

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التربية البدنية
ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تعلم حركي
رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب: قاسمي وليد

تحت عنوان

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية
بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة
متوسط (14 - 16 سنة).

دراسة ميدانية على مستوى بعض متوسطات ولاية بجاية.

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة: المسيلة	- تركزارت فيصل
مشرفا ومقررا	جامعة: المسيلة	- بن ثابت محمد الشريف
مناقشا	جامعة: المسيلة	- بركاتي نصر الدين

السنة الجامعية: 2016 / 2017



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

الحمد لله الذي أمدنا بالقوة والعزيمة وبفضله وقدرته استطعنا إكمال هذه المذكرة والحمد

لله الذي جعل من عباده من كانوا عوناً لنا لإنجاز هذا العمل ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

" بن ثابت محمد الشريف " الذي أشرّف على هذا العمل المتواضع والذي لم يهمل علينا سواء

بتوجيهاته أو دعمه طوال مدة الإنجاز

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذه

المذكرة ونتقدم بجزيل الشكر لجميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة محمد

بوخياض - المسيلة -

وشكراً

فائمة المحتويات

مقدمة	
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
1. الخلفية النظرية.....	04
2. الدراسات السابقة.....	28
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
1. الكلمات الدالة في الدراسة.....	33
2. إشكالية الدراسة.....	35
3. أهداف الدراسة.....	36
4. أهمية الدراسة.....	37
5. فرضيات الدراسة.....	37
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
1. الدراسة الاستطلاعية	39
1.1 المجال الزمني للدراسة	39
2.1 المجال المكاني للدراسة	39
2. المنهج المتبع في الدراسة	39
3. مجتمع و عينة الدراسة	40
1.3 مجتمع الدراسة	40
2.3 عينة الدراسة	40
4. متغيرات الدراسة.....	40
5. أدوات جمع البيانات والمعلومات.....	41
6. الأساليب الإحصائية	43
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
عرض وتحليل نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى	44
عرض وتحليل نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية	51
عرض وتحليل نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة	58
مقارنة النتائج بالفرضيات	65
مناقشة الفرضيات الجزئية	65

66	مناقشة الفرضية العامة
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات	
68	استنتاجات عامة
68	الاقتراحات
69	الآفاق المستقبلية
خاتمة	
المراجع المعتمدة في الدراسة	
الملاحق	
ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الصفحة	محتوياتها	الأشكال
44	يبيّن مدى تنفيذ التلميذ كل ما يطلبه منه الأستاذ بدقة كبيرة جدا	الجدول رقم (01)
45	يبيّن مدى تعلم و إتقان التلميذ للمهارة الجديدة التي تدرب عليها	الجدول رقم (02)
46	يبيّن مدى تعبير التلميذ عن وجهة نظره حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ	الجدول رقم (03)
47	يبيّن مدى شعور التلميذ عندما يكون آداءه ضعيفا	الجدول رقم (04)
48	يبيّن مدى ميول التلاميذ إلى الخشونة أثناء الحصة	الجدول رقم (05)
49	يبيّن مدى مبادرة التلاميذ الى آداء مهارات لا يعرفها مسبقا	الجدول رقم (06)
50	يبيّن درجة الحماس لدى التلاميذ عندما يؤدي مهارة تعلموها حديثا	الجدول رقم (07)
51	يبيّن قدرة التلاميذ في ثقتهم بأنفسهم	الجدول رقم (08)
52	يبيّن تأثير التربية البدنية والرياضية في الثقة بالنفس	الجدول رقم (09)
53	يبيّن أهم صفة نفسية تتأثر بالتربية البدنية والرياضية	الجدول رقم (10)
54	يبيّن تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي	الجدول رقم (11)
55	يبيّن قدرة التلميذ على أن يكون ناجحا	الجدول رقم (12)
56	يبيّن مدى إستطاع التلميذ هزيمة أي منافس	الجدول رقم (13)
57	يبيّن مدى إمكانيات التلميذ لقيادة أي فريق	الجدول رقم (14)
58	مدى تذكر التلميذ كل ما تعلمه من الأستاذ في الحصة	الجدول رقم (15)
59	يبيّن مدى تفهم التلميذ كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية	الجدول رقم (16)
60	يبيّن مدى قدرة التلميذ على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها	الجدول رقم (17)
61	يبيّن مدى قدرة التلميذ على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	الجدول رقم (18)
62	يبيّن مدى قدرة التلميذ على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة	الجدول رقم (19)

63	يبيّن مدى تفهم الإشارات و الحركات و الرموز التي تشار إليها من طرف الزميل	الجدول رقم (20)
64	يبيّن مدى قدرة التلميذ على تعلم المهارات	الجدول رقم (21)

مقدمة

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية مقصداً للمتابعة من أطراف كثيرة، تضارب فيها الرغبة والتعرف على الوتيرة السريعة للتطور الرياضي الهائل، مع رغبة الممارسة من جهة والتجريب العلمي الرياضي من جهة أخرى. وقد كان لهذا الإقبال العالمي الكبير على الرياضة ممارسة تطبيقية بهذا التطوير العلمي في المجال الرياضي أو بهدف المنافسة،... أثر كبير على اتساع كل أنواع الرياضات الفردية منها والجماعية.

ومن بين أفضل السبل التي تتبعها الأمم المتحضرة في هذا الصدد استثمار إيجابيات ممارسة الأنشطة مساعدة المراهق على الاندماج مع الآخرين والتعامل معهم إيجاباً، وكذا تنمية قدراته الذهنية والبدنية ما يجعل استيعابه أكبر للدروس واستجابته لروح الجماعة أفضل كما تساعد أنشطة التربية البدنية والرياضية على تخطي الأزمات النفسية العاطفية والاجتماعية التي غالباً ما تواجه المراهق أثناء مروره بهذه المرحلة (المراهقة) فتكون آثاراً سلبية على صعيد الفرد والمجتمع.

والتربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى تعمل على تنمية وتربية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي منها النفسية والاجتماعية معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تمنح التلميذ رصيداً صحيحاً يضمن توازناً وتعايشاً منسجماً مع المحيط الخارجي. ورغم كل هذا حكم عليها مسبقاً في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية على أنها لعب وترفيه ومضيعة للوقت ولا مجال إدراجها في النظام التربوي إلا أنها تعتبر عملية ثقافية واجتماعية أي تعمل في إطار ثقافي تخضع للمجتمع فهي بذلك تعتبر عملية تتبع اجتماعي وتوجيه سليم لنمو الفرد نمواً شاملاً متزناً من خلال أنشطتها الفردية أو الجماعية فإنها أولاً وأخيراً تتعامل مع الفرد داخل الجماعة وتنقل من خلال هذا التعامل الخبرات والمعارف والمعلومات والمهارات من جيل إلى جيل.

وهذا فإن دراستنا تهدف أساساً إلى الكشف فيما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية أهم الصفات النفسية لدى هذه الفئة (المراهقة).

ولقد احتوى بحثنا على جانبين الأول نظري ويشمل الفصل الأول (الخلفية النظرية ، الدراسات السابقة) و الفصل الثاني (الإطار العام للدراسة ، المفاهيم و المصطلحات ، اشكالية الدراسة ، أهداف و أهمية الدراسة، فرضيات الدراسة).

أما الجانب الثاني فهو تطبيقي اشتمل على الفصل الثالث (الاجراءات الميدانية للدراسة، الدراسة الاستطلاعية، المنهج، الأداة و عينة الدراسة) و الفصل الرابع (عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها) و الفصل الخامس (استنتاجات و اقتراحات) ومن جملة الدوافع التي كانت وراء اختيارنا لهذا الموضوع الأهمية البالغة والأثر الكبير لحصة التربية البدنية والرياضية على نفسية وسلوك و حياة المراهق، نظرا لحساسية وخصوصية هذه المرحلة من العمر، كما أن هذا النوع من الدراسات من شأنه أن يسلط الضوء على الرابطة القوية بين ممارسة النشاط الرياضي ونفسية التلميذ، وإن يلفت الانتباه على ضرورة تطوير أساليب ممارسة هذه الأنشطة الرياضية للارتقاء بها وجعلها تنماشى وتتوافق مع التطور والتغير النفسي العميق الذي يطرأ على المراهقين، ومن ثمة ضمان الاستفادة إلى أقصى حد من الأثر كما أن إضافة على رغبتنا في تبين أن الناحية النفسية للرياضي لا تقل أهمية عن الجانب البدني كما أن لها دور كبير في مردود ونتائج الممارس.

(حسام الحامدي: 2016, ص1)



الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية :

1-1- التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم السبل في إعداد النشء وعنصرا فعالا في برامج الإعداد المجتمعية أفضل لأنها وببساطة تمس شريحة هامة فيه ألا وهي شريحة الشباب، إذ أنها تساهم في نموه نموا متكاملا في كافة المجالات، والنواحي الفكرية، الاجتماعية، الصحية والفكرية بغرض الارتقاء به إلى أعلى مستوى من الرقي والازدهار ليكون فعالا في وسط المجتمع مساهما في بنائه وتطوره، وبذلك أصبحت التربية البدنية والرياضية تمثل عنصرا أساسيا وحيويا في العملية التربوية رغم أن الكثير من الناس يعتبرونها مادة شكلية في البرنامج الدراسي.

1-1-1- تعريف التربية البدنية:

"التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية. وهناك عدة تعاريف للتربية البدنية منها:

- هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

- هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني".

- أنها التربية من خلال الحركة. (أمين أنور الخولي: 2000، ص 25).

1-1-2- تعريف التربية البدنية والرياضية:

ويعرفها روبرت يونان بأنها "تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفوس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد". (محمد الحمادي: 1986، ص 19).

1-1-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية تختلف عن باقي المواد الأكاديمية فهي لا تقتصر على المدارس فقط بل يجب أن تكون في الخارج لأن ممارسة الرياضة داخل المدرسة غير كافية ولقد ثبت في علم النفس أن هناك رابطة قوية بين الجسم والعقل أو الفكر وتسطير على أعمال الأساتذة وعلى جميع نواحي التربية الأخرى والتالي مادة التربية البدنية والرياضية هي الضحية ولهذا نجد بعض الأساتذة يختارون ساعات إضافية في الوقت المخصص لحصّة التربية البدنية والرياضية متجاهلين أن الرياضة هي الدرس الوحيد الذي يفرض التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية الحديثة". (أحمد مختار عضاضة: 1982، ص 18).

1-1-4- التربية البدنية والرياضية كأحد محددات التنشئة الاجتماعية:

في إطار التنشئة الاجتماعية في اكتساب المهارات والمعلومات الحركية للياقة البدنية والحركية. نجد أن التنشئة الاجتماعية هي عبارة عن عملية هامة لنقل الثقافة إلى الأفراد لكي يتعلموا وحتى يكونوا أفرادا ذوي كفاءة اجتماعية خاصة، حيث أننا افترضنا أن النادي هو عبارة عن مؤسسة اجتماعية تمارس فيها الألوان المختلفة من الأنشطة الرياضية التي هي بمثابة جماعات فهي تعتبر كجزء

من النظام التعليمي فعلى ذلك نجد أن وظيفة التنشئة الاجتماعية نحو التربية البدنية والنشاط الرياضي هي تعلم المهارات والمعلومات لاكتساب اللياقة البدنية والحركية وهذه تعتبر الوظيفة الأولى، أما الوظيفة الثانية فهي تنمية العلاقات الاجتماعية بين أفراد الفريق الواحد والفرق الأخرى بكفاءة.

والتنشئة الاجتماعية في الرياضة تهدف إلى إكساب الفرد اللياقة البدنية والمهارية والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة، وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الأعضاء الآخرين في الفريق ومع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، كما تهدف أيضا إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم، أي أنها تنقل الثقافة إلى الأفراد لتؤهلهم لكي يكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الإيجابي السليم مع المجتمع. (خير الدين على عويس، عصام الهلالي 2005م، ص 167).

1-1-5- أهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية:

لقد اعترف المربون بأهمية وضرورة تربية النشء على الرياضة، لما لها من تأثير على مقومات الإنسان المختلفة، بل إنهم اعتمدوا على الرياضة كوسيلة من وسائل التربية الحديثة لما للأنشطة من محتوياتها المتعددة بأنواعها المختلفة من أدوار إيجابية ومؤثرة في عملية التربية الشاملة للإنسان، ومن مختلف جوانبه الفكرية والانفعالية والحركية والتنظيمية.

والتربية البدنية نظام تربوي له أهداف المشتقة من الأهداف التربوية العامة للمجتمع، والتي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام، خلال أنشطتها المختلفة والمتنوعة التي تناسب كل فرد بذاته طبقا لاستعداداته وقدراته وإمكانياته، فالتربية الرياضية لها طرقها الخاصة بها من خلالها يمكن تحقيق اللياقة البدنية والصحية العامة لفئة معينة من المجتمع من أجل حياة أكثر نشاطا وصحة، كما أن لها طرقها الأخرى التي تحقق من خلالها الأهداف التي تسعى لاكتساب المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها لفئة أخرى من أجل ممارسة نشاط رياضي مهاري.

لذا ففي مجال التربية الرياضية تعتبر معرفة الأهداف، وصياغتها بشكل سلوكي يسهل ملاحظته وقياسه وتحديدتها تحديدا دقيقا وواضحا من الأمور بالغة الأهمية، فالعملية التعليمية بالمدارس في أمس الحاجة إلى وضوح الأهداف المنشود تحقيقها، فبقدر وضوحها تكون جودة العملية التعليمية بمختلف مستوياتها ومداخلها.

ولما كانت الأهداف على هذا القدر من الأهمية، فكان لابد أن نشير إلى أنه هناك الأهداف البعيدة نسبيا أو الأغراض العامة aims، وأهداف المقرر أو المادة كما يسميها التربويين goals، والأهداف الخاصة specific- Objectives، وهذه المفاهيم ذات علاقة بينها والتمييز بين كل منها يرجع إلى المدلول ودرجة التصميم فيه . (جمال محمد علي، وآخرون: 101، 2011-102).

1-1-6- معايير اختيار الأنشطة في التربية الرياضية:

هناك بعض المعايير الرئيسية، ومعايير أخرى محلية وفيما يلي توضيح:

1-1-6-1- المعايير الرئيسية لاختيار الأنشطة:

- أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية.
- أن تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة.
- أن تتمشى مع فلسفة المجتمع الذي ستنفذ فيه.
- أن تتمشى مع العمر الزمني للممارسين.
- أن تتمشى مع الميول والرغبات والاستعدادات.
- أن تتمشى مع الإمكانيات المتاحة.

1-1-6-2- المعايير المحلية لاختيار الأنشطة:

- أن لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة.
- أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام.
- أن يكون النشاط مقبولا من جانب المجتمع.
- الوضع في الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة. (مكارم حلمي أبوهرة:2002، ص 74).

