعرفية تشير إلى أن الفرد الذي يتميز بالانجاز لدرجة كبيرة يبذل ما في وسعه و يسعى وراء النجاح تجاه معايير

(1) محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل: "اللاعب و التدريب العقليط ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 252  
(2) أسامة كامل راتب ، " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين". دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص157

الانجاز و يثابر في مواجهة الفشل و سلوكيات الانجاز هذه يجب أن تقود إلى النجاح في الرياضة.<sup>(1)</sup>

### 3-8-12-1- توجيه النتيجة و توجه الأداء:

قد لاحظ بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مثل "فيلي Vaeley 1986، جل Gill و ديتر "Deeter 1988 أن هناك توجيهين متميزين للانجاز في الرياضة هما: توجه النتيجة و هو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز عال بالنسبة للمنافسين الآخرين، توجه الأداء و هو يشير الى هدف الأداء الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه.<sup>(2)</sup>

#### أ. توجه النتيجة

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات و التغلب على منافسين و محاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين و تجنب الهزيمة بقدر الإمكان و يشعر بالفخر و الزهو عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية و لكن يحزن عندما ينهزم لإدراكه بأنه يملك قدرات منخفضة.

وهذا يعني أن إدراك النجاح لدى اللاعب سوف تشمل مقارنة قدراته الحالية "في ضوء مفهوم القدرة كسمة" بالنسبة لقدرة اللاعبين الآخرين المشاركين معه في النشاط الرياضي و ذلك بهدف إثبات أو إظهار مفهوم أكثر تميز للقدرة فمثلا لاعب كرة القدم الذي يكون منشغلا بتوجه النتيجة سوف يكون أكثر تركيزا نحو إظهار أنه أفضل لاعب ليكون جديرا بمكانة هامة أو متميزة على مستواه مقارنة بمستوى زملائه الآخرين من اللاعبين.<sup>(3)</sup>

و يشير " بيرتون notruB 1993 إلى مشكلتين متعلقتين بأهداف النتيجة أولهما أن أهداف النتيجة لا يمكن التحكم فيها فاللاعب الرياضي لا يستطيع التحكم في قدرة و أداء منافسة و ظروف اللعب و قرارات الحكام و القرعة، ثانيهما أن توجه النتيجة يحد من مرونة وضع الهدف فإذا تعرض اللاعب الرياضي لأي ظرف طارئ فان كل ما هو سهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح.<sup>(4)</sup>

(1) محمد إبراهيم محمد أحمد خليل: "توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2001، ص 18

(2) Gill, D.L. & Deeter, T.E 1988: " Development of sport orientation questionnaire " Research quarterly for exercise and sport, Vol 5m p 191-202.

(3) صدقي نورالدين محمد: "المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال"، دار الفكر العربي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، العدد 17، القاهرة، 1994، ص 22.

(4) محمد إبراهيم محمد أحمد خليل: "توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة"، مصدر سبق ذكره. ص 19

## ب- توجه الأداء:

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينه محاولة تطوير مستواه و تحسينه عن الأداء السابق له و بذل أقصى جهد ممكن في الأداء و إظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين و لكن محاولة تطوير و تحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة و بالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك و شعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة.<sup>(1)</sup>

و هذا يعني أن ادراكات النجاح لدى اللاعب سوف تقوم على مفهوم أقل تميزا لإثبات قدراته لأنه لا يقارن بين أدائه و أداء اللاعبين الآخرين، و هذا يعني أنه عندما يكون اللاعب متوجها نحو الأداء تكون ادراكات النجاح لديه ستقوم على مفهوم أقل تميزا للقدرة لا يقارن أدائه بالنسبة للاعبين الآخرين مثل لاعب كرة السلة الذي يكون تركيزه موجه نحو أداء مهارة حركية معينة كالتصويب على السلة من القفز سوف يكون مهتما بالتركيز على تحسين مهارته الهجومية للتصويب بدرجة أعلى من تركيزه على مقارنة أدائه للتصويب بالنسبة لأداء تصويب اللاعبين الآخرين.<sup>(2)</sup>

ويمكن أخذ مثال لمتسابق ألعاب القوى الذي يشترك بهدف تسجيل رقم شخصي جديد له أفضل من أرقامه السابقة و ليس احتلاله للمركز و الفوز بالبطولة.

وقد أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجيهاتهم نحو كل من توجه النتيجة و توجه الأداء في نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للرباعي الذي يشترك في منافسة لرفع الأثقال بهدف الفوز بالمركز الأول وفي نفس الوقت تسجيل رقم جديد له إلا أن العديد من نتائج البحوث في علم النفس الرياضي أسفرت عن أن معظم اللاعبين قد تكون توجيهاتهم أما نحو توجه النتيجة أو نحو توجه لأداء المهمة.<sup>(3)</sup>

ويشير أسامة كامل راتب أن توجيه الناشئ نحو الأداء أفضل من توجه النتيجة حيث يضمن توفير خبرات النجاح و تجنب الإحباط و الفشل ما دامت الأهداف المطلوبة إنجازها في حدود قدراته و ليس في ضوء قدرات الآخرين. كذلك فإن الناشئ الذي يهتم بانجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل لأن إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه و دائما يكون إدراكه لقدراته إجباريا وواقعيا بينما الناشئ الذي بانجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضه لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس و هو أمر خارج حدود أو قدرات اللاعب.<sup>(4)</sup>

(1) محمد حسن علاوي : "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره ص 294.

(2) صدقي نورالدين محمد: "المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال"، مصدر سبق ذكره، ص 21

(3) محمد حسن علاوي : " مدخل في علم النفس الرياضي " مصدر سبق ذكره، ص 294

(4) أسامة كامل راتب "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين". مصدر سبق ذكره ص 171.

### 3-8-12-2- توجيهات التفوق الرياضي

ميز دونالدول ثلث توجهات للانجاز و التفوق الرياضي فقام بوضع مقياس بهدف قياس هذه التوجهات اسماء مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي و هذه التوجهات هي:

أ- التوجه نحو ضبط النفس

ب- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية

ج- التوجه نحو احترام الآخرين<sup>(1)</sup>

### 3-8-12-3- توجيهات الأداء الجيد:

ميزمارتن لي (1990) ستة توجهات عندما يكون من الأهداف الأداء بصورة جيدة مثل الاختبارات و تجاوب الأداء لا سيما المنافسة الرياضية وهذه التوجهات هي:

أ- إظهار القدرة ب- التمسك من الأداء ج- القبول (الاستحسان) الاجتماعي

د- توجيه الفوز ه- الاختيار و- العمل الجماعي<sup>(2)</sup>

### 3-8-13- أنماط سلوك الانجاز:

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الانجاز للناشئ في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالانجاز تستدعي توقعات انفعالية موجهة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الرياضة و ما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك و قد تستدعي هذه الأنشطة توقعات انفعالية سالبة متعلقة من إخفاقات في الماضي و ما أحدثه من خيبة أمل و من ثم يتأثر الخوف من الفشل و كذلك الرجا في النجاح في المواقف المرتبطة بالانجاز.<sup>(3)</sup>

### 3-8-13-1- دافع انجاز النجاح :

وهو يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة و يدفعه لمحاولة تحقيق التفوق و بالتالي الإحساس و الشعور بالرضا و السعادة.<sup>(4)</sup>

واللاعب الذي يتميز بدافع انجاز النجاح يبذل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح و ما يصاحبه من نتائج و مشاعر ايجابية و ينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته و قدراته و يكون نتيجة لذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد و عندما يواجه بعض مواقف الفشل فانه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب و

(1) محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره، ص 208.

(2) محمد إبراهيم خليل "توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية" مصدر سبق ذكره، ص 21.

(3) برايم قشقوش، طلعت منصور "دافعية الانجاز و قياسها" مصدر سبق ذكره ص 43.

(4) محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" مصدر سبق ذكره، ص 259 .

ليس من القصور في استعداداته و قدراته بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادئة والهجوم وليس الحذر الشديد.<sup>(1)</sup>

ويكون أداؤه على مستوى عالي من التركيز والالتزام ، وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف ويتحمل كافة المسؤولية الشخصية ولا يستسلم أبدا للظروف الضاغطة أو افتقار إلى التقدم .<sup>(2)</sup>

### 3-8-13-2- دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج لفشل في الأداء الشعوري بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز واللعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما يناسب فشله لقصور في مقدرته كما انه يعزو نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدرته ويعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أدائه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة .<sup>(3)</sup>

ويشير العربي شمعون إلى أهداف ممارسة التدريب العقلي ليكون لدى اللاعب الصلابة العقلية التي لا تجعله لا يخاف من اللعب والوصول إلى الداء الناجح في المواقف الضاغطة حيث تشير بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلي ليكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح وينيلوا إلى مواقف التحدي والتي تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف .<sup>(4)</sup>

وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل شكل رقم-3- لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل , فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فان ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصورا في عمليات التدريب فان ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه .<sup>(5)</sup>

(1) محمد حسن علاوي : "الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين لأولياء الأمور" ، سلسلة مراجع في التربية وعلم النفس ، العدد

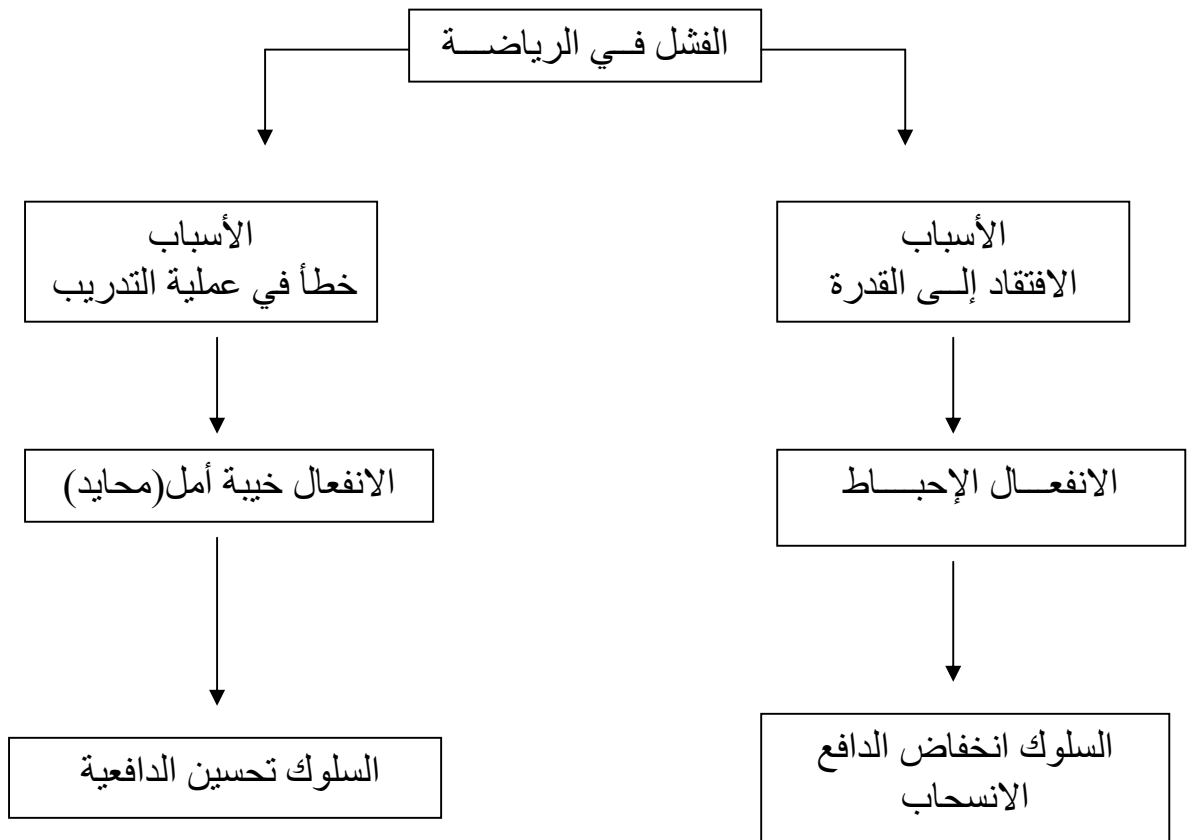
15 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م ، ص 258.

(2) محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : "اللاعب والتدريب العقلي" ، مصدر سبق ذكره ، ص 88

(3) محمد حسن علاوي : "موسوعة الاختبارات النفسية" ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 م ، ص 259

(4) محمد العربي شمعون و ماجدة محمد إسماعيل : "اللاعب و التدريب العقلي" مصدر سبق ذكره ، ص 93

(5) أسامة كامل راتب " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " مصدر سبق ذكره ص 91



ميزت ديانا جل Gill (1986) ثلاث توجهات لدافعية الإنجاز وهما :

#### أ- توجه التنافسية

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو التنافسية بالرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية والاستمتاع بالنافسين الآخرين.

#### ب- توجه الفوز

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

#### ج- توجه الهدف

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل لأقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر من قدراته دون ان يرتبط ذلك بمقارنة مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة.<sup>(1)</sup>

ومما سبق نستنتج ان الدافعية في المجال الرياضي تمثل أهمية رئيسية للعاملين والباحثين في علم النفس الرياضي ، فهي عبارة عن دوافع تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق بالمتابرة والتنافس في مواقف الانجاز المختلفة ، وذلك عن طريق بذل الجهد لمجابهة مواقف المنافسة الرياضية من خلال رغبته في التفوق وإظهار قدر كبيرة من الثقة بالنفس والاستقلالية والالتزام بالمهام التي يكلف بها .

(1) محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" ، مصدر سبق ذكره ، ص 292

### 3-9- الخاتمة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى المهارات النفسية و التي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من اجل تأسيس و بناء هذه الدراسة.

من المعروف أن اللاعبين و الرياضيين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية ، إلا أن هناك عاملا آخر اهما يحدد نتيجة الفروق بينهم و خاصة أثناء المنافسات الرياضية ، و الذي يتأسس عليه نجاحهم و تفوقهم و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية . و لكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء بنجاح ينبغي أن يكون لديه تكامل و توازن بين الوظائف البدنية و المهارات النفسية .

انه من الضروري جدا إكساب اللاعبين و الرياضيين لبعض المعارف و المعلومات الأساسية حول أهمية المهارات النفسية و فائدتها بالنسبة لهم و بالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية. و قد دلت الخبرات في مجال علم النفس الرياضي أن للمهارات النفسية فائدة كبرى للاعبين و الرياضيين ، و أسهمت في الارتقاء بمستوياتهم ، حيث أصبح الاعتقاد في الدول المتقدمة أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برامج تدريبهم .



الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية 15-18 سنة

#### 1-4- المقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أبرز و أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته، و التي تصادف مرحلة التعليم الثانوي، و التي يمر التلميذ فيها بجملة من التغيرات النفسية و الفسيولوجية و الاجتماعية التي تؤثر بدورها على السلوك العام للتلميذ داخل المؤسسة و خارجها.

و مرحلة المراهقة مرحلة يقترب فيها الفرد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه، لذا لزم علينا مراعاة الخصائص البنيوية و النفسية و الاجتماعية للفرد عن طريق التطرق لهذه المرحلة العمرية ( 15-18 سنة ).

#### 2-4- معنى المراهقة :

ليست المراهقة أمراً جديداً على الإنسانية، إنما هي قديمة قدم الإنسان نفسه، و لكن التنبه لهذه الفترة من حياة الإنسان، محاولة دراستها دراسة علمية موضوعية و التنبه لأخطارها، من الأمور الحديثة في تاريخ العلم.

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية، الاقتراب و الدنو من الحلم، يقال ( رهب إذا غشى و لحق و دنا ). و رهاب كقارب و المراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم و اكتمال الرشد، و الكلمة المقابلة في اللغتين الفرنسية و الانجليزية هي كلمة Abolescence المشتقة من الفعل اللاتيني Abolescere الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي الانفعالي.

و المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي و الانفعالي و العقلي و الاجتماعي، و تبدأ بوجه عام في الثانية عشر (12) و تمتد حتى حوالي الواحد و العشرين، إلا أن بعض العلماء و الباحثين يعتبرون نهايتها في سن (18)<sup>(1)</sup>.

#### 3-4- أهمية دراسة خصائص نمو المتعلمين:

و أهمية دراسة خصائص النمو للمرحلة السنية (15-18 سنة)، في عملية تخطيط و بناء و تنفيذ منهاج التربية البدنية و الرياضية، تكمن في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني و الجسمي و الانفعالي، و كذلك، في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة. إن المرحلة السنية (15-18 سنة) تقابل التعليم الثانوي، و يسميها (كورت مانيل) المراهقة الثانية، و يحدد فترة عمرها بقوله: « إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية: البنات من 14/13 إلى 18/17 سنة، أما البنين من 15/14 إلى 19/18 سنة»<sup>(2)</sup>.

#### 4-4- مميزات و خصائص النمو لمرحلة (15-18):

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج و الرشد حيث تختلف الخصائص البدنية و الحركية و الانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، إذ يتعرض الفرد في بدء هذه المرحلة لعملية النمو السريع و غير المستقر بدنياً و عقلياً، يصل بالتدرج إلى مرحلة من النضج و الواقعية و يزداد معها اهتمامه بالاستقلالية و تزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحياً، اجتماعياً.

و تعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد و تطوير اتجاهاتهم الصحية و الاجتماعية و المهارية<sup>(3)</sup>.

(1) معروف رزيق "خفايا المراهقة" الطبعة 2- دار الفكر- دمشق- سوريا 1986.

(2) عبد القادر زيتوني "تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية" مذكرة ماجستير غير منشورة- جامعة مستغانم- 2001. ص 61

(3) ليلى عبد العزيز زهران: "الأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج و البرامج في التربية الرياضية" مصدر سبق ذكره ص 226.

#### 4-4-1- النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، و يلاحظ استعادة الفتى و الفتاة لتناسق شكل الجسم. كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة جلية، و يزداد نمو عضلات الذراع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، و يصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا. (1)

و تزداد احتياجات الأفراد إلى النشطة لاكتساب اللياقة البدنية و الحركية، و كذا الاهتمام بالأنشطة التي تهتم بصحة و سلامة القوام و اكتساب المظهر الجيد.

#### 4-4-2- النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي، و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتقاء بمستوى التوافق العضلي العصبي.

و فيها يكتسب الفرد و يتعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز، و التمرينات الفنية.

#### 4-4-3- النمو العقلي و الاجتماعي و الانفعالي: (2)

تشير بعض الدراسات إلا النمو العقلي و الاجتماعي و الانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

1- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، و الإفادة منها في الحكم على الأشياء و رسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته و ميوله.

2- تزداد الرغبة في المناقشة و المحاجات لذاتها، و خاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية.

3- تنضج القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات، و تنكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الرياضية و الاهتمام بالتفوق الرياضي فيها و اتضاح المهارات اليدوية.

4- ازدياد النزعة في الاستقلال في الرأي و التصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.

5- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي و تغيير الأوضاع.

(1) محمد حسن علاوي: "بسيكولوجية النمو للمربي الرياضي" مصدر سبق ذكره ص 132

(2) بسطيوسي أحمد بسطيوسي: "أسس و نظريات الحركة" مصدر سبق ذكره ص 180

- 6- الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين و الفلسفة و الرغبة في الكشف عن الأسباب و المسببات، مما قد يصل إلى مستوى الشك مما قد يعوق الاتزان النفسي.
- 7- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانتيكي) و يصاحب ذلك زيادة الاهتمام بالمظهر و التأنيق في الملابس و اختيار الألوان الملفتة للانتباه.
- 8- زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد شلته و تبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة و الجنس و الملابس، و تميل الفتيات بصفة عامة إلى التحدث عن موضوعات مشكلات الزواج و إنشاء الأسرة.
- 9- زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقاتهم بها.
- 10 - بدء الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة و ازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة لفتيات.
- 11- تتميز بطابع خيالي و اتجاه نحو الفنون الجميلة و القراءة التي تساعد على تزويد الخيال.
- 12- ازدياد الميل و اكتشاف البنية و المخاطرة و المغامرة و التجوال و الترحال.
- 13- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه النشاطات المختلفة و تعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- 14- القدرة على الانتظام في جماعات و التعاون معها بطريقة ايجابية منتجة. و ذلك لابتعاده عن الأنانية الذاتية.
- 15- الميل للحفلات الجماعية و الألعاب المشتركة و خاصة التي يشترك فيها الجنسان.
- 16- حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع و كبت الانفعالات، أو بالانطلاق المؤدي إلى التدهور الذي يعقبه التخاذل و لوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبي.
- 17- الحاجة إلى اللعب و الراحة و الاسترخاء و التغذية الكافية.
- 18- الحاجة إلى رعاية كافية تضمن عدم تعرضه للأمراض و الإصابات حتى تستمر عملية نموه.
- 19- الحاجة إلى تحمل المسؤولية و ممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته، التي تميز الكيان الفردي و استقلاله و طمأنينته.
- 20- الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة و المهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته.

21- الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه، و يدرك بذلك مظاهر المنافسة المشروعة فيلزم حدوده السوية<sup>(1)</sup>

22- الحاجة إلى فهم الانفعال و التغلب على المخاوف كالقلق و الخجل و الارتباك الناتج عن الفشل.

23- الحاجة إلى احترام التمييز و الفردية و تقبلها.

24- الحاجة إلى قراءة سير الأبطال و الزعماء و القصص العاطفية و الأحداث الجارية.<sup>(2)</sup>

#### 4-4-4- النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم، فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري و هذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوى التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، و مما يؤكد نحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز و الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية، الحسية و الانفعالية للفرد، و التي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب.<sup>(3)</sup>

(1) فؤاد البهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة" الطبعة 1- دار الفكر العربي- القاهرة. 1985 ص 54.

(2) سطويسي أحمد بسطويسي: "أسس و نظريات الحركة" مصدر سبق ذكره ص 148-149.

(3) سطويسي أحمد بسطويسي: "أسس و نظريات الحركة" مصدر سبق ذكره - ص 183.

#### 4-5- خاتمة :

تعتبر مرحلة المراهقة ( 15-18 سنة ) مرحلة حساسة، فهي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة و الرشد، لأجل هذا أولى العلماء في مجال التربية و علم النفس أهمية كبيرة للفرد في هذه المرحلة، بحيث يتأثر الفرد بعوامل فسيولوجية، و عوامل نفسية و عقلية جسمية.

و من أجل تكيف التربية البدنية و الرياضية و برامجها مع هذه المرحلة و متطلباتها، سعت السياسات التربوية إلى توظيف التربية البدنية في سبيل تحقيق غايات متعددة مثل النمو المتكامل و المتزن، و النضج بين التفكير و سرعة اتخاذ القرارات و نمو الميول و الاتجاهات و ذلك لخدمة مصلحة المراهق و المراهقة.



الفصل الخامس

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

## 5-1- مقدمة:

تعد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة من أهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات الدراسة، لذا فقد حاول الباحث قدر الإمكان وضع يده على الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع دراسته، و نظرا لصعوبة الحصول عليها قام الباحث بإستعراضها بعد تصنيفها إلى مجموعتين:

أولاً: دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

ثانياً: دراسات متفرقة تناولت كل بعد من أبعاد المهارات النفسية على حدى في المجال الرياضي.

## الدراسات السابقة :

### 5-2- أولاً: دراسات تناولت المهارات النفسية:

#### 5-2-1- دراسة نبيلة أحمد محمود

بعنوان "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية".

#### \*فرضيات الدراسة :

- التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية.

- التعرف على السمات الدافعية الرياضية التي تميز لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية.

- هناك علاقة دالة إحصائية بين المهارات النفسية و السمات الدافعية الرياضية لدى لاعبات كرة السلة بمنطقة الإسكندرية.

#### \*أهداف الدراسة:

- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

- تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة.

- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و السمات الدافعية للاعبات كرة السلة.

\* المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج المصفي (الدراسة المسحية) و ذلك لملائمته لأهداف البحث و فروضه.

\* العينة: قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة من نادي سموحة الرياضي و نادي سبورتنج الرياضي المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2001/2000) و قد بلغ متوسط العمر عندهن: 11 و 18 سنة.

## \* أدوات الدراسة:

أ- اختبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل "Bull"، بون ألبنسون "Albinson" و كريستوفر شامبروك "Shambrook" و الذي قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه.

ب- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية من تصميم " تنكو" و " ريتشارد " و يتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة و هي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة،

الثقة بالنفس، التحكم الإنفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين و قد قام بتعديله و اقتباسه محمد حسن علاوي.

## \* أهم النتائج: (الإستخلاصات)

- تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية الآتية: مهارة دافعية الإنجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه و القدرة على مواجهة القلق.

- تميز لاعبات كرة السلة " قبل الدراسة " بسمات الدافعية الرياضية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة و التحكم الانفعالي.

- وجود علاقات ايجابية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين المهارات النفسية و أبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور و القدرة على تركيز الإنتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين و سمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعبة على إستخدام مهارة التصور و مهارة تركيز الإنتباه أثناء أدائها أدى ذلك إلى قدرتها على المواجهة و السيطرة على إنفعالاتها و تقدير قدرتها البدنية و المهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط و الأداء غير الموفق.

## 5-2-2- دراسة " صلاح بن أحمد السقاء"

بعنوان « دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية»

### \* فرضيات الدراسة:

- التعرف على درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.

- التعرف على مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في الخصائص أو المهارات النفسية و إمكانية تطويرها من وجهة نظر الرياضيين السعوديين ( لاعبين- مدرسين- إداريين).

### \* أهداف الدراسة:

- تحديد درجة أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي.

- تحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في المهارات النفسية (لاعبين- مدرسين- إداريين) و إمكانية تطويرها.

\*المنهج المستخدم: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

\*العينة: قوامها 241 موزعة على النحو التالي: 156 لاعبا من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية و الفردية، و 45 مدربا و 40 إداريا من الألعاب الجماعية و الفردية.

### \* أداة الدراسة :

إستخدم الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات

### \* أهم النتائج:

- لقد أسفرت نتاج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين للمبالاة، و تركيز الإنتباه و الدافع الشخصي، و الإعداد النفسي قبل المنافسة، و التحكم الإنفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح و التفوق الرياضي.

- و قدر الرياضيون السعوديون التحكم الإنفعالي و القلق و التحكم في ضغوط المنافسة، و تركيز الإنتباه كأكثر المهارات التي يتكرر تعرض اللاعبين لها للمشاكل.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة (لاعبين- مدرسين و إداريين) في أهمية الخصائص أو المهارات النفسية لصالح المدرسين و الإداريين مقارنة باللاعبين من التدريب على التصور الذهني، وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المدرسين مقارنة باللاعبين في القيادة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء عينة الدراسة في عدد من المهارات النفسية المحددة للتفوق و النجاح الرياضي سواء فيما يتعلق بمدى تكرار تعرض اللاعبين للمشاكل من المهارات (الخصائص) النفسية أو إمكانية تطويرها.

### الدراسة الثالثة حول المهارات النفسية: (1)

#### 3-2-5- دراسة "حسن حسن عبده":

بعنوان «تقنين المهارات النفسية للرياضيين».

#### \*فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة و قوية بين أبعاد قائمة المهارات النفسية و المقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس لتوجه الأنا لدى عينة البحث مجتمعة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين أبعاد قائمة المهارات النفسية لدى عينة البحث مجتمعة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور و الإناث عينة البحث في أدائهم على أبعاد قائمة المهارات النفسية.

#### \*أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية و إستبيان توجه الإنجاز ببعديه توجه المهمة و توجه الأنا.

- التعرف على الفروق بين أبعاد قائمة المهارات النفسية.

- التعرف على الفروق بين الرياضيين في الجنسين (ذكور-إناث) في أبعاد قائمة المهارات النفسية.

\*المنهج المستخدم: إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

\* العينة : طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1997/1996 قوامها 192 لاعب و لاعبة (117 ذكر و 75 أنثى).

(1) حسن حسن عبده " تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين" المجلة العلمية- كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة-2000-العدد 33 ص 125.

## \* أدوات البحث:

1- قائمة المهارات النفسية للرياضيين: قام بتعميمها كل من "رونالد سميث Smith، و ربرت شتزر Shutz، فرنك سمول Smoll و بتاسك k Ptacek (1995)" لقياس الفروق الفردية في أبعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين و تشمل القائمة على 7 أبعاد ( مسابقة الشدائد- الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط- وضع الهدف و الإعداد العقلي- التركيز- التحرر من القلق- الثقة و دافعية الإنجاز- القابلية للتدريب).

2- إستبيان توجه المهمة و الأنا في الرياضة: قام بتعميمه كل من " دودا Duda" و " نيكولز Nicholls" (1992).

## \* أهم النتائج:

- الحصول على أعلى معاملات إرتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواكبة و القائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من إرتباطها بتوجه الأنا.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة لدى عينة البحث مجتمعة.

- وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث عينة البحث في أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية.

## 5-2-4- دراسة " بثينة محمد فاضل" (1999) <sup>(1)</sup>

بعنوان «الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات»

## \* فرضيات الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية.

- التعرف على مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية.

## \* أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية.

<sup>(1)</sup> بثينة محمد فاضل "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات" مجلة كلية التربية - جامعة طنطة - العدد 27 .1999

- معرفة مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية.

\* المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

\* العينة : قوامها 45 لاعبة يمثلن ثلاث فرق متباينة المستوى (15 لاعبة في كل فريق).

\* أدوات البحث: إمتحبار المهارات العقلية لقياس الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي و هي: القدرة على التصور- القدرة على الإسترخاء- القدرة على تركيز الإنتباه- القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي.

\* أهم النتائج : - عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد: القدرة على التصور و القدرة على الإسترخاء.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد: تركيز الإنتباه- مواجهة القلق- الثقة بالنفس- الدافعية و أن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم.

- تميز ناشئات المستوى الأول بدرجة عالية في بعد: دافعية الإنجاز- الإنتباه- الثقة- القلق على الترتيب.

