

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم : التربية البدنية  
فرع : تربية حركية  
رقم : .....  
تخصص : تعلم حركي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: مروش محمد عبو

تحت عنوان

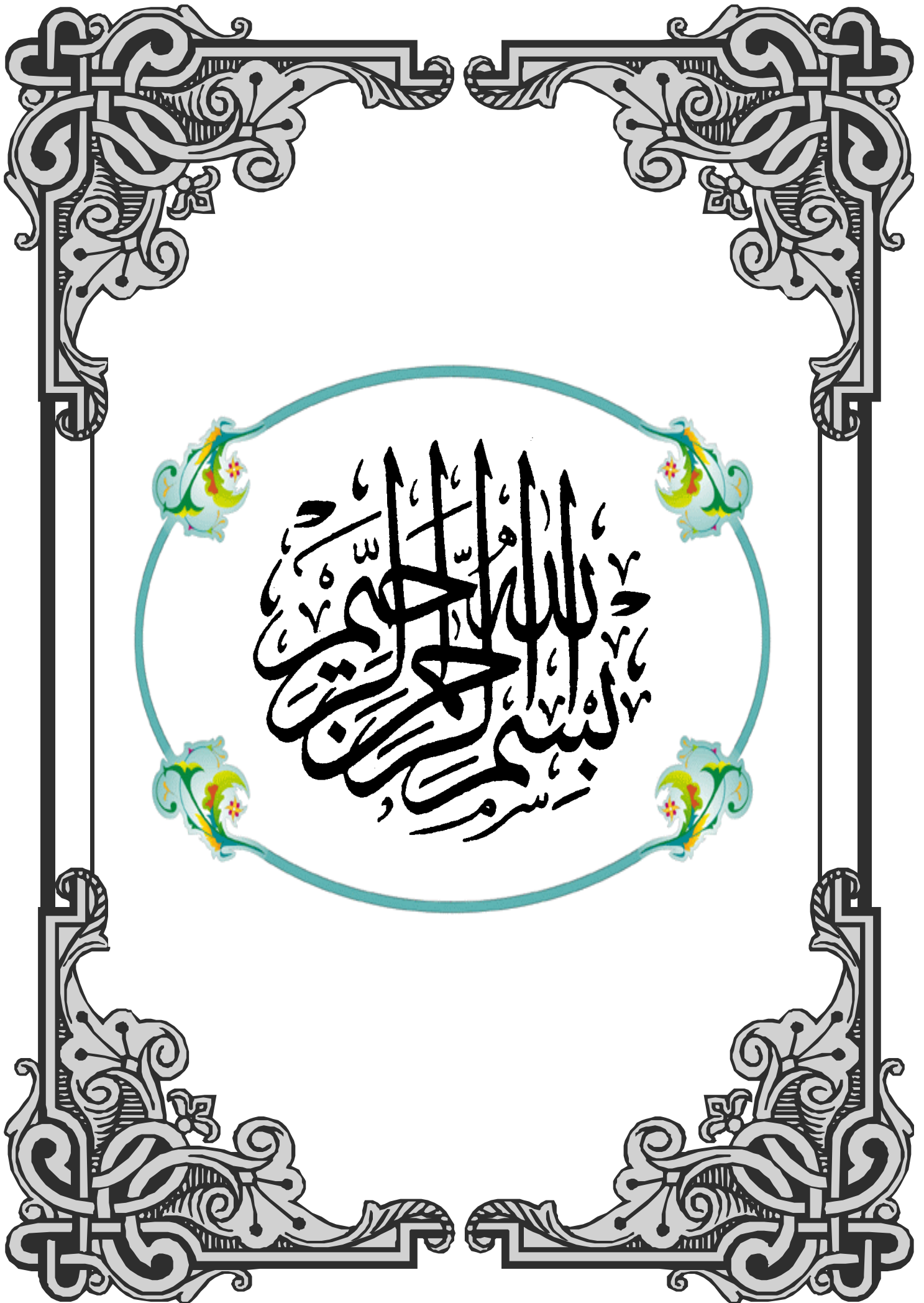
دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات  
العقلية (التصور العقلي، الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة  
المتوسط

دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط لبعض متوسطات دائرة العلةمة - سطيف -

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	د/ زواق أحمد
مشرفا و مقررا	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	د/ سعودي جنيدي
مناقشا	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	د/ حشايشي عبد الوهاب

السنة الجامعية : 2016 - 2017



# نشكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وتشكراتنا الخاصة إلى الأستاذ المشرف : "د.سعودي جنيدي" الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

حياتنا أمل، يغطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

## الاهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .  
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك  
الله ﷻ

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين  
سيدنا محمد ﷺ

إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار أرجو  
من الله أن يمد في عمرك ل ترى ثماراً قد حان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهندي بها اليوم وفي  
الغد وإلى الأبد والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

إلى من بها أكبر وعليه أعتمد .. إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي

إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها

إلى من عرفت معها معنى الحياة أمة الحبيبة

إلى كل عائلي الكريمة كبيراً و صغيراً

إلى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، وبرفقتهم في  
دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير ، أصدقائي في كل مكان في

مدينة العلمة

إلى كل زملائي في الدراسة و خاصة المقربين ..

إلى شركائي في الغرفة : بدر ، صدام ، أنور ، يوسف ، أنيس

الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب .

# فهرس المحتويات

## قائمة المحتويات

.....	بسملة
.....	كلمة شكر وعرفان
.....	قائمة الجداول
.....	قائمة الأشكال

## مقدمة

### الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

#### I. الخلفية النظرية

##### أولاً = التربية البدنية

05	1- مفهوم التربية
06	2- التربية البدنية
06	3- أهمية التربية البدنية و الرياضية
07	4- الأهداف العامة للتربية البدنية
08	5- الأهداف التربوية للتربية البدنية
08	6- أهداف التربية الرياضية في مرحلة المتوسط
09	7- الدوافع المباشرة للممارسة للنشاط البدني الرياضي
09	8- الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي

##### ثانياً = القدرات العقلية

09	1- تعريف القدرات العقلية
10	2- خصائص القدرات العقلية
10	3- القدرات العقلية الواردة في البحث
10	3-1 التصور العقلي
11	3-1-2 أنواع التصور العقلي

- 3-1-3 طريقة استعمال التصور العقلي ..... 11
- 4-1-3 تفسير حدوث التصور العقلي ..... 12
- 5-1-3 أهداف عامة للتصور العقلي ..... 13
- 6-1-3 استخدامات التصور العقلي ..... 13
- 7-1-3 أهمية التصور العقلي ..... 15
- 8-1-3 كيفية تطوير نجاعة التصور العقلي ..... 15
- 2-3 الانتباه ..... 16
- 1-2-3 أنواع الانتباه من حيث مميزاته ..... 16
- 2-2-3 مظاهر الانتباه ..... 17
- 3-2-3 أنواع الانتباه من حيث النوع ..... 18
- 4-2-3 مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية و التدريب عليها لدى الناشئين ..... 18
- 5-2-3 الانتباه لدى الرياضيين ..... 19
- 6-2-3 مشكلات الانتباه ..... 19
- 7-2-3 أهمية تركيز الانتباه في الفعالية الرياضية ..... 20

### ثالثا = المراهقة

- 1- تعريف المراهقة ..... 21
- 2- تحديد مرحلة المراهقة ..... 22
- 3- التحديد الزمني للمراهقة في الشريعة الإسلامية ..... 23
- 4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ..... 23
- 5- أهمية التربية البدنية و الرياضية على المراهق ..... 26

### II. الدراسات السابقة و المشاهدة

- 1- الدراسات السابقة و المشاهدة ..... 27
- 1 1 الدراسات المحلية ..... 27
- 1 2 الدراسات الأجنبية ..... 29
- 2- كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية ..... 30

## الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة ..... 33
- 2 - الإشكالية ..... 35
- 3- أهداف الدراسة ..... 36
- 4- أهمية الدراسة ..... 36
- 4- فرضيات الدراسة ..... 36

## الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية ..... 38
- 2- المهج المتبع في الدراسة ..... 38
- 3- مجتمع وعينة الدراسة ..... 39
- 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات ..... 40
- 5- الأدوات الإحصائية ..... 40
- 6- حساب الخصائص السيكومترية للأداة ..... 41
- 7- إجراء التطبيق الميداني للأداة ..... 43
- 8- الأساليب الإحصائية في الدراسة ..... 44

## الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

- 1 - عرض و تحليل و مناقشة النتائج ..... 45
- 2 - مناقشة النتائج في ضل الفرضيات ..... 65
- 3 - تحليل نتائج البحث في ضل الفرضية العامة ..... 65

## الفصل الخامس: الاستنتاجات و الاقتراحات

67.. ..... 1- الاستنتاج العام

68. ... ..... 2- الاقتراحات و التوصيات

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة باللغة العربية

الملخص باللغة الأجنبية

## قائمة الجداول

- جدول رقم (01) يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الأول مع الدرجة الكلية لفقراته... صفحة 41
- جدول رقم: (02) يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني مع الدرجة الكلية لفقراته... صفحة 42
- جدول رقم (03): يوضح معامل الثبات ألفا كرومباخ... صفحة 43
- الجدول رقم (04) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (01) من المحور الأول... صفحة 45
- الجدول رقم (05) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (02) من المحور الأول... صفحة 46
- الجدول رقم (06) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (03) من المحور الأول... صفحة 47
- الجدول رقم (07) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (04) من المحور الأول... صفحة 48
- الجدول رقم (08) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (05) من المحور الأول... صفحة 49
- الجدول رقم (09) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (06) من المحور الأول... صفحة 50
- الجدول رقم (10) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (07) من المحور الأول... صفحة 51
- الجدول رقم (11) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (08) من المحور الأول... صفحة 52
- الجدول رقم (12) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (09) من المحور الأول... صفحة 53
- الجدول رقم (13) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (10) من المحور الأول... صفحة 54
- الجدول رقم (14) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (01) من المحور الثاني... صفحة 55
- الجدول رقم (15) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (02) من المحور الثاني... صفحة 56
- الجدول رقم (16) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (03) من المحور الثاني... صفحة 57
- الجدول رقم (17) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (04) من المحور الثاني... صفحة 58
- الجدول رقم (18) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (05) من المحور الثاني... صفحة 59
- الجدول رقم (19) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (06) من المحور الثاني... صفحة 60
- الجدول رقم (20) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (07) من المحور الثاني... صفحة 61
- الجدول رقم (21) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (08) من المحور الثاني... صفحة 62
- الجدول رقم (22) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (09) من المحور الثاني... صفحة 63
- الجدول رقم (23) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (10) من المحور الثاني... صفحة 64

## قائمة الأشكال

- الشكل رقم (01) يوضح متغيرات الدراسة..... صفحة 39
- الشكل رقم (02) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(01) من المحور الأول..... صفحة 45
- الشكل رقم (03) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(02) من المحور الأول..... صفحة 46
- الشكل رقم (04) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(03) من المحور الأول..... صفحة 47
- الشكل رقم (05) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(04) من المحور الأول..... صفحة 48
- الشكل رقم (06) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(05) من المحور الأول..... صفحة 49
- الشكل رقم (07) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(06) من المحور الأول..... صفحة 50
- الشكل رقم (08) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(07) من المحور الأول..... صفحة 51
- الشكل رقم (09) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(08) من المحور الأول..... صفحة 52
- الشكل رقم (10) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(09) من المحور الأول..... صفحة 53
- الشكل رقم (11) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(10) من المحور الأول..... صفحة 54
- الشكل رقم (12) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(01) من المحور الثاني..... صفحة 55
- الشكل رقم (13) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(02) من المحور الثاني..... صفحة 56
- الشكل رقم (14) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(03) من المحور الثاني..... صفحة 57
- الشكل رقم (15) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(04) من المحور الثاني..... صفحة 58
- الشكل رقم (16) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(05) من المحور الثاني..... صفحة 59
- الشكل رقم (17) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(06) من المحور الثاني..... صفحة 60
- الشكل رقم (18) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(07) من المحور الثاني..... صفحة 61
- الشكل رقم (18) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(08) من المحور الثاني..... صفحة 62
- الشكل رقم (19) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(01) من المحور الثالث..... صفحة 63
- الشكل رقم (20) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(02) من المحور الثالث..... صفحة 64

# مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلمًا، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تنبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطفا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرسست لمعرفة دور التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ والبدنية والعقلية، رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات عقلية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات . وتتمت التربية الرياضية الحديثة بعناية العقل وصقله مقدار رعايتها بالجسم وصحته، ما دفع أهل الاختصاص إلى الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي للرياضي في كل مرحلة من مراحل نموه .

فالقيام بمجموعة من الحركات و التمارين يتطلب مجموعة من العوامل و القدرات البدنية و هذا لا يكفي الرياضي للقيام بتلك الحركات مما يلزمه إضافة إلى قدراته البدنية تنمية قدراته العقلية كالذكاء والانتباه والتصور، هذين الأخيرين (التصور الانتباه) اللذين يعتبران من أهم الصفات العقلية كونهم يساعدان التلميذ على الاستيعاب الجيد والفهم الدقيق للحركة، ويعد كأداة للكشف عن المستوى الحقيقي للممارس من خلال قدرته على التوفيق بين قدراته البدنية والعقلية وأي ممارس للتربية البدنية عليه الاعتناء بهذا الجانب، كونه لا يستطيع الوصول إلى أعلى مستوى دون الإلمام بهما . كل هذا من أجل تكوين مواطن صالح متزن انفعاليا و عقليا ، بدنيا ،اجتماعيا وللوصول إلى هذا قمنا بتحضير خطة لبحثنا وكانت كالاتي:

- **الفصل الأول:** تناولنا فيه الخلفية النظرية و الدراسات السابقة للدراسة .
- **الفصل الثاني :** يتضمن الكلمات الدالة في الدراسة و اشكالية الدراسة ، أهداف و أهمية الدراسة و الفرضيات .
- **الفصل الثالث :** يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة (الدراسة الاستطلاعية ، المنهج، مجتمع و عينة البحث...).
- **الفصل الرابع:** يتضمن عرض و مناقشة نتائج البحث المتوصل إليها .
- **الفصل الخامس :** الاستنتاج العام والاقتراحات و في الأخير المراجع و الملاحق و ملخص الدراسة.

# الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

## I. الخلفية النظرية :

### أولاً- التربية البدنية :

#### 1- مفهوم التربية :

التربية ضرورية في المجتمع إلا أنه هناك إختلاف بين العلماء حول مفهوم التربية ، وهذا راجع إلى التربية تختلف من زمن إلى زمن و من مكان إلى مكان، فالتربية في الدول المختلفة تختلف عن التربية في الدول المتقدمة.

#### 1-1 تعريف التربية لغة :

من أجل إعطاء تعريف لغوي للتربية يجب التطرق إلى تعريفها في اللغة الأجنبية وتعريفها في اللغة العربية.

#### 1-2 تعريف التربية في اللغة الأجنبية :

" إن أصل كلمة تربية يرجع إلى الكلمة الإنجليزية EDUCATION وهي مشتقة من الكلمة اليونانية EDUCAT و التي تعني إستخراج المعاني الفطرية لدى الطفل لأن الطفل لما يولد بفطرته أين يتواجد له ملكات و قدرات و مهارات، و التربية تعمل على إستخراج هذه القدرات من أجل تطويرها و تقويتها لصالح الفرد في حد ذاته و لأسرته و مجتمعه و وطنه". ( أحمد مُجَّد الطيب، .1999 . ص 20)

- كما نجد أن EDUCATION هي مشتقة من الكلمة اللاتينية EDUCERE و التي تعني القيادة أي قيادة الطفل بهدف إرشاده إلى ما ينفعه و ما هو صالح له و ما هو غير صالح له.  
و أيضا قيادته للتعلم. (شبل بدران، 2003 . ص 38).

- أما المصطلح الأجنبي الثاني فهو LA PEDAGOGIE و هي كلمة يونانية تنقسم إلى قسمين:  
Pedos : و تعني ولد. / gogie : و تعني قيادة أو توجيه.

- و كلمة PEDAGOGIE كانت تعني عند اليونان القدامى العبد الذي يقود الولد إلى المدرسة ولكن بدخولها إلى القواميس العربية إنتقل مفهومها إلى الشخص الذي يقود الطفل إلى أن يتعلم و يترى أو إلى المدرسة. (بوفلجة غيات - 2004 . ص 09)

#### 1-3 تعريف التربية في اللغة العربية :

نجد في المعاجم العربية أن أصل كلمة تربية يعود إلى ثلاثة أصول لغوية متمثلة في :

ربى يربو : بمعنى زاد و نعى .

ربى يربي : بمعنى نشأ و ترعرع.

رب يربو : بمعنى أصلح شأنه أو تولى أمره . (شبل بدران . 2003 . ص 40).

\* و التربية بهذا المعنى اللغوي تعني إيصال الشيء إلى كماله يسيراً و لما نأتي إلى تفسير هذه الجملة نجد أنفسنا أمام كلمة شيء، فماذا نعني بكلمة شيء؟ إننا نقصد بها من هو الذي تتولى التربية إيصاله إلى كماله يسيراً، و عليه نلاحظ جهتين في الشيء: جهة الأحاد، وجهة الكثرة. (عبد الله الرشدان . 1999 ص 24).

#### 1-4 تعريف التربية إصطلاحًا :

على الرغم من تعدد التعريفات المتعلقة بعملية التربية إلا أنه يمكن إجمالها فيما يلي :

#### 2-5 تعريف التربية عند بعض العلماء و المفكرين :

\* ابن سينا : يرى أنها عملية دينية و دنيوية فالإضافة إلى تعليم القرآن معالم الدين أشار إلى ضرورة تعليمه عمليات الحساب و غيرها من العلوم الأخرى.

\* أفلاطون : يرى أن الغرض من التربية هو أن يصبح الفرد عضوًا صالحًا في المجتمع.

\* ابن خلدون : يرى أن التربية هي مراعاة عقل المتعلم و إستعداداته.(شبل بدران . 2003 . ص 53)

#### 2- التربية البدنية :

إن التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهو نظام تربوي يسهم في نضج و نمو الأفراد من خلال الخبرات الحركية و البدنية أي أنها تربية من خلال الحركة و قد أشاروا خبراء التربية البدنية إلى بعض المفاهيم منها : "أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف على تحسين الأداء الإنساني من خلال و سيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك . (أمين أنور خولي, 2001 ، ص 29).

التربية البدنية هي عملية تكيف من خلال إشباعها لحاجات الإنسان و لا غرابة في ذلك فلقد إهتمت جميع الشعوب بالتربية البدنية و الرياضية كمجال تطبيقي و دفعت آلاف المليارات في إنشاءات رياضية إيمانًا منها بأهمية هذا النوع من النشاط البدني داخل المنظومة التربوية التي تشمل على القوى الموجودة في المجتمع إبتداءً من الأسرة و إنتهاءً بالمنظمات السياسية عبورًا بالمدرسة و الجامعة... إلخ

#### 3- أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد و المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني، الصحي فحسب، إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية، الاجتماعية و الجوانب العقلية، المعرفية و الجوانب الحركية، المهنية، و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق و أبو الفيلسفة عندما كتب أن: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي ".

كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانًا فقط عندما يلعب"، و يعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية تمدنا بتهديب للإرادة و يقول أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

وقد كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية و الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية العالم و السياسي "بنجامين"، فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد و تقوية أركانها. ( محمد الحماحمي، 1999، ص 28).