1-1-7- مدرس التربية الرياضية:

يعتبر الاهتمام بمدرس التربية الرياضية وتطويره وإمداده بالبرامج المناسبة وأساليب التدريس الجيدة ذو أهمية في العملية التعليمية، ولما كانت فلسفة التعليم والنظام التعليمي تنبثق أساسا من فلسفة المجتمع وظروفه وإمكانياته وثقافته فإن فلسفة إعداد المعلم يجب أن تكون تعبيرا لذلك، فإعداد المعلم الذي يتحمل مسؤولية تربية أجيال يعتبر ذا أهمية بالغة لأن تربية وتوجيه وإمداد هؤلاء التلاميذ بالمعلومات القيمة التي تساهم في رفع مستواهم وإعدادهم إعدادا سليما ليكونوا مواطنين صالحين يحتاجون إلى إعداد جيد للمدرس المسئول عن تلك العملية التعليمية الهامة.

لذا فإن الاهتمام بمعلم التربية الرياضية وتطويره وإعداداه يعتبر ذا أهمية كبيرة وأحد القضايا الهامة في المحيط التربوي، فدور المعلم حيوي وهام وله فاعلية في العملية التعليمية والتربوية، فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذ أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة وإلى علاقة التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الخارجية الموجهة والتي تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة للتلاميذ.

وقد أكد العديد من العلماء على أن مدرس التربية الرياضية ينفرد بقدرته على إشباع العديد من حاجات التلميذ وميوله، وبالتالي فإنه دائما يتذكر أن العقل والجسم يرتبطان ارتباطا وثيقا، ولأهمية إعداد المعلم يجب توضيح ما يلي:

- انشاق فلسفة إعداد معلم التربية الرياضية من فلسفة الدولة. لأنه مسئول مسئولية كاملة عن إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا متزنًا، كما أن فلسفته الحقيقية في هذا الإعداد هو تربية النشء صحيا واجتماعيا وعقليًا ونفسيا وبدنيا.

- وهناك بعض المتطلبات التي يجب أن تتوافر في إعداد معلم التربية الرياضية هي:

1- فهم فلسفة المجتمع الذي يعيش فيها فهما جيدا.

2- أن يلم بفلسفة الدولة التي يعيش فيها ويتعرف على علاقاتها بالدول الأخرى.

3- فهم فلسفة التعليم وأهدافه وكيفية تطبيقه في العملية التعليمية.

4- القدرة على تحقيق أهداف التعليم من خلال تدريس مادة التربية الرياضية.

5- القدرة على التوجيه السليم التي تساهم في تنمية القدرة على تنمية الخلق الكريم والاندماج السليم في الجماعة.

6- أن يكون لديه القدرة على التوجيه السليم لاكتساب النواحي الجمالية.

7- القدرة على اكتشاف مواهب التلاميذ، وتوجيهها التوجيه السليم الذي ينمي لديهم الإبداع والابتكار.

8- أن يكون لديه القدرة على تنفيذ خطته بطريقة علمية سليمة بما يعود بالفائدة على التلاميذ.

9- أن يكون لديه القدرة على التقويم السليم لنمو التلاميذ وتقديمهم تقدما سليما (مكارم حلمي أبوهرة: 2002، ص 113-114).

1-2- الصفات النفسية:

1-2-1- الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي، إن تقدير وقيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطط الإعداد النفسي للرياضي. ثقة للاعب في نفسه تمكنه من تطوير بعض الحركات والمهارات ويميلون إلى التفكير الإيجابي.

1-2-1- تعريف الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه.

(عادل عبد البصير علي: 1999، ص 41).

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكنه أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكتسب أو الفوز فقط. وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد حقاً أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة في النفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء.

قبل عام 1954 كان هناك اعتقاد سائد عن عدم إمكانية الجري ميلاً في أقل من 4 دقائق وأقنع معظم لاعبي الجري بأن تسجيل زمن أقل من 4 دقائق شيء مستحيل من الناحية الفسيولوجية.. لم يقتنع اللاعب "روجر بانستر" بذلك وكان لديه الثقة والتأكد من إمكانية تحطيم هذا الرقم. وقد تمكن من تحقيق ذلك، ثم شهدت السنة التالية أكثر من 12 لاعباً استطاعوا تسجيل أرقام أقل من 4 دقائق. لماذا؟ هل بدأ اللاعبون فجأة أسرع من ذي قبل أم تدربوا بجهد أكبر من ذي قبل. بالطبع ليس كذلك، وإنما الذي حدث هو أنه تولد لدى اللاعبين الاعتقاد والثقة في إمكانية تحقيق النجاح وتحسين أرقامهم.

(أسامة كامل راتب: 2000م، ص 299).

-سؤال: لماذا الثقة بالنفس هامة جداً في الرياضة ؟

الإجابة: تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه، إن تقدير وقية الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطط الإعداد النفسي للرياضي. إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائماً في الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد أكثر أهمية لكل من قيمة الذات وبذل الجهد الكبير لحمايتها. ويلاحظ دائماً أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات اللاعبين، بينما المدربون الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك.

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جداً في تشكيل الثقة بالنفس للشيء الصغير، فاللاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ويشعر بقيمة أكثر، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز بدرجة أقل نحو قيمة ذاته.

أنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس للرياضيين مادام لديهم إدراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم. فعندما تواجه رياضيين يعتقدون سلبياً في أنفسهم، يجب أن تساعد من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس. (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 300).

1-2-1-2- أنواع الثقة بالنفس:

" يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى، حيث إن الزيادة الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء.

أ) الثقة المثلى في النفس:

تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها. ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أداؤك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في أن تحقيق أفضل إمكاناتك وقدراتك.. فإنك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك أحيانا. ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من أجل تحقيق النجاح. والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا وفقا لمستوى قدراتهم. إن كل شخص لديه مستوى أمثل من الثقة في النفس، ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها.

ب) ضعف الثقة في النفس:

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أم المسابقات.

فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن أحد لاعبي الكرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة ودقة باستمرار أثناء التدريب، وحدث أثناء المباراة عند أداء أو محاولة للضربة الساحقة أن ارتدت الكرة في وجهه، فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظا وترددا لأداء الضربات الساحقة التالية، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة.

إن الشك في الذات يعوق الأداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة. (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 302-303).

ج) الثقة الزائفة في النفس:

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة. بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية. ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعيدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم. وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل جدة من مشكلة ضعف الثقة.

ومن المواقف الشائعة للثقة الزائدة (الذائعة)، عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو متنافسان يختلفون في قدراتهم، حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة، يكون الإعداد للمنافسة قليلا واللعب بدون خطة محكمة، الأمر الذي

يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة، وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسين الأداء وتحقيق المكسب أو الفوز.

ونظرا لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعض اللاعبين يكونون غير راضين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم، فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم". (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 303).

1-2-1-3- تدعيم الثقة:

" تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل.. ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتمشى مع قدراته لجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. بينما الرياضي الذي تعوزه الثقة في النفس يخاف من الفشل برجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة في حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق". (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 416).

1-2-1-4- خصائص الثقة في النفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة نناقش أهمها على النحو التالي:

أ) الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، المتعة والرضا. ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة. إضافة إلى ما سبق ف'ن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء، ورباطة الجأش وخاصة في مواقف الضاغطة.

ب) الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجه الاهتمام نحو الأداء. فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته . (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 342).

الثقة تؤثر على بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة ويستشير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي. بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.

لقد أوضح "ستيف كومبز" المصارع الأمريكي الأولي أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والاعتقاد بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد... والتدريب الأفضل.

الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها " درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة " ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج 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 فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب على مقدرته على تحقيق إنجاز معين.

ويجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع، وأصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه، ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، بيد أن الرياضي الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا بعيد المنال، وصعب التحقيق، فإن دافعيته تقل، وحماسه يفتر، وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك في السابقة، وقد يلزمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد مادام يتوقع أن الفشل حدوثه قريب، وأن المكسب أمر عسير، أي يفتقد إلى وجود الباعث أو الحافز الذي له المثابرة في بذل الجهد.

الثقة لا تعتبر بديل للكفاية البدنية والمهارية:

يتضح من خلال دراسة الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي. ولكن ما يجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطالا، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد إلى الياقة البدنية. إن الثقة بالنفس هي حقا بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها. (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 342.343).

1-2-1-5- قياس الثقة في النفس:

إنه من المفيد أن تصبح واعيا بخصائص حالة الثقة في النفس، ومن التمرينات التي تساعد على تحقيق ذلك أن تسأل الرياضيين أن يقارنوا خبرة الأفكار والمشاعر والسلوك التي تحدث أثناء الأيام والساعات التي تسبق المنافسة عندما يشعرون بالثقة الشديدة، وخبرتهم أثناء المنافسة عندما تكون ثقتهم منخفضة..، وكذلك من المفيد أن نتعرف على مستويات الثقة في مواقف متنوعة، يجب أن يفعل الرياضيون ذلك بالإجابة على التساؤلات التالية:

- ✓ متى يكون لدي الثقة الزائدة.
 - ✓ كيف أسترجع كفاءتي من الأخطاء.
 - ✓ متى يكون لدي الشك في نفسي.
 - ✓ هل ثقتي بنفسي مستقرة خلال المنافسة.
 - ✓ كيف أتصرف في الأوقات الصعبة.
- (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 308).

1-2-1-6- فوائد الثقة بالنفس:

حيث إن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح، فإن ذلك تحقق فائدة لمجالات متعددة هي:

1) الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية:

..فعندما تشعر بالثقة، فأنتك تصبح أكثر هدوءا واسترخاء في المواقف الضاغطة. هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض المواقف الأداء الحرجة.

2) الثقة بالنفس تساعد على التركيز:

..عندما تشعر بالثقة، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفتقد إلى الثقة، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أداؤك جيدا، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتيت الانتباه.

3) الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف:

.. الأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس، يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

(أسامة كامل راتب: 2000م، ص 325).

الثقة بالنفس تزيد الجهد:

ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما. وإلى أي مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف، إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة. فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين، فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يثقون في أنفسهم وفي قدراتهم، فتلك حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل سباقات جري الماراثون، وأداء مباراة تنس 3 ساعات، وتحمل الألم في جلسات التأهيل بعد الإصابة.

الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة بالنفس أحد-إن لم تكن أهم- مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية. (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 326).

1-2-2- الدافعية:

تلعب الدافعية دورا كبيرا في حياة الإنسان لسلوكه أو أنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك. ويعني أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئا ماديا يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

1-2-2-1- مفهوم الدافعية:

"يعتبر موضوع الدافعية من حيث أهم الموضوعات النفسية إثارة الاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

وهناك في التراث العربي قول مأثور منذ القدم هو:

(يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب)

لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء- أي عندما يكون لديه الدافعية للشرب. وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي:

((يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهده))، لأنه سيقوم بأداء ذلك- من تلقاء نفسه- عندما تتوافر لديه الدافعية". (محمد حسن علاوي: ص 134).

1-2-2-2- أنواع دوافع النشاط البدني والرياضي:

يمكن النشاط البدني والرياضي (حسب محمد حسن علاوي) إلى نوعين هما:

أ) دوافع أولية فيزيولوجية:

وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه، ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الراحة، والحاجة إلى الحركة.

ب) دوافع ثانوية اجتماعية:

وتسمى أيضا بالحاجات الاجتماعية المكتسبة، إذ يكتسبها الفرد لتفاعله مع البيئة إذ تقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، ومن أمثلتها: الحاجة إلى التفوق والمقاتلة، الحاجة إلى المركز أو المكانة، الحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى الأمن والتقدير.

(محمد حسن علاوي: 1992 م، ص 157).

1-2-2-3- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد نظرات لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وتبعاً لذلك يمكن تقسيم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

أ) الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في:

-الدافع لتعليم مهارات جديدة.

-دوافع التحدي والإثارة.

-دوافع الحصول على المتعة والسعادة والمشاركة في الرياضة.

-دوافع اكتساب اللياقة البدنية وقدرات حركية و مهارية.

ب) الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في:

-دوافع بناء الشخصية.

-دافع تطوير قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

-دافع الترويح واستثمار الفراغ وتطوير وتنمية الصحة النفسية. (حرشاوي يوسف: 2006 ، ص 66-67).

1-2-2-4- وظيفة الدافعية: هناك عدة وظائف للدوافع هي:

أ) الدوافع تنشط السلوك:

الدوافع تستثير نشاط الكائن الحي، وتمد السلوك بالطاقة التي تدفع الكائن الحي نحو عمل ما ويظل في حالة نشاط وسعي حتى يتم تحقيق الهدف.

أ) الدوافع توجه السلوك:

الدوافع توجه سلوك الكائن الحي نحو تحقيق هدف معين فالفرد الذي يشعر بالجوع ويظل في حالة نشاط نتيجة للطاقة التي تنبعث من الجوع، لا يستقر ولا يهدأ إلا إذا وجه السلوك نحو هدف معين يشبع الدافع.

أ) الدوافع تنتقي النشاط:

الدوافع تنتقي النشاط المرغوب فيه وتحدده، حيث تؤدي بالفرد أن يستجيب لبعض المواقف ويعزف عن البعض الآخر، وكذلك تحدد طريقته التي يستجيب بها لمواقف معينة.

1-2-2-5- تطور دوافع النشاط الرياضي:

"إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر أبد الدهر، بل تتناوّلها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها".

(راشد مرزوق راشد: 2005م، ص 160-161).

1-2-2-6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر "Gros. G" أن "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقاتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والحث عن العيش في جماعة. (Gerand, BET gros:1985,p223).

1-2-2-7- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا.

في سنة 1908م، اقترح "وود ورث" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي أو علم الدافعية وفي سنة 1960م، تنبأ "فاينكي" بأن الحقيقة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من "ليولن ويلوكر" في كتابيهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م أشار "وليام وارن" في كتابه التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها. (www.ELAZAYEM.COM /40) htm- 15/03/2008).

1-2-3- الانتباه:

نحن نعيش في بيئة من الناس والأشياء هذه البيئة تفرض نفسها علينا من جهة، ومن جهة أخرى نحن نفرض أنفسنا علينا. أي أننا في تفاعل مستمر مع البيئة. وحتى نستطيع أن نتفاعل بكفاءة مع هذه البيئة فلا بد لنا من أن نكون آخذين منها موقف الانتباه والوعي.

1-2-3-1- تعريف الانتباه:

"الانتباه هو عملية محصلة من العمليات النفسية يركز فيها الكائن الحي شعوره فيما يكون من حوله من مثير أو عدة مثيرات حتى يدركها ويتبين حقيقتها ومن ثم يتصرف حيالها". (محمد شحاتة ربيع: 2010 م، ص 186).

1-2-3-2- العوامل المؤثرة في الانتباه:

1-2-3-2-1- العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه:

الخصائص المميزة للحواس:

إن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب، وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار من الأهمية بمكان لقدرة اللاعب على الانتباه والقدرة على تركيز الانتباه في موضوع أو هدف معين أو الانتقال بتركيز من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر. (محمد حسن علاوي: 2002 م، ص 275).

مستوى الاستشارة أو التنشيط:

يمكن أن تسهم الاستشارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة، في حين أن الاستشارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر على الانتباه لفترة أطول. كما أشار بعض الباحثين (كراتي، 1989) إلى أن درجة الاستشارة - أو التنشيط - الأفضل بالنسبة للاعب يمكن أن تؤدي إلى الانتباه الجيد.