- تميز ناشئات المستوى الثاني بدرجة متوسطة في بعد: الثقة- الدافعية- الإنتباه- القلق على الترتيب.

- تميز ناشئات المستوى الثالث بدرجة منخفضة في بعد: الدافعية- الثقة- الإنتباه- القلق على الترتيب.

#### 5-2-5- دراسة "شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين" (2001) <sup>(1)</sup>

بعنوان: «العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة»

و من أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية و تطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز- التحمل النفسي- هادفية الإستجابة- القبول أو الإنتماء الإجتماعي) و أنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المركز المختلفة.

<sup>(1)</sup> شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين "العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة". نظريات و تطبيقات - كلية التربية للبنين جامعة الإسكندرية العدد 42 - 2001

### 5-3-3- ثانياً: دراسات متفرقة:

#### 5-3-1- دراسة "أحمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه" (2000م)<sup>(1)</sup>

بعنوان « تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ».

و من أهم نتائجها أن تدريبات الإسترخاء العضلي و التنفسي أدت إلى تنمية القدرة على الإسترخاء و خفض التوتر و القلق، و أن تدريبات التصور الحركي العقلي للمهارات أدت إلى فهم و إستيعاب و سرعة إستحضار الصورة الذهنية لها من تسلسل تفاصيل حركاتها، و أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

#### 5-3-2- دراسة "ستيفن - Steven" (1982م)<sup>(2)</sup>

بعنوان: « تأثير التدريب العقلي و المعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية ».

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي و المعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة لمجموعة العينة الأولى و التي إستخدمت التدريب العقلي في تطوير المهارة الحركية

#### 5-3-3- دراسة "مديحة محمد اسماعيل" (1987م)<sup>(3)</sup>

بعنوان « تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة ».

و إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و بلغت عينة البحث 56 لاعب و لاعبة (35 لاعب و 21 لاعبة) و من أهم أدوات البحث مقياس القدرة على الإسترخاء- البرنامج المقترح- تمرينات الإسترخاء و إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: متوسط حسابي- إنحراف معياري- إختبار (ت).

(1) أحمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه "تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم". المجلة العلمية للتربية البدنية- كلية التربية البدنية و الرياضة للبنين- القاهرة-

(2) ستيفن " تأثير التدريب العقلي و المعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية" كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 29 ص 162.

(3) مديحة محمد اسماعيل "تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة" كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة- المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 العدد: 29 ص 162

و من أهم نتائج البحث أن برنامج تمرينات الإسترخاء له تأثير فعال في تحسين المستوى الرقمي لمسابقات 200 م عدو، و وثب طويل- و وثب عالي لدى الناشئين تحت 16 سنة،

و أيضا له تأثير فعال في تحسين المستوى الرقمي لمسابقات 100 م حواجز، 100 م عدو، 200 م عدو، وثب عالي، وثب طويل للناشئات تحت 16 سنة.

#### 4-3-5- دراسة "حشاوي يوسف" (1995 م) (1)

بعنوان « دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الإنتباه و علاقته بالميل و الدافع لدى تلاميذ التعليم الأساسي».

و من أهداف هذه الدراسة إبراز دور التربية البدنية و الرياضة و تأثيرها على القدرة في تركيز الإنتباه.

و لقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 145 تلميذ (64 تلميذ+64 تلميذة+17 معنيين).

و من أهم نتائج البحث أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الإنتباه و أنه لا توجد علاقة إرتباطية قوية لا بين تركيز الإنتباه و الميل للتربية البدنية و لا بين تركيز الإنتباه و الدافع للنشاط الرياضي لدى التلاميذ الممارسين.

ماجستير غير منشورة 1995- جامعة مستغانم.

#### 5-3-5- دراسة "حسنين حسب الله و حبيب العدوي" (2)

بعنوان « القدرة على تركيز الإنتباه لدى حكام الكرة الطائرة».

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على قدرة حكام الكرة الطائرة على تركيز الإنتباه، و لقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن العلاقة بين القدرة على تركيز الإنتباه للحكام تزداد مع إزدياد الأداء على الإختبار حيث أن العلاقة بين مجموع الأخطاء الكلية و الأخطاء في المسارات الثلاثة كانت دالة، و أن إزدياد القدرة على التركيز نقل معها الأخطاء الحادثة فعلا.

(1) حشاوي يوسف "دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية القدرة على تركيز الإنتباه و علاقته بالميل و الدافع" مصدر سبق ذكره  
(2) علي حسنين حسب الله و حبيب العدوي "القدرة على تركيز الإنتباه لدى حكام الكرة الطائرة" المجلة العلمية للتربية البدنية- كلية التربية البدنية والرياضة للبنين- القاهرة-

### 5-3-6- دراسة "إبراهيم حنفي شعلان" (1)

بعنوان « تأثير درس التربية البدنية و الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و قوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي».

و تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير وضع درس التربية البدنية خلال اليوم المدرسي على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي، و جاءت أهم النتائج على الشكل التالي:

\* تزداد قوة التركيز الذهني و شدة الإنتباه لدى التلاميذ في حالة وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أفضل من وضعه في نهايته.

\* تزداد قوة التركيز الذهني و شدة الإنتباه لدى التلاميذ في حالة وضع درس التربية البدنية في بداية أو في نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية.

### 5-3-7- دراسات أجنبية لكل من "كوبير" (1967م)، "كان" (1976م)، "رتشر" (1977م) و "مورجان" (1980م) :

و من أهم نتائج هذه الدراسات أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس- المنافسة- انخفاض القلق- الإنبساطية و الإستقرار.

### 5-3-8- دراسة إبراهيم خلاف أبوزيد و كمال علي سالم" (2)

بعنوان « قلق المنافسة الرياضية و علاقته بتركيز الإنتباه و الأداء المهاري في كرة اليد»

و هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية و تركيز الإنتباه و بين قلق المنافسة الرياضية و الأداء المهاري. و لقد أسفرت النتائج على وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق المعرفي في الفترات الزمنية المختارة و تركيز الإنتباه بينما توجد علاقة غير دالة بين حالتي القلق الجسمي و الثقة بالنفس و تركيز الإنتباه، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين حالة القلق الجسمي في فترة قبل المنافسة عنها في فترات عدم المنافسة و منتصف المنافسة.

(1) إبراهيم حنفي شعلان "تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و قوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي"- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية.

(2) إبراهيم خلاف أبوزيد و كمال علي سالم "المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية" كلية التربية البدنية للبنين- جامعة حلوان- القاهرة- 1997م- العدد 31 ص3.

### 5-3-9- دراسة "شابمان و آخرون" "Chapma, et Al" (1997م)<sup>(1)</sup>

بعنوان « القلق، الثقة بالنفس، و الأداء في التايكوندو».

و تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى القلق و الثقة بالنفس للاعبين التايكوندو.

و من أهم نتائج هذه الدراسة:

- أن اللاعبين الفائزين قلقهم أقل و ثقتهم بأنفسهم أعلى من اللاعبين الخاسرين.

### 5-3-10- دراسة "إبراهيم خلاف أبوزيد و إبراهيم السيد أحمد سعيد جزر" (2)

بعنوان « قلق المنافسة الرياضية و دافعية الإنجاز لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية».

و من بين أهداف الدراسة التعرف على الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية في شدة و اتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة و دافعية الإنجاز، و من بين أهم نتائج الدراسة تميز لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية عن لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية في قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة كشدة و اتجاه و دافعية الإنجاز.

### 5-3-11- دراسة " مصطفى فريد" (1998م)<sup>(3)</sup>

بعنوان « علاقة مستويات دافعية الإنجاز بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان و المضمار».

و هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات دافعية الإنجاز و علاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان و المضمار. و قد أسفرت أهم نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين مستوى الإنجاز و المستوى الرقمي لدى كل من متسابق الدرجة الأولى و الناشئين من رجال و سيدات.

### 5-3-12- دراسة "أحمد بن قلاوز تواتي" (2008م)

بعنوان « السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و نصف الطويلة و علاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى».

(1) هالة مصطفى إبراهيم " فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية" - دار الوفاء- الإسكندرية- الطبعة 1- 2008  
(2) إبراهيم خلاف و إبراهيم أحمد السعيد جزر "المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية" كلية التربية البدنية للبنين- الهرم- 2000م - العدد:34- ص 23م- ص 69.  
(3) مصطفى فريد "علاقة مستويات دافعية الإنجاز بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان و المضمار" - المجلد الثاني لبحوث المؤتمر العلمي للرياضة و تنمية المجتمع العربي و متطلبات القرن 21-7-9 أكتوبر-1998م.

هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة بين سمات الدافعية و دافعية الإنجاز عند عدائي المستويات العالية و عدائي المستويات المنخفضة للمسافات الطويلة و نصف الطويلة للنخبة الوطنية، و أسفرت أهم النتائج على وجود فرق دال إحصائيا في دافعية الإنجاز لصالح عدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة و النصف طويلة، على وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيا لدى عدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة و نصف الطويلة بين السمات التالية لمقياس تقدير الدافعية الرياضية (الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، التربية، الثقة بالنفس) و دافعية الإنجاز.

#### 4-5- التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عملية المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي

\*- اتفقت جل الدراسات خاصة دراسات "نبيلة احمد محمود" و "صلاح احمد السقاء" و "حسن حسن عبده" و "بثينة محمد فاضل" في استعمالها للمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج لدراساتهم .

\*- أسفرت نتائج دراسة "نبيلة احمد محمود" على أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية دافعية الانجاز الرياضي – القدرة على التصور الذهني – الثقة بالنفس- القدرة على الاسترخاء – القدرة على تركيز الانتباه – و القدرة على مواجهة القلق . حيث استعملت هذه الدراسة مقياس المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من " بل و البنسون و شامبروك".

\*- كما أظهرت نتائج دراسة "صلاح احمد السقاء" على ان المبالاة و تركيز الانتباه و الدافع الشخصي و الإعداد النفسي قبل المنافسة و التحكم الانفعالي عند الرياضيين السعوديين هي أهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح و التفوق الرياضي .

\*- و كانت من أهم نتائج دراسة "حسن حسن عبده" عدم وجود فروق بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في الإبعاد التالية القابلية للتدريب – وضع الهدف و الإعداد العقلي – التركيز – و مسايرة الشدائد .

\*- كذلك أوضحت دراسة "بثينة فاضل" (1999) التي أجريت في البيئة المصرية أن رياضيات المستوى المتقدم يتميزن بتركيز الانتباه و مواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز مقارنة برياضيات المستوى المنخفض و المتوسط .

\*- و كانت من أهم نتائج دراسة "شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين" (2001) أن ممارسة كرة السلة لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية و تطوير العوامل النفسية .

\*- و جاءت أهم نتائج دراسة "حرشاوي يوسف" أن ممارسة التربية البدنية و الرياضة من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه . كما أوضح "إبراهيم

حنفي شعلان" في دراسته أن قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه تزداد لدى التلاميذ في حالة وجود درس التربية البدنية في بداية أو نهاية اليوم الدراسي أكثر منها في حالة اليوم الدراسي بدون درس التربية البدنية

\*- أكدت نتائج بعض الدراسات الأجنبية لكل من "كوبر" و "كان" و "سيتشر" و "مورجان" أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسماة التالية الثقة بالنفس – المنافسة – انخفاض القلق- الانبساطية و الاستقرار.

## 5-5- خاتمة:

من خلال الدراسات السابقة و البحوث المشابهة توصل الباحث إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات، و نظرا لقلّة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي مقارنة بالدراسات التي تناولت البعض من هذه المهارات قيد الدراسة، قام الباحث بتصنيف هذه الدراسات إلى قسمين:

1- دراسات تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي.

2- دراسات متفرقة تناولت مهارة أو بعض المهارات مع بعض في المجال الرياضي.

و لقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات في عدة جوانب منها بناء الأدوات، المعالجة الإحصائية المستعملة، المنهج المستعمل و أهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسات .... كانت الدراسات التي تناولت المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي شبه منعدمة، مع العلم أن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة جد حساسة في بناء و تكوين شخصية التلميذ المراهق، إرتئى الباحث أولية دراسة المهارات النفسية عند التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي بمستوياته الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة ثانوي).



## 1-1- مقدمة :

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى المنهج المتبع في هذا البحث، حيث يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يحتويها البحث لما يبرزه من خطوات و طرق اتبعها الباحث في الجانب التطبيقي ، وسيتناول الباحث خلال هذا الفصل المنهج المتبع لإجراء الدراسة و كذا عينة و مجالات البحث،

بالإضافة إلى ذلك هناك عرض للإجراءات الميدانية للاختبار و طرق تنفيذه و حساب درجاته ، و طرق ووسائل المعالجة الإحصائية .

## 2-1- منهج البحث:

تختلف المناهج المستعملة في البحث العلمي باختلاف الأهداف التي يود الباحث التوصل إليها ، و لما كان موضوع الدراسة يتعلق بالتربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي فلقد انتهج الباحث في دراسته المنهج الوصفي المسحي ، وهذا لملائمته لنوع الدراسة و نوع المشكل المطروح ، و المنهج الوصفي "يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة و تصنيفها و إخضاعها للدراسة الدقيقة " (1)

كما يعرفه وجيه محجوب بأنه " عبارة عن استقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية أو النفسية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها، وكشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها، و إيجاد العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها " (2)

## 3-1- مجالات البحث :

### 1- المجال البشري:

اشتمل مجتمع عينة البحث على 320 تلميذ و تلميذة، 270 من الممارسين و 50 من غير الممارسين ( المعفيين ) يمثلون الثانويتين التاليتين:

❖ ثانوية صايم حداث قادة :

- 75 تلميذ

- 60 تلميذة

- 25 من المعفيين يمثلون الجنسين

❖ ثانوية أبي ذر الغفاري :

- 75 تلميذ

- 60 تلميذة

- 25 من المعفيين يمثلون الجنسين

وقد تم اختيار الثانويتين أعلاه بطريقة منتظمة لقربها من مكان سكن الباحث، بينما اختيار عينة البحث من التلاميذ فكانت بطريقة عشوائية.

(1) محمد محمود الذنياب و عمار بوحوش « مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث » ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1955 - ص

130:

(2) وجيه محجوب حاسم « طرق البحث العلمي و مناهجه » ص 63

## 1- المجال المكاني :

اجري الاختبار في قاعات الثانويتين ، صايم حداش قادة و أبي ذر الغفاري ، و ترجع أسباب اختيارنا لمدينة حمام بوحجر لإجراء الدراسة الميدانية إلى العوامل التالية :

- قرب مكان المؤسسة من مسكن الباحث
- إمكانية تطبيق الاختبار تحت إشرافنا
- إمكانية التحكم في متغيرات البحث ( التاريخ، التدخل في أي وقت عند حصول مشكلة )

## 2- المجال الزمني:

استمرت فترة العمل من يوم 2009/01/13 حتى يوم 2009/01/27 وهو تاريخ إجراء التجربة الاستطلاعية، و تلتها الاختبارات الرئيسية بتاريخ: من 2009/03/10 إلى 2009/03/17

ثم شرع الباحث في جدولة النتائج و جمعها و تبويبها و تحليلها و استخلاص النتائج النهائية حتى تم وضع المذكرة في شكلها النهائي.

## 1-4- عينة البحث :

تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين و تم اختيارها بالطريقة العشوائية، و تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي للمستويات الثلاثة ( سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة ) كما شملت العينة أيضا على 25 تلميذ و 25 تلميذة من غير الممارسين ( المعفيين ).

جدول رقم (1) يوضح عينة البحث و مواصفاتها

ممارسين و غير ممارسين

المجموع	إناث	ذكور	المستوى	المؤسسة
45	20	25	سنة أولى ممارسين	ثانوية صايم حداث قادة
45	20	25	سنة ثانية ممارسين	
45	20	25	سنة ثالثة ممارسين	
25	25		غير ممارسين	
160	المجموع			
45	20	25	سنة أولى ممارسين	ثانوية أبي ذر الغفاري
45	20	25	سنة ثانية ممارسين	
45	20	25	سنة ثالثة ممارسين	
25	25		غير ممارسين	
160	المجموع			
320	المجموع الكلي			

## 5-1- أدوات البحث :

لغرض دراسة موضوع التربية البدنية والرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية استخدم الباحث مقياس أو اختبار المهارات العقلية (النفسية)

هذا الاختبار صممه كل من " ستيفن بل " و "جون البنسون " و "كريستوفر شامبروك " (1996) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته و تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي (1).

الأبعاد التي يقيسها:

1- القدرة على التصور الذهني

2- القدرة على تركيز الانتباه

3- القدرة على الاسترخاء

4- الثقة بالنفس

5- القدرة على مواجهة القلق

6- دافعية الانجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار 24 عبارة و كل عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة (6) تمثله أربع (4) عبارات و يقدم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرا جدا – تنطبق علي بدرجة كبيرة – درجة متوسطة – بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا – لا تنطبق علي تماما )

### المعاملات العلمية:

الثبات : تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع و عن طريق "معامل ألفا " وتراوحت هذه المعاملات بين 0,65 و 0,91 عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين والرياضيين في أنشطة رياضية متعددة .

الصدق : تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاختبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المتشابهة .

(1) محمد حسن علاوي " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر – الطبعة الأولى – 1998 م - ص 543 .

جدول رقم (2) يوضح توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس

المجموع	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الايجابية	الأبعاد
4	13	19 - 7- 1	1- القدرة على التصور الذهني
4	8	20 - 14 - 2	2- القدرة على الاسترخاء
4	21 - 15 - 9 - 3	_____	3- القدرة على تركيز الانتباه
4	23 - 11	17 - 5	4- الثقة بالنفس
4	22 - 16 - 10 - 4	_____	5- القدرة على مواجهة القلق
4	_____	24 - 18 - 12 - 6	6- واقعية الانجاز الرياضي

جدول رقم (3) يوضح درجات العبارات الموجهة و السالبة

العبارات السالبة	العبارات الموجهة	الأداء
1	6	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا
2	5	تنطبق علي بدرجة كبيرة
3	4	تنطبق علي بدرجة متوسطة
4	3	تنطبق علي بدرجة قليلة
5	2	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا
6	1	لا تنطبق علي تماما

ويتم جمع درجات كل بعد على حدا ، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 درجة في كل بعد ، كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد .

## 1-6- الدراسة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من مصداقية مقياس المهارات العقلية (النفسية) ، قمنا بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 20 تلميذ من ثانوية صايم حداث قادة بمدينة حمام بوحجر ولاية عين تموشنت وكان ذلك في 2009/01/13 كمرحلة أولى ، وبعد أسبوعين و بتاريخ 2009/01/27 أعدنا تطبيق مقياس المهارات النفسية على نفس أفراد العينة الأولى ، وكان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب مقياس المهارات النفسية لعينة البحث.
- التدريب على طرق القياس و التسجيل و التصحيح و تفريع البيانات.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها و تجنبها
- إبراز الأسس العلمية للاختبار و مدى صلاحيته ( الصدق، الثبات، الموضوعية)

## الأسس العلمية للاختبار :

1-الثبات : يعد معامل الثبات احد العوامل الأساسية من عملية بناء الاختبارات، ويعرف " بارو – Barrow " و " مكجي – Mcgee " نقلا عن محمد حبيب حسنين الثبات باعتباره "مدى اتساق الاختبار من قياس ما يقيسه " (1) .  
ويقصد بالثبات أيضا "أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف"

و قد قام الباحث بإجراء الاختبار الأول على عينة من مجتمع البحث و قوامها 20 تلميذا من ثانوية صايم حداث قادة بمدينة حمام بوحجر بتاريخ 2009/01/13 و أعيد نفس الاختبار و تحت نفس الظروف يوم 2009/01/27 ، كما قام الباحث باستخدام معامل الارتباط " لسبيرمان " ( الرتب ) ، وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية من الأبعاد الستة(6) للاختبار ( انظر الجدول رقم 4).

2-الصدق: يعد الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، و يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها، ولغرض التأكد من صدق اختبار المهارات النفسية استخدام الباحث طريقتين: صدق المحتوى – الصدق الذاتي.

أ- صدق المحتوى: و ذلك بعرضه على عدة أساتذة و دكاترة متخصصين في التدريس، والبحث العلمي و في علم النفس\* .

(1) محمد بوعلاق « الهدف الإجرائي تمييزه و صياغته » قصر الكتاب – البليدة – الجزائر – 1999م- ص:193  
\* أ. بن صافي الحبيب – د/ حرشاي يوسف – د/ احمد بن قلاوز تواتي – د/ احمد معروف – د/ تلوين الحبيب – بالعربي منور – د/ قماري محمد .

ب- الصدق الذاتي : و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وتبين أن اختبار المهارات النفسية بعد النتائج المتحصل عليها يمتاز بصدق ذاتي عالي لأبعاده الستة (6) كما هو موضح في الجدول رقم (4) .

3- الموضوعية: يتمتع اختبار المهارات النفسية بالسهولة و الوضوح، كما انه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من الدول العربية على عينات متعددة من الرياضيين و في أنشطة رياضية متعددة.

جدول رقم (4) يوضح صدق و ثبات اختبار المهارات النفسية

الأبعاد	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات
1- القدرة على التصور الذهني	20	0,86	0,74
2- القدرة على الاسترخاء	20	0,90	0,81
3- القدرة على تركيز الانتباه	20	0,94	0,89
4- الثقة بالنفس	20	0,96	0,94
5- القدرة على مواجهة القلق	20	0,88	0,86
6- دافعية الانجاز الرياضي	20	0,94	0,90

## 7-1- المعالجات الإحصائية المستعملة :

تضمنت خطة المعالجات الإحصائية مايلي :

1- المتوسط الحسابي : و هو حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها (1)

$$(2) \frac{\text{مجم س}}{ن} = \bar{س}$$

حيث أن :

$\bar{س}$  هو المتوسط الحسابي

مجم = المجموع

س = الدرجات

ن = عدد أفراد العينة

2- الانحراف المعياري : و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها ، و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (3)

$$(4) \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن}} = ع$$

حيث أن :

ع = هو الانحراف المعياري

س = الدرجات

$\bar{س}$  هو المتوسط الحسابي

ن = عدد أفراد العينة

(1) P.Parlebas et B.Cyffers « statistiques appliquées aux activités physiques et sportives » publication INSEP .1992. Paris P.221 .

(2) عبد الرحمن عدس "مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس" ص 286

(3) عبد القادر حلمي "مدخل إلى الإحصاء" الطبعة 2 ديوان المطبوعات الجامعية 1993 ص 48

(4) حمد نصر الدين رضوان "الإحصاء الوصفي في التربية البدنية و الرياضة" الطبعة 1 - دار الفكر العربي - القاهرة 2002 م ص 194 .

3- اختبار تحليل التباين ( F ) :

$$(1) \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}} = F$$

4- تحليل ستيودنت "T.test de student"

و يستعمل لتوضيح ما إذا كان المتوسطين الحسابيين لعينتين مختلفتين متساويين.

$$(2) \frac{\overline{س_2} - \overline{س_1}}{\frac{1}{2} \sqrt{\left[ \frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2} \right] \frac{(ن_1 \times ع_1^2 + ن_2 \times ع_2^2)}{2 - ن_1 - ن_2}}} = ت$$

حيث أن :

$\overline{س_1}$  = هو المتوسط الحسابي للعينة الأولى

$\overline{س_2}$  = المتوسط الحسابي للعينة الثانية

$ن_1$  = عدد أفراد العينة الأولى

$ن_2$  = عدد أفراد العينة الثانية

$ع_1^2$  = الانحراف المعياري للعينة الأولى

$ع_2^2$  = الانحراف المعياري للعينة الثانية

**صعوبات البحث :**

تمثلت صعوبات البحث في النقاط التالية :

- قلت الدراسات التي تعني بتلاميذ التعليم الثانوي

- قلت الدراسات التي تعني بالمهارات النفسية (التصور الذهني – الاسترخاء ....)

(1) فؤاد البهي السيد "علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري" الطبعة 3 – دار الفكر العربي – القاهرة – 1979 ص 683 .  
(2) محمود السيد أبو النيل "الاحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي" دار النهضة العربية – 1987 – بيروت ص 231 .

## 1-8- الخاتمة:

هذا الفصل حاول فيه الباحث وضع خطة محددة للمنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما قد تم في هذا الفصل تحديد المجال الزمني الذي تمت فيه الدراسة و المجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث و تحديد أدوات البحث اللازمة لجمع البيانات و كيفية استخدامها مع تحديد الوسائل و المعالجة الإحصائية الملائمة و التي تساعد في عرض و تحليل النتائج .



# الفصل الثاني

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

## 2-1- مقدمة :

في هذا الفصل و الذي يعتبر الفصل الثاني من الجانب التطبيقي من بحثنا ، و حسب ما تتطلبه منهجية البحث، تعرضنا إلى عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها بناء على الاختبار النفسي الذي طبقناه، فقد قمنا بعرض هذه النتائج في جداول و قمنا بتمثيلها بيانيا ، بالإضافة إلى تحليل هذه الجداول ، وهذا الفرض إثبات أو نفي الفرضيات و الإجابة على تساؤلات البحث.

## 2-2- عرض و تحليل النتائج :

### 2-2-1- عرض و تحليل ابعاد المهارات النفسية :

1/ لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين :

الجدول رقم (5) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين

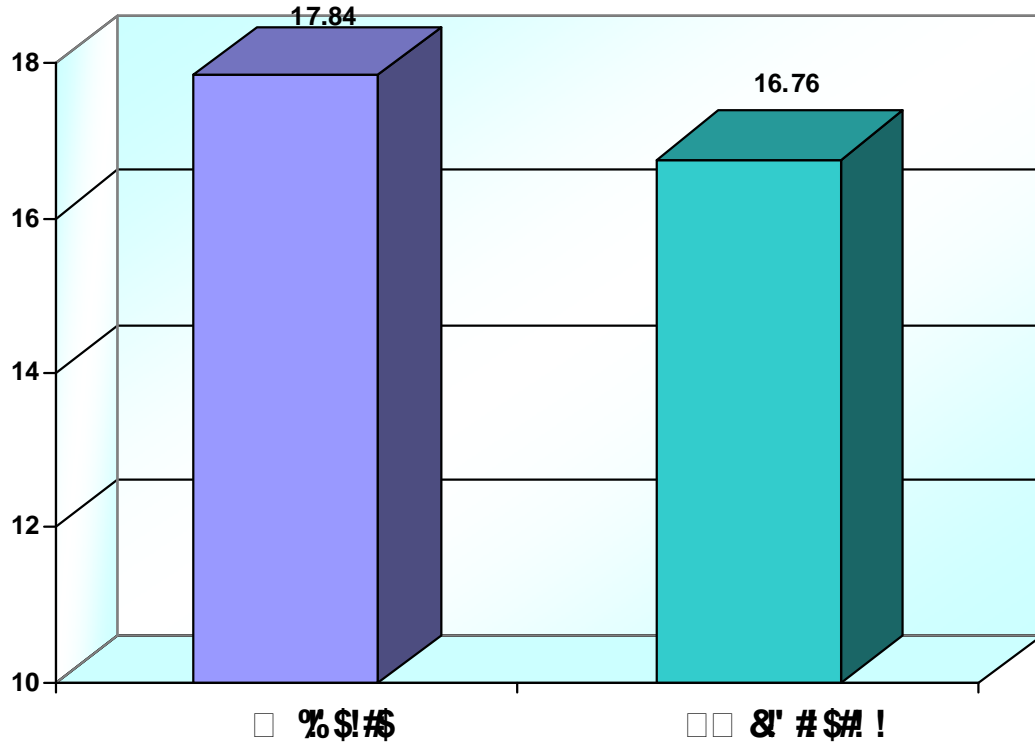
في مهارة القدرة على التصور الذهني

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
16.76	17.84	س
421	2677	مج س
25	150	ن
3.07	3.20	ع
1.56		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (5) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني ما يلي :

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين : 17.84 و انحراف معياري مقدر بـ : 3.20 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور غير الممارسين : 16.76 و انحراف معياري مقدر بـ : 3.07 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت-ستودنت" ، حيث بلغت قيمة ت = 1.56 ، و هي أصغر من ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (173) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و عليه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين و الذكور غير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني ، و هذا يعزیه الباحث إلى الحضور اليومي لغير الممارسين في درس التربية البدنية و ملاحظاتهم للحصة أو الدرس أثر إيجابيا على جانبهم النفسي فهم معفيون من المجهود البدني و ليس من درس التربية البدنية و منه كانت قدراتهم على التصور الذهني متساوية مع التلاميذ الممارسين.