كما أكد الرئيس "كيندي" 1970 أهمية النشاط البدني قائلاً " إن قدرة الأداء البدني ليس مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وإنما أيضا أساس للنشاط العقلي الخلاق، كما كتب مفكر التربية المصري " سعد موسى " بأن التأكيد على الرياضة البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقتما يطلب منها ذلك إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار، وفي الرياضة إبقاء للجسم في شكل مقبول فيه جمال وصحة". (أمين أنور الخولي، 2001، ص41-47).

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي، وتظهر أيضا من خلال مساعدته على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة. كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع. (منهاج مديرية التعليم الأساسي، 2005، ص47-48).

#### 4- الأهداف العامة للتربية البدنية :

أصبح من المؤكد معرفة الأهداف التي من خلالها دخلت التربية البدنية حياة الشعوب و إكتسبت مكانة هامة في مختلف الثقافات و العصور بحكم أن النشاط البدني يلعب دورًا هامًا و حيويًا في حياة الإنسان، و على الأساس توجد نوعين من الأهداف العامة للتربية البدنية و هما :

الأهداف البدنية و الأهداف التربوية للتربية البدنية.

**4-1 الأهداف البدنية :** تعتبر الأهداف البدنية عنصر أساسي في تنمية المهارات الرياضية بحيث أنها تشمل على القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، بحيث الأهداف البدنية فيما يلي :

**4-2 أهداف التوافق العضلي :** تعبر أهداف التوافق العضلي على الإنسجام بين الجهازين العضلي و العصبي وتتضمن مجمل الحركات الإنتقالية و غير الإنتقالية و المهارات الأساسية لفنون اللعب و المهارات الترويعية و المهارات المرتبطة بالمهارات الحركية.

**4-3 أهداف إدراكية :** تعمل الأهداف الإدراكية على تنمية استخدام الخطط و طرق الأداء المرتبطة بالنشاط، و معرفة عمل أجهزة الجسم و علاقتها بالممارسات الحركية، و إكتشاف الفهم والتحصيل المعرفي، و القدرة على حل المشكلات من خلال الحركات التي يؤديها اللاعب.

**4-4 الأهداف الاجتماعية :** تهتم الأهداف الاجتماعية على تنمية السمات و القدرة على صنع القرار وتعلم الإتصال بالآخرين، و تنمية المظهر الاجتماعي للفرد و تنمية الشعور بالإنتماء إلى الجماعة (الروح الجماعية).

**4-5 الأهداف الإنفعالية :** تسعى الأهداف الإنفعالية إلى تنمية ردود الفعل الإيجابية للمارسين أثناء النصر و الهزيمة، والتخفيف من حدة التوتر العصبي، و التعبير عن النفس و تشجيع روح الإبتكار و الإبداع و القدرة على الإستمتاع بالأنشطة الحركية في جو من المرح و الترفيه. (نوال إبراهيم شلتوت و مراد مُجَّد نجلة . 2005 . ص 17 . 18)

#### **5- الأهداف التربوية للتربية البدنية :**

- تتمثل الأهداف التربوية للتربية البدنية فيما يلي :
  - المساهمة في إيجاد علاقات سامية.
  - مساعدة الأفراد على اللعب التعاوني.
  - مساعدة الفرد على النمو الإجتماعي الذي هو هدف من أهداف التربية العامة.
  - إكتساب قيم القيادة و التبعية.
  - شغل أوقات الفراغ.
  - إحترام حقوق الآخرين و السلطة، و إحترام القواعد، و القوانين المنظمة و المسيرة للحياة.
  - مساعدة الفرد على الإعتماد على النفس.
  - إكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و العمل على المحافظة عليها.
- من خلال هذه الأهداف يتبين لنا أن الفرد عند ممارسته للنشاط البدني يكتسب قيمًا إنسانية توجه رغباته و تحقق متطلباته. (نوال إبراهيم شلتوت و مراد مُجَّد نجلة . 2005 . ص 18 . 20).

#### **6- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة :**

لقد أعطى منهاج التربية البدنية والرياضية أهداف في المرحلة المتوسطة تختلف نوعا ما عن الأهداف المبرمج في المرحلة الثانوية، ويمكن أن نوجز أهداف التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة في النقاط التالية:

- تنمية الكفاية البدنية وصيانتها.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- إتاحة الفرصة للناخبين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.
- تنمية الحواس والقدرة على التفكير.
- تنمية الثقافة الرياضية.
- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة.
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.
- حسن قضاء وقت الفراغ.

#### **7- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:**

- الإحساس بالرضى و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز. ( محمد حسن علاوي، 1992، ص 161).

## 8- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد ( المراهق ) بأنه يمارس النشاط الرياضي، لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ ( المراهق ) بما يلي: بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية و تدخل ضمن الجدول الدراسي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية و الرياضية، إذ يرى المراهق انه ان يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية و يسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها. ( محمد حسن علاوي، 1992، ص 162).

## ثانيا = القدرات العقلية :

### 1- تعريف القدرات العقلية

- يرى العالم ثرستون أن "القدرات العقلية هي صفات يحددها سلوك الفرد أي بمعنى إنها صفات تتجدد بما يمكن أن يؤديه الفرد أو ما يقوم به ، وهي صفات تظهر نتيجة لأداء معين وبهذا فإنها تمثل سلوكاً ظاهراً يمكن ملاحظته وبالتالي قياسه" (زاهر زاكار، 2003 ص66).
- صنف الكيلاني القدرات العقلية فوضعها في عدة صور منها قدرة العقل وقدره التأويل ويرى أن تنمية القدرات العقلية في حاجة إلى مراعاة عدد من الأمور منها أن القدرات العقلية تولد كامنة في الإنسان وتنمو وتشتد بالرعاية والتدريب وتضعف وتموت بالإهمال وسوء الاستعمال أو سوء التربية .
- إن القدرات العقلية هي من أهم المواضيع التي لها علاقة بالأداء المهاري ، إذ أن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى تستطيع أن تقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملاً حاسماً في وصولها لأعلى مستوى في الأداء المهاري . (عدنان هادي موسى بولص حنون، 2004، ص 18).

وتعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص . (سبهان محمود احمد شهاب الزهيري ، 2001 ، ص24).

## 2- خصائص القدرات العقلية في المجال الرياضي :

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن القدرات العقلية لها خصائص عامة ومفيدة هي : (عبد الستار جبار الضمد ، 2000 ، ص20)

1. أن هذه القدرات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد، ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار للقوى النفسية .
  2. في ظروف الاستنفار الأقصى تصل القدرات العقلية إلى أقصى ثقتها وتحسنها في أداء الوظيفة .
  3. إن حدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس .
  4. سهولة ارتفاع ترددها ، وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة . و تتطور هذه القدرات وتحسن خلال الإعداد التكتيكي والتكتيكي ، وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة وتكمن الصعوبة في كيفية ربطها بالقدرات الأخرى مع مراعاة الفروق الفردية .
- أ. الاتجاه النظري : ويتضمن إمام اللاعبين بالقدرات العقلية ووظيفة كل منها وديناميكتها وعلاقتها بالنشاط الحركي بشكل عام .

ب. الاتجاه العملي : وتنقسم إلى ثلاثة أقسام :

- القسم الأول : ويشتمل على التدريب العقلي لمختلف المهارات باستخدام القدرات العقلية الموجهة لسير الحركة .
- القسم الثاني : ويشتمل على التدريب العملي باستخدام الأجهزة وكذلك الاختبارات الورقية.
- القسم الثالث : ويتضمن التدريب على القدرات العقلية المرتبطة بالمهارات على ارض الملعب الخاص بكل لعبة .

## 3- القدرات العقلية التي وردت في البحث كالتالي :

### 3-1 التصور العقلي :

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن" .(د. مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص246).

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور

ويعرف " E -THILL " التصور الذهني بأنه "تحقق بيق لنشاط حركي بصفة رمز ية، أي غياب حركة عضلية حقيقية... " فهي إذن عملية بسيكولوجية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي لنشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليها . (شمعون محمد العربي ، 2002 ص 199).

### 3-1-2 أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي. وربما من المناسب أن نلقي الضوء على كل منهما:

**3-1-2-1 التصور العقلي الخارجي:** تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي. فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ....

**3-1-2-2 التصور العقلي الداخلي:** تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة. فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة، و في نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي . (أسامة كامل راتب، 1994، ص78).

### 3-1-3 طريقة استعمال التصور العقلي:

يمكن استعمال التصور الذهني أن يتحقق من خلال:

- نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر صور ذهنية لأداء شخص آخر، مثلا لاعب متميز، بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصور كما هي.
- نظرة داخلية وحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية التي سبق اكتسابها، في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات المرتبطة بالأداء الحركي.

### 3-1-4 تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات

الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيّنة فيما يلي:

### 3-1-4-1 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد Weinberg et Gould ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كاربنتر Carpenter(1894) بأنّ هذه النظرية تعتبر بأنّ التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن Jakobson Edmund (1931) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما سوين suinn (1972-1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدايتهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشدت عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى. (P-swienberg 2000, p 294)

من خلال هذه البحوث وأخرى ل هال Hale (1982)، هاريس و روبنسون Harris et Robinson (1986). توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته .

### 3-1-4-2 نظرية التعلم الرمزي:

يؤكد ساكت Sackett (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات. (د. علاوي مُجد حسن، 2002، ص251).

هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير).

### 3-1-4-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي :

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين: من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي

على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه. (cox Richard. 2005 p 219).

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي- حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية. (Weinberg,2000 p 29)

### 3-1-5 أهداف عامة للتصور العقلي : إن استعمال التصور الذهني يسمح ب :

- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. (EDGARD THILL et

(PHILIPPE.F, 1997, p06

### 3-1-6 استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات و من بين هذه الاستخدامات ما يلي:

3-1-6-1 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها: يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها . (د. علاوي محمد حسن ، 2002، ص 251).

إنّ الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات . (د. شمعون محمد العربي ، د الجمال عبد النبي، 1997، ص 53).

3-1-6-2 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها: يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، و التدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة.

بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطوية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة.

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي. **Weinberg (Robert. S (Daniel), (2000, p 30).**

**3-1-3-6-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء:** حسب نفس المرجع السابق لعلاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

**3-1-3-6-4 المران على بعض المهارات النفسية:** يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط و غيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله و من حوله، و كذلك التحكم في الضغط و القلق و استئارة و كذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

**3-1-3-6-5 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية :** إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط.

لقد أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظرا لأن هناك

العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. (د. علاوي محمد حسن ، 2002 ، ص 256).

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستئارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستئارة الأفضل المناسبة للاعب. يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب و الإحباط، و التصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 27)

**3-1-3-6-6 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:** يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.

### 3-1-7 أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح بـ :

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل.
- التحكم في التوتر و تقوية درجة اليقظة.
- التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.
- الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
- تطوير القدرات الخفية.

إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. (د. شعون محمد العربي ، د الجمال عبد النبي 1997 ، ص 52)

### 3-1-8 كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟

قام تيل و فلورانس Thill et Fleurance بإحصاء بعض الظروف التي تسمح للرياضي بتحسين نجاعة التصور العقلي و هي كالآتي : (THILL (Edgar), 1998, P 42).

البحث عن حالة نفسية ملائمة لتشكيل صور عقلية حية و محكمة، لا بدا أن يبحث اللاعب عن ظروف نفسية مريحة باستعمال مثلاً طرق الاسترخاء و التأمل.

استعمال كل ما هو يساعد في استحضار الصور العقلية:

- معظم المبتدئين يجدون صعوبات في استحضار صور عقلية بصرية أو حركية، ففي هذه المرحلة يستحسن القيام بالأداء الحركي الحقيقي للمهارة التي يراد تصورها، بعدها يجب غلق العينين و القيام بالتصور.
- يمكن مساعدة اللاعب بنموذج للأداء الحركي ليتمكن التصور بسهولة كمشاهدة أداءه في الشاشة أو أداء أحد نجومه المفضل كما يمكن دمج هذه الصور النموذجية بمقاطع موسيقية.
- قدم وينبرق **weinberg** بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي :
  - اختيار مكان هادئ يسمح للاعب بالتركيز.
  - عند القيام بعملية التصور العقلي يجب محاولة استعمال كل الحواس.
  - تركيز الانتباه في تصورك حتى تتمكن من تكوين مهارة حركية جيدة.

استعمال التصور العقلي للاستراتيجيات التي تريد تطبيقها في اللعب. ( weinberg 1994, p 109 )

### 3-2 الانتباه:

يعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان فهو يساعدنا على معرفة الأشياء وسرعة فهمها كما انه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء المخ عن طريق النشاط وان ضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد. والانتباه من حيث معناه العام "هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام : عملية وظيفية تجري فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي. (سعد رزوقي ، 1977 ص74).

الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة . وهو اختيار وتحيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معيّن لملاحظته أو أداءه أو التفكير فيه .

بأنه تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو تركيز على فكرة محددة فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين .

أن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه من وجهة نظر علماء النفس العام بينما علماء النفس الرياضي فقط أعطوا الانتباه خصوصية بتعاريفهم حيث أخذ الأداء الحركي جانباً مهماً في التعاريف بأنه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث.

### 3-2-1 أنواع الانتباه من حيث مثيراته :

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام:

**3-2-1-1 الانتباه الإرادي :** وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً ، وفي هذه الحالة يشعر

الفرد بما يبذله من جهد في حما نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شروذ ذهني ، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه .

**3-2-1-2 الانتباه اللاإرادي (القسري) :** وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد ، وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً

فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

**3-2-1-3 الانتباه التلقائي :** وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد

بل يمضي سهلاً. (نبيل صالح سفيان، 2003، ص194).

### 3-2-2 كما قُسم الانتباه من حيث مصدره :

**3-2-2-1 الانتباه الداخلي :** هو الانتباه المكون في داخل الفرد والذي يستخدمه الفرد من اجل الاستعداد النفسي

والتعبوي للتهيئة الكاملة لوضع الحلول التنفيذية كالانتباه لمسار حركة الكرة أو حركات قدمي المنافس .

**3-2-2-2 الانتباه الخارجي :** هو إستراتيجية التنفيذ وأسلوب التصرف ، كما انه يعد عزل للانتباه عن جميع التغيرات

المحيطة باللاعب.. كالجُمهور والحكم والأصوات العالية... الخ.

أما من حيث ثباته فان الانتباه يقسم إلى:

1. الانتباه المتحرك (ديناميكي): هو الذي يتميز بالشدة المنخفضة في بداية النشاط الرياضي وكلما ارتفعت شدته في الدقائق الأولى من النشاط قلت كفاءة الأداء.
2. الانتباه الثابت (الستاتيكي): هو ذلك الانتباه الذي تثبت عنده الشدة المرتفعة نتيجة التهيئة المسبقة في عملية الإحماء. (محمد لطفى ، 1975 ص29).

### 3-2-2 مظاهر الانتباه :

**3-2-2-1 انتقاء الانتباه Selectivity Of Attention** : القدرة على اختيار المثيرات او الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

### 3-2-2-2 تحويل الانتباه Attention Shift

: عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف ، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف ، ويجب ان يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة ، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

ويشير " اسامة كامل راتب " (1997) الى انه من الأهمية بمكان ان يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال(الواسع- الضيق ) او من حيث الاتجاه ( الخارجي - الداخلي )

### 3-2-2-3 شدة الانتباه Intensive aspects of attention

: تمثل احدى مهارات الانتباه الهامة ، حيث ان بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه ، يجب على اللاعب ان يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في اوقات محددة وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

-البعد الاول : تركيز الانتباه Concentration

-البعد الثاني : اليقظة . Alertness

### 3-2-2-4 ثبات الانتباه Stability Of Attention

: يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير او مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا.

### 3-2-2-5 توزيع الانتباه Distribution Of Attention

: هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد.

### 3-2-2-6 تشتيت الانتباه Distraction Of Attention

: تشتيت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت . ويحتاج اللاعب الى اتقان كافة المهارات السابقة من انتقاء وتوزيع وشدة وتركيز , وذلك من اجل تنمية مهارة الانتباه في النشاط الرياضي التخصصي الممارس , حيث إن كل رياضة لها متطلبات انتباه خاصة مختلفة عن اى رياضة أخرى. ويعد تركيز الانتباه من اهم المهارات التي تساعد اللاعب على التركيز في ممارسة الرياضة التخصصية وعزل جميع العوامل المشتتة التي تشتت اللاعب وتمنعه من الاداء الجيد. ( حسين علي كنبار. 2009 ص58)

### 3-2-3 أنواع الانتباه من حيث النوع :

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى عنصرين أساسيين =

3-2-3-1 سعة الانتباه : وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها .

3-2-3-2 اتجاه الانتباه : ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في

البيئة المحيطة وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا .

وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى :

أ- الانتباه الداخلي : وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور ؛ أي أنّ الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي

ب- الانتباه الخارجي : وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة ، أهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب

الخارجية من حركات المنافسين ، الجمهور ، المدرب وغيرها وفي بعض الأنشطة التي يكون فيها الانتباه الداخلي هو أهم

المتطلبات ، وفي أنشطة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف .

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام :

أ- الانتباه الإرادي : وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً ، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما

يبدله من جهد في حما نفسه على الانتباه ، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شرود

ذهني ، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه .

ب- الانتباه اللاإرادي (القسري) : (وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد ، وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغمنا

على اختياره دون غيره من المثيرات .

ج- الانتباه التلقائي : وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد بل يمضي

سهلاً. (خالد عبد المجيد ، ، 1989 ص26-27)

### 3-2-4 مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها لدى الناشئين :

3-2-4-1 مراعاة درجة تركيب التمرين . أي فصل كل عملية في المهارات المختلفة عن الأخرى وذلك عن طريق

تعلم أداء المهارة نفسها وبعد ذلك أدائها تحت ضغط خصم .

3-2-4-2 مراعاة تناسب عدد الناشئين الذين يؤدون التمرين الواحد . ويتم ذلك من خلال اشتراك اثنين أو ثلاثة

في التمرين الواحد في لعبة من الألعاب . فكلما زاد عدد الناشئين كان على الناشئ الانتباه لعدد كبير من المتغيرات ،

وكلما تطور الناشئين إلى مراحل سنية أعلى أمكن زيادة عدد الناشئين المشاركين في التمرين .

3-2-4-3 مراعاة تناسب عدد النقاط الفنية المقدمة للناشئين مع المرحلة السنية . فكلما صغر سن الناشئين كان

من المهم أن يكون عدد النقاط الفنية قليلاً وأن يكون محتواها مركزاً وكلما كبر السن أمكن زيادة عدد النقاط الفنية

للمهارة الحركية المعلمة، وأمكن كذلك زيادة تفاصيلها الفنية .

تعليم الناشئين الانتباه للمؤثرات الأكثر أهمية أثناء تعلم المهارة الحركية . إن انتباه الناشئين للعناصر الأكثر أهمية في مواقف

تعلم المهارات الحركية سوف يقلل من الجهد المطلوب للانتباه وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى أفضل نتيجة للإدراك مثال ، عندما يقوم لاعب كرة اليد بالمراوغة بالكرة فإن عليه التركيز على مواقف المنافسين أكثر من النظر على مواقف جميع من في الملعب. العوامل التي تؤثر على تشتت الانتباه (مُحَمَّد لطفى 1975، ص31)

يوجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتيت انتباهه بحيث يصبح عاجزاً على الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر ومن ثم يعيد انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع إلى الفرد نفسه وبعضها عوامل خارجية:

#### 1) العوامل الداخلية:

أ. **العوامل الجسمية** : قد يرجع شروذ الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية ، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما تشتت انتباهه .  
ب. **العوامل النفسية** : كثيراً ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية والميل إلى المادة أو عدم اهتمامه بها أو انشغال فكره أو سبب القلق أو الاضطهاد.

