



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية staps

الرمز التسلسلي:.....

المقسم : التربية البدنية

الرمز:.....

الشعبة : التربية البدنية

التخصص : التربية البدنية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية بعنوان

# تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية

تحت إشراف :

- البروفيسور. أوثن بوزيد

إعداد الطلبة:

- بن جدو يمين

-لقشيري يعقوب

السنة الجامعية : 2021 / 2022



# نشكر

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحا لذكره وخلق الأشياء ناطقة بحمده وشكره ، والصلاة والسلام

على نبيه محمد وعلى آله الطاهرين أولي المكارم والجود.

لا يسعني إلا أن أقدم كلمات قد تكون عاجزة عن الشكر والامتنان للأستاذ المشرف البروفيسور

أوشن بوزيد ، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد عائلتي: الوالدين الكريمين وزوجتي بآرك الله

لي فيها ، وأعلم أن الكلمات لن تستوفي حق كل من ساعدني سواء كان من قريب أو من بعيد بكلمة أو

بفعل، فجزاكم الله عنا خير الجزاء وبارك الله فيكم جميعا بدون استثناء.

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وامتعنا هما  
وأطال في عمرهما

إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقتي طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون و  
الدافئ إلى التي سهرت على تربيتي و ضمدت جراحي و قرّة عيني أُمي

الغالية \* **مباركة** \*

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى الذي صارح ظروف  
الحياة من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش إلى الذي لم يبخل علي يوماً

بدعمه المعنوي و المادي أبي الغالي \* **الحسين** \*

دون أن أنسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة ومرارتها ومن كانوا لي عوناً  
على غدر الزمان والدنيا من العصف الأكبر حتى الأصغر

\* **إخوتي و أخواتي حفظهم الله** \*

إلى زوجتي وأبنائي حفظهم الله

إلى أعز أصدقائي \* **يعقوب ، عيسى ، عمر .....** \*

إلى جميع الأساتذة و خاصة المشرف البروفيسور أوثن بوزيد وعمال  
و طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة.

إلى كل من أحس به قلبي و نطق به لساني و لم يخطه قلبي فليسمح لي..  
إلى هؤلاء جميعاً أهدى ثمرة هذا العمل المتواضع.

إلى كل من يعرف بن جدو يمين

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله إلى ذلك الوجه الذي لم يفارقتي طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون و الدافئ إلى التي سهرت على تربيتي و ضمدت جراحي و قرّة عيني أُمي الغالية.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى الذي صارح ظروف الحياة من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش إلى الذي لم يبخل علي يوماً بدعاه المعنوي و المادي أبي عبد الحميد وجدي الميهوب الغاليين رحمهم الله

دون أن أنسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة ومرارتها ومن كانوا لي عوناً على غدر الزمان والدنيا من العصف الأكبر حتى الأصغر

\* إخوتي و أخواتي حفظهم الله \*

إلى زوجتي وابنتي حفظهن الله

إلى أعرز أصدقائي \* يمين ، عيسى ، عمر ..... \*

إلى جميع الأساتذة و خاصة المشرف البروفيسور أوثن بوزيد وعمال و طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة.

إلى كل من أحس به قلبي و نطق به لساني و لم يخطه قلبي فليسمح لي إلى هؤلاء جميعاً أهدى ثمرة هذا العمل المتواضع.

إلى كل من يعرف لقشيري يعقوب

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الصفحة	الفصل الأول الإطار العام للدراسة
01	تمهيد
02	1_1 الإشكالية العامة
02	2_1 فرضيات الدراسة
02	3_1 أهمية الدراسة
03	4_1 أهداف الدراسة
03	5_1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
06	6_1 الدراسات السابقة
13	7_1 مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني التوافق النفسي</b>	
14	تمهيد
14	2- التوافق
14	1-2-2 نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق
14	2-2-2 تعريف التوافق
16	3-2-2 المصطلحات المرتبطة بالتوافق
17	4-2-2 مؤشرات التوافق

18	5-2-2 أبعاد التوافق
19	6-2-2 النظريات المفسرة للتوافق
22	3-2 التوافق النفسي
22	1-3-2 تعريف التوافق النفسي
22	2-3-2 معايير التوافق النفسي
23	3-3-2 العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي
25	خلاصة
<b>الفصل الثالث الأداء الحركي</b>	
26	تمهيد
26	1-3 الأداء الحركي
26	1-1-3 مفهوم التعلم:
26	2-3- المهارة skill
26	1-2-3 المهارة الحركية
26	2-2-3 أنواع المهارات الحركية الرياضية
27	3-2-3 تقسيم المهارات الحركية
27	4-2-3 الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية
27	5-2-3 أسس الحركة الرياضية
27	3-3 مراحل التعلم الحركي و المهاري
28	1-3-3 مرحلة التوافق الأولي
28	2-3-3 مرحلة التوافق الجيد للحركة
29	3-3-3 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
30	4-3 خطوات تعلم المهارات الحركية
30	1-4-3 تقديم المهارة الحركية
30	2-4-3 تقديم نموذج وشرح المهارة
30	3-4-3 تطبيق المهارة
31	4-4-3 المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة
31	5-3 إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة
31	1-5-3 الملاحظة الناقدّة للأداء
31	2-5-3 أنواع أخطاء الأداء

31	3-5-3 تصحيح الأخطاء
32	4-5-3 تقديم التغذية الراجعة (feed back)
32	6-3 عوامل مؤثرة على تعلم المهارة
32	1-6-3 عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة
32	2-6-3 عوامل تضعف تعلم المهارة
32	7-3 شروط تعلم المهارات الحركية
32	1-7-3 الدافع
32	2-7-3 التدريب
32	3-7-3 النضج
33	8-3 الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي
33	1-8-3 الوسائل السمعية
33	2-8-3 الوسائل المرئية البصرية
33	3-8-3 الوسائل السمعية البصرية
33	4-8-3 الوسائل العملية
34	9-3 خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها
34	10-3 الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها
34	1-10-3 أخطاء حديثة
34	2-10-3 أخطاء أصبحت عادة ثابتة عند الرياضي
34	3-10-3 كيفية اكتشاف الأخطاء
35	4-10-3 القواعد العامة لتصحيح الأخطاء
35	5-10-3 طرق إصلاح الأخطاء
36	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع : منهجية الدراسة</b>	
37	1-4- الدراسة الاستطلاعية
37	2-4- منهج الدراسة
38	3-4- متغيرات الدراسة
38	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
39	5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

40	4-6- الخصائص السيكومترية للأداة
51	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
52	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
53	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
54	5-1 تحليل وتفسير نتائج الدراسة :
71	5-2 إختبار الفرضيات
<b>الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات</b>	
77	6-1 الاستنتاج العام
78	6-2- الاقتراحات والتوصيات
79	6-3- الآفاق المستقبلية
80	6-4- المراجع والمصادر المعتمدة في الدراسة
80	6-4-1 المصادر
80	6-4-2 قائمة المراجع باللغة العربية
82	6-4-3 قائمة المراجع باللغات الأجنبية
82	6-4-5 المعاجم
83	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
54	يوضح مستوى التوفر .	01
54	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات بعد اعتماد المراهق على نفسه.	02
56	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات بعد إحساس المراهق بقيمته.	03
59	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات بعد شعور المراهق بالانتماء	04
62	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القدرة على حل المشكلات.	05
65	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.	06
68	يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القدرة على الإحساس الحركي.	07
71	يبين مدى توفر أبعاد التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثالثة الثانوي استنادا لإجابات عينة البحث.	08
73	يبين مدى توفر أبعاد الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالثة الثانوي استنادا لإجابات عينة البحث.	09
75	يبين اختبار T لقياس الفروق في المستوى بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى إلى المتغير الجنس.	10

الحمد لله الذي جعل رعايتنا لأطفالنا أمانة فقال عز وجل: "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا".

(سورة التحريم، 6).

و الصلاة والسلام على رسول الله الذي قال: «سلوا الله العفو و العافية». ( الترميذي، 327، 1994 )، و على آله و صحبه و من سار على هديه إلى يوم الدين أما بعد،،،

مما لاشك فيه أن الصحة لها أهمية للفرد و للمجتمع فقد منحتها مختلف الدول الكثير من عنايتها و رعايتها خاصة بالنسبة للنشء وذلك لأن الاهتمام بصحة النشء يعتبر هدفاً كبيراً تضعه الدولة نصب عينها حيث أن هذا هو الطريق الصحيح للنمو الطبيعي و التقدم الحضاري للأمة الذي يقوم بناؤه على اكتشاف مواطنين أصحاء، لا تمنعهم الأمراض ولا يعوقهم الضعف عن أداء واجباتهم نحو رقي أمتهم و النهوض بشؤونها في كافة المجالات (سليمان أحمد حجر، محمد السيد الأمين، 1998، ص 32).

وهدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات التلميذ ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها بما فيها التوافق الذي يشغل حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة التلميذ بصفة خاصة ، فالتوافق الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال عقد علاقات مرضية ، والسعي إلى التكيف مع متطلبات المجتمع ، ونظراً لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات وأبعاد عديدة ممثلة للسلوك البشري ومنها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية والانتماء للمجتمع وتقدير الذات ، تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها إلى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية والدراسية ، و هي مرحلة انفعال من الطفولة و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية و ذهنية واضحة (ميخائيل إبراهيم أسعد/ مالك سليمان، 1991، ص 25).

فالتوافق النفسي للتلميذ يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية ، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءاً كبيراً من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة ، التربية والتعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك ، فسوء التوافق النفسي يظهر من خلال سوء العلاقة مع الذات الأسرة ومع المدرسة وذلك من خلال السلوكيات كمارسة العنف وفقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء وبعدها الغياب المستمر لعدم قدراته على مواجهته المواقف التعليمية سواء على مستوى الدرس أو أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي انخفاض التحصيل وتدني الأداء الحركي الذي يعتبر هدفاً تربوياً من بين أهم المعايير التي تلعب دوراً هاماً في النجاح أو الفشل.

ولذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الظروف النفسية والاجتماعية للمراهق المتمدرس بما فيها التوافق النفسي الذي له أهمية في تحديد المسار الدراسي للمراهق ، حيث توجد دراسات أكدت على أهمية التوافق في زيادة إتقان الأداء الحركي ومن ثم التحصيل الجيد والنجاح وتوصلت إلى وجود علاقة جوهرية بين التوافق النفسي والأداء الحركي عند المراهق المتمدرس ، إذ يعتبر الأداء هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي لأداء الحركة أو المهارة

أي هو انعكاس لصورة من صور التعلم الحركي الداخلي الغير ملموس ،إذن هو التغير المؤقت في السلوك نتيجة التدريب الوتقي بفعل متغيرات مستقلة تدعى بمتغيرات الأداء مثل التحفيز والإثارة والتعب،بحيث يعتمد نجاح العملية التعليمية / التعليمية على مدى فعالية التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ،فالتربية البدنية والرياضية عملية تربوية تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً شاملاً متزنأ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية فيكتسب الفرد الكثير من النواحي النفسية و الخُلقية و الاجتماعية و الثقافية و الصحية(مسعود كمال غرابية ،1994،ص 18-19).

ولذلك نسعى في الدراسة الحالية إلى إبراز تأثير الجوانب النفسية للمراهق المتمدرس على الأداء الحركي أي محاولة إبراز تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي عند المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم الدراسة على النحو التالي:

**الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة وتطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة: التوافق النفسي ، الأداء الحركي، حصة التربية البدنية والرياضية ، المراهقة (17-19 سنة )، وتناولنا في هذا الفصل أيضا ،الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية.

**الفصل الثاني:** الجانب النظري وتطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لمتغير الدراسة: التوافق النفسي.

**الفصل الثالث:** الجانب النظري وتطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لمتغير الدراسة: الأداء الحركي.

**الفصل الرابع:**الجانب التطبيقي (منهجية الدراسة) وتطرقنا من خلاله:للدراسة الاستطلاعية ، منهج الدراسة ، متغيرات الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة ،أساليب(أدوات) جمع البيانات ،الخصائص السيكومترية( الصدق،الثبات ،الموضوعية)،تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية ، وتم فيه عرض التساؤلات وتحليلها ، وعرض الفرضيات وتفسيرها ومناقشتها كما تطرقنا إلى خطوات إجراء الدراسة الميدانية.

**الفصل الخامس:** خصصناه للعرض وتحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

هذا ما وفقنا الله تبارك و تعالى لإعداده ، و ما استطعنا الوصول إلى تحقيقه ، فنسأل الله عز وجل أن يكون هذا البحث في خدمة العلم و البحث العلمي ، و يفتح باب البحث لمن أراد المواصلة في دراسة موضوع تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي ، وفق متغيرات تختلف عما سبق ذكره في دراستنا بزيادة أو نقصان أو التناقض.



### تمهيد:

لقد تناولنا في هذا الفصل الإطار العام للدراسة والذي تطرقنا فيه إلى الإشكالية العامة ومنه طرح التساؤلات الجزئية وبناء فرضية عامة قسمت بدورها إلى فرضيات جزئية ، بعدها تطرقنا إلى أهمية و أهداف الدراسة ، تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة ، الدراسات السابقة ثم مميزات الدراسة الحالية.

### الإشكالية:

هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات التلميذ ضمن نطاق المدرسة و ذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها التوافق النفسي الذي يشغل حيزا كبيرا في الدراسات و البحوث لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة و حياة التلميذ بصفة خاصة ، فالتوافق النفسي للتلميذ يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله و تعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، سواء على مستوى الدرس أو أثناء حصة التربية البدنية والرياضية و بالتالي انخفاض التحصيل و تدني الأداء الحركي الذي يعتبر هدفا تربويا و من بين أهم المعايير التي تلعب دورا هاما في النجاح أو الفشل.

يعد التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة ، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الاجتماعي أو على المستوى الشخصي ، فأصحاب الاتجاه النفسي الاجتماعي يرون "أن التوافق يتضمن تفاعلات مستمرة بين الشخص وبيئته. فالتوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقات منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية " كما أشار إلى ذلك" وولمان **wolman**. ( حسين أحمد حشمت و مصطفى باهي - مصر - 2006 ).

يذكر مصطفى زيدان: "إن المرحلة الثانوية من التعليم تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة، التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقته، اتجاهاته، قيمه ومثوله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به، ولهذا تحتاج هذه المرحلة إلى عناية خاصة من الآباء و المربين ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهقين للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانيته وقدراته الجيدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عن ما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا" (مصطفى زيدان . 1985ص16).

وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات وتحولات فسيولوجية ونفسية، وظهور بعض الصراعات والتوترات لدى المراهق الأمر الذي أدى بالباحث إلى دراسة موضوع تأثير التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي على الأداء الحركي. تعتبر المهارة الحركية التي ينجزها الفرد الرياضي في المنافسة جوهر أداء النشاط الرياضي. كما أنها تعتبر نوع من العمل يقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز بدني خاص.

لقد تعددت تعاريف التعلم منها تعريف ستلنجز **stillings** الذي يرى التعلم الحركي أنه التغير في السلوك كما يعرفه **singer** سينجر أنه ما هو إلا الناتج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في



الأداء أو السلوك بسبب الخبرة لسابقة أو التطبيق العملي كما يعرف التعلم على انه "التحسن الثابت في الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية" ويعرف أيضا على انه "تغيير في طريقة أداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد".

لهذه الأسباب السالفة الذكر أردنا أن نقوم بهذه الدراسة حيث طرحنا التساؤل العام التالي:

\_ هل التوافق النفسي له تأثير على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

### وعليه تم طرح التساؤلات الجزئية التالية:

1- ما مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

2- ما مستوى الأداء الحركي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطور الثانوي تعزى لعامل الجنس ؟

### 1\_2 فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

يوجد تأثير للتوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية.

#### الفرضيات الجزئية:

1- مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

2- مستوى الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى للجنس.

### 1\_3 أهمية الدراسة:

تتبين أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- إبراز أهمية مفهوم التوافق النفسي المتعلق بالأداء الحركي.

- التركيز على عينة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية خلال المرحلة النهائية للتعليم الثانوي(البكالوريا).

- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في التعرف على مختلف جوانب التوافق النفسي وكيفية تطبيقها ميدانيا في الأداء الحركي للتلاميذ.

- التأكيد على أهمية التوافق النفسي و علاقته المباشرة بالأداء الحركي و بالتالي تحسين نتائج التلاميذ.



- لفت الانتباه إلى الأخصائيين و العاملين في ميدان التربية عامة و التربية البدنية بصفة خاصة إلى أهمية التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية من الناحية النفسية.

#### 1\_4 أهداف الدراسة :

من بين الأهداف الرئيسية لكل دراسة هو الوصول إلى نتائج ، و في هذه الدراسة يهدف الباحث إلى الكشف عن تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي(البكالوريا) في حصة التربية البدنية و الرياضياتو يسعى إلى:

- الإجابة على فرضيات البحث و التساؤلات الواردة لإشكالية البحث.

- معرفة تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى أفراد العينة.

- معرفة إذا كانت هناك فروق بين الجنسين ( ذكور - إناث) في التوافق النفسي والأداء الحركي.

- تسليط الضوء على المفاهيم و المصطلحات التي لها علاقة بالتوافق النفسي.

- كما تهدف الدراسة إلى إظهار أهم النواحي التي يمكن أن تؤثر على الأداء الحركي.

#### 1\_5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

تحتوي كل دراسة على جملة من المفاهيم الواجب تحديدها وفقا للغرض الذي جاءت من أجله و على هذا الأساس اعتمدنا في هذه الدراسة المفاهيم التالية :

#### التوافق :

لغة: توافق ، توافقاً ( وفق ) القوم في الأمر ، ضد تخالفوا ، تقاربوا ، تساعدوا ( المنجد الأبجدي 1967-297).

اصطلاحا: تعريف عبد المنعم المليجي و آخرون : التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة (عبد المنعم المليجي ، 1971، ص385) يشير هذا التعريف إلى أساليب التوافق الإيجابي -بوجه خاص- التي تؤدي إلى استقرار العلاقة بين الفرد و بيئته.

تعريف لازاروس : التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة ( Lazarus,1969,p 17-18 )

من خلال هذا التعريف نلتزم أن التوافق عبارة عن عمليات نفسية يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها ، و مختلف الضغوطات التي تمارس عليه سواء نفسية أو فردية أو خارجية كمتطلبات المجتمع ، و التي يمكن أن تكون بينه و بين استمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية .

تعريف كارل روجرز : يعرف التوافق : على أنه قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته (نفس المرجع، 1969 ،ص 110 )



يعني بذلك أن التوافق يعتمد أساسا على كيفية إدراك الفرد لذاته ، و كذا تقبل كل الحقائق و المواقف التي يتعرض لها حتى و لم تكن تعجبه و القدرة على تقبل عمله و ممارسته ثم أخذها بعين الاعتبار ( تقدير لذاته و عمله ) لبناء شخصيته .

**التعريف الإجرائي للتوافق:** التوافق هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وفقا لظروف البيئة، ولديه القدرة على مواجهة المواقف بشكل ايجابي وتغيير سلوكه تغيرا يناسب هذه الظروف الجديدة وبالتالي التحرر من الضغوطات والصراعات النفسية ، وفقا لمقياس التوافق.

### تعريف التوافق النفسي :

يعرفه "عطية محمود" هنا : " بأنه عملية تشير إلى الأحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر و إعادة الفرد إلى مستوى معين ، و هو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها ، فالفرد بهذا يتصرف مدفوعا بدافع الهدف الذي يشبع هذا الدافع و عندما تعترضه عواقب فإنه يقوم بأفعال و تصرفات و استجابات مختلفة حتى يجد بأنه باستجابته قد تغلب على العقبة و وصل إلى هدفه و أشبع حاجاته و دوافعه(عطية محمود هنا،1984،ص 58-60).

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق مجموع أحداث نفسية يسعى من خلالها الفرد إلى الابتعاد عن الضغوط و التوتر و العيش في حياة تناسب البيئة التي يعيش فيها ، كما يقوم بأفعال و تغيير من سلوكه لمواجهة مختلف المواقف بعدها الوصول إلى إشباع مختلف حاجاته.