السمات الشخصية:

تعتبر بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الانتباه. فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة على الانتباه لها. وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذي يتسم بسمة الانطوائية يكون أقل وعياً بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة. كما أن اتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية على الانتباه... كما أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطء الاستجابات الانفعالية يمكن لأن تؤثر على مستوى انتباه اللاعب.

مستوى التعلم الحركي:

أشارت بعض الدراسات إلى أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يتقنها اللاعب والتي لا تحتاج إلا إلى قدر ضئيل من التفكير تساعد اللاعب على إمكانية توزيع انتباهه أو تركيزه على العديد من مواقف اللعب نظراً لعدم حاجته إلى تركيز انتباهه على الأداء المهاري نظراً لتمييزه بالآلية.

توقع المثيرات:

كلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة، كان أقدر على الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة. وفي حالة عدم القدرة على توقع المثيرات فإن انتباه اللاعب يكون متشتتاً نحو عدد أكبر من المثيرات المتوقعة.

1-2-3-2- العوامل الخارجية المؤثرة على الانتباه:

كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات:

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد، أسهم ذلك في قدرة اللاعب على الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة. فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب على الانتباه. وعلى العكس من ذلك فإن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الانتباه الجيد.

(محمد حسن علاوي: 2002 م، ص 276.275).

ومن ناحية أخرى فإن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوبتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه. ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد على جودة الانتباه بصورة إيجابية.

١) الضغوط الخارجية:

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الانتباه والتركيز، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين.

١) الوقت المطلوب لتركيز الانتباه:

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب لمثير ما قصيرا نسبيا، كان اللاعب أقدر على تركيز انتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة أسرع وأدق. وعلى العكس من ذلك كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب للانتباه طويلا، أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه. (محمد حسن علاوي: 2002 م، ص 277).

1-2-3- اتجاه الانتباه:

كثيرا ما سوف نجد أنفسنا ونحن نعود لمناقشة الحث (الاستيقاظ) في الأبواب التالية وحتى ذلك الحين علينا أن نتوجه إلى الجانب الإرشادي أو الانتقالي للانتباه، بسبب صلته التي لا يشك فيها باختيار المثير.

والواقع أننا نواجه ثلاث مشاكل منفصلة يمكن اعتبارها مشاكل إنتباهية: إنتباهية كعملية احتمالا: (أي على اعتبار أن الانتباه في حد ذاته هو عملية اختيار):

— عندما يتلقى الكائن الحي عددا من المثيرات التي ترتبط باستجابات متضاربة، فأيهما يكون المثير الذي تؤدي استجابته؟ سوف نسمي هذه مشكلة الانتباه في الأداء.

— عندما يتلقى الكائن عددا من المثيرات أثناء أدائه استجابة في شروط معززة، أي شروط توصل إلى تعلم، فأيهما استجابات تصبح أشد ارتباطا بالاستجابة؟ سوف نسمي هذه مشكلة الانتباه في التعلم.

— عندما يتلقى الكائن البشري عددا من المثيرات. فأيهما المثيرات سوف يستطيع أن يتذكرها في المناسبات القادمة؟ وسوف نسمي هذه مشكلة الانتباه في التذكر.

وكثيرا ما أفترض الباحثون، ولو ضمنا أن المشاكل الثلاث كلها مشكلة واحدة. بحيث أن نفس المبادئ يمكن أن تحدد أي المثيرات يمكن أن تسود في الأداء والتعلم والتذكر. هذا الافتراض افتراضا معقول، ولكن ذلك لا يجعله صحيحا بالضرورة. إنه يتطلب أدلة تجريبية لإقراره، والأدلة التجريبية الضرورية لم تجمع بشكل منهجي حتى الآن. (كريماني بدير: ص 74-75).

1-2-3-4- أنواع الانتباه:

نلاحظ أن في حياتنا اليومية أن الإنسان لا يستطيع تركيز الانتباه في كل ما يعرض له من مشيرات بحيث ينتبه لبعضها ويغفل عن بعضها الآخر. وبمعنى آخر أن المعلومات والمثيرات التي تحيط بنا تزيد عن استيعاب طاقتنا الانتباهية. وهذا ما يسمى الانتباه الانتقالي. وهذا الانتباه الانتقالي هو أحد أنواع الانتباه وهناك أنواع أخرى من الانتباه نناقشها فيما يلي:

الانتباه الانتقالي:

حيث يهتم الشخص إلى مثير يهتم به ويحبه ويميل إليه. وهذا الانتباه التلقائي لا يتطلب مجهودا يذكر بل يمضي هذا الانتباه التلقائي طيعا في سلاسة وسهولة ويسر. ويمضي هذا الانتباه دون تعب أو ملل متحررا من أي شكل من أشكال الضغوط النفسية. ومثال الانتباه التلقائي في حياتنا اليومية حين يجلس بعض الناس عدة ساعات يشاهدون البرامج التلفزيونية المحببة إليهم مثل الأفلام أو المسلسلات أو مباريات كرة القدم وتكون الدافعية في الانتباه التلقائي آتية من داخل الفرد دون أي قوى خارجية عنه أو ضاغطة عليه.

الانتباه الإرادي التعمدي:

هو نوع من الانتباه يقتضي من الشخص بذل جهد قد يكون بسيطا أو كبيرا إلى مثير بعينه. مثل انتباه الطالب إلى دروس العلم التي يغلب عليها طابع الجدية والجفاف، وهذا الانتباه الإرادي التعمدي هو انتباه لأمر ضرورية لازمة في الحياة ويتطلب هذا الانتباه جهدا مذكورا.

وتكون القوى الدافعة لهذا النوع من الانتباه أغلبها من خارج الفرد. فمثلا في حالة الطالب الذي يبذل الجهد في الانتباه الإرادي للدروس التي يتلقاها فإن هناك العديد من الضغوط مثل أن ينجح في الدراسة أو يتفوق فيها ويحصل على شهادة دراسية بتقديرات طيبة تمكنه بالالتحاق بعمل يكسب منه لقمة العيش.

الانتباه الاعتيادي:

هو الانتباه إلى أمور اعتدنا عليها بحيث أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية هذه الأمور كررنا مرارا بحيث أصبحت عادات مثل أن نتجه إلى الطريق الذي نسير فيه يوميا من المنزل إلى مكان الجامعة أو مكان العمل أو عندما نخلع ملابسنا أو نرتبها. ببساطة هذا النوع من الانتباه هو الانتباه لأشياء مألوفة لا نبذل فيها إلا جهدا قليلا لا يكاد يذكر.

الانتباه القسري:

هو انتباه إرغامي حيث يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد مثل الانتباه إلى ألم مفاجئ في أحد أعضاء الجسم أو الانتباه لصفارة الإنذار أثناء غارة جوية في الحرب أو الانتباه لبوق سيارة تمر بسرعة في الطريق، هنا يفرض المثير نفسه علينا بحيث يرغمنا على الانتباه إلي (محمد شحاتة ربيع : 2010، ص 188).

الانتباه الموزع:

عندما يكون مطلوب من شخص أن يؤدي أكثر من عمل في نفس الوقت فإن كفاءة الانتباه تضعف إلى حد كبير، ذلك أن الإنسان له طاقة محدودة في التعامل المعلوماتي وأنه عندما يتطلب منه أداء العديد من الأعمال في نفس الوقت فإن ذلك يؤدي إلى تجاوز هذه الطاقة وبالتالي ضعف مستوى الانتباه.

الانتباه المشتت:

في الانتباه المشتت تتعدد المثيرات المتقاربة في الشدة بحيث يتعذر على الشخص تركيز الانتباه في مثير بعينه. كما يتشتت الانتباه عندما يظهر مثير أو عدة مثيرات جديدة تصرف انتباه الشخص عن المثير الأصلي. (محمد شحاتة ربيع : 2010، ص 190).

1-3- المراهقة:

تعتبر أيضا المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

1-3-1- تعريف المراهقة:

"كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني *adolescere* ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لفترة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة إلى التاسع عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد عام أو عامين أي (بين 11 – 21 سنة)". (حامد عبد السلام زهران: 2001 م، ص 323).

يعتقد كولبرج أن امتلاك المراهق لقدرات معرفية عالية تسمح له أن يتصرف وفقا لمستويات عالية من تطور الحكم الأخلاقي لديه (مرحلة الالتزام بالقانون). وبالغم من أن الكثير من المراهقين لا يصلون إلى هذه المرحلة. هناك علاقة إيجابية بين مستوى الحكم الأخلاقي والسلوك الاجتماعي.

" يعتبر اريكسون أن تكوين الهوية الشخصية هو الناتج الإيجابي لمرحلة المراهقة وبالمثل فإن اضطرابات الدور أو الفشل في الإجابة على أسئلة أساسية تتصل بالهوية هو الناتج السلبي لهذه المرحلة. (محمد عوده الريماوي: 2008م، ص 33-34).

1-3-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع السباب. ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.
(حامد عبد السلام زهران: 2011، ص 329).

1-3-3- مرحلة المراهقة (مرحلة التفكير المجرد):

في الفترة من (11 - 21) سنة المعروفة باسم مرحلة المراهقة يطور المراهق قوة تفكير تفتح آفاقاً معرفية واجتماعية. هذا التفكير تجريدي أكثر، منطقي، مثالي، معه يصير المراهق أقدر على تفحص أفكاره وأفكار الآخرين، وما الذي يفكر به الآخرون وله علاقة به، ويصير أكثر رغبة في تفسير وعرض العالم الاجتماعي من حوله.

يعتقد "بياجيه" أن المراهق ينشغل بالتفكير المنطقي، والتفكير في المجردات، ليصير قادراً على حل المعادلات الرياضية مثلاً، والتفكير في المثالية لذاتها من منظوره هو أو منظور الآخرين ليقارن بين مثاليته ومثالية الآخرين ومعايير هذه المثالية، وينقل للمستقبل خيالاته وفي نفس الوقت يفكر تفكيراً منطقياً، يحل المشكلة ويختبر هذا الحل، ويتقن المنطق الصوري به ليصل إلى نتائج من مقدماتها (التفكير الاستنباطي). (محمد عوده الريماوي: 2008: ص 215).

1-3-4- خصائص مرحلة المراهقة:

- ✓ النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- ✓ التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول).
- ✓ التقدم نحو النضج الجنسي.
- ✓ التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعياً من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها، فقد نجح وفشل وقيم نفسه وقيمه الآخرون ... وهكذا.
- ✓ التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختبارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.
- ✓ تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكاناته، وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.
- ✓ التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي. (حامد عبد السلام زهران: 2001، ص 323-324).

1-3-5- نظرية جيمس مارسيا في تكوين هوية المراهق:

تناول جيمس مارسيا المرحلة الخامسة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي في نظرية اريكسون، مرحلة تحديد الهوية في مرحلة المراهقة وذلك بوصف أربعة بدائل يمكن أن تحدث للمراهق وهو يحاول اختيار هويته. كل بديل يمثل حالة. ومن المهم أن نتأكد من أن الناس غالبا ما يعاودون زيارة هذه الحالات و يقيمون مجددا قيمهم وهوياتهم ومعتقداتهم .. الخ عبر دورة الحياة.

البديل الأول: تحقيق الهوية: يمر المراهقون في "أزمة" تتمثل في: رموز بعض الاختيارات بخصوص الهويات الممكنة، واختيار الصورة التي يريدونها المراهق أن يكون عليها، والقيم التي عليه أن يشرها. يعتقد مارسيا أن ليس بإمكان كل فرد أن يصل إلى هذه المرحلة فالبعض لا يصل إليها في سنواته المتأخرة.

البديل الثاني: ارتهان الهوية: يلتزمون المراهقون بالقيم والأهداف لأنماط الحياة والهويات التي اختارها لهم الآخرون (الآباء عادة)، بتعبير آخر فإنهم لا يتصارعون مع هوياتهم.

البديل الثالث: انفلاش الهوية: يعمل المراهقون على استكشاف الهويات المختلفة والقيم ولكن دون الوصول إلى نتائج نهائية حول من هم وما الذي يحبون أن يفعلوه في حياتهم.

البديل الرابع: تأجيل الهوية: يكون المراهقون في منتصف "الأزمة"، وهنا تعلق الاختيارات لأهم يجتازون مرحلة استكشاف الهوية، والقيم، والجماعات الاجتماعية. (محمد عوده الرماوي: 2008، ص 80).

1-3-6- اتجاهات المراهقين وقيمهم:

يتقمص المراهق في طفولته شخصيات والديه وقيمهم ومثلهم العليا. ثم عندما يصل إلى مرحلة المراهقة يتقمص ما يسود من قيم واتجاهات رفاقه ثم مع استمرار نضجه يتقمص الاتجاهات والقيم التي تشيع بين الكبار في حضارته وفي المجموعات التي يرتبط بها، والحق الحقيقي لنضج الفرد عندما يتحقق له مكانة ومنزلة تقوم على ما يصدر عنه من أفعال وليس استنادا إلى جماعة وتعاليم جماعة بالذات.

وليس من شك أن قليل من المراهقين من يتحقق لهم نسبة عالية من هذه المحكات التي ذكرت، وواجبنا أن ننمينا لدى المراهق.

1-3-7- مشكلات يواجهها المراهق:

- ✓ محاولة الوصول إلى علاقات جديدة تتسم بالنضج مع أترابه من الجنسين.
- ✓ أن يتمكن من القيام بدور اجتماعي مقبول يتفق وجنسه.
- ✓ تقبل المراهق لنموه الجسمي.
- ✓ محاولة الوصول إلى مرحلة الاستقلال الانفعالي عن الوالدين. (عباس محمود عوض: 2006م، ص 156).

- ✓ محاولة الوصول إلى استقلال اقتصادي.
- ✓ اختيار إحدى المهن والتأهب لها.
- ✓ الاستعداد للزواج والحياة العائلية.
- ✓ التمكن من اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة للمؤثرات في الحياة العملية.
- ✓ تفضيل الفرد للسلوك الاجتماعي الذي يتسم بتقدير المسؤولين.
- ✓ اكتساب مجموعة من القيم ونظام أخلاقي يوجهان سلوكه. (عباس محمود عوض: 2006م، ص 156).

1-3-8- المراهقة إحدى حلقات دورة النمو النفسي:

نستطيع أن نتصور المراهقة على أنها إحدى الحلقات في دورة النمو النفسي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها.

ونحن وإن كنا نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما اصطناعيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

* مرحلة المراهقة المبكرة. سن 12 - 13 - 14، وتقابل المرحلة الإعدادية.

* مرحلة المراهقة الوسطى . سن 15 - 16 - 17، وتقابل المرحلة الثانوية.

* مرحلة المراهقة المتأخرة. سن 18 - 19 - 20 - 21، تقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا وفسولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا. (حامد عبد السلام زهران: 2001، ص 328).

1-3-9- مرحلة المراهقة المتأخرة (من 15 إلى 18 سنة)

1-9-3-1- النمو البدني والحركي:

- تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن.
- على ضوء التناسق بين طول العظام وحجم العضلات يزداد في نهاية هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي وهادفيته وإمكانية الاقتصاد في بذل الجهد، بالإضافة على زيادة القدرة على التحمل، مع هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني والحركي أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية. (أحمد أمين فوزي: 2003 م، ص 66).

- يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلافا كبيرا في التكوين البدني، حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهون، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجلد العضلي، بينما يتفوق البنات على البنين في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعدها على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.

- تزايد عظام الحوض لدى البنت أوسع مما يؤدي إلى ميل عظام الفخذ، وهذا التركيب التشريحي يعوق الكفاءة الميكانيكية لحركة الرجلين، وهذا بالإضافة إلى أن نسبة طول الأذرع والرجلين بالنسبة للجسم لدى البنات أقل من البنين، ونتيجة لهذا تقل سرعة الجري لدى البنات عن البنين، ولكن هذا التركيب التشريحي للبنات يعطيهم فرصة أكبر من البنين على الاتزان.

1-3-9-2- النمو العقلي:

- يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع، ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق والجو الانفعالي المحيط به.

- تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات ويتفوق البنون في قدرات أخرى.

- تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والاستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضا القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانيات استدعاءها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب.

- يميل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات ونقد الآخرين، وتكوين رأى خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها، وقد يجد في أفكار زملائه جاذبية أكثر من أفكار الأسرة أو المدرسة أو النادي.

- تتصف هذه المرحلة باستقرار الميول والتعمق فيها، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع في المرحلة السابقة، أصبح يركز في موضوع واحد ويعطي له كل وقت فراغه مسخرا ما لديه من إمكانيات وأفكار.

1-3-9-3- النمو الانفعالي:

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع.

فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وبحقه في التحرر والاستقلالية وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته وفسر له بطريقة موضوعية كثيرا من الموضوعات الغامضة عليه مثل الاحتلام والعادة السرية والأمراض التناسلية وغيرها، فإن ذلك كفيل باختفاء كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيص أهم مظاهرها فيما يلي:

(أحمد أمين فوزي: 2003 م، ص 66-67).

- ✓ تقلب الحالة المزاجية.
- ✓ التردد في تحمل المسؤولية.
- ✓ نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.
- ✓ نقص القدرة على التعبير عن رأى ومواجهة الآخرين.
- ✓ فقد الأمل في المستقبل.
- ✓ تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.
- ✓ التردد والخوف من التعامل مع المجتمع.
- ✓ كثرة الاستغراق وأحلام اليقظة.

1-3-9-4- النمو الاجتماعي:

- يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به جماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والغريبة والحديثة، وكذلك بالتصنع في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات أكبر من مستواه الفكري.
 - يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المستويات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها، إلا أنه في الوقت ذاته لا يجد تجاوبا أو تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه ومقترحاته مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل ينتقل من مجتمع الأصدقاء إلى مجتمع الأسرة والمدرسة ثم إلى المجتمع العام.
 - تزداد في هذه الفترة الشعور بالرغبة في مقاومة السلطة المفروضة من الأسرة والمدرسة والمجتمع العام، ذلك أن المراهق يتشوق إلى أن يكون في عالم ملئ بالأصدقاء والحرية الاستقلال، حيث يعتبر كل تدخل من والديه في شئونه الخاصة نوعا من السيطرة، ومن ثم فهو يقابل هذا التدخل بالثورة والعصيان التي غالبا مما تقوده على الخروج عن السلوك المعتاد نحوهم.
 - لقد كان المراهق خلال فترة المراهقة المبكرة يختار أصدقائه بمنتهى السرعة، وكثيرا ما أثبتت خبرة التعامل معهم أن بعضهم غير جديرين بصداقته ولهذا كان كثير النزاعات معهم فيبدأ خلال هذه المرحلة التدقيق قبل اختيار الأصدقاء.
 - من أهم ما يطلبه المراهق من صديقه أن يكون متجاوبا معه في أفكاره وآماله وهواياته، ولهذا فإن صداقة الملعب في هذه الرحلة لها صفة الدوام والاستمرار، وذلك عكس الصداقات التي تكون في مراحل الطفولة والمراهقة المبكرة التي تنتهي بمجرد فترة اللعب أو زمالة الفصل.
 - أحيانا يكون الصديق في هذه المرحلة أكبر سنا كمدرّب الفريق الذي ينتمي إليه المراهق أو أحد الأقارب أو المدرسين ويشترط المراهق في هذه الصداقة ألا تكون لها سلطة مباشرة عليه، بل تكون قائمة على الود والاحترام وتقدير الأفكار والميول والاتجاهات.
- (أحمد أمين فوزي: 2003 م، ص 68-70).

1-3-10- دور التربية الرياضية نحو المراهقة المتأخرة:

- ✓ توفير فرص الاستمرار في تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها في المرحلة السابقة، وإتاحة فرص أخرى لتعلم مهارات جديدة، حيث إن هذه المرحلة هي الفرصة الأخيرة لتعلم المهارات الجديدة، فبعد انتهائها يخل الفرد أن يقف موقف المتعلم أو يمارس لعبة يتفوق معينة يتفوق عليه فيها من هم أقل منه عمرا.
- ✓ توفير المدربين الرياضيين المؤهلين لإعداد الفرق الرياضية للاشتراك في المنافسات والسباقات الرياضية المختلفة، وإيجاد فرص التنافس في جميع الأنشطة الرياضية لإشباع حاجة الممتازين رياضيا ولاستثارة ذوي المستوى الرياضي المتوسط والضعيف إلى تدعيم قدراتهم الحركية وتقوية ميولهم الرياضية.
- ✓ توفير القيادة التربوية الواعية بالخصائص النفسية للمراهقة، والقادرة على التوجيه بالطريقة التي تناسب المراهق والتي لا تكون في صورة سلطة عليه بل تكون في صورة علاقة قائمة على الود والاحترام وتقدير الأفكار.
- ✓ استغلال ميل المراهق إلى تحقيق مركز ودور في الجماعة وتسابقه إلى تحمل المسؤوليات التي تخدم الجماعة وترفع من شأنها وذلك بإتاحة الفرص لاشتراكه في تحكيم المباريات وإدارة النشاط وتحمل مسؤولية التنظيم والاعتراف بقدراته في هذا المجال وتشجيعها.
- ✓ الاعتراف بميل المراهق إلى التحرر من السلطة والاستقلال وحتى النقد وتكوين الأفكار والتعبير عن الذات، وذلك للتخفيف من الضغوط الاجتماعية التي قد تكون عليه من الأسرة أو المدرسة والتي غالبا ما تؤدي إلى تعرضه للكثير من المشاكل الانفعالية التي يمكن أن يتعرض لها في هذه المرحلة.
- ✓ توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات، بالرغم من تشابه ألعاب البنين مع ألعاب البنات في هذه المرحلة فيما عدا الألعاب التي تتطلب القوة والخشونة كرفع الأثقال والملاكمة وبعض أنواع المصارعة، ومع تشابه كثير من ألعاب البنين مع ألعاب البنات إلا أن مجهودهن فيها أقل ولا يصل مستواه إلى مستوى البنين نظرا للفروق البدنية والحركية التي تبدو واضحة بينهما في هذه المرحلة. (أحمد أمين فوزي : 2003م، ص 70-71).

1-3-11- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد عوض البسيوني: 1992م، ص 147).

1-3-11-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا. (قاسم المندلاوي: 1990، ص21).

1-3-11-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة ليتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كال تفكير، التذكر، الانتباه. (محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي : 1985، ص154).

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية

للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا زال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلاوي: 1990، ص21).

2- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

- دراسة قام بها رزق الله وليد ، بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي الطور المتوسط" ، و هي رسالة الماجستير ، دراسة ميدانية لولاية سطيف ، و يتمثل هدف هذه الدراسة دراسة حول معرفة دور التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي التنافسي خارج المؤسسات التعليمية (في النوادي) ، و لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف دراسته، واعتمد في ذلك على استبيان موجه إلى التلاميذ، الأساتذة والمدرين ، و من أجل التوصل إلى النتائج تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، وذلك بإعطاء الفرصة للعديد من التلاميذ، الأساتذة والمدرين دون تخصيص أو ضبط وقتها تم تحديد العدد المطلوب للإحصاء، حيث تشمل:

-العينة الأولى: 120 تلميذ موزعين على 12 متوسطة بولاية سطيف.

-العينة الثانية: 60 أستاذ موزعين على متوسطات ولاية سطيف.

-العينة الثالثة: 80 مربي رياضي موزعين على 15 نادي بولاية سطيف.

و قد أشارت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

نتائج هذه الدراسة تحقق الفرضية العامة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في دفع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي التنافسي.

الدراسة الثانية:

- دراسة قام بها أحمد مصطفى اقبال ، بعنوان: "دراسة تطور الصفات البدنية والرياضية عند تلاميذ التعليم المتوسط (14-16 سنة)"، و هي رسالة الماجستير ، دراسة ميدانية بمتوسطة الشهيد عميروش 2 بولاية باتنة ، و يتمثل هدف هذه الدراسة دراسة حول معرفة مستوى تطور الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، و لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف دراسته، واعتمد في ذلك على استبيان موجه إلى التلاميذ، و من أجل التوصل إلى النتائج تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، وعليه اقتضت الدراسة على 180 تلميذ غير معفيين ولا يمارسون أي نشاط رياضي آخر، يمثلون كل تلميذ مجتمع الدراسة وموزعين على المستويات الثلاثة (الثاني، الثالث، الرابع) والبالغ عددهم 417 تلميذ.

و قد أشارت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- عدم وجود تطور في صفة السرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط والذي يتطابق مع فرضيتنا أما صفة المرونة فهناك تطور يعكس الفرضية.
- لا يوجد تطور في صفتي المداومة والقوة وهذا يتناقض مع فرضيتنا المطروحة.
- غياب فروق ذات دلالة إحصائية تدل على وجود تطور لهذه الصفات وهذا راجع إلى عدة عوامل أهمها:
- الحجم الساعي الغير كافي لحصة التربية البدنية والرياضية "2 سا أسبوعيا".
- الفارق الزمني بين كل حصة والحصة الموالية لها.
- العدد الكبير لتلاميذ القسم الواحد له تأثير سلبي على المردود الحركي للحصة.

الدراسة الثالثة:

- دراسة قام بها وليد داود ، بعنوان: " دور التربية البدنية والرياضية في تخفيض السلوكات العدوانية لدى المراهقين (16.13 سنة)، و هي رسالة الماجستير ، دراسة ميدانية بإكماليات ولاية باتنة ، و يتمثل هدف هذه الدراسة دراسة حوالى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في مدى تخفيض السلوكات العدوانية لدى المراهقين (16.13 سنة) ، و لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف دراسته، واعتمد في ذلك على استبيان موجه إلى التلاميذ، ، و من أجل التوصل إلى النتائج تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، وعليه اقتضت الدراسة على 60 أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

و قد أشارت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- أن التربية البدنية والرياضية تساهم ولو بالشيء القليل في تخفيض من السلوكات العدوانية لدى المراهقين في الطور المتوسط.
- ظهور السلوكات العدوانية يكون أثناء المنافسة في النشاط الجماعي.
- ميل التلاميذ إلى ممارسة الرياضات الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى التغيير من السلوكات العدوانية لدي بعض المراهقين.

الدراسة الرابعة:

- دراسة قام بها حسام الحامدي ، بعنوان: " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، و هي رسالة الماجستير ، دراسة ميدانية لثانويات دائرة بن سرور ، و يتمثل هدف هذه الدراسة دراسة حول معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا ، و لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف دراسته، واعتمد في ذلك على استبيان موجه إلى التلاميذ، ، و من أجل التوصل إلى النتائج تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، وعليه اقتضت الدراسة على 133 تلميذ.

و قد أشارت الدراسة إلى أهم النتائج التالية:

- توجد فروق بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مهارات التصور العقلي و تركيز الانتباه.
- توجد فروق بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية في مهارتي الإسترخاء و مواجهة القلق لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في مهارتي الثقة بالنفس و دافعية الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

و من اقتراحات الدراسة نذكر منها:

- ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ .
- مراعات الفترة العمرية للتلاميذ أثناء تعليمهم للمهارات و خاصة المهارات النفسية .
- إدراج أهداف أهداف ضمنية مرتبطة بالمهارات النفسية في حصص التربية البدنية و الرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية و الحركية و النفسية و حسب المستويات الاجتماعية و الاقتصادية .

١) التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض هذه الدراسات التي أنجزت في هذا الصدد على عينات مختلفة و ما جاءت به من إستنتاجات حول معرفة دور التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي في الطور المتوسط، (وهو موضوع الدراسة الأولى) فقد تبين لنا أن نتائج هذه الدراسة تحقق الفرضية العامة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في دفع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي التنافسي.

أما الدراسة الثانية فتطرقت إلى دراسة تطور الصفات البدنية والرياضية عند تلاميذ التعليم المتوسط حيث وجد أن عدم وجود تطور في صفة السرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط والذي يتطابق مع فرضيتنا أما صفة المرونة فهناك تطور يعكس الفرضية.

أما الدراسة الثالثة فتطرقت إلى دور التربية البدنية والرياضية في تخفيض السلوكات العدوانية لدى المراهقين فقد توصلت إلى أن التربية البدنية والرياضية تساهم ولو بالشيء القليل في تخفيض من السلوكات العدوانية لدى المراهقين في الطور المتوسط.

أما الدراسة الرابعة فتطرقت إلى دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا فقد تبين لنا ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ .

ومن خلال الدراسات التي عرضت نرى بأنها تطرقت إلى الصفات النفسية واختلاف عينات الدراسة وهذا ما نسعى إليه في دراستنا وذلك بالتطرق إلى أهمية تنمية الصفات النفسية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، والسعي لمعرفة التقنية التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية.

ج) مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء العرض والتحليل والتعقيب على الدراسات السابقة، فقد أنارت لنا السبيل والوقوف على الكثير من المعالم من أجل

الاستفادة منها في الدراسة الحالية، وسنتطرق إلى مجموعة من النقاط التي توصلنا إليها، وهي كالتالي:

- تحديد منهجية الدراسة وأسلوب اختبار عينة الدراسة.
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة وكذلك تحديد حجم العينة التي تتناسب مع الدراسة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
- التعرف على أساليب المعالجة الإحصائية.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث.
- التعرف على النتائج المتحصل عليه في الدراسات السابقة، ومقارنتها بالنتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

إصطلاحاً :

- يعرفها "ويست بوتشر": "التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك". (أمين أنور الخولي: 1998م، ص 35).

- "هي ذلك الجزء من التربية الذي يهدف إلى تنشئة الأفراد وتطور نموهم النفسي البدني - العقلي - عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أي أن التربية هي بناء ضخيم يتكون من مجموعة من الفروع، وتمثل التربية البدنية والرياضية أحد فروعها، وإذا تخيلنا أنها بناء كبير فالتربية البدنية جزء من هذا البناء يضعف البناء وينهدم إذا سقط منه هذا الجزء".

(طله سعد علي، أحمد أبو الليل: 2005م، ص 23).