#### 2) العوامل الخارجية:

**العوامل الاجتماعية** : مثل المشكلات ، أو نزاع مستمر في العائلة أو صعوبة مالية أو صعوبة العلاقات الاجتماعية وغيرها.

ب. **العوامل الطبيعية (الفيزيائية)** : (مثل عدم كفاءة الإضاءة ، سوء التغذية ، ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء، وهنا تجدر الإشارة إلى ما يصرح به بعض الناس واللاعبين والطلاب من أن إنتاجه يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادئ وهذا كان مثير كبير من التجارب في علم النفس، وقد أسفرت هذه التجارب عن إن تأثير الضوضاء من حيث هي عامل مشتت للانتباه على:

⊗ نوع الضوضاء.

⊗ بنوع العمل.

⊗ وجهة نظر الفرد في الضوضاء.

فالضوضاء المتواصلة أثرها دون الضوضاء المتقطعة. أي أن الضوضاء الناتجة عن جماعة يكتبون على الآلة الكاتبة ليس لها اثر المشتت كما عن الضوضاء الناتجة عن أبواق السيارات. كما أثبتت بأن الأعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر مما بها الأعمال الحركية البسيطة. كما تتوقف على وجه نظر الفرد ودلالاتها عنده. فان كان يرى أنها شيء ضروري لا بد منه ولا يتم العمل بدونه كضوضاء آلات المصانع بالنسبة للعمال لم تكن إزعاج كبير له في إنتاجه أو اللاعب في ملاعب كرة السلة فان ضوضاء التشجيع له اثر على مستواه في اللعب بل العكس قد يكون حافزاً مشجعاً له . (مُحَمَّد

لطفى 1975، ص33)

#### 3-2-5 الانتباه عند الرياضيين :

إنّ النجاح التكنيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد

درست الخاصية في أعمال كل من "أر كاديف ، كامتسالين ، ماكانيز ولطفي طه" وآخرين والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ولقد أوضح "فيدياتوف" أنّ الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع بكيفية تتبع اللعب بانتباه حيث يتمكن اللاعب فعلا أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل .

والانتباه أثناء المباراة له طبيعة إرادية بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة ، وخاصة الانتباه دائمة التغيير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فترة نقّيز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية .

وأهم خاصية من هذه الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلب لها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى ، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورة للدفاع اللاعب عن نفسه ، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة .

وتجدر الإشارة إلى أنّ التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمسة عشر (15) دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمسة دقائق في كرة السلة وكرة اليد ، وهكذا بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية. (مُجد لطفي ، 1975ص34).

### 3-2-6 مشكلات الانتباه :

يقر الكثير من اللاعبين أنّ لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فإنّ هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين :

- الانشغال بالأحداث الماضية .
- لانشغال بالأحداث المستقبلية .
- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز) ( مُجد مصطفى زيدان، دون تاريخ ،ص265)

### 3-2-7 أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه و الذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات ، إذ ثبت أنّ تطور الأداء الذي يعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تمّ التأكد من أنّ ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية حيث انحل

الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب بشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز . (نبيل صالح سفيان، 2003، ص194).

ثالثا =المراهقة :

### 1- تعريف المراهقة :

**1-1 لغة:** جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفضل جمال الدين ابن منظور ، 1997 ، ص 430 ) .

### **1-2 أما في اللغة اللاتينية :**

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (كمال الدسوقي، 1997، ص 100).

قال ابن فارس : الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهب القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما :

الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني

موجودة لدى المراهق .

### **1-3 اصطلاحا :** المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث

ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

فيقول **lehalle.h**: المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثني عشر سنة

إلى العشرون ( 12-20)سنة وهي تحدييات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس

والظروف الاجتماعية والإقتصادية ، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على

التفكير المنطقي والتجرد والتخيل . (LEHALLE.H,1985.p13)

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها " وبالمعنى العام لها هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وهي بهذه عملية بيولوجية

عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها " .(فؤاد البهي السيد، 1975، ص 277).

كما وصفها البعض الآخر بأنها مرحلة ممتدة من الغموض وأنها مرحلة معقدة نسبيا حيث يقول إيركسون " بان المراهقة

هي فترة تبدأ بالبلوغ وتمتد بين 12 و 18 سنة واهم ما يميزها هي أزمة هوية وهي تنتهي أما بتكوين شخصية سوية أو

شخصية مضطربة، وان تلك الأزمة تبدأ بعدة تساؤلات عن هويته وقيمه وعاداته وتقاليده" (مصطفى عشوي، 1994 ص 53).

ويعرفها البعض على أنها " الاقتراب من الحلم والنضج " وفي الواقع أن الكل يجمع على أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد وتبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج والرشد وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، أن لم تكن أهمها على الإطلاق .

## 2- تحديد مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المهرقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

**1-2 المراهقة المبكرة :** يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (أكرم رضا ، 2000 ، ص 257).

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

**2-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):** تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

**3-2 المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة ) :** هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . (حامد عبد السلام زهران ، 1982 ، ص 252، 263)

### 3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى

### 4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام، وهو التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والحركية.

### 4-1 النمو الجسمي والفيزيولوجي: يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، أو تعرف بعدم

الانتظام والتناظر في النمو، وتدلل الدلائل إن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ويحتفظون بهذا التوقف، كما تتمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط، ونمو الرئتان، واتساع الصدر عند الأولاد أكبر عند البنات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء.

ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسماك، أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، الانتباه.

وتكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطا، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لما تأثيرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها، وكذا الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيميائية ويساعد علم نمو الفرد. (محمد مصطفى زيدان - بدون تاريخ . ص 155).

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية، متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية أي قناتي البويضات والرحم والمهبل، واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين ونمو الصدر والثديين والغدد اللبنية وظهور الشعر الخفيف على الذراعين والساقين. أما البلوغ الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشط الخصيتين وتفرزان الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، وتمتج الحيوانات المنوية مع السائل المنوي الذي تفرزه البروسيتات.

### 4-2 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى " كولين " أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز في الاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام . (محمد حامد الافندي . بدون تاريخ ص 386).

أما " nahankrg " فيرى أن المراهقة فترة ارتباك حركي و اضطراب، و يمكن تلخيص مواطن هذا الاضطراب، و الارتباك الحركي بين 12 و 15 سنة كالتالي:

- الارتباك العام، أي انعدام التناسق والانسجام في الحركات

- اكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل.

- ارتفاع كبير في الحركات الزائدة، المفرطة، خاصة في الجري و المشي.

- صعوبة بالغة في استخدام القوة أي نقص الجهد اللازم، وعدم قدرته على القوى العضلية.

- نقص في القدرة على التحكم الحركي، وإعاقة في اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

- التعارض في السلوك الحركي العام.

أما في المرحلة ما بين 15 - 18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب، وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن والرفي، لتصل إلى درجة عالية من الجودة، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة الاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، فبالإضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز وكرة الطائرة، والتمارين الفنية، بحيث تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عملية التركيز الواعية والإدارة القوية دورا هاما وفعالا .  
(مُحَمَّد حسن علاوي . 1992. ص 145).

أما بعد 18 سنة حتى 21 سنة، يصل الفرد إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية، المرونة والرشاقة، وبذلك يصل إلى المستوى الأعلى فأكثر.

**4-3 النمو العقلي:** تتطور الحياة العقلية نحو التمايز، وتكسب حياة الفرد ألوانها من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح، مع البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، ولهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتدربين، ويتضح هذا فيما يلي:

**4-3-1 الذكاء:** هو محصلة النشاط العقلي كله، أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد، كما عرفه " بيرت " بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثيره بالنواحي الجسدية، بل تأثيره بالنواحي الإدراكية. وهذه المرحلة مرحلة وجب فيها استخدام اختيارات الذكاء، والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن له بدء التعمق الدراسي، وبالأخص التوافق الدراسي الجيد. (فؤاد البهي السيد - 1975. ص 283).

**4-3-2 الانتباه:** تزداد مرحلة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي. (مُحَمَّد مصطفى زيدان دون تاريخ. ص 157)

**4-3-3 التفكير:** يتأثر المراهق بالبيئة، وهذا ما يحفز به إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم انه يرتفع على التفكير الحسي ويرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد، إلا أن هذا الرفي يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه الاستقرار والاستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

**4-3-4 التذكر:** تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة، وتنمو معها قدرة المراهق على التعرف والاحتفاظ.

**4-3-5 التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة، أن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما انه مسرح لمطامع الغير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات. (محي الدين مختار . 1998. ص 166).

**4-3-6 الإدراك:** يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

**4-3-7 النمو الانفعالي:** يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، والغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار. (ميخائيل إبراهيم اسعد . ص 302)

**4-3-8 النمو الجسماني:** تنمو أعضاء التناسل وتتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة وهذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 10 و 20 سنة، كما تتميز بظهور الشعر في العانة وتحت الإبطن ونمو الثدي لدى البنات، ويحتل ظاهرة بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر، وتميل الدورات الشهرية في بدايتها إلى أن تكون غير منتظمة، ولعل سبب ذلك أن الفتيات لا تصل إلى مرحلة الخصوبة الكاملة، كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت وتمثل تسع درجات أو نعمات منخفضة تضاف للصوت العادي لدى البنين، بينما تصل هذه الدرجات إلى ثلاثة فقط بالنسبة إلى الفتاة. (إبراهيم تشقوق . 1989. ص 137)

غير أنه تجدر بنا أن نشير هنا إلى نمو الغدد الجنسية وما تؤدي إليه من ظهور الأعراض الثانوية لدى البنين والبنات لا يعني قدرة الفتاة أو الولد على الإنجاب.

حتمًا تستطيع الأعراض التناسلية عند كليهما القيام بوظيفتها ولكن لا تصل لأي مرحلة الإخصاب إلا بعد فترة حتى يتم اكتمال بقية أعضاء الجسم، ويتم التوازن بينها. (سعد حلال. 1998. ص 235)

**4-3-9 النمو الاجتماعي:** تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.

**المؤلف:** ويتضمن ما يلي:

- الميل إلى الجنس الآخر.
- الثقة وتأكيدات الذات.
- الخضوع إلى جماعة النظائر.
- البصيرة الاجتماعية.
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي. (محي الدين مختار.. 1982. ص 167. 168)
- النفور: ويتمثل فيما يلي:
- التعصب: وذلك بتمسكه بآرائه ويتعصب لمعايير جماعة النظائر التي ينتسب إليها.

- السخرية: بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطور يجعله يسخر من الحياة الواقعية بعدها عن المثل التي يؤمن بها.

- المنافسة: بمعنى تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطاتهم.

- التمرد: المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة. (محمد مصطفى زيدان. دون تاريخ. ص 166)

وقد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي:

- الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة وبعد تكامل النضج العقلي، وازدياد استعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه اتجاهها إنسانيا.

- يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصر على اختيار أصدقائه دون توجيه الكبار، بحيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة، وإتاحة الفرصة للتحديث عن متاعبه ورغباته دون تكلف.

- الميل إلى الزعامة، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل: الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية. (محي الدين مختار. 1998. ص 168))

#### 5- أهمية التربية البدنية و الرياضية على المراهق :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة إكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزوده رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل توفيرها له ، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له ، وهذا بتكييف ساعات الرياضة داخل الحصص من أجل إستعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالإضطراب و العنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية . (أمين أنور الخولي ، 1996، ص41).

## II. الدراسات السابقة و المشاهدة :

### 1- الدراسات السابقة و المشاهدة

#### 1-1 الدراسات المحلية =

ان التطرق الى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث و هذا المعرفة ما وفر الباحثون من آراء و نظريات و معارف و معلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في اعداد بحثهم هذا فكلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها ، و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية ، اذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية ببعضها البعض ، حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد .

فمن المواضيع التي سبقت و تناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها =

#### ❖ الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه

صاحب الدراسة : بصلاح أمين

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

مكان الدراسة : جامعة ورقلة .سنة الدراسة : 2010

مستوى الدراسة : ماستار 02.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها : اشتملت عينة الدراسة على 35 لاعب اختيروا بطريقة عشوائية ، من لاعبي كرة الطائرة كل من ولاية ورقلة .

#### أهداف البحث:

✓ التعرف على تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

✓ التعرف على العلاقة بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

#### اهم النتائج:

✓ لتمرينات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

✓ توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

#### ❖ الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة : بن عمر مراد اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر ، 2010.

عنوان الدراسة : استخدم بعض اساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية و اثرها في تنمية التصور الذهني لدى

تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وذلك نوعين من النشاط (فردى و جماعى).

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها : اشتملت عينة الدراسة على 140 تلميذ و تلميذة اختيروا بطريقة عشوائية ، من تلاميذ الصف الرابع التعليم المتوسط في بلدية المسيلة .

الادوات المستخدمة في الدراسة : مقياس التصور العقلي المجال الرياضي .

اهم النتائج:

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 > A$  ) بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة المتوسطات على مقياس التصور العقلي في الاسلوب التدريبي حسب نوع النشاط .

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 > A$  ) بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات

✓ درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب التبادلي حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي

جاءت محققة في شطرها الأول و الذي يخص الأسلوب التبادلي في الرياضة الفردية وهي غير محققة في جزأها الثاني والذي يخص

✓ الأسلوب التبادلي في الرياضة الجماعية .

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $0.05 > A$  ) بين القياسين البعدين للمجموعتين

التجريبتين الأولى باستخدام الأسلوب العامري والثاني في استخدام الأسلوب التدريبي لصالح التجريبية الأولى

(الأسلوب الامري) في تنمية مهارة التصور العقلي حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي .

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (  $0.05 > A$  ) بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين

الثانية باستخدام الأسلوب التدريبي والثالثة باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب

التدريبي) في تنمية مهارة التصور العقلي حسب نوع النشاط وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (لدلالة )

(  $0.05 > A$  ) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور لدى أفراد عينة الدراسة و لصالح الأسلوب

الامري في التدريس.

❖ الدراسة الثالثة :

صاحب الدراسة : " بو خراز رضوان" 2008 ، اطروحة دكتوراه ، معهد التربية المدنية و الرياضية جامعة الجزائر .

عنوان الدراسة : التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين .

الهدف العام : مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

العينة: مؤسستين للتربية و التعليم لولاية الجزائر ، احدهما الطور المتوسط و الاخرى للطور الثانوي ،المجموعة التجريبية و

المجموعة الضابطة ، تتكون كل واحدة من ( 30 ) تلميذ اي مجموع ( 60 ) تلميذ ، و قدم اختيار + أفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية تعتمد على التقسيمات الطبقيية للمجتمع الاصلي .

الادوات المستخدمة : برنامج تدريبي مهاري + برنامج للتدريب الذهني ، اختيار فني لتقنية التسديد ، مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي وهو مقياس تيل و فلورانس .

اهم النتائج : اتضح من خلال النتائج المتحصل عليها قبل وبعد برنامج التدريب الذهني ان افراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من الحصص التدريبية لتطوير واستعمال التصور الذهني قبل و بعد البرنامج التدريبي عند مستوى الدلالة 0.01. وعلى هذا الاساس نقول بان هناك فعالية التدريب الذهني للتنمية المهارات النفسية وعلى وجه الخصوص التصور الذهني الذي تم استعماله لتسهيل عملية اكتساب المهارة الحركية المتعلمة .

#### ❖ الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة : مقارنة في تركيز الانتباه لاعبي كرة اليد و لاعبي كرة السلة لدى الناشئين .

صاحب الدراسة : حمود خلف سالم .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

مكان الدراسة : جامعة الجزائر 03، 2003

مستوى الدراسة : ماجستير 03

عينة الدراسة وطريقة اختيارها : اشتملت عينة الدراسة على 180 تلميذ و تلميذة اختيروا بطريقة عشوائية ، من تلاميذ الصف الرابع التعليم المتوسط في كل من ولاية الجزائر و بومرداس .

#### أهم النتائج:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد و لاعبي كرة السلة -فئة الشباب.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد و لاعبي كرة السلة -فئة المتقدمين.

#### 1-2 الدراسات الأجنبية :

#### ❖ الدراسة الاولى :

صاحب الدراسة : بسام عباس مُحمَّد البياتي جامعة بغداد. 2007.

عنوان الدراسة: تأثير تمارين مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة المباراة.

المنهج المتبع: بحث تجريبي على طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

اهداف البحث : يهدف الى

وضع تمارين مقترحة لتركيز الانتباه لتطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة المباراة .

التعرف على تمارين مقترحة لتركيز الانتباه المصاحبة للتعليم المهاري في تطوير مستوى الاداء لبعض المهارات الأساسية المذكورة في البحث .

التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين بتأثير التمارين المقترحة لتركيز الانتباه .

### فرضية البحث :

تمارين تركيز الانتباه لها تأثير معنوي ذو دلالة احصائية في تطوير المستوى المهاري للاداء في المباراة .

### اهم النتائج :

- ✓ ان التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه ساعدت في تطوير المهارات الحركية لدى عينة البحث وللمجموعة التجريبية
- ✓ لقد ساهمت التمارين المقترحة في تحسن اداء جميع المهارات الاساسية .
- ✓ اظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الاساسية .

### ❖ الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة: " محمد مطر عراك " 2003، رسالة ماجستير؛ كلية التربية الرياضية جامعة بابل العراق .

عنوان الدراسة: اثر منهج تجريبي للتصور الذهني في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: اشتملت عينة الدراسة على 24 لاعبا مبتدأ في نادي القاسم الرياضي العراقي بأعمارهم ( 14 \_ 15 ) سنة اختيرت العينة بالطريقة العشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : البرنامج التدريبي ،استمارة استبيان، اختبارات بدنية (التمرير و الاستقبال الطبطبة المتعرجة التصويت من الثبات والسقوط و اختبار التصور الذهني).

### اهم النتائج :

- ان التدريب على التصور الذهني تأثير فعال في تطوير الناحية التصويرية للمبتدئين.
- ان التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات .

### 2- كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق الى دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة التليم المتوسط ، وقد كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

✓ تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.

✓ وضع فروض للدراسة.

✓ ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري.

✓ كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع

البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

✓ تصميم استمارة الاستبيان وتحديد المحاور الأساسية.

✓ ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.

✓ تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

✓ ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة .

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

**1- الكلمات الدالة في الدراسة :**

➤ التربية البدنية :

لغة = التربية البدنية مركبة من مصطلحين هما "التربية" و "البدنية"، فلو أضفنا كلمة بدنية للتربية يصبح للتربية معنى جديد، حيث تشير كلمة بدنية إلى البدن، و هذا المصطلح يستعمل للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة مثل البناء البدني. اصطلاحا = حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر. (.حسن شلتوت و حسن معوض ، دون تاريخ ص102)

➤ المفهوم الإجرائي للتربية البدنية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها أنشطة بدنية مختارة و مقررة بعناية تتكيف مع قدرات و استعدادات التلاميذ قصد تكوينهم بدنيا ، نفسيا ،اجتماعيا ..... .