الشكل البياني رقم (1) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين  
في مهارة القدرة على التصور الذهني



الجدول رقم (6) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين

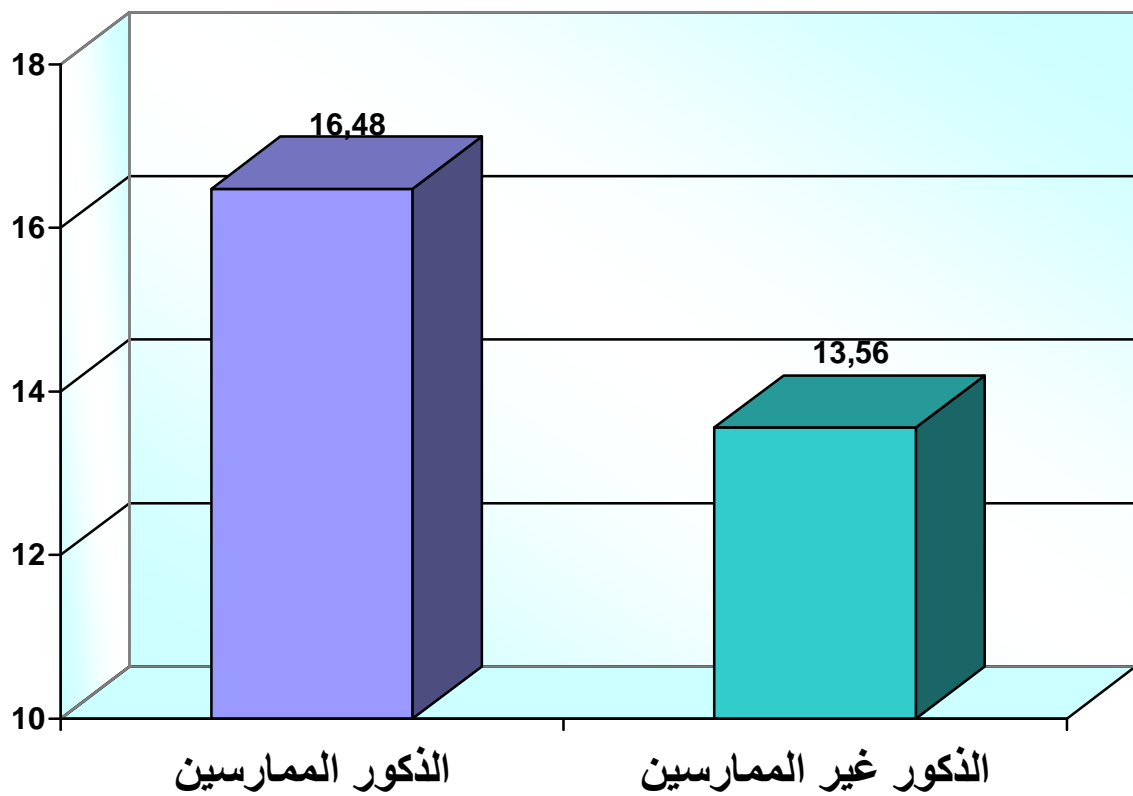
في مهارة القدرة على الاسترخاء

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
13.56	16.48	س
339	2472	مج س
25	150	ن
2.92	3.45	ع
4.20		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (6) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء ما يلي :

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين : 16.48 و انحراف معياري مقدر بـ : 3.45، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور غير الممارسين : 13.56 بانحراف معياري مقدر بـ : 2.92 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث توصلنا إلى حساب ت و التي قدرت بـ : 4.20 ، و هي أكبر من ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (173) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5 % ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح العينة الأولى و المتمثلة في التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن الممارسة الرياضية تعمل على تنمية القدرة على الاسترخاء و ذلك عن طريق النشاط الرياضي و المجهود البدني و العمل العضلي و الذي يؤثر بدوره على مهارة القدرة على الاسترخاء بما فيها الاسترخاء العضلي.

الشكل البياني رقم (2) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين  
في مهارة القدرة على الاسترخاء



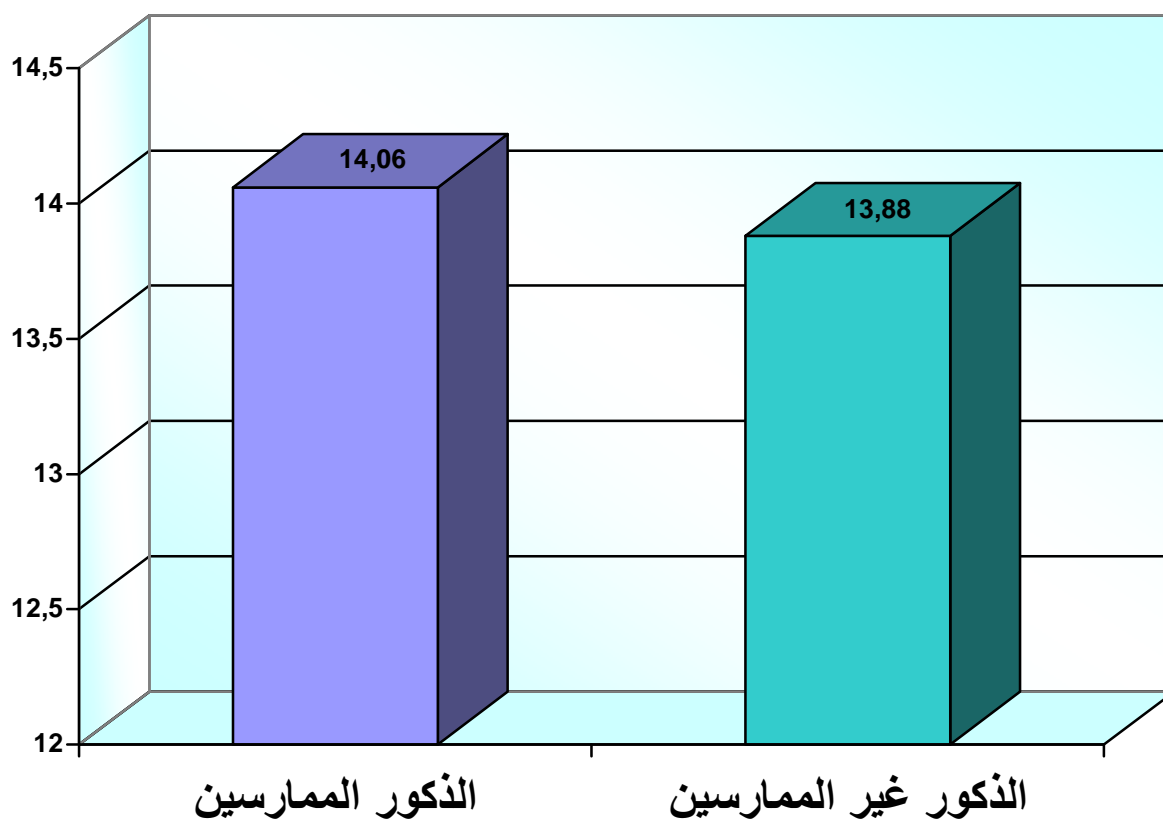
الجدول رقم(7) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في  
بعد القدرة على تركيز الانتباه

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
13.88	14.06	س
350	2110	مج س
25	150	ن
5.11	4.37	ع
0.18		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (7) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين: 14.06 و بانحراف معياري مقدر ب : 4.37، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور غير الممارسين: 13.88 بانحراف معياري مقدر ب : 5.11 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت" ، حيث توصلنا إلى حساب ت و التي قدرت ب : 0.18 ، و هي اصغر من ت- الجدولية المقدر ب : 1.96 و هذا عند درجة حرية (173) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5 % ، و عليه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه، و هذا يعزیه الباحث إلى أن الحضور اليومي لغير الممارسين في درس التربية البدنية و ملاحظاتهم المستمرة، أثر إيجابا على قدرتهم على تركيز الانتباه خاصة و أن عملية الانتباه عملية ذهنية ، لذا تميز التلاميذ الممارسين و غير الممارسين بنفس درجة الانتباه.

الشكل البياني رقم (3) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الانتباه



الجدول رقم (8) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين

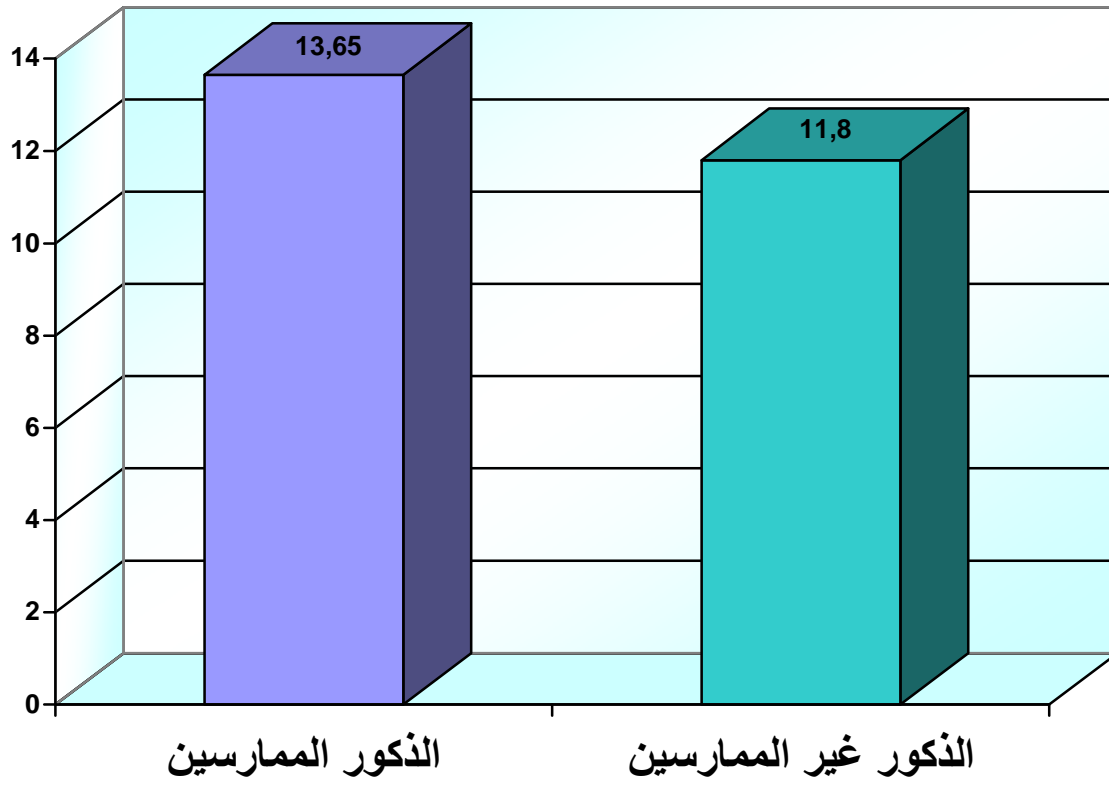
في مهارة القدرة على مواجهة القلق

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
11.8	13.65	س
321	2048	مج س
25	150	ن
4.28	4.30	ع
1.98		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (8) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على مواجهة القلق ما يلي :

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين : 13.65 بانحراف معياري مقدر بـ : 4.30، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور غير الممارسين : 11.8 و بانحراف معياري مقدر بـ : 4.28، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستيودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 1.98 ، و هي أكبر من ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (173) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5 % ، و هذا ما يبرز أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح العينة الأولى و المتمثلة في التلاميذ الممارسين و هذه النتيجة يعزوها الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية خاصة في المنافسات الرياضية تعمل على تنمية مهارة القدرة على مواجهة القلق ، و أن المواقف الحرجة التي يتعرض لها التلاميذ (اللاعبين) خلال الممارسة أكسبتهم قدرة على التحكم أكثر في التوتر و في مواجهة القلق.

الشكل البياني رقم (4) يبين دلالة الفرق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين  
في مهارة القدرة على مواجهة القلق



الجدول رقم (9) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين

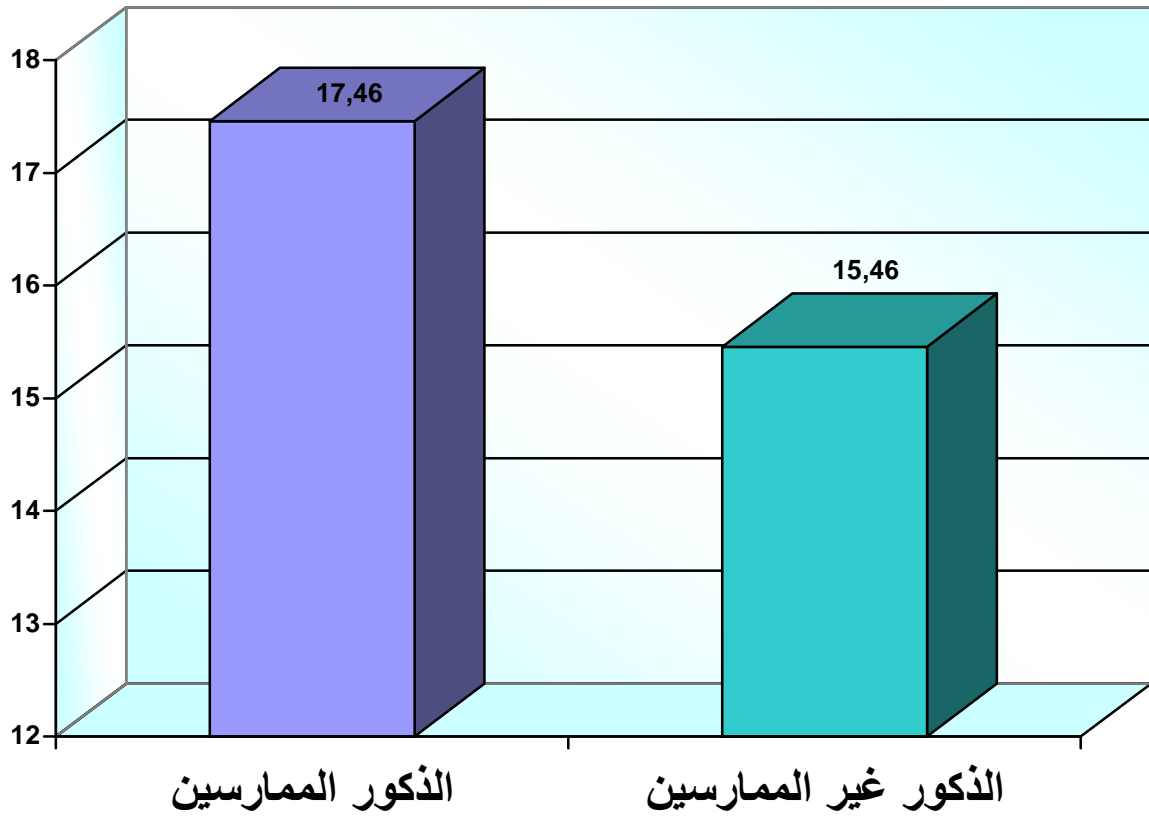
في مهارة الثقة في النفس

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
15.16	17.46	س
375	2612	مج س
25	150	ن
4.18	3.98	ع
2.64		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (9) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس ، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين : 17.46 و بانحراف معياري مقدر بـ : 3.98 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور غير الممارسين : 15.16 و بانحراف معياري مقدر بـ : 4.18 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 2.64 ، و هي أكبر من ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (173) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين في بعد الثقة بالنفس لصالح العينة الأولى المتمثلة في التلاميذ الممارسين، و هذه النتيجة يعزوها الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية تساعد على تطور الأداء و تميز حركات التلاميذ بالانسيابية و القوة و السرعة ، و بدل الكثير من الجهد و المثابرة و العطاء، و بالتالي تزداد مهارة الثقة بالنفس عند هؤلاء التلاميذ.

الشكل البياني رقم (5) يبين دلالة الفرق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين  
في مهارة الثقة في النفس



الجدول رقم (10) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين

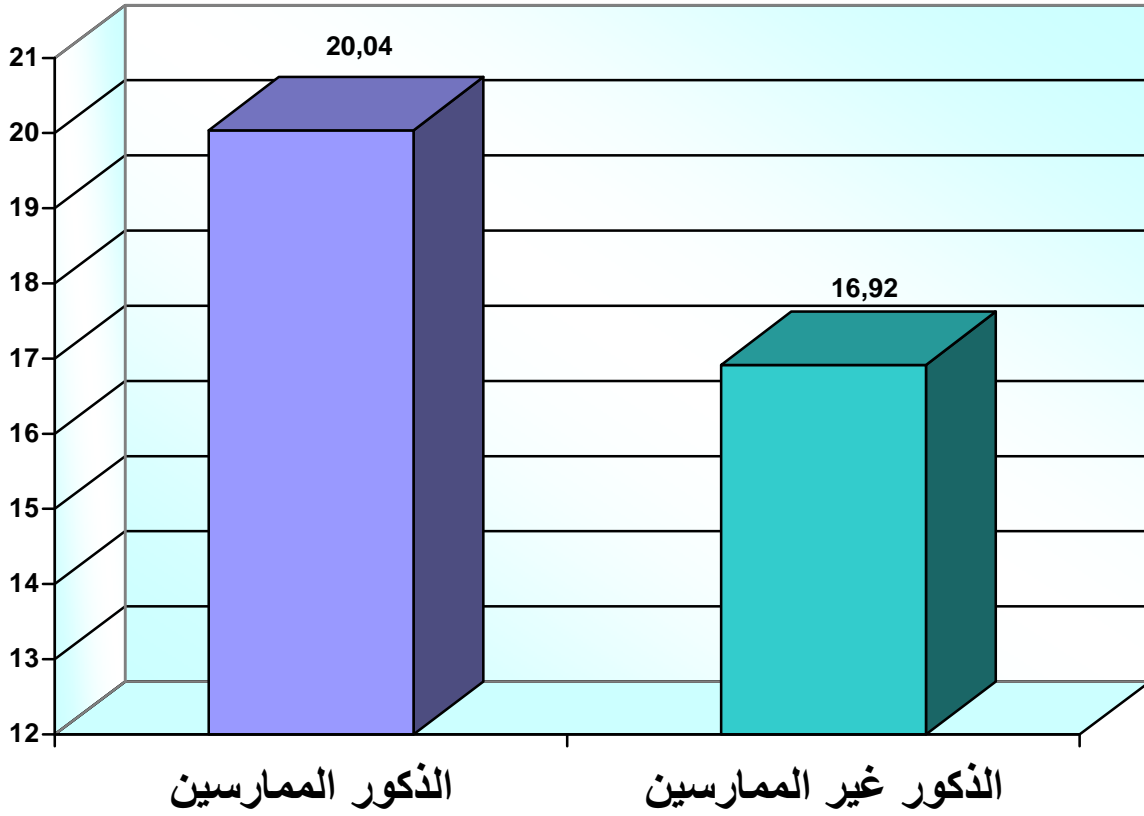
في مهارة دافعية الانجاز الرياضي

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
16.92	20.04	س
423	3006	مج س
25	150	ن
5.79	3.10	ع
3.97		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (10) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي ، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين : 20.04 و بانحراف معياري مقدر بـ : 3.10 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور غير الممارسين : 16.92 و بانحراف معياري مقدر بـ : 5.79 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 3.97 ، و هي أكبر من ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (173) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين في بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح العينة الأولى المتمثلة في التلاميذ الممارسين، و هذا يرجعه الباحث إلى أن هناك مجموعة من الأهداف المسطرة من طرف مناهج التربية البدنية و بالتالي تتكرر المواقف التنافسية و التدريبية مما أدى إلى تنمية دافع الإنجاز و تحقيق تنمية الدافعية من خلال الأنشطة الرياضية و التطبيقية. بحيث تعتبر دافعية الإنجاز من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي.

الشكل البياني رقم (6) يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و غير الممارسين في مهارة دافعية الانجاز الرياضي



2/ لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات :

الجدول رقم (11) يبين دلالة الفرق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

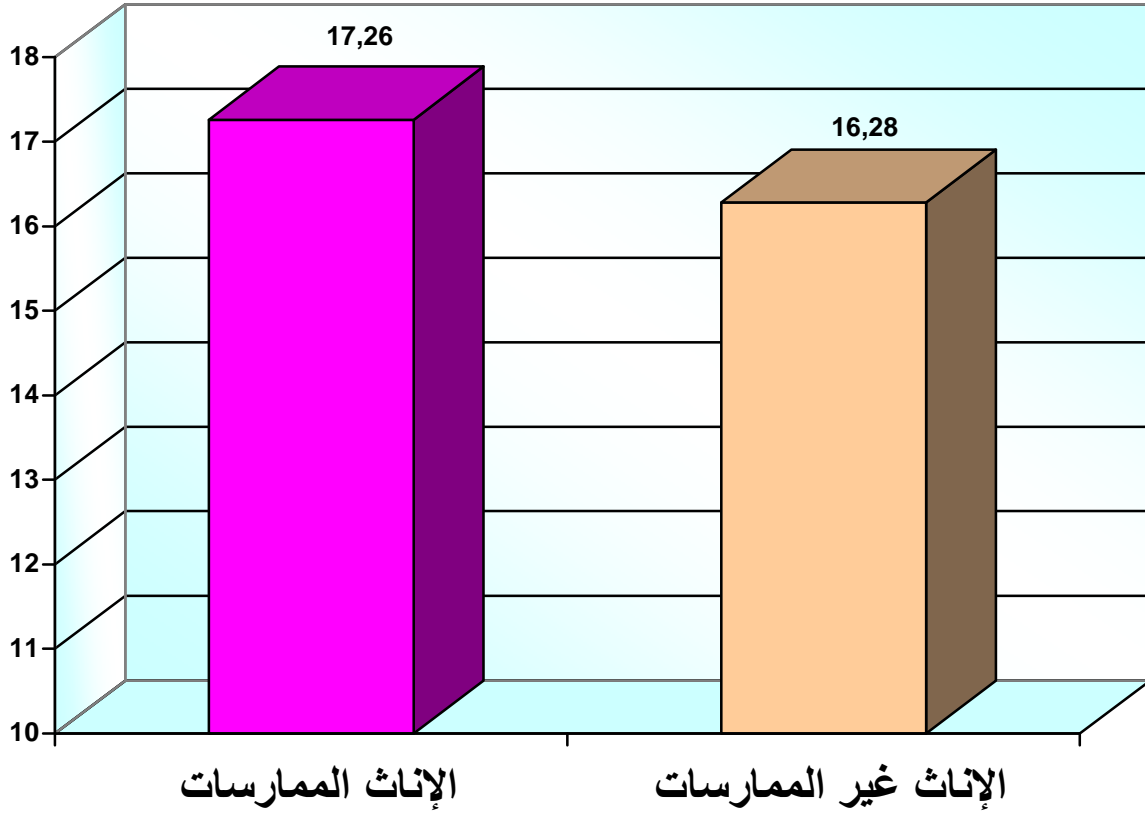
في مهارة القدرة على التصور الذهني

إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
16.28	17.26	س
421	2072	مج س
25	120	ن
3.14	3.63	ع
1.25		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (11) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمهارات النفسية لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني ، ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي عند الممارسات : 17.26 بانحراف معياري مقدر بـ : 3.63 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسات : 16.28 بانحراف معياري مقدر بـ : 3.14 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 1.25 ، و هي اصغر من قيمة ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (143) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و هذا ما يبرز أنه لا يوجد فرق بين الإناث الممارسات و غير الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني و هذا يعزیه الباحث إلى الحضور اليومي لغير الممارسات في درس التربية البدنية و ملاحظاتهم للحصة أو الدرس أثر إيجابا على جانبهم النفسي فهن معفيات من المجهود البدني و ليس من درس التربية البدنية و منه كانت قدراتهن على التصور الذهني متساوية مع التلميذات الممارسات.

الشكل البياني رقم (7) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات  
في مهارة القدرة على التصور الذهني



الجدول رقم (12) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

في مهارة القدرة على الاسترخاء

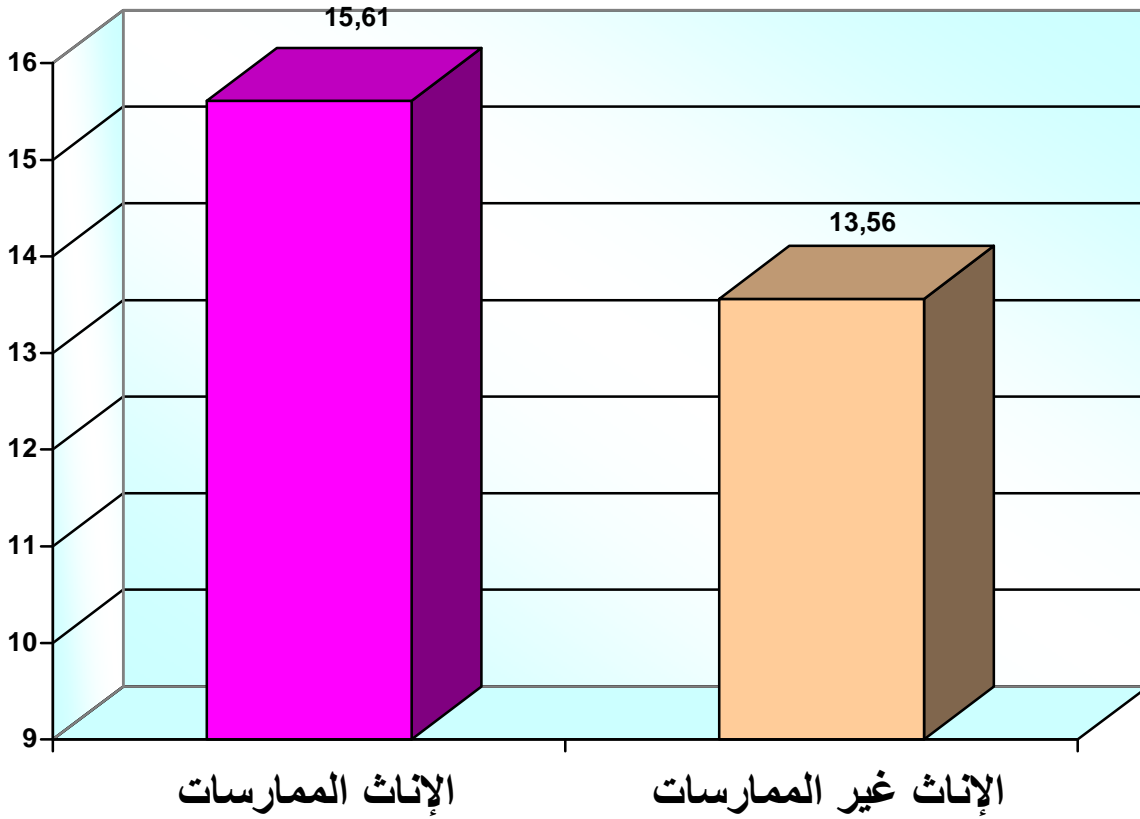
إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
13.56	15.61	س
339	1874	مج س
25	120	ن
2.92	3.26	ع
2.89		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (12) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد القدرة على الاسترخاء ، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي عند الممارسات قد بلغ : 15.61 بانحراف معياري مقدر بـ : 3.26 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسات : 13.56 بانحراف معياري مقدر بـ : 2.92 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 2.89 ، و هي أكبر من قيمة ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (143) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و هذا ما يبرز أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين لصالح العينة الأولى و المتمثلة في الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن الممارسة الرياضية تعمل على تنمية القدرة على الاسترخاء و ذلك عن طريق النشاط الرياضي و المجهود البدني و العمل العضلي و الذي يؤثر بدوره على مهارة القدرة على الاسترخاء بما فيها الاسترخاء العضلي.

الشكل البياني رقم (8) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

في مهارة القدرة على الاسترخاء



الجدول رقم (13) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

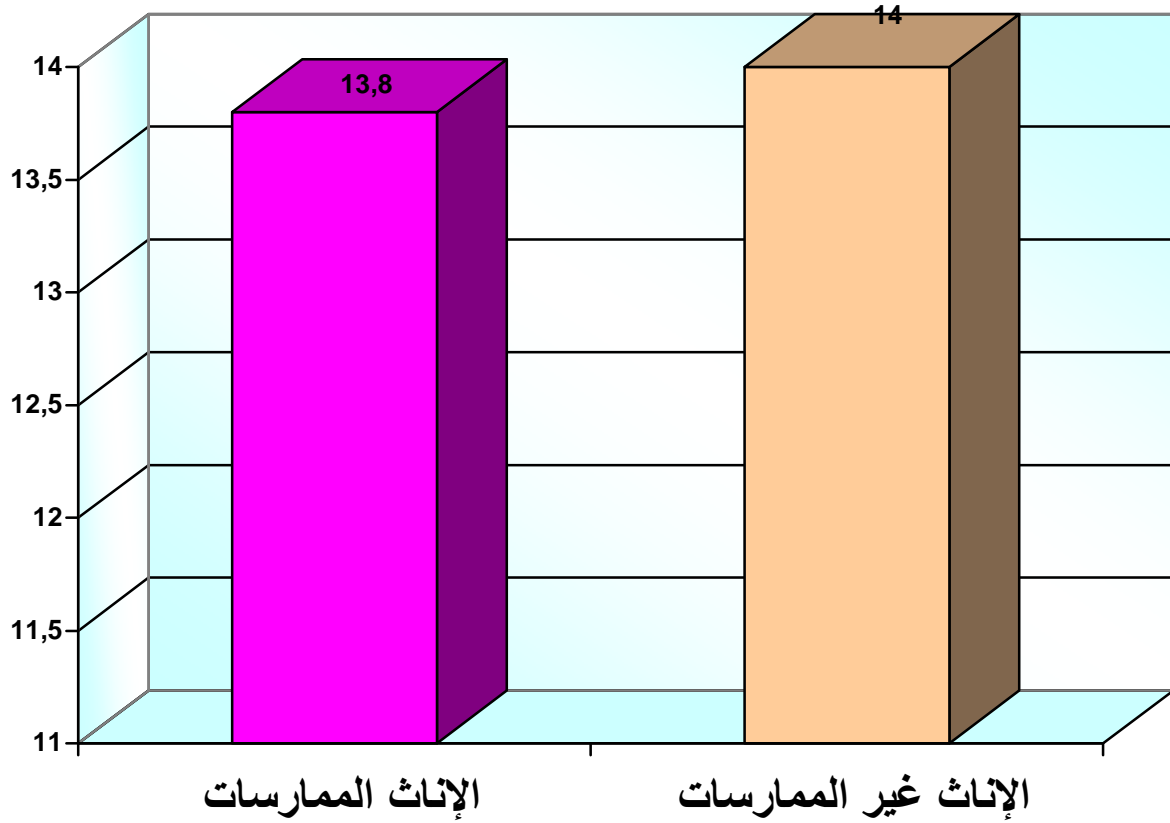
في مهارة القدرة على تركيز الانتباه

إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
14	13.8	س
350	1656	مج س
25	120	ن
4.98	4.37	ع
0.2		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (13) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه ، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي عند الممارسات قد بلغ : 13.8 بانحراف معياري مقدر بـ : 4.37 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسات : 14 بانحراف معياري مقدر بـ : 4.98 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 0.2 ، و هي أصغر من قيمة ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (143) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5 % ، و عليه لا يوجد فرق بين الممارسات و غير الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه و هذا يعزیه الباحث إلى أن الحضور اليومي لغير الممارسات في درس التربية البدنية و ملاحظاتهم المستمرة ، أثر إيجابا على قدرتهم على تركيز الانتباه خاصة و أن عملية الانتباه عملية ذهنية ، لذا تميزت التلميذات الممارسات و غير الممارسات بنفس درجة الانتباه.