إجرائياً :

- التربية البدنية جزء من التربية العامة، حيث تهتم بمعظم الأنشطة التي يقوم بها التلميذ ومنحه التوازن الطبيعي، وتنشئته أفضل ما يكون عليه من قوة الجسم وسلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط يصل في النهاية إلى تحقيق الانسجام والجمال.

1-2- تعريف الثقة بالنفس:

إصطلاحاً :

- "الثقة بالنفس سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه".

(عادل عبد البصير علي: 1999، ص 41).

- "إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز، وذلك غير نستطيع صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء". (أسامة كامل راتب: 2000م، ص 299).

إجرائيا :

- هي اعتقاد اللاعب وتأكده من أنه يمتلك الثقة الرياضية، القدرة والمهارة في أداء رياضي معين.

1-3- تعريف الدافعية:

إصطلاحا :

- الدافعية مصطلح إنجليزي يعبر عن مجموعة العوامل التي تلعب دورا في إثارة سلوك الفرد، ويعرف علم النفس الدافعية بكونها: "العملية الفيزيولوجية والنفسية المسؤولة عن إثارة واستمرار أو كبت سلوك ما، فهي عملية من الناحية العصبية تعبر عن مستوى النشاط واليقظة عند الفرد، ومن الناحية النفسية تعبر عن القوى التي تؤدي إلى سلوك موجه نحو هدف والقوى التي تسمح بمثابة هذا السلوك حتى تحقق الهدف المطلوب... ففي مجال النشاط البدني هناك اتفاق على أن الدافعية هي المصطلح المفترض والمستعمل لوصف العوامل الداخلية والخارجية المعللة عن إثارة السلوك وتوجيهه... والمثابة فيه".

(R.J.Vallerand et E. Thill:1993, P : 23).

- يعرف "محمد الحناوي" (1997) الدافعية على أنها "القوة التي تحرك وتستثير الفرد لكي يؤدي العمل، أي قوة الحماس والرغبة في القيام بهذا العمل، وهذه القوة تنعكس في كثافة الجهد الذي يبذله الفرد في درجة مثابرته واستمراره في الأداء ومدى تقديمه لأفضل ما عنده قدرات ومهارات في العمل". (محمد الحناوي: 1997، ص 205).

إجرائيا :

- هي عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف .

5-4- تعريف الانتباه:

إصطلاحا :

- "هي عملية التركيز على جزء من المعلومات المخزنة في الذاكرة الحسية (biehler and snonman 1997)"
(أحمد يحيى الزق: 2006، ص 178).

- "الانتباه هو تركيز الشعور أو الإحساس في موضوع بعينه، مثال ذلك أننا في حياتنا اليومية قد نقول انتبه وذلك تحسبا من الأخطار". (محمد شحاتة ربيع: 2010م، ص185).

إجرائيا :

- الانتباه هو إدراك عناصر معينة في البيئة المحيطة بالكائن الحي وكذلك الجهاز الحسي والجهاز العصبي لمثيرات في البيئة الخارجية.

5-5- تعريف المراهقة:

لغويا : إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: 1985، ص153).

اصطلاحيا :

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

(رابع تركي: 1990، ص 241-242).

إجرائيا :

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة و الرجولة و الأنوثة و لا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة ، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي فهي متفاوتة .

2- إشكالية الدراسة:

تسعى دول العالم بين الحين و الاخر الى تحديث مفاهيمها في شتى العلوم الحيوية و الاساسية التي من شأنها الإسهام في تنمية و إعداد المواطن الصالح ، و تعتبر التربية البدنية واحدة من أهم هذه العلوم التي بدأ يزداد الإقبال فيها من حيث المستوى التربوي البيداغوجي، فانتشرت المدارس و المعاهد و الكليات المتخصصة التي تعمل على إعداد و تأهيل أساتذة التربية البدنية و الرياضية تأهيلا تربويا و معنويا على أفضل مستوى و على إعتبار أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يعتبر عنصرا هاما في المؤسسة التربوية و في المجتمع ككل وفي إنجاح العملية التربوية يحتاج إلى وجود أساتذة قادرين على أداء دوره لكفاءة فإننا نجد الإهتمام بالأساتذة من ناحية قدراتهم المعرفية و التكوينية يكون أكبر مقارنة من الناحية النفسية وهذا يرجع بدوره إلى إعداد التلاميذ من الناحية البدنية و النفسية .

كما أن التربية البدنية و الرياضية أهمية و منزلة رفيعة في مختلف مجالات الحياة و تعتبر أيضا ذات أبعاد ثقافية و إجتماعية حيث أن يعد عنصرا فعالا في إعداد المواطن الصالح داخل مجتمعه لأنه يزوده بمختلف الصفات (النفسية و البدنية) حيث تؤهله و تسمح له بالعيش في صحة جسمانية و نفسية جيدة بعيدا عن التغيرات التي يواجهها، كما تساعد على التكيف السريع و السليم مع كل ما هو في حاجة إليه كما ان الصفات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية وان اغفال هذا الدور

وعدم الاهتمام به يضر الاداء بدرجة بعيدة ،لذا فاستخدام مثل هذه الصفات وتنميتها يجب ان يسير جنباً الى جنب من تنمية عناصر اللياقة البدنية .

تعد الرياضة أحد الأنشطة المهمة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة ، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع ، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة ، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها ، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية ، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ ، وكشكل من أشكال الترويح .

بينما وظفت الرياضة في حضارات ودول أخرى كطريقة تربوية بتوفير عدد كافي للحصص ، مثل يوغسلافيا التي اعتمدت ست (06) ساعات كحجم ساعي أسبوعياً أي (03 حصص) واعتبار الرياضة مادة أساسية ، ناهيك عن الأنشطة الرياضية لهذه الحصص ودورها في التأثير على الجانب النفسي والجانب التي توضع تحت تصرف الأستاذ أو المربي في طريق عمله وتماشيه مع المنهاج الخاص بالتربية البدنية والرياضية والألعاب الرياضية المختلفة ، إلا أن حصة واحدة تؤثر على الجانب النفسي أكثر من الجانب البدني في حصة التربية البدنية والرياضية .

إن التكوين البدني والنفسي للمراهقين في الطور المتوسط يدفعه إلى المزيد من حب اللعب والاحتكاك بالآخرين مما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

1-2 التساؤل العام:

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

2-2 التساؤلات الجزئية:

1- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

2- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

3- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

3- أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على ما يلي:

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

- معرفة هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

- معرفة هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- معرفة هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

4- أهمية الدراسة:

بما أننا لجأنا إلى دراسة هذا الموضوع فهذا نظرا لأهمية التي لا يختلف عليها أحد وهذا لكون هاته المادة ألا وهي التربية البدنية والرياضية أصبحت لها مكانة هامة في شتى مراحل عمر الإنسان وهكذا كونها تساهم في تنمية القدرات الاجتماعية والعقلية للتلميذ وخاصة في مراحل العمرية المقبلة كما أنها تساعد على تقوية بعض الصفات النفسية وبالتالي التطلع إلى آفاقه وطموحاته المستقبلية بأمان وارتياح وبالتالي يجب تدريسها للتلاميذ منذ الصغر ونظرا لتطور التغيرات التي تطرأ على التلاميذ في مرحلة المراهقة من تغيرات فيزيولوجية ونفسية ،و تسليط الضوء على مستوى تطور الصفات النفسية كصفة أساسية من خلال البرنامج السنوي لحصة التربية البدنية والرياضية ،وتوعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير أفضل رعاية نفسية للمراهقين في مجال التربية البدنية والرياضية قررنا أن نتطرق في هذا البحث إلى هاته الفترة وندرس مختلف التطورات.

5-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات التي طرحت في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة

للإشكالية المطروحة.

5- 1 الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

5-2 الفرضيات الجزئية:

1-لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

2- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

3- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في توزيع استمارة الاستبيان قمنا بعدة خطوات تمهيدية والمتمثلة في التعرف على ميدان العمل وذلك بزيارتنا لبعض ثانويات ولاية بجاية، قصد الحصول على المعلومات والبيانات للتأكد من الظاهرة المدروسة والاستعانة بها في الدراسة الميدانية، ومعرفة العراقيل التي تواجهها، بالإضافة إلى مقابلة التلاميذ والتشاور معهم لأخذ إجاباتهم التي تساعدنا على الدراسة الميدانية وأرائهم حول موضوع الدراسة، وكذلك تحديد عينة البحث وضبطها و التي تمثل المجتمع الأصلي، وكذلك ضبط متغيرات الدراسة.

1-1المجال الزمني للدراسة: لقد بدأنا الدراسة في موضوعنا في شهر جانفي 2017 الى غاية أواخر شهر مارس 2017 عن طريق البحث في الجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد بدأناه أثناء إتهائنا الجانب النظري مباشرة، أي في أوائل شهر أفريل 2017 حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات في 15 / 03 / 2017 وتم استرجاعها في 10 / 04 / 2017 وقمنا بتحليل النتائج إلى غاية نهاية شهر أفريل.

1-2- المجال المكاني للدراسة: لقد أجرينا دراستنا الاستطلاعية على مستوى ولاية بجاية في 13 متوسطة وهي:

1. متوسطة شهداء بوعكاز بولاية بجاية .
2. متوسطة شهداء بزوت بولاية بجاية.
3. متوسطة شهداء واروف بولاية بجاية.
4. متوسطة الشهيد مقراني.
5. متوسطة الأمير عبد القادر أوقاس.
6. متوسطة الشهيد قاسم نايت بلقاسم أعمريو بجاية.
7. متوسطة الشهيد عيساني عبد القادر بكارو.
8. متوسطة الإخوة عمران بجاية.
9. متوسطة الشهيد ابن حداد بجاية.
10. متوسطة الشهيد ابن باديس بجاية.
11. متوسطة الشهيد الهادي زروقي بجاية.
12. متوسطة سيدي احمد القديمة.
13. متوسطة تارقة أزموور بجاية.

2-المنهج المتبع في الدراسة :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من اجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي.

و يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية ما.(عمار بوحوش،دنيبات محمد: 1995، ص 136).

3--مجتمع الدراسة :

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث.

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع الدراسة الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على انجاز مهمته . (سامي ملحم:2000 ، ص 220) . ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا تلاميذ وتلميذات متوسطات ولاية بجاية حيث أخذنا 20.16% من مجتمع الدراسة و الذي يتكون من 800 تلميذ و تلميذة للسنة الرابعة متوسط.

4- عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها ، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة .

4-1-اختيار نوع العينة:

تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن اختيار عشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع، ونتيجة لمعامل الاحتمال والصدفة فان العينة تحتوي مفردات مماثلة لمفردات المجتمع ككل. (محمد حسن علاوي: 1999، ص 142_143) . قمنا باختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة , حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات الموجهة لتلاميذ السنة الرابعة المتوسط , و كانت العينة تحتوي على 160 تلميذ موزعين على بعض متوسطات ولاية بجاية .

5- متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

5-1- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو التربية البدنية والرياضية.

5-2- المتغير التابع:

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الصفات النفسية.

6- أدوات الدراسة:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال والذي يسهل الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

__ تعريف الاستبيان:

"هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق و الثبات والموضوعية". (حسن أحمد الشافعي، سوزان احمد علي مرسى: 1995، ص 203).

7- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

7-1 - استخدام الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أو الاستمارة من أنجح الطرق للتحقيق على الرأي العام وأنسب وسيلة للمنهج الوصفي الإحصائي ، كما تسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها ، ولقد جاء في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الاستبيان صحيفة لها مجموعة من الأسئلة أو استفسارات حول موضوع معين تعطى أو ترسل للفرد لكي يجيب عنها بذكر بيانات يريد الباحث جمعها حول الموضوع الذي تشمله الصحيفة، ويستخدم الاستبيان في البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية بنفس المعنى ، أحيانا بترجمة البعض باستخبار أو استفتاء، لكننا نرجع ترجمته بالاستبيان نظرا لأننا نطلب من الفرد أن يوضح لنا بيانا عن موضوع معين، بمعنى أننا نستبين رأيه عن شيء معين وهو بذلك يدلي لنا بيانا حول الموضوع المطلوب وما نجمعه من هذا نسميه بيانا أو معلومات أو الحقائق التي تجمع لكي تعالج في ما بعد للخروج بنتيجة البحث .

7-2-أنواع الأسئلة :

أ - الأسئلة المغلقة:

في هذا النوع من الأسئلة يحدد من الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر، أي أن يقيدده أثناء الإجابة ، ولا يعطيه الحرية لإعطاء إجابة من عنده (عمار بوحوش : 1989، ص56) .

ب- الأسئلة المفتوحة:

هذا النوع من الأسئلة يعطي الحرية للمبحوث في الإجابة عليها كما يشاء ، إما باختصار أو بالتفصيل ، كما يعطي له مطلق الحرية بذكر أي معلومات يعتقد بأنها تتعلق بالسؤال مهما كانت فائدتها في تحديد الآراء السائدة في المجتمع.

ج - الأسئلة نصف المفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلق أي الإجابة عليه تكون بـ "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجيب للإدلاء برأيه الخاص.

7-3- صدق و ثبات الأداة:

- صدق الأداة :

يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر : 2002، ص167-168) .

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين ، حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة البعض الآخر .

وبعد التأكد من صدق الاستبيان توجهنا مباشرة إلى المتوسطات التي تم اختيارها للقيام بهذه الدراسة ، حيث تم توزيع الاستبيان على 160 تلميذ من بعض متوسطات ولاية بجاية السنة الرابعة متوسط.

- ثبات الأداة:

الثبات يعني استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه أي أن المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة ، و من هذا قمنا بتطبيق الاستبيان على عينة صغيرة (30 تلميذ) ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة في نفس الشروط مع فارق زمني مقدّر بأسبوع واحد وسمحت لنا النتائج المحصل عليها بحساب الثبات. ولحساب ذلك لدينا القانون التالي:

$$R = \frac{N \sum (x \cdot y) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2] \cdot [n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

قانون معامل الثبات:

- معامل الثبات : 0,7

- الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي لعبارات الاستبيان، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الأداة. وبما أن معامل الثبات الخاص بالتلاميذ السنة الرابعة متوسط يساوي: 0.71 فإن معامل الصدق الذاتي كالتالي:

$$\begin{aligned} \text{معامل الصدق الذاتي} &= \sqrt{\text{معامل الثبات}} \\ &= \sqrt{0.71} \\ &= 0.84 \end{aligned}$$

8-إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

قمنا بالرجوع إلى الخلفية النظرية وعدد من الدراسات السابقة المشابهة وذات العلاقة بموضوع الدراسة ، حيث أننا قبل الشروع في طبع الاستبيان أجرينا الدراسة الاستطلاعية ، وبناء عليها خرجنا بفرضيات للدراسة قمنا من خلالها بتصميم أسئلة الاستبيان . ثم قمنا بالتأكد من صدق أداة الدراسة وذلك بعرضها على الأستاذ المشرف للدراسة ، وإجراء التعديلات بناء على ملاحظاته ، وبعد ذلك استخدمنا صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر .

وبعد أن تأكدنا من مناسبة وصحة أداة الدراسة حددنا مجتمع الدراسة الذي هو تلاميذ وتلميذات قمنا بتحديد عينة الدراسة وتكونت من 160 تلميذ وتلميذة موزعة على مستوى 13 متوسطات بولاية بجاية ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث وضحنا للعينة كيفية الإجابة على أسئلة الاستبيان ، والإجابة على استفساراتهم حول بعض النقاط والتأكيد لعينة الدراسة على ضرورة الحرص والجدية في الإجابة عن فقرات الاستبيان ، وتذكيرهم بأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ثم أدخلنا البيانات بواسطة أسلوب النسبة المئوية كأسلوب إحصائي يخدم الموضوع ، وهذا لتحليل البيانات ومن ثم التوصل إلى النتائج وتقديم الاقتراحات في ضوء ذلك .

9- الأساليب الإحصائية :

ولقد اعتمدت مجموعة الدراسة على الأساليب الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية كأسلوب إحصائي يخدم الموضوع كي يأخذ الشكل المقتن وذلك بإتباع القانون التالي:

مجموع التكرارات ← 100%
عدد التكرارات ← س

$$\text{النسبة المئوية} = 100 \times \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع التكرارات}}$$

- وتم استخدام كا² لحساب الدلالة الإحصائية بين تكرارات التلاميذ.

$$X^2 = \frac{(f - f_e)^2}{f_e}$$

حيث $f_e = \sum \frac{p}{k}$ و $f_o =$ التكرار المشاهد ، $F_e =$ التكرار المتوقع.

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: التي تنص على " لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة)".

- السؤال رقم 01: هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منك الأستاذ ؟

الهدف منه: معرفة مدى تنفيذ التلميذ كل ما يطلبه منه الأستاذ بدقة كبيرة جدا.

الجدول رقم 01 : يبين مدى تنفيذ التلميذ كل ما يطلبه منه الأستاذ بدقة كبيرة جدا.

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ²		النسبة المئوية	التكرارات		الاجابات
			المحدولة	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.99	241.68	87.5%	140	53.33	دائما
					12.5%	20	53.33	غالبا
					00%	00	53.33	أبدا
					100%	160		المجموع

وضحة نتائج الجدول رقم 01 أن أغلبية التلاميذ يقومون بتنفيذ كل ما يطلبه منهم الأستاذ بدقة كبيرة جدا وذلك بنسبة (87.5%)، أما نسبة (12.5%) من التلاميذ غالبا ما يقومون بتنفيذ التلميذ كل ما يطلبه منه الأستاذ بدقة كبيرة جدا.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق ك² وجدنا أن ك² المحسوبة التي تساوي 241.68 أكبر من ك² المحدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يقومون بتنفيذ كل ما يطلبه منهم الأستاذ بدقة كبيرة جدا وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 140 .

– السؤال 2 : هل كلما تتعلم مهارة جديدة تتدرب عليها حتى تتقنها جيدا ؟

الهدف منه: معرفة مدى تعلم و إتقان التلميذ للمهارة الجديدة التي تدرب عليها.

الجدول رقم 02: يبين مدى تعلم و إتقان التلميذ للمهارة الجديدة التي تدرب عليها.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المحدولة			
دائما	53.33	73	45.62%	16.73	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	56	35%					
أبدا	53.33	31	19.38%					
المجموع		160	100%					

توضح نتائج الجدول رقم 03 أن أغلبية التلاميذ يقومون بتعلم و إتقان التلميذ للمهارة الجديدة التي تدرب

عليها وذلك بنسبة (45.62%)، أما نسبة (35%) من التلاميذ غالبا ما يقومون بتعلم و إتقان التلميذ للمهارة

الجديدة التي تدرب عليها، في حين نسبة (19.38%) لا يقومون أبدا بتعلم و إتقان التلميذ للمهارة الجديدة التي تدرب عليها.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 16.73 أكبر من كا²

المحدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يقومون بتعلم و إتقان التلميذ للمهارة الجديدة التي تدرب عليها وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 73.

– السؤال رقم 03: هل تستطيع أن تعبر عن وجهة نظرك بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ ؟

الهدف منه: معرفة مدى تعبير التلميذ عن وجهة نظره حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ.

الجدول رقم 03: يبين مدى تعبير التلميذ عن وجهة نظره حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	89	55.62%	38.48	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	44	27.5%					
أبدا	53.33	27	16.88%					
المجموع		160	100%					

توضح نتائج الجدول رقم 03 أن أغلبية التلاميذ يقومون بالتعبير عن وجهة نظرهم حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ وذلك بنسبة (55.62%)، أما نسبة (27.5%) من التلاميذ غالبا ما يقومون بالتعبير عن وجهة نظرهم حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ، في حين نسبة (16.88%) لا يقومون أبدا بالتعبير عن وجهة نظرهم حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 38.48 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يقومون بالتعبير عن وجهة نظرهم حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 89.

– السؤال رقم 04: هل تشعر بضيق عندما يكون أدائك ضعيفا ؟

الهدف منه: معرفة مدى شعور التلميذ عندما يكون آدائه ضعيفا.

الجدول رقم 04: يبين مدى شعور التلميذ عندما يكون آدائه ضعيفا.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	101	63.12%	43.21	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	59	36.87%					
أبدا	53.33	00	00%					
المجموع		160	100%					

تُوضح نتائج الجدول رقم 05 أن أغلبية التلاميذ لديهم شعور بضيق عندما يكون آدائه ضعيفا وذلك بنسبة (63.12%)، أما نسبة (36.87%) من التلاميذ غالبا ما يشعرون بضيق عندما يكون آدائه ضعيفا.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 43.21 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ لديهم شعور بضيق عندما يكون آدائه ضعيفا وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 101.

– السؤال رقم 05 هل تميل إلى الخشونة أثناء اللعب ؟

الهدف منه: معرفة مدى ميول التلاميذ إلى الخشونة أثناء الحصة.

الجدول رقم 05: يبين مدى ميول التلاميذ إلى الخشونة أثناء الحصة .

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	11	6.88%	69.39	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	52	32.5%					
أبدا	53.33	97	60.62%					
المجموع		160	100%					

توضح نتائج الجدول رقم 05 أن أغلبية التلاميذ ليس لديهم ميول إلى الخشونة أثناء الحصة وذلك بنسبة (60.62%)، أما نسبة (32.5%) من التلاميذ غالبا ما تكون لديهم ميول التلاميذ إلى الخشونة أثناء الحصة مبادرة الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا، في حين نسبة (6.88%) لديهم ميول إلى الخشونة أثناء الحصة.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 69.39 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ ليس لديهم ميول إلى الخشونة أثناء الحصة وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 97.

- السؤال رقم 06: - هل تبادر إلى أداء مهارات لا تعرفها مسبقا ؟

الهدف منه: معرفة مدى مبادرة التلاميذ الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا.

الجدول رقم 06: يبين مدى مبادرة التلاميذ الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	65	40.62%	6.53	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	56	35%					
أبدا	53.33	39	24.37%					
المجموع		160	100%					

توضح نتائج الجدول رقم 06 أن معظم التلاميذ لديهم مبادرة الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا وذلك بنسبة (40.62%)، أما بنسبة (35%) من التلاميذ غالبا ما تكون لديهم مبادرة الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا ،في حين نسبة (24.37%) ليس لديهم مبادرة التلاميذ الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 6.53 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ الى أداء مهارات لا يعرفها مسبقا وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 97.

– السؤال رقم 07: هل تبدي درجة عالية من الحماس عندما تؤدي مهارة تعلمتها حديثا ؟

الهدف منه: معرفة مدى إبداء درجة الحماس لدى التلاميذ عندما يؤدي مهارة تعلموها حديثا.

الجدول رقم 07: يبين درجة الحماس لدى التلاميذ عندما يؤدي مهارة تعلموها حديثا.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	112	55.62%	102.20	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	36	27.5%					
أبدا	53.33	12	16.88%					
المجموع		160	100%					

توضح نتائج الجدول رقم 07 أن درجة الحماس لدى التلاميذ عندما يؤدي مهارة تعلموها حديثا تكون دائما عالية وذلك بنسبة (55.62%)، أما بعض التلاميذ يرونها غالبا عالية وذلك بنسبة (27.5%). في حين نسبة (16.88%) لا تكون لديهم درجة الحماس عندما يؤدي مهارة تعلموها حديثا .

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 102.20 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية .

نستنتج مما سبق أن درجة الحماس لدى التلاميذ عندما يؤدي مهارة تعلموها حديثا تكون دائما عالية وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 112.

1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: التي تنص على "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (16،14 سنة)".

– السؤال رقم 08: هل تثق في نفسك؟

الهدف منه: معرفة قدرة التلاميذ في ثقتهم بنفسهم.

الجدول رقم 08: يبين قدرة التلاميذ في ثقتهم بنفسهم.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
نعم	53.33	128	80%	32.40	5.99	0.05	2	دال
قليلا	53.33	7	4.38%					
أحيانا	53.33	25	15.62%					
المجموع		160	100%					

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم 08 اتضح لنا نسبة (80%) من التلاميذ تمتلك قدرة كبيرة في ثقتهم بنفسهم، بينما يرى البعض الآخر العكس حيث قدرت النسبة بـ (4.38%). أما نسبة (15.62) من التلاميذ غير متأكد من هذه الثقة المزروعة بداخله.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 32.40 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أنهم يمتلكون قدرة كبيرة في ثقتهم بنفسهم وهذا بقيم مشاهدة تقدر بـ 128.

– السؤال رقم 09: هل تقتك بنفسك راجع الى حصص التربية البدنية و الرياضية ؟

الهدف منه: معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية في الثقة بالنفس.

الجدول رقم 09: يبين تأثير التربية البدنية والرياضية في الثقة بالنفس.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
نعم	53.33	111	69.38%	107.79	5.99	0.05	2	دال
لا	53.33	5	3.12%					
أحيانا	53.33	44	27.5%					
المجموع		160	100%					

تبين لنا من نتائج الجدول رقم 09 أن نسبة كبيرة من التلاميذ والتي تقدر بـ (69.38%) ترى أن التربية البدنية والرياضية تزيد في ثقتهم بنفسمهم، عكس البقية تفاوتت آرائهم بنسبة (27.5%) إلى أن التربية البدنية والرياضية ليس لها تأثير كبير، في حين يرى باقي تلاميذ العينة أن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر في الثقة بالنفس بنسبة (3.12%).

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 107.79 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تزيد في ثقتهم بنفسمهم وهذا بقيم مشاهدة تقدر بـ 111.

– السؤال رقم 10: رتب في رأيك الصفات النفسية الأكثر تأثراً بالتربية البدنية و الرياضية 1 ، 2 ، 3 ؟

الهدف منه: معرفة أهم صفة نفسية تتأثر بالتربية البدنية والرياضية عند التلاميذ.

الجدول رقم 10: يبين أهم صفة نفسية تتأثر بالتربية البدنية والرياضية

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
الدافعية	53.33	69	43.13%	44.11	5.99	0.05	2	دال
الثقة بالنفس	53.33	77	48.12%					
الإنتباه	53.33	14	8.75%					
المجموع		160	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن نسبة (48.12%) من التلاميذ يلاحظون أن سمة الثقة بالنفس هي الأكثر تأثراً بالتربية البدنية والرياضية، بينما ما نسبته (43.13%) من التلاميذ يصنفون سمة الدافعية هي الثانية الأكثر تأثراً، في حين يرى باقي التلاميذ أن سمة الإنتباه تأتي في المرتبة الثالثة بنسبة (8.75%) والتي تتأثر بالتربية البدنية والرياضية.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 44.11 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يلاحظون أن سمة الثقة بالنفس هي الأكثر تأثراً بالتربية البدنية والرياضية، وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 67.

– السؤال رقم 11: هل طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية يعزز ثقتك بنفسك ؟

الهدف منه: معرفة مدى تأثير طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي .

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
نعم	53.33	111	69.38%	98.49	5.99	0.05	2	دال
لا	53.33	13	8.12%					
أحيانا	53.33	36	22.5%					
المجموع		160	100%					

تبين لنا من نتائج الجدول رقم 11 أن نسبة كبيرة من التلاميذ والتي تقدر بـ (69.38%) ترى طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على الجانب النفسي ، عكس البقية تفاوتت آرائهم بنسبة (22.5%) إلى طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية ليس لها تأثير كبير على الجانب النفسي ، في حين يرى باقي تلاميذ العينة أن طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية ليس لها تأثير على الجانب النفسي بنسبة (8.12%).

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 98.49 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يرون أن طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على الجانب النفسي وهذا بقيم مشاهدة تقدر بـ 111.

– السؤال رقم 12: هل لديك القدرة على أن تكون ناجحاً ؟

الهدف منه: معرفة مدى قدرة التلميذ على أن يكون ناجحاً.

الجدول رقم 12: يبين قدرة التلميذ على أن يكون ناجحاً.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
نعم	53.33	137	85.63%	201.85	5.99	0.05	2	دال
لا	53.33	00	00%					
أحياناً	53.33	23	14.37%					
المجموع		160	100%					

و جدنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 12 أن نسبة (85.63%) من التلاميذ لديهم القدرة على أن يكونوا ناجحين ، في حين تقول باقي عينة التلاميذ و ذلك بنسبة (14.37%) على أنهم غير متأكدين في قدرتهم في النجاح.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 201.85 أكبر من كا² الجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ لديهم القدرة على أن يكونوا ناجحين وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 137.

– السؤال رقم 13: هل تعتقد انك تستطيع هزيمة أي منافس ؟

الهدف منه: معرفة مدى إستطاع التلميذ هزيمة أي منافس.

الجدول رقم 13: يبين مدى إستطاع التلميذ هزيمة أي منافس.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك ترييع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
نعم	53.33	96	60%	71.04	5.99	0.05	2	دال
لا	53.33	9	5.62%					
أحيانا	53.33	55	34.38%					
المجموع		160	100%					

تبين لنا من نتائج الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة من التلاميذ والتي تقدر بـ (60%) أن لديهم القدرة على هزيمة أي منافس ، عكس البقية تفاوتت آرائهم بنسبة (34.38%) على أنهم غير واثقين من هزيمة أي منافس ، في حين يرى باقي تلاميذ العينة أنهم لا يستطيعون هزيمة أي منافس .

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 71.04 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ لديهم القدرة على هزيمة أي منافس وهذا بقيم مشاهدة تقدر بـ 96.

– السؤال رقم 14: هل لديك جميع الموصفات لقيادة أي فريق ؟

الهدف منه: معرفة مدى إمكانيات التلميذ لقيادة أي فريق.

الجدول رقم 14: يبين مدى إمكانيات التلميذ لقيادة أي فريق.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
نعم	53.33	75	46.88%	35.71	5.99	0.05	2	دال
لا	53.33	18	11.25%					
أحيانا	53.33	67	41.87%					
المجموع		160	100%					

إن النتائج المتحصل عليها أكدت أن أغلبية التلاميذ (46.88%) على أنهم يملكون جميع الموصفات لقيادة أي فريق. أما نسبة (41.87%) يرون على أنهم غير متأكدين من إمتلاكهم الموصفات التي تسمح لهم بقيادة أي فريق، في حين يرى باقي تلاميذ العينة أنهم لا يملكون الموصفات التي تسمح لهم بقيادة أي فريق .