➤ القدرات العقلية :

يشير هرمز وإبراهيم (1988) إلى القدرات العقلية "بأنها تتصل بما يحدث للعقل وهو يستجيب للمثيرات المختلفة أي أن القدرات العقلية تشمل العملية ، ونوع مثيرها ، والأشكال المختلفة لاستجابتها ، ولذلك فقد تؤكد القدرات الناحية العقلية البحتة (كالقدررة الاستقرائية) أو نوع المثير ومادته (كالقدررة العددية ) أو شكل الاستجابة ، كالقدررة التي تدل على السرعة ، أو تدل على الصبر ومدى احتمال الفرد للأعمال العقلية الطويلة . (صباح حنا هرمز ويوسف حنا إبراهيم 1988 ، ص 214).

❖ التصور العقلي :

يعني " ان الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في عقولهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة ، وأن يستحضروا أحداثا او مواقف لم يسبق حدوثها من قبل " (أسامة كامل راتب . 1994 ص 315 ).

❖ الانتباه :

الانتباه : " هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالة ، ويكون الانتباه مربوط بحاستين الاولى تسمى بحاسة البصر والثانية بحاسة السمع. (وجيه محبوب . ، 1989 ، ص27)

➤ المراهقة:

— لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE

ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (مُجَّد مصطفى زيدان- ، 1985 ، ص(153)).  
وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي  
أو لحق أو دنا من.

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

ج- اجرائياً :

المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من  
تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

## 2- الاشكالية :

التربية البدنية و الرياضية مظهر من مظاهر التربية العامة وهي جزء مكمل للثقافة حيث أصبحت من المؤثرات العامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع ، و أصبح تطورها والاهتمام بها ضرورة من ضروريات الحياة و واجب اجتماعي مهم لكون التربية الحديثة مهتمة بأجسام الناشئين .

فالتربية البدنية تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و انفعاليا و اجتماعيا و عقليا من خلال الأنشطة البدنية التربوية المختارة بعناية ، فهي عنصر من عناصر المنظومة التربوية فتكمن أهميتها في خلق الاستقرار النفسي و الاتزان العاطفي لدى الفرد المشارك بفاعلياتها المختلفة ، وكذلك تنمية القدرات العقلية من ذكاء و تخيل و إبداع و تصور و انتباه حيث تعرف بأنها تتصل بما يحدث للعقل و هو يستجيب للمثيرات المختلفة أي أن القدرات العقلية تشمل العملية و نوع تأثيرها ، و الأشكال المختلفة لاستجابتها المعرفية العقلية (بشير هرمز و ابراهيم 1988ص136) .

و لذلك قد تأثر القدرات من الناحية العقلية كالقدرة الاستقرائية و نوع المثير و مادته كالقدرة العددية أو شكل الاستجابة كالقدرة التي تدل على السرعة أو تدل على الصبر و مدى احتمال الفرد للأعمال العقلية الطويلة (صباح 1989ص214)

إن اكتساب القدرات البدنية و المهارات الحركية المعرفية و الاتجاهات ، يعتمد على استعمال قدراته البدنية و العقلية التي من أهمها التصور العقلي و الانتباه . كما أن التلميذ الذي يحاول إتقان مهارة رياضية معينة يحتاج إلى تكرار المحاولات الجديدة العديد من المرات فهو بذلك يقوي و يدعم الروابط العصبية التي تتحكم في توجيه العضلات المسؤولة على أداء هذه المهارة ، و تثبت نتائج البحوث أن تقديم الروابط و الخبرات العصبية الخاصة بنقل المعلومات من الجهاز العصبي و العضلات يمكن تفعيله بفضل التصور العقلي و الانتباه (كاظم النقيب 1990،ص316) و ترجع فاعلية التصور العقلي و الانتباه إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي و الأنماط الحركية .

و من جهة أخرى يؤثر النمو العقلي و الانتباه على الجانب المعرفي حيث يقويان التركيز و يسهلان فهم المعلومات التي يحملها الموقف في مهمة معينة و هذا يعتبر عامل هام جدا في عملية اكتساب المعارف و و تعلم مهارات جديدة حيث أظهرت العديد من الدراسات الدور الايجابي الذي يلعبانه في إكساب التلميذ المعارف المختلفة ، (محمد العربي شعون ، 2000،ص56) .

و قد جاءت البحوث العلمية في الجانب العقلي على حسن اختيار المنظومة البدنية مع ما يتلاءم مع قدرات الطفل خصوصا في مرحلة المراهقة لكون هذه الأخيرة مرحلة صعبة في حيات التلميذ و بحثه عن الاستقلالية و الاندماج بالمجتمع و ميله للأنشطة التي تتميز بالشجاعة و الحماس ، لدى على الأستاذ معرفة التعامل مع التلاميذ في هذه المرحلة و توجيههم توجيهها سليما فهذا سيسهل النضج التدريجي انفعاليا و اجتماعيا و عقليا و تعديل السلوك (أسامة كامل راسب ، 2000،ص315) ،

وتهتم التربية البدنية على تنمية الجانب العقلي للفرد من تفكير و تذكر و انتباه و تصور فهذان الأخيران هما موضوع دراستنا هذه لكونهم يمثلان جانب مهم في إكساب التلميذ القدرات و المهارات المختلفة من خلال النشاط البدني ، فهذا

ما يدفعنا إلى طرح الاشكالية التالية : هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

و جاء تحت هذا السؤال بعض هذه التساؤلات الجزئية :

1. هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية التصور العقلي ؟

2. هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية الانتباه ؟

### 3- أهداف الدراسة :

❖ توضيح و تبيان دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي،الانتباه) لدى مرحلة المتوسط .

❖ إظهار أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية القدرات العقلية لدى التلاميذ .

❖ معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في توطيد العلاقة بين الأستاذ و التلميذ و زيادة مشاعر الود و الاحترام فيما بينهم.

❖ إبراز الدور الذي تلعبه القدرات العقلية في تطوير تلميذ المتوسط .

### 4- أهمية الدراسة :

❖ بناء شخصية سليمة و متزنة و سليمة تستطيع العيش و التواصل مع مختلف الأشخاص المحيطين بها و متكيفة مع المشاكل الاجتماعية و النفسية و العقلية التي قد تواجه تلاميذ مرحلة المتوسط .

❖ محاولة تصحيح الرؤية و توضيح مفاهيم و مصطلحات حول ماهية التربية البدنية و الرياضية خاصة في مرحلة المراهقة

❖ إبراز الدور الذي تلعبه بعض القدرات العقلية في تكوين الفرد المراهق من الناحية الرياضية .

❖ معرفة دور التربية البدنية في مساعدة التلميذ على المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة و خارجها .

### 4- فرضيات الدراسة :

#### الفرضية العامة :

❖ للتربية البدنية دور في تنمية بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط .

#### الفرضيات الجزئية :

❖ الفرضية الأولى : " للتربية البدنية دور في تنمية التصور العقلي " .

❖ الفرضية الثانية : " للتربية البدنية دور في تنمية الانتباه " .

# الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

## 1 -الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (سنة رابعة متوسط) قصد مناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة ، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة عبارات ألفاظ الاستبيان عند التلاميذ قصد تغيير أو تعديل بعض العبارات الغير ملائمة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية.

### 1 1 -الدراسة الاستطلاعية الأولى: وقد هدفت هذه الدراسة الى :

- التعرف على ميادين العمل وذلك بزيارتل للمدارس المراد العمل معها .
- معرفة بعض الصعوبات و العراقيل التي من الممكن أن تصادفنا أثناء عملية توزيع الاستبيان.
- مقابلة التلاميذ والتشاور معهم ولأخذ موافقتهم على الدراسة الميدانية وآرائهم حول موضوع الدراسة.
- استنباط فرضيات للدراسة و اختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة .

### 1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية: (قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأصلية)

تم تقديم أداة البحث المتمثلة في الاستبيان في صورته الأولية الموجه للتلاميذ حيث تم اختيار 20 تلميذ بصورة عشوائية وذلك من أجل التعرف على مدى ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضعت من اجله وكذا مناسبتها للشروط السيكو مترية للأداة ( الصدق والثبات ) .

### 1-3 مجالات الدراسة:

- ❖ المجال المكاني: لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى بعض متوسطات مدينة العلمة .
- ❖ المجال الزماني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 23 فيفري 2017 إلى غاية 06 مارس 2017 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.
- ❖ المجال البشري: تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

### 2- المنهج المتبع في الدراسة :

- ❖ حسب مُجدّ عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطئ أنّ التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية لبدنية و الرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة حيث يقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".
- (مُجدّ عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ 1992 ، ص28)

- ❖ كما يرتكز استخدام الباحث لمنهج دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فاختلف المواضيع من حيث الوضوح والتحديد يستوجب اختلاف المناهج المستعملة، وفي الدراسة الحالية، وتبعاً للمشكلة المطروحة والمتمثلة في "دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي ، الانتباه)"

فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم، إذ يقوم بوصف ما هو ملائم أو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات الموجودة بين الوقائع..

### 3- مجتمع وعينة الدراسة :

**3-1 مجتمع البحث :** يعرف مجتمع البحث بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من هـالعينة وقد تكون هذه العينة (مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى) ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالمتوسطات ، أما العينة فقد كانت متمثلة في تلاميذ السنة الرابعة متوسط لدائرة العـلـمة "ولاية سطيف" و الجدول التالي يوضح مجتمع الدراسة :

اسم المتوسطة	سامعي مبارك	مُحَمَّد العبد آل خليفة	حمو عوف
عدد التلاميذ	20 تلميذ	20 تلميذ	20 تلميذ

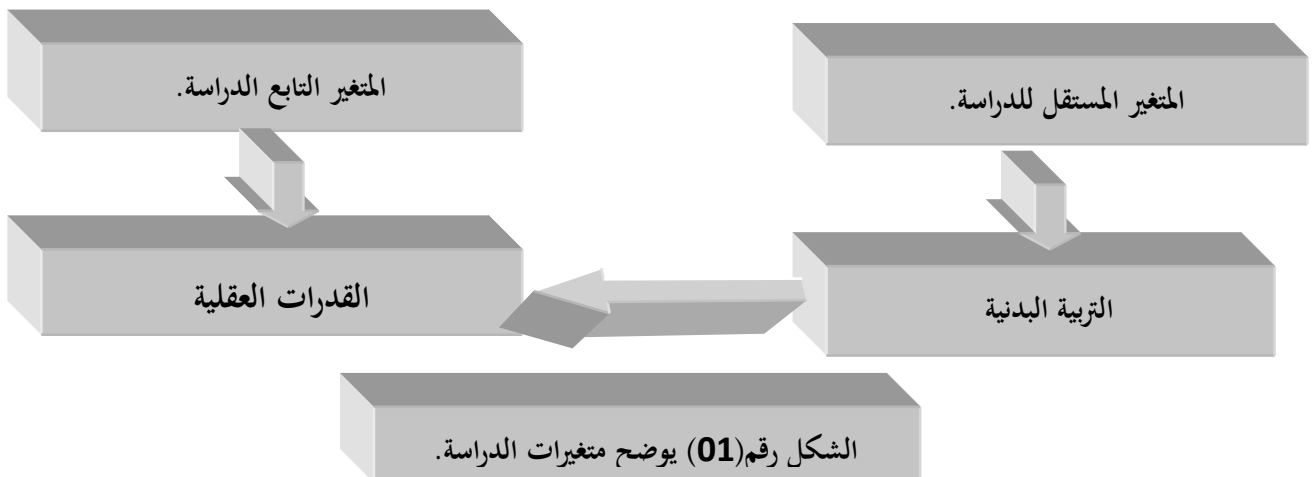
**3-2 عينة البحث:** العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي شريطة أن تكون ممثلة له أحسن تمثيل، وتعرف على أنها النموذج الذي يجري مجمل البحث عليه، وهي في هذا معبر عن الاستبيان. ✓ تم اختيار عينة البحث عشوائيا والمتمثلة في تلاميذ السنة الرابعة متوسط للمجتمع الأصلي (60 تلميذ) ، حيث وزّع الباحث استمارة الاستبيان عليهم .

### 3.3- متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع :

- أ- المتغير: هو ذلك العامل يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان
- ب- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع.
- ج- المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تأثر لمتغير مستقل.

والشكل التالي يوضح متغيرات الدراسة :



#### 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

**الاستبيان :** تعريفه : هو وسيلة لجمع المعلومات تستعمل كثيرا في البحوث العلمية وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة مفتوحة نصف مفتوحة أو اختيارية ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة ، ثم يقوم بجمعها فدراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها. وقد قمنا باختبار الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجح الطرق للتحقق من الإشكالية المطروحة، كما أنه يسهل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات .

قام الباحث باستخدام طريقة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجح الطرق للتحقق من الإشكالية المطروحة، كما أنه يسهل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات. كما مرت عملية تطبيق الاستبيان بالعديد من المراحل نذكر منها :  
 - مراجعة الكتب و الدراسات المتخصصة في مجال التربية البدنية.  
 - مراجعة الكتب التي تتناول موضوع القدرات العقلية .  
 - تحكيم الاستبيان من طرف دكاترة و أساتذة مختصين في الميدان لاعطاء أي رأي في مدى صلاحيات المحاور لموضوع البحث ومدى مناسبة العبارات لكل محور .

#### 4-1 أسلوب توزيع الاستبيان :

بعد صياغة الاستبيان بصيغة نهائية، و عرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه على مجموعة من التلاميذ بطريقة مباشرة .

- حيث قسم الباحث استمارة الاستبيان إلى محورين كان الغرض منها خدمة فرضيات البحث وهي كالتالي:

➤ **المحور الأول:** تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى " للتربية البدنية دور في تنمية التصور العقلي"  
 (عددها 10 عبارات)

➤ **المحور الثاني:** تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية " للتربية البدنية دور في تنمية الانتباه"  
 (عددها 10 عبارات)

#### 5- الأدوات الإحصائية :

في استخراج النسب المئوية وتحليل المعطيات تم الاعتماد على القاعدة الثلاثية المبينة في القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{المجموع}) \times 100$$

## 6- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

❖ تم حساب الخصائص السيكومترية للأداة والتحقق من صدق وثبات أداة الاستبيان عن طريق تطبيقها على عينة قوامها 20 تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة.

### 6-1 صدق الأداة:

#### 6-1-1 صدق المحكمين ( الصدق الظاهري):

❖ قام الباحث بعرض الاستبيان في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة فمجالات البحث العلمي ومن المؤهلين في مجال موضوع الدراسة للحكم عليه.

❖ وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى انتمائها للمحور الذي تنتمي إليه ، ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله، وكذلك إضافة أو تعديل عبارة من العبارات وقد بلغ عدد المحكمين 04 محكمين .

❖ وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها المحكمون، قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين سواء كان بتعديلها لصياغة أو حذف بعض العبارات بعد تحديد مواضيع الالتباس فيها أو إضافة عبارة جديدة .

#### 6-1-2 صدق الاتساق الداخلي:

❖ بعد التأكد من الصدق الظاهري وصدق المحكمين لأداة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتأكد من الصدق البنائي والاتساق الداخلي لعبارات كل محور من المحاور مع الدرجة الكلية لفقراتها ، وتحديد مدى التجانس الداخلي لها وهذا عن على النحو التالي:

➤ الاتساق الداخلي بين عبارات محور ' للتربية البدنية دور في تنمية التصور العقلي ' والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور

الرقم	محتوى العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
01	هل تساعدك حصة التريبة البدنية و الرياضية على أداء أي مهارة رياضية في تخيلتك بصورة واضحة ؟	0.838**	0.01	دال
02	هل تساهم الألعاب الرياضية في زيادة تصورك للمهارة الرياضية دون أدائها ؟	0.798**	0.01	دال
03	هل تساهم الألعاب الرياضية في تنمية التنسيق الحركي لديك ؟	0.936**	0.01	دال
04	هل تحاول تصور الأداء الذي ستقوم به ؟	0.698**	0.05	دال
05	هل تقوم بالتصور العقلي لما سوف تقوم به من أداء مهارات رياضية أثناء حصة التريبة البدنية والرياضية ؟	0.754*	0.05	دال
06	هل تعاني من صعوبة في التصور العقلي أثناء ممارسة الألعاب الرياضية ؟	0.925*	0.01	دال
07	هل ممارسة الألعاب الجماعية في حصة التريبة البدنية و الرياضية يعمل على تنمية التصور العقلي لديك ؟	0.754**	0.05	دال
08	هل التصور العقلي يساعد في التحكم في الحركة بصورة جيدة ؟	0.514**	0.01	دال

09	هل يساعد التصور العقلي في رأيك على تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية ؟	0.505**	0.01	دال
10	هل تستطيع أن تتصور بعض الحركات الرياضية دون فعلها أساسا ؟	1	---	دال

جدول رقم: (01) يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الأول مع الدرجة الكلية لفقراته

نلاحظ من خلال (الجدول رقم 01) أنّ معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الأول تراوح ما بين (0.754 - 0.938) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01 - 0.05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

➤ الاتساق الداخلي بين عبارات محور " للتربية البدنية دور في تنمية الانتباه ". والدرجة الكلية المتحصل عليها في هذا المحور

الرقم	محتوى العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	دال
01	هل هنالك أفكار كثيرة تدور في ذهنك أثناء اشتراكك في حصة التربية البدنية والرياضية وتدخل في تركيز انتباهك ؟	0.768**	0.01	دال
02	هل يضايقك عدم قدرتك على تركيز انتباهك في الاوقات الحساسة من حصة التربية البدنية والرياضية ؟	0.947**	0.01	دال
03	هل تستطيع بسهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهك من بداية حصة التربية البدنية حتى نهايتها ؟	0.980**	0.01	دال
04	هل قيامك بالتحكيم أثناء حصة التربة البدنية تجد صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهك على كل ما يحدث في المباراة ؟	0.890**	0.01	دال
05	هل أثناء اشتراكك في حصة التربية البدنية والرياضية يقل تدريجي انتباهك كلما قاربت الحصة على الانتهاء؟	0.917**	0.01	دال
06	هل تستطيع تركيز انتباهك في اداء المهارات الرياضية في الاوقات الحساسة اثناء حصة التربية البدنية بدرجة كبيرة ؟	0.820**	0.01	دال
07	هل يكون انتباهك اثناء حصة التربية البدنية والرياضية منصب نحو الأستاذ ؟	0.921**	0.01	دال
08	هل للأحداث والموضوعات التي تحدث خارج الفناء تساعد على تثبيت انتباهي في اللعب ؟	0.832**	0.01	دال
09	هل تعاني من فقدان التركيز في بعض أوقات حصة التربية البدنية و الرياضية سواء مان هذا في الألعاب الفردية أو الجماعية ؟	0.683*	0.05	دال
10	هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك أكثر انتباه مما كنت عليه من قبل ؟	0.921**	0.01	دال

جدول رقم: (02) يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني مع الدرجة الكلية لفقراته

نلاحظ من خلال الجدول (رقم 03) أنّ معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المحور الثالث محصورة في المجال ما بين (0.683-0.947) وبذلك تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01 - 0.05) . وبذلك تعتبر فقرات المحور كلها صادقة لما وضعت لقياسه .

➤ ومن خلال عرض الصدق الظاهري للأداة وصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي للمحاور الثلاثة للاستبيان يستنتج الباحث أنّ الاداة صادقة لما وضعت لأجله ، أي لقياس الظاهرة المراد دراستها .