تعريف لازاروس : التوافق مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة ( رمضان محمد القذافي عام 1991 ،ص 1). أما مصطفى فهمي فيعرفه " على أنه عملية ديناميكية مستمرة التي تهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لأحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه وبين بيئته ،أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته ( فهمي مصطفى ، 1999،ص23)

كما يقصد بالتوافق النفسي كذلك التغيرات التكيفية التي تحدث في سلوك الفرد كاستجابة للمواقف الجديدة و نعني بذلك على وجه الخصوص المظاهر الذاتية للتوافق - الخاصة بالفرد - كدرجة رضا الفرد و ثقته بنفسه و الشعور بالأمن و القيمة الذاتية و إشباع الحاجات. " (مبروك عزت عبد الكريم ،1994،ص 26). يشير هذا التعريف إلى مدى قدرة الفرد على إحداث تغييرات في سلوكه من أجل التكيف مع المواقف الجديدة ، و كذا استمتاعه بحالة من التوازن من خلال تقبله لذاته و شعوره بقيمته الذاتية التي تساعده على مواجهة مختلف العقبات ثم التأقلم مع مختلف الظروف ، و يذكر كل من " ثروب"، "كلارك"، "تيجز" (1965) أن التوافق النفسي يشمل عدة نواحي هي :

- اعتماد المراهق على نفسه و شعوره بقيمته الذاتية و مدى شعوره بالحيرة بالانتماء إلى الآخرين و مدى تحرره من الانطواء أو الميل إلى الانفراد و الانعزال و أخيرا خلوه من الأعراض العصابية .

أخيرا يرى الباحث " عباس محمود عوض" (1988) أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا"

**التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:**

نقصد بالتوافق النفسي في دراستنا هذه عملية تشير إلى الأحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر و إعادة الفرد إلى مستوى معين وهو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها لمواجهة المواقف الجديدة و كذا مدى تقبل التلميذ لنفسه و للآخرين و شعوره بقيمته و حريته، وفقا لمقياس التوافق النفسي.

**تعريف الأداء الحركي:** لقد عرف روبرت سنجر عام 1984 الأداء الحركي بأنه عبارة عن " حسيطة كل مستوى المهارة مضروبا في مقدرة اللاعب على الأداء الجيد في موقف المنافسة (موقف الاختيار) (د. أسامة كامل راتب - ، 1999 ص 7 )

- هو جانب من السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق الهدف (د / الخولي. د / كامل راتب ، التربية الحركية للطفل ، 1982-1994 ، ص 67 ).

**التعريف الإجرائي للأداء الحركي:** هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي لأداء الحركة أو المهارة أي هو انعكاس لصورة من صور التعلم الحركي الداخلي الغير ملموس ، إذن هو التغيير المؤقت في السلوك نتيجة التدريب الوقي بفعل متغيرات مستقلة تدعى بمتغيرات الأداء مثل التحفيز والإثارة والتعب.

**حصة التربية البدنية و الرياضة :** تمثل الجزء الأهم من أجزاء البرنامج المدرسي للتربية الرياضية ، و من خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج و يفترض أن يستفيد كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل (الخولي و عنان و درويش ، 1989 ، ص 119) . حيث تعتبر اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق بالتتابع و اتساق محتوى المنهج و تنفيذها و يعتبر من أهم واجبات المدرس ، لكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (الحركي-المعرفي-الوجداني) و تتكون الوحدة التعليمية من عدد من حصص التربية البدنية و تشمل المقدمة -الجزء الرئيسي- الختام (الخولي ، الشافعي ، 2000 ، ص 33) .

"تواجه التربية البدنية عددا من التصورات الخاطئة من قطاعات و فئات لا يستهان بها من الناس فهناك الأشكال الاجتماعية للحركة والنشاط البدني مما أدى إلى تصور البعض الآخر على أنها ألعاب وهذه كلها تصورات خاطئة لكنها أفضل بكثير من التصور القائل أن التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت ، أو هي ملء لأوقات الفراغ أو هي حواس للمنهج المدرسي أداؤها أنشطة خارج المنهج (المركز الوطني للوثائق التربوية ، 1998 ، ص 136).

**التعريف الإجرائي لحصة التربية البدنية و الرياضة:**

هي عملية تربوية تقدم مجموعة من الخبرات و المواد التعليمية ضمن برنامج مدرسي ، تحقق أهداف المنهج فوق الميدان و تساهم من خلاله في النمو البدني والصحي للتلميذ تحت إشراف الأستاذ.



### المراهقة :

**لغة :** كلمة المراهقة مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي ، 1995 ، ص 257).

**اصطلاحا:** هي سن التغيير مشتقة من كلمة adolescere و تعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمى . (abzacomier,1983,p 03)

و تعني كذلك نضج أعضاء الجسم و التطور الجنسي و نسجل فيها نمو سريع غير منتظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا ( M:khiat ,1996,p 252 )

و هي مرحلة انفعال من الطفولة و تقسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 25).

المراهقة بمعناها العام هي التي تبدأ ببلوغ و تنتهي بالرشد فهذه عملية بيولوجية و حيوية و عضوية في بدنها و ظاهرها ، اجتماعية في نهايتها.

ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر فترة المراهقة، وتستغرق هذه الفترة حوالي ثماني سنوات من عمر الإنسان (11-18 سنة)، ويحدث خلال هذه الفترة تغيرات نمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا (أسامة كامل راتب ، 1999، ص 131).

و تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين (عبد الرحمن العيسوي ، 2002 ، ص 36)

### التعريف الإجرائي للمراهقة:

نقصد بها في دراستنا هذه المرحلة العمرية الممتدة ما بين 17-18 سنة أي مرحلة الثانوي. وهي مرحلة انفعال من الطفولة و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة، بمعناها العام هي التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد.

### 1\_6 الدراسات السابقة:

#### الدراسة الأولى:

**عنوان البحث:** أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في مهارات كرة القدم  
**أهداف البحث:**

- إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.
- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال.
- التحسيس بأهمية المرونة ودورها.



• تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية

**مشكلة الدراسة:**

- ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال؟

**فرضيات الدراسة:**

- للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة المراوغة.

- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التمرير.

- إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التسديد.

**إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** عينة عشوائية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي أمل بلدية سيدي خالد

**المجال الزمني والمكاني:** قمنا بإجراء دراستنا خلال سنة 2019

**المنهج المتبع:** تم استخدام المنهج التجريبي.

**الأدوات المستعملة:** الوسائل الإحصائية والاختبارات

**النتائج المتوصل إليها:**

إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.

**الاقتراحات:** بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض

**الاقتراحات:**

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد.

- ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.

- إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.

- إدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة.

- استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف

**الدراسة الثانية:**

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية للطالب بن جدو عبد الباسط

جامعة المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية البدنية السنة الجامعية

2011 - 2012

**عنوان الدراسة:** علاقة التوافق النفسي بدافعية الانجاز الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية في

**الطور المتوسط.**



هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف التوافق النفسي ودافعية الانجاز لدى عينة من التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعض متوسطات بلدية المسيلة، وكذا التعرف على الفروقات بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في ما يخص توافقهم النفسي و دافعتهم للانجاز حسب متغيرات الجنس و المستوى التعليمي.

**مشكلة الدراسة:** هل توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي و دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟  
**فرضيات الدراسة:** - يوجد مستوى توافق نفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- يوجد مستوى دافعية انجاز لدى تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة باختلاف الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة باختلاف المستوى الدراسي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لدافعية الانجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة باختلاف الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ لدافعية الانجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة باختلاف المستوى الدراسي .

و قد اشتملت عينة الدراسة على 179 تلميذ، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية تناسبية من مجموع 1786 من مجتمع الدراسة أي بنسبة 10 % - انتهج الباحث المنهج الوصفي لغرض الوصول إلى العلاقة و استعان بأداة " مقياس التوافق النفسي " و مقياس دافعية الانجاز الرياضي " الخاص بالتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية من تصميم الباحث " بعد تكييفه "، حيث شمل على 8 أبعاد ، 6 منها خاصة بمقياس التوافق النفسي ب 54 عبارة، و بعدين لمقياس دافعية الانجاز الرياضي ب 20 عبارة. تم تطبيق الأساليب الإحصائية حسب طبيعة الدراسة باستخدام برنامج spss.18 ، و أظهرت النتائج :  
- توجد علاقة بين التوافق النفسي ودافعية الانجاز الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

- يوجد مستوى توافق نفسي و مستوى دافعية انجاز ايجابي في حصة التربية البدنية والرياضية .

- لا توجد فروق في جميع أبعاد التوافق النفسي باختلاف المستوى والجنس في حصة التربية البدنية والرياضية .

- لا توجد فروق في دافعية الانجاز باختلاف المستوى والجنس في حصة التربية البدنية والرياضية .



و عليه يوصي الباحث بإعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية التربوية من خلال توفير جميع ظروف النجاح للمراهق تريبويا و رياضيا ، و ذلك بتسهيل انضمامهم لحصة التربية البدنية و الرياضية و تشجيعهم على الاشتراك الايجابي فيها.

- توفير الجو المناسب للتلميذ داخل و خارج المؤسسة التربوية ،لكي يستطيع أن يتوافق و يتكيف مع مرحلة المراهقة دون حدوث أزمات تؤثر على حياته بصفة عامة وحياته الدراسية بصفة خاصة .

- توعية الأساتذة بدور الدافعية في عملية التحصيل وإقامة دورات تكوينية لهم لتعريفهم بأساليب استئارتها.

- تقديم إرشادات وتوجيهات للتلاميذ الذين يعانون من انخفاض في مستوى دافعية الانجاز وتعريفهم بأساليب زيادتها.

- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية وإفادة المنظومة التربوية بنتائجها.

### الدراسة الثالثة:

- قامت بوشاشي سامية (2013) بدراسة تحت عنوان "السلوك العدوانى وعلاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة الجامعة "دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين السلوك العدوانى و التوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة الجامعة ،المنهج: تم الاعتماد على المنهج الوصفى التحليلى تحقيقا لأغراض البحث،العينة: تكونت عينة الدراسة من (340) طالبا و طالبة جامعيين تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية ،الأداة: مقياس السلوك العدوانى من إعداد الباحثين " باص و بيروي" و المقنن من قبل الباحثين " معتر سيد العبد الله" و"صالح أبو عباة" وكذلك مقياس التوافق النفسى و الاجتماعى من إعداد الباحث "صلاح الدين احمد الجماعى" اللذان تم تعديلهما بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية ،تم استخدام البرنامج الإحصائى ال spss ومن خلاله تم تطبيق اختبار T لدلالة الفروق ومعامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة وكذلك حساب النسب المئوية لتحديد مستويات متغيري البحث ،النتائج:ولقد توصلت نتائج البحث إلى أن لدى طلبة الجامعة سلوك عدوانى متوسط،كما وجدت أن هناك فروق دالة إحصائيا في السلوك العدوانى بين الجنسين و لصالح الذكور،كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق نفسى اجتماعى متوسط،كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسى الاجتماعى بين الجنسين، وتوصلت أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدوانى و التوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة الجامعة .

### الدراسة الرابعة:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية للطلاب إسماعيل بلقاسم

جامعة بسكرة السنة الجامعية 2011 – 2012

عنوان الدراسة : دراسة تأثير طرق التحفيز على الأداء لدى تلاميذ الطور الثانوي



**هدف الدراسة :** التوصل إلى مدى تأثير طرق التحفيز على الأداء لدى تلاميذ في الطور الثانوي  
**مشكلة الدراسة :** تتكون مشكلة البحث من متغيرين: مستقل ( الحوافز ) ومتغير تابع (الأداء الحركي)  
ومنه طرح الإشكال هل يوجد هناك تأثير لأساليب وطرق التحفيز التي تتبعها المؤسسات التربوية على الأداء الحركي على التلاميذ؟ وهل للأداء الحركي دور تحفيزي لتحسين النتائج الرياضية؟  
الفرضية الرئيسية : كلما كانت الحوافز مناسبة وكافية كلما زادت الرياضيين على مواصلة الأداء الجيد.  
**الفرضيات الجزئية:**

1/ الاهتمام والدوام على الممارسة والأداء الرياضي ينمي الجانب التحفيزي لدى التلاميذ لتحسين نتائجهم الرياضية.

2/ الدور الإيجابي للمربي أو الأستاذ يؤدي بالتحفيز الجيد والحصول على النتائج الجيدة.

3/ النتائج الرياضية الجيدة تتبع من رغبة التلميذ في الأداء.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة : لقد تم اختيار العينة عشوائيا وبصفة تخدم بحثنا، وشملت الأعمار التي ركز عليها بحثنا كما توزعت على جنسين ذكور و إناث دون تمييز من السنة الثالثة من ثانويتين:

• ثانوية " لخير بوخروبة " ب مدينة أم البواقي.

• ثانوية " فرحاتي أحيدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي.

وقد حدد عدد التلاميذ ب 120 تلميذ ممارسا للتربية البدنية والرياضية يتوزعون على ثانويتين حيث 80

تلميذ بثانوية " لخير بوخروبة " مقسمين على 4 أقسام نهائية متساوية العدد و 40 تلميذ بثانوية " فرحاتي

أحميدة " من قسمين نهائيين متساويين العدد تتراوح أعمارهم بين 18 و 19 سنة

المجال المكاني :لقد تمت الدراسة على مستوي ثانوية " لخير بوخروبة " ب مدينة أم البواقي ، و ثانوية

" فرحاتي أحيدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي..

المجال الزمني :استغرقت هذه الدراسة من شهر جانفي إلي شهر مارس وذلك من خلال دراسة

بيلوغرافية ودراسة ميدانية أجريت خلال هذه المدة.

منهج البحث : اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي وذلك لطبيعة المشكلة وهو عبارة عن جمع

البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لموضوع الدراسة.

الأدوات المستعملة في الدراسة : تتمثل أداة البحث الحالي في استمارة الاستبيان وهي طريقة أو عاملا

منهجيا يسمح بالاقتراب من موضوع البحث.

أهم النتائج المتوصل إليها :كانت نتائج الدراسة متناسبة ومتطابقة حيث دلت على أن التحفيز من أهم

الوسائل والدوافع التربوية التي تساهم على تحسين الأداء الحركي الجيد.

**استخلاصات واقتراحات:**

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين لنا أن للتحفيز دور فعال في الأداء الحركي الجيد



- وضع منهاج يساعد الأستاذ على تحديد أهدافه بدقة والحصول على نتائج ملموسة

### الدراسة الخامسة

دراسة رحمانى قوادري إبراهيم والتي كانت بعنوان " إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية والرياضية تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية " والتي كانت تهدف إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضة في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح في جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة كما تهدف إلى التعرف على الممارسين والغير الممارسين للتربية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. التساؤل العام:

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي؟  
الأسئلة الجزئية:

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في البعد التوافق النفسي في مرحلة التعليم الثانوي؟

- هل هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في البعد التوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي؟

اعتمد الباحث المنهج الوصفي وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات:

تشجيع الممارسة الرياضية المستمرة التي تساهم في خفض درجة العدوانية وخلق السمات الإيجابية ومحاولة تحقيق التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي في التربية البدنية والرياضية.

- مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/المجلد/ 60 :العدد 02\_ 2021، ص 515-496

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور التعلم الحركي في التوافق النفسي خلال حصة التربية البدنية والرياضية ودور التعلم الحركي في التوافق الاجتماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية واستخدمت العينة العشوائية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي ببعض ثانويات ولاية المسيلة كما استعمل المنهج الوصفي لتلاؤمه مع طبيعة موضوع الدراسة وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات في هذه الدراسة ومن النتائج المتوصل إليها إن للتعلم الحركي دور في التوافق النفسي الاجتماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية

- **عنوان الدراسة:** التعلم الحركي دور في التوافق النفسي الاجتماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية

- **مشكلة الدراسة:** هل للتعلم الحركي دور في التوافق النفسي الاجتماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟



الدراسة السادسة:

- عنوان الدراسة :دراسة حالة القلق الدافع قبل المنافسة ومدى تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم- صنف أكابر -
- أهداف الدراسة:
- معرفة ما مدى تأثير القلق الايجابي على مستوى أداء اللاعبين.
- معرفة الكيفية التي يتم بها تحضير اللاعبين نفسيا .
- معرفة درجة القلق الدافع لدى اللاعبين .
- التعرف على مستوى الحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة .
- مشكلة الدراسة:
- هل للقلق الدافع قبل المنافسة الرياضية تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر؟
- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة:
- للقلق الدافع قبل المنافسة الرياضية لو تأثير على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر .
- الفرضيات الجزئية:
- للقلق الدافع تأثير ايجابي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.
- للقلق الدافع تأثير سلبي على أداء لاعبي كرة القدم لولاية المسيلة فئة أكابر.
- إجراءات الدراسة الميدانية:
- عينة الدراسة:تم اختيار العينة بشكل عمدي، وعددها 50 لاعبين.
- المجال الزمني : تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من ديسمبر إلى ماي.
- المجال المكاني :أجريت هذه الدراسة على ناديين من ولاية المسيلة الناشطة في قسم مابين الرابطات.
- المنهج المتبع :استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة : المقياس القلق الدافع.
- أهم الاستنتاجات المتوصل إليها:
- إن مواجهة المنافسين لا تأثر على حالة اللاعبين من الناحية النفسية ، بل تزيد من مردودية الأداء .
- للقلق الدافع قبل المنافسة له دور كبير في الرفع من أداء اللاعبين .
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالايجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان .
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين ويكون الأداء لديهم ممتاز .
- أهم التوصيات الاقتراحات:
- ضرورة استعانة القائمين على الفرق لكرة القدم بأخصائيين نفسيين لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين .



- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنضمين للمنافسات الرياضية الخاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة .

- إدراج اختبارات نفسية من طرف المدربين في التدريبات من اجل دراسة سلوكيات اللاعبين .

- الاستعانة بالأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة .

### **1\_7 مميزات الدراسة الحالية:**

إن اختيار أية مشكلة بحث لا يتم بمحض الصدفة بل ينجم عن عدة أسباب ودوافع ذاتية وموضوعية مختلفة ويمكن إرجاع هذه الأسباب التي كانت وراء هذا الاختيار إلى ما يلي:

- لفت الانتباه إلى الأخصائيين و العاملين في ميدان التربية عامة و التربية البدنية بصفة خاصة إلى أهمية التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية من الناحية النفسية.

- الظروف النفسية والصحية التي يمر بها التلاميذ في الوسط المدرسي خاصة في ظل جائحة كورونا

- كما تهدف الدراسة إلى إظهار أهم النواحي التي يمكن أن تؤثر على الأداء الحركي. لقد تم التطرق

في هذا الفصل إلى أهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي والأداء الحركي .

بالإضافة إلى مجموعة من الدراسات السابقة بعضها تناول متغير التوافق النفسي و بعضها تناول

متغير الأداء الحركي.



### تمهيد:

التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها ومواقفها وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر إنتشار في علم النفس، وكذا الصحة النفسية وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر حيث زادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم بحيث يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية، السيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها، ونظرا لكون التوافق بما فيها التوافق النفسي والاجتماعي مختلف في خصائصه والعوامل المؤثرة فيه.

### 2- التوافق:

#### 2-2-1 نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق:

التوافق مصطلح يعني التآلف و التقارب، فهو نقيض التخالف و التنافر و مفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء و الذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية" دارون C. Darwin" للتطور سنة(1859)، إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته و يشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي و العمليات التي تساهم في بقاء الأجناس ، فالخواص البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد الكائن على البقاء و الاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها و استمرارها (مايسة أحمد النيال ، 2002 ، ص 138).

يتضح مما سبق أن التكيف من وجهة نظر علم الأحياء يركز على قدرة الكائن الحي على التألؤم مع الظروف البيئية و هذا يتطلب منه مواجهة أي تغير في البيئة بتغيرات ذاتية و أخرى بيئية، و استفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف و استخدموه في المجال النفسي بمصطلح التوافق حيث أنه من الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس على البقاء الاجتماعي و النفسي للفرد إذ يفسر السلوك الإنساني بوصفه توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها، و هذه المطالب هي نفسية اجتماعية بحد ذاتها و يتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد و الآخرين، و تؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد (صبره محمد علي، 2003، ص 132).

لقد اهتم الباحثين بهذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكيف و التوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي و الاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان و سعيه للتعامل المرن مع مطالب الحياة. من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحث أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان، الحيوان، النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها و لا بد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها (أديب الخالدي، 2002، ص 92).



## 2-2-2 تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق و ذلك حسب اهتمام و اتجاه العلماء و الباحثين و من بين أهم التعريفات نجد:

**2-2-2-1 تعريف لازاروس:** "التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة" (رمضان محمد القذافي، 1998، ص109).

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها .

**2-2-2-2 و يعرفه كارل روجرز على أنه:** "قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته" (نفس المرجع، ص110).

يشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية إدراك و تقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق و المواقف التي يتعرض لها حتى و لو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.