الشكل البياني رقم (9) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات  
في مهارة القدرة على تركيز الانتباه



الجدول رقم (14) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

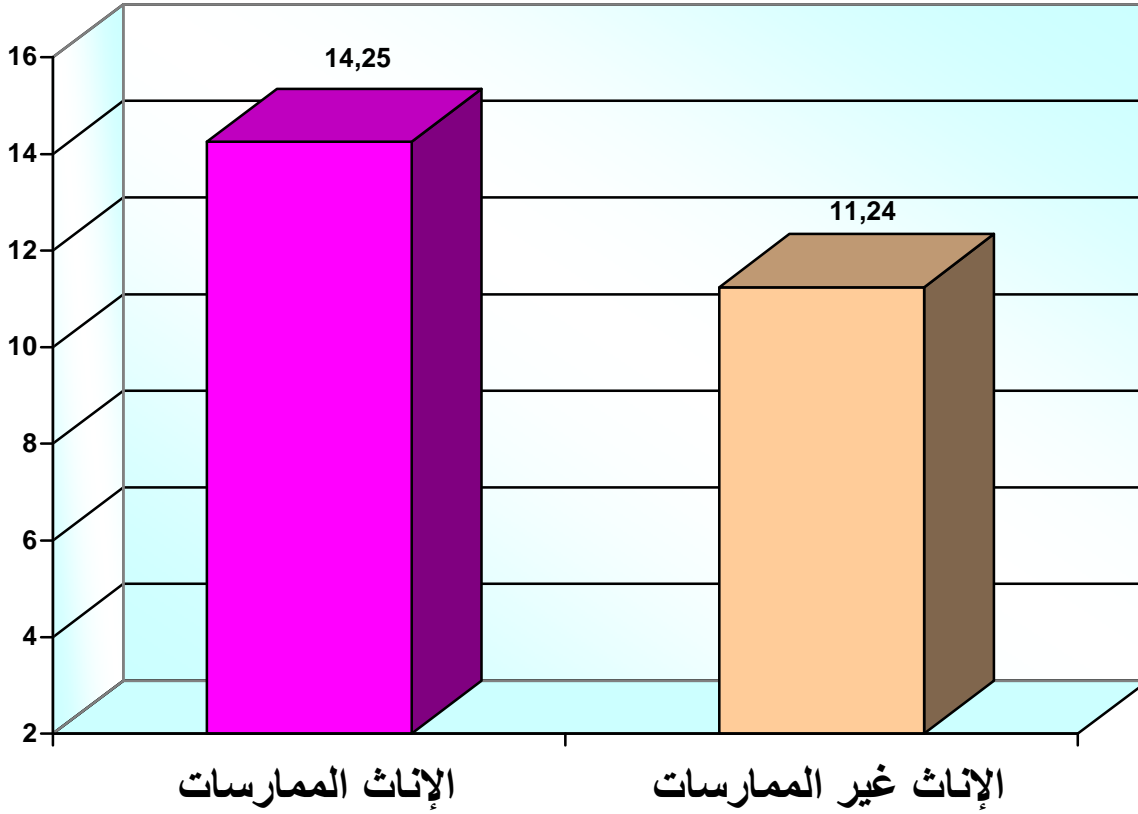
في مهارة القدرة على مواجهة القلق

إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
11.24	14.25	س
321	1711	مج س
25	120	ن
3.86	4.61	ع
3.04		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (14) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي عند الممارسات قد بلغ : 14.21 بانحراف معياري مقدر بـ : 4.61، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسات : 11.24 بانحراف معياري مقدر بـ : 3.86، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 3.04، و هي أكبر من قيمة ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (143) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين لصالح العينة الأولى و المتمثلة في الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية و هذه النتيجة يعزوها الباحث إلى أن المواقف الحرجة التي يتعرض لها التلاميذ (اللاعبين) خلال الممارسة أكسبتهم قدرة على التحكم أكثر في التوثر و في مواجهة القلق و بالتالي فإن الممارسة الرياضية تعمل على تنمية مهارة القدرة على مواجهة القلق.

الشكل البياني رقم (10) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات  
في مهارة القدرة على مواجهة القلق



الجدول رقم (15) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

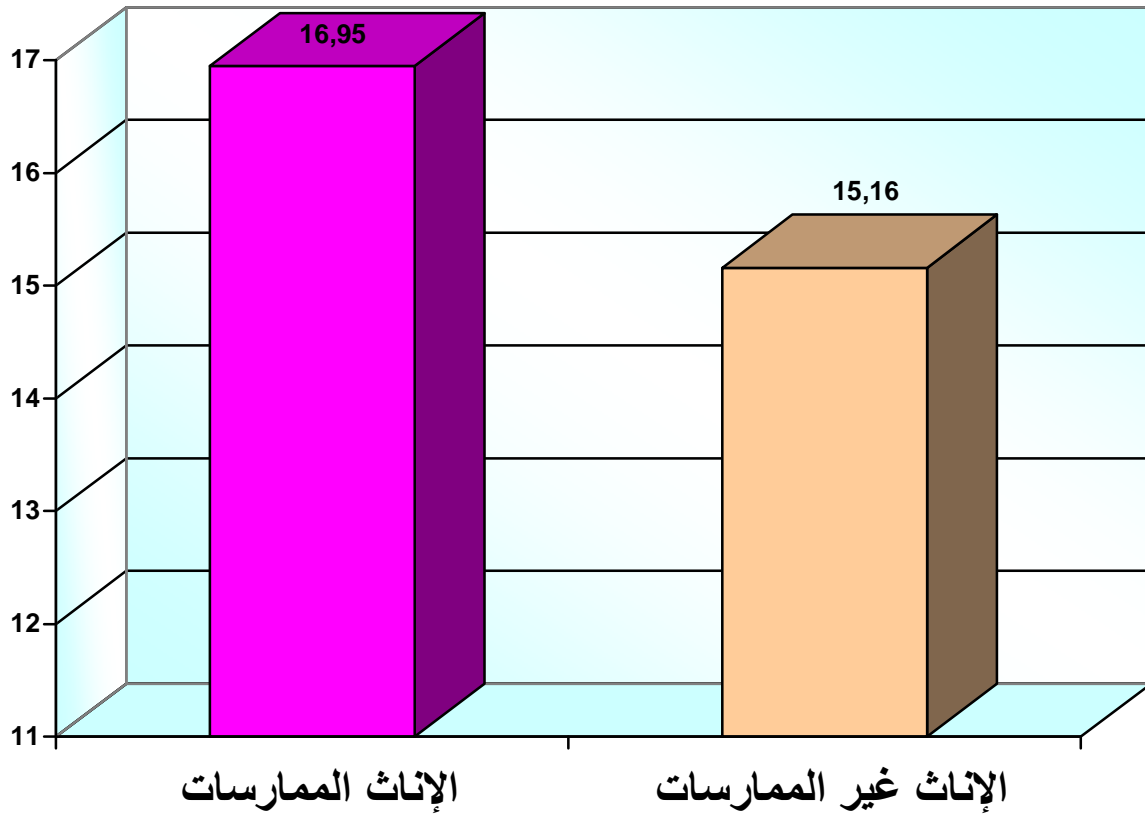
في مهارة الثقة بالنفس

إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
15.16	16.95	س
367	2035	مج س
25	120	ن
4.18	3.75	ع
2.12		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (15) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد الثقة بالنفس ، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي عند الممارسات قد بلغ : 16.95 بانحراف معياري مقدر بـ : 3.75 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسات : 15.16 بانحراف معياري مقدر بـ : 4.18 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 2.12 ، و هي أكبر من قيمة ت- الجدولية المقدر بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (143) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين لصالح العينة الأولى و المتمثلة في الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية و هذه النتيجة يعزوها الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية تساعد على تطور الأداء و تميز حركات التلميذات بالانسيابية و القوة و السرعة ، و بدل الكثير من الجهد و المثابرة و العطاء، و بالتالي تزداد مهارة الثقة بالنفس عند التلميذات و هنا يظهر أثر ممارسة التربية البدنية في تنمية الثقة بالنفس عند الممارسات مقارنة بالمعفيات.

الشكل البياني رقم (11) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات  
في مهارة الثقة بالنفس



الجدول رقم (16) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات

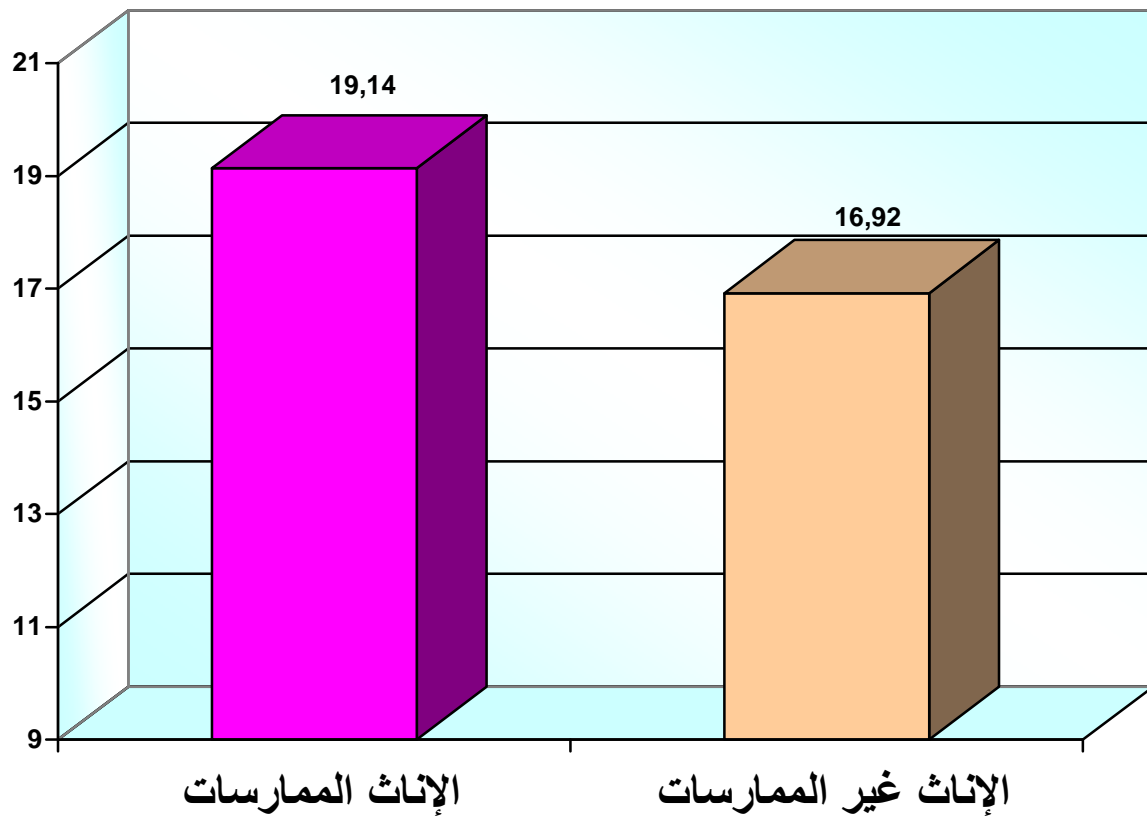
في مهارة دافعية الانجاز الرياضي

إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
16.92	19.14	س
423	2298	مج س
25	120	ن
5.12	3.23	ع
2.77		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (16) أعلاه ، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلميذات الممارسات و غير الممارسات في بعد دافعية الانجاز الرياضي ، ما يلي :

أن المتوسط الحسابي عند الممارسات قد بلغ : 19.14 بانحراف معياري مقدر بـ : 3.23 ، فيما بلغ المتوسط الحسابي عند غير الممارسات : 16.92 بانحراف معياري مقدر بـ : 5.12 ، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار " ت- ستودنت " ، حيث بلغت قيمة ت = 2.77 ، و هي أكبر من قيمة ت- الجدولية المقدرة بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (143) و بمستوى الدلالة 0.05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5% ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين لصالح العينة الأولى و المتمثلة في الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية و هذا يرجعه الباحث إلى أن الأهداف المسطرة في برنامج التربية البدنية تعمل على تلبية ميول و رغبات التلميذات و بالتالي تنمي لديهن دوافع الممارسة و الإنجاز و ذلك عن طريق درس التربية البدنية و النشاطات الرياضية.

الشكل البياني رقم (12) يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات و غير الممارسات  
في مهارة دافعية الانجاز الرياضي



و على ضوء ما تقدم نستنتج ما يلي :

أن هناك فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين من الجنسين في أبعاد المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين. وهذا يتضح من خلال تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضة (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة بالنفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق على التوالي و هذه النتائج يعزوها الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضة المستمرة أكسبت التلاميذ الممارسين خبرة و تجربة كبيرة و خاصة أثناء المنافسات الرياضية و هذا ما جعل التلاميذ الممارسين يتميزون بالتحكم أكثر في هذه المهارات.

أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين من الجنسين في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه، و هذه النتيجة يعزوها الباحث إلى الحضور المستمر للتلاميذ المعفيين في درس التربية البدنية و انتباههم المستمر إلى زملائهم.

و منه نستنتج أن الفروق موجودة بين العينتين لصالح العينة الأولى المتمثلة في التلاميذ الممارسين في أربع أبعاد من بين ستة أبعاد من المهارات النفسية.

## 2-2-2- لدى المستويات الثلاثة ذكور :

الجدول رقم (17) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة

(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد التصور الذهني

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
895	901	881	مج س
17,9	18,02	17,62	س'
16591	16715	16091	مج س <sup>2</sup>
	150		مج ن
	4,21		التباين بين المجموعات
	11,00		التباين داخل المجموعات
	5,22		ف. المحسوبة
	3,06		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

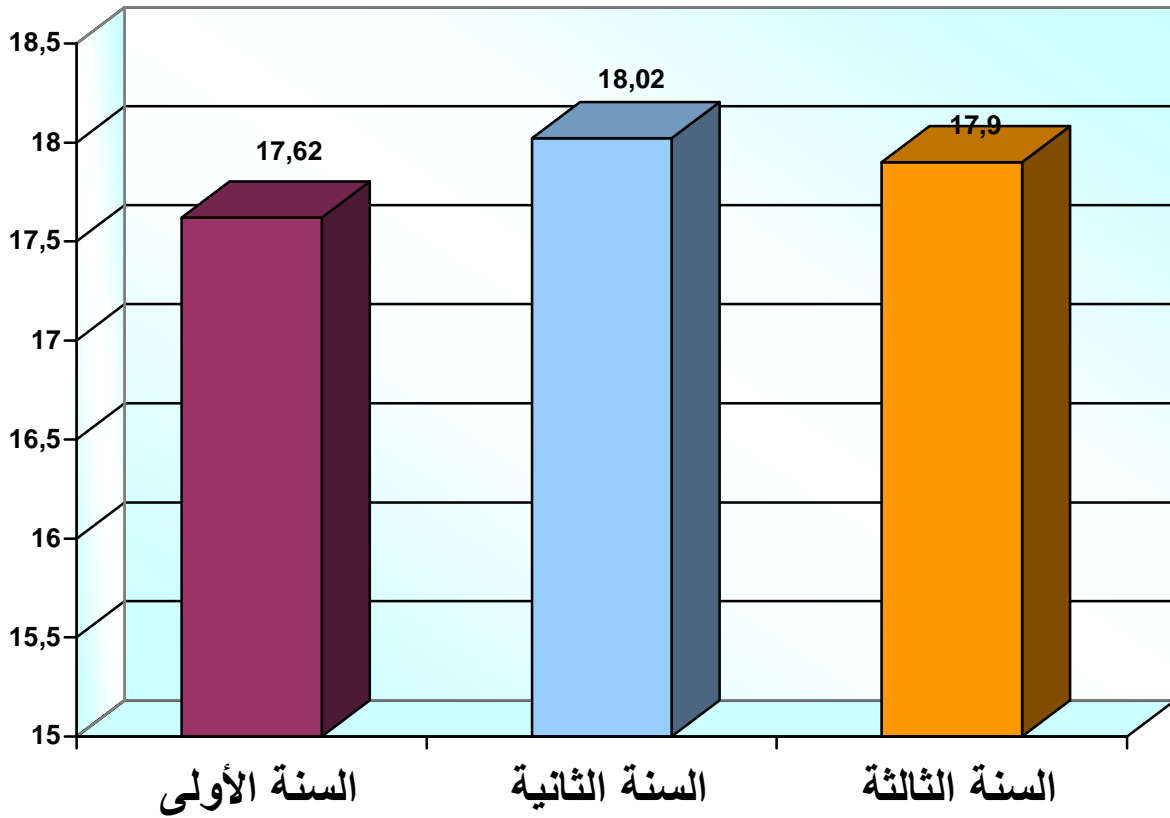
يتضح من خلال الجدول التالي و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) ذكور في بعد القدرة على التصور الذهني ما يلي:

بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى: 17,62، و بلغ عند تلاميذ السنة الثانية: 18,02، بينما بلغ عند تلاميذ السنة الثالثة: 17,9، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات

و عملا بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 150، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 4,21، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 11,00، و عملا بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها نتوصل إلى حساب F والتي قدرت بـ: 5,22، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,06، و هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ في بعد القدرة على التصور الذهني فرق معنوي و دال إحصائيا و هذا عند درجة حرية (2-147) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 % و درجة شك

5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائيا في بعد القدرة على التصور الذهني لدى التلاميذ و هذا لصالح تلاميذ السنة الثانية ذكور، ما يدل على أن المجموعة الثانية المتمثلة في تلاميذ السنة الثانية ثانوي تتميز بدرجة عالية و أكبر من المجموعتين الأولى و الثالثة في بعد القدرة على التصور الذهني و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن التلاميذ السنة الثانية يتميزون بتركيز أكبر في حصة التربية البدنية مقارنة بالسنة الثالثة المنشغلين بامتحان البكالوريا و السنة الأولى الذين لا يملكون الخبرة اللازمة.

الشكل البياني رقم (13) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد التصور الذهني



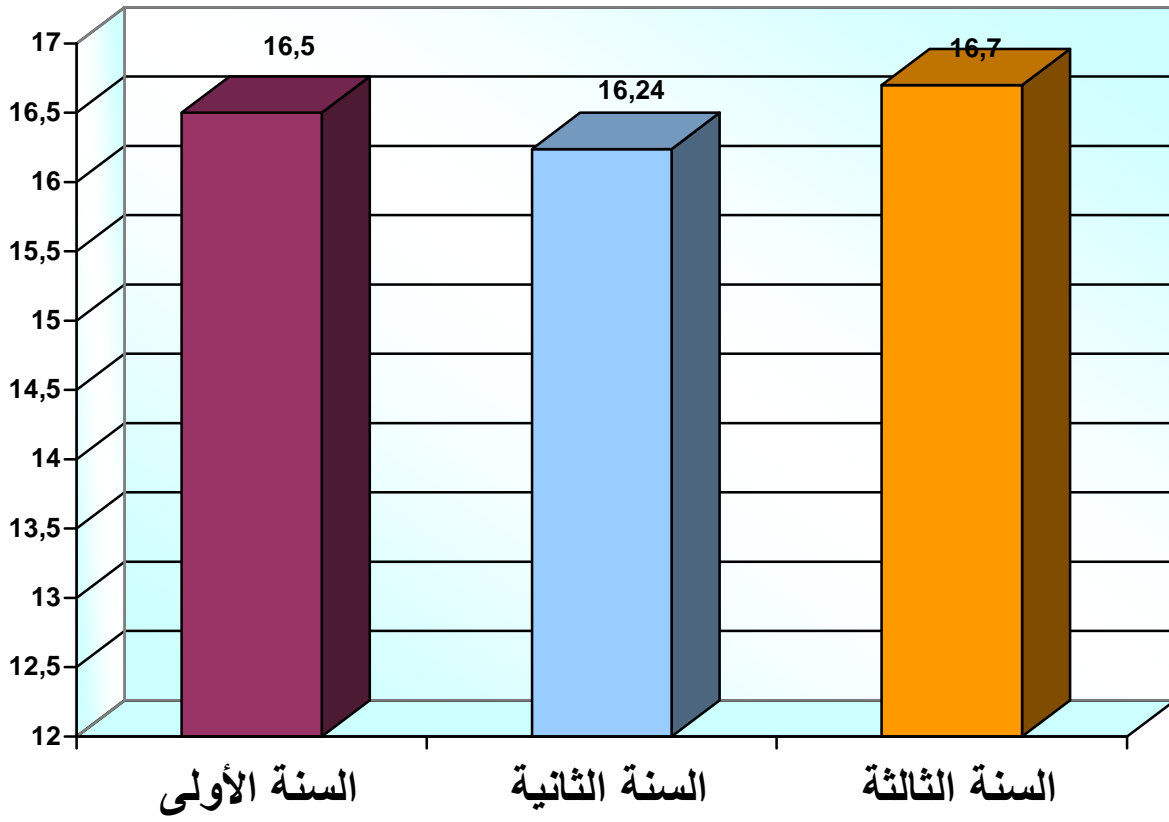
الجدول رقم (18) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على الاسترخاء

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
825	812	835	مج س
16,5	16,24	16,7	س'
14221	13836	14423	مج س <sup>2</sup>
150			مج ن
2,66			التباين بين المجموعات
11,81			التباين داخل المجموعات
4,44			ف. المحسوبة
3,06			ف. الجدولية
0,05			مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول التالي و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ذكور (الأول- الثاني- الثالث) في بعد القدرة على الاسترخاء ما يلي:

بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى: 16,5، و بلغ عند تلاميذ السنة الثانية: 16,24، بينما بلغ عند تلاميذ السنة الثالثة: 16,7، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 150، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 2,66، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 11,81، و عملاً بتباين المجموعات داخلياً و فيما بينها نتوصل إلى حساب F والتي قدرت بـ: 4,44، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,06، و هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ في بعد القدرة على الاسترخاء فرق معنوي و دال إحصائياً و هذا عند درجة حرية (2-147) و بمستوى دلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائياً في بعد القدرة على الاسترخاء لدى التلاميذ و هذا لصالح تلاميذ السنة الثالثة، مما يدل على أن المجموعة الثالثة تتميز بدرجة عالية و أكبر من المجموعة الأولى و المجموعة الثانية و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن الممارسة الرياضية و لسنوات متواصلة تعمل على تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء.

الشكل البياني رقم (14) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على الاسترخاء



الجدول رقم (19) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على تركيز الانتباه

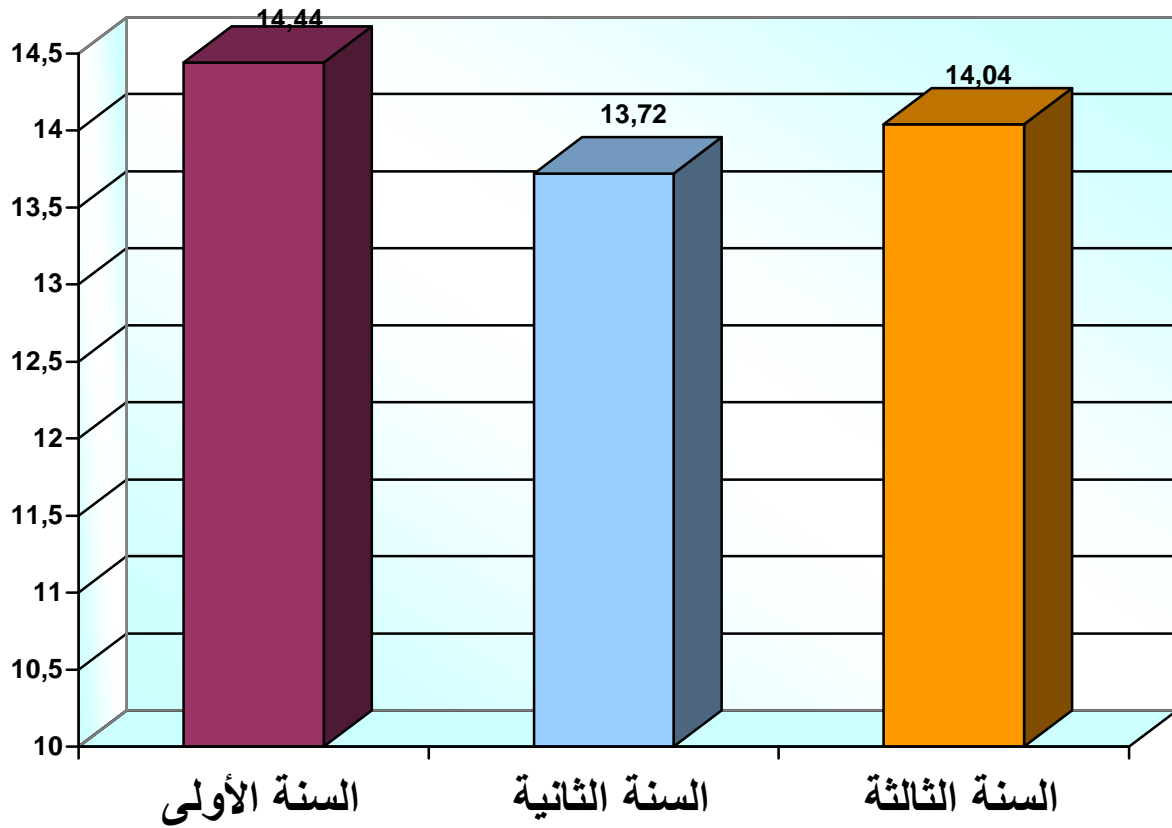
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
702	686	722	مج س
14,04	13,72	14,44	س'
10666	10610	11256	مج س <sup>2</sup>
150			مج ن
6,50			التباين بين المجموعات
19,30			التباين داخل المجموعات
2,96			ف. المحسوبة
3,06			ف. الجدولية
0,05			مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ذكور (الأول- الثاني- الثالث) في بعد القدرة على تركيز الانتباه ما يلي:

قد بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى: 14,44، و بلغ لدى تلاميذ السنة الثانية: 13,72، بينما بلغ لدى تلاميذ السنة الثالثة: 14,04، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملا بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 150، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 6,50، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 19,30، و عملا بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 2,96، و هذه القيمة أصغر من F الجدولية المقدر بـ: 3,06، و هذا عند درجة حرية (2-147) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا يعني أن الفروق بين المتوسطات فروق عشوائية، و بالتالي لا يتأثر بعد القدرة على تركيز الانتباه حسب المستويات (أولى- ثانية- ثالثة) مما يعطينا تصور بأن تلاميذ الطور الثانوي

لهم نفس القدرة في مستوى تركيز الانتباه و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن تلاميذ السنة الأولى يتميزون بقدرة على تركيز الانتباه أكبر و هذا لانتقالهم من مرحلة المتوسط إلى مرحلة جديدة بالنسبة لهم حيث أنهم مجبرين على التركيز أكثر في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالحركة و النشاط الدائم.

الشكل البياني رقم (15) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على تركيز الانتباه



الجدول رقم (20) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد الثقة بالنفس

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
881	867	864	مج س
17,76	17,34	17,28	س'
16542	15565	15852	مج س <sup>2</sup>
150			مج ن
3,42			التباين بين المجموعات
15,13			التباين داخل المجموعات
4,42			ف. المحسوبة
3,06			ف. الجدولية
0,05			مستوى الدلالة

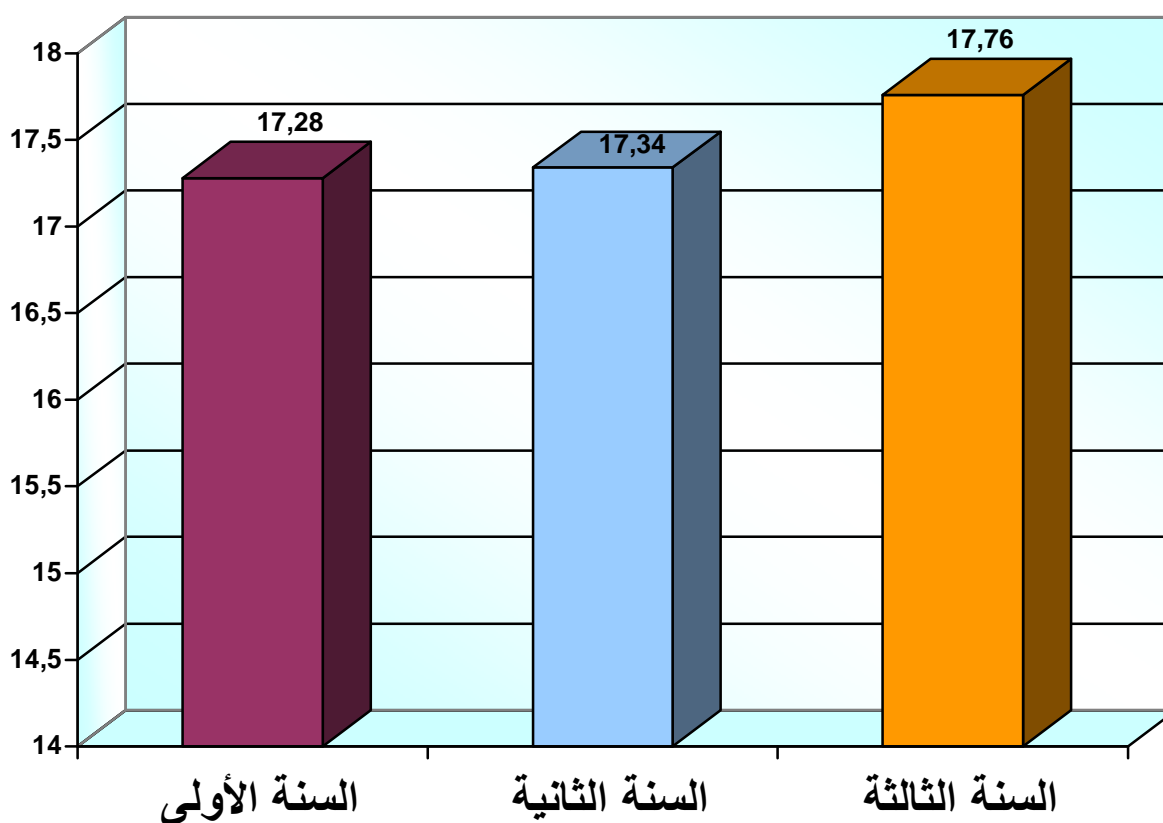
يتضح من خلال الجدول أعلاه، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ذكور (الأول- الثاني- الثالث) في بعد الثقة بالنفس ما يلي:

متوسط الحسابي للسنة الأولى قد بلغ: 17,28، و قد بلغ عند السنة الثانية: 17,34، بينما بلغ عند تلاميذ السنة الثالثة: 17,76، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات و عملا بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 150، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 3,42، و تباين داخل المجموعات مقدر بـ: 15,13.