## 6-2 الثبات:

استخدم الباحث المعالجة بألفا كرو نباخ لقياس ثبات الاستبيان حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرو نباخ لكل محور من محاور الاستبيان وفقرات الاستبيان ككل، و الجدول التالي يوضح ذلك :

محاور الاستبيان	عدد العبارات	كرو نباخ $\alpha$
المحور الأول	10	0.894
المحور الثاني	10	0.867
الاستبيان الكلي	20	0.880

جدول رقم (03): يوضح معامل الثبات ألفا كرومباخ

❖ يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن قيمة معامل ألفا كرو نباخ كانت مرتفعة بدرجة عالية لكل محور من المحاورين حيث تراوحت بين (0.867-0.894)

❖ وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرو نباخ لجميع فقرات الاستبيان الكلي (0.880)، وهو معامل ثبات جيد ومرتفع وعليه يكون الباحث قد تأكد من ثبات أداة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج.

## 6-3 الموضوعية :

الموضوعية تعني عدم تأثر الأداة "الاستبيان" بتغير المحكمين، وأن الاستبيان يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، ويعرف كل من " باروا " و " مكجي " الموضوعية بكونها درجة لاتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار، ويذكر " محمد صبحي حسنين" أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين.

كما يمكن أن نستخلص بأن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل علمي أي أنها تميز الثبات والصدق والموضوعية هذا ما يجعلها مناسبة وصالحة وجاهزة للتطبيق.

## 7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

المجال المكاني:

❖ تمت هذه الدراسة على مستوى متوسطات دائرة العلمة (بعض المتوسطات )

المجال الزمني:

- ❖ شرع الباحث في هذه الدراسة في نهاية شهر فيفري، أما لاستبيان بدأ تحضيره في شهر أفريل.
- ❖ وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 12 أفريل 2017 و 23 أفريل 2017 (ماعدا يوم الجمعة و السبت).
- ❖ وقد تم تحليل وفرز النتائج من : 25 أفريل الى غاية 28 أفريل .
- ❖ وأنها الباحث هذه الدراسة يوم:

#### 8- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

- استعمل الباحث البرنامج الإحصائي spss: الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار رقم (22).
- واستعمل الباحث التقنيات الإحصائية التالية:
- معامل الارتباط بيرسون لتحديد مدى الاتساق الداخلي للأداة الدراسة .
- معامل الثبات كرو نباخ (لقياس ثبات فقرات الاستبيان).
- استعمل الباحث ك2 للوصول الى النتائج .

# الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و تحليلها

هناك محورين يتمحور عليهما بحثنا و هما :

أ- المحور الأول : للتربية البدنية دور في تنمية التصور العقلي .

السؤال الأول: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على أداء أي مهارة رياضية في تخيلتك بصورة واضحة ؟

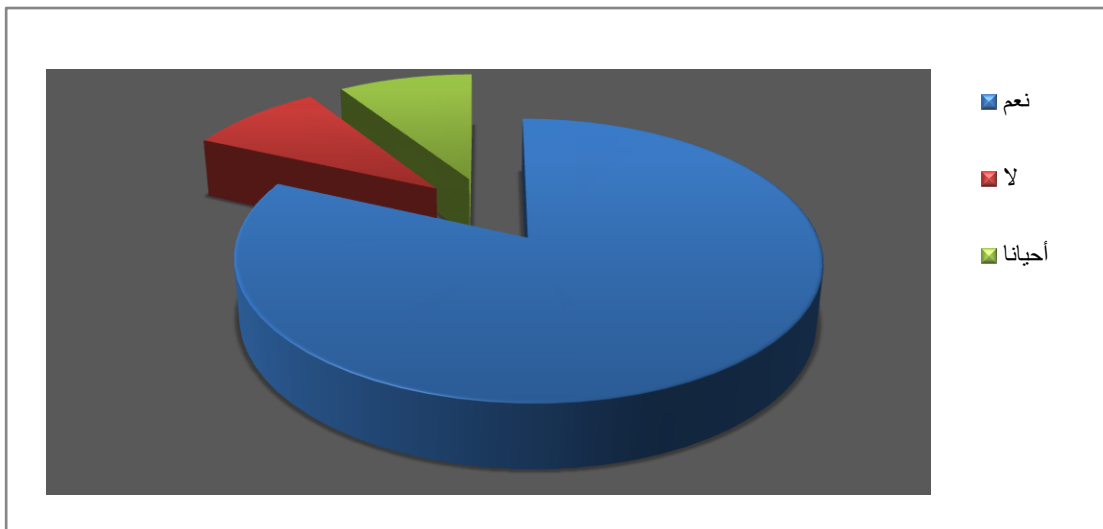
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان للتربية البدنية دور في عملية التصور العقلي .

الجدول رقم (04) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (01) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	45	75 %	47.500a	5.991	02	0.01	دال
لا	05	8.33 %					
أحيانا	10	16.67 %					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 04) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 75% ، وهذا يعني أن التربية البدنية تساعد في تكوين صورة واضحة في تخيلات التلاميذ ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة ( 0.01 ) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي ( 47.500 ) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب ( 5.991 ) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج : من خلال ما سبق نستنتج التربية البدنية و الرياضية تساعد في أداء أي مهارة رياضية بصورة واضحة في مخيلة التلاميذ .



الشكل رقم (02) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(01) من المحور الأول

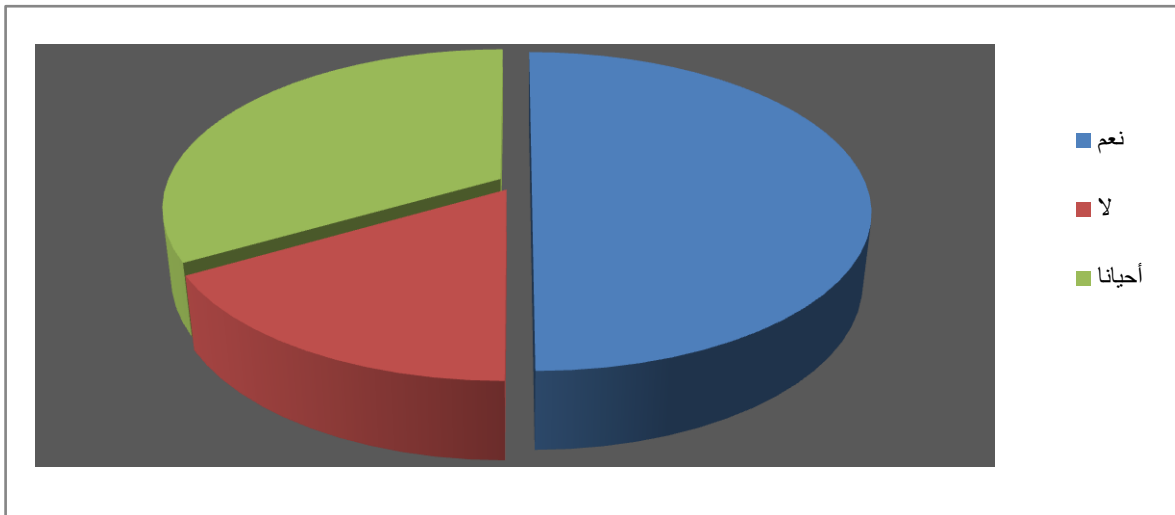
السؤال الثاني: هل تساهم الألعاب الرياضية في زيادة تصورك للمهارة الرياضية دون أدائها ؟  
الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب الرياضية دور في زيادة عملية التصور .

الجدول رقم (05) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (02) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	30	50%	10.000a	5.991	02	0.07	غير دال
لا	10	16.67%					
أحيانا	20	33.33%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 50%، وهذا يعني أن الألعاب الرياضية تزيد من عملية التصور وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (10.00) ( و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية  
الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن الألعاب الرياضية تزيد من عملية التصور لدى تلاميذ مرحلة المتوسط .



الشكل رقم (03) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(02) من المحور الأول

السؤال الثالث : هل تساهم الألعاب الرياضية في تنمية التنسيق الحركي لديك ؟  
الغرض من السؤال : معرفة اذا كانت الألعاب الرياضية تساهم في عملية التنسيق.

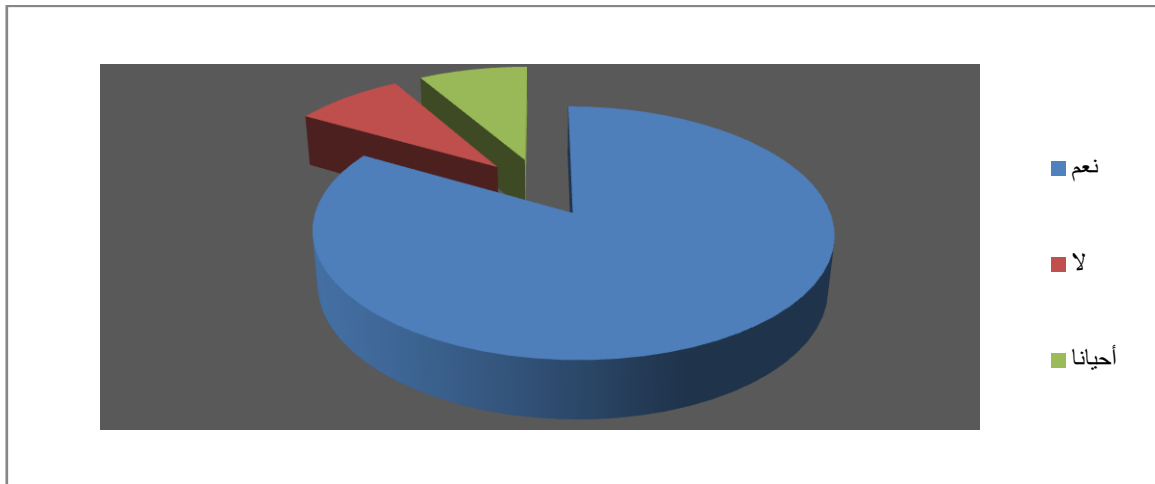
الجدول رقم (06) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (03) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	50	83.33%	67.500a	5.991	02	0.01	دال
لا	05	8.33%					
أحيانا	05	8.33%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 06 ) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 83.33%، وهذا يعني أن الألعاب الرياضية تساهم في عملية التنسيق الحركي ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة ( 0.01 ) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (67.500) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب الرياضية تساهم في عملية التنسيق الحركي .



الشكل رقم (04) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(03) من المحور الأول

السؤال الرابع: هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في عملية الاسترخاء ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت للحصة التعليمية دور في عملية الاسترخاء .

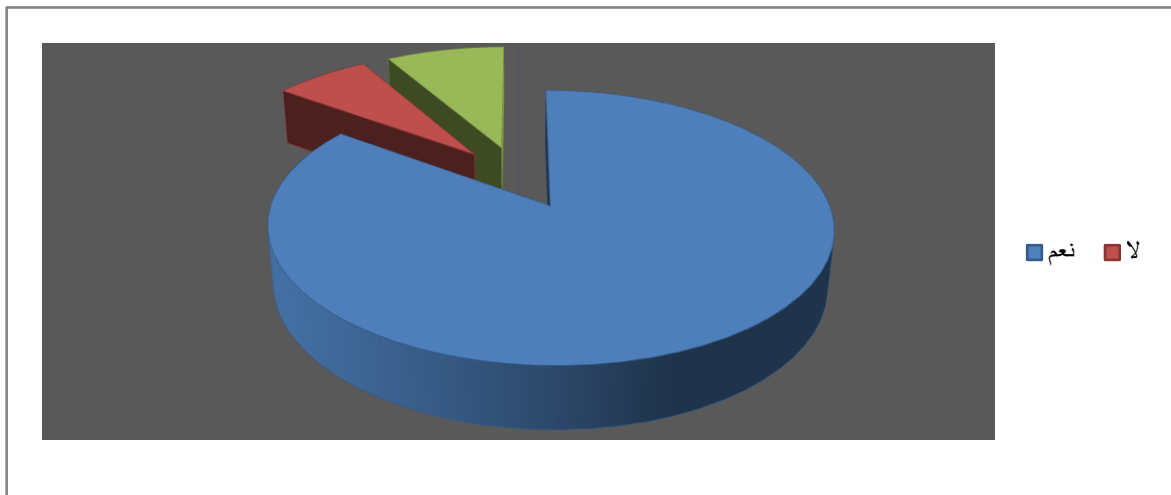
الجدول رقم(07) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (04) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د.الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	56	93.31 %	45.067a	3.841	01	0.01	دال
لا	04	6.67 %					
أحيانا	00	00					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة %93.31، وهذا يعني أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في عملية الاسترخاء ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (45.067) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (3.841) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابة المتحصل عليها أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في عملية الاسترخاء.



الشكل رقم (05) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(04) من المحور الأول

السؤال الخامس : هل تقوم بالتصور العقلي لما سوف تقوم به من اداء مهارات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ يعتمدون على التصور العقلي لما سيقومون به .

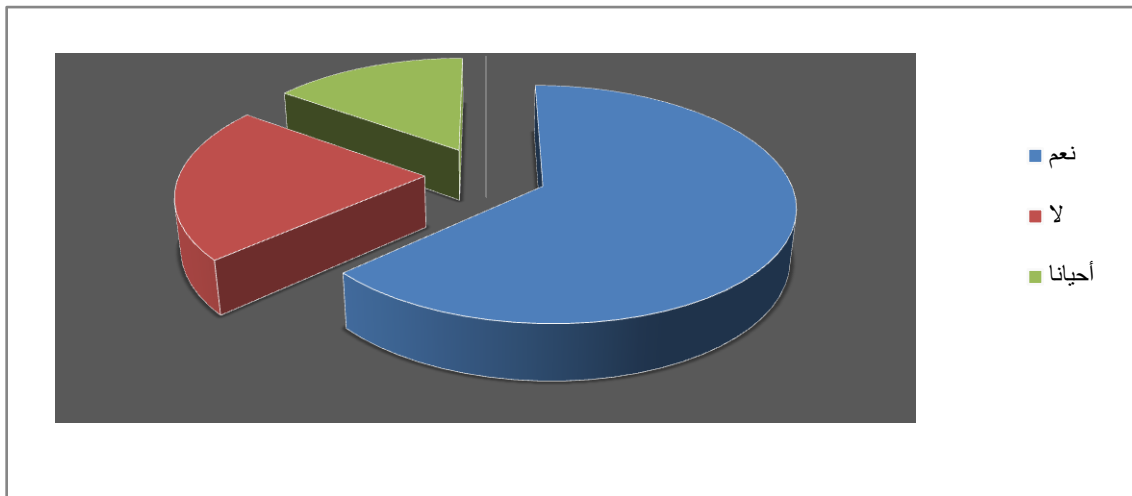
الجدول رقم(08) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (05) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	38	63.33 %	24.700a	5.991	2	0.01	دال
لا	13	21.67 %					
أحيانا	09	15 %					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 08 ) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 63.33%، وهذا يعني أن التلاميذ يقومون بتصور الأداء الذي سيقومون بها ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة ( 0.01 ) و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي ( 24.700 ) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج بأن أغلبية التلاميذ يقومون بالتصور العقلي لما سيقومون به .



رقم (06) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(05) من المحور الأول

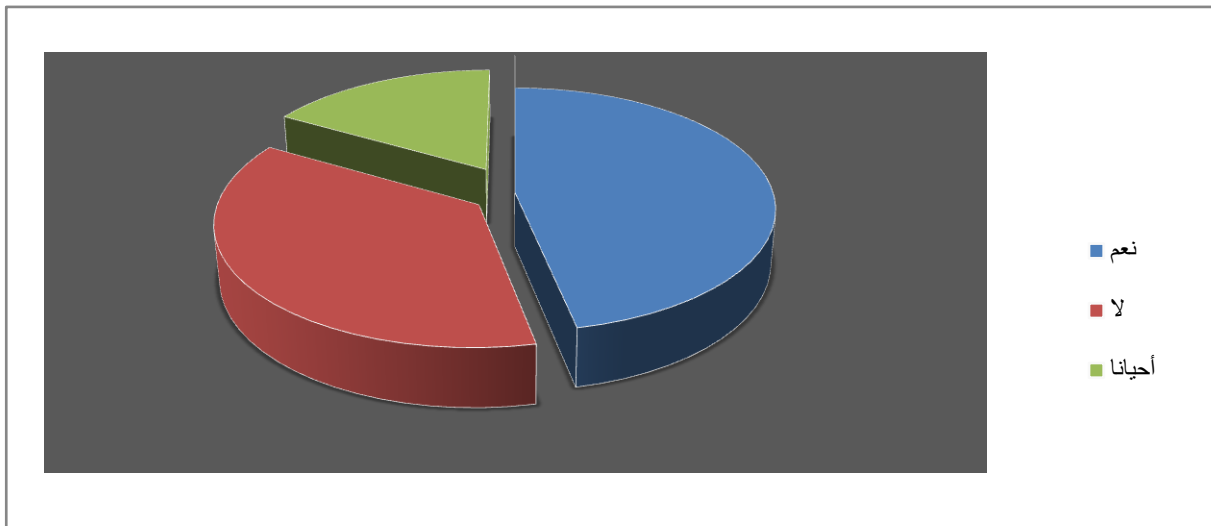
السؤال السادس : هل تعاني من صعوبة في التصور العقلي أثناء ممارسة الألعاب الرياضية ؟  
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلاميذ صعوبة في عملية التصور .

الجدول رقم (09) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (06) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	28	46.67%	8.400a	5.991	02	0.15	غير دال
لا	22	36.67%					
أحيانا	10	16.67%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 09) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 46.47%، وهذا يعني أن التلاميذ يعانون من صعوبة في التصور أثناء ممارسة الألعاب الرياضية ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة ( 0.15) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (8.400) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و بهذا نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن يعانون من صعوبة في التصور العقلي أثناء ممارسة الألعاب الرياضية.



الشكل رقم (07) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(06) من المحور الأول

السؤال السابع : هل ممارسة الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية و الرياضية يعمل على تنمية التصور العقلي لديك ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت الألعاب الجماعية تنمي التصور العقلي .

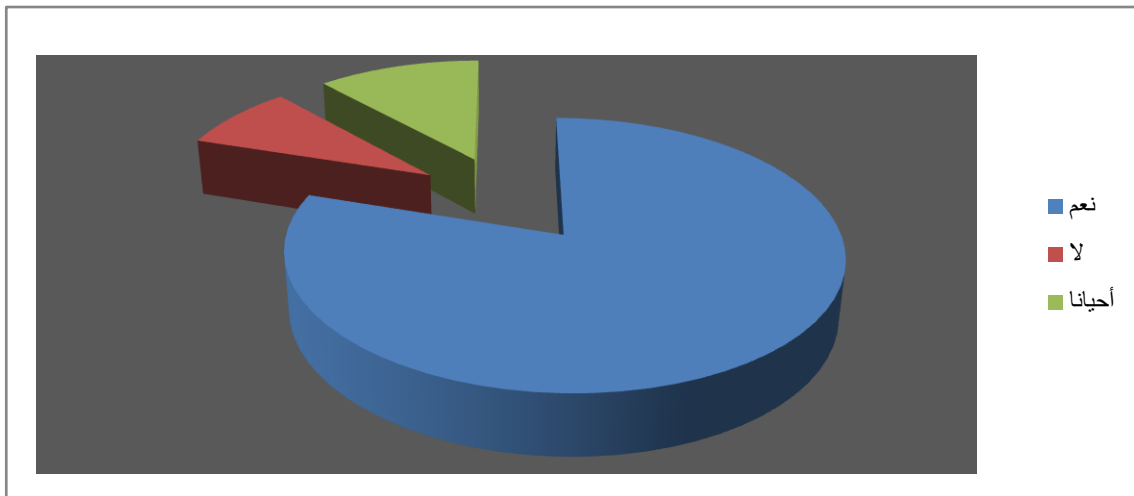
الجدول رقم (10) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (07) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	48	80%	58.900	5.991	02	0.01	دال
لا	05	8.33%					
أحيانا	07	11.67%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 10 ) أن معظم التلاميذ كانت إجاباتهم بنعم وهذا بنسبة 80%، وهذا يعني أن الألعاب الجماعية تنمي التصور العقلي ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (58.900) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الألعاب الجماعية تنمي التصور العقلي .