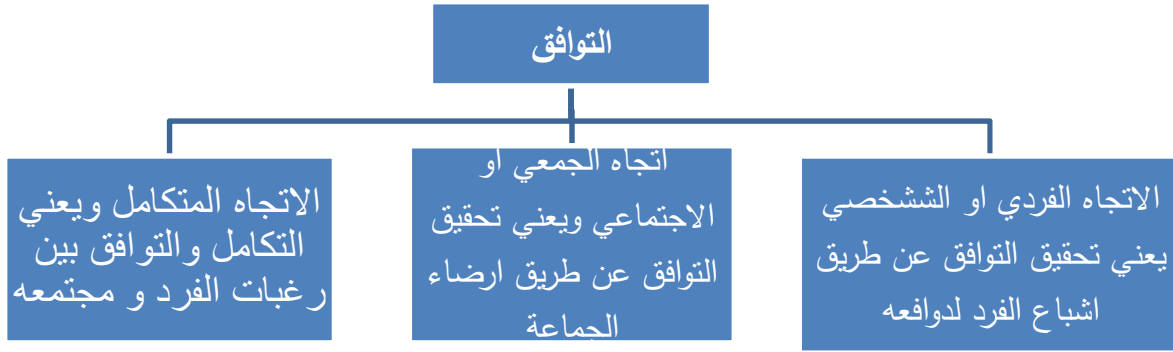
**2-2-2-3 و يرى أحمد عزت راجح ( 1973 ) أن التوافق "** هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا، أو مشكلة مادية، أو اجتماعية، أو خلقية، أو صراعات نفسية، تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة" (أحمد عزت راجح، 1985، ص 578).

**2-2-2-4 أما مصطفى فهمي فيعرف التوافق أنه:** "عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لأحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه و بين بيئته، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء و بيئته" (مصطفى فهمي، 1979، ص23).

و في الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل و تغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي و الاجتماعي و بالتالي الشعور بالرضا.

كما نستنتج أن هناك اتفاق في مجمل هذه التعريفات و يبدو هذا الاتفاق في أن التوافق يشمل عنصرين أساسيين هما: التوافق مع الذات و التوافق مع المحيط أو البيئة أما التوافق في شكله العام فيشمل في قدرة الفرد على التوازن و الاستقرار مع ذاته و بين البيئة التي يعيش فيها و حسب (عبد الحميد عبد اللطيف 1995) هناك ثلاث اتجاهات للتوافق:

- الاتجاه الفردي أو الشخصي.
- الاتجاه الجمعي أو الاجتماعي.
- الاتجاه التكاملي (العام) يشمل الشخصي + الاجتماعي و هذا الشكل يوضح ذلك :



شكل رقم ( 01 ) يمثل اتجاهات التوافق (من انجاز الباحث)

يمكن أن نستخلص من الشكل رقم (01) أن التوافق يجمع ثلاثة اتجاهات و حتى يصل الفرد إلى تحقيقه يجب الجمع بين هذه الاتجاهات بمعنى تحقيق التوافق الشخصي و ذلك عن طريق إشباع الفرد لدوافعه ثم تحقيق التوافق الاجتماعي عن طريق إرضاء الجماعة و السعي وفق معايير المجتمع و في الأخير الجمع بين رغباته و مجتمعه.

### 2-2-3 المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

**2-2-3-1 التكيف:** استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق « **Ajustement / adaptation** » و كانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء مع أن الفرق واضح بينهما، و الاستخدام مازال إلى يومنا.

فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا و علم الحياة" هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و على جنسه (عبد الرحمن العيسوي، 1992، 19) بينما التوافق كما وردت التعاريف حوله فهو " تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه و مع الآخرين، أفراد أسرته و المجتمع الذي يحيط به و المعايير البيئية و الثقافية و السياسية و الاقتصادية و الإيديولوجية و غيرها و بهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي و يقصد به النواحي العضوية للكائن البشري و الذي يخص كذلك الحيوانات، فالتعلم التكيفي للحيوان بيئة يجعله يحافظ على بقائه، أي ملائمة نفسه للموقف و تغيير خصائص سلوكه بما يلاءم و تغيير البيئة غير أن التوافق يتميز به الإنسان و بالتالي فهو ليس مجرد تكيف نفسه مع التغيرات البيئية إنما يعمل كذلك على تغيير البيئة لتلائم توافقه (رياش سعيد، 2009، ص99).

**2-2-3-2 الصحة النفسية:** هناك ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف بين مصطلح التوافق و الصحة النفسية و لعلّ السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف بيئية و العلاقات الشخصية يعد دليلا لتمتعه بصحة نفسية جيدة، و أن القدرة على التشكيل و التعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات و إشباع الحاجات، هذا ما جعل بعض الباحثين يلجئون إلى استخدام مقياس



الصحة النفسية لقياس التوافق، وأحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 83).

مما سبق نستنتج أن للصحة النفسية أهمية كبيرة للفرد و المجتمع و يمكن اعتبارها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه و مع محيطه، فمفهوم الصحة النفسية لحد ذاته يحمل مصطلح التوافق النفسي و الاجتماعي أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته.

#### 2-2-4 مؤشرات التوافق:

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي :

2-2-4-1 النظرة الواقعية للحياة: يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح و هم واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة، ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذين ينخرطون فيه.

2-2-4-2 مستوى طموح الفرد: لكل فرد طموح و الشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية و يسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الانجاز.

2-2-4-3 الإحساس بإشباع حاجات نفسية: كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بان جميع حاجاته النفسية الأولية و المكتسبة مشبعة ( الطعام، الشراب و الجنس) بطريقة شرعية، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية و الفيزيولوجية، كالأمن و إحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

#### 2-2-4-4 توافر مجموعة من سمات الشخصية:

و من أهم السمات التي تشير إلى التوافق هي :

- الثبوت الانفعالي: أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر والتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب ، الخوف ، الغيرة ، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

- اتساع الأفق: يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظاهر وفهم أسبابها و قوانينها.

- مفهوم الذات: يشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافق.

- المسؤولية الاجتماعية: المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين و إزاء المجتمع بقيمه وعاداته و مفاهيمه.

- المرونة: أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور، و البعد عن التطرف يجعل الشخص مسائرا و مغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك و أن يغايرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى و الابتعاد عن الاعتمادية و الاستقلالية.



**2-2-4-5 الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:** يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسيّر حياته، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب و الولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع، كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

**2-2-4-6 مجموعة من القيم (نسق قيمي):** يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية (حب الناس والتعاطف، الرحمة، الشجاعة). (صالح حسين الداھري، 2005، ص 56-60). من خلال ما سبق نستنتج أن تمتع الفرد بهذه السمات يدل على توافقه الايجابي سواء مع ذاته عن طريق الإحساس بالمسؤولية و قدرته على مواجهة مختلف المواقف، أو مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق احترامه للعادات والتقاليد والقوانين السائدة فيه.

### 2-2-5 أبعاد التوافق:

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك و التي تبرز على مستويات مختلفة حيث نجد منها المستوى البيولوجي، الاجتماعي، السيكلوجي.

**2-2-5-1 البعد البيولوجي:** يشترك الباحث "لورانس" مع الباحث "شبين" في القول إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته فالتوافق هو: عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة، أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بين الفرد و البيئة" (سهير كامل أحمد، 2001، ص 32-33).

كما يتضمن التوافق البيولوجي استجابة الفرد الفيزيولوجية للمؤثرات الخارجية و التي تستدعي بدورها أعضاء الحس أو المستقبلات المتصلة بالعقل و هي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة دون غيرها، كالعين التي تستقبل الإحساسات بالموجات الضوئية، و الأذن المجهزة من أجل التقاط الأصوات لا للمرئيات إلى جانب أعضاء الأنف للشم و اللسان للذوق... الخ (كمال دسوقي، 1974، ص 106).

نستنتج أن المستوى البيولوجي يرى أنه على الكائن الحي التغيير من سلوكياته أو تعديلها بما يتناسب مع الظروف المحيطة به، كما أن الفرد مجهز بأعضاء مختلفة متخصصة في الاستجابة و الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة .

**2-2-5-2 البعد السيكلوجي:** يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية و القدرة على حل المشاكل بصفة ايجابية و تتمثل: **الاعتماد على النفس:** قدرة الفرد على توجيه سلوكه و تحمل المسؤولية.

**الإحساس بالقيمة الذاتية:** شعور الفرد بتقدير الآخرين له، و أنه يروونه قادرا على تحقيق النجاح و شعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به.

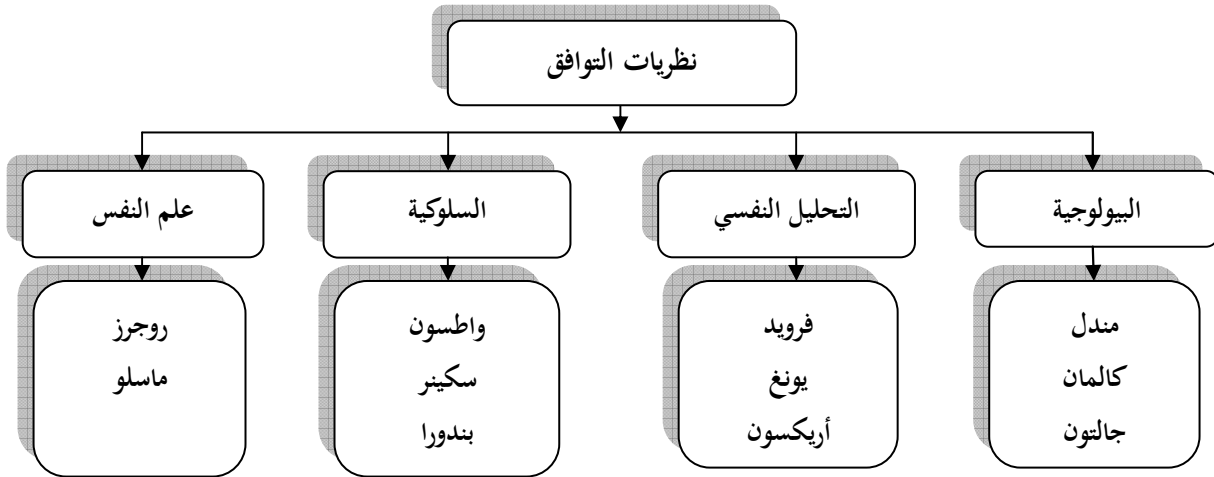
**الشعور بالحرية الذاتية:** شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية.



الشعور بالانتماء و الخلو من الأعراض العصابية: أي يتمتع بحب أسرته و يشعر بأنه مرغوب و لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر و البكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيهه و تحمل مسؤوليته و الإحساس بقيمته الذاتية و مكانته في المجتمع و قدرته على التوفيق بين دوافعه و حل المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها بالاعتماد على نفسه.

**2-2-5-3 البعد الاجتماعي:** يرى "روش" أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابلته لظروف الحياة و حل مشاكله لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل و التوليد أي أن التوافق عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة و التنشئة الاجتماعية و أن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية و الثقافية (عباس محمود عوض، 1989، ص 21-28)، يأتي هذا التوافق كنتيجة للتوافق البيولوجي والنفسي ويظهر من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالتوافق يعبر عن طريقة الفرد الخاصة و الغالبة في حل مشاكله و في تعامله مع الناس ذلك أن كل سلوك يصدر عنه ما هو إلا نوع من التكيف فالفرد يولد مزوداً بأنواع مختلفة من الاستعدادات الجسمية و العصبية و النفسية التي تحتاج إلى التهذيب الذي يقدمه المجتمع و الأسرة، إذ أن هذه الأخيرة تقوم بعملية التطبيع الاجتماعي و بفضل هذا التفاعل تتعدل دوافع الفرد و يكتسب خبرات و معلومات و مهارات و اهتمامات.. الخ (سهير أحمد كامل، 1999، ص 37-38). نستخلص أن المستوى الاجتماعي يركز على العلاقات بين الذات و المجتمع، و ذلك بتقبل الآخرين و مختلف التقاليد و العادات مما يساعد الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية، و امتلاك طريقة خاصة به من أجل التعامل مع الآخرين في حل مشاكله، نستخلص مما سبق أن كل مستوى له أهمية لتحقيق التوافق الايجابي و الكامل، و أن كل مستوى يكمل الآخر حيث أن الفرد يولد و هو مزود بأعضاء متخصصة لكل مثير و مجموعة من الاستعدادات النفسية و الاجتماعية و ما عليه إلا الاعتماد على نفسه لتوجيهها و تحمل مسؤولياته و ذلك بدون إهمال دور الأسرة و المجتمع في تهذيب هذه السلوكيات.

**2-2-6 النظريات المفسرة للتوافق:** يعتبر البعد النظري لتفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث و موضوع التوافق و لأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية و ذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد و خاصة المراهق، و من أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:



الشكل رقم (02) يمثل نظريات التوافق ( الشكل من انجاز الباحث )

### 2-2-6-1 النظرية البيولوجية: Theory Biological :

من مؤسسيها الباحثين " داروين، مندل ، كالمان و جالتون"، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم و المخ و تحدث هذه الأمراض في أشكال منها المورثة و منها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات و اضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية و بالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة و يقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم (رياش سعيد، 2009، ص 111).

### 2-2-6-2 نظرية التحليل النفسي Psycho-analyses theory :

من أبرز رواد هذه النظرية نجد الباحث " فرويد " Freud" يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا (عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص 70) أما الباحث "يونج" Yong" في دراسته فقد اعتمد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف ، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة وأن الصحة النفسية و التوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية و الانبساطية (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف ، 1990، ص 87 ).

من خلال عرض هذه الآراء لرواد نظرية التحليل النفسي نجد أنهم يركزون على أن التوافق يكون في الشخصية حيث يرى الباحث "Freud" أن التوافق عملية لا شعورية تحدث للفرد دون أن يدرك ذلك.



بالنسبة للباحث "يونج" فقد اهتم بنمو الشخصية و أكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها و ضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية و الانبساطية لتحقيق التوافق و التمتع بالصحة النفسية. أما الباحث أريكسون "Erikson" فالشخص المتوافق لا بد أن يتسم بالثقة الإحساس الواضح بالهوية و القدرة على الألفة و الحب، الشعور بالاستقلالية، التوجه نحو الهدف و التنافس و القدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل على النضج و سهولة التوافق.

### 2-2-6-3 النظرية السلوكية Theory Behaviorisme:

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد و التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية و على الإثابة، فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، و عملية توافق الشخص لدى "واطسون" "Watson" و "سكينر" "Skinner"، لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد و لكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة. أما السلوكيين المعرفيين أمثال الباحث "ألبرت بندورا" "A. Bandura" و الباحث "مايكل ماهوني" "Mahoney" استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية و اعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية تتم و الفرد على درجة عالية من الوعي و الإدراك مزاملة للأفكار و المفاهيم الأساسية (مايسة أحمد النيال، 2002، ص 142).

أي أن "بندورا" و "ماهوني" رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية.

### 2-2-6-4 نظرية علم النفس الإنساني Humanistic psychology:

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق و ذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم و شعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم و منها البدء في البحث عن ذاتهم و التداول مع أفكار و مشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين و بالتالي تحقيق التوافق السليم. في هذا الصدد يشير "كارل روجرز" "Carl ROGERS" (1951) إلى أن الأفراد سيئو التوافق كثيرا ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكياتهم حيث يعرف كارل روجرز بأن سوء التوافق " :تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي و في الواقع إن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه و هذا ما يولد فيه التوتر و الأسى (مايسة أحمد النيال، 2002، ص 142).

إذا حسب الباحث " روجرز "التوافق عبارة من مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية و الانفتاح على الخبرة.

أما الباحث "ماسلو" "Maslow" قام بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمركز الصحيح للذات و هي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة ايجابية مع نفسه و مع الآخرين (عباس محمود عوض، 1990، ص 91).



كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسي الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات و يشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة لسلوك الناتج من طرف الفرد. في الأخير نستخلص من خلال هذه النظريات التي طرحها علماء علم النفس، أن كل واحد منهم له تفسير و تحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحنى معين، رغم أنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد، فالتحليل النفسي يرى أن التوافق هو الحفاظ و إتباع الحاجات الضرورية، أما السلوكيون يشيرون إلى التوافق هو بمثابة كفاءة و سيطرة على الذات و يتحقق من خلال اكتشاف الشروط و القوانين الموجودة في الطبيعة و في المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجاته، أما النظرية الإنسانية ترى عملية التوافق أنها حالة واعي خاصة بالفرد نفسه و تجاربه و خبرات حياته الواقعية، و النظرة الصحيحة تتطلب التكامل ما بين هذه النظريات، ذلك بأخذها كلها بعين الاعتبار لتفسير التوافق أو سوء التوافق فالإنسان ما هو إلى وحدة كاملة متفاعلة.

### 2-3 التوافق النفسي:

#### 2-3-1 تعريف التوافق النفسي:

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع الوسط المحيط به، و كل المستويين لا ينفصل عن الآخر و إنما يؤثر فيه و يتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا و يضيف علماء النفس بقولهم أن "التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و بين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي (جمال أبو دلو، 2009، ص 228) ، كما يقصد بالتوافق النفسي رضا الفرد عن نفسه و تتسم حياته بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق و النقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه و لا تغضب الجميع (مصطفى فهمي، 1979، ص 34) ، و يشير الباحث "حامد زهران" إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي و يعني السعادة عن النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) و الدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) و بالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف مراحل المتابعة (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 08).

خلاصة القول في هذا الإطار هي أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام و تحقيق الاستقرار مع نفسه أولا و مع الآخرين ثانيا، وتحقيق أهدافه و يظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته، قبول الآخرين له و الخلو من الحزن الذاتي و تقبله لذاته.

#### 2-3-2 معايير التوافق النفسي:

لقد أشار "لازاروس" "Lazarus" و "شافر" "Shaffer" قد تم تحديد معايير التوافق النفسي في الآتي:

#### 2-3-2-1 الراحة النفسية:

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه و يقرها المجتمع.



**2-2-3-2 الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و الكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم و مهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته و تحقيق أهدافه الحيوية و كل ذلك يحقق له الرضا و السعادة النفسية.

**2-2-3-2 مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:** إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية و على الاحتفاظ بالصدقات و الروابط.

**2-2-3-2 الأعراض الجسيمة:** في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسيمة مرضية.

**2-2-3-2 الشعور بالسعادة:** الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة و هي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

**2-2-3-2 القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:** أن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، و يكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته و أن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد، أكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته و على إدراك عواقب الأمور.

**2-2-3-2 ثبات اتجاهات الفرد:** إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية، و كذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

**2-2-3-2 اتخاذ أهداف واقعية:** الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى و لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف (حسين احمد حشمت و مصطفى حسين باهي، 2007، ص 62-63).

من خلال ما سبق يمكن القول أن معايير التوافق النفسي هي سلوكيات و تصرفات يسلكها الفرد من أجل الاستقرار النفسي.

### 2-3-3-2 العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:

يتعرض الإنسان لعوائق كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للإنسان بذاته والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ولقد أجمل (حسين أحمد حشمت و مصطفى حسين باهي، 7002 )، " أهم العوائق في النقاط التالية:

### 2-3-3-2 1-3-3-2 النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمانية للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل (المريض) الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضه لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

**2-3-3-2 2-3-3-2 عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:** يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة وإذا استشيرت الحاجة أصبح الإنسانية في حالة توتر واختلال توازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن وتحدد ثقافة الطرف الذي يتم إشباع هذه الحاجات.



### 2-3-3-3 عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضار جسمانيا واجتماعيا.

### 2-3-3-4 الصراع بين أدوار الذات:

ما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف وجود مجموعة من العوائق والمتمثلة في:

-عوائق نفسية ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب مثل يرغب الطالب في دراسة الطب والصيدلية ولا يستطيع الفصل بينهما فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.

-عوائق مادية واقتصادية يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

-عوائق اجتماعية وتتمثل في العادات والتقاليد والقوانين الموجودة في المجتمع والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته وذلك بضبط سلوكياته وتنظيم علاقاته.



### خلاصة:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق ومستوياته كما تناولنا التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي كلا على جهة بتقديم التعريف وأهم المعايير مختلف المعايير التي يمكن أن تعيق التوافق سواء النفسي أو الاجتماعي ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي يعني القدرة على تحقيق أهدافه، حاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط ومن أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي الغايات التربوية أي النجاح في الدراسة وامتلاك دافعية قوية للتعليم، فتوافق المراهق النفسي الاجتماعي يعني الخلو من الصراعات وبالتالي امتلاك الدافعية للتعلم والنجاح.



## تمهيد:

تعتبر المهارة الحركية التي ينجزها الفرد الرياضي في المنافسة جوهر أداء النشاط الرياضي. كما أنها تعتبر نوع من العمل يقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز بدني خاص. وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة. حيث تقوم كل النشاطات في حصة التربية البدنية والرياضية على أداء مهارات حركية معقدة ومتعددة، هاته المهارات الحركية ساهمت بشكل كبير في إكساب الأداء الجمالي .

## 3-1 الأداء الحركي

3-1-1 مفهوم التعلم: لقد تعددت تعاريف التعلم منها تعريف ستلنجز stillings الذي يرى التعلم الحركي انه التغيير في السلوك كما يعرفه singer سينجر أنه ما هو إلا الناتج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة أو التطبيق العملي كما يعرف التعلم على انه "التحسن الثابت في الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية" ويعرف أيضا على انه "تغيير في طريقة أداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد"

## 3-2 المهارة skill:

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم. وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون" والمهارة أيضا " توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء."