و عملا بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 4,42، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,06، وهذه النتائج تؤكد لنا أن الفروق بين التلاميذ الذكور في بعد الثقة بالنفس فروق معنوية و دالة إحصائية و هذا عند درجة حرية (2-147) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، وهذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ، و هذا لصالح تلاميذ المستوى النهائي (السنة الثالثة)، مما يدل على أن تلاميذ السنة الثالثة متفوقين على تلاميذ السنة الأولى و على تلاميذ السنة الثانية و ذلك في بعد الثقة بالنفس و هذا ما يعزیه الباحث

إلى أن سنوات الممارسة المستمرة تعمل على تطوير مهارة الثقة بالنفس و ذلك من خلال تعرض تلاميذ المستوى النهائي إلى المواقف الحرجة و المقلقة في المنافسات الرياضية و التدريبات و هذا ما جعلهم أكثر ثقة في أنفسهم مقارنة بالآخرين.

الشكل البياني رقم (16) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد الثقة بالنفس



الجدول رقم ( 21 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على مواجهة القلق

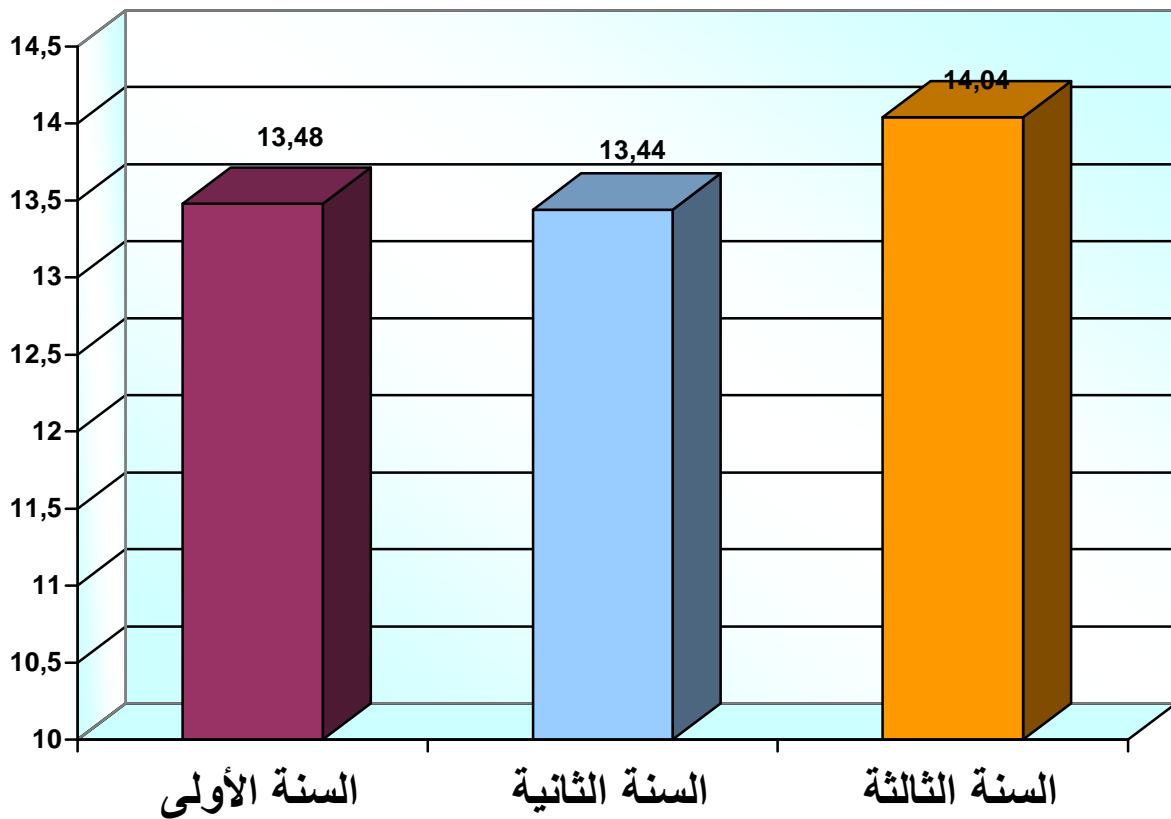
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
674	672	702	مج س
13,48	13,44	14,04	س'
9964	10028	10750	مج س <sup>2</sup>
	150		مج ن
	5,62		التباين بين المجموعات
	18,83		التباين داخل المجموعات
	3,34		ف. المحسوبة
	3,06		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ذكور (الأول- الثاني- الثالث) في بعد القدرة على مواجهة القلق ما يلي:

أن المتوسط الحسابي بلغ عند تلاميذ السنة الأولى: 13,48، و بلغ عند تلاميذ السنة الثانية: 13,44، بينما بلغ عند تلاميذ السنة الثالثة: 14,04، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات و عملا بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 150، و نتائجها الإحصائية أمدتنا بتباين بين المجموعات قدر بـ: 5,62، و تباين داخل المجموعات قدر بـ: 18,83، و عملا بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 3,34، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,06، وهذه النتائج تؤكد أن الفروق بين التلاميذ الذكور (الأولى- الثانية- الثالثة) في بعد القدرة على مواجهة القلق فروق معنوية و دالة إحصائية و هذا عند درجة حرية (2-147) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 % و درجة شك 5%، وهذا ما يبرز هناك فروق جوهرية دالة إحصائية في بعد القدرة على مواجهة القلق لدى التلاميذ، و هذا لصالح تلاميذ السنة الثالثة، مما يدل على أن تلاميذ السنة الثالثة ذكور متفوقين على تلاميذ السنة الأولى و السنة الثانية في بعد القدرة على

مواجهة القلق و هذا راجع لسنوات الخبرة في الطور الثانوي في ممارسة التربية البدنية و هذا ما يعزیه الباحث إلى الممارسة المستمرة و التعود على المنافسات الرياضية و المواقف الحرجة بحيث أدت الممارسة الرياضية لديهم إلى تنمية مهارة الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق.

الشكل البياني رقم (17) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد القدرة على مواجهة القلق



الجدول رقم (22) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة

(أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد دافعية الإنجاز

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
1000	1013	993	مج س
20	20,26	19,86	س'
20450	20929	20237	مج س <sup>2</sup>
	150		مج ن
	2,06		التباين بين المجموعات
	9,33		التباين داخل المجموعات
	4,52		ف. المحسوبة
	3,06		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

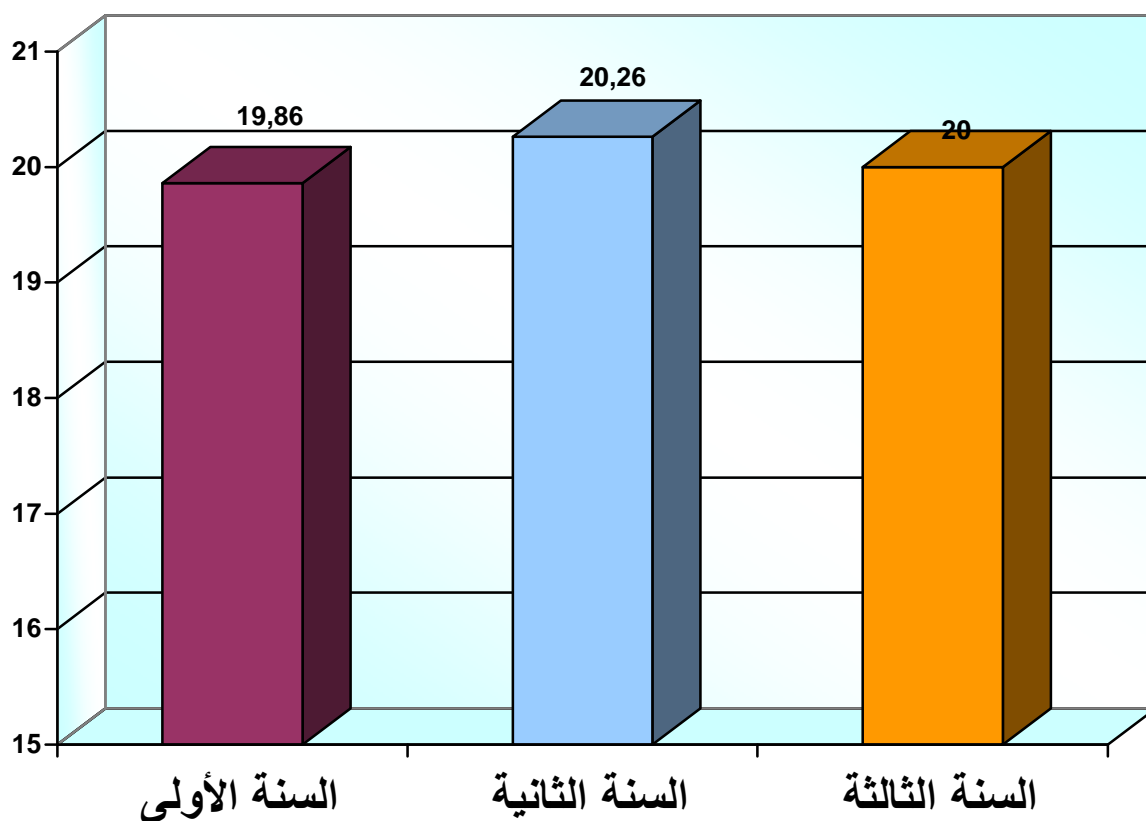
يتضح لنا من الجدول أعلاه، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ذكور (الأول- الثاني- الثالث) في بعد دافعية الإنجاز الرياضي ما يلي:

أن المتوسط الحسابي لتلاميذ السنة الأولى بلغ: 19,86، و بلغ عند تلاميذ السنة الثانية: 20,26، بينما بلغ عند تلاميذ السنة الثالثة: 20، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات و عملا بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 150، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات قدر بـ: 2,06، و بتباين داخل المجموعات قدر بـ: 9,33.

و عملا بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 4,52، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,06، وهذه النتائج تؤكد أن الفروق بين التلاميذ الذكور في بعد دافعية الإنجاز الرياضي فروق معنوية و دالة إحصائية و هذا عند درجة حرية (2-147) و بمستوى دلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 % و درجة شك 5%، وهذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ، و هذا لصالح تلاميذ السنة الثانية، مما يدل على أن تلاميذ السنة الثانية متفوقين على تلاميذ السنة الأولى و على تلاميذ السنة الثالثة في بعد دافعية الإنجاز الرياضي و هذا يرجعه الباحث إلى أن الأهداف المسطرة في برنامج التربية البدنية تعمل على تلبية ميول و رغبات

التلاميذ و بالتالي تنمي لديهم دوافع الممارسة و الإنجاز و ذلك عن طريق درس التربية البدنية و النشاطات الرياضية و أن تلاميذ السنة الثانية أكثر نشاطا و حرية مقارنة بالسنوات الأخرى.

الشكل البياني رقم (18) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد دافعية الإنجاز



و على ضوء ما تقدم نستنتج ما يلي:

- أن هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور الممارسين للمستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة ثانوي) 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 على التوالي، أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي.

- و أن هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين للمستويات الثلاثة و هذا يتضح من خلال تفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنوات الثالثة و الأولى في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني على التوالي.

- و أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين (المستويات الثلاثة) في بعد واحد و هو: القدرة على تركيز الانتباه.

## 2-2-3- لدى المستويات الثلاثة إناث :

الجدول رقم (23) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على التصور الذهني

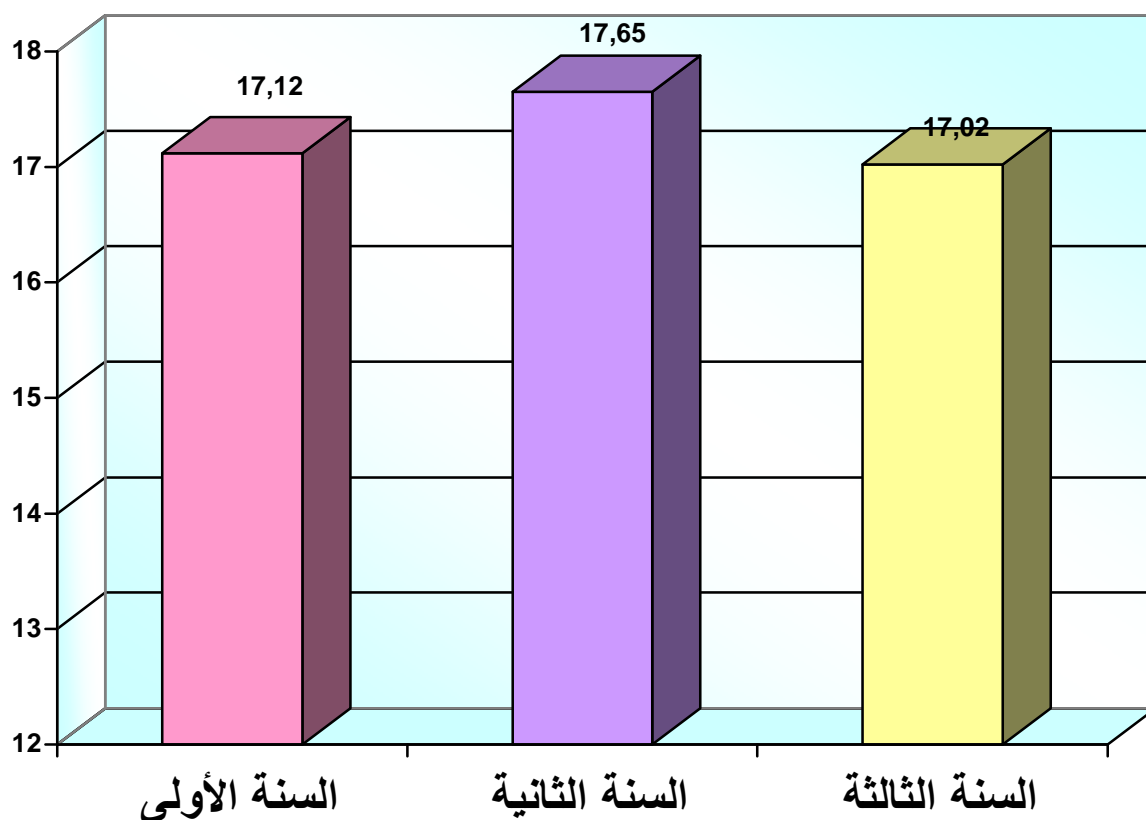
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
40	40	40	ن
681	706	685	مج س
17,02	17,65	17,12	س'
12069	13064	12155	مج س <sup>2</sup>
	120		مج ن
	3,06		التباين بين المجموعات
	12,84		التباين داخل المجموعات
	4,18		ف. المحسوبة
	3,09		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) إناث في بعد القدرة على التصور الذهني ما يلي:

بلغ المتوسط الحسابي عند تلميذات السنة الأولى: 17,12، و بلغ عند تلميذات السنة الثانية: 17,65، بينما بلغ عند تلميذات السنة الثالثة: 17,02، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملا بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 120، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 3,06، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 12,84، و عملا بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 4,18، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,09، و هذه النتائج تؤكد أن الفروق بين التلاميذ في بعد القدرة على التصور الذهني فروق معنوية و دالة إحصائيا و هذا عند درجة حرية (2-117) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 %

و درجة شك 5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهريّة دالة إحصائيًا في بعد القدرة على التصور الذهني بين تلميذات المستويات الثلاثة (الأولى- الثانية- الثالثة) و هذا لصالح تلميذات السنة الثانية، مما يدل على أن تلميذات السنة الثانية متفوقات على تلميذات السنة الأولى و على تلميذات السنة الثالثة في بعد القدرة على التصور الذهني هذا ما يعزّيه الباحث إلى أن تلميذات السنة الثانية يتميزن بتركيز أكبر في حصة التربية البدنية مقارنة بالسنة الثالثة المنشغلات بامتحان البكالوريا و السنة الأولى اللواتي لا يملكن الخبرة اللازمة.

الشكل البياني رقم (19) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على التصور الذهني



الجدول رقم ( 24 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على الاسترخاء

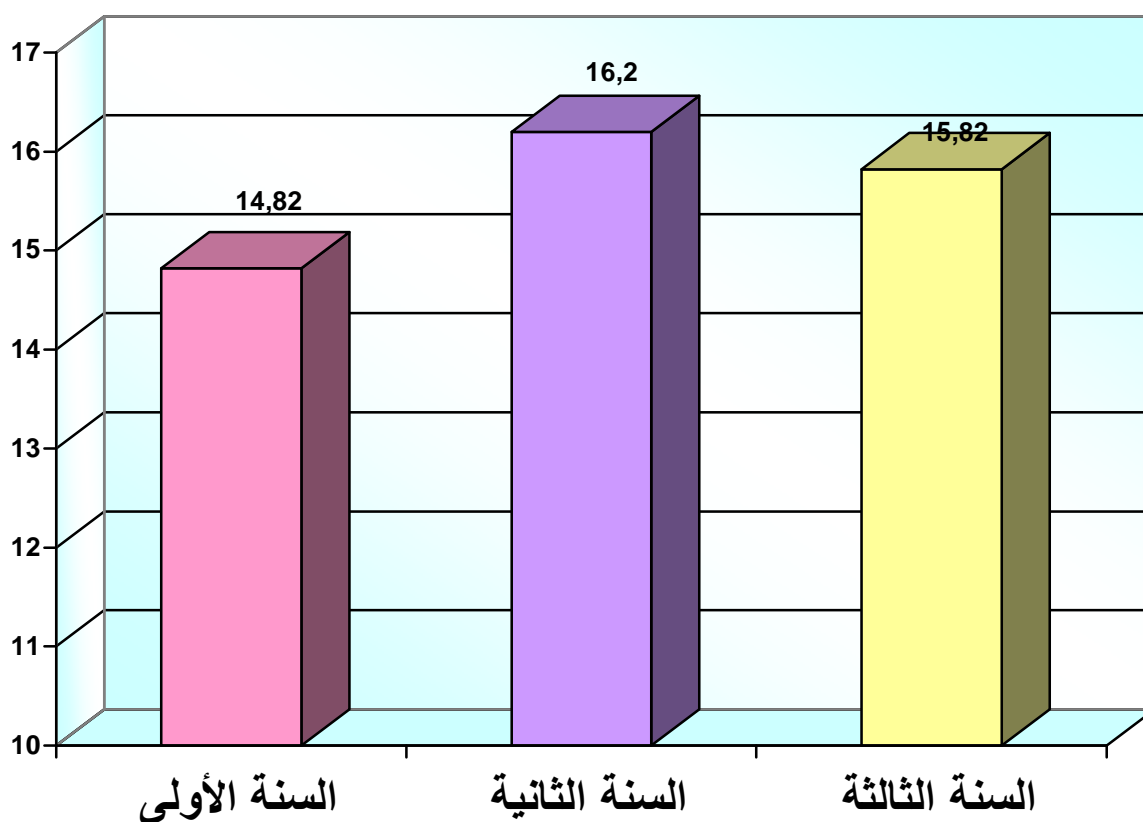
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
40	40	40	ن
633	648	593	مج س
15,82	16,2	14,82	س'
10201	10962	9057	مج س <sup>2</sup>
	120		مج ن
	28,88		التباين بين المجموعات
	7,81		التباين داخل المجموعات
	3,69		ف. المحسوبة
	3,09		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول التالي، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) في بعد القدرة على الاسترخاء ما يلي:

بلغ المتوسط الحسابي لدى تلميذات السنة الأولى: 14,82، و بلغ لدى تلميذات السنة الثانية: 16,2، بينما بلغ لدى تلميذات السنة الثالثة: 15,82، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 120، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 28,88، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 7,81، و عملاً بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 3,69، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,09، و هذه النتائج تؤكد لنا أن الفروق بين التلميذات في بعد القدرة على الاسترخاء فروق معنوية و دالة إحصائية و هذا عند درجة حرية (2-117) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 % و درجة شك 5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائية في بعد القدرة على الاسترخاء بين تلميذات المستويات الثلاثة و هذا لصالح تلميذات السنة الثانية، مما يدل على أن تلميذات السنة الثانية متفوقات على زميلاتهن تلميذات السنة الأولى و السنة الثالثة في بعد القدرة على الاسترخاء، و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن تلميذات السنة الثانية يتميزن بالنشاط و الحركة

الدائمة و غير منشغلات بامتحانات البكالوريا، و هن أكثر حرية من زميلاتهن في السنة الثالثة و الأولى.

الشكل البياني رقم (20) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على الاسترخاء



الجدول رقم (25) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على تركيز الانتباه

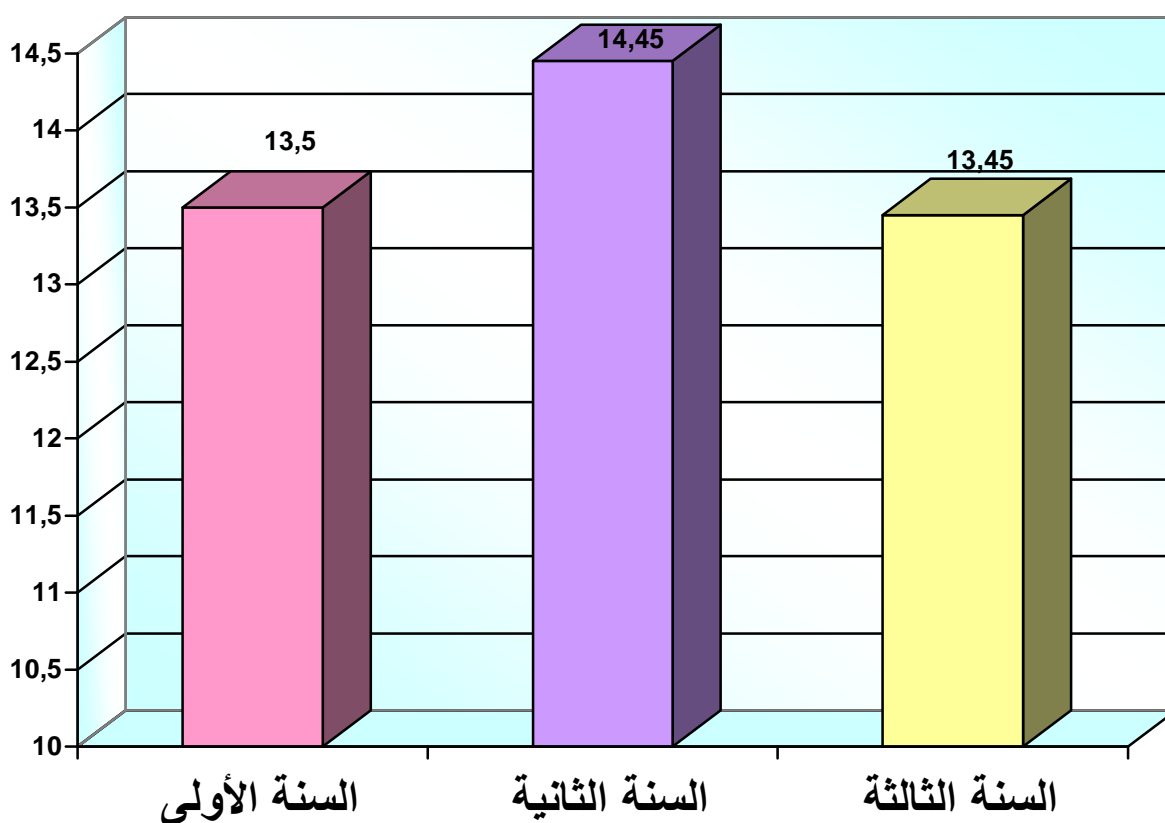
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
40	40	40	ن
538	578	540	مج س
13,45	14,45	13,5	س'
7884	9218	7774	مج س <sup>2</sup>
	120		مج ن
	5,30		التباين بين المجموعات
	17,07		التباين داخل المجموعات
	3,21		ف. المحسوبة
	3,09		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول التالي و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) في بعد القدرة على تركيز الانتباه ما يلي:

بلغ المتوسط الحسابي عند تلميذات السنة الأولى: 13,5، و بلغ عند تلميذات السنة الثانية: 14,45، بينما بلغ لدى تلميذات السنة الثالثة: 13,45، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 120، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 5,30، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 17,07، و عملاً بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 3,21، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,09، و هذه النتائج تؤكد لنا أن الفروق بين تلميذات المستويات الثلاثة في بعد القدرة على تركيز الانتباه فروق معنوية و دالة إحصائية و هذا عند درجة حرية (2-117) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 % و درجة شك 5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائية في بعد القدرة على تركيز الانتباه بين التلميذات و هذا لصالح تلميذات السنة الثانية، مما يدل على أن تلميذات السنة الثانية متفوقات على زميلاتهن تلميذات السنة الأولى و السنة الثالثة في بعد

القدرة على تركيز الانتباه و هذا ما يعزىه الباحث إلى الانتباه المستمر لتلميذات السنة الثانية في درس التربية البدنية و حضورهن الدائم و مواظبتهن على الممارسة.

الشكل البياني رقم (21) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة)إناث في بعد القدرة على تركيز الانتباه



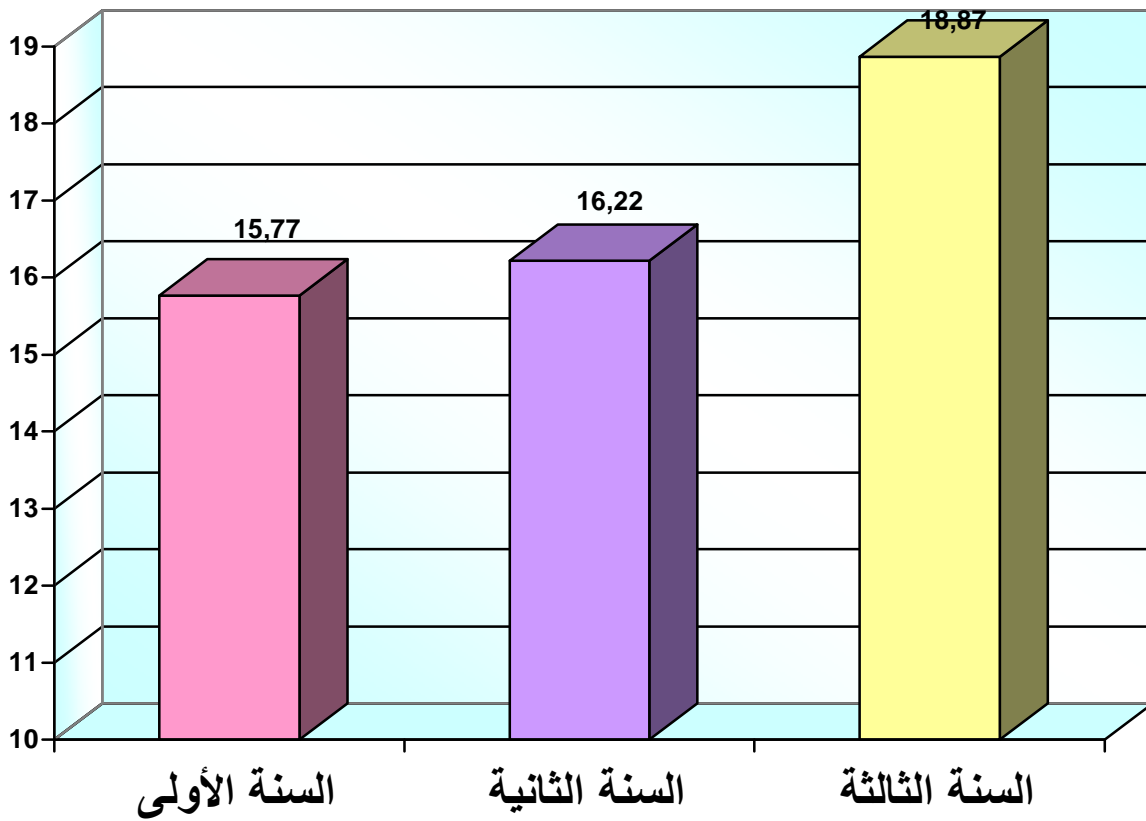
الجدول رقم (26) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد الثقة بالنفس

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
40	40	40	ن
755	649	631	مج س
18,87	16,22	15,77	س'
15895	11201	11393	مج س <sup>2</sup>
120			مج ن
10,16			التباين بين المجموعات
32,08			التباين داخل المجموعات
3,15			ف. المحسوبة
3,09			ف. الجدولية
0,05			مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول التالي، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) في بعد الثقة بالنفس ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للسنة الأولى قد بلغ: 15,77، و بلغ عند السنة الثانية: 16,22، بينما بلغ عند السنة الثالثة: 18,87، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 120، و نتائجها الإحصائية التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 10,16، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 32,08، و عملاً بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 3,15، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,09، و هذه النتائج تؤكد أن الفروق بين التلميذات في بعد الثقة بالنفس فروق معنوية و دالة إحصائيا و هذا عند درجة حرية (2-117) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائيا في بعد الثقة بالنفس بين التلميذات و هذا لصالح تلميذات المستوى النهائي، مما يدل على أن تلميذات السنة الثالثة أكثر ثقة و متفوقات على زميلاتهن تلميذات السنة الأولى و السنة الثانية في بعد الثقة بالنفس و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن سنوات الممارسة المستمرة تعمل على تطوير مهارة الثقة بالنفس و ذلك من خلال تعرض تلميذات المستوى النهائي إلى المواقف الحرجة و المقلقة في المنافسات الرياضية و التدريبات و هذا ما جعلهن أكثر ثقة في أنفسهن مقارنة بالآخرات.