الشكل رقم (08) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(07) من المحور الأول

السؤال الثامن : هل التصور العقلي يساعد في تعلم الحركة بصورة جيدة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما مدى المساعدة التي يوفرها التصور في تعلم الحركات.

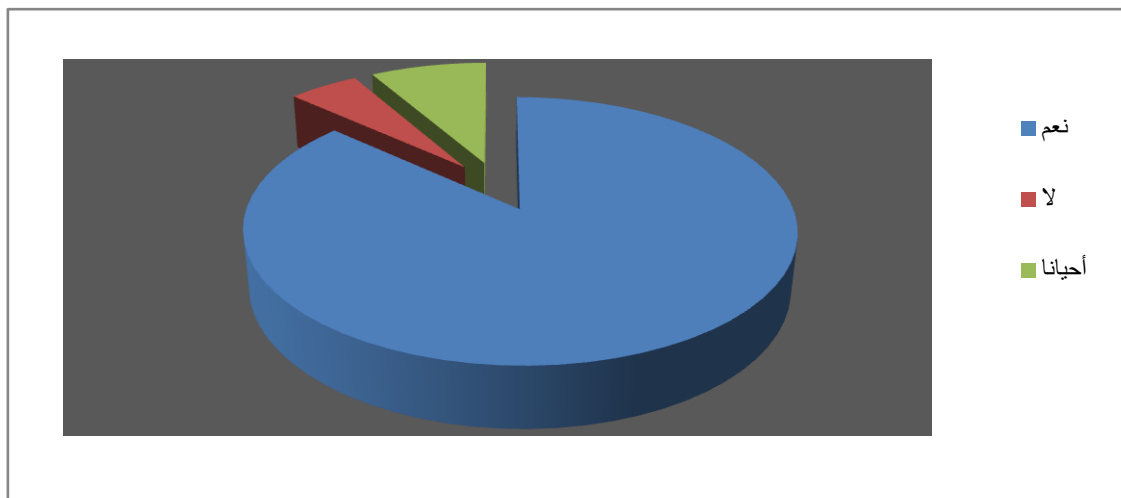
الجدول رقم (11) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (08) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	52	96.67%	76.909a	5.991	02	0.01	دال
لا	03	05%					
أحيانا	05	8.33%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 11) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة %96.67، أن التصور العقلي يساعد في تعلم الحركة بصورة جيدة ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة ( 0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي ( 76.909 ) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب ( 5.991) ، و بهذا نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن معظم التلاميذ يؤكدون أن التصور العقلي يساعد في تعلم الحركة بصورة جيدة



الشكل رقم (09) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(08) من المحور الأول

السؤال التاسع: هل يساعد التصور العقلي في رأيك على تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة طريقة مساعدة التصور العقلي في تحقيق الأهداف المرجوة من الحصة البدنية.

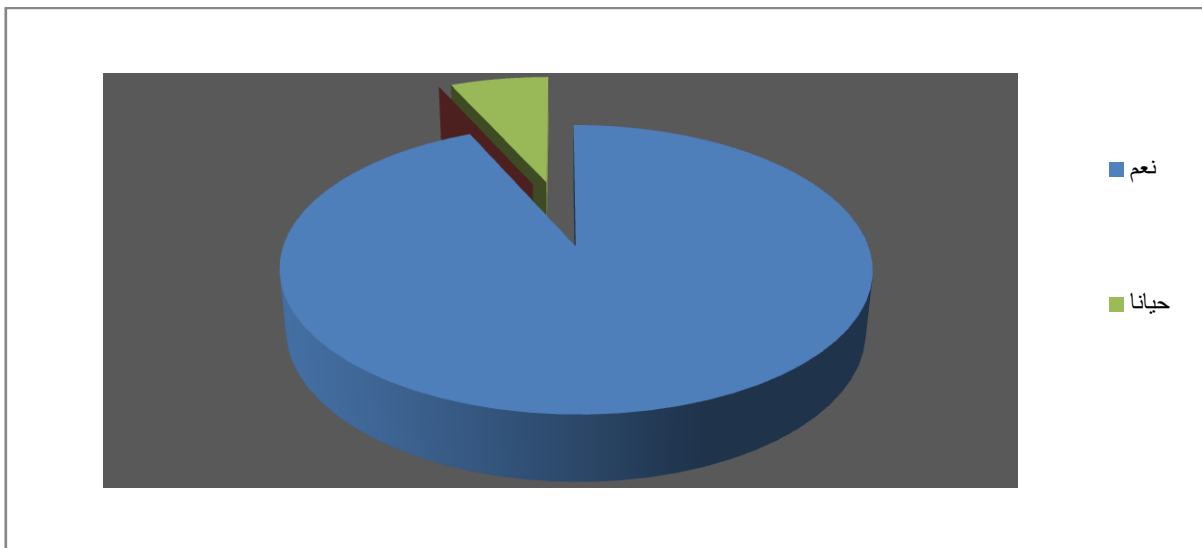
الجدول رقم(12) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (09) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	58	96.67%	52.267a	3.841	01	0.01	دال
لا	00	00%					
أحيانا	02	3.33%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 12 ) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم ب 'نعم' وهذا بنسبة 96.67% ، وهذا يعني أن التلاميذ يرون أن التصور العقلي يحقق أهداف التربية الحركية وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة ( 0.01 ) ، و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (52.267) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (3.841) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج:

نستنتج أن من خلال إجابات التلاميذ أن التصور العقلي يساهم في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية



الشكل رقم (10) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(09) من المحور الأول

السؤال العاشر: هل تستطيع أن تطور بعض الحركات الرياضية عن طريق عملية التصور ؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان لتصور العقلي القدرة على تطوير الحركات .

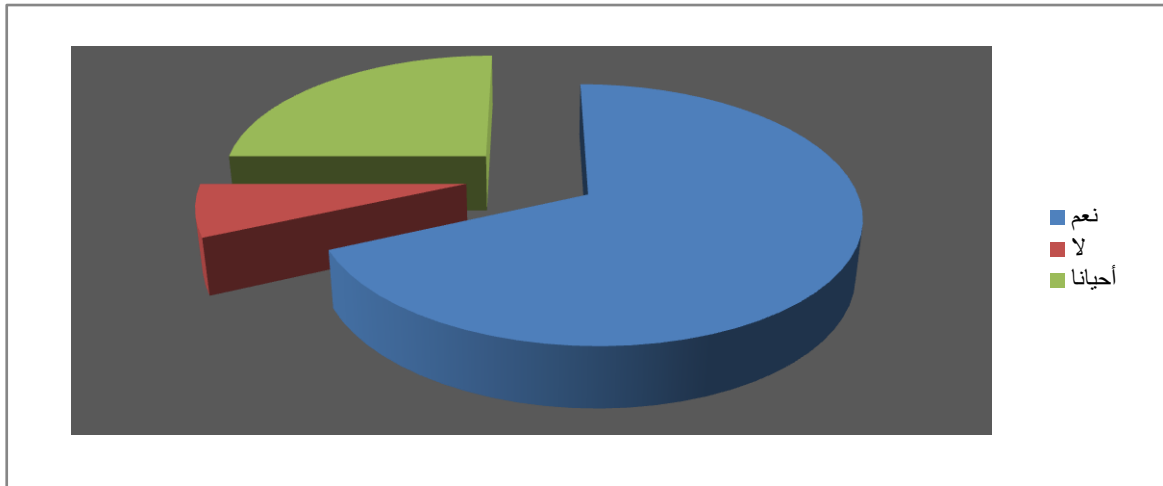
الجدول رقم(13) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (10) من المحور الأول

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	41	68.33%	36.100	5.991	02	0.01	دال
لا	004	6.67%					
أحيانا	15	25%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم ب 'نعم' وهذا بنسبة 68.33% ، وهذا يعني أن التلاميذ يقومون بتطوير بعض الحركات عن طريق عملية التصور ، وهذا ما يؤكد مقدار " $k^2$ " عند مستوى دلالة (0.01) ، و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة " $k^2$ " المحسوبة تساوي (36.100) و هي أكبر من قيمة " $k^2$ " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف التلاميذ أن التصور العقلي يطور بعض الحركات .



الشكل رقم (11) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(10) من المحور الأول

ب- المحور الثاني : للتربية البدنية دور في تنمية الانتباه .

السؤال الأول : هل هنالك أفكار كثيرة تدور في ذهنك أثناء اشتراكك في حصة التربية البدنية والرياضية وتتدخل في تركيز انتباهك ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كانت تدور بعض الأفكار لدى الرياضي أثناء حصة التربية البدنية .

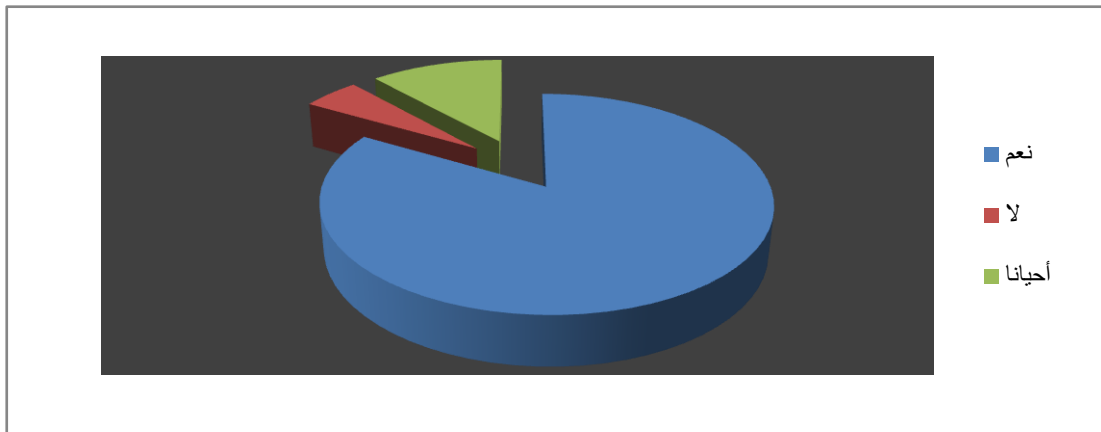
الجدول رقم (14) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (01) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	50	83.33%	67.900a	5.991	02	0.01	دال
لا	03	5%					
أحيانا	07	11.67%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 14) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 83.33%، وهذا يعني أن التلاميذ تدور في ذهنهم بعض الأفكار أثناء الحصة الرياضية، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (67.900) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ تتكون لهم بعض الأفكار أثناء حصة التربية البدنية .



الشكل رقم (12) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(01) من المحور الثاني

السؤال الثاني: يضايقك عدم قدرتك على تركيز انتباهك في الأوقات الحساسة من حصة التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان فقدان التركيز يؤثر على الرياضي أثناء التربية البدنية .

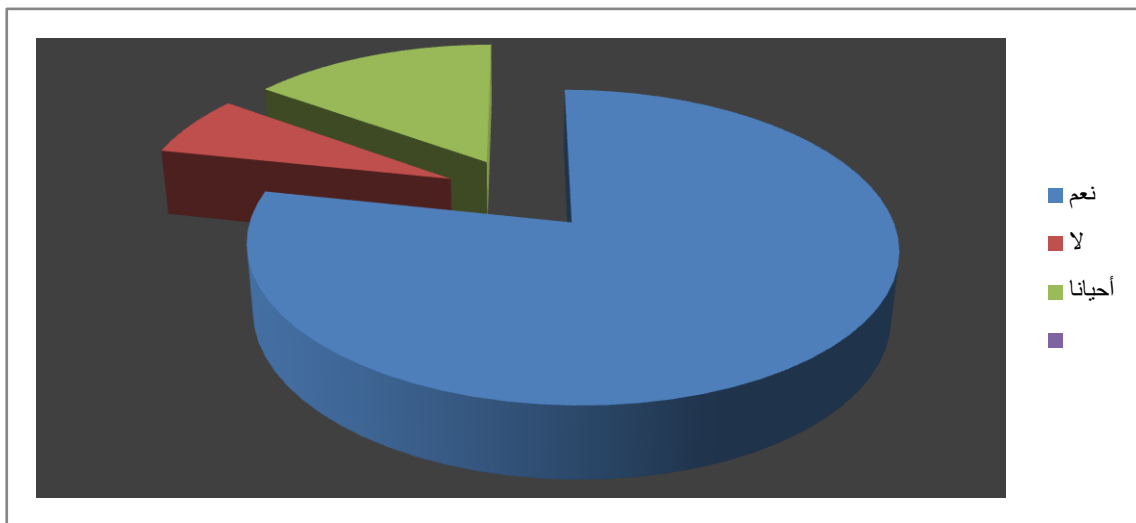
الجدول رقم (15) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (02) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	47	78.33%	55.300a	5.991	02	0.01	دال
لا	04	6.67%					
أحيانا	09	15%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 15 ) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 78.33% ، وهذا يعني أن التلاميذ يفقدون التركيز في الأوقات الحساسة من حصة التربية الحركية، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (55.300) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج أن فقدان التركيز يؤثر على التلاميذ أثناء الحصة البدنية و الرياضية .



الشكل رقم (13) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(02) من المحور الثاني

السؤال الثالث : هل تستطيع بسهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهك من بداية حصة التربية البدنية حتى نهايتها ؟  
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان للاعب القدرة على الاحتفاظ بدرجة التركيز طيلة الحصة البدنية .

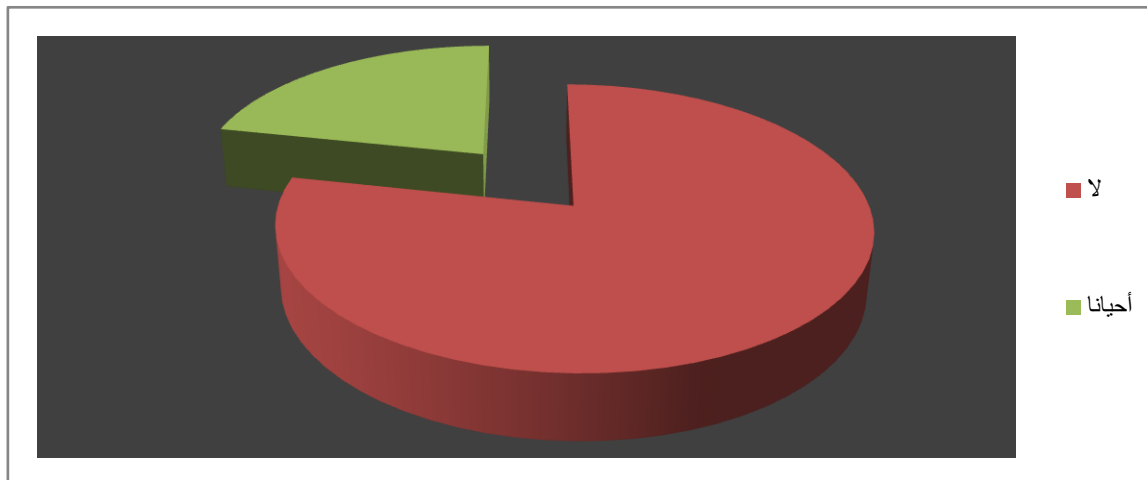
الجدول رقم (16) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (03) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	00	00%	19.267	3.841	01	0.01	دال
لا	47	78.33%					
أحيانا	13	6.67%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 16 ) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بلا وهذا بنسبة 78.33% ، أي أنه يصعب عليهم الاحتفاظ بالتركيز طيلة حصة التربية البدنية وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي ( 19.267 ) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (3.841) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

من خلال الأجوبة المتحصل عليها من طرف اللاعبين نستنتج أن التلاميذ لا يمكنهم الاحتفاظ بتركيز الانتباه طيلة الحصة الحركية .



الشكل رقم (14) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(03) من المحور الثاني

السؤال الرابع: هل قيامك بالتحكيم أثناء حصة التربة البدنية تجد صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهك على كل ما يحدث في المباراة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان القيام بالتحكيم يولد صعوبات في الاحتفاظ بتركيز الانتباه.

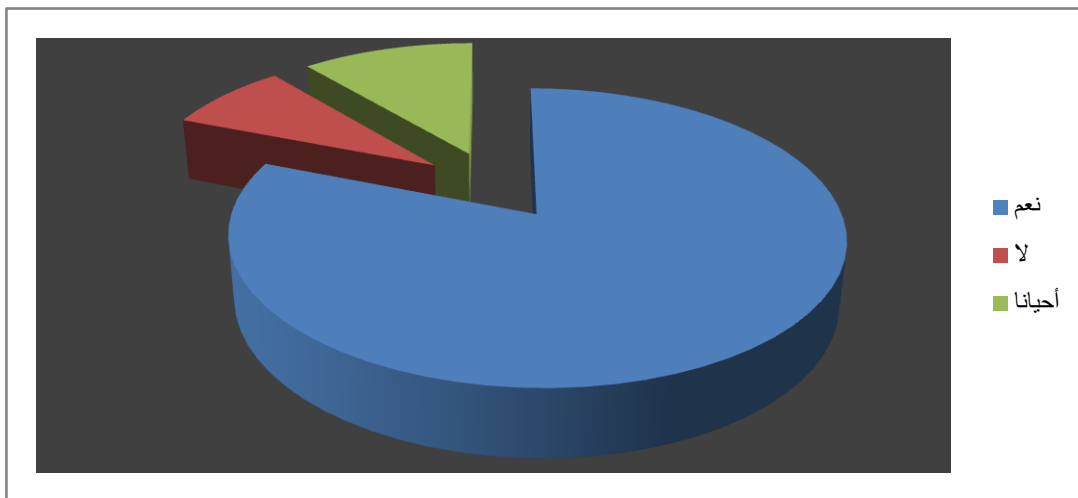
الجدول رقم(17) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (04) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	51	85 %	72.500a	5.991	02	0.01	دال
لا	05	8.33 %					
أحيانا	04	6.67 %					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 17 ) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم ب 'نعم' وهذا بنسبة 85% ، من التلاميذ يؤكدون أن القيام بالتحكيم يدفع الى انخفاض التركيز، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي ( 72.500 ) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال قيامنا بعملية المناقشة و تحليل النتائج نستنتج أن القيام بالتحكيم أثناء حصة التربية الحركية يولد ضعف التركيز.



الشكل رقم (15) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(04) من المحور الثاني

السؤال الخامس : هل أثناء اشتراكك في حصة التربية البدنية والرياضية يقل تدريجي انتباهك كلما قاربت الحصة على الانتهاء؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المشاركة في حصة التربية البدنية يقلل في عملية الانتباه.