ويعرف راندال randell المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء."

(زكي محمد حسن : 1998ص15)

3-2-3 المهارة الحركية: الرياضية هي التي تحتاج إلى طريقة أداء خاصة-تكنيك-والتي يحدها قانون وتشملها لوائح ثابتة مثل الألعاب المنظمة في كرة القدم والسلة وكرة الطائرة...والألعاب الفردية (بسطويسي أحمد، 1996، ص68).

3-2-2 أنواع المهارات الحركية الرياضية: يعتمد ذكر هذه الأنواع على حسب حجم المهارات

وصعوبتها

والمواقف التي تؤدي فيها وهي كالاتي:

- مهارات حركية صغيرة، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.
- مهارات حركية كبيرة، مثل التصويب السلمي بكرة السلة.
- مهارات حركية معقدة، مثل الدرجة بالكرة والمراوغة.
- مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية ( كرة القدم ) والألعاب الفردية (ألعاب المضرب).



**3-2-3 تقسيم المهارات الحركية:** يرتبط تقسيم المهارات الحركية بعدة عوامل نذكرها فيها:

- على أساس عدد العضلات المشاركة.

- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية.

- من حيث التكوين الداخلي.

- من حيث الظروف المحيطة.

**3-2-4 الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية:** للحركات الرياضية وباختلاف أنواعها مركبات

هما:

**3-2-4-1 التركيب المكاني و الزماني :** وينقسم إلى:

\* **الحركة الوحيدة:** وهي حركة ذات هدف واحد وتؤدي مرة واحدة وتكرر لها بداية ونهاية، مثل ركل الكرة.

\* **الحركة المتكررة:** وهي حركة ذات هدف واحد لكن تتكرر بشكل انسيابي، مثل المشي حيث الهدف هو الانتقال من مكان لآخر.

\* **الحركة المركبة:** وهي مركبة من أكثر من حركة مرتبطة ببعضها بسهولة ولها هدفان كاستلام الكرة وتميرها، وتنقسم إلى حركة مركبة متتالية مثل الجودة، وحركة مركبة من حركتين في أن واحد كالتصويب من السقوط في كرة اليد.

**3-2-4-2 التركيب الديناميكي (الإيقاع) :** ويعنى مسار القوة خلال الأداء الحركي، حيث أن الحركة لا

تتم في جميع المفاصل مرة واحدة وفي أن واحد، حيث أنها تبدأ في مفصل أو أكثر ثم تتوالى في باقي المفاصل، فالتمير في كرة الطائرة تبدأ الحركة من مفاصل الأطراف السفلية ثم الحوض والجذع فالكتفين حتى تصل إلى الذراعين ( زكي محمد حسن، ص.19)

**3-2-5 أسس الحركة الرياضية:**

- أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف.

- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية.

- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة.

- التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء.

- السرعة المناسبة في انجاز الواجب المحدد.

- التكليف مع الظروف والمواقف في المنافسة.

**3-3 مراحل التعلم الحركي و المهاري :** إن هذه المراحل تظهر ترتيبا وتطور لا يمكن مخالفته أو السير

عكسه وهذا لا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها (أحمد بوسكرة ، 2005 ،

ص17-18)

و قد اختلف العلماء اختلافا غير جوهري في عدد المراحل من ناحية و تسميتها من ناحية أخرى، فقد قسم جنتل gentel المهارات إلى:



-مرحلة استكشاف المهارة

-مرحلة تثبيت المهارة

كما قسم العالم ماينل MEINEL مراحل التعلم المهاري إلى:

♣مرحلة التوافق الأولي للحركة .

♣مرحلة التوافق الجيد للحركة.

♣مرحلة إتقان وتثبيت الحركة ( بسطويسي أحمد ، 1996 ، ص 73).

حيث يعتبر هذا الأخير هو التقسيم المعمول والذي نستعرضه فيما يلي:

### 3-3-1 مرحلة التوافق الأولي:

في بداية تدريب اللاعب على المهارة نجد أن حركاته تتميز بالإفراط في بذل الجهد وذلك لظهور القطع

المفاجئ في انسياب سريان الأداء المهاري في مسارها الزماني والمكاني ولذا تتضح أهمية هذه المرحلة

في تشكيل الأساس الأولي لتدريب المهارة وإتقانها، كما تساعد الفرد على اكتساب مختلف المعاني

والتصورات كالتصور السمعي والبصري للمهارة و الزماني والحركي ، وهنا يفضل استخدام مختلف

الوسائل السمعية والبصرية (محمد إبراهيم شحاتة ، 2003 ، ص 45)

### 3-3-1-1 الخصائص المميزة للتوافق الأولي لأداء المهارة الأساسية:

-عدم الاقتصاد في الجهد المبذول.

-سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة.

-افتقاد المهارة للدقة المطلوبة.

-تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة.

-سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتماشى مع الهدف المطلوب من أداء المهارة

الأساسية.

-ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لإنجاز المهارة الحركية.

### 3-3-1-2 أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية:

-وجود ثغرات في عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات.

-التصور الحركي غير المفصل.

-إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل المهاري المطلوب .

-الإحساس الحركي غير متطور بشكل كاف.(حسن السيد أبو عبده ، ص 130)

### 3-3-2 مرحلة التوافق الجيد للحركة: تعتبر هذه المرحلة لتطوير الشكل الخام الأولي للمارة ويتحقق

ذلك بالتمرين وتكرار المعزز وبمراقبة وتصحيح الأخطاء حتى تصبح المهارة أكثر دقة، وفي هذه المرحلة

تتكون القابلية لمهارة لأداء أساسيات ا ولأهمية هذه المرحلة يراعى الآتي:-استخدام مختلف الوسائل

المعنية مع تناسبها لمستوى اللاعب.



-يتوقف إتقان المهارة في هذه المرحلة على عملية إصلاح الأخطاء (عصام الدين متولي، عبد الله بدوي وعبد العالي بدوي، 2006، ص47)

### 3-3-2-1 الخصائص المميزة للتوافق الجيد للمهارة:

-استعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح.

-تحسن عمليات تلقي واستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية.

-ازدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ.

-انحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية.

3-3-3 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية: هدفها الأساسي هو أداء المهارة بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة لمهارة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح أكبر دقة واستقرار، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة حتى ولو تم أدائها في ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو خلال المنافسات. (حسن السيد أبو عبده، ص131-132)

طرق التدريب	العلاقات	الفسولوجية	الناحية النفسية	الناحية الشكلية
-أداء النموذج والشرح -محاولة الأداء -التصحيح الأولي للحركة -مرحلة فهم الحركة	-معلومات غير كافية وغير دقيقة -نظام غير ثابت -تحكم غير متطور للنظام الاستثاري الأول	-تعميم وانتشار العمليات العصبية -استثارة غير كافية للعضلات -توتر عضلي	-إحساس وإدراك غير واضح للمهارة الحركية	التوافق الأولي
-النموذج والإيضاح تحت الظروف العادية والطبيعية -تصحيح الأخطاء الأولية والدقيقة	-تحسين تدفق المعلومات -نظام ثابت -تحكم متطور للنظام	-تركيز العمليات العصبية -استثارة موجهة للهدف -استرخاء عضلي	-ضبط و ترقية وتحسين الإحساس والإدراك -تطور التصور الحركي -الانتباه المركز على الأداء -التعليم باستغلال التفكير	التوافق الجيد
-الأداء تحت الظروف الصعبة والمتغيرة -تصحيح الأخطاء الدقيقة	-نظام ثابت تماما -نظام استثاري يعمل بوضوح	-تميز واضح للعمليات العصبية. -اكتساب النمط الآلي والتثبيت	-زيادة ترقية الإحساس والإدراك -إكتساب تصور حركي دقيق	التثبيت والإتقان

جدول:1 يبين مسار تعلم المهارات الرياضية. (محمد إبراهيم شحاتة، ص50)



**3-4 خطوات تعلم المهارات الحركية:** لغرض تعليم المهارات الحركية يجب المرور على عدة خطوات بشكل متدرج، وهذه الخطوات هي:

- تقديم المهارات الحركية ، -تقديم نموذج وشرح المهارة
- تطبيق المهارة عمليا
- التغذية الراجعة

**3-4-1 تقديم المهارة الحركية:**

- يسهم تقديم المهارة الحركية في زيادة كفاءة التعلم المهارة.
- على تقديم المهارة في أحسن صورة.
- على تقديم المهارة بإحساس واضح.
- على المدرب استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- مراعاة السن واللغة واللهجة في حالة تقديم المهارة.

**3-4-2 تقديم نموذج وشرح المهارة:**

- عرض نموذج أمام اللاعبين مع الشرح في عملية تعلم المهارة.
- أداء نموذج يكون من طرف المدرب أو أي لاعب يختاره حيث يكون أدائه ممتازا.
- استخدام أفلام سينمائية أو فيديو لتقديم النموذج.
- يؤدي النموذج للمهارة ككل وبنفس أسلوب المهارة.
- يؤدي تقديم المهارة إلى الإسراع في التقدم المهارة.
- تكرار الأداء عدة مرات وأداء نموذج وفق المتطلبات الأساسية للأداء من سرعة وقوة.
- تركيز وتأکید على جميع اللاعبين بصورة متساوية.

**3-4-3 تطبيق المهارة:** وتوجد عدة طرق لتعليم المهارة الحركية وعلى المدرب اختيار أنجعها وهذه الطرق هي الطريقة الكلية، الجزئية، الكلية الجزئية والمحاولة والخطأ.

**3-4-3-1 الطريقة الكلية:** وتؤدي المهارة وفق هذه الطريقة كوحدة واحدة دون تجزئتها، حيث يتمكن اللاعبون من فهم واستيعاب المهارة الحركية لذا يمكن تعلمها بشكل سريع، ويكون لدى اللاعبون تصور حركي مسبق على المهارة ، تتماشى هذه الطريقة مع المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها، ومن عيوبها أنها لا تتلاءم مع المهارات الصعبة (موفق أسعد محمود، ص47)

**3-4-3-2 الطريقة الجزئية :** حيث تتجزأ المهارة إلى أجزاء صغيرة ويتم تعليم كل جزء على حدي

منفصلا عن الآخر وعند تعلمه يمر إلى الجزء الآخر حتى يتعلم كل الأجزاء ثم يقوم بربطها مع بعضها البعض ثم يؤدي المهارة كاملة وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة والمعقدة، ولكن من عيوبها أنها تتطلب وقت طويل وخالية من التشويق ولا تشبع رغبة اللاعبين في التعلم الذاتي (ناهد محمود سعد

ونيلي رمزي فهيم، 2004 ، ص79)

**3-4-3-3 الطريقة الكلية الجزئية: لإنجاحها يجب مراعاة ما يلي:**

-تعليم المهارات الحركية في صورة مبسطة.

-تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل فمن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة.

-مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومتربطة أثناء التدريب عليها.

**3-4-3-4 طريقة المحاولة والخطأ: يحاول اللاعبون في هذه أداء المهارة بحسب قدرته على الحركة**

وعلى المدرب القيام بدور المرشد في إعطاء النقاط التعليمية التصحيحية وتساعد هذه الطريقة اللاعب

على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول تصحيحها بسرعة مع تعدد طرق تعليم المهارات يجب على

المدرب اختبار أنجعها للوصول إلى الهدف في أقصر وقت وأقل جهد.

**3-4-4-3 المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة: إذا ما قرر مدرب الناشئين استخدام الطريقة الجزئية**

في استخدام إحدى المهارات الحركية فعليه أن يتخذ اختباره على جانبيين هما: - درجة تعقيد المهارة

الحركية.

-درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية.

الشكل التالي يوضح متى تستخدم طرق التعلم للمهارات الحركية طبقا لدرجة تعقيدها مرتفعة منخفضة

درجة تعقيد المهارة الحركية مرتفعة منخفضة

طريقة كلية	طريقة كلية جزئية	جزئية طريقة
رفع الأثقال التصويب الدراجات الارتقاء في حراسة المرمى	الإرسال في التنس كرة الطائرة السباحة ضربات الغولف	مهارات الجمباز

جدول رقم (2) طرق تعلم المهارة الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها (مفتي إبراهيم

حماد، ص 139 - 140)

**3-5-3 إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة:****3-5-1 الملاحظة الناقدية للأداء:**

-تقويم الأداء أثناء التطبيق من قبل المدرب.

-تعد الملاحظة النافذة من الأساسيات في قيادة الفريق.

-تربط الملاحظة النافذة بإمكانيات المدرب في التحليل والتفكير العلمي النطقي.

**3-5-2 أنواع أخطاء الأداء: وتنقسم إلى جانبين هما:**

**3-5-2-1 أخطاء التعليم:** وهي الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

**3-5-2-2 أخطاء الأداء:** هي الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ ما يعرفه اللاعبون

**3-5-3 تصحيح الأخطاء:** يمكن التعريف على الأخطاء وتصحيحها من خلال تقويم أداء اللاعبين، ومن



ثم معرفة هي أخطاء من النوع الأول (أخطاء التعلم) أو من النوع الثاني (أخطاء الأداء) وفي كلا الحالتين يسعى المدرب لمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك ووضع العلاج لها.

**3-5-4 تقديم التغذية الراجعة (feed back):** وهي عبارة عن معلومات خارجية أو حسية تدخل

خلال الاستجابة أو بعدها لأجل تحسين الانجاز وتصحيح المعلومات عن أداء الحركة، وأثر التغذية الرجعية يتمثل في تعليقات وإيضاحات المعلم على أداء المتعلم الذي يعتمد نتيجة لذلك إلى تصحيح أدائه أو يدعّمه إذا كان على صواب.

**3-6 عوامل مؤثرة على تعلم المهارة:**

- وزن الجسم، طول الجسم، توقيت الأداء، دقة الحركة، التوتر العضلي

**3-6-1 عوامل تعزيز عملية تعلم المهارة:**

- تحديد المشكلة - قابلية المتعلم - المعلومات الواسعة - تطوير البرنامج

**3-6-2 عوامل تضعف تعلم المهارة:**

- تباين في إمكانيات وقابلية المتعلمين.

- ضعف القابلية البدنية للمتعلمين.

- نقص وقصور في طرق التدريس.

- عدم وجود الرغبة للمتعلم في التعلم.

**3-7 شروط تعلم المهارات الحركية:** وتحدد بثلاثة شروط (الدافع، التدريب، النضج).

**3-7-1 الدافع:** ويعني في المجال الرياضي استجابة توتيرية داخلية ناتجة مثير خارجي يحرك السلوك

الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية.

**3-7-2 التدريب:** إن تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن

طريق شرح وعرض المهارة إلا إذا تم التدريب عليها باستمرار، فالتدريب و الممارسة ضرورية للتعلم

ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عمليات

التدريب، لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم بإتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة مع مراعاة

العوامل المؤثرة على اكتساب المهارة وهي:

- تحديد أهداف تعلم المهارة

- التغذية المرتدة

- طريقة التدريب (موفق أسعد محمود، ص 48-49)

**3-7-3 النضج:** تعريف النضج على أنه التغيرات الحاصلة في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه

الفيزيولوجي والعضوي خاصة الجهاز العصبي. إن النضج هو وصول الفرد إلى مستوى عمر يؤهله إلى

أداء الواجبات الحركية وصلها المناسبة للمرحلة التي، وهذا النضج يتوزع بين النضج البدني والعقلي

والانفعالي، ولكي تتحقق عملية التعلم واكتساب المهارة الحركية لا بد من وجود النضج لأنه يسبق عملية



التعلم .يعد النضج أساس التعلم والعامل الفعال والمؤثر في إتمام وإنجاز التعلم لأن الفرد الذي يبلغ مستوى النضج يتعلم بأقل وقت وجهد من الفرد غير المكتمل نضجه

**3-8 الوسائل المعنية المستخدمة في مراحل التعلم الحركي** :في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل التي تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية و إتقانها وتثبيتها.

وبين أهم الوسائل المعنية في عملية تعليم المهارات الحركية مايلي:

-الوسائل السمعية.

-الوسائل البصرية المرئية.

-الوسائل السمعية البصرية.

-الوسائل العملية.

**3-8-1 الوسائل السمعية** : وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل:

-التقديم اللفظي للمهارة الحركية

-الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه

-الملاحظات والمناقشات المختلفة واستخدام الوسائل السمعية المختلفة كالمدياح أو المسجل.

**3-8-2 الوسائل المرئية البصرية** : وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور

البصري للمهارة الحركية مثل:

-إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد أو

للاعب رياضي-التقديم المرئي مثل:

-استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة كاللوحات المصورة التي توضح مراحل المهارة

الحركية

-التقديم التجريبي مثل : عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة

-استخدام العلامات المرئية مثل:العلامات المرسومة على الأرض كالعلامات الضابطة عند تعلم الوثب

العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة (موفق أسعد محمود، ص48-49)

**3-8-3 الوسائل السمعية البصرية** :مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة)

**3-8-4 الوسائل العملية** :وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الايجابية للمهارة الحركية بواسطة

اللاعب نفسه مثل:

-الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية.

-الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة وتكون محددة كما هو الحال في السباحة أو

الغطس أو الجمباز.



-ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية.  
-ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعد تأتي من المرتبة التالية، ويرتبط اختيار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية واللاعب الرياضي  
**3-9 خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها:** لإتقان ودقة الأداء للمهارة الحركية وتثبيتها يجب أن يمر بالخطوات التالية:

- 1-التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة
  - 2-تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التدريب
  - 3-تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية
  - 4-تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة
  - 5-مراجعة وتثبيت المهارات في المباريات التجريبية
  - 6-اختبار المهارة في المنافسات التدريبية (زكي محمد حسن ، ص 36-38)
- 3-10 الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها:** وتنقسم هذه الأخطاء إلى:
- 3-10-1 أخطاء حديثة:** وهي أخطاء يرتكبها المتعلم مع بداية مراحل التعلم، وقد تكون أسبابها:
- \*عدم فهم المبتدئ أو اللاعب وتصوره للحركة
  - \*عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى المبتدئ لمهارة ما
  - \*النقص في الأعداد البدني خاصة الذي يرتبط
  - \*القيام باتخاذ وضع خاطئ ينتج عنه تقلص عضلي خاطئ
  - \*عدم ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة وافتقادها لعوامل الأمن والسلام
- 3-10-2 أخطاء أصبحت عادة ثابتة عند الرياضي:** هذه الأخطاء يصعب إصلاحها وتحتاج إلى صبر ومجهود كبير لمعالجتها، وكثيراً ما تكون أسبابها
- . تعليم الرياضي دون توجيه صحيح تكرار الأداء بطريقة خاطئة.
  - . عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضي لبعض المهارات المطلوبة
  - . التعود على استخدام جهاز تدريب غير قانوني عدم تثبيت الأداء المهاري تحت ظروف لمنافسة.
- 3-10-3 كيفية اكتشاف الأخطاء:**
- . إمام المدرب بشكل كافي لأجزاء المهارة
  - . قدرة المدرب على الملاحظة الدقيقة



### 3-10-4 القواعد العامة لتصحيح الأخطاء:

. البحث عن منبع الخطأ حتى يمكن تلافيه

. تصحيح كل خطأ على حدي

. تشجيع اللاعبين ومقارنة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح

### 3-10-5 طرق إصلاح الأخطاء:

3-10-5-1 الخطأ العام: وهو الخطأ الذي يقع فيه معظم اللاعبين المبتدئين أثناء التدريب، وعلاجه

يكون كالتالي (زكي محمد حسن، ص 46)

. إصلاح الأخطاء الكبيرة ثم البسيطة.

. إيقاف التمرين الأصلي والانتقال لأداء حركات جديدة غرضها إصلاح حركات أساسية فيه.

. يعطي المدرب النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار

3-10-5-2 الخطأ الخارجي: وهو خطأ يقع فيه عدد قليل من المتقدمين، ويكون خطأ ظاهر ومؤثر

في جميع الحركات الناتجة، وعلاجه يكون:

. استخدام الأدوات ،. استخدام وسائل الإيضاح كالأفلام

. تكرار الحركة بطريقة صحيحة عدة مرات (موفق أسعد محمود، ص 48-49)



### خلاصة

إن موضوع الأداء الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمعلم والمدرّب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور حوله التعليم والتدريب.