الشكل البياني رقم (22) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد الثقة بالنفس



الجدول رقم ( 27 ) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على مواجهة القلق

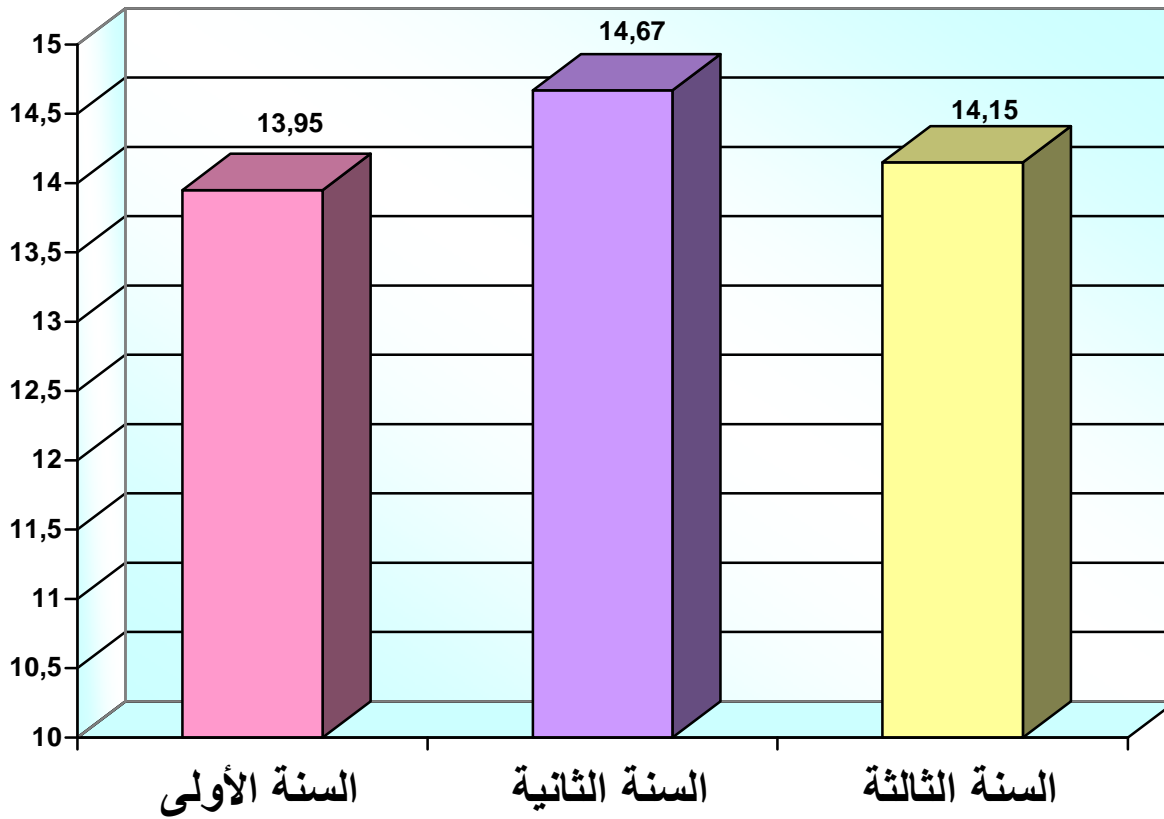
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
40	40	40	ن
566	587	558	مج س
14,15	14,67	13,95	س'
8890	9565	8574	مج س <sup>2</sup>
	120		مج ن
	5,47		التباين بين المجموعات
	22,40		التباين داخل المجموعات
	4,09		ف. المحسوبة
	3,09		ف. الجدولية
	0,05		مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) في بعد القدرة على مواجهة القلق ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ عند السنة الأولى: 13,95، و بلغ عند السنة الثانية: 14,67، بينما بلغ عند السنة الثالثة: 14,15، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 120، و نتائجها الإحصائية و التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 5,47، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 22,40، و عملاً بتباين المجموعات داخلياً و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 4,09، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,09، و هذه النتائج تؤكد أن هناك فروق معنوية و دالة إحصائية بين التلميذات في بعد القدرة على مواجهة القلق، و هذا عند درجة حرية (2-117) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و دالة إحصائية بين التلميذات، و هذا لصالح السنة الثانية، مما يدل على أن تلميذات السنة الثانية متفوقات على تلميذات السنة الأولى و تلميذات السنة الثالثة في بعد القدرة على مواجهة القلق، و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن تلميذات السنة الثالثة

في حالة قلق و خوف من امتحان البكالوريا، خلاف السنة الثانية لعدم اهتمامهن و تركيزهن على حصة التربية البدنية.

الشكل البياني رقم (23) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على مواجهة القلق



الجدول رقم (28) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة  
(أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد دافعية الإنجاز الرياضي

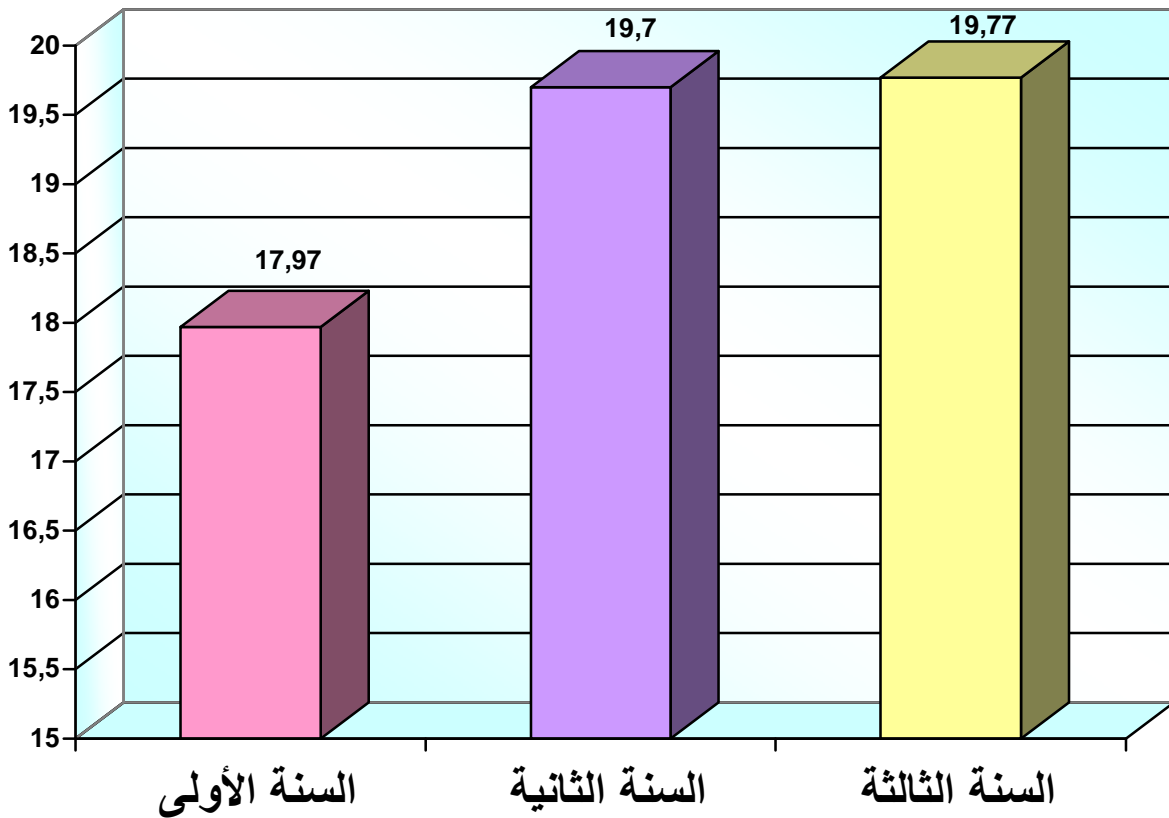
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
40	40	40	ن
791	788	719	مج س
19,77	19,7	17,97	س'
15949	15940	13373	مج س <sup>2</sup>
120			مج ن
41,58			التباين بين المجموعات
10,02			التباين داخل المجموعات
4,15			ف. المحسوبة
3,09			ف. الجدولية
0,05			مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه، و الذي يمثل الدراسة المقارنة للمهارات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي (الأول- الثاني- الثالث) في بعد دافعية الإنجاز الرياضي ما يلي:

أن المتوسط الحسابي عند السنة الأولى بلغ: 17,97، و عند السنة الثانية بلغ: 19,7، بينما عند السنة الثالثة بلغ: 19,77، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملاً بتحليل التباين، فإن مجموع العينة المقدر بـ: 120، و نتائجها الإحصائية و التي أمدتنا بتباين بين المجموعات مقدر بـ: 41,58، و بتباين داخل المجموعات مقدر بـ: 10,02، و عملاً بتباين المجموعات داخليا و فيما بينها توصلنا إلى حساب F والتي قدرت بـ: 4,15، و هي أكبر من F الجدولية المقدر بـ: 3,09، و هذه النتائج تؤكد أن هناك الفروق بين تلميذات المستويات الثلاثة فروق معنوية و دالة إحصائية و هذا عند درجة حرية (2-117) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و دالة إحصائية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي، و هذا لصالح تلميذات المستوى النهائي، مما يدل على أن تلميذات السنة الثالثة متفوقات على تلميذات السنة الأولى و تلميذات السنة الثانية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي و هذا يرجعه الباحث إلى أن الأهداف

المسطرة في برنامج التربية البدنية تعمل على تلبية ميول و رغبات التلميذات و بالتالي تنمي لديهن دوافع الممارسة و الإنجاز و ذلك عن طريق درس التربية البدنية و النشاطات الرياضية.

الشكل البياني رقم (24) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) إناث في بعد القدرة على دافعية الانجاز الرياضي



و على ضوء ما تقدم نستنتج ما يلي:

- أن هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين تلميذات المستويات الثلاثة (سنة أولى- ثانية- ثالثة) و هذا يتضح من خلال تفوق تلميذات المستوى الثاني على تلميذات المستوى الثالث و المستوى الأول في أبعاد: القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق و القدرة على تركيز الانتباه على التوالي، أي أن هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية السالفة الذكر لصالح المستوى الثاني المتمثل في تلميذات السنة الثانية ثانوي.

- أن هناك فروق دالة إحصائية بين تلميذات المستويات الثلاثة لصالح المستوى الثالث (السنة الثالثة) و ذلك في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي و الثقة بالنفس على التوالي.

و منه نستنتج أن الفرضية الثانية القائلة بوجود تباين في أبعاد المهارات النفسية قد تحققت في كل أبعاد المهارات النفسية.

## 3-2 - عرض وتحليل نتائج الدراسة المقارنة :

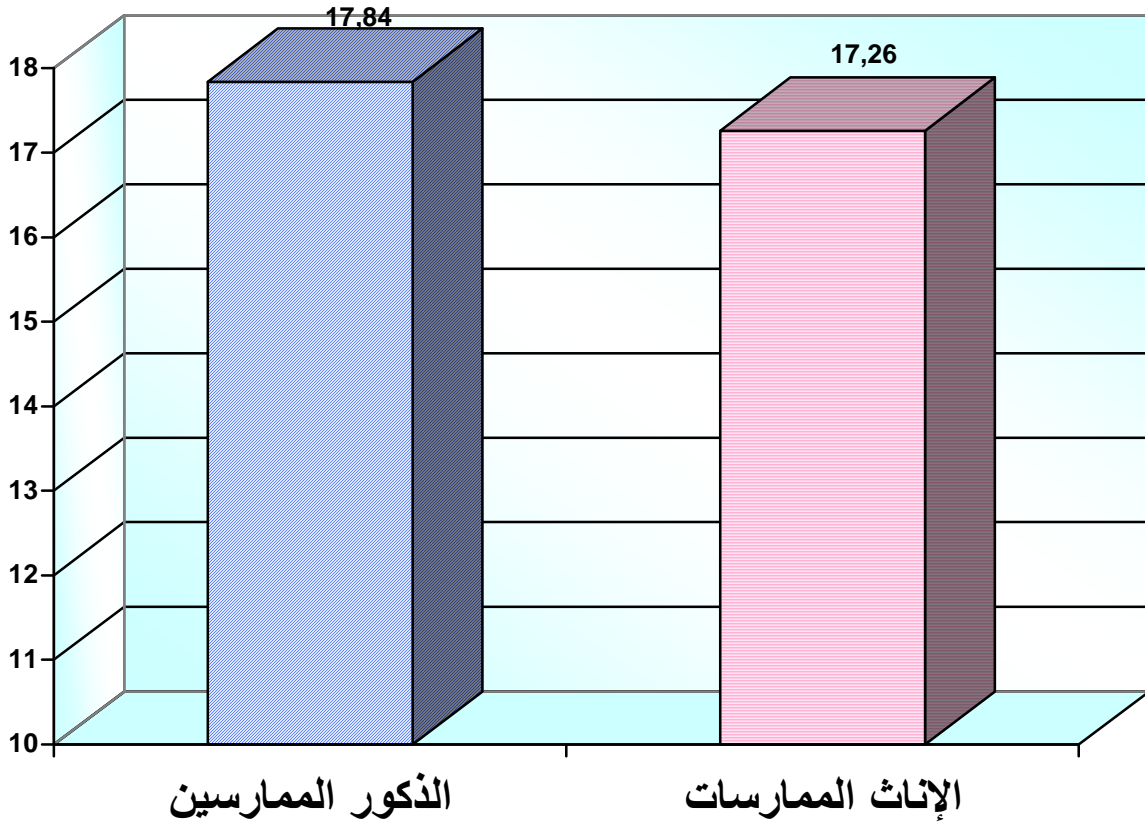
1- عدم وجود فروق معنوية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات:  
الجدول رقم ( 29 ) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات  
في بعد القدرة على التصور الذهني.

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
17,26	17,84	س
3,63	3,20	ع
1,38		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم ( 29 ) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين 17,84 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,20 فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات: 17,26 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,63، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت. ستودنت"، حيث بلغت قيمة ت: 1,38 ، و هي أصغر من ت الجدولية المقدر ب: 1,96 ، و هذا عند درجة حرية (268) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و عليه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني و هذا ما يعزيه الباحث إلى أن القدرات الذهنية أو العقلية تتساوى عند الذكور و الإناث الممارسين و أحيانا يتفوق الإناث على الذكور في القدرات العقلية عكس القدرات البدنية.

الشكل البياني رقم (25) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على التصور الذهني.



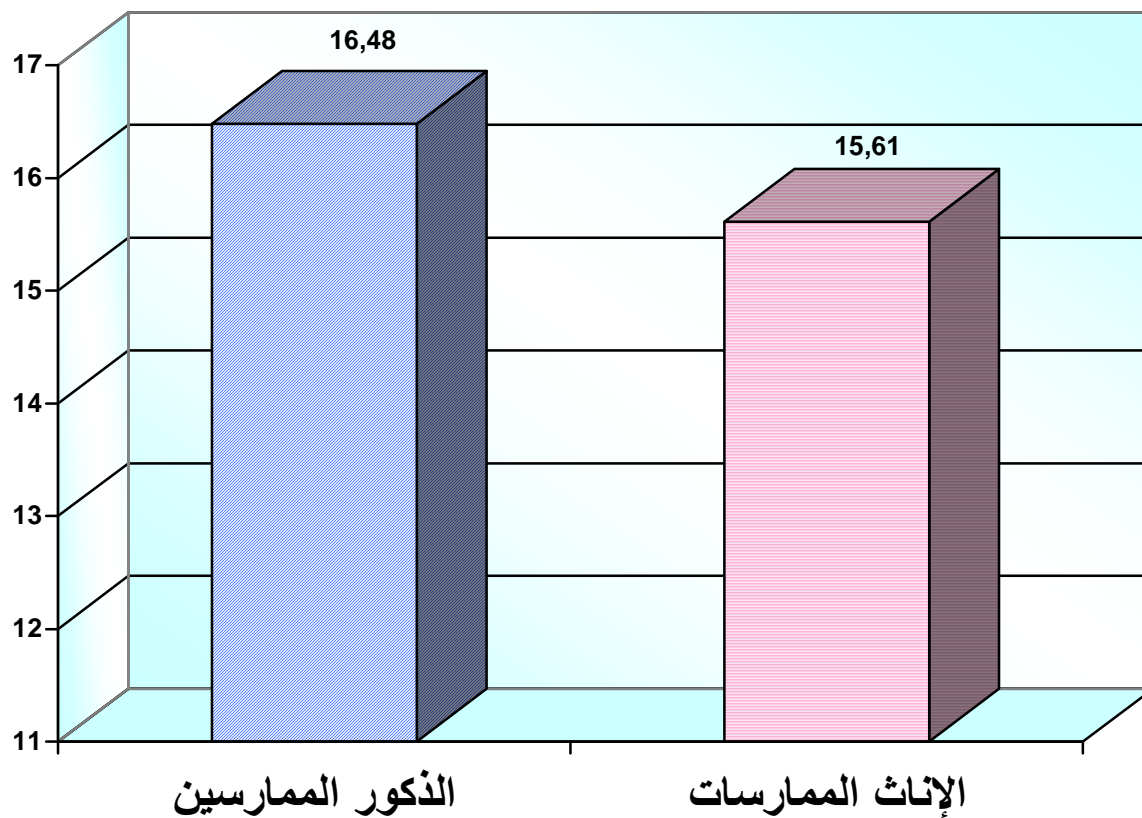
الجدول رقم (30) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات  
في بعد القدرة على الاسترخاء.

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
15,61	16,48	س
3,26	3,45	ع
2,10		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (30) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على الاسترخاء ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين 16,48، بانحراف معياري مقدر ب: 3,45 فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات: 15,61 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,26، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت. ستودنت"، حيث بلغت قيمة ت: 2,10 ، و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب: 1,96 ، و هذا عند درجة حرية (268) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، وهذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائيا بين العينتين في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح العينة الأولى و المتمثلة في التلاميذ الذكور الممارسين، و هذا ما يعزیه الباحث إلى القدرات البدنية و العضلية التي يتميز بها الذكور الممارسين مقارنة بالإناث، لأنهم أكثر تحكماً في العضلات و عملية الاسترخاء العضلي و ذلك عن طريق الممارسة اليومية للتربية البدنية و ميلهم إلى الحركة و النشاط أكثر.

الشكل البياني رقم (26) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على الاسترخاء.



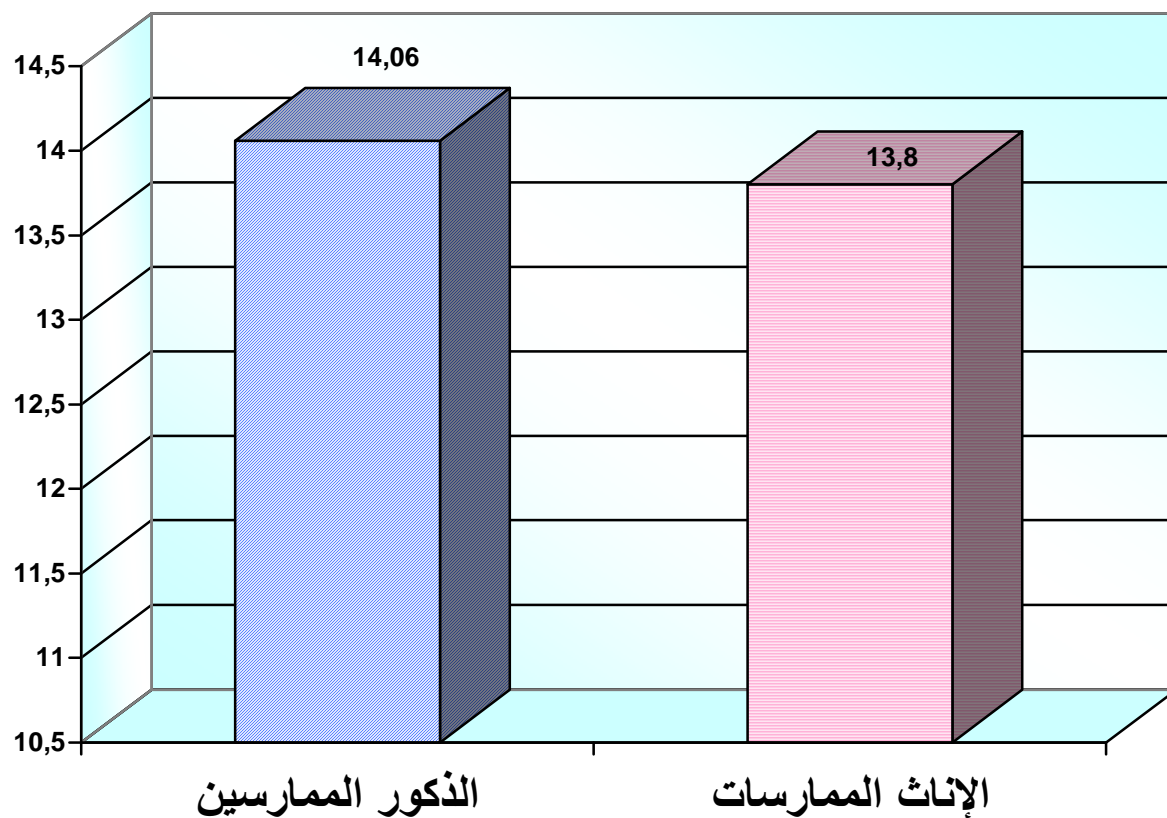
الجدول رقم (31) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه.

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
13,80	14,06	س
4,37	4,37	ع
0,48		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (31) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين 14,06 ، بانحراف معياري مقدر ب: 4,37 فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات: 13,80 ، بانحراف معياري مقدر ب: 4,37، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت. ستودنت"، حيث بلغت قيمة ت: 0,48 ، و هي أصغر من ت الجدولية المقدر ب: 1,96 ، و هذا عند درجة حرية (268) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و عليه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه، و هذا يرجعه الباحث إلى تساوي الذكور و الإناث بالقدرات العقلية و الذهنية خاصة الانتباه و التصور الذهني بل قد يتفوق الإناث على الذكور في عملية تركيز الانتباه لأنها لا تتطلب مجهود بدني و هذا ما يدل على أن الممارسة الرياضية تعمل على تنمية مهارة القدرة على تركيز الانتباه عند الذكور و الإناث.

الشكل البياني رقم (27) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على تركيز الانتباه



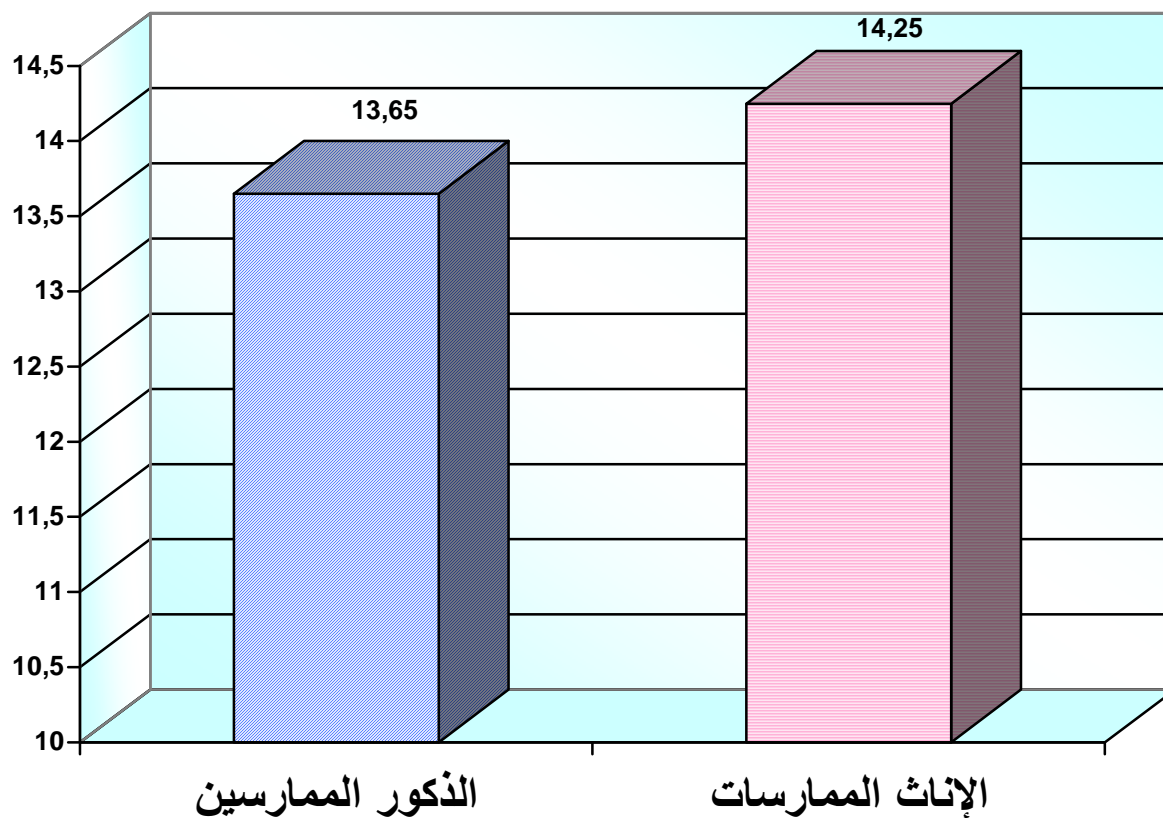
الجدول رقم (32) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق.

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
14,25	13,65	س
4,61	4,30	ع
1,09		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (32) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين 13,65 ، بانحراف معياري مقدر ب: 4,30 فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات: 14,25 ، بانحراف معياري مقدر ب: 4,61، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت. ستودنت"، حيث بلغت قيمة ت: 1,09 ، و هي أصغر من ت الجدولية المقدر ب: 1,96 ، و هذا عند درجة حرية (268) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و عليه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق، و هذا ما يرجعه الباحث إلى أن التوثر و القلق أثناء ممارسة التربية البدنية ليس له علاقة بالجنس بل مبدأه عامل الممارسة المستمرة و بالتالي فممارسة التربية البدنية تعمل على تنمية مهارة القدرة على مواجهة القلق عن التلاميذ من الجنسين.

الشكل البياني رقم (28) يبين دلالة الفرق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد القدرة على مواجهة القلق



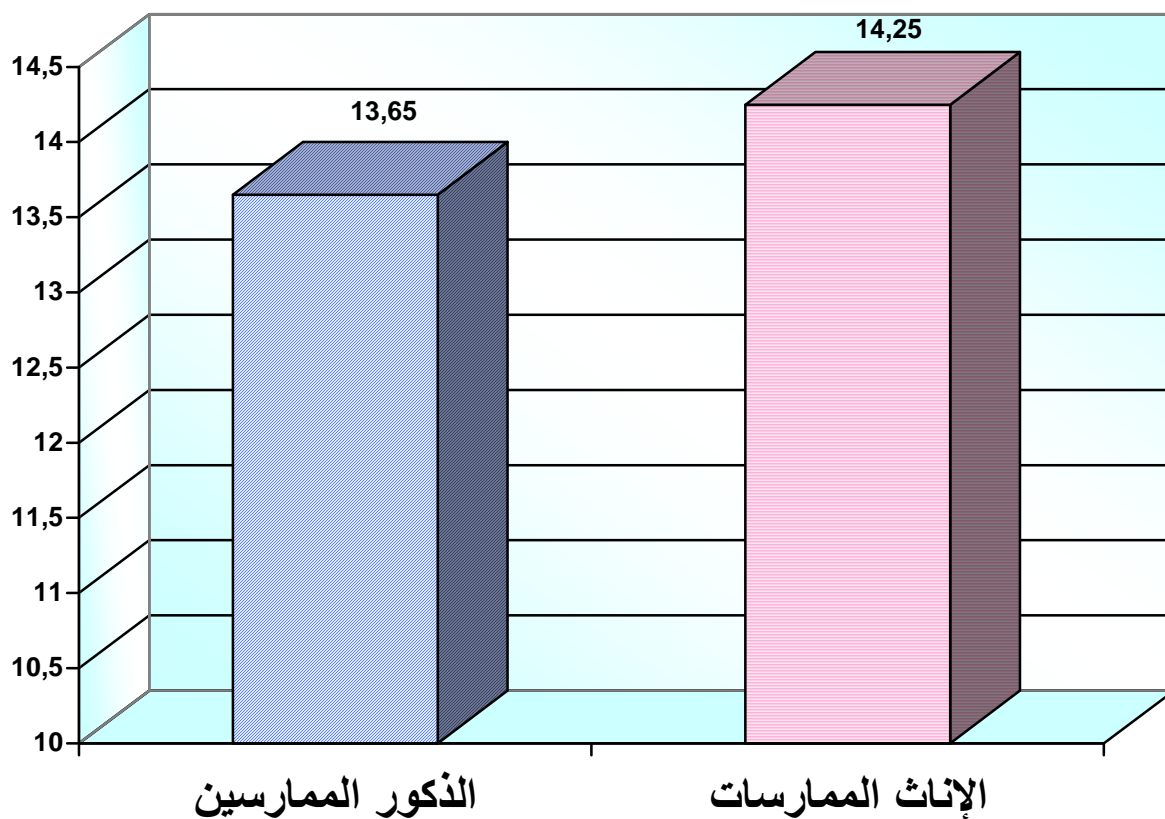
الجدول رقم (33) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس.

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
16,95	17,46	س
3,75	3,98	ع
1,06		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (33) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين 17,46 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,98 فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات: 16,95 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,75، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت. ستودنت"، حيث بلغت قيمة ت: 1,06 ، و هي أصغر من ت الجدولية المقدر ب: 1,96 ، و هذا عند درجة حرية (268) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و عليه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس، و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن بعد الثقة بالنفس يتأثر أكثر بعامل الممارسة و التجربة و سنوات النجاح و التدريب ، أما الجنس فلا يؤثر في ذلك و إلا لكان كل الإناث الممارسين للتربية البدنية لا يملكون الثقة اللازمة.

الشكل البياني رقم (29) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس.