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 35.71 أكبر من كا² الجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يملكون جميع الموصفات لقيادة أي فريق وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 75.

1-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: التي تنص على "لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإلتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (16،14 سنة)".

- السؤال رقم 15: هل تتذكر كل ما تعلمته من أستاذك في الحصة ؟

الهدف منه: معرفة مدى تذكر التلميذ كل ما تعلمه من الأستاذ في الحصة.

الجدول رقم 15: مدى تذكر التلميذ كل ما تعلمه من الأستاذ في الحصة.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	54	33.75%	45.95	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	88	55%					
أبدا	53.33	18	11.25%					
المجموع		160	100%					

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم 15 اتضح لنا أن نسبة (33.75%) من التلاميذ يستطيعون تذكر كل ما تعلموه من الأستاذ في الحصة ، أما نسبة (55%) من التلاميذ غالبا ما يتذكرون ما تعلموه من الأستاذ في الحصة. أما نسبة (11.25%) من التلاميذ لا يتذكرون أبدا.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 45.95 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ غالبا ما يتذكرون ما تعلموه من الأستاذ في الحصة وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب

88.

– السؤال رقم 16: هل تفهم كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الهدف منه: معرفة مدى تفهم التلميذ كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم 16: يبين مدى تفهم التلميذ كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	98	61.25%	92.15	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	62	38.75%					
أبدا	53.33	00	00%					
المجموع		160	100%					

تبين لنا من نتائج الجدول رقم 16 أن نسبة كبيرة من التلاميذ والتي تقدر بـ (61.25%) يدركون تماما كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، أما نسبة (38.75%) من التلاميذ غالبا ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 92.15 أكبر من كا² الجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يدركون تماما كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية وهذا بقيم مشاهدة تقدر بـ 98.

– السؤال رقم 17: هل تستطيع التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها ؟

الهدف منه: معرفة مدى قدرة التلميذ على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها.

الجدول رقم 17: يبين مدى قدرة التلميذ على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	49	30.62%	3.23	5.99	0.05	2	غير دال
غالبا	53.33	64	40%					
أبدا	53.33	47	29.38%					
المجموع		160	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن نسبة (30.62%) من التلاميذ لديهم القدرة على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها ، بينما ما نسبته (40%) من التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها ، في حين أن نسبة (29.38%) من التلاميذ يرى أنهم غير قادرين على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 3.23 أصغر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن لا توجد هناك دلالة احصائية. نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 64.

– السؤال رقم 18: هل تملك القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة ؟

الهدف منه: معرفة مدى قدرة التلميذ على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .

الجدول رقم 18: يبين مدى قدرة التلميذ على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	67	41.88%	44.86	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	79	49.37%					
أبدا	53.33	14	8.75%					
المجموع		160	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 18 أن نسبة (41.88%) من التلاميذ لديهم القدرة على تنفيذ خطط ناجحة

في المنافسة ، بينما ما نسبته (49.37%) من التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في

المنافسة ، في حين أن نسبة (8.75%) من التلاميذ يرى أنهم غير قادرين على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 44.86 أكبر من كا²

المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة وهذا بقيم مشاهدة

تقدر ب 79.

– السؤال رقم 19: هل تستطيع التركيز و الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة ؟

الهدف منه: معرفة مدى قدرة التلميذ على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة.

الجدول رقم 19: يبين مدى قدرة التلميذ على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	65	40.62%	53.79	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	84	52.5%					
أبدا	53.33	11	6.87%					
المجموع		160	100%					

و جدنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 19 أن نسبة (40.62%) من التلاميذ لديهم القدرة على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة ، بينما ما نسبته (52.5%) من التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة ، في حين أن نسبة (6.87%) من التلاميذ يرى أنهم غير قادرين على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 53.79 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على التركيز و الإستجابة بنجاح اثناء المنافسة وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 84.

– السؤال رقم 20: هل تفهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها زميلك ؟

الهدف منه: معرفة مدى تفهم الإشارات و الحركات و الرموز التي تشار اليها من طرف الزميل.

الجدول رقم 20: يبين مدى تفهم الإشارات و الحركات و الرموز التي تشار اليها من طرف الزميل.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	81	50.62%	31.73	5.99	0.05	2	دال
غالبا	53.33	56	35%					
أبدا	53.33	23	14.38%					
المجموع		160	100%					

و وجدنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 20 أن نسبة (50.62%) من التلاميذ يدركون دائما على فهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها الزميل و هي أكبر نسبة ، بينما ما نسبته (35%) من التلاميذ غالبا ما يدركون على فهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها الزميل ، في حين أن نسبة (14.38%) من التلاميذ يرى أنهم غير قادرين على فهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها الزميل.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 31.73 أكبر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ يدركون دائما على فهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها الزميل وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 81.

– السؤال رقم 21: هل قدرتك على تعلم المهارات كبيرة جدا ؟

الهدف منه: معرفة مدى قدرة التلميذ على تعلم المهارات.

الجدول رقم 21: يبين مدى قدرة التلميذ على تعلم المهارات.

الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية	ك تريع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	المجدولة			
دائما	53.33	57	35.62%	5.33	5.99	0.05	2	غير دال
غالبا	53.33	63	39.37%					
أبدا	53.33	40	25%					
المجموع		160	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 21 أن نسبة (35.62%) من التلاميذ لديهم القدرة على تعلم المهارات ، بينما ما نسبته (39.37%) من التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على تعلم المهارات ، في حين أن نسبة (25%) من التلاميذ يرى أنهم غير قادرين على تعلم المهارات.

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان في طريق كا² وجدنا أن كا² المحسوبة التي تساوي 5.33 أصغر من كا² المجدولة التي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 اذن لا توجد هناك دلالة احصائية.

نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ غالبا ما تكون لديهم القدرة على تعلم المهارات وهذا بقيم مشاهدة تقدر ب 63.

2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضيات:

أ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

إن أول ما افترضناه تمثل في الأنشطة الرياضية وتأثيرها الكبير على الجانب النفسي لدى التلميذ في التربية البدنية والرياضية.

ومن النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الخاص بالتلاميذ وجدنا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث وجدنا أنه نسبة كبيرة من التلاميذ توافق على التنمية التي تحدثه الأنشطة الرياضية في الدافعية ، ولأهمية التربية و الرياضية نلاحظ أن معظم التلاميذ يتنوعون في مختلف الأنشطة الرياضية لنهم يجدون فيها تفاعلا إيجابياً من طرف التلاميذ ورغبة جامحة في ممارستها وهذا يساعد في زيادة وتنمية الدافعية .

وهو ما تطابق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة "دور التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي -الطور المتوسط-" و التي قام بها " رزق الله وليد "

وفي الأخير ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أن الأنشطة الرياضية لها تأثير في الدافعية لدى تلاميذ السنة المتوسط ومنه الفرضية الأولى تحققت .

ب مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

بناءً على الفرضية الأولى استخلصنا فرضية ثانية والمتمثلة في لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة .

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان الخاص بالتلاميذ توصلنا إلى أن التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون بأن حصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس

تساعدهم على الممارسة الرياضية بالقدر الكافي وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على الأهمية البالغة والمكانة الكبيرة التي تحظى بها مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية.

إن تنمية صفة الثقة بالنفس يعتبر دافعا قويا في رغبة التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية. فالتلميذ أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية داخل المتوسط يحاول قدر المستطاع إشباع رغبته من الممارسة واللعب وإفراغ كل المكبوتات من خلال اللعب الجماعي وهذا يعمل على تنمية صفة الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

من خلال هذه الدراسة تحققت الفرضية الثانية و المتمثلة في دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية صفة الثقة بالنفس

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

إن آخر ما افترضناه في هذا البحث المتواضع كان يتعلق بدور حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في تنمية الانتباه لدى تلاميذ السنة متوسط .

هذا ما أكدته لنا نتائجنا المتحصل عليها عن طريق الاستبيان الموجه للتلاميذ حيث نجد أن نسبة كبيرة من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية الانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

مما سبق ومن خلال نتائج الجداول لدى استبيان التلاميذ تبين لنا الدور الفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الانتباه يعتبر دافعا قويا في رغبة التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية. فالتلميذ أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية داخل المتوسطة يحاول قدر المستطاع إشباع رغبته من الممارسة واللعب وإفراغ كل المكبوتات من خلال اللعب الجماعي وهذا يعمل على تنمية صفة الانتباه لدى التلاميذ.

وهو ما تطابق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ "و التي قام بها " حسام الحامدي "

وفي الأخير ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في تنمية الانتباه لدى تلاميذ السنة متوسط .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

استخلصنا من نتائج الاستبيانات الموجهة للتلاميذ أن الأغلبية من التلاميذ يرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التأثير على تنمية الصفات النفسية بنسبة (87.5%)، إذ تعتبر جزءاً مكماً لحياتهم النفسية والاجتماعية والعقلية.

ومنه نرى أن أغلبية التلاميذ واعون بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية ومدركون تماماً لأهدافها وغاياتها، ومدى تأثيرها على الصفات النفسية، واكتساب أشياء جديدة كتعلم القوانين وبعض تقنيات والمهارات الحركية وإثراء رصيدهم الثقافي والنفسي والبدني في المجال الرياضي. كما تعمل على تنمية الصفات النفسية والعقلية والخلقية من خلال تنمية روابط المحبة بين التلاميذ وتعزيز ثقتهم في أنفسهم.

من خلال الجداول (01-12) نرى تحقق الفرضية العامة أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة)

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

3- الاستنتاجات العامة :

عند تحليل الاستبيان المقدم للتلاميذ وبعد الاطلاع على نتائجهم والتي تدور حول موضوع مهم تمحور في الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى السنة الرابعة متوسط .

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية يعزز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ✓ حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ✓ حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على تنسيق بين الصفات النفسية والاحساس بها.
- ✓ لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

إن الدراسة الميدانية التي قمنا بها أثبتت لنا أن التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة تعمل على الوصول لأهداف وغايات جميلة في المجتمع، فهي ميدان تجريبي هدفه تكوين الإنسان وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي الذي يؤدي إلى تحسين الاداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والنفسية الاجتماعية للفرد.

واتضح لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر التلاميذ ليست مجرد مادة شكلية وترفيهية، بل اعتبروها مادة تحضى بنفس الأهمية والمكانة كباقي المواد الأخرى ضمن البرنامج الدراسي، فأغلبية تلاميذ السنة الرابعة متوسط أكدوا الدور الإيجابي لها في حياتهم.

4- الاقتراحات :

إنطلاقا من دراستنا التي قمنا بها حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14 16 سنة)، و مع تواضع دراستنا و بساطتها فهي جزء مكمل و مدعم لما قبله و بوابه لما بعده من البحوث في هذا الموضوع ، و بالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها نعرض على كل ما يهمه الأمر بمجموعة من الاقتراحات للعمل بها في المستقبل و منها ما يلي :

- ✓ ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ.
- ✓ إدراج أهداف ضمنية مرتبطة بالصفات النفسية في حصص التربية البدنية و الرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية و الحركية و النفسية و حسب المستويات الاجتماعية و الاقتصادية ، فكل جانب من الجوانب التي يعيش فيها الفرد تأثر عليه بشكل مباشر أو غير مباشر .
- ✓ لفت إنتباه التلاميذ إلى مثل هذه الصفات خلال حصة خلال حصة التربية البدنية من خلال الانشطة البدنية أو الألعاب شبه الرياضية.

✓ يجب إدراج التربية البدنية و الرياضية و في المستويات المتقدمة من العمر لأنها المراحل التي يستطيع فيها الفرد إكساب أكبر قدر ممكن من الصفات و المعارف و المهارات .

✓ المدة الزمنية لحصة التربية البدنية و الرياضية (ساعتين في الأسبوع) لا تكفي لإلمام بكل الجوانب خاصة الجانب النفسي منها الذي يعتبر أكثر صعوبة .
✓ التنوع في التمارين و المهارات البدنية و الحركية التي تنمي الصفات النفسية .

الآفاق مستقبلية:

إن موضوع بحثنا موضوع مثير للانتباه و الاهتمام خاصة في مجال التربية البدنية و الرياضية أو المجال الرياضي بصفة عامة، لما تلعبه الصفات النفسية من أثر في الجانب الاجتماعي و تفاعل الأفراد مع مجتمعهم و كذا تأثيرها و تأثرها بالتربية البدنية و الرياضية و لهذا نحن نقترح مايلي :

- أن يبنى برنامج رياضي لتطوير الصفات النفسية و يدرس دراسة طويلة للتأكد تأثيراتها و تأثراتها بالممارسة البدنية .
- أن تتم الدراسة بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق اختبارات بدنية و إختبارات نفسية على العينة المختارة لتكون ذات موضوعية و دقة علمية .
- أن تتعمق الدراسات و البحوث القادمة في هذا الموضوع من الناحية الاجتماعية أي أننا لا ندرسها في مدارسنا فقط بل نتعدها إلى خارج المؤسسة .
- البحوث في الجانب النفسي كثيرة و متعددة لكنها لا تأخذ سمة التنفيذ اذا يجب وضع برامج لإعادة دراسة مثل هذه المواضيع في صيغة تسمح بتطبيقها على أرض الواقع ولا تبقى مصفوفة في رفوف المكتبات .
- لما و في الأخير يمكن القول بأن بحثنا هذا ما هو إلا نقطة في بحر العلوم النفسية و التربوية إعتد على ما سبق وبمهد يلحق من إنجازات علمية تصب في صالح الرقي و التقدم بالتربية في مدارسنا و خاصة التربية البدنية و الرياضية .
- و أتمنى أن يكون بحثنا هذا قد أضاف و لو بقدر أئمة في مجال البحث العلمي و أنه كان ذا فائدة و منفعة لكل من يميل إلى هذا الموضوع ويهمه الأمر .

خاتمة

الخاتمة:

في نهاية بحثنا المتواضع الذي حاولنا من خلاله التطرق إلى موضوع هام وحساس استخلصنا فكرة هامة ورئيسية تتمثل في الدور الذي تلعبه وتؤديه التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

فكانت الفكرة المحورية لهدف الدراسة استنادا لأراء بعض العلماء وكذلك الدراسات التطبيقية، وباستعمال أسئلة استبيانيه وبعد التحليل والاستخلاص وجدنا أن للتربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في تنمية أهم الصفات النفسية لدى التلميذ. إن حصة التربية البدنية والرياضية وما تحتويه من تنوع النشاطات الرياضية، وكذا من خلال الألعاب الفردية والجماعية، بالإضافة إلى استشارة دافعية حب اللعب والاكتشاف والممارسة. وهذا ما يجعل أغلبية التلاميذ في المؤسسات التعليمية يهتمون كثيرا بحصة التربية البدنية والرياضية ويدركون جيدا أهدافها ونتائجها مما يزيد في دافعيتهم ورغبتهم الكبيرة في ممارسة الرياضة.