وبما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنمو الطفل، ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أنسب الطرق التعليمية لأن الطفل هو أمانة في عنق كل مربي فيجب أن يربها ويصونها، إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري أو الحركي بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات وفي آن واحد أو بالتدرج، و تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل الاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي، إذ يعد الإتقان الجيد والكامل للحركات الرياضية الهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية



#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

- إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولى حول دراستهِ وميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضا يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطالب، وبعد الحصول على التصريح من طرف إدارة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة لإجراء الدراسة الاستطلاعية ببعض الثانويات في ولاية المسيلة، قام الباحث بدراسة إستطلاعية وذلك يوم 2022/03/06 هدف من خلالها إلى تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية تقدر بـ "15" تلميذ وتلميذة والتي دامت لمدة أسبوعين إبتداءً من 2022/03/06 إلى غاية 2022/03/20 وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وهذا بغرض تجريب أدوات الدراسة والتأكد من ثباتها، وحرص الباحث أن تشمل العينة خصائص مجتمع الدراسة، وإعتمد الباحث في إعداد الإستبتيانين على عدد من الدراسات المتعلقة بالموضوعين، وعلى عدد من المقاييس والاستبتيانات التي حاولت قياس هذين المتغيرين.

#### -الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

- التعرف على عينة الدراسة وعدد أفرادها.
- الإلمام بأكبر قدر من المعلومات الخاصة بها.
- التأكد من التصور العام للبحث.
- التأكد من الأدوات القياس المستعملة في الدراسة الحالية.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الميدانية.
- معرفة مدى ملائمة العبارات المستخدمة في الإستبتيان للمستوى التعليمي والثقافي للعينة الحقيقية.
- معرفة مدى صلاحية إستمارة الاستبتيان وملائمتها لموضوع الدراسة.
- ضبط مجتمع وعينة الدراسة وتحديد أنسب طريقة لاختيار تلك العينة.
- التعرف على ميدان التطبيق وإجراء هذه الدراسة.
- معرفة الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الباحث لإجراء هذه الدراسة.

#### 4-2- منهج الدراسة :

من المؤكد أن البحث العلمي ما هو إلا سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد، والتي تسعى و في كل العلوم إلى الوصول إلى الحقيقة، سمتها الموضوعية و الدقة و الترتيب، ولقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والرياضية، وذلك من



أجل الوصول إلى الحقائق بطريقة علمية دقيقة، ويعرف المنهج بأنه " مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (زرواتي ، المرجع السابق،ص 119) وتماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي بغرض الوصول إلى تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي وتحليلها وإبراز خصائصها ومميزاتها، وبالتالي كشف حقيقة الظاهرة المدروسة وإبراز خصائصها ووصفها وصفا دقيقا ، والتعبير عنها تعبيرا كفييا وكميا.

#### 4-3- متغيرات الدراسة:

#### 4-3-1- المتغير المستقل :

هو المتغير أو العامل الذي يغير الباحث في مقداره ليدرس الآثار المترتبة على ذلك في متغير آخر.

(عبد الفتاح محمد دويدار، ص72، عام 2007م)

والمتغير المستقل في بحثنا هو التوافق النفسي.

#### 4-3-2- المتغير التابع :

هو المتغير الذي يتغير بتغير المتغير المستقل وهو ما ينعكس عليه آثار ما يحدث من تغير في المتغير

المستقل، إذا كانت ثمة علاقة بين متغيرين (عبد الفتاح محمد دويدار، ص72، عام 2007م)

و المتغير التابع هو الأداء الحركي.

#### 4-4- مجتمع وعينة الدراسة

#### 4-4-1- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ بعض المدارس في مرحلة التعليم الثانوي التابعة لمديرية التربية لولاية المسيلة والذين ينتمون للطور الثالث من مرحلة التعليم الثانوي (جميع الفروع ) وعند اختيار المجتمع تم مراعاة التوزيع السكاني والموقع الجغرافي للتلاميذ.

#### 4-4-2- العينة:

في دراستنا هذه تم إختيار عينة عشوائية بسيطة، حيث تعطي هذه الطريقة لجميع مفردات مجتمع البحث نفس الفرصة في أن يكونوا من عينة البحث، وهذا ما يعطي صبغة الموضوعية لأداة الدراسة، وتمثلت عينة البحث في "120" تلميذ وتلميذة من المجتمع الأصلي، ولقد تم توزيع الإستبانة على "120" تلميذ وتلميذة المنتمون للثانويات الأربعة من مدينة المسيلة "ثانوية أحمد الغازي، ثانوية سعودي عبد الحميد، ثانوية احمد بن محمد يحيى المقرئ، ثانوية الشريف مساعدية"، وبعد فحص الإستبانة لم يتم إستبعاد أي منها نظراً لتحقيق الشروط المطلوبة للإجابة على الإستبانة.



#### 4-5- أساليب جمع البيانات:

4-5-1-الإستبانة: تعتبر هذه الأخيرة من أنسب الوسائل المستعملة وأكثرها شيوعاً في الحصول على البيانات التي تكون كمنطلق أساسي للباحث من أجل الإجابة والتحليل على الأسئلة التي طرحها في بداية البحث، وتعرف الإستمارة على أنها النموذج الذي يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة البحث ويتم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية. (عبد الفتاح محمد دويدار، 2007 م، ص73)

وبما أننا بصدد معرفة تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية ، وتماشيا مع طبيعة الموضوع فقد إعتد الباحث على إستخدام الاستمارة "الاستبيان" إذ تعتبر هذه الأخيرة من أنسب الوسائل المستعملة وأكثرها شيوعا في الحصول على البيانات التي تكون كمنطلق أساسي للباحث من أجل الإجابة و التحليل على الأسئلة التي طرحها في بداية البحث. وانطلاقا من مشكلة بحثنا فقد تم تصميم الاستمارة كما يلي:

أ -البيانات الأولية: اشتملت الاستمارة على الخصائص الديموغرافية لمفردات الدراسة وتكونت من ثلاث متغيرات هي: الجنس ، والسن ، مع من تعيش.

ب -محاور الدراسة: إشتملت الدراسة على محورين رئيسيين كل محور تضمن ثلاث أبعاد كما هو موضح :

- المحور الأول التوافق النفسي: وتضمن:
- البعد الأول: إعتقاد المراهق على نفسه.
- البعد الثاني: إحساس المراهق بقيمته.
- البعد الثالث: شعور المراهق بالانتماء.
- المحور الثاني الأداء الحركي: وتضمن:
- البعد الأول: القدرة على حل المشكلات.
- البعد الثاني: القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.
- البعد الثالث: القدرة على الإحساس الحركي.



#### 4-6- الخصائص السيكومترية للأداة :

##### 4-6-1- صدق الأداة:

##### 4-6-1-1- صدق الإتساق الداخلي:

يؤدي هذا الإختبار إلى الوصول إلى صدق التكوين الفرضي للإختبار والفحص المنطقي لمكوناته والدقة في قياس تلك الصفة، ومدى إرتباطها مع غيرها من العناصر، مما يساعد للوصول إلى تنبؤات معينة في مجالات الإرتباط، يتم هذا الأسلوب بإستخدام معامل الإرتباط بين العبارة ومجموع المحور والمجموع الكلي للإستبيان. (ليلى السيد فرحات، ص 122، عام 2001م).



- صدق الإتساق الداخلي لفقرات المحور الأول التوافق النفسي:

وتم حساب الإتساق الداخلي لعبارات الإستبيان على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ حجمها "15" مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التابع له كما يلي:

1- صدق الإتساق الداخلي لفقرات البعد الأول اعتماد المراهق على نفسه من المحور الأول التوافق النفسي:

الجدول رقم(01) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات بعد اعتماد المراهق على نفسه والدرجة الكلية له

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	أستمر في العمل الذي أقوم به حتى و لو كان متعباً في حصة التربية البدنية والرياضية	0.791**	0.005
02	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من التلاميذ لا أعرفهم و هم من ذوي مستوى عالي	0.720**	0.007
03	يصعب علي الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه	0.581**	0.001
04	أتضايق و لا أحتفظ بهدوئي عندما يستهزأ مني زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية	0.512**	0.008
05	أعتقد أنه من السهل أن أقوم بما يخطئه لي زملائي	0.689**	0.001

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 .\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

الجدول رقم (01) يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الأول "اعتماد المراهق على نفسه" والدرجة الكلية لفقراته حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.791) كأعلى إرتباط وكان في العبارة الأولى، وبين (0.512) كأدنى إرتباط وكان في العبارة الرابعة، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن عبارات البعد الأول "اعتماد المراهق على نفسه" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وعند مستوى الدلالة 0.05 وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

2- صدق الإتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني إحساس المراهق بقيمته من المحور الأول التوافق النفسي:



الجدول رقم (02) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات بعد إحساس المراهق بقيمته والدرجة الكلية له

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	يطلب مني عادة الحضور و المساعدة من أجل الإعداد للدورات الرياضية بالمدرسة	0.671**	0.008
02	يعتقد زملائي أنني ذكي و لدي أفكار جيدة	0.690**	0.009
03	يهتم أصدقائي عادة بما أقوم به من حركات في حصة التربية البدنية والرياضية	0.800**	0.002
04	أعتقد أن التلاميذ لا يعاملوني معاملة حسنة و يظلموني	0.748**	0.001
05	يسر زملائي أن أكون معهم في الفريق أثناء المنافسة	0.759**	0.001
06	أعتقد أنني محبوب من طرف الزملاء و التلاميذ الذين لا أعرفهم	0.661**	0.005

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 . \*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

الجدول رقم (02) يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته" والدرجة الكلية لفقراته حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.800) كأعلى إرتباط وكان في العبارة الثالثة، وبين (0.661) كأدنى إرتباط وكان في العبارة السادسة، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن عبارات البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



3- صدق الإتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث شعور المراهق بالانتماء من المحور الأول التوافق النفسي:  
الجدول رقم (03) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات بعد شعور المراهق بالانتماء والدرجة الكلية له

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	أجد من الصعب علي أن أتعرف على تلاميذ جدد و تكوين صداقات كافية	0.803**	0.000
02	أعتبر نفسي قويا و سليما مثل زملائي	0.708**	0.003
03	أشعر أنني محبوب من طرف زملائي و يسرهم أن أكون معهم في نفس الفوج	0.771**	0.001
04	يستمتع التلاميذ بالتحدث إلي و عادة ما يهتم زملائي بأرائي	0.889**	0.000
05	أشعر أنني مرتاح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	0.691**	0.004
06	يبدو لي أن زملائي يقضون وقتنا ممتعا في حصة التربية البدنية والرياضية أكثر مني	0.853**	0.000

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

الجدول رقم (03) يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثالث "شعور المراهق بالانتماء" والدرجة الكلية لفقراته حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.889) كأعلى إرتباط وكان في العبارة الرابعة، وبين (0.691) كأدنى إرتباط وكان في العبارة الخامسة، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن عبارات البعد الثالث "شعور المراهق بالانتماء" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

- صدق الإتساق الداخلي لأبعاد المحور الأول التوافق النفسي.



الجدول رقم (04) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون لأبعاد المحور الأول التوافق النفسي والدرجة الكلية لها

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	إعتماد المراهق على نفسه	0.793**	0.000
2	إحساس المراهق بقيمته	0.908**	0.000
3	شعور المراهق بالانتماء	0.847**	0.000

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين قيم معامل الارتباط بيرسون لأبعاد المحور الأول التوافق النفسي والدرجة الكلية لها حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.908) كأعلى إرتباط وكان في البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته " وبين (0.793) كأدنى إرتباط وكان في البعد الأول "اعتماد المراهق على نفسه"، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن قيم معامل الارتباط بيرسون لأبعاد المحور الأول التوافق النفسي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



## - صدق الإتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني الأداء الحركي:

وتم حساب الإتساق الداخلي لعبارات الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها "15" مفردة ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التابع له كما يلي:

1- صدق الإتساق الداخلي لفقرات البعد الأول القدرة على حل المشكلات من المحور الثاني الأداء الحركي:

الجدول رقم(05) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات بعد القدرة على حل المشكلات والدرجة الكلية له

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	1. أعتد على جسمي وحركاته في مختلف نشاطاتي اليومية.	0.809**	0.005
02	2. أخوض التحديات التي أستخدم فيها نشاطا جسديا.	0.705**	0.003
03	3. يمكنني إيجاد حلول للمواقف التي أتعرض إليها.	0.892**	0.000
04	4. أضع عدة حلول لحل المشكلة التي تواجه فريقتي	0.798**	0.000
05	5. أستطيع أن أخلق فرصا للفوز على خصمي.	0.836**	0.000
06	6. أستطيع رسم خطط لا يتوقعها خصمي.	0.837**	0.000

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 .\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

الجدول رقم (05) يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الأول " القدرة على حل المشكلات " من المحور الثاني الأداء الحركي و الدرجة الكلية لفقراته حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.892) كأعلى إرتباط وكان في العبارة الثالثة، وبين (0.705) كأدنى إرتباط وكان في العبارة الثانية، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية ، فعموماً يمكن القول بأن عبارات البعد الأول "القدرة على حل المشكلات" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



2- صدق الإتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية من المحور الثاني الأداء الحركي:

الجدول رقم (06) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات بعد القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والدرجة الكلية له

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	عندما أمارس الرياضة أظهر أفضل ما عندي.	0.929**	0.000
02	أثق بقدرات جسمي في تحمل التعب.	0.919**	0.000
03	أستطيع أن أدفع جسمي لفعل أقصى ما يمكن فعله	0.800**	0.000
04	أنا أتحدى أي شخص يعتقد أنه أفضل مني جسمياً	0.903**	0.000
05	أتعلم بسرعة مقارنة بزملائي.	0.855**	0.000
06	أستطيع تقليد الحركات الرياضية بسهولة تامة.	0.655**	0.008

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

الجدول رقم (06) يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثاني "القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية" من المحور الثاني الأداء الحركي والدرجة الكلية لفقراته حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.929) كأعلى إرتباط وكان في العبارة الأولى، وبين (0.655) كأدنى إرتباط وكان في العبارة السادسة، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن عبارات البعد الثاني "القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



3- صدق الإتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث القدرة على الإحساس الحركي من المحور الثاني الأداء الحركي:

الجدول رقم (07) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات بعد القدرة على الإحساس الحركي والدرجة الكلية له

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	أستطيع تقدير الزمن اللازم للوصول إلى المكان المناسب.	0.862**	0.000
02	أستطيع تقدير مسافة قذفي للكرة بسهولة.	0.906**	0.000
03	أستطيع التحكم في القوة اللازمة في أداء المهارات الرياضية.	0.841**	0.000
04	يمكنني تحديد أبعاد المسافات بمجرد النظر.	0.870**	0.000
05	أستطيع تطيع تحديد بعد خصمي عني بمجرد النظر.	0.851**	0.000

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 . \*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

الجدول رقم (07) يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البعد الثالث "القدرة على الإحساس الحركي" من المحور الثاني الأداء الحركي والدرجة الكلية لفقراته حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.906) كأعلى إرتباط وكان في العبارة الثانية، وبين (0.841) كأدنى إرتباط وكان في العبارة الثالثة، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن عبارات البعد الثالث "القدرة على الإحساس الحركي" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



- صدق الإتساق الداخلي لأبعاد المحور الثاني الأداء الحركي.

الجدول رقم (08) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون لأبعاد المحور الثاني الأداء الحركي والدرجة الكلية له

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	القدرة على حل المشكلات	0.903**	0.000
2	القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية	0.916**	0.000
3	القدرة على الإحساس الحركي	0.866**	0.000

القيمة الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15 .\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

القيمة الجدولية 0.479 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 15

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيم معامل الارتباط بيرسون لأبعاد المحور الثاني الأداء الحركي والدرجة الكلية له حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0.916) كأعلى إرتباط وكان في البعد الثاني "القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية" وبين (0.866) كأدنى إرتباط وكان في البعد الثالث "القدرة على الإحساس الحركي"، كما أن قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية، فعموماً يمكن القول بأن قيم معامل الارتباط بيرسون لأبعاد المحور الثاني الأداء الحركي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.



#### 4-6-2 ثبات الأداة:

يقصد بثبات الإستبيان أن يعطي هذا الإستبيان نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الإستبانة أكثر من مرة تحت نفس الظروف و الشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الإستبانة يعني الإستقرار في النتائج وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تمت إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية محددة. (أحمد الرقب، عام 2010م، ص: 67)

وعلى هذا الأساس قام الباحث بقياس ثبات الأداة بإستعمال طريقة "معامل ألفا كرونباخ" وتجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات "ألفا كرونباخ" تتراوح بين (0-1) وكلما إقترب من الواحد دل على وجود ثبات عال، وكلما إقترب من الصفر دل على عدم وجود ثبات كما هي مبينة في الجداول الآتية:

الجدول رقم (09) يبين قيمة معامل Cronbach s Alpha لثبات محور التوافق النفسي:

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
1	البعد الاول	5	0.731
2	البعد الثاني	6	0.771
3	البعد الثالث	6	0.756
	الثبات الكلي للمحور	17	0.872

نلاحظ من الجدول رقم (09) أن معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد محور التوافق النفسي تتراوح بين (0.771) كأعلى ثبات وكان في البعد الثاني وبين (0.731) كأدنى ثبات وكان في البعد الأول ، وهي معاملات مرتفعة جداً، وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة جداً وتدل على ثبات أبعاد محور التوافق النفسي مما يجعلنا بثقة تامة على صحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير النتائج وإختبار الفرضيات.



الجدول رقم(10) يبين قيمة معامل Cronbach s Alpha لثبات محور الأداء الحركي:

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
1	البعد الأول	6	0.753
2	البعد الثاني	6	0.851
3	البعد الثالث	5	0.807
	الثبات الكلي للمحور	17	0.948

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد محور الأداء الحركي تتراوح بين(0.851)كأعلى ثبات وكان في البعد الثاني وبين (0.753)كأدنى ثبات وكان في البعد الأول ، وهي معاملات مرتفعة جداً، وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة جداً وتدل على ثبات أبعاد محور الأداء الحركي مما يجعلنا بثقة تامة على صحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير النتائج وإختبار الفرضيات.

الجدول رقم(11) يبين قيمة معامل Cronbach s Alpha لثبات الإستمارة

الإستمارة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التوافق النفسي	17	0.872
الأداء الحركي	17	0.948

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن معامل ألفا كرونباخ للإستبيان ككل تتراوح بين(0.948)في محور الأداء الحركي وبين (0.872)في مقياس محور التوافق النفسي، وهي معاملات مرتفعة جداً، وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة جداً وتدل على أن أداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا بثقة تامة على صحة الإستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير النتائج وإختبار الفرضيات.



#### 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الإجتماعية وتم الإعتماد على بعض الإختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية "SPSS" والتي تعد أحد وأهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة ، وأهم هذه الخصائص، بساطة الإستخدام وسهولة الفهم. (أسامة أمين ربيع، 2007، ص199)، وكذلك الأشكال البيانية كما يلي:

- **إختبار الصدق والثبات:** بالإستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ومعامل الارتباط بيرسون لقياس صدق الإستبيان.

معامل الارتباط "بيرسون":

يرمز لهذا المعامل (r) ويدلنا أولاً على قوة العلاقة بين المتغيرين و على اتجاه هذه العلاقة موجبة أو سالبة (أبو زينة، 2006، ص146)

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}}$$

- لقد اعتمدنا حساب معامل ارتباط "بيرسون" لأنه من أهم المعاملات وأكثرها شيوعاً ودقة و عن طريقه يصل إلى إيجاد القيمة الإرتباطية بين المتغيرات و كذا تحديد قوة الارتباط و اتجاهه (موجب أو سالب) وبالتالي رفض أو قبول الفرضية.

- **التكرارات والنسب المئوية لوصف المتغيرات العامة.**

المعادلة الإحصائية للتحويل للتكرارات إلى نسب المئوية:

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = \text{X} \quad \begin{array}{l} \text{س} \quad \longleftarrow \quad 100 \% \\ \text{ع} \quad \longleftarrow \quad \text{X} \end{array}$$

- X : النسبة المئوية ، الغرض منه وصف مجموعة الدراسة

- ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات).

- س : عدد أفراد العينة/إختبار test لتحديد مدى دلالة الفرق بين الجنسين (مقدم، 2003، ص47)



**المتوسط الحسابي** : الغرض منه معرفة متوسط إجابات الأفراد على الاستبيان .

حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على بنود الاختبار و يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها و اقترابها من المتوسط ، وهو مجموعة الدرجات المتحصل عليها من مجموع أفراد العينة .

**الانحراف المعياري** : يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت و يعرف انه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي ، و الانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع العينة ، و مدى انسجامها (مقدم ، 2003، ص 71)

#### 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

بعد الانتهاء من الإطار النظري الذي ساعد على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة، قام الباحث بالإجراءات التالية:

- تكيف مقياس التوافق النفسي على حصة التربية البدنية و الرياضية ليصبح استبيان .
- تكيف مقياس الأداء الحركي على حصة التربية البدنية و الرياضية ليصبح استبيان .
- تم اختيار عينة الدراسة و تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2022/03/06 إلى غاية 2022/03/20، و التأكد من الصدق و الثبات.
- و في المرحلة الثانية تمت عملية توزيع إستمارات الإستبيان، وقد أعطى الباحث المشاركين في الدراسة فترة زمنية كافية للإجابة على الإستمارة، وذلك لضمان الحصول على أكبر نسبة من الردود.
- بعد ذلك تم طبع الاستمارة بصورتها النهائية و توزيعها على العينة الأصلية في الفترة الممتدة من 10 أبريل 2022 إلى غاية 28 أبريل 2022 ، حيث أجب عليها و من ثم قام الباحث بجمعها، و تفرغها و معالجتها بواسطة برنامج نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.18).



### خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، و كل دراسة علمية ناجحة و مفيدة لابد لها و أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة و مناسبة و تتماشى مع موضوع و متطلبات البحث، و لابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات و أداة دراسة.....الخ، تتماشى مع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة و مفيدة للباحث و المجتمع و منه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت و الوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمين في البحث واضحة و خالية من الغموض و التناقضات.



## 5-1- تحليل وتفسير نتائج الدراسة :

تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات متغيرات الدراسة المتغير المستقل : "التوافق النفسي ، المتغير التابع : الأداء الحركي" سنحاول معرفة آراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات أبعاد كل محور باستخدام:

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

الجدول رقم (01) يوضح مستوى التوفر:

باعتقاد طول الفئة = (الحد الأعلى \_ الحد الأدنى/عدد المستويات) أي  $0.8 = (5-1)/5$  ومنه وضع معيار. والحكم على مستوى التوفر كما يلي:

مجال المتوسط الحسابي	من 01 إلى 1.80	من 1.81 إلى 2.60	من 2.61 إلى 3.40	من 3.41 إلى 4.20	من 4.21 إلى 5
مستوى التوفر	ضعيف جداً	ضعيف	متوسط	عالي	عالي جداً

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي للمحور	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري للمحور	مستوى الموافقة للعبارات	مستوى الموافقة للمحور	الترتيب
01	أستمر في العمل الذي أقوم به حتى و لو كان متعباً في حصة التربية البدنية والرياضية	3.9810	3.7867	0.9998	0.80826	عالي	عالي	1
02	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من التلاميذ لا أعرفهم و هم من ذوي مستوى عالي	3.9238		0.9061		عالي		2
03	يصعب علي الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه	3.6667		0.0801		عالي		4
04	أتضايق و لا أحتفظ بهدوني عندما يستهزأ مني زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية	3.5619		0.1596		عالي		5
05	أعتقد أنه من السهل أن أقوم بما يخطئه لي زملائي	3.8000		0.9845		عالي		3

5-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات **المحور الأول**: التوافق النفسي:

5-2-1- تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات **البعد الأول**: إعتداع المراهق على نفسه.

-الجدول رقم (02) يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات بعد اعتماد المراهق على نفسه

-تحليل الجدول رقم (02): من خلال الجدول رقم (02) والمتعلق بعبارات **البعد الأول**: اعتماد المراهق على نفسه نجد ما يلي:

**إحتلت الفقرة رقم 1**: المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ "3.9810" وانحراف معياري "0.9998"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 1 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 1 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على استمرارهم بممارسة العمل الذي يقومون به في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ولو كانوا متعبين، وهذا راجع لحبهم لممارسة التربية البدنية والرياضية، كما أن اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة، ومن جهة ثانية إن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته الدراسية الأخرى، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.

**إحتلت الفقرة رقم 2**: المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ "3.9238" وانحراف معياري "0.9061"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 2 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 2 وبمستوى استجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم لا يشعرون بالارتياح عندما يتواجدون مع مجموعة من التلاميذ لا يعرفونهم ويمتلكون مستوى أفضل منهم.

**إحتلت الفقرة رقم 5**: المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ "3.8000" وانحراف معياري "0.9845"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 5 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 5 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على انه من السهل عليهم القيام بالأعمال والأدوار التي يتم التخطيط لها من قبل زملائهم وهذا راجع إلى أن التربية البدنية والرياضية تعمل تكوين القوة والشجاعة والثقة بالنفس والعمل الجماعي للتلاميذ ومساعدة الآخرين وغيرها من الصفات الأخلاقية الأخرى.

**إحتلت الفقرة رقم 3**: المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ "3.6667" وانحراف معياري "0.0801"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 3 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ اتجهت نحو الموافقة على الفقرة

رقم 3 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على انه من الصعب عليهم الاعتراف بالخطأ إذا وقعوا فيه.

إحتلت الفقرة رقم 4: المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ "3.5619" وإنحراف معياري "0.1596"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 4 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ اتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 4 وبمستوى إستجابة مرتفع.

### مناقشة النتائج:

من خلال جميع النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (02) المتعلق بعبارات البعد الأول "اعتماد المراهق على نفسه" بالمحور الأول التوافق النفسي نجد أن:

قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الأول "اعتماد المراهق على نفسه" قد بلغت (3.7867) وأن قيمة الإنحراف المعياري الإجمالي لعبارات البعد الأول "اعتماد المراهق على نفسه" قد بلغت (0.80826)، كما أن مستوى الموافقة على فقرات البعد الأول كان عالي، مما يدل على أن آراء التلاميذ اتجهت نحو الموافقة على عبارات البعد الأول وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يمتلكون سمة اعتماد المراهق على نفسه.

الترتيب	مستوى الموافقة للمحور	مستوى الموافقة للعبارات	الانحراف المعياري للمحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للمحور	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
5	عالي	متوسط	0.62248	0.7264	3.6163	3.3714	يطلب مني عادة الحضور و المساعدة من أجل الإعداد للدورات الرياضية بالمدرسة	01
2		عالي جدا		0.9210		4.0875	يعتقد زملائي أنني ذكي و لدي أفكار جيدة	02
4		عالي		0.9685		3.8190	يهتم أصدقائي عادة بما أقوم به من حركات في حصة التربية البدنية والرياضية	03
6		متوسط		0.3334		2.8286	أعتقد أن التلاميذ لا يعاملوني معاملة حسنة و يظلموني	04
1		عالي جدا		0.8710		4.1714	يسر زملائي أن أكون معهم في الفريق أثناء المنافسة	05
3		عالي		0.9019		3.8762	أعتقد أنني محبوب من طرف زملاء و التلاميذ الذين لا أعرفهم	06

-2- تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات **البعد الثاني** : إحساس المراهق بقيمته.

-الجدول رقم (03) يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات بعد إحساس المراهق بقيمته  
-تحليل الجدول رقم (03): من خلال الجدول رقم (03) والمتعلق بعبارات **البعد الثاني** : إحساس المراهق بقيمته نجد ما يلي:

إحتلت الفقرة رقم 5: المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ "4.1714" و إنحراف معياري "0.9019"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 5 كان عالي جداً، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 5 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جداً على أن التلاميذ يتقبلون بعضهم في الفريق ويتعاونون فيما بينهم ويعملون كالفريق الواحد، وذلك لان حصة التربية البدنية والرياضية تعمل إلى إكساب الفرد اللياقة البدنية والمهارة والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة، وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الأعضاء الآخرين في الفريق ومع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي كما تزود الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم، أي تنقل الثقافة إلى الأفراد لتؤهلهم لكي يكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الإيجابي السليم.

إحتلت الفقرة رقم 2: المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ "4.0875" وإنحراف معياري "0.9210"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 2 كان عالي جداً، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 2 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جداً على أن التلاميذ يحترمون بعضهم ويقدرّون مجهوداتهم في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على أن يتفاعل بشكل إيجابي مع محيطه ، وتقوّي شخصية الإنسان، وتصلق مهارات الاتصال لديه؛ لهذا فنحن نرى الأشخاص الذين يعملون في الحقول الرياضية المختلفة كيف استطاعوا تكوين علاقات متينة مع أفراد محيطهم، وكيف استطاعوا نيل الاحترام الكبير من قبل الآخرين.

إحتلت الفقرة رقم 6: المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ "3.8762" وإنحراف معياري "0.9019"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 6 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 6 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يحبون بعضهم، فحصة التربية البدنية والرياضية

تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتعاون الصادق في حل المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تأثره الجماعة وغير ذلك من أشكال

السلوك الاجتماعي التي تقوم عليها الحياة الديمقراطية ولمساعدة الفرد لكي ينجح في تحقيق الأهداف المرسومة لابد من توفير أعلى كفاية من التعلم والتعليم ليقوم عليها برنامج التربية البدنية المدرسي.

**إحتلت الفقرة رقم 3:** المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ "3.3714" و إنحراف معياري "0.9685"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 3** كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 3** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يحترمون بعضهم ويهتمون بالحركات التي يقومون بها في حصة التربية البدنية والرياضية لأن مادة التربية البدنية هي مادة تربية تعمل على تنمية القدرات الحركية والمهارية والعقلية عند التلاميذ إضافة إلى كونها فضاء مفتوح أمامهم للتنفيس عن مكبوتاتهم لما تحتويه هذه الحصة من ألعاب مختلفة وتمارين رياضية متعددة تمد التلاميذ بالرضا والمتعة خاصة وهو في مرحلة المراهقة التي تحتاج إلى مجال يحقق فيه ذاته.

**إحتلت الفقرة رقم 1:** المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ "3.3714" وإنحراف معياري "0.7264"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 1** كان متوسط، مما يعني أن آراء التلاميذ على **الفقرة رقم 1** كان متباين أي أن التلاميذ انقسموا في إجاباتهم على هذا السؤال وهذا راجع إلى اختلاف مستوياتهم البدنية والرياضية وقدرتهم على الحضور والمساعدة في إعداد الدورات الرياضية المدرسية.

**إحتلت الفقرة رقم 4:** المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ "2.8286" وإنحراف معياري "0.3334"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 4** كان متوسط، مما يعني أن إجابات أفراد العينة كانت متباينة ومنقسمة فمنهم من يرى أن التلاميذ يعاملون أنفسهم معاملة حسنة ومنهم من يرى عكس ذلك.

### مناقشة النتائج:

من خلال جميع النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (03) المتعلق بعبارات البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته" بالمحور الأول التوافق النفسي نجد أن:

قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته قد بلغت (3.6163) وأن قيمة الإنحراف المعياري الإجمالي لعبارات البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته قد بلغت (0.62248)، كما أن مستوى الموافقة على فقرات البعد الثاني كان عالي، مما يدل على أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على عبارات البعد الثاني وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يمتلكون سمة البعد الثاني "إحساس المراهق بقيمته".

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي للمحور	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري للمحور	مستوى الموافقة للعبارات	مستوى الموافقة للمحور	الترتيب
01	أجد من الصعب علي أن أعترف على تلاميذ جدد و تكوين صداقات كافية	3.5619	3.8190	0.7210	0.8548	عالي	عالي	5
02	أعتبر نفسي قويا و سليما مثل زملائي	3.9238		0.9061		عالي		2
03	أشعر أنني محبوب من طرف زملائي و يسرهم أن أكون معهم في نفس الفوج	3.8000		0.9845		عالي		3
04	يستمتع التلاميذ بالتحدث إلي و عادة ما يهتم زملائي بأرائي	3.6667		0.7854		عالي		4
05	أشعر أنني مرتاح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	3.9810		0.9998		عالي		1
06	يبدو لي أن زملائي يقضون وقتا ممتعا في حصة التربية البدنية والرياضية أكثر مني	3.3810	0.5780	متوسط	6			

2-3- تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات البعد الثالث : شعور المراهق بالانتماء.

-الجدول رقم (04) يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات بعد شعور المراهق بالانتماء

-تحليل الجدول رقم (04): من خلال الجدول رقم (04) والمتعلق بعبارات البعد الثالث : شعور المراهق بالانتماء نجد ما يلي:

إحتلت الفقرة رقم 5: المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ "3.5619" وانحراف معياري "0.7210"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 5 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 5 وبمستوى استجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يشعرون بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا راجع إلى وهذا راجع لان حصة التربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف الأجهزة البيولوجية للإنسان والرفع من مستوى كفاءتها الوظيفية و إكسابها للصفات التي تساعد الإنسان على القيام بواجباته.

**احتلت الفقرة رقم 2:** المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ "3.9238" وانحراف معياري "0.9061"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 2 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 2 وبمستوى استجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يعتبرون أنفسهم أقوىاء وبقدرتهم ممارسة الأنشطة الرياضية، كما يؤكد شيخ الأزهر محمود شلونت على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فكتب "إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه، لأن الحياة مليئة بالآلام والأمال وضعيف الروح يعتقد به ذلك عن مصابرة الآلام والوصول إلى الآمال، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة وليس من الريب أن للرياضة البدنية أثر عظيم في قوة الجسم ومناعته وإن للرياضة الروحية أثرا عظيما في قوة الروح وعزيمتها.

**احتلت الفقرة رقم 3:** المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ "3.8000" وانحراف معياري "0.9845"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 3 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 3 وبمستوى استجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم يشعرون بالمحبة من طرف زملائهم ويسرهم التعاون معهم والعمل كفريق واحد، فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة فهي مادة تربية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة كما تساعد على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه و تساهم في بث الطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، كما تعمل على غرس أهم النظم الاجتماعية في الفرد وكل ما يتعلق بالنظام الاجتماعي و القيمي والثقافي، فالتربية البدنية والرياضية تتخلل حياتنا اليومية فإنها تستطيع أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة بطريقة ديمقراطية كما تساعد في التكيف مع الجماعة بالإضافة إلى التآلف الإجتماعي وترمي إلى توطيد العلاقات الإجتماعية داخل الجماعة وتعمل على إنشاء مبادئ إقتسام الحب والألفة والإهتمام بآراء الآخرين وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

**احتلت الفقرة رقم 4:** المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ "3.6667" وانحراف معياري "0.7854"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 4 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 4 وبمستوى استجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم يستطيعون مبادلة آرائهم وتقبلها والاستمتاع بالحوار مع بعضهم، وهذا راجع لان حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على غرس القيم و المثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين و معرفته حقوقهم

وواجباتهم اتجاه مجتمعهم و تعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم و المبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة و المجتمع.

**إحتلت الفقرة رقم 1:** المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ "3.5619" و إنحراف معياري "0.7210"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 1 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 1 وبمستوى استجابة مرتفع ، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم من الصعب عليهم التعرف على تلاميذ جدد وتكوين صداقات جديدة.

**إحتلت الفقرة رقم 6:** المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ "3.3810" وإنحراف معياري "0.5780"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 6 كان متوسط، مما يعني أن آراء التلاميذ على الفقرة رقم 6 كان متباين فمنهم من يرى انه يقضي وقتا ممتعا أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية، ومنهم من يرى عكس ذلك، وربما يعود هذا إلى أن طالبات السنة الثالثة ثانوي لديهن اهتمامات وأولويات مختلفة تماماً، فهم يعيشون في ظل ضغوطات دراسية تتمثل في القلق والخوف من الامتحانات المصيرية كإمتحان البكالوريا التي يتوقف على مستوى اجتيازها مستقبل التلميذة أكثر من شعورهم بقضاء وقت ممتع في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

من خلال جميع النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (04) المتعلق بعبارات البعد الثالث "بالمحور الأول التوافق النفسي نجد أن:

قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الثالث "شعور المراهق بالانتماء" قد بلغت (3.8190) وأن قيمة الإنحراف المعياري الإجمالي لعبارات البعد الثالث "شعور المراهق بالانتماء" قد بلغت (0.8548)، كما أن مستوى الموافقة على فقرات البعد الثالث كان عالي، مما يدل على أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على عبارات البعد الثالث وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أن التلاميذ يمتلكون سمة البعد الثالث "شعور المراهق بالانتماء".

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي للمحور	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري للمحور	مستوى الموافقة للعبارات	مستوى الموافقة للمحور	الترتيب
01	أعتمد على جسمي وحركاته في مختلف نشاطاتي اليومية.	4.4500		0.86821		عالي جدا		1
02	أخوض التحديات التي أستخدم فيها نشاطا جسديا.	3.7167		1.13154		عالي		6
03	يمكنني إيجاد حلول للمواقف التي أتعرض إليها.	4.3667		0.91609		عالي جدا	0.75679	2
04	أضع عدة حلول لحل المشكلة التي تواجه فريقي	3.8667		1.23624		عالي		4
05	أستطيع أن أخلق فرصا للفوز على خصمي.	3.9333		1.24167		عالي		3
06	أستطيع رسم خطط لا يتوقعها خصمي.	3.8500		1.11257		عالي		5

3- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات **المحور الثاني**: الأداء الحركي:

3-1- تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات **البعد الأول**: القدرة على حل المشكلات.

-الجدول رقم (05) يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القدرة على حل المشكلات.

-**تحليل الجدول رقم (05)**: من خلال الجدول رقم (05) والمتعلق بعبارات **البعد الأول**: القدرة على حل المشكلات نجد ما يلي:

**إحتلت الفقرة رقم 1**: المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ "4.4500" وانحراف معياري "0.86821"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 1** كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 1** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على اعتمادهم على أجسامهم وحركاتهم في مختلف النشاطات اليومية التي يمرون بها في حياتهم وهذا راجع لأن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية، الخلقية و الصحية و هذا ضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه في مجتمعه و وطنه.

و إحتلت الفقرة رقم 3: المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ "4.3667" وإنحراف معياري "0.91609"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 3 كان عالي جداً، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 3 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم يجدون الحلول للمواقف التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية مما يدل على أن حصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان و أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات التي تمكنهم من التعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، بالإضافة إلى المهارة التي تمكنهم من إشباع رغباتهم عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاتهم و التعامل مع الوسط الذي يعيشون فيه و تساعدهم على الاندماج داخل المجتمع و الجماعات.

وإحتلت الفقرة رقم 5: المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ "3.9333" وإنحراف معياري "1.24167"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 5 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 5 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم بإمكانهم وباستطاعتهم خلق الفرص للفوز على خصومهم في المنافسات الرياضية، مما يعني ان التربية البدنية والرياضية عنصران هاما و جزءا فعلا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي الجسمية والعقلية والحركية والتي بدورها تساعده على التفكير والتأقلم وإيجاد الحلول وخلق الفرص مع جميع المواقف التي تصادفه سواء في المنافسات أو في حياته اليومية.

وإحتلت الفقرة رقم 4: المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ "3.8667" وإنحراف معياري "1.23624"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 4 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 4 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم يضعون الحلول للمشكلات التي تواجه فريقهم، ويمكن تفسير ذلك بان حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى إعداد و تشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما، و زمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع و تتضح هذه الصورة في نظرة ابن خلدون للتربية البدنية والرياضية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم و الاتجاهات و العادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات و المهارات و المعرفة والتي تمكنه من إيجاد الحلول المناسبة وخلق الفرص اللازمة والتي تساعده على النجاح في حياته اليومية.

وإحتلت الفقرة رقم 6: المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ "3.8500" وإنحراف معياري "1.11257"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 6 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة

رقم 6 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم باستطاعتهم رسم الخطط التي لا يتوقعها خصومهم ويمكن تفسير هذه النتيجة كما ذكرنا سابقا بان حصة التربية البدنية والرياضية تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي تقوم بتزويد الفرد بالمعارف والخبرات التي تمكنهم من التعامل مع جميع الانشغالات وإيجاد الحلول ورسم الخطط ووضع البدائل اللازمة والتي تمكنه من النجاح.

**وإحتلت الفقرة رقم 2:** المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ "3.7167" وإنحراف معياري "1.13154"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 2 كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 2 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي على أنهم يخوضون التحديات التي يستخدمون فيها النشاط الجسدي، مما يدل على أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم وسلامته و كما تهتم أيضا بنمو الجسم و لياقته البدنية والتي تساعده على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة والطيبة.

مناقشة النتائج:

من خلال جميع النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (05) المتعلق بعبارات البعد الأول: القدرة على حل المشكلات بالمحور الثاني الأداء الحركي نجد أن:

قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الأول "القدرة على حل المشكلات" قد بلغت (4.0597) وأن قيمة الإنحراف المعياري الإجمالي لعبارات البعد الأول "القدرة على حل المشكلات" قد بلغت (0.75679)، كما أن مستوى الموافقة على فقرات البعد الأول كان عالي جدا، مما يدل على أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على عبارات البعد الأول وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أن التلاميذ يمتلكون سمة البعد الأول "القدرة على حل المشكلات".