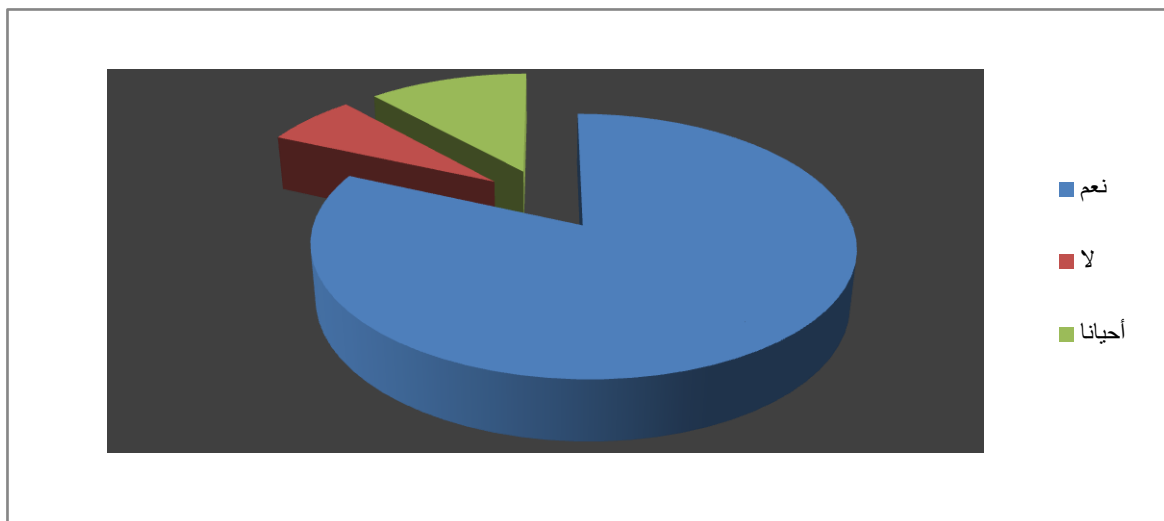
الجدول رقم(18) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (05) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د.الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	49	81.67%	6.300a	5.991	02	0.01	دال
لا	04	6.67%					
أحيانا	07	11.67%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 18) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 81.67% ، وهذا يعني أن معظم التلاميذ يقل عندهم نسبة الانتباه كلما شارفت حصة التربية البدنية على الانتهاء، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (6.300) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج بأن التلاميذ يفقدون الانتباه مع اقتراب حصة التربية البدنية على الانتهاء



الشكل رقم (16) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(05) من المحور الثاني

السؤال السادس : هل تستطيع تركيز انتباهك في اداء المهارات الرياضية في الاوقات الحساسة اثناء حصة التربية البدنية بدرجة كبيرة ؟

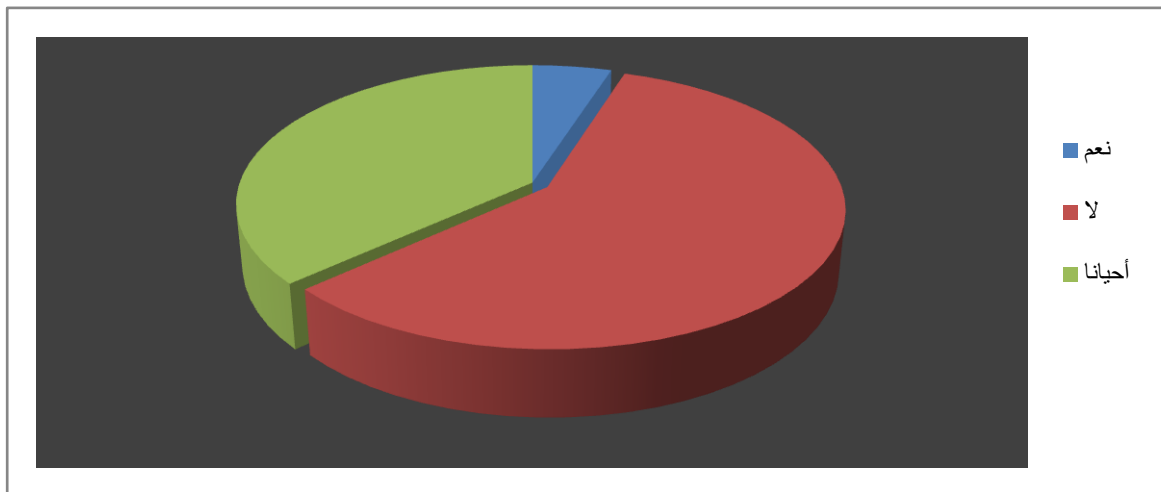
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان للرياضي القدرة على التركيز في الأوقات الحساسة .

الجدول رقم (19) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (06) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	03	05%	25.900a	5.991	02	0.01	دال
لا	35	58.33%					
أحيانا	22	36.37%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بلا وهذا بنسبة 58.33% ، وهذا يعني أن التلاميذ يفقدون تركيز الانتباه في الأوقات الحساسة من الحصة الحركية، وهذا ما يؤكد مقدار " $k^2$ " عند مستوى دلالة (0.01) ، و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة " $k^2$ " المحسوبة تساوي (25.900) و هي أكبر من قيمة " $k^2$ " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أنه في الأوقات الحساسة من حصة التربية البدنية التلاميذ يفقدون تركيز الانتباه .



الشكل رقم (17) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(06) من المحور الثاني

السؤال السابع : هل يكون انتباهك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية منصب نحو الأستاذ ؟  
الغرض من السؤال : معرفة اذا كان انتباه التلاميذ ينصب نحو الأستاذ أثناء الحصة من عدمه .

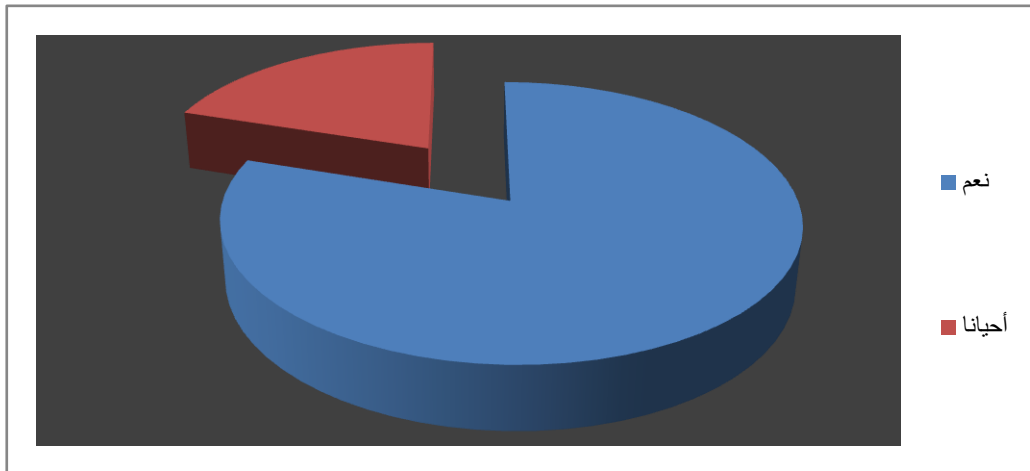
الجدول رقم (20) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (07) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د.الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	48	80 %	25.900a	3.841	01	0.01	دال
لا	00	00 %					
أحيانا	12	20 %					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 20) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم بنعم وهذا بنسبة 80% ، وهذا يعني أن التلاميذ أثناء الحصة ينصب انتباههم نحو الأستاذ، وهذا ما يؤكد مقدار " $k^2$ " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة " $k^2$ " المحسوبة تساوي (25.900) و هي أكبر من قيمة " $k^2$ " الجدولة التي قدرت ب (3.841) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يكون انتباههم مركز نحو الاستاذ.



الشكل رقم (18) يمثل النسب المؤوية لاجابات العينة على السؤال رقم(07) من المحور الثاني

السؤال الثامن : هل للأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الفناء تساعد على تثبيت انتباهي في اللعب ؟  
الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كانت الأحداث الخارجية تؤثر على تركيز التلاميذ التلاميذ أو لا .

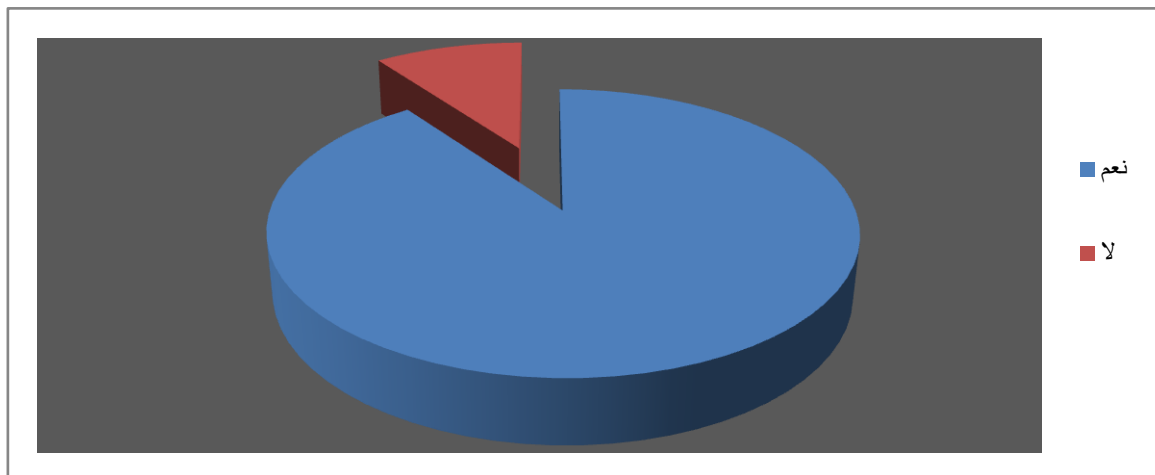
الجدول رقم (21) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (08) من المحور الثاني

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د.الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	54	80 %	38.400a	3.841	01	0.01	دال
لا	06	20 %					
أحيانا	00	00					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم ب 'نعم' وهذا بنسبة 80% ، وهذا يعني أن التلاميذ يتأثرون بالأحداث الخارجية ، وهذا ما يؤكد مقدار " $k^2$ " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة " $k^2$ " المحسوبة تساوي (38.400) و هي أكبر من قيمة " $k^2$ " الجدولة التي قدرت ب (3.841) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن التلاميذ يتأثرون بالأحداث الخارجية التي تحدث خارج الملعب و يفقدون درجة الانتبه نتيجة ذلك .



الشكل رقم (18) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم(08) من المحور الثاني

السؤال التاسع : هل تعاني من فقدان التركيز في بعض أوقات حصة التربية البدنية و الرياضية سواء كان هذا في الألعاب الفردية أو الجماعية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان فقدان التركيز يكون في الألعاب الجماعية أم الفردية أم معا ؟

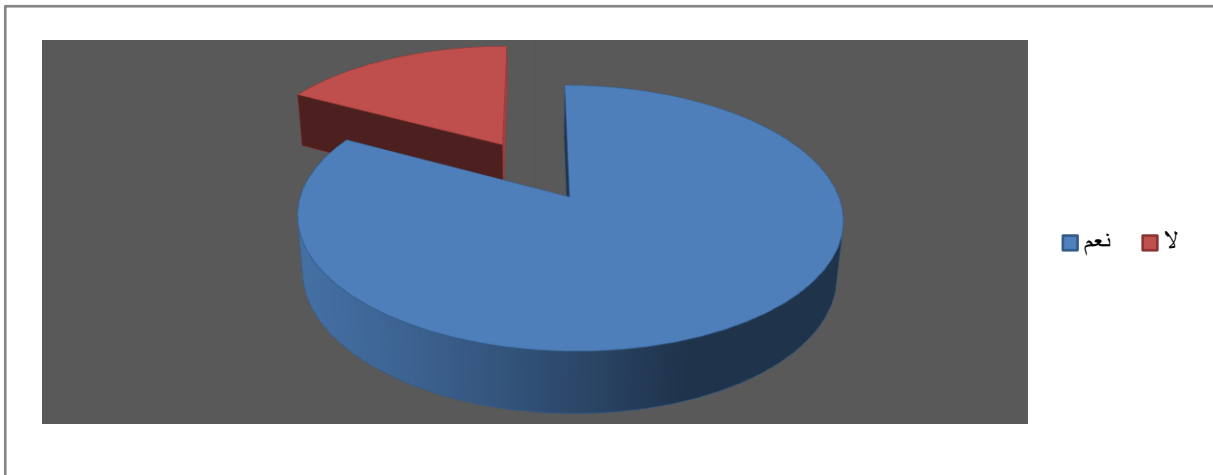
الجدول رقم (22) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (01) من المحور الثالث

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الفردية	05	8.33 %	51.900	5.991	02	0.01	دال
الجماعية	09	15 %					
معا	46	76.67 %					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 22) أن معظم التلاميذ كانت اجابتهم معا وهذا بنسبة 76.67% ، أي أن فقدان التركيز يكون في الألعاب الفردية و الجماعية ، وهذا ما يؤكد مقدار " $k^2$ " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (02) حيث كانت قيمة " $k^2$ " المحسوبة تساوي (51.900) و هي أكبر من قيمة " $k^2$ " الجدولة التي قدرت ب (5.991) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن فقدان التركيز يكون في الألعاب الجماعية والألعاب الفردية معا .



الشكل رقم (19) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم (01) من المحور الثالث

السؤال العاشر: هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك أكثر انتباه مما كنت عليه من قبل ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت للتربية البدنية و الرياضية تساعد في التركيز أم لا .

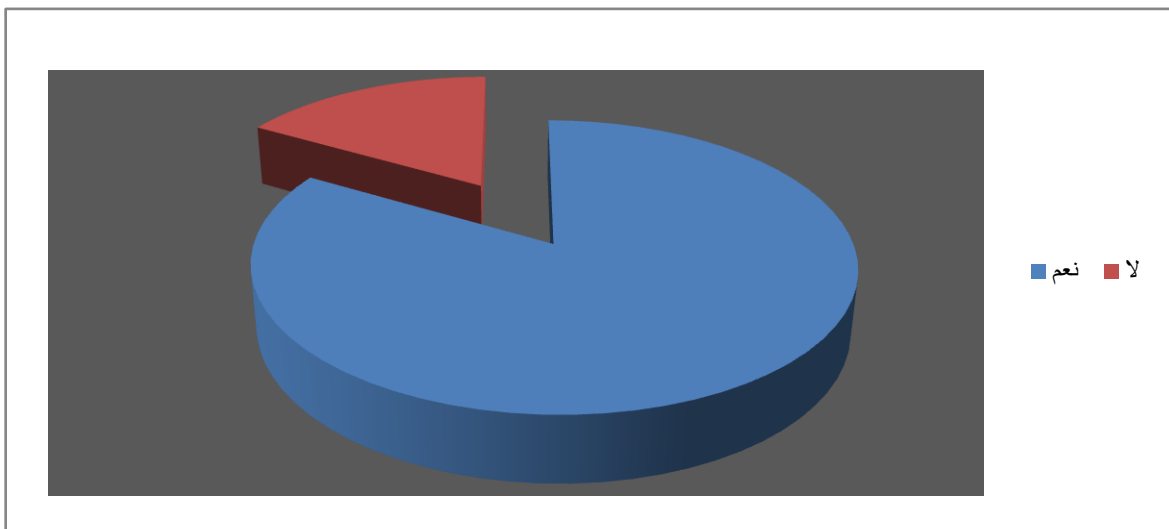
الجدول رقم (23) يمثل نتائج أفراد العينة على العبارة رقم (02) من المحور الثالث

الإجابة	العدد	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ الجدولة	د. الحرية	مستوى الدلالة	القرار
نعم	50	83.33%	26.667b	3.841	01	0.01	دال
لا	10	6.67%					
أحياناً	00	10%					

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (23) أن معظم التلاميذ كانت إجاباتهم بنعم وهذا بنسبة 83.33% ، وهذا يعني أن التربية البدنية تساعد على التركيز ، وهذا ما يؤكد مقدار "  $k^2$  " عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (01) حيث كانت قيمة "  $k^2$  " المحسوبة تساوي (26.667) و هي أكبر من قيمة "  $k^2$  " الجدولة التي قدرت ب (3.841) ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الاجابات أن التربية البدنية و الرياضية تساعد في تركيز الانتباه.



الشكل رقم (20) يمثل النسب المئوية لاجابات العينة على السؤال رقم (02) من المحور الثالث

## 2 - مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات :

بعد تحليل ومناقشة نتائج الدراسة سيتم في هذا الجزء مناقشة تلك النتائج بفرضيات البحث قصد معرفة مدى تحققها أو عدم تحققها.

أولاً:

تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الأولى والتي مفادها "إن للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية التصور العقلي"

وانطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان المقترح، نقول أن الفرضية قد تحققت حيث تأكدنا من أن التربية البدنية و الرياضية تعمل على تنمية التصور العقلي و ذلك عن طريق الأنشطة البدنية المختارة و المختلفة من ألعاب جماعية و فردية تساعد على تعلم المهارات كما تنمي و تطور مجموعة القدرات العقلية و هذا ما يساعد على نمو المراهق بطريقة سوية .

ومنه نستطيع القول أن ممارسة تلاميذ المتوسط للتربية البدنية و الرياضية يساهم بدرجة كبيرة جداً في اكتسابهم مستوى جيد من القدرات العقلية . و هذا ما تطابق مع دراسة **مُحَمَّد مطر عراك** " 2003 الذي توصل الى النتائج التالية :

➤ ان التدريب على التصور الذهني تأثير فعال في تطوير الناحية التصويرية للمبتدئين.

ثانياً:

تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية الثانية وقد صيغت الفرضية على النحو التالي: "ان التربية البدنية دور في تنمية الانتباه".

وانطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان المقترح، نستطيع القول أن الفرضية الثانية قد تحققت ، حيث تأكدنا من أن التربية البدنية و الرياضية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير مهارة الانتباه و ذلك عن طريق الممارسة المتتالية و المتكررة للتربية البدنية ، فهذه الأخيرة تجعل من المراهق بعيد عن حالة لتشوش و تجعله أكثر تركيز مما كان عليه من قبل .

و هذا ما تطابق مع دراسة بوصول أمين الذي توصل الى النتائج التالية :

✓ توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

3 - تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة :

---

إن الفرضية الجزئية الأولى والثانية كلها تحققت ، فإن الفرضية العامة للبحث قد تحققت بنسبة كبيرة أي أن للترقية البدنية و الرياضية دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ، الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط .

# الفصل الخامس

الإِستنتاجات و الإِقتراحات

## 1- الاستنتاجات:

تعتبر حصة التربية البدنية من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحسين وإزالة العراقيل التي تحول دون تحقيق التلاميذ لمبتغاهم الحقيقي خاصة لدى التلاميذ المراهقين، والذين يحتاجون أكثر من غيرهم إلى فهم واهتمام خاص. لأن هذه الفئة تحتاج إلى دوافع وثوابت في حياتها من أجل اكتمال بناء الشخصية ويؤثر ذلك سلباً على بعض مكتسباتها من الناحية السلوكية في ظل التغيرات النفسية والاجتماعية و العقلية والانفعالية السريعة والمعقدة والوقوع إما في صراعات نفسية داخلية أو صراعات اجتماعية خارجية .

كما تحتل التربية البدنية والرياضية حالياً مكانة تربوية مهمة بعد أن اتضح دورها التطبيقي لأفراد المجتمع بكل شرائحه وفتاته في التنشئة الاجتماعية السوية ، و تطوير التلميذ من مجموعة من الجوانب النفسية و السلوكية و المهارية... الخ ، كما يكون من نواتجها أيضاً اكتساب العديد من القدرات العقلية المختلفة و هذا ما توصلنا اليه في بحثنا هذا الذي ركزنا فيه على مهارة التصور العقلي و مهارة الانتباه .

من خلال ما درسناه في موضوعنا هذا توصلنا إلى الاستنتاجات التي لها أهمية كبيرة وهي :

- إن نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية مسؤولية مشتركة بين الأستاذ و التلميذ .
- تمثل القدرات العقلية القاعدة الأساسية لتنمية التلاميذ في مرحلة المتوسط .
- كلما كان التلميذ ملماً بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية كلما كان له الجذاب لها و حب ممارستها .
- إن تسهيل عملية الاتصالات وإشراك التلاميذ وفتح المجال لهم لإبراز آرائهم والاستماع الجيد لهم وتقديم المساعدة حسب الحاجة يؤدي إلى خلق جو مناسب لاكتساب درجة عالية القدرات العقلية التي تساهم في خلق جو مساعد و ملائم لحسن سيرورة حصة التربية البدنية و الرياضية .