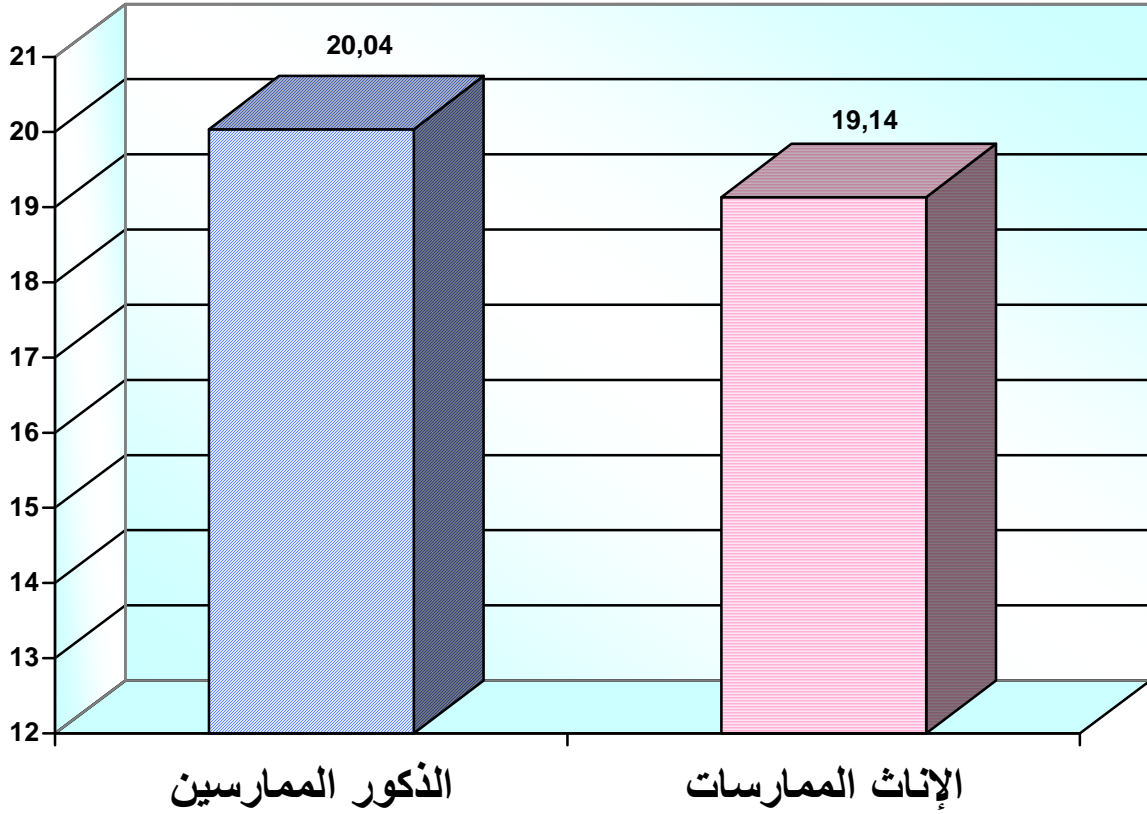
الجدول رقم (34) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات  
في بعد دافعية الانجاز الرياضي

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
19,14	20,04	س
3,23	3,10	ع
2,31		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (34) أعلاه، و الذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في بعد دافعية الانجاز الرياضي ما يلي:

أن المتوسط الحسابي قد بلغ لدى الذكور الممارسين 20,04 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,10، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث الممارسات: 19,14 ، بانحراف معياري مقدر ب: 3,23، و لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي العينتين تم استخدام اختبار "ت. ستودنت"، حيث بلغت قيمة ت: 2,31 ، و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب: 1,96 ، و هذا عند درجة حرية (268) و بمستوى الدلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95% و درجة شك 5%، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائيا بين العينتين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و ذلك لصالح العينة الأولى و المتمثلة في التلاميذ الذكور الممارسين، و هذا يعزیه الباحث إلى أن دوافع الأداء و الإنجاز تكون أكبر عند الذكور مقارنة بالإناث لأن الذكور يتميزون بالنشاط الحركي المستمر و المجهود العضلي الدائم و أن برنامج التربية البدنية يعمل على تلبية الميول و الرغبات عند التلاميذ خاصة الذكور و هذا ما يعمل بدوره على تنمية دوافع الإنجاز الرياضي .

الشكل البياني رقم (30) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد دافعية الانجاز الرياضي



و على ضوء ما تقدم نستنتج ما يلي:

- أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي الذكور الممارسين و الإناث

الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية: بعد القدرة على التصور الذهني، بعد القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، و الثقة بالنفس، و هذا ما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي الذكور و الإناث الممارسين

نظرا لعدم وجود فروق دالة فيما بينهم أنظر الجداول: رقم:(29) و(31) و(32) و(33).

- وأنه يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور، و هذا ما يدل على أن بعد دافعية لإنجاز الرياضي و بعد القدرة على الاسترخاء قد حضيا بأهمية كبيرة لدى تلاميذ الطور الثانوي الذكور مقارنة بالإناث، أنظر الجدول رقم:(30) و رقم:(34).



### 1-3- مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات

أولاً فيما يتعلق بالفرضية الأولى والتي توقع الباحث من خلالها أن التربية البدنية والرياضة المجسمة عملياً تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المستويات الثلاثة (1-2-3 ثانوي) للطور الثانوي.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين من الجنسين في المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين من الجنسين. نستنتج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي يتميزون بدرجة عالية في أبعاد المهارات النفسية التالية دافعية الانجاز الرياضي و الثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة محمد فاضل (1999) على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهن بدافعية الانجاز و الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق.<sup>(1)</sup>

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة احمد محمود نقلا عن محمد الحماحمي (1983) والذي يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي و تقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول و الاتجاهات و الحاجات النفسية و التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة.<sup>(2)</sup> وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل من "كوبر" (1967م) و "كان" (1976م) و "ستشر" (1977م) و "مورغان" (1980م) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار.<sup>(3)</sup>

ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على التصور الذهني و القدرة على تركيز الانتباه وهذا بالرغم من أن جل الدراسات أثبتت عكس ذلك خاصة دراسة حرشاوي يوسف التي تشير إلى أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه<sup>(4)</sup> و دراسة حنفي

(1) بثينة محمد فاضل "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات" -1999-

(2) نبيلة احمد محمود "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضي

(3) شريط محمد حسن المأمون "تحديد السمات الشخصية للاعب الدفاعي الحر في الكرة الطائرة و مقارنته باللاعبين رسالة ماجستير غير

منشورة - جامعة مستغانم -2006م- ص 148

(4) حرشاوي يوسف "دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل و الدافع" رسالة ماجستير 1995م- جامعة مستغانم

شعلان التي تشير إلى أن وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أو في نهايته تزيد من قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه عند التلاميذ<sup>(1)</sup>

ويشير كل من شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001) في دراستهما الخاصة بالعوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي إلى أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية مثل طموح الانجاز و التحمل النفسي<sup>(2)</sup>

وتتفق أيضا نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة إبراهيم حنفي شعلان التي تشير إلى أن درس التربية الرياضية له تأثير ايجابي على قوة التركيز وشدة الانتباه و القدرة على التحصيل (1986) و التي تشير إلى أن "Platonov" الدراسي . وهذا ما أثبتته دراسات "بلاتونوف-

### ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى تنشيط الدورة

الدموية بصفة خاصة مما ينشط الجسم بصفة عامة و يزيد من حيويته و يقاوم التعب الذهني الذي ينشا عن الملل والحصص النظرية المتتالية<sup>(3)</sup>

و من خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرضية الأولى للبحث و التي تنص على أن التربية البدنية و الرياضة المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

ثانيا فيما يتعلق بالفرضية الثانية و التي توقع الباحث من خلالها وجود تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ المستويات الثلاثة (1-2-3 ثانوي ) الذكور فيما بينهم و الإناث فيما بينهم.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية . والتي تشير إلى وجود تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ المستويات الثلاثة

### 1- لدى التلاميذ الذكور

هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ المستويات الثلاثة في بعد الثقة بالنفس و القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق على التوالي لصالح تلاميذ السنة الثالثة ذكور. و هذا ما توضحه الجداول رقم (20) و رقم (18) و رقم (21) و الأشكال البيانية رقم (16) و رقم (14) و رقم (17)

(1) إبراهيم حنفي شعلان "تأثير درس التربية البدنية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه وقوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي" المجلة العلمية للتربية البدنية-العدد ص 17

(2) شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين "العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة "

(3) إبراهيم حنفي شعلان "تأثير درس التربية البدنية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للانتباه وقوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي" مصدر سبق ذكره ص 17

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بثينة فاضل (1999) حيث تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في بعد القدرة على مواجهة القلق و الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي و تركيز الانتباه على التوالي و أن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم.<sup>(1)</sup>

و يرجع تفسير هذه النتائج إلى عامل الخبرة السابقة فتلاميذ السنة الثالثة أكثر ممارسة للتربية البدنية وأكثر خبرة من غيرهم مما اكسبهم ثقة بنفوسهم و قدرة على الاسترخاء عالية و بالتالي تميزوا بدرجة عالية في بعد القدرة على مواجهة القلق

وهذا ما ذهب إليه كل من احمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه(2000م) في دراستهما التي تشير إلى أن الخبرة السابقة تساعد على خفض الفترة الزمنية اللازمة لممارسة المهارة أي أن ممارسة المهارات المألوفة لدى الفرد مع وجود درجة معينة من المعرفة في الموقف التعليمي يساعد على الوصول إلى الهدف بدرجة أسرع مما لو كانت المثيرات المقدمة و الاستجابات المطلوبة جديدة على المتعلم.<sup>(2)</sup>

و من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها . هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور للمستويات الثلاثة في بعد دافعية الانجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني لصالح تلاميذ السنة الثانية و الجدولين رقم (22) ورقم (17) و الشكليات البيانيين رقم (18) ورقم(13) يوضحون ذلك . ويمكن تفسير ذلك إلى أن تلاميذ السنة الثانية أكثر تركيزاً و حماساً و يتميزون بالنشاط و بدافعية انجاز عالية لأنهم متفوقين على زملائهم من السنة الأولى في الخبرة السابقة و سنوات الممارسة و ليسوا منشغلين بامتحانات البكالوريا .

وهذا النشاط ترجعه نبيلة احمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000) حيث تشير إلى أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي.<sup>(3)</sup>

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها لا يوجد تباين بين تلاميذ المستويات الثلاثة ذكور في بعد واحد وهو القدرة على تركيز الانتباه. وهذه النتيجة تتناقض مع نتيجة دراسة بثينة فاضل (1999) التي تشير إلى وجود تباين بين المستويات الثلاثة في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح المستوى المتقدم.<sup>(4)</sup>

(1) بثينة محمد فاضل "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات"-1999-

(2) احمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه " تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم "-2000-

(3) بثينة فاضل "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات "

(4) نبيلة محمود "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"

هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلميذات المستويات الثلاثة في بعد دافعية الانجاز الرياضي و الثقة بالنفس على التوالي لصالح تلميذات السنة الثالثة و الجدولان رقم (28) ورقم (26) . والشكلان البيانيان رقم (24) ورقم (22) يوضحان ذلك.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة التي أجرتها بثينة فاضل على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميز المستوى المتقدم بدافعية الانجاز الرياضي و القدرة على تركيز الانتباه و الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق

وهناك تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلميذات المستويات الثلاثة في بعد القدرة على التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق و القدرة على تركيز الانتباه لصالح تلميذات السنة الثانية و الجداول التالية رقم (23) و (24) و (27) و (25) توضح ذلك. و هذه النتيجة تتناقض مع نتيجة دراسة بثينة محمد فاضل على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى أن المستوى الثاني يتميز بدرجة متوسطة في بعد الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي والقدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق على الترتيب (1).

ومما سبق نستنتج أن تلميذات السنة الثالثة و السنة الثانية الممارسات يتفوقن على تلميذات السنة الأولى الممارسات في أبعاد المهارات النفسية كلها. وهذا راجع لعامل الخبرة السابقة التي أشار إليها كل من احمد محمد العقاد وممدوح محمد بيه في دراستهما (2000م) (2). و عامل سنوات الممارسة المنتظمة التي أشار إليها كل من شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين في دراستهما (2001م) (3).

كما تشير دراسة احمد بن قلاوز تواتي (2008م) إلى وجود فرق دال إحصائيا بين عدائي المستويات العالية و عدائي المستويات المنخفضة في دافعية الانجاز لصالح عدائي المستويات العالية (4)

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا أن الفرضية الثانية التي تنص على "وجود تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ المستويات الثلاثة فيما بينهم و تلميذات المستويات الثلاثة فيما بينهم" قد تحققت.

(1) بثينة محمد فاضل "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات" مصدر سبق ذكره.  
(2) احمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه "تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية للاعب كرة القدم " مصدر سبق ذكره.  
(3) شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين "العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة" مصدر سبق ذكره.  
(4) احمد بن قلاوز تواتي "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعب القوى" رسالة دكتوراة غير منشورة - جامعة مستغانم - 2008م -

ثالثاً فيما يتعلق بالفرضية الثالثة و التي توقع من خلالها الباحث انه لا يوجد فروق معنوية في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية نستنتج انه لا يوجد فروق معنوية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في الأبعاد التالية القدرة على التصور الذهني و القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق و الثقة بالنفس وان التلاميذ من الجنسين يتمتعون ويتميزون بنفس مستوى الدرجات في الأبعاد السالفة الذكر. و الجداول رقم (29) ورقم(31) ورقم(32) ورقم (33) و كذلك الأشكال البيانية رقم (25) ورقم (27) ورقم(28) و رقم (29) توضح ذلك وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة حسن عبده و التي يشير فيها إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث الممارسين في كل من بعد تركيز الانتباه وبعد وضع الهدف و الإعداد العقلي وبعد مسابرة الشدائد و بعد القابلية للتدريب.

وتتفق هذه النتائج جزئياً مع نتائج دراسة" سميث وآخرون "(1995) فيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة بين الرياضيين الذكور و الإناث في كل من بعد التحرر من القلق وبعد مسابرة الشدائد و بعد القابلية للتدريب (1)

و تتعارض نتائج البحث من جانب آخر مع ما توصل إليه حسن عبده في دراسته حول أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية حيث يشير إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث في بعد الثقة بالنفس وبعد دافعية الانجاز لصالح الإناث . وفي بعد الوصول إلى القمة تحت الضغط و بعد التحرر من القلق لصالح الذكور.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الممارسين من الجنسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور الممارسين و الجدولين رقم(30) ورقم(34) و الشكلين رقم(26) ورقم (30) يوضحون ذلك .

(1) حسن حسن عبده "تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين " كلية التربية الرياضية للبنين- القاهرة - 2000م - المجلة العلمية - العدد 33 ص 138 و 139

## 3-2- الاستنتاجات

في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية

**1-** هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين من الجنسين في أبعاد المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين. وهذا يتضح من خلال تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضة (من الجنسين ) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة بالنفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق .

**2-** لا يوجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين من الجنسين في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه

**3 -** هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الذكور الممارسين للمستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة ثانوي) 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.

**4 -** هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين للمستويات الثلاثة و هذا يتضح من خلال تفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنوات الثالثة و الأولى في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني.

**5 -** لا يوجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين (المستويات الثلاثة) في بعد واحد و هو: القدرة على تركيز الانتباه.

**6 -** هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين تلميذات المستويات الثلاثة (سنة أولى- ثانية- ثالثة) و هذا يتضح من خلال تفوق تلميذات المستوى الثاني على تلميذات المستوى الثالث و المستوى الأول في أبعاد: القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق و القدرة على تركيز الانتباه ، أي أن هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية السالفة الذكر لصالح المستوى الثاني المتمثل في تلميذات السنة الثانية ثانوي.

**7-** هناك فروق دالة إحصائية بين تلميذات المستويات الثلاثة لصالح المستوى الثالث (السنة الثالثة) و ذلك في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي و الثقة بالنفس.

**8 -** لا يوجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية: بعد القدرة على التصور الذهني، بعد القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، و الثقة بالنفس، و هذا ما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي الذكور و الإناث الممارسين نظرا لعدم وجود فروق دالة فيما بينهم .

**9-** وأنه يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور، و هذا ما يدل على أن بعد دافعية الإنجاز الرياضي و بعد القدرة على الاسترخاء قد حضيا بأهمية كبيرة لدى تلاميذ الطور الثانوي الذكور مقارنة بالإناث.

# الخلاصة

### 3-3- الخلاصة

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية و أصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية و هذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب و المنافسات الرياضية. و لقد أوضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا كبيرا و هاما في تكوين شخصية الفرد

و تعتبر التربية البدنية و الرياضة شكلا من أشكال الممارسة الرياضية . حيث أن لها تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية . و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الضرورية.

و إن تحسين القدرات البدنية و الفكرية و النفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية و النفسية لأقصى درجة و ذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة . ولقد أصبح اليوم الإعداد النفسي للاعبين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب و المدرس في مجال التربية البدنية و الرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية .

و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في "التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي "

و استنادا إلى هذه الدراسة توصل الباحث إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات . كما و قد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا و ذكورا في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه .

كما توصل الباحث إلى أن تلاميذ المستوى الثالث (السنة الثالثة ) قد تميزوا بالأبعاد التالية الثقة بالنفس – القدرة على الاسترخاء – القدرة على مواجهة القلق مقارنة بالمستوى الأول و الثاني أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. كما تميز تلاميذ المستوى الثاني (السنة الثانية ) بالأبعاد التالية دافعية الانجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني مقارنة بتلاميذ المستوى الثالث و الأول أي أن هناك تباين في

البعدين لصالح تلاميذ السنة الثانية ثانوي . و قد توصل الباحث إلى تميز تلميذات المستوى الثالث ببعدها دافعية الانجاز الرياضي و بعد الثقة بالنفس و تميز تلميذات المستوى الثاني بالأبعاد التالية القدرة على التصور الذهني – القدرة على الاسترخاء – القدرة على مواجهة القلق – و القدرة على تركيز الانتباه مقارنة بالمستويات الأخرى . وهذا ما يؤكد ان ممارسة التربية البدنية و الرياضية و لسنوات طويلة تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية أي ان سنوات الخبرة و التجربة و الممارسة المستمرة تؤثر إيجابا على القدرات النفسية للتلاميذ .

إضافة إلى ذلك توصل الباحث إلى عدم وجود اختلاف أو فروق بين التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية القدرة على التصور الذهني – القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق – و الثقة بالنفس. أي أن هذه الأبعاد تتميز بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية ذكورا و إناثا . و قد تميز التلاميذ الذكور الممارسين ببعدها دافعية الانجاز الرياضي و بعد القدرة على الاسترخاء مقارنة بالإناث وهذا يدل على أن دوافع الذكور نحو الممارسة و الانجاز و الأداء اكبر من دوافع الإناث بحكم الجنس لان الذكور يميلون أكثر للحركة و النشاط الدائم و المستمر و هذا ما أعطاهم قدرة اكبر على الاسترخاء و التحكم في عضلاتهم

### 3-4- التوصيات

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :

- 1- زيادة اهتمام الباحثين و الأساتذة بدراسة المهارات النفسية و أهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
- 2- اعتماد "استخبار المهارات النفسية " لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي .
- 3- زيادة اهتمام المسؤولين في الثانويات بالممارسة الرياضية و خاصة عند الإناث .
- 4- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية و الرياضية.
- 5- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم لاعتبارها احد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- 6- ضرورة تعميم تدريس مادة التربية البدنية و الرياضة في الأطوار التعليمية الأخرى.
- 7- إجراء دراسات أخرى مشابهة لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الأخرى.
- 8- ضرورة نشر ووعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية في القطاع التربوي.

المراجع  
والمصادر

# قائمة المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم قشقوش وطلعت منصور : "دافعية الإنجاز وقياسها" ط2-المجلد 2- مكتبة أنجلو المصرية - القاهرة-1979
2. احمد زكي صالح : "علم النفس الرياضي"مكتبة النهضة المصرية – الطبعة 4 – 1972
3. احمد عكاشة : – الطب النفسي المعاصر – القاهرة – مكتبة الانجلو المصرية -1992
4. أحمد عمر سليمان الروبي : " الأهداف التربوية في المجال النفس حركي " الطبعة 1- دار الفكر العربي- القاهرة- 1996م
5. احمد محمد العقاد و ممدوح مجمد بيه : " تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم " -2000-
6. إخلص محمد الحفيظ و آخرون : " علم النفس الرياضي – مبادئ و تطبيقات " الدار العالمية للنشر و التوزيع-القاهرة-2004
7. أسامة كامل راتب: " النشاط البدني و الاسترخاء " دار الفكر العربي ، القاهرة 2004م
8. أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1990
9. أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ". دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
10. أسامة كامل راتب :« تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي »دار الفكر العربي – القاهرة - -2004
11. أسامة كامل راتب: " قلق المنافسة – ضغوط التدريب – الاحتراف الرياضي " – دار الفكر العربي القاهرة -1997
12. برامج التربية البدنية و الرياضية: مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني- م و ك 84
13. بسطويوسي أحمد بسطويوسي و عباس أحمد صالح السمرائي: " طرق التدريس في مجال التربية البدنية " دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة بغداد 1984
14. ثامر محسن : "الإعداد النفسي في كرة القدم " جامعة بغداد – 1990
15. حسن محمد خير الدين : "مقدمة للعلوم السيكولوجية "دار الجيل للطباعة
16. حسن محمد منسي :– الصحة النفسية – دار الكندي -2001-

17. حسين فايد : " علم النفس العام " رؤية معاصرة- مؤسسة طيبة للنشر- مصر- 2005م-
18. حمد نصر الدين رضوان : "الإحصاء الوصفي في التربية البدنية و الرياضة" الطبعة 1 – دار الفكر العربي – القاهرة 2002 م
19. سمير كرم : " الموسوعة الفلسفية "
20. سيحmond فرويد : – القلق – ترجمة عثمان لجاني – مكتبة النهضة العربية –القاهرة – 1962
21. صبره محمد علي و اشرف محمد شريت : – الصحة النفسية والتوافق النفسي – دار المعرفة الجامعية – مصر 2004
22. صدقي نور الدين محمد : " علم نفس الرياضة " المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- المقياس" الطبعة 1- المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية- 2004م.
23. عبد الرحمن عدس : "مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس"
24. عبد العزيز عبد المجيد محمود : " سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة، 2005م
25. عبد القادر حلمي : "مدخل إلى الإحصاء" الطبعة 2 ديوان المطبوعات الجامعية 1993
26. غسان محمد الصادق : "التربية البدنية و الرياضية" كتاب منهجي، بغداد 1988
27. فؤاد البهي السيد : "علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري" الطبعة 3 – دار الفكر العربي – القاهرة – 1979
28. فؤاد البهي السيد : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة" الطبعة 1- دار الفكر العربي- القاهرة. 1985
29. فاخر عاقل : "علم النفس التربوي" دار العلم - بيروت – 1982
30. فاروق السيد عثمان : – القلق وإدارة الضغوط النفسية – دار الفكر العربي – 2001
31. فاروق عبد الفتاح : "دراسة تعليمات اختبار دافع الانجاز للأطفال و الراشدين". مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، 1991،
32. فايز مهنا : " التربية الرياضية الحديثة " دار طلاس للدراسات و الترجمة و النشر- الطبعة 2- سوريا- 1987
33. فيصل محمد خير الزراد : "الأمراض العصبية و الذهنية و الاضطرابات السلوكية " دار النهضة – بيروت – 1984
34. قاسم المندلأوي و اخرون : " أصول التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، جامعة بغداد 1989

35. قاسم المندلأوي و اخرون : " دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية " الجزء الثاني، جامعة بغداد 1990
36. قاسم حسن حسين : " الأسس النظرية والعلمية الفعاليات ألعاب الساحة والميدان بالمرحل الثلاثية لكليات التربية البدنية والرياضية " ط 10 ، دار المعرفة سنة 1980
37. قيس ناجي عبد الجبار : " تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي"، جامعة بغداد 1988
38. ليلى عبد العزيز زهران : " المناهج و البرامج في التربية الرياضية " دار زهران للطباعة و النشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة 2003
39. محمد الحماحي و أمين الخولي : " أسس بناء برامج التربية الرياضية " دار الفكر العربي- القاهرة- 1990- ص 18
40. محمد الدريج : " تحليل العملية التعليمية " قصر الكتاب- البليدة- 2000م
41. محمد العربي شمعون : « التدريب العقلي في المجال الرياضي » الطبعة الأولى – دار الفكر العربي – القاهرة 1996
42. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : " اللاعب و التدريب العقليط ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001
43. محمد اليعقوبي : " الوجيز في الفلسفة " المعهد التربوي الوطني – الجزائر – 1984
44. محمد بوعلاق : « الهدف الإجرائي تمييزه و صياغته » قصر الكتاب – البليدة – الجزائر – 1999م
45. محمد حسن علاوي : – مدخل في علم النفس الرياضي – مركز الكتاب للنشر – القاهرة -2002
46. محمد حسن علاوي : " القياس في التربية و علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1988
47. محمد حسن علاوي : " علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية " دار الفكر العربي- القاهرة- 2007م-
48. محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر – الطبعة الأولى – 1998 م -
49. محمد حسن علاوي- محمد نصر الدين رضوان : " الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1987م
50. محمد عبد الرحيم حلمي : " تدني الانجاز المدرسي ، أسبابه وعلاجه " ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1999

51. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء : "نظريات و طرق التربية البدنية " الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1992
52. محمد محمود الذنياب و عمار بوحوش : « مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث « ديوان المطبوعات الجامعية – الجزائر – 1955
53. محمد مختار متولي وآخرون "مبادئ علم النفس"
54. محمود السيد أبو النيل : "الاحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي" دار النهضة العربية – 1987 – بيروت
55. محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة " ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
56. محمود عبد القادر : "دراستان في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي "، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1979
57. مشروع الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
58. مصطفى حسين باهي و أمينة إبراهيم شلبي : "الدافعية-نظريات و تطبيقات" مركز الكتاب للنشر-1998م
59. مصطفى فريد : "علاقة مستويات دافعية الإنجاز بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان و المضمار" – المجلد الثاني لبحوث المؤتمر العلمي للرياضة و تنمية المجتمع العربي و متطلبات القرن 21-7-9 أكتوبر-1998م
60. مصطفى فهمي : "الصحة النفسية " الطبعة II – الخانجي – القاهرة – 1987
61. معروف رزيق : "خفايا المراهقة" الطبعة 2- دار الفكر- دمشق- سوريا 1986.
62. مكارم حلمي هرجه و آخرون : "مدخل التربية الرياضية " الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر 2002
63. موسى إبراهيم الحريري: "مشكلة النسيان والخوف من الامتحان " المطبعة العربية – غرداية -1992-
64. نبيلة احمد محمود : "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضي
65. نبيلة محمود : "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"
66. هالة مصطفى إبراهيم : " فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية" – دار الوفاء- الإسكندرية- الطبعة 1- 2008
67. وجيه محجوب حاسم : « طرق البحث العلمي و مناهجه »

68. يوسف مراد: "مبادئ علم النفس العام"، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، القاهرة  
1969

# المجلات

1. إبراهيم خلاف أبوزيد و كمال علي سالم : "المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية" كلية التربية البدنية للبنين- جامعة حلوان-القاهرة- 1997م- العدد 31
2. إبراهيم حنفي شعلان : "تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي للإنتباه و قوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي"- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية
3. أحمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه : "تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم". المجلة العلمية للتربية البدنية- كلية التربية البدنية و الرياضة للبنين- القاهرة
4. بثينة محمد فاضل : "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات" مجلة كلية التربية - جامعة طنطة - العدد 27 1999.
5. حسن حسن عبده : " تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين" المجلة العلمية- كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة-2000-العدد 33
6. ستيفن : " تأثير التدريب العقلي و المعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية" كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 29
7. شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين : "العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعب كرة السلة". كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 28
8. صدقي نورالدين محمد: "المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال"، دار الفكر العربي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، العدد 17، القاهرة، 1994
9. محمد حسن علاوي : "الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين لأولياء الأمور" ، سلسلة مراجع في التربية و علم النفس ، العدد 15 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م
10. مديحة محمد اسماعيل : "تأثير برنامج لتمارين الإسترخاء على القدرة على أفترخاء و المستوى الرقمي لمسابقات الميدان و المضمار للناشئين و الناشئات تحت 16 سنة" كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة- المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 العدد: 29

11. حسن عبده : "التوجه التنافسي لدى الرياضيين من الدرجة الأولى و غير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية". مجلة العلوم و فنون الرياضة، مجلد.5 مايو 1993
12. علي حسنين حسب الله و حبيب العدوي : "القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة" المجلة العلمية للتربية البدنية- كلية التربية البدنية والرياضة للبنين- القاهرة-
13. مدحت صالح السيد : "الدافعية الرياضية و علاقتها بمستوى الأداء للاعبين كرة السلة" المجلة العلمية – كلية التربية الرياضية للبنين – القاهرة-1998 م

# المذكرات و الرسائل

1. أحمد بن قلاويز التواتي : "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى" رسالة دكتوراه غير منشورة - 2008/2007 جامعة مستغانم
2. إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف : "تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين" . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003
3. جهاد نبيه محمود عبد المحسن : "السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002 م
4. حرشاي يوسف: "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي" رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة مستغانم 2005
5. حرشاي يوسف : "دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية القدرة على تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع" رسالة ماجستير 1995م- جامعة مستغانم
6. شريط محمد حسن المأمون : "تحديد السمات الشخصية للاعب الدفاعي الحر في الكرة الطائرة و مقارنته باللاعبين رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة مستغانم 2006م
7. عبد الباسط جميل عبد الفتاح : "تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين" ، رسالة دكتوراه غير المنشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999م
8. عبد القادر زيتوني : "تقييم فاعلية منهاج التربية البدنية و الرياضية على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الأهداف التعليمية" مذكرة ماجستير غير منشورة- جامعة مستغانم- 2001
9. لحر عبد الحق: "مكانة و دور التربية البدنية و الرياضة في الجهاز التربوي الجزائري" مذكرة ماجستير ، جامعة مستغانم
10. محمد إبراهيم محمد أحمد خليل: "توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2001.