الترتيب	مستوى الموافقة للمحور	مستوى الموافقة للعبارة	الانحراف المعياري للمحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للمحور	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
2		عالي جدا		0.89490		4.3500	عندما أمارس الرياضة أظهر أفضل ما عندي.	01
1		عالي جدا		0.85011		4.5000	أثق بقدرات جسمي في تحمل التعب.	02
4		عالي جدا	0.57519	0.92809	4.2625	4.2500	أستطيع أن أدفع جسمي لفعل أقصى ما يمكن فعله	03
6	عالي	عالي		1.25647		3.9667	أنا أتحدى أي شخص يعتقد أنه أفضل مني جسميا	04
5		عالي		0.79547		4.1500	أتعلم بسرعة مقارنة بزملائي.	05
3		عالي جدا		0.84200		4.2833	أستطيع تقليد الحركات الرياضية بسهولة تامة.	06

3-2- تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات **البعد الثاني**: القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

-الجدول رقم (06) يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية

-تحليل الجدول رقم (06): من خلال الجدول رقم (06) والمتعلق بعبارات **البعد الثاني**: القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية نجد ما يلي:

إحتلت الفقرة رقم 2: المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ "4.5000" وانحراف معياري "0.85011"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 2 كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 2 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي جدا** على أنهم يتقنون في قدراتهم الجسمية على تحمل اللعب، ويرجع ذلك إلى أن التربية البدنية ترمي إلى العناية بالكفاية التربوية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرّب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية البدنية أهدافا عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية كما تساعد في تحسين القدرات الفردية" الفيزيولوجية والنفسية والبدنية" من خلال تحكم أكثر في البدن وتكييف السلوك مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيميا عقلاانيا.

**وإحتلت الفقرة رقم 1:** المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ "4.3500" وانحراف معياري "0.89490"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 1 كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة علنا لفقرة رقم 1 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أنهم عندما يمارسون الرياضة يظهرون أفضل ما عندهم، ويرجع ذلك للتدريبات التي يقوم بها في حصة التربية البدنية والرياضية والتي تهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والاكتشاف، والفهم والابتكار.

**وإحتلت الفقرة رقم 6:** المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ "4.2833" وانحراف معياري "0.84200"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 6 كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 6 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أنهم يستطيعون تقليد الحركات الرياضية بسهولة تامة، ويمكن تفسير ذلك بان الممارسة الدائمة تساهم في رفع من مستوى التلميذ بدنيا وجسديا وتنمي وتصون جسم الإنسان فحين يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يياشر لون من ألوان النشاط البدني يكتسب الجسم الصفات البدنية اللازمة والمرونة التي تمكنه من تنفيذ الحركات اللازمة والمراد الوصول إليها.

**وإحتلت الفقرة رقم 3:** المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ "4.2500" وانحراف معياري "0.92809"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 3 كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 3 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أنهم يستطيعون الوصول لمستويات مرتفعة من أدائهم، فحصة التربية البدنية والرياضية تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للطالب من خلال الأنشطة الرياضية الموجهة التي تحقق النمو المتكامل والمتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته، مما يساعده في الوصول إلى المستوى المطلوب.

**وإحتلت الفقرة رقم 5:** المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ "4.1500" وانحراف معياري "0.79547"، كما أن مستوى الموافقة على الفقرة رقم 5 كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على الفقرة رقم 5 وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أنهم يتعلمون بسرعة مقارنة مع زملائهم، فحصة التربية البدنية والرياضية لها دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد التلميذ إعداد سليما متكاملًا من النواحي البدنية العقلية و النفسية ، فهي تعد عنصرا هاما في عمليتي

النمو والتطور ، كما اتضح من وجهة النظر الوظيفية البحتة تركيز جميع الأطباء على أهمية النشاط الحركي بالنسبة للتلاميذ، حيث تحتاج أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية إلى جزء كبير من التمرينات و الأنشطة لجعلها قوية ومصانة حتى تكون في حالة صحية جيدة، مما يساعد الجسم على اكتساب المهارات اللازمة والتي تساعده على التعلم بسرعة والتأقلم مع طبيعة التمارين والحركات الرياضية.

**وإحتلت الفقرة رقم 4:** المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ "3.9667" وإنحراف معياري "1.25647"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 4** كان عالي جدا، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 4** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أنهم يتحدون أي شخص يعتقد انه أفضل منهم جسميا، فصحة التربية البدنية والرياضية ترفع من المستوى الحيوي للفرد نفسيا، عقليا، بدنيا واجتماعيا، إذا تقابل حاجة طبيعية لدى الإنسان يؤدي بها إلى التفكك و النمو، كما أن المجهود العقلي الذي ينتج من ممارسة الرياضة في التدريب و المنافسات و المبادرات المختلفة، غالبا ما تؤدي إلى تغيرات نفسية، اجتماعية و بدنية تساعد الفرد على النمو والتطور والتعلم والإبداع.

#### مناقشة النتائج:

من خلال جميع النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (06) المتعلق بعبارات البعد الثاني:القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية بالمحور الثاني الأداء الحركي نجد أن:

قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الثاني"القدرة على ممارسة الأنشطة" قد بلغت (4.2625) وأن قيمة الإنحراف المعياري الإجمالي لعبارات البعد الثاني"القدرة على ممارسة الأنشطة" قد بلغت (0.57519) ، كما أن مستوى الموافقة على فقرات البعد الثاني كان عالي جدا، مما يدل على أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على عبارات البعد الثاني وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى عالي جدا على أن التلاميذ يمتلكون سمة البعد الثاني "القدرة على ممارسة الأنشطة".

3-3-تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات البعد الثالث: القدرة على الإحساس الحركي.

الترتيب	مستوى الوافقة للمحور	مستوى الوافقة للعبارة	الانحراف المعياري للمحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للمحور	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
1		عالي	0.86901	1.04184	3.7333	3.9167	أستطيع تقدير الزمن اللازم للوصول إلى المكان المناسب.	01
2		عالي		1.23216		3.8333	أستطيع تقدير مسافة قذفي للكرة بسهولة.	02
5		عالي		1.23658		3.4833	أستطيع التحكم في القوة اللازمة في أداء المهارات الرياضية.	03
4	عالي	عالي		1.22942		3.6333	يمكنني تحديد أبعاد المسافات بمجرد النظر.	04
3		عالي		1.00573		3.7167	أستطيع تطيع تحديد بعد خصمي عني بمجرد النظر.	05

-الجدول رقم (07) يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات القدرة على الإحساس الحركي.  
-تحليل الجدول رقم (07): من خلال الجدول رقم (07) والمتعلق بعبارات **البعد الثالث**: القدرة على الإحساس الحركي نجد ما يلي:

**إحتلت الفقرة رقم 1:** المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ "3.9167" وإنحراف معياري "1.04184"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 1** كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 1** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على أن باستطاعتهم تقدير الزمن اللازم للوصول إلى المكان المناسب، فالتربية البدنية تستفيد من المعطيات الانفعالية و الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية "تتسم بالاتزان و الشمول و النضج وتنمية روح الانضباط والتعاون" بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية على إحدى المبادئ ، منها الفروق الفردية ، وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه أي المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة، ومن هذه القيم السلوكية، تحسين مفهوم لذات النفسية، و الذات الجسمية ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات وإشباع الميول.

**وإحتلت الفقرة رقم 2:** المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ "3.8333" وانحراف معياري "1.23216"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 2** كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 2** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على انه باستطاعتهم تقدير مسافة قذفهم للكرة وبسهولة، فالإحساس الحركي يلعب دورا مهما في دقة تقدير حركة جسم الإنسان وخاصة تلك الحركات المرتبطة بالتقدير الفراغي ويعد الإحساس العضلي اقرب أجهزة المتابعة والتوجيه للحركة، وتعد الدقة من الخصائص الفسيولوجية المعقدة إذ يذكر (فارفل) إن الفرد يحافظ على دقة الحركة في الفراغ بتغيير الانقباضات العضلية وبذلك فان الدقة من وظائف الجهاز العصبي كما هو الحال في الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين، وهناك العديد من الأشكال الحركية التي توضح العلاقة البصرية الحركية في قدرة الإنسان على التحديد ومنها رمي أداة أو مقذوف نحو هدف، او مسافة معينة، وكذلك تحريك الجسم أو نقله في الفراغ بسهولة.

**وإحتلت الفقرة رقم 5:** المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ "1.00573" وانحراف معياري "1.23216"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 5** كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 5** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على انه باستطاعتهم تحديد بعد الخصم بمجرد النظر، فالإحساس الحركي من أهم أسس الأداء الحركي الدقيق لأنه يمدنا بمعلومات عن وضع الجسم، وتقوم حاسة البصر بدور فاعل في الدقة فمن خلالها نستطيع إن نتمكن من إمكانية تطبيق الحركة وتحقيق الغرض منها ويعمل النموذج الجيد للحركة كدافع وحافز لتهيئة القوى الداخلية للفرد لإنجاح عملية التعليم وتطبيق المهارة الحركية المطلوبة، وتعد سلامة ودقة الحواس من الأشياء المهمة التي قد تفوق في أهميتها الكثير من العوامل أثناء الحركة وبعدها إذ تبدأ الإحساسات الحركية (البصرية والإشارات والدلالات اللفظية) بمعرفة ما يؤديه الشخص.

**وإحتلت الفقرة رقم 4:** المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ "3.6333" وانحراف معياري "1.22942"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 4** كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 4** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على انه باستطاعتهم تحديد ابعاد المسافات بمجرد النظر، وهذا راجع لأهمية الإحساس الحركي والدور الكبير الذي تلعبه حاسة البصري الدقة فمن خلالها يستطيع الرياضي تحديد كل جوانب المحيطة به وكذلك المسافات التي يرد الوصول إليها، ويشير (كراتي) إلى أن التدريب الرياضي وممارسة الأنشطة الرياضية من العوامل المهمة والمساعدة على تطوير انطباعات عصبية داخل الدماغ في الجوانب المكانية والزمانية وأن هذه الانطباعات تتطور مع التطور الحركي للإنسان منذ الطفولة وحتى بلوغه مراحل سنية متقدمة.

**واحتلت الفقرة رقم 3:** المرتبة **الخامسة** بمتوسط حسابي بلغ "3.4833" وانحراف معياري "1.23658"، كما أن مستوى الموافقة على **الفقرة رقم 3** كان عالي، مما يعني أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على **الفقرة رقم 3** وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على انه باستطاعتهم التحكم في القوة اللازمة في أداء المهارات الرياضية، ويعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل والمطلوب لأداء تلك المهارة، ولتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة، وتتميز المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية بأنها تتطور دائماً مما يسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في الأداء المهاري ، ومن الواضح أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعب ممتازة وكان هناك تكامل في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب المهاري، ولا جدال أن اللاعب لكي يؤدي مهارة معينة يجب أن تطاوعه مطاوية عضلاته لأخذ الوضع المهاري السليم ، ويستلزم ذلك أيضاً مرونة مفاصل أجزاء الجسم العاملة في المهارة.

#### **مناقشة النتائج:**

من خلال جميع النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (07) المتعلق بعبارات **البعد الثالث: القدرة على الإحساس الحركي** بال محور الثاني الأداء الحركي نجد أن:

قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الثالث "القدرة على الإحساس الحركي" قد بلغت (3.7333) وأن قيمة الانحراف المعياري الإجمالي لعبارات البعد الثالث "القدرة على الإحساس الحركي" قد بلغت (0.86901)، كما أن مستوى الموافقة على فقرات البعد الثالث كان عالياً، مما يدل على أن آراء التلاميذ إتجهت نحو الموافقة على عبارات البعد الثالث وبمستوى إستجابة مرتفع، أي أن أفراد العينة يوافقون وبمستوى **عالي** على أن التلاميذ يمتلكون سمة البعد الثالث "القدرة على الإحساس الحركي".

**5-2 اختبار الفرضيات:**

**5-2-1 نتائج الفرضية الجزئية الأولى تفسيرها ومناقشتها:**

أولاً: الفرضية الجزئية الأولى: مستوى توفر التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

للتحقق من الفرضية الجزئية الأولى ، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كما هو مبين في الجدول التالي

الجدول رقم (08) بين مدى توفر أبعاد التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثالثة الثانوي استنادا لإجابات عينة البحث:

الرقم	أبعاد المحور الأول	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	مستوى توفر أبعاد المحور الأول لدى التلاميذ	الترتيب
1	اعتماد المراهق على نفسه	3,7867	0.80826	عالي	2
2	إحساس المراهق بقيمته	3,6163	0.62248	عالي	3
3	شعور المراهق بالانتماء	3.8190	0.8548	عالي	1
	المجموع الكلي / المحور الأول التوافق النفسي	3,6043	0.60523	عالي	

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن درجة توفر أبعاد التوافق النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي لها كانت عالية، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الأول التوافق النفسي (3,6043) وبلغت قيمة الانحراف المعياري الإجمالي للمحور الأول التوافق النفسي (0.60523)، وجاءت أبعاد التوافق النفسي كلها عالية إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.8190 و 3,6163)، وجاء في المرتبة الأولى بعد شعور المراهق بالانتماء بمتوسط حسابي بلغ (3,8190) وإنحراف معياري (0.8548)، وفي جاء في المرتبة الثانية بعد اعتماد المراهق على نفسه بمتوسط حسابي (3.7867) و إنحراف معياري (0.808256) في

حين احتل المرتبة الثالثة بعد إحساس المراهق بقيمته بمتوسط حسابي (3.6163) وانحراف معياري (0.62248)، وهذه النتائج التي توصلنا إليها تؤكد على صحة الفرضية الأولى والتي نصت على أن مستوى توفر التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

وهذا ما اتفقت عليه هذه النتائج مع نتائج دراسة الباحثة "عبير محمد حسن عسيري" بدراسة تحت عنوان "علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف بتوفر ووجود سمات التوافق الحركي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، كما اتفقت مع دراسة "مومن بكوش الجموعي (2013)" بدراسة تحت عنوان " القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، وقد توصل الباحث إلى وجود وتوفير أبعاد وسمات التوافق الحركي لدى الطالب الجامعي، واتفقت أيضا هذه الدراسة مع دراسة قامت بها "بوشاشي سامية (2013)" تحت عنوان "السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، ولقد توصلت نتائج الدراسة لوجود أبعاد وسمات التوافق النفسي والاجتماعي وبمستوى متوسط لدى طلبة الجامعة، كما اتفقت أيضا مع دراسة قام بها الطالب "رحماني قوادي إبراهيم(2011)" بعنوان: "إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية والرياضية تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية - الشلف- دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، ومن خلالها توصل إلى وجود سمات التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ومن خلال ما تم عرضه مسبقا في الجانب النظري يمكن القول بأن التوافق النفسي يتمثل في العلاقة الجيدة والإنسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به، ويرى "حامد عبد السلام زهران" أن التكيف الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

فعملية التفاعل الاجتماعي للفرد لا بد أن تتضمن التزامه بما في المجتمع من أخلاقيات نابعة من تراثه الروحي والديني والتاريخي، هذه الأخلاقيات تعتبر علامات معنية عن طريق الفرد، تنبئه إلى ما في المجتمع من أوامر للنمو ونواهي، وما يعتبره من محرمات وممنوعات، وما يحبذه من أساليب سلوكية مختلفة أو نواحي التفضيل المختلفة التي يراها ويؤيدها الكيان الثقافي لهذا المجتمع، والتزام الفرد بهذه الأخلاقيات فيه شعور بالتوحيد مع الجماعة، وبمدى رضاها عنه وارتياحها لما يصدر عنه ويتفق مع هذه الأخلاقيات، ويرى "أسعد

رزوق" في هذا الصدد بأن التوافق الاجتماعي هو تلك العملية التي يقتبس فيها الفرد نمط السلوك الملائم للبيئة، وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضروريات التفاعل الاجتماعي، واستجابة لحاجة الفرد إلى الانسجام مع مجتمعه، ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع.

وهكذا من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الشخص المتوافق من الناحية الاجتماعية هو الشخص الذي يستطيع إيجاد علاقات منسجمة مع البيئة المحيطة به بأشكالها المختلفة، سواء مع أفراد أسرته أو المجتمع بوجه عام، وهذه العلاقة تتركز على توفر مجموعة عناصر منها: تقبل الآخرين والإيمان بالتعاون من أجل خدمة المجتمع، وخلو الفرد من النزاعات المضادة للمجتمع كالتعصب العرقي والتمييز العنصري والنزاعات العشائرية والإخلال بالنظام العام... إلخ.

#### 5-4-2 نتائج الفرضية الجزئية الثانية تفسيرها ومناقشتها:

**ثانياً: الفرضية الجزئية الثانية:** مستوى توفر الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

للتحقق من الفرضية الجزئية الثانية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كما هو مبين في الجدول التالي الجدول رقم (09) بين مدى توفر أبعاد الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالثة الثانوي استناداً لإجابات عينة البحث:

الرقم	أبعاد المحور الثاني	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	مستوى توفر أبعاد المحور الأول لدى التلاميذ	الترتيب
1	القدرة على حل المشكلات	4.0597	0.75679	عالي جداً	2
2	القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية	4.2625	0.57519	عالي جداً	1
3	القدرة على الإحساس الحركي	3.7333	0.86901	عالي	3
	المجموع الكلي / المحور الثاني الأداء الحركي	4.0157	0.60464	عالي جداً	

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن درجة توفر أبعاد الأداء الحركي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي لها كانت عالية جداً، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الثاني الأداء الحركي (4.0157) وبلغت قيمة

الإنحراف المعياري الإجمالي للمحور الثاني الأداء الحركي (0.60464)، وجاءت أبعاد الأداء الحركي كلها عالية إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.2625 و 3.7333)، وجاء في المرتبة الأولى بعد القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية بمتوسط حسابي بلغ (4.2625) وإنحراف معياري (0.57519)، وفي جاء في المرتبة الثانية بعد القدرة على حل المشكلات بمتوسط حسابي (4.0597) وإنحراف معياري (0.75679) في حين احتل المرتبة الثالثة بعد القدرة على الإحساس الحركي بمتوسط حسابي (3.7333) وإنحراف معياري (0.86901)، وهذه النتائج التي توصلنا إليها تؤكد على صحة الفرضية التثمية والتي نصت على أنم مستوى توفر الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

ولقد إتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة والتي كانت تتمحور حول أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في مهارات كرة القدم، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي بجامعة محمد خيضر ببسكرة بوجود وتوفر أبعاد وسمات الأداء الحركي لدى اللاعبين.

ومن خلال ماتم عرضه مسبقا في الجانب النظري يمكن القول بأن الأداء الحركي يلعب دورا بالغ الأهمية في حياة الإنسان فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية، وتعتبر أساسية في تأدية الواجبات الحياتية والمهنية كذلك فإنها تلعب دورا حيويا في النمو المعرفي الذي تعتمد قدرة الفرد على التنقل، والحركة والتعامل مع المحيط بكل تعقيداته وتناقضاته فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعوق قد فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقتصر فقط على صعوبة التنقل ، بل تشمل وظائف الأطراف التي تعتمد على عملية التحرك فتؤثر الإعاقة الحركية على سلوك الفرد ، في مرحلة المراهقة هناك سلسلة من التغيرات الحركية التي تحدث للمراهق، ولعل أهم ما يميز التطور الحركي في هذه المرحلة هو السرعة كما تعتبر المهارة الحركية التي ينجزها الفرد الرياضي في المنافسة جوهر أداء النشاط الرياضي، كما أنها تعتبر نوع من العمل يقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز بدني خاص، وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة، حيث تقوم كل النشاطات في حصة التربية البدنية والرياضية على أداء مهارات حركية معقدة ومتعددة، هاته المهارات الحركية ساهمت بشكل كبير في إكساب الأداء الجمالي.

وهكذا من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن الأداء الحركي شيء بالغ التعقيد لأنه مركب من عوامل عديدة ومترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية ووظيفة، وتلعب الخلايا العصبية ومركزها المخ دور كبير في

توجيه العمل العصبي المشترك والأداء بتناغم وتزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء أو النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد.

3- نتائج الفرضية الجزئية الثالثة تفسيرها ومناقشتها:

ثالثاً: الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس. وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم استخدام إختبار (t-test) للدلالة على وجود الفروق بين المتوسطات، وقاعدة الرفض والقبول هي إذا كانت قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المجدولة عند مستوى الدلالة "0.01" فإننا نرفض H0، ونقبل H1 بحيث أن:

➤ H0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة

التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة "0.01".

➤ H1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة

التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة "0.01".

الجدول رقم (10) يبين اختبار T لقياس الفروق في المستوى بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى إلى المتغير الجنس.

النتيجة	T	T	الإرتفاع المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المحور
	المجدولة	المحسوبة					
دال	2.364	9.973	0.37752	3.1275	24	ذكر	التوافق النفسي
			0.38780	3.1703	96	أنثى	
دال	2.364	10.146	0.59945	4.2206	24	ذكر	الأداء الحركي
			0.59485	3.9645	96	أنثى	

قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 98 هي 2.364

من خلال الجدول رقم (10) نجد:

بالنسبة للتوافق النفسي تبين لنا أن: قيمة T المحسوبة بلغت (9.973) وهي أكبر من قيمة T المجدولة التي

بلغت قيمتها (2.364)، عند درجة الحرية "98"، ومستوى الدلالة "0.01"، وبالنسبة للأداء الحركي تبين لنا

أن: قيمة T المحسوبة بلغت (10.146) وهي أكبر من قيمة T المجدولة التي بلغت قيمتها (2.364)، عند

درجة الحرية "98"، ومستوى الدلالة "0.01"، كما يتضح لنا من الجدول أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة متفاوتة بين الجنسين، ففي المحور الأول تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة "0.01"، لصالح الإناث وذلك بمتوسط حسابي أكبر من المتوسط الحسابي الموجود لدى الذكور أما في المحور الثاني تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الحركي لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة "0.01"، لصالح الذكور وذلك بمتوسط حسابي أكبر من المتوسط الحسابي الموجود لدى الإناث.