كما تبين من خلال الدراسة الدور الايجابي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ في ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المتوسطة، فمادة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في جميع مستوياتها ومع ذلك فنحن بعيدون عن استغلال كل الثروات التربوية المنبثقة عن هذه المادة وهذا يستلزم منا جهودا كبيرة لتغطية هذا التفاوت الموجود في المؤسسة، بالإضافة إلى حسن سير الوقت الذي لا يكفي لتطوير الصفات النفسية (ثقة في النفس، دافعية، انتباه). في الأخير لا نستطيع القول أننا استوفينا كل جوانب البحث، بل يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسات وصفية وتحليلية أكثر تتناول مختلف هذه العوامل ودرجة تأثيرها وهذا حتى تكون النتائج المحصل عليها أكثر دقة وشمولية. ختاماً لا يسعنا إلا أن نسأل الله التوفيق والسداد فهو الهادي إلى سواء السبيل.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات -، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1423هـ-2003م.
- 2- أحمد مختار عضاضة، العملية التطبيقية، مؤسسة الشرق الوسط للطباعة والنشر، القاهرة، ط3، 1982.
- 3- أحمد يحيى الزق، علم النفس، دار وائل للنشر، عمان، 2006.
- 4- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1461هـ-2000م.
- 5- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1/1421هـ-2001م.
- 6- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1428هـ-2007م.
- 7- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1998م.
- 8- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1420هـ-2000م.
- 9- أمين أنور الخولي، فلسفة الجمال في الرياضة، سلسلة الثقافة الرياضية البحرين - الرياض - المنامة - 1991م.
- 10- أنجلا هيسي، التربية الحديثة، تر، علي شاهين، بيروت، 1988م.
- 11- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، ط1، 2000.
- 12- هجت أحمد أبو طامع، الإعداد النفسي للرياضيين، قسم التربية الرياضية، جامعة خضوري، فلسطين.

- 13- ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 2008-2009م.
- 14- جمال محمد علي، وآخرون، الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1432هـ-2011م.
- 15- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، ط5، 1422هـ-2001م.
- 16- حرشايي يوسف، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2006م.
- 17- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 18- حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، مؤسسة سباب الجامعة، الإسكندرية، 2003م.
- 19- خير الدين على عويس، عصام الهلالي، الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1425هـ-2005م.
- 20- رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائري، 1990.
- 21- رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007.
- 22- طه سعد علي، أحمد أبو الليل، التربية البدنية والرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 2005م.
- 23- عادل عبد البصير علي، التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999م.
- 24- عباس محمود عوض، المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة _ المراهقة _ الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2006م.

- 25- عمار بوحوش، دنيات محمد، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995م.
- 26- عمر مصطفى التير، **استمارات استبيان ومقابلة لدراسات في علم الاجتماع**، معهد الإنماء العربي، بيروت، 1986م.
- 27- قاسم المندلاوي، وآخرون: **دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية**، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990م.
- 28- كريم بدير، **علم النفس المعرفي - الصراع، الإثارة، حب الاستطلاع -**، عالم الكتب، القاهرة، د/ط.
- 29- محمد الحمامي، **أصول اللعب والتربية الرياضية**، مطبوعات نادي مكة الثقافي، مكة المكرمة، 1986م.
- 30- محمد الحناوي، **السلوك التنظيمي**، الدار الجامعية، الإسكندرية، 1997م.
- 31- محمد حسن علاوي، **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1422هـ - 2002م.
- 32- محمد حسن علاوي، **علم النفس الرياضي**، دار المعرفة، مصر، ط8، 1992م.
- 33- محمد شحاتة ربيع، **أصول علم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط1، 1431هـ - 2010م.
- 34- محمد علي محمد، **علم الاجتماع والمنهج العلمي**، المعارف الجامعية، الإسكندرية، ط3، 1986م.
- 35- محمد عوده الريماوي، **علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة -**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط2، 1428هـ - 2008م.
- 36- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، **نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية**، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- 37- محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، **علم النفس التربوي**، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985م.
- 38- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، **مدخل التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- 39- نوال إبراهيم شلتوت، **مناهج التربية البدنية والرياضية**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2010م.

ثانيا: الرسائل:

40- رزق الله وليد: دور التربية البدنية والرياضية في دفع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي
الطور المتوسط ، رسالة الماجستير ، دراسة ميدانية لولاية سطيف.

41- أحمد مصطفى اقيلال: دراسة تطور الصفات البدنية والرياضية عند تلاميذ التعليم المتوسط ، رسالة
الماجستير ، دراسة ميدانية بمتوسطة الشهيد عميروش 2 بولاية باتنة.

42- وليد داود: دور التربية البدنية والرياضية في تخفيض السلوكات العدوانية لدى المراهقين ، رسالة
الماجستير ، دراسة ميدانية بإكماليات ولاية باتنة.

43- حسام الحامدي: دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ
البيكالوريا، رسالة الماجستير ، دراسة ميدانية لثانويات دائرة بن سرور.

ثالثا: المراجع الأجنبية:

44- Gerand, BET gros. G « l'entrqie ; ent de basket- Ball » Ed, vigat,
paris 1985.

45- R.J.Vallerand et E. Thill, **Introduction à la Motivation**, Edition
revu EPS, 1993.

46- [www.ELAZAYEM.COM/\(40\)htm](http://www.ELAZAYEM.COM/(40)htm) - 15/03/2008.

الملاحق

نموذج الاستبيان المقدم للأساتذة المحكمين

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

اسم الأستاذ الفاضل:

الدرجة العلمية :

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء استبيان:

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء الاستبيان المنشود وإثراء الدراسة

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ

السنة الرابعة متوسط (14-16 سنة) .

الشهادة المحضرة : ماستر LMD

الهدف من استطلاع الرأي: بناء استبيان

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء الاستبيان المنشود من حيث :

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة

ثالثاً. مدى مناسبة العبارات لكل محور

رابعاً : مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

خامساً: حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن

ويشمل الاستبيان المقترح على 03 محاور :

المحور	اسم المحور المقترح
المحور الأول	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة)
المحور الثاني	لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة)
المحور الثالث	لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإلتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

المحور الأول :

الرقم	المحور الأول :		مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة) .		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منك الأستاذ ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
01							
02	هل كلما تتعلم مهارة جديدة تتدرب عليها حتى تتقنها جيدا ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
02							
03	هل تستطيع أن تعبر عن وجهة نظرك بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
03							
04	هل تشعر بضيق عندما يكون أداؤك ضعيفا ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
04							
05	هل تميل إلى الخشونة أثناء اللعب ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
05							
06	هل تبادر إلى أداء مهارات لا تعرفها مسبقا ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
06							
07	هل تبدي درجة عالية من الحماس عندما تؤدي مهارة تعلمتها حديثا ؟		☐ دائما	☐ غالبا	☐ أبدا	☐	☐
07							

المحور الثاني :

الرقم	المحور الأول :		مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟.		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
08	هل تثق في نفسك؟		☐	قليلًا ☐	لا ☐		
08							
09	هل تثق بنفسك راجع إلى حصص التربية البدنية و الرياضية ؟		☐	لا ☐	أحيانا ☐		
09							
10	رتب في رأيك الصفات النفسية الأكثر تأثرا بالتربية البدنية و الرياضية 1، 2، 3؟		☐	الثقة بالنفس ☐	الانتباه ☐		
10							
11	هل طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية يعزز ثقتك بنفسك ؟		☐	لا ☐	أحيانا ☐		
11							
12	هل لديك القدرة على أن تكون ناجحا ؟		☐	لا ☐	أحيانا ☐		
12							
13	هل تعتقد انك تستطيع هزيمة أي منافس ؟		☐	لا ☐	أحيانا ☐		
13							
14	هل لديك جميع المواصفات لقيادة أي فريق ؟		☐	لا ☐	أحيانا ☐		
14							

المحور الثالث :

الرقم	المحور الثالث : لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16سنة).	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
15	هل تتذكر كل ماتعلمته من أستاذك في الحصة ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
15						
16	هل تفهم كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربة البدنية و الرياضية ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
16						
17	هل تستطيع التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
17						
18	هل تملك القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
18						
19	هل تستطيع التركيز و الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
19						
20	هل تفهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها زميلك ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
20						
21	هل قدرتك على تعلم المهارات كبيرة جدا ؟ ☐ دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐					
21						

عنوان الدراسة :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة
متوسط (14-16 سنة) .

اشكالية الدراسة :

هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية :

س1/ هل لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

س2/ هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

س3/ هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) ؟

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

الفرضيات الجزئية :

ف1/ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

ف2/ لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

ف3/ لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة).

قائمة بأسماء السادة محكمي الاستبيان

الرقم	لقب و اسم الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	الرتبة الحالية	القسم الأصلي	الإمضاء
01	د.				
02	د.				
03	د.				
04	أ.				
05	أ.				

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

*استبيان خاص بالتلاميذ *

أعزائنا التلاميذ ، في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لانجاز مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

"دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ

السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة)

نرجو منكم مساعدتنا ، وذلك بمأ هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق ، ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

تحت إشراف الأستاذ :

بن ثابت

إعداد الطلبة :

-قاسمي وليد

السنة الجامعية 2016 / 2017

الأسئلة

ملاحظة: للإجابة ضع علامة (x) واحدة فقط في الخانات المقترحة لكل سؤال :

الفرضية الأولى : لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14،16 سنة) .

1- هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منك الأستاذ ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

2- هل كلما تتعلم مهارة جديدة تتدرب عليها حتى تتقنها جيدا ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

3- هل تستطيع أن تعبر عن وجهة نظرك بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي الأستاذ ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

4- هل تشعر بضيق عندما يكون أدائك ضعيفا ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

5- هل تميل إلى الخشونة أثناء اللعب ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

6- هل تبادر إلى أداء مهارات لا تعرفها مسبقا ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

7- هل تبدي درجة عالية من الحماس عندما تؤدي مهارة تعلمتها حديثا ؟

دائما ☐ غالبا ☐ أبدا ☐

المحور الثاني : لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة
الرابعة متوسط (14،16 سنة) .

08- هل تثق في نفسك؟

نعم ☐ قليلا ☐ أحيانا ☐

09- هل تقتك بنفسك راجع الى حصص التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

10- رتب في رأيك الصفات النفسية الاكثر تأثرا بالتربية البدنية و الرياضية 1 ، 2 ، 3 ؟

الدافعية ☐ الثقة بالنفس ☐ الإلتباه ☐

11- هل طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية يعزز ثقتك بنفسك ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

12- هل لديك القدرة على أن تكون ناجحا ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

13- هل تعتقد انك تستطيع هزيمة أي منافس ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

14- هل لديك جميع المواصفات لقيادة أي فريق ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثالث : لحنة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإلتباه لى تلاميذ السنة الرابعة
متوسط (14،16سنة).

15- هل تذكر كل ماتعلمته من أستاذك في الحصة ؟

دائما غالبا أبدا

16- هل تفهم كل ما يسعى اليه الأستاذ خلال حصة التربة البدنية و الرياضية ؟

دائما غالبا أبدا

17- هل تستطيع التنسيق بين الصفات النفسية و الاحساس بها ؟

دائما غالبا أبدا

18 هل تملك القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة ؟

دئما غالبا أبدا

19- هل تستطيع التركيز و الاستجابة بنجاح أثناء المنافسة ؟

دائما غالبا أبدا

20- هل تفهم الاشارات و الحركات و الرموز التي يشير اليها زميلك ؟

دائما غالبا أبدا

21- هل قدرتك على تعلم المهارات كبيرة جدا ؟

دائما غالبا أبدا

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة).

أهداف الدراسة:

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- معرفة هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

مشكلة الدراسة:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة) ؟

فرضيات الدراسة:

- 1- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة).
 - 2- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة).
 - 3- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الإنباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة). والرياضية.
- منهج و أداة و عينة الدراسة :** تم استخدام المنهج الوصفي و ذلك بالاستعانة بمقياس الصفات النفسية و الذي طبق على عينة عشوائية بلغت 160 تلميذ من السنة الرابعة متوسط ينتمون إلى إكماليات ولاية بجاية .

النتائج المتحصل عليها:

أثبتت هذه الدراسة أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14، 16 سنة) .

الاقتراحات:

- ✓ ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ.
- ✓ إدراج أهداف ضمنية مرتبطة بالصفات النفسية في حصص التربية البدنية و الرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية و الحركية و النفسية و حسب المستويات الاجتماعية و الاقتصادية ، فكل جانب من الجوانب التي يعيش فيها الفرد تؤثر عليه بشكل مباشر أو غير مباشر .

الآفاق المستقبلية للدراسة :

- ✓ أن يبنى برنامج رياضي لتطوير الصفات النفسية و يدرس دراسة طويلة للتأكد تأثيراتها و تأثيراتها بالممارسة البدنية.
- ✓ أن تتم الدراسة بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق اختبارات بدنية و إختبارات نفسية على العينة المختارة لتكون ذات موضوعية و دقة علمية .

Résumé

Titre de l'étude: Le rôle de la part de l'éducation physique et du sport dans le développement de certaines des caractéristiques psychologiques des élèves de la moyenne quatrième année (14 16 ans).

Objectifs de l'étude:

- Connaissiez-vous le rôle d'éducation physique et sportive dans le développement de la motivation chez les élèves de la moyenne quatrième année.
- Connaissiez-vous l'éducation physique et le rôle Ariyadyah dans le développement de la confiance en soi chez les élèves de la moyenne quatrième année.

Le problème de l'étude:

Le rôle de l'éducation physique et du sport dans le développement de certaines des caractéristiques psychologiques des élèves de la moyenne quatrième année (14.16 ans)?

Hypotheses de l'étude:

1. Le rôle de l'éducation physique et des sports dans le développement de la motivation chez les élèves de la moyenne quatrième année (14.16 ans).
2. Le rôle de l'éducation physique et du sport dans le développement de la confiance en soi chez les élèves de la moyenne quatrième année (14.16 ans).
3. Le rôle de l'éducation physique et du sport dans le développement de l'attention chez les élèves de la quatrième année MTW St (14,16 ans) .oriadih.

Programme d'études et d'outils et une étude de l'échantillon utilisé l'approche descriptive et le dessin à l'échelle des qualités psychologiques et appliquées à un échantillon aléatoire de 160 élèves de la moyenne quatrième année appartenant à Akamaleat province de Bejaia.

Les résultats obtenus:

Cette étude a démontré que le rôle de l'éducation physique et du sport dans le développement des qualités psychologiques des élèves de la moyenne quatrième année (14.16 ans).

suggestions:

- la nécessité de la formation des enseignants dans divers aspects cognitifs et psychologiques, ainsi que du fait de leur impact sur les élèves.
- l'inclusion des objectifs implicites liés aux caractéristiques psychologiques de l'éducation physique et des quotas de sport à la hauteur des capacités physiques et motrices, psychologiques, et selon les plans social et économique, tous les aspects où les vies individuelles touchées par elle directement ou indirectement.

Les perspectives d'avenir pour l'étude:

- Le programme sportif est conçu pour développer les qualités psychologiques et enseigne étude à long pour que leurs effets et les interactions en faisant physique.
- être réalisé programme d'étude expérimentale par l'application des tests physiques et psychologiques sur l'échantillon sélectionné pour être des tests de précision objectifs et scientifiques.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