## 2- اقتراحات:

إن دراستنا هذه تعتر تكملة لما سبقها من دراسات في هذا الميدان الذي يتعلق بدراسة بعض القدرات العقلية (التصور و الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بحيث توصلت إليه الدراسات السابقة و كذا دراستنا هذه و التي بينت دور التربية البدنية و الرياضية على بناء بعض القدرات العقلية كالتصور و الانتباه ، لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .  
فبناء على هذا نخرج بالاقتراحات التالية :

- ضرورة توفير المناخ و الجو المناسب للتلميذ لكي ينشأ و يتعلم في بيئة خصبة و يكون له دور فاعل من خلال استشارة قدراته و مواهبه و تكوين شخصية سوية .
- زيادة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية خاصة مدارس التعليم المتوسط.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي في المؤسسات التربوية و إرشاد التلاميذ المراهقين .
- مراعاة الأستاذ للدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق المقاصد التربوية و التعليمية من خلال توعيتهم على المشاركة الإيجابية في الأنشطة الرياضية .
- إبلاغ مختلف المسؤولين بالنتائج المتوصل إليها و ضرورة الاهتمام أكثر بمادة التربية الرياضية و تعريفهم بتأثيراتها المختلفة .
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة و ذلك عن طريق تخصيص المال الكافي.
- على الأستاذ الإلمام بالمادة لتقديم و تنمية مهارات و معارف التلاميذ .
- اختيار الأنشطة الهادفة و المتنوعة لتطوير التلاميذ بدنيا و نفسيا و اجتماعيا... الخ، و زيادة على ذلك القدرات العقلية .
- ضرورة قيام الأستاذ بدورات رياضية و كل مؤسسة تقوم بتكوين فريق حي يكون النشاط في أوساط التلاميذ.
- ضرورة توفير قسط من الوقت للمناقشة بين التلاميذ و الأستاذ حول الحصص الرياضية .
- ضرورة تركيز الأساتذة على الجانب النفسي للتلاميذ كونه مهم بدرجة كبيرة خاصة لتلاميذ مرحلة المتوسط .

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية :

- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج 3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430.
- أحمد مُجد الطيب ، أصول التربية . المكتب الجامعي الحديث . الاسكندرية . ص 20.
- أمين أنور خولي " أصول التربية البدنية و الرياضية " ، ط3 دار الفكر العربي ( القاهرة ) ، 2001 ، ص 29.
- أسامة كامل راتب ، التدريب في المهارات العقلية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 78.
- أكرم رضا " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج 3 ، مصر ، 2000 ، ص 257.
- أمين أنور الخولي ، أصول التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1996 ، ص 41.
- أسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، ط3: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 أ ) ، ص 315 .
- إبراهيم تشقوق . سيكولوجية المراهقة . ط3 . المكتبة الانجلو مصرية . 1989 . ص 137.
- بوفلجة غيات . التربية و متطلباتها . ط2 . دار الغرب للنشر و التوزيع . وهران . 2004 . ص 09
- حسين علي كنباز : تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين . رسالة ماجستير . 2009 ص 58.
- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982 ، ص 252 .
- خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1989 ص 26.
- سبهان محمود احمد شهاب الزهيري : بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001 ، ص 24.
- سعد رزوقي ، موسوعة علم النفس ، ط 1 ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، 1977 ص 74
- شبل بدران ، التربية و المجتمع : رؤية نقدية في المفاهيم و القضايا و المشكلات . ط 2 . دار المعرفة . الاسكندرية . 2003 . ص 38.
- سعد حلال . الطفولة والمراهقة . ط2 . دار الفكر العربي . ص 235.
- شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 199 .

- عبد الله الرشدان . علم إجتماع التربية . ط2 . دار الشروق للنشر و التوزيع . فلسطين . 1999 ص 24 . عدنان هادي موسى بولص حنوننا : علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 ، ص18 .
- عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن ، 2000 ، ص20 .
- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .
- مُجّد حسن علاوي، 1992، ص 162 .
- مُجّد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153) .
- منهاج مديريةية التعليم الأساسي ، 2005 ، ص 47-48 .
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص246 .
- مُجّد لطفي ، خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها مستوى اللاعبين ومركزه ، أطروحة ماجستير ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1975 ص29 .
- مُجّد لطفي ، خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها مستوى اللاعبين ومركزه ، أطروحة ماجستير ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1975 ص29 .
- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1994 ص 53 .
- الآية ( 56 ) سورة النور .
- مُجّد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(154-155)
- مُجّد مصطفى زيدان . دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام . دار الشروق . جدة . بدون تاريخ . ص 155
- مُجّد حامد الافندي . علم النفس لرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية . دار الهناء للطباعة والنشر - بدون تاريخ ص 386 .
- مُجّد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ط 8 . دار المعارف . 1992 . ص 145 .
- محي الدين مختار . محاضرات علم النفس الاجتماعي . قسنطينة . 1998 . ص166 .
- ميخائيل إبراهيم اسعد . سيكولوجية الطفولة والمراهقة . دار الأفاق الجديدة . بيروت . ص 302 .
- مُجّد مصطفى زيدان . النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية . دار الشروق . جدة . ص 166 .

- محي الدين مختار. محاضرات في علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر . 1982. ص ص 167.
- 168.
- نبيل صالح سفيان، 2003، ص194، المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي ، ط 1 مركز الكتاب للنشر ،مصر
- 1998.
- وجيه محبوب .(1989) . علم الحركة ، التعلم الحركي : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ) ،
- ص 27.
- رابح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242
- نوال إبراهيم شلتوت و مراد مُجدُّ نجلة . مرجع سبق ذكره . ص ص 17 . 18.
- زاهر زاكار ، القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي ، 2003.
- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص
- 277.
- صباح حنا هرمز ويوسف حنا ابراهيم : علم النفس التكويني/ الطفولة والمراهقة ، دار الكتب للطباعة والنشر ،
- جامعة الموصل، العراق ، 1988 ، ص 214 .
- فؤاد البهي السيد . الأسس النفسية للنمو . دار الفكر العربي . القاهرة . 1975. ص 283.

- Cité par : Weinberg (Robert. S), Gould (Daniel), op .cit, p 294.
- cox Richard. H , op.cit, 2005 p 219.
- Weinberg (Robert. S.), Gould (Daniel), op.cit, p 29.
- THILL (Edgar) et Fleurance (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 42.
- Cité par : thomas (Raymond), op.cit, 1994, p 109.
- LEHALLE.H,Psycologie des l'adolescent ,sans ed,1985.p13.

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية

## استمارة استبيان

السادة الأساتذة الكرام تحية طيبة:

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية الحركية.

تحت عنوان:

دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور /الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

فالباحث في حاجة ماسة لمساهماتكم في إنجاز عمله بنجاح بصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم.  
أرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية ، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول الى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها او تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك ، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

تحت إشراف

د/ سعودي جنيدي

معلومات شخصية:

الاسم واللقب.: مروش محمد عبدو

2017-2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية

## إستمارة إستبيان

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية الحركية.

تحت عنوان:

دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور /الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستار في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي، نرجو منكم التكرم للإجابة على أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة بغرض البحث العلمي، إن تعاونكم معنا في الإجابة هو عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي  
لا داعي لكتابة الاسم حفاظا على سرية الإجابة موضوعيتها  
ملاحظة: ضع العلامة X أمام الإجابة المختارة.

تحت إشراف

د/ سعودي جنيدي

معلومات شخصية: 

الاسم واللقب.: مروش محمد عبدو

2017-2016

المحور الأول : للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية التصور العقلي .

رقم العبارة	العبارة	نعم	لا	أحيانا
01	هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على أداء أي مهارة رياضية في تخيلتك بصورة واضحة ؟			
02	هل تساهم الألعاب الرياضية في زيادة تصورك للمهارة الرياضية دون أدائها ؟.			
03	هل تساهم الألعاب الرياضية في تنمية التنسيق الحركي لديك ؟			
04	هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في عملية الاسترخاء ؟			
05	هل تقوم بالتصور العقلي لما سوف تقوم به من أداء مهارات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
06	هل تعاني من صعوبة في التصور العقلي أثناء ممارسة الألعاب الرياضية ؟			
07	هل ممارسة الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية و الرياضية يعمل على تنمية التصور العقلي لديك ؟			
08	هل التصور العقلي يساعد في تعلم الحركة بصورة جيدة ؟			
09	هل يساعد التصور العقلي في رأيك على تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية ؟			
10	هل تستطيع أن تقوم بعض الحركات الرياضية عن طريق عملية التصور ؟			

المحور الثاني : للتربة البدنية و الرياضية دور في تنمية الانتباه .

رقم العبارة	العبارة	نعم	لا	أحيانا
01	هل هنالك أفكار كثيرة تدور في ذهنك أثناء اشتراكك في حصة التربية البدنية والرياضية وتتدخل في تركيز انتباهك ؟			
02	هل يضايقك عدم قدرتك على تركيز انتباهك في الأوقات الحساسة من حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
03	هل تستطيع بسهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهك من بداية حصة التربية البدنية حتى نهايتها ؟			
04	هل قيامك بالتحكيم أثناء حصة التربة البدنية تجد صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهك على كل ما يحدث في المباراة ؟			
05	هل أثناء اشتراكك في حصة التربية البدنية والرياضية يقل تدريجيا انتباهك كلما قاربت الحصة على الانتهاء؟			
06	هل تستطيع تركيز انتباهك في أداء المهارات الرياضية في الأوقات الحساسة أثناء حصة التربية البدنية بدرجة كبيرة ؟			
07	هل يكون انتباهك إثناء حصة التربية البدنية والرياضية منصب نحو الأستاذ ؟			
08	هل للأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الفناء تساعد على تثبيت انتباهي في اللعب ؟			
09	هل تعاني من فقدان التركيز في بعض أوقات حصة التربية البدنية و الرياضية سواء كان هذا في الألعاب الفردية أو الجماعية ؟			
10	هل حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك أكثر انتباه مما كنت عليه من قبل ؟			

## ملخص البحث

➤ عنوان الدراسة: هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

➤ أهداف الدراسة:

➤ توضيح و تبيان دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي،الانتباه) لدى مرحلة المتوسط .

➤ معرفة الى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى أفراد هذه المرحلة

➤ إبراز الدور الذي تلعبه القدرات العقلية في تطوير تلميذ المتوسط .

➤ اظهار أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية القدرات العقلية لدى التلاميذ .

➤ مشكلة الدراسة:

➤ هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

● فرضيات الدراسة:

● الفرضية العامة : .

➤ للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

● الفرضيات الجزئية :

➤ للتربية البدنية دور في تنمية التطور العقلي .

➤ للتربية البدنية دور في تنمية الانتباه .

● إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة : بعض تلاميذ السنة الرابعة متوسط لدائرة العلمة "ولاية سطيف".

- المجال الزمني: أبريل 2017 و 23أفريل 2017.

- المجال المكاني: بعض متوسطات دائرة العلمة .

- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية(الاسنبيان).

- النتائج المتوصل إليها: للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

استخلاصات واقتراحات:

❖ ضرورة توفير المناخ و الجو المناسب للتلميذ لكي ينشأ و يتعلم في بيئة خصبة و تكون له دور فاعل من خلال استشارة قدراته و مواهبه و تكوين شخصية سوية .

❖ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة و ذلك عن طريق تخصيص المال الكافي.

❖ اختيار الأنشطة الهادفة و المتنوعة لتطوير التلاميذ بدنيا و نفسيا و اجتماعيا....الخ، و زيادة على ذلك القدرات العقلية.

## ❖ **Research Summary**

**The title of the study:** Is physical education and sport a role in the development of some mental abilities (perception, attention) of students in the intermediate stage?

### ❖ **Objectives of the study**

- \* Explain and explain the role of physical and athletic education in the development of some mental abilities (perception, attention) in the middle stage
- \* Find out how active physical activity can affect the psychosocial condition of individuals at this stage.
- \* Highlight the role of mental abilities in the development of the pupil of the Mediterranean.
- \* Demonstrate the importance of practicing physical and athletic education and its role in the development of students' mental abilities

### ❖ **Problem of the study.**

Is physical education and sports a role in the development of some **mental** abilities (perception, attention) in the students of the intermediate stage?

### ❖ **Hypotheses of the study**

General Hypothesis

Physical education and sports play a role in the development of some mental abilities (perception, attention) among students in the intermediate stage.

### ❖ **Partial Hypotheses**

Physical education has a role in the development of mental development.

Physical education has a role in developing attention.

### ❖ **Field study procedures:**

- **the sample** : Some students of the fourth year average of the Department of el eulma. State of Setif
- **Time domain** : April 2017 and 23 April 2017
- **Spatial domain** :Some schools in the middle of the Department of el eulma
- **Methodology** :The descriptive approach was used
- **Used tools** :Statistical means (questionnaire)
- **Results obtained** :

Physical education and sports play a role in the development of some mental abilities (perception, attention) among students in the intermediate stage

### ❖ **Conclusions and suggestions :**

The need to provide the climate and atmosphere suitable for the student to develop and learn in a fertile environment and have an active role in raising his abilities and talents and the formation of a personal stability

To preserve the necessary pedagogical means by allocating sufficient funds.

The selection of activities aimed at the development of students physically, psychologically and socially, etc., and in addition to mental abilities.

# مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر

للفترة [2017/2016]

على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم: التربية البدنية

رقم التسلسل: .....

رقم التسجيل: 12/D10/ 72

➤ الطالب: مروش محمد عبدو

➤ تاريخ المناقشة: 2016-05-29

➤ عنوان المذكرة: دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي، الانتباه) لدى

تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

➤ لغة المذكرة: اللغة العربية

➤ نوع المذكرة: ماستر

➤ البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية - ولاية المسيلة -

➤ الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

➤ إشراف: د/ سعودي جنيدي .

➤ عدد الصفحات: 98

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : تربية حركية

➤ التخصص: تعلم حركي

❖ الملخص :

### كشاف بالعربية

➤ **عنوان الدراسة :** دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

➤ **الهدف من الدراسة :** ابراز دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية .

➤ **مشكلة الدراسة :** هل للتربية البدنية و الرياضة دور في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور ،الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

➤ **فرضيات الدراسة :**

1- للتربية البدنية دور في تنمية التصور العقلي .

2- للتربية البدنية دور في تنمية الانتباه .

➤ **المنهج المتبع في الدراسة :** المنهج الوصفي .

➤ **الأدوات المستخدمة في الدراسة :** الاستبيان .

➤ **الكلمات المفتاحية :**

بالفرنسية

- **Mots clés** : education physique .capacities mental .des etudiants de niveau intermediaire .

بالإنجليزية

- **Keywords:** physical education .mental abilities of middle.stage students

➤ **جاء هذا البحث في فصول.**

❖ **الفصل الأول:** تناولنا فيه الخلفية النظرية و الدراسات السابقة للدراسة .

❖ **الفصل الثاني :** يتضمن الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة ، أهداف و أهمية الدراسة و الفرضيات.

❖ **الفصل الثالث :** يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة (الدراسة الاستطلاعية ، المنهج، مجتمع و عينة البحث...).

❖ **الفصل الرابع:** يتضمن عرض و مناقشة نتائج البحث المتوصل إليها .

❖ **الفصل الخامس :** الاستنتاج العام والاقتراحات و في الأخير المراجع و الملاحق و ملخص الدراسة.

➤ من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

➤ إن نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية مسؤولة مشتركة بين الأستاذ و التلاميذ .

➤ تمثل القدرات العقلية القاعدة الأساسية لتنمية التلاميذ في مرحلة المتوسط .

➤ كلما كان التلميذ ملماً بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية كلما كان له انجذاب لها و حب ممارستها .

➤ توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

➤ ضرورة توفير المناخ و الجو المناسب للتلميذ لكي ينشأ و يتعلم في بيئة خصبة و يكون له دور فاعل من خلال استشارة قدراته و مواهبه و تكوين شخصية سوية .

➤ زيادة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية خاصة مدارس التعليم المتوسط.

➤ تفعيل دور الأخصائي النفسي في المؤسسات التربوية و إرشاد التلاميذ المراهقين .

➤ مراعاة الأستاذ للدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق المقاصد التربوية و التعليمية من خلال توعيتهم على المشاركة الايجابية في الأنشطة الرياضية .

### كشاف بالفرنسية

➤ **Faculty Institute des sciences et de la technologies physique et des sports actives.**

➤ **Department:** education physique

➤ **Numéro de sequence** = 12/D10/ 72

➤ **Étudiant:** merrouch Mohamed abdou

➤ **Date de discussion:** 29-05-2017

➤ **Titre du mémoire :** le rôle de la part de l'éducation physique et sportive dans le développement de certaines mental (perception mental. Attention) parmi les élèves au deuxième stade

➤ **Langue de mémoire:** Langue Arabe

➤ **Diplôme préparé :** Master

➤ **Pays:** République Algérienne Démocratique et Populaire - Msila -

➤ **Université:** Université de Mohamed Boudiaf " m'sila "

➤ **Encadrés par:** Dr djnidi saaoudi

➤ **Nombre de pages:** 98

Fichier électronique (CD-Rom \* mot \* PDF)

➤ **Spécialisation:** éducation physique

➤ **branche** = apprentissage moteur

➤ **Résumé:** Français

➤ **Titre de l'étude:** le rôle de la part de l'éducation physique et sportive dans le développement de certaines mental (perception mental. Attention) parmi les élèves au deuxième stade

➤ **Le but de l'étude:** souligner le rôle de l'éducation physique et des sports dans le développement de certaines capacités mentales

➤ **Hypothèses de l'étude:**

1- l'éducation physique a un rôle dans le développement de la préparation mental.

2- l'éducation physique a un role a jouer dans le développement de L'attention .

➤ **L'approche adoptée dans l'étude :** l'approche descriptive

➤ **Les outils utilisés dans l'étude:** le questionnaire.

➤ **Mots clés :**éducation physique .capacités mental .des étudiants de niveau intermédiaire.

➤ **Les chapitres de mémoire :**

**Chapitre 1:** nous avons traité les bases théoriques et les études précédentes de l'étude.

**Chapitre 2:** comprend la fonction des mots dans l'étude et le problème de l'étude, les objectifs et l'importance de l'étude et des hypothèses.

**Chapitre 3:** comprend les procédures d'étude sur le terrain (étude de cadrage, programme, échantillon communautaire et de la recherche ...).

**Chapitre 4:** comprend une présentation et la discussion des résultats de la recherche atteint.

**Chapitre 5:** Conclusion générale et des suggestions pour des hypothèses futures et les références récentes et annexes et un résumé de l'étude.

➤ **Parmi les découvertes les plus importantes du chercheur:**

- Le succès de la part de l'éducation physique et du sport est une responsabilité partagée entre le professeur et les élèves.
- La capacité mentale est la base du développement des étudiants en phase intermédiaire.
- Chaque fois que l'élève est familier avec les informations de base liées à l'éducation physique et sportive chaque fois qu'il a une attraction et un amour pour sa pratique.

➤ **les plus importantes recommandations trouvé par Le chercheur :**

- La nécessité de fournir le climat et l'atmosphère adaptés à l'élève pour être établi et apprendre dans un environnement fertile et a un rôle actif en augmentant ses capacités et ses talents et la formation d'un personnel ensemble.
- Augmenter l'intérêt pour l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans les établissements d'enseignement, en particulier les écoles secondaires.
- Activer le rôle de psychologue dans les établissements d'enseignement et l'orientation des élèves adolescents.
- Prenons en compte le rôle joué par l'activité physique des sports éducatifs dans la réalisation des objectifs éducatifs et éducatifs en sensibilisant à la participation positive aux activités sportives.