<sup>11</sup> منى مختار المرسي عبد العزي : "بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين". رسالة دكتوراه غير المنشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1999،

# قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. Bruce ogilvie et thomas Tut ko «Les athlètes a problèmes – relation entraîneur-entraîné» Edit .Vigot –Paris-1981 Traduit de l'anglais par M.Jossen.
2. C. le Scanff et F.legrand «Psychologie-l'essentiel en sciences du sport » Ellipses Edition .2004 .Paris
3. Christine le Scanff «Manuel de psychologie du Sport» tome2. L'intervention auprès du Sportif -Edit Revue EPS Paris-2003.
4. Domart le petit Larousse de médecine Edition 1976
5. Edith Perreaut-pierre «la gestion mentale du stress pour la performance Sportive »Edition Amphora -2000-Paris-
6. Gill, D.L & Deeter, T.E 1988: " Development of sport orientation questionnaire " Research quarterly for exercise and sport, Vol 5m
7. Henri Pierrou- vocabulaire de psychologie .Edit .Puf- Paris - 1988-
8. P.Parlebas et B.Cyffers « statistiques appliquées aux activités physiques et sportives » publication INSEP .1992. Paris
9. Richard H.cox-"Psychologie du Sport –Sciences et pratiques du Sport -1<sup>er</sup> Edition –Edit deboeck université-Bruxelles-2005-
- 10.Thomas Missoum"la psychologie du sport de haut niveau" - France – 1987 –
- 11.Yves Bohain « Initiation à la course du 100 m au 100 km » Edition vigot- 1985.
- 12.Martin J. J. Gill , DI : relation ship self – Efficacy goal important filiping marathones internationl – Journal of sport psychology -1995 .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى السادة الدكاترة و الأساتذة.

يسعدني ويشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الاستخبار بغرض التحكيم, والذي يهدف الباحث من ورائه قياس المهارات النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي وذلك من اجل انجاز رسالة ماجستير تحت عنوان « التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة»

وقد قام بتصميم المقياس كل من ستيفان بل Bull و جون ألبنسون Albinson و كريستوفر شامبروك shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية)

الهامة لأداء الرياضي و هي:

- 1- القدرة على التصور العقلي
- 2- القدرة على الاسترخاء
- 3- القدرة على تركيز الانتباه
- 4- القدرة على مواجهة القلق
- 5- الثقة بالنفس
- 6- دافعية الانجاز الرياضي

و يتضمن الاستخبار 24 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا - تنطبق علي بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا - لا تنطبق علي تماما )

**التصحيح : يتم منح العبارات الايجابية للبعد الدرجات التالية :**

1- ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا = 6 درجات

2- بدرجة كبيرة = 5 درجات

3- بدرجة متوسطة = 4 درجات

4- بدرجة قليلة = 3 درجات

5- بدرجة قليلة جدا = درجتين (2)

6- لا ينطبق علي تماما = درجة واحدة

**و يتم منح العبارات السلبية للبعد الدرجات التالية :**

1- ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا = (1) درجة واحدة

2- بدرجة كبيرة = (2) درجتان

3- درجة متوسطة = 3 درجات

4- بدرجة قليلة = 4 درجات

5- بدرجة قليلة جدا = 5 درجات

6- لا ينطبق علي تماما = 6 درجات

ويتم جمع درجات كل بعد علي حده , وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمي وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها البعد , وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب علي المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد

**\* بعد القدرة علي التصور الذهني :** أرقام عباراته هي 1 / 13 / 7 / 19 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (13) فهي سلبية أي في عكس اتجاه البعد.

**\* بعد القدرة علي الاسترخاء:** أرقام العبارات 2 / 20 / 14 / 8 / وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم 8 في عكس اتجاه البعد

**\* بعد القدرة علي تركيز الانتباه:** أرقام العبارات هي : 3 / 9 / 15 / 21 كلها عبارات سلبية

\*بعد القدرة على مواجهة القلق: أرقام عباراته هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات سلبية

\*بعد الثقة بالنفس : أرقام عباراته هي : 23/17/11/5 والعبارتان 5 و17 ايجابية،  
العبارتان 11 و23 سلبية

\*بعد دافعية الانجاز الرياضي: أرقام العبارات هي: 24/18/12/6 وكلها عبارات ايجابية

## استخبار المهارات النفسية

الرقم	العبارات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارات حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الخاصة من المباراة						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي						
4	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5	اشترك في العديد من المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون مستعدا نفسيا لبذل أقصى جهد						
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
9	يضايقتني عدم قدرتي علي تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة						
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة						
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقفتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الهامة و الحساسة						

الرقم	العبارات	تنطبق على درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا تنطبق على تماما
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي					
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة					
15	مشكلتي هي فقدان للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة					
16	عندما اشترك في منافسة فأنني اشعر بالمزيد من القلق					
17	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي					
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة					
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها					
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية					
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشثيت انتباهي في الملعب					
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة					
24	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة					

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية.

في إطار انجاز مذكرة ماجستير في نظريات ومنهجيات التربية البدنية و الرياضة نضع بين يديك عزيزي (ة) الطالب (ة) هذا الاستخبار المتعلق بقياس المهارات النفسية المتمدرسين أملين منك أن تجيب على العبارات بعناية فائقة  
المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة تامة ووضع علامة (X) على الدرجة التي تنطبق على حالتك  
لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن اللاعب الأخر  
إنما المهم صدق إجابتك مع نفسك  
لا تترك أي عبارة بدون إجابة شكرا جزيلاً على تعاونك

المستوى

الجنس

السن

المؤسسة

## استخبار المهارات النفسية

الرقم	العبارات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق على تماما
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارات حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الخاصة من المباراة						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي						
4	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5	اشترك في العديد من المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون مستعدا نفسيا لبدل أقصى جهد						
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة						
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة						
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الهامة و الحساسة						

الرقم	العبارات	تنطبق على درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا تنطبق على تماما
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي					
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة					
15	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة					
16	عندما اشترك في منافسة فأنتي اشعر بالمزيد من القلق					
17	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي					
18	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة					
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها					
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية					
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب					
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة					
24	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة					



نتائج مقياس المهارات النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي - إناث-

العينة	التصور الذهني	الاسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	24	11	14	18	14	18
2	19	16	12	18	13	20
3	16	16	15	15	4	13
4	15	14	17	20	20	17
5	13	17	13	1	13	13
6	22	17	16	18	16	22
7	15	13	10	17	18	19
8	18	15	11	17	12	12
9	21	15	8	22	9	15
10	21	15	12	22	10	21
11	20	13	16	13	15	20
12	21	13	11	11	8	18
13	20	15	12	19	13	23
14	22	15	17	12	19	24
15	22	14	21	8	21	22
16	19	16	15	11	8	19
17	13	13	11	10	13	19
18	15	14	12	16	21	22
19	19	12	19	19	14	19
20	16	16	14	17	13	16
21	19	19	15	18	22	19
22	15	16	17	20	14	16
23	22	14	17	20	11	18
24	15	13	4	14	9	20
25	16	12	19	12	22	18
26	15	10	17	14	17	18
27	14	16	16	16	11	18
28	14	17	12	12	7	21
29	15	13	9	16	6	19
30	12	18	11	15	13	16
31	17	18	15	17	19	8
32	16	12	12	2	16	13
33	16	10	15	13	13	14
34	17	18	14	13	15	14
35	16	20	13	15	12	21
36	20	22	7	22	11	18
37	16	15	10	15	14	20

<b>15</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>38</b>
<b>22</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>39</b>
<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>40</b>

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي - إناث-

العينة	التصور الذهني	الاسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	21	14	15	15	21	16
2	16	20	13	15	14	23
3	20	17	23	18	16	20
4	23	15	7	17	15	21
5	21	17	16	18	9	23
6	12	14	17	22	5	14
7	19	12	10	18	18	12
8	16	20	10	20	19	24
9	14	23	10	21	22	20
10	17	19	13	15	16	22
11	15	18	20	15	14	18
12	22	18	16	22	22	22
13	21	12	12	14	14	20
14	10	16	13	14	10	16
15	23	14	11	18	9	21
16	7	17	13	2	8	22
17	19	22	17	15	10	23
18	17	14	12	23	19	14
19	16	13	16	15	13	20
20	15	19	15	18	19	22
21	18	14	7	14	16	21
22	19	17	12	20	13	21
23	19	17	14	18	12	24
24	22	19	10	17	12	22
25	12	20	20	18	11	22
26	19	18	12	21	13	23
27	18	10	7	18	9	19
28	22	9	19	14	8	13
29	18	17	13	10	12	24
30	21	13	24	15	12	20
31	16	20	24	14	20	15
32	18	13	21	9	22	17
33	19	18	14	10	22	19
34	13	19	10	15	14	17
35	24	10	6	21	9	24

<b>20</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>36</b>
<b>22</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>37</b>
<b>17</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>38</b>
<b>17</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>39</b>
<b>18</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>40</b>

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - إناث.

العينة	التصور الذهني	الاسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	13	15	8	19	9	21
2	22	11	14	17	7	19
3	15	16	22	21	20	21
4	14	11	13	14	8	19
5	20	18	10	15	17	18
6	12	15	14	15	16	21
7	21	14	13	12	18	21
8	12	16	9	14	11	19
9	11	18	23	9	16	20
10	15	14	10	15	19	17
11	20	17	12	22	23	24
12	11	15	11	10	9	20
13	13	11	6	12	16	14
14	19	15	12	15	8	22
15	10	21	15	17	14	19
16	18	17	10	21	14	21
17	22	15	16	15	7	18
18	20	15	14	40	18	20
19	16	17	11	22	9	18
20	20	15	11	22	19	20
21	19	18	12	16	15	23
22	18	15	10	18	10	22
23	22	20	20	24	22	22
24	18	17	12	40	18	9
25	18	18	16	21	9	19
26	17	18	10	16	15	21
27	17	18	21	12	11	19
28	20	15	11	16	7	21
29	22	14	10	24	22	20
30	14	16	16	24	9	19
31	22	18	17	19	14	22
32	13	18	20	23	15	20
33	17	15	18	22	11	23
34	14	15	15	17	15	18
35	16	16	15	20	12	19
36	15	16	14	24	20	21
37	19	15	15	22	9	24

<b>14</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>38</b>
<b>23</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>39</b>
<b>20</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>40</b>

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي - ذكور-

العينة	التصور الذهني	الاسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	24	17	21	18	11	19
2	14	15	12	15	11	19
3	23	17	11	15	13	19
4	23	21	14	21	12	23
5	16	18	18	12	15	18
6	12	21	11	23	13	21
7	24	18	17	14	15	23
8	12	11	14	11	9	15
9	17	17	21	19	8	22
10	23	14	17	17	10	23
11	22	17	17	22	14	24
12	16	21	16	20	16	22
13	17	21	19	23	19	23
14	19	21	21	24	19	23
15	20	19	24	24	21	20
16	15	14	14	19	13	17
17	19	10	18	21	24	19
18	9	17	11	12	13	20
19	16	22	14	20	22	18
20	16	14	21	16	14	23
21	18	11	18	21	15	23
22	13	23	14	12	15	24
23	19	17	15	19	16	22
24	18	21	15	22	18	19
25	15	19	15	20	17	23
26	15	17	15	17	13	20
27	17	17	18	14	13	18
28	20	12	13	8	10	16
29	12	15	11	11	12	16
30	16	17	12	23	8	22
31	20	18	13	15	13	17
32	18	18	14	11	9	24
33	14	17	11	23	8	22
34	23	17	11	23	8	22
35	16	17	17	12	17	20
36	15	18	18	14	16	13
37	21	15	17	16	16	14
38	19	16	13	22	12	24

15	8	12	9	16	18	39
19	16	20	14	20	20	40
12	12	17	10	7	22	41
13	17	19	16	15	18	42
19	18	12	9	11	16	43
22	13	15	17	16	16	44
23	9	14	9	15	19	45
23	5	19	4	12	20	46
22	18	10	15	23	18	47
17	10	17	14	14	14	48
18	4	22	4	11	16	49
20	16	18	10	15	18	50

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي - ذكور-

العينة	التصور الذهني	الإسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	24	19	10	13	5	16
2	22	10	9	22	9	15
3	23	21	20	20	18	20
4	23	12	13	22	15	20
5	16	14	11	13	10	18
6	12	14	20	18	10	17
7	24	10	6	17	7	17
8	12	20	18	19	19	23
9	17	11	8	13	12	19
10	23	17	15	16	17	23
11	22	19	20	19	15	22
12	16	15	17	18	20	21
13	17	12	12	18	11	21
14	19	18	16	15	16	21
15	20	18	19	24	19	21
16	15	16	20	16	18	23
17	19	17	8	15	9	21
18	19	6	4	17	9	10
19	18	20	6	18	20	20
20	16	18	15	14	14	20
21	20	16	20	17	21	23
22	13	13	11	16	9	19
23	19	20	14	16	15	22
24	14	14	14	22	16	23
25	15	12	14	13	7	22
26	15	18	13	22	7	19
27	17	16	11	14	12	16
28	22	17	13	18	12	22
29	12	14	8	14	9	16
30	16	14	13	22	11	17
31	20	17	11	17	11	21
32	18	18	16	21	16	23
33	18	15	7	13	9	16
34	18	18	13	14	11	22
35	16	19	16	21	11	22
36	15	21	6	15	8	23

19	20	20	23	14	21	37
24	14	19	15	17	19	38
21	15	15	19	20	18	39
23	15	17	12	20	20	40
22	15	23	17	24	22	41
23	22	19	22	21	18	42
24	13	14	18	18	16	43
17	11	19	14	10	16	44
19	23	13	20	16	19	45
24	16	13	10	18	20	46
20	14	16	13	16	18	47
19	12	13	9	15	14	48
23	6	24	5	12	17	49
21	18	20	22	22	18	50

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - ذكور -

العينة	التصور الذهني	الإسترخاء	الانتباه	الثقة بالنفس	مواجهة القلق	دافعية الاتجاه الرياضي
1	24	17	18	16	13	23
2	14	16	12	24	22	22
3	23	17	18	20	20	19
4	23	11	15	19	12	24
5	16	17	18	14	11	19
6	12	17	19	16	17	21
7	24	9	19	17	18	21
8	12	20	19	17	14	24
9	17	13	14	22	12	16
10	23	15	16	17	18	22
11	22	15	20	19	17	20
12	16	21	11	15	10	15
13	17	15	7	13	5	21
14	19	17	11	24	11	22
15	20	14	18	21	8	24
16	15	16	19	15	14	17
17	19	15	24	17	20	16
18	9	17	12	21	11	21
19	18	10	20	23	19	14
20	16	17	10	16	17	21
21	20	15	14	16	9	19
22	13	10	14	17	12	21
23	19	16	17	23	21	14
24	18	19	12	9	7	23
25	15	19	17	17	11	24
26	15	19	15	15	12	20
27	17	21	11	11	22	17
28	20	20	13	18	15	19
29	12	22	14	22	13	21
30	16	16	9	17	19	20
31	20	20	12	13	14	15
32	18	17	16	21	22	22
33	18	17	19	20	19	12
34	23	19	12	12	9	17
35	16	17	12	21	9	23
36	15	20	18	20	14	24

19	16	24	14	16	21	37
21	16	13	17	19	19	38
22	12	12	13	14	18	39
24	9	9	14	17	20	40
17	15	16	9	22	22	41
20	13	18	14	18	18	42
22	8	24	4	15	16	43
19	16	21	11	19	16	44
20	16	16	12	14	19	45
22	13	22	6	18	20	46
17	14	11	10	19	18	47
23	7	15	9	17	14	48
23	15	19	11	10	22	49
18	15	23	13	21	18	50

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى التلاميذ الذكور المعفيين

العينة	التصور الذهني	الاسترخاء	تركيز الانتباه	مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز الرياضي
1	16	15	14	9	14	16
2	12	15	11	8	15	21
3	17	13	12	7	8	22
4	17	7	16	8	24	16
5	15	15	13	12	24	19
6	19	11	24	23	22	9
7	23	14	16	15	11	18
8	11	11	11	9	19	5
9	19	13	21	11	13	23
10	24	17	6	11	9	22
11	16	9	24	10	16	4
12	15	12	13	23	11	19
13	14	15	10	11	9	11
14	12	16	7	8	11	18
15	16	16	15	14	17	23
16	18	16	14	18	13	21
17	17	13	12	11	12	18
18	17	15	22	11	16	18
19	18	20	22	14	13	15
20	17	16	13	18	17	20
21	16	16	9	10	16	21
22	17	13	12	6	15	12
23	19	8	15	6	12	15
24	17	12	9	13	17	21
25	19	11	9	9	21	16

نتائج مقياس المهارات النفسية لدى التلميذات المعفيات

العينة	التصور الذهني	الاسترخاء	تركيز الانتباه	مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز
1	19	15	16	6	13	15
2	15	11	9	9	21	16
3	18	20	22	14	13	15
4	17	7	16	8	24	16
5	11	15	22	11	16	18
6	19	11	24	23	22	9
7	23	14	19	15	11	18
8	11	11	11	9	19	5
9	19	13	21	6	13	23
10	24	17	6	11	9	22
11	16	9	24	7	16	4
12	11	12	13	21	11	19
13	14	15	10	11	9	11
14	15	15	13	9	24	19
15	16	16	15	14	15	23
16	18	16	14	17	13	21
17	17	13	12	11	17	18
18	16	15	14	9	14	16
19	12	15	11	8	15	21
20	17	16	13	18	17	20
21	16	16	9	10	16	21
22	17	13	12	6	15	12
23	17	13	12	7	8	22
24	17	12	9	13	17	21
25	12	16	7	8	11	18

A decorative rectangular border with intricate black floral and scrollwork patterns, featuring small flowers and swirling vines.

# ملخص البحث

## التربية البدنية و الرياضة و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15- 18 سنة )

بحث مسحي شمل ثانويتي مدينة حمام بوحجر بولاية عين تموشنت

إن تحسين القدرات البدنية و النفسية و الفكرية للفرد يتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لقدراته البدنية و النفسية لأقصى حد و أقصى درجة و ذلك لمحاولة الحصول على أحسن النتائج الممكنة.

و لقد أصبح الإعداد النفسي للاعبين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء و أصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية و المهارية.

فالتربية البدنية و الرياضية تلعب الدور الحاسم و المهم في العملية التربوية و التي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاراتي، و الجانب النفسي الاجتماعي، و مع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية و الاجتماعية، أضحي من الضروري و المهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي و الوجداني

و لذلك كان لزاما على المدربين و المدرسين في مجال التربية البدنية و الرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية.

و من هنا كان جديرا بنا أن نحيط الجوانب النفسية و منها المهارات النفسية (التصور العقلي- الاسترخاء- الانتباه- الثقة بالنفس- القلق و دافعية الإنجاز الرياضي) بالدراسة لإبراز أهميتها في التكوين النفسي للتلاميذ المتمدرسين من خلال أوجه النشاط البدني الممارس في المؤسسات التربوية مع تباين المستويات التعليمية من السنة الأولى ثانوي إلى السنة الثانية إلى السنة الثالثة ثانوي، مع اختلاف أعمارهم و كذا مستوياتهم الثقافية و التعليمية و المعرفية.

إن تنمية المهارات النفسية للتلاميذ المتمدرسين يعمل على ضبط مختلف السلوكات و كذا إعطاء أكثر استقلالية في التفكير بثقة أكبر.

## أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) بثانويتي مدينة حمام بوحجر بعين تموشنت، و ذلك من خلال:

1- معرفة مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) الممارسين و غير الممارسين.

2- دراسة التباين في أبعاد المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين للطور الثانوي للسنوات الثلاثة فيما بينهم.

3- دراسة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات فيما بينهم.

## - فرضيات البحث:

1- التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين.

2- يوجد تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة (الأولى- الثانية- الثالثة) فيما بينهم.

3- لا توجد فروق معنوية في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات.

## - منهج البحث

لقد استخدمت في هذا البحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية

## - عينة البحث

تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين و تم اختيارها بالطريقة العشوائية، و تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي للمستويات الثلاثة ( سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة ) كما شملت العينة أيضا 25 تلميذ و 25 تلميذة من غير الممارسين

## أدوات البحث

اختبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفن بل (Steven Bell) و جون البنسون (j.ALBINSON) و كريستوفر شامبروك (Christopher SHAMBROOK) (1996) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته و تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي

الأبعاد التي يقيسها:

- 1- القدرة على التصور الذهني
- 2- القدرة على تركيز الانتباه
- 3- القدرة على الاسترخاء
- 4- الثقة بالنفس
- 5- القدرة على مواجهة القلق
- 6- دافعية الانجاز الرياضي

ولقد جاء البحث في بابين . اشتمل **الباب الأول** على خمسة فصول هي :

**الفصل الأول** : التربية البدنية و الرياضية

**الفصل الثاني**:أنشطة التربية البدنية و الرياضية

**الفصل الثالث**:المهارات النفسية

**الفصل الرابع** : خصائص المرحلة العمرية(15-18سنة)

**الفصل الخامس**:الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

و اشتمل **الباب الثاني** على ثلاثة فصول هي:

**الفصل الأول** : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

**الفصل الثاني**:عرض و تحليل و مناقشة النتائج

**الفصل الثالث**: مقابلة النتائج بالفرضيات، الاستنتاجات، خلاصة البحث ثم التوصيات

## - أهم نتائج البحث:

\* تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضة (من الجنسين ) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة بالنفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق على التوالي .

\* تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني و المستوى الأول في أبعاد الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، و القدرة على مواجهة القلق على التوالي، أي أن هناك تباين في الأبعاد السالفة الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي. و تفوق تلاميذ السنة الثانية على تلاميذ السنوات الثالثة و الأولى في بعدي: دافعية الإنجاز الرياضي و القدرة على التصور الذهني على التوالي

\* تفوق تلميذات المستوى الثاني على تلميذات المستوى الثالث و المستوى الأول في أبعاد: القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق و القدرة على تركيز الانتباه على التوالي، أي أن هناك تباين في أبعاد المهارات النفسية السالفة الذكر لصالح المستوى الثاني المتمثل في تلميذات السنة الثانية ثانوي\_\_

\* أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية: بعد القدرة على التصور الذهني، بعد القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، و الثقة بالنفس، و هذا ما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي الذكور و الإناث الممارسين. وأنه يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور

## توصيات البحث :

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي:

- 1- زيادة اهتمام الباحثين و الأساتذة بدراسة المهارات النفسية و أهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
- 2- اعتماد " اختبار المهارات النفسية " لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.
- 3- زيادة اهتمام المسؤولين في الثانويات بالممارسة الرياضية و خاصة عند الإناث .
- 4- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية و الرياضية.
- 5- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم لاعتبارها احد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- 6- ضرورة تعميم تدريس مادة التربية البدنية و الرياضة في الأطوار التعليمية الأخرى .
- 7- إجراء دراسات أخرى مشابهة لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الأخرى.
- 8- ضرورة نشر ووعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية في القطاع التربوي.

# **ROLE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DANS LE DEVELOPPEMENT DES HABILETES PSYCHOLOGIQUES CHEZ LES ELEVES DU CYCLE SECONDAIRE**

**(15 -18 ans)**

**Enquête sur les lycéens  
de la ville de Hammam Bouhadjar  
Wilaya D'Ain Temouchent**

L'amélioration des capacités physique, psychiques et intellectuelles de l'individu requiert de ce dernier l'utilisation extrême de ces énergies afin de tenter les résultats possibles.

En effet la préparation psychologique des sujets joue un rôle important dans l'amélioration de leurs performances, cette préparation est perçue comme l'une des variables psychologiques qui doivent accompagner les critères physiques

L'éducation physique et sportive donc joue un rôle crucial et efficace dans les processus pédagogiques qui permettent aux sujets scolarisés de développer plusieurs aspects a la fois, l'aspect physique, technique et particulièrement l'aspect psychologique, ce qui répond a la nécessité croissante du développement des aspects psychologiques, en axant sur l'amélioration des capacités psychologiques qui régissent le comportement de l'individu dans le groupe. Ce qui permet un développement harmonieux avec son développement psychoaffectif.

De là, les entraîneurs et les enseignants de l'éducation physique et sportive sont tenus par l'élaboration d'un plan de développement des habiletés psychologiques des lycéens pour leur permettre les meilleurs résultats sportifs.

Pour cela, il est nécessaire de porter l'attention sur les aspects et les habiletés psychologiques des sujets sportifs (l'imagerie mentale – la relaxation – l'attention – l'anxiété – la confiance en soi – la motivation) pour déterminer leurs importances dans la préparation psychologique des élèves à travers les différentes pratiques physiques dans les établissements scolaires, tenant compte de l'âge, du niveau culturel, scolaire et cognitif des lycéens de la seconde à la terminale.

### **-OBJECTIFS DE LA RECHERCHE :**

cette recherche a pour objectif de déterminer le rôle de l'éducation physique et sportive dans le développement des habiletés psychologiques chez les élèves du cycle secondaire (15-18 ans) au niveau des lycées de la ville de Hammam Bouhadjar, et ce à travers:

- 1 – Mettre en évidence l'apport de l'éducation physique et sportive dans le développement des habiletés psychologiques chez les élèves du secondaire pratiquants et non pratiquants.
- 2 - Étudier les disparités dans les habiletés psychologiques chez les lycéens entre les sujets eux mêmes.
- 3 - Etudier les mêmes disparités entre les pratiquants des deux sexes.

## **-HYPOTHESES :**

- 1- L'éducation Physique et Sportive est réellement un élément de développement des habiletés psychologiques chez les lycéens pratiquants et non pratiquants.
- 2- On distingue nettement ces habiletés chez les pratiquants des trois niveaux entre eux mêmes.
- 3- L'absence de disparités remarquables dans les habiletés psychologiques entre les pratiquants des deux sexes.

## **- METHODE DE LA RECHERCHE :**

Le chercheur a utilisé l'étude descriptive et monographique

## **- ECHANTILLON :**

L'échantillon se compose de 150 garçons et 120 filles, tous pratiquants choisis au hasard parmi les élèves des trois niveaux, en plus d'un échantillon de 50 élèves non pratiquants des deux sexes.

## **- OUTILS DE LA RECHERCHE :**

On a utilisé le test des habiletés psychologiques "Mental Skills " proposé par S. Bell, J. Albinson et C. Shambrook (1996), et qui a été traduit en arabe par Mohamed Hassan Allaoui. Pour mesurer quelques aspects primordiaux a l'exercice sportif, a savoir :

- 1 - La capacité de l'imagerie mentale.
- 2 - La capacité de concentration.
- 3 - La capacité de relaxation.
- 4 - La confiance en soi.
- 5 - La capacité d'assumer l'anxiété.
- 6 - La motivation a l'exercice sportif.

Notre travail a été reparté en deux parties, la première partie comporte 5 chapitres :

**Chapitre I** : L'éducation physique et sportive.

**Chapitre II** : Les activités de l'éducation physique et sportive.

**Chapitre III** : Les habiletés psychologiques.

**Chapitre IV** : Les caractéristiques d'âge de la catégorie (15-18 ans)

**Chapitre V** : Etudes et recherches similaires et antérieures.

La deuxième partie comporte 3 chapitres :

**Chapitre I** : Méthode de recherche et son application sur le terrain.

**Chapitre II** : Exposé, analyse et commentaire des résultats.

**Chapitre III** : vérification des résultats vis a vis des hypothèses, résumé, et recommandations.

## **-RESULTATS DE LA RECHERCHE :**

1- L'ascendance des pratiquants de l'éducation physique et sportive des deux sexes sur Les non pratiquants, sur le plan de la motivation, de la confiance en soi, de la capacité de relaxation et de la capacité d'affronter l'anxiété.

2- L'ascendance des élèves de 3<sup>ème</sup> année par rapport a ceux de la 1<sup>er</sup> année sur le plan de la confiance en soi, de la capacité de relaxation et de l'affrontassions de l'anxiété, On remarque ainsi le même phénomène chez les élèves de 2<sup>ème</sup> année par rapport à la 1<sup>ère</sup> année et particulièrement sur le plan de la motivation et de la capacité de l'imagerie mentale.

3- L'ascendance des filles de 2<sup>ème</sup> année sur celles de la 3<sup>ème</sup> année et de la 1<sup>ère</sup> année, sur le plan de la capacité de l'imagerie mentale, de la capacité de relaxation et de la capacité d'affronter l'anxiété.

4- Statistiquement il n'existe pas de différences entre les lycéens pratiquants garçons et filles, sur le plan des habiletés suivantes : - L'imagerie mentale – Concentration – Affrontassions de l'anxiété – et Confiance en soi. Ce qui signifie que la pratique de L'E.P.S a le même impact sur les lycéens pratiquants des deux sexes. Par contre, on a constaté qu'il existe des différences significatives entre les pratiquants des deux sexes sur le plan de la capacité de relaxation et de la motivation, on note cependant l'ascendance des garçons.

### **- RECOMMANDATIONS :**

A travers notre travail de recherche on peu recommander ceci :

- 1 – Susciter l'intérêt des chercheurs et des enseignants a l'étude des habiletés psychologiques, et a l'importance de leur amélioration.
- 2 – L'utilisation du test des habiletés psychologiques "Mental Skills" pour mesurer les aspects psychologiques dans le domaine sportif.
- 3 - Inciter les responsables et les parents a encouragé la pratique de L'E.P.S et notamment chez les filles.
- 4 – La nécessité de la mise en œuvre de programmes d'E.P.S ayant pour objectifs l'amélioration des habiletés psychologiques.
- 5 - L'importance du rôle du professeur d'E.P.S dans le développement des habiletés psychologiques chez les élèves du secondaire, suivant leurs catégories d'âge et leurs niveaux, pour des résultats meilleurs.
- 6 - La nécessité de généraliser la pratique de l'éducation physique et sportive dans tous les paliers de l'enseignement.
- 7 – Procéder à des études similaires au niveau des élèves des autres paliers.
- 8 - La nécessité de sensibiliser et de vulgariser la culture de la pratique d'E.P.S dans le secteur éducatif.