ومن هنا نستنتج من خلال هذه النتائج أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة "0.01".

#### ويفسر الباحث هذه النتيجة:

بالنسبة للتوافق النفسي فيعود الأمر إلى درجة اهتمام الإناث بالعامل النفسي أكثر من العامل الحركي، وهذا يرجع لصعوبة الأداء الحركي بالنسبة للإناث، لذا عادة ما تميل البنات إلى الهدوء والسكينة وممارسة الرياضات الخفيفة، أما بالنسبة للمحور الثاني فطبيعي تفوق الذكور على الإناث في هذا الجانب لان الجانب الحركي يحتاج لصفات بدنية وأخرى مهارية، كما أن الذكور يميلون إلى العنف والجري والسباق وكرة القدم وغيرها من الرياضات العنيفة، وهذه العوامل توجد لدى الذكور أكثر منها لدى الإناث.



## 6-1 الاستنتاج العام:

انطلاقاً من نتائج الدراسة و في ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية و كل ما يتعلق بالتوافق النفسي و الأداء الحركي و اعتماداً على البيانات الإحصائية المتحصل عليها و انطلاقاً من الهدف الرئيسي وهو التأكد من وجود تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية في نهاية الطور الثانوي ، و انطلاقاً من تساؤلات إشكالية البحث ، و لتحقيق هذا الهدف أعدنا الأداة (الاستبيان) بعد تكييفه من " مقياس التوافق النفسي (مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية شعبة التربية البدنية تخصص تربية حركية معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف - المسيلة للطلاب بن جدو عبد الباسط سنة 2013/2014) ومقياس الأداء الحركي أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه للطالبة آمنة شافعة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية شعبة نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط الرياضي التربوي موسم 2020/2021 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة ، وتم تطبيقهما على عينة تمثل جزءاً هاماً من المجتمع، و حللنا النتائج و ناقشناها من أجل مقارنة دراستنا بغيرها من الدراسات السابقة و بعد مناقشة نتائج البحث توصلنا إلى ما يلي:

- إن مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية عالي.
- إن مستوى الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية عالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في جميع أبعاد التوافق النفسي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي باختلاف الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في جميع أبعاد الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي باختلاف الجنس.

**6-2- الاقتراحات والتوصيات :**

انطلاقا مما توصلنا إليه من خلال تحليل النتائج و المعطيات النظرية و الدراسة الميدانية لموضوع بحثنا هذا الذي يدور حول تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي نقترح ما يلي:

- ✓ العمل على وضع دليل عملي لمدرسي التربية البدنية والرياضية ، يأخذ في الحسبان الواقع المعاش للتلاميذ في المدرسة ، ويمكن المدرس من التعرف على مختلف جوانب التوافق النفسي وكيفية تطبيقها ميدانيا .
- ✓ إعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية التربوية من خلال توفير جميع ظروف النجاح للمراهق تربويا و رياضيا ، و ذلك بتسهيل انضمامهم في حصة التربية البدنية و الرياضية و تشجيعهم على الاشتراك الايجابي فيها.
- ✓ توفير الجو المناسب للتلميذ داخل و خارج المؤسسة التربوية ، لكي يستطيع أن يتوافق و يتكيف مع مرحلة المراهقة دون حدوث أزمات تؤثر على حياته بصفة عامة وحياته الدراسية بصفة خاصة .
- ✓ الدعم و التشجيع من طرف الأسرة لأبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها وذلك لخلق نوع من الحماس لدى التلاميذ لتفادي ظهور عدم التوافق النفسي.
- ✓ الاستماع إلى أهم الانشغالات التي يطرحها التلاميذ و التقرب منهم بغية إشعارهم بالأمن و الراحة النفسية حتى يمكنهم من طرح مشاكلهم بدون تردد.
- ✓ يجب توجيه البحث العلمي إلى أهم المشاكل التي يعاني منها قطاع التربية.
- ✓ توعية الأساتذة بدور الدافعية في عملية التحصيل وإقامة دورات تكوينية لهم لتعريفهم بأساليب استئثارها.
- ✓ تقديم إرشادات وتوجيهات للتلاميذ الذين يعانون من انخفاض في الأداء الحركي وتعريفهم بأساليب زيادتها.
- ✓ ضرورة عقد وحضور ندوات لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الميدان التعليمي والتربوي لما فيها من تطورات كبيرة.
- ✓ إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية وإفادة المنظومة التربوية بنتائجها.

**6-3- الآفاق المستقبلية:**

بغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين و المختصين في مجال التدريس بصفة عامة و تدريس التربية البدنية و الرياضية بصفة خاصة ، واستكمالاً لما قدمته هذه الدراسة من تصورات و تطبيقات ، و استشرافاً بتحسين صورة حصة التربية البدنية و الرياضية و تطويرها مستقبلاً عن طريق الأخذ بعين الاعتبار اقتراحات الدراسات من طرف المسؤولين، يتطلع الباحث من خلال هذه الدراسة إلى عدة آفاق مستقبلية يأمل في أن تنجز :

- إجراء دراسات مماثلة في أطوار تعليمية مختلفة ، و من وجهات نظر مختلفة .
- إجراء دراسات مماثلة في بيئات و مجتمعات أخرى ، تكون أوسع من مجتمع الدراسة الحالية ، و مقارنة نتائجها بنتائج هذه الدراسة .
- القيام بدراسات مماثلة بحيث تشمل التوافق النفسي مع متغيرات أخرى ، مع استخدام أدوات جمع بيانات مختلفة .
- إجراء دراسة حول المعوقات التي تواجه التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في ما يخص التوافق النفسي .
- القيام بدراسات تقترح برامج تدريبية تهدف إلى تنمية التوافق النفسي للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .
- القيام بدراسات مماثلة حول الأداء الحركي في حصة البدنية و الرياضية و مقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.
- إجراء دراسة تحليلية حول الأداء الحركي في زيادة التحصيل.
- القيام بدراسات مماثلة بحيث تشمل الأداء الحركي مع متغيرات أخرى ، مع استخدام أدوات جمع بيانات مختلفة.
- إجراء دراسات مماثلة مع مقارنة ذلك بين الجنس و المستوى التعليمي و الممارسين للنشاط البدني الرياضي و الغير ممارسين .

**4-6 المراجع والمصادر المعتمدة في الدراسة:****1-4-6 المصادر:**

- \* القرآن الكريم: (سورة البقرة، الآية 31-32) ، (سورة آل عمران، الآية: 144) ، (سورة إبراهيم، الآية: 07)، (سورة التحريم ، الآية: 6) .  
\* الأحاديث النبوية: الترمذي (1994، ج5، 327).

**2-4-6 قائمة المراجع باللغة العربية:**

- 1- أحمد بسطويسي : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996 .
- 2- أحمد بوسكرة :مناهج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005
- 3- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة، 1985 م
- 4- أديب الخالدي : مرجع في الصحة النفسية، الدار العربية المكتبة الجامعية، عريان، ليبيا . الطبعة الثانية، 2002 م
- 5- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي، 1999م
- 6- أمين الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000م.
- 7- أمين أنور الخولي /أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982-1994.
- 8- أمين أنور الخولي و محمد عبد الفتاح عنان و عدنان درويش ، التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم ، الفصل ط 4، دار الفكر العربي القاهرة، 1989م
- 9- السيد فؤاد البهي، الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م
- 10- ( المركز الوطني للوثائق التربوية ، 1998 ، ص 136).
- 11- جمال أبو دلو :الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع -الأردن، عمان، الطبعة الأولى، 2009
- 12- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"،عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الخامسة، 1995
- 13- حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 7، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية
- 14- حسن السيد أبو عبده :الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.



- 15- حسين احمد حشمت أحمد و مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر، 2007 م
- 16- رمضان محمد القذافي :الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة. الطبعة الثالثة، 1998 م
- 17- زكي محمد حسن:الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية، دار المعارف، 1998
- 18- سليمان أحمد حجر، محمد السيد الأمين ، الأسس العامة للصحة و التربية الصحية، مكتبة و مطبعة الغد، القاهرة، 1998 م.
- 19- سهير أحمد كامل: الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 1999م
- 20- سهير كامل أحمد، الصحة النفسية للأطفال، دار النشر مركز، الإسكندرية -مصر، 2001 م
- 21- صالح حسين الدايري :مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005 م
- 22- صبره محمد علي :الصحة النفسية و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003 م
- 23- عباس محمود عوض :علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1990 م
- 24- عبد الحميد محمد شاذلي :الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، المكتبة الجامعية، الأزاريطة، الإسكندرية، 2001 م
- 25- عبد الرحمن العيسوي :سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ،بيروت ، 2002 م
- 26- عبد الرحمن عيسوي :الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت -لبنان ، 1992م
- 27- عبد المنعم المليجي :النمو النفسي، دار النهضة، بيروت، 1971 م
- 28- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي :طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006
- 29- عطية محمود هنا :الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1984 م
- 30- فهمي مصطفى"الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف"، ط5، القاهرة، مكتبة الخانجي، 1998م
- 31- كمال الدسوقي : علم النفس و دراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر، لبنان، 1974م
- 32- مایسة أحمد النیال : سيكولوجية التوافق، القاهرة ، 2002
- 33- مبروك عزت عبد الكريم :الأبعاد الأساسية للتوافق النفسي الاجتماعي لدى المسنين .القاهرة، 1994
- 34- محمد إبراهيم شحاتة :أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 35- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، ط2 ، جدة، المملكة العربية السعودية :دار الشروق، 1985 م



- 36- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: **الصحة النفسية و التفوق الدراسي**، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1990 م
- 37- مسعود كمال غرابة، **التدريب الميداني في التربية البدنية**، اللقاء العلمي الثاني، كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، 1994م.
- 38- مصطفى فهمي: **التوافق الشخصي و الاجتماعي**، مكتبة الخزناجي للنشر، القاهرة، 1979 م
- 39- مصطفى فهمي، (**سيكولوجيا الطفولة والمراهقة**)، دار مصر للطباعة - القاهرة مكتبة مصر 1979
- 40- موفق أسعد محمود : **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، ط 2 ، عمان، دار دجلة، 2009 .
- 41- ميخائيل إبراهيم أسعد/ مالك سليمان (**مشكلات الطفولة والمراهقة**)، دار الفكر الجديدة .1991، - بيروت - ط 2 .
- 42- ناهد أسعد محمود ونيلي رمزي فهمي: **طرق التدريس في التربية الرياضية**، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004
- 3-4-6 قائمة المراجع باللغات الأجنبية:**
- 43- Lazarus Richards Patterson , **adjustment and Human effectiveness**, New York, Grow Book company, 1969
- 44- Marcelli abzacomier . " **psychologie de l'adolescent** ", maison, Paris, 1983
- 45- M, khiat , "**léssentiel en pediatrie**",entreprise nationale de livre, tome1,1996
- 4-4-6 قائمة الأطروحات و الرسائل الجامعية:**
- 46- رياض سعيد: **التوافق النفسي الاجتماعي للمسنين في الجزائر**، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة الجزائر، 2009م
- 5-4-6 المعاجم:**
- 47- **المنجد الأبجدي للطلاب**، الطبعة الثانية دار المشرق، بيروت -لبنان:1967م



قائمة الملاحق :

جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم علوم التربية

إستمارة إستبائية مقدمة لأفراد العينة

إستبيان التوافق النفسي والأداء الحركي  
المقياس النهائي الموجه لأفراد العينة

الثانوية: ..... السنة الدراسية : .....

- السن : .....

- الجنس : ذكر  أنثى

- مع من تعيش : الأب  الأم  الاثنان معا

التعليمة:

نقدم لكم هذا الاختبار الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي من خلالها نطلب منكم الإجابة بوضع علامة (X) على الإجابة التي تنطبق عليك ، وليست هناك إجابة خاطئة أو صحيحة المطلوب منك أن تبين ما تراه وما تشعر به بالإجابة على جميع الأسئلة .



رقم	اعتماد المراهق على نفسه	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
1	أستمر في العمل الذي أقوم به حتى و لو كان متعبا في حصة التربية البدنية والرياضية				
2	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من التلاميذ لا أعرفهم و هم من ذوي مستوى عالي				
3	يصعب علي الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه				
4	أتضايق و لا أحتفظ بهدوي عندما يستهزأ مني زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية				
5	أعتقد أنه من السهل أن أقوم بما يخطئه لي زملائي				

رقم	إحساس المراهق بقيمته	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
01	يطلب مني عادة الحضور و المساعدة من أجل الإعداد للدورات الرياضية بالمدرسة				
02	يعتقد زملائي أنني ذكي و لدي أفكار جيدة				
03	يهتم أصدقائي عادة بما أقوم به من حركات في حصة التربية البدنية والرياضية				
04	أعتقد أن التلاميذ لا يعاملوني معاملة حسنة و يظلموني				
05	يسر زملائي أن أكون معهم في الفريق أثناء المنافسة				
06	أعتقد أنني محبوب من طرف الزملاء و التلاميذ الذين لا أعرفهم				

رقم	شعور المراهق بالانتماء	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
01	أجد من الصعب علي أن أتعرف على تلاميذ جدد و تكوين صداقات كافية				
02	أعتبر نفسي قويا و سليما مثل زملائي				
03	أشعر أنني محبوب من طرف زملائي و يسرهم أن أكون معهم في نفس الفوج				
04	يستمتع التلاميذ بالتحدث إلي و عادة ما يهتم زملائي بأرائي				
05	أشعر أنني مرتاح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية				
06	يبدو لي أن زملائي يقضون وقتا ممتعا في حصة التربية البدنية والرياضية أكثر مني				



الأبعاد	البنود	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
القدرة على حل المشكلات	1. أعتد على جسمي وحركاته في مختلف نشاطاتي					
	2. أخوض التحديات التي أستخدم فيها نشاطا جسديا.					
	3. يمكنني إيجاد حلول للمواقف التي أتعرض إليها.					
	4. أضع عدة حلول لحل المشكلة التي تواجه فريقتي					
	5. أستطيع أن أخلق فرصا للفوز على خصمي.					
	6. أستطيع رسم خطط لا يتوقعها خصمي.					
القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية	1. عندما أمارس الرياضة أظهر أفضل ما عندي.					
	2. أتق بقدرات جسمي في تحمل التعب.					
	3. أستطيع أن أدفع جسمي لفعل أقصى ما يمكن فعله					
	4. أنا أتحدى أي شخص يعتقد أنه أفضل مني جسميا					
	5. أتعلم بسرعة مقارنة بزملائي.					
	6. أستطيع تقليد الحركات الرياضية بسهولة تامة					
القدرة على الإحساس الحركي	1. أستطيع تقدير الزمن اللازم للوصول إلى المكان المناسب.					
	2. أستطيع تقدير مسافة قذفي للكرة بسهولة.					
	3. أستطيع التحكم في القوة اللازمة في أداء المهارات الرياضية.					
	4. يمكنني تحديد أبعاد المسافات بمجرد النظر.					
	5. أستطيع تطيع تحديد بعد خصمي عني بمجرد النظر.					

## خاتمة

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لتلاميذ الطور الثانوي أثناء ممارسة حصة النشاط البدني في حصة التربية البدنية والرياضية.

فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها اعتمادا على المنهج الوصفي من خلال استعمال أسئلة إستبائية ، وبعد التحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن التلاميذ في هذه المرحلة وهي مرحلة المراهقة وهم في السنة الثالثة ثانوي ومقبلين علي إجتياز امتحانات البكالوريا هناك تغيرات اجتماعية وفيزيولوجية تطراً عليه في هذه المرحلة .

فالتوافق النفسي يساعد التلميذ على تحقيق وتنمية صفاته البدنية وتحسين أدائه الحركي في نفس الوقت خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية فهو تنسيق بين الجانب النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة ببيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بتحقيق التوافق النفسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية لأنه ينشط الجسم يهدئ الروح ويخرج الفرد من عزله ويكسبه الثقة بالنفس والقدرة على تحسين الأداء.

إذن التوافق النفسي يساعد التلميذ على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه وخاصة في حصة التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها محكما من طرف الأستاذ.

## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية

**هدفت** هذه الدراسة إلى إبراز تأثير التوافق النفسي على الأداء الحركي لدى عينة من التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية لبعض ثانويات بلدية المسيلة، وكذا التعرف على الفروقات بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في ما يخص توافقهم النفسي وأدائهم الحركي حسب متغيرات الجنس.

**مشكلة الدراسة:** هل التوافق النفسي له تأثير على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:**

يوجد تأثير للتوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الفرضيات الجزئية:**

1- مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية عالي

2- مستوى الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية عالي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق النفسي والأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعزى للجنس.

بعد الانتهاء من الإطار النظري الذي ساعد على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة، قام الباحث بالإجراءات التالية:

- تكييف مقياس التوافق النفسي على حصة التربية البدنية و الرياضية ليصبح استبيان حيث شمل على **03** أبعاد ، ب **17** عبارة.

- تكييف مقياس الأداء الحركي على حصة التربية البدنية و الرياضية ليصبح استبيان حيث شمل على **03** أبعاد ، ب **17** عبارة .

- يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ بعض المدارس في مرحلة التعليم الثانوي التابعة لمديرية التربية لولاية المسيلة والذين ينتمون للطور الثالث من مرحلة التعليم الثانوي (جميع الفروع ) وعند اختيار المجتمع تم مراعاة التوزيع السكاني والموقع الجغرافي للتلاميذ.

- تم اختيار عينة الدراسة و تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية (15 تلميذ وتلميذة) في الفترة الممتدة من 2022/03/06 إلى غاية 2022/03/20 ، المنتمون للثانويات الأربعة من مدينة المسيلة: "ثانوية أحمد الغازي ، ثانوية سعودي عبد الحميد ، ثانوية أحمد بن محمد يحي المقري ، ثانوية الشريف مساعديه "، والتأكد من الصدق و الثبات.

وفي المرحلة الثانية تم توزيع استمارات الإستبيان، وقد أعطى الباحث المشاركين في الدراسة فترة زمنية كافية للإجابة على الإستمارة ، وذلك لضمان الحصول على أكبر نسبة من الردود.

بعد ذلك تم طبع الاستمارة بصورتها النهائية وتوزيعها على العينة الأصلية (120 تلميذ وتلميذة) في الفترة الممتدة من 10 أفريل 2022 إلى 28 أفريل 2022 ، المنتمون للثانويات الأربعة من مدينة المسيلة "ثانوية أحمد الغازي ، ثانوية سعودي عبد الحميد، ثانوية أحمد بن محمد يحي المقري، ثانوية الشريف مساعديه" حيث أجيب عليها ومن ثم قام الباحث بجمعها، و تفرغها ومعالجتها بواسطة برنامج نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.18)، وأظهرت النتائج التالية:

- يوجد تأثير للتوافق النفسي على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية.

- إن مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية عالي.

- إن مستوى الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) في حصة التربية البدنية والرياضية عالي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في جميع أبعاد التوافق النفسي في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) باختلاف الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في جميع أبعاد الأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي (البكالوريا) باختلاف الجنس.

## **Study summary:**

**Study title:** The effect of psychological adjustment on the motor performance of secondary stage (baccalaureate) students in the physical education and sports class

This study aimed to highlight the effect of psychological adjustment on the motor performance of a sample of students practicing physical education and sports for some secondary schools of the municipality of M'sila, as well as identifying the differences between students practicing physical education and sports with regard to their psychological adjustment and motor performance according to gender variables.

**Study problem:** Does psychological compatibility have an effect on the motor performance of secondary stage (baccalaureate) students in the physical education and sports class?

**Study hypotheses:**

**General premise:**

There is an effect of psychological adjustment on the motor performance of secondary stage (baccalaureate) students in the physical education and sports class.

**Partial Hypotheses:**

- 1- The level of psychological adjustment among secondary stage students in the physical education and sports class is high
- 2- The level of motor performance of secondary stage students in the physical education and sports class is high.
- 3- There are statistically significant differences between students in psychological adjustment and motor performance in the share of physical education and sports in secondary education due to gender.

After completing the theoretical framework that helped form a scientific background for the subject of the study, the researcher performed the following actions:

– Adapting the psychological compatibility scale to the physical education and sports class into a questionnaire, which included 3 dimensions, with 17 phrases.

– Adapting the motor performance scale on the physical education and sports class to become a questionnaire, which included 3 dimensions, with 17 phrases.

– The study community consists of students from some schools in the secondary education stage affiliated to the Directorate of Education in the Wilayat of M'sila who belong to the third stage of secondary education (all branches) and when choosing the community, the population distribution and geographical location of the students were taken into account.

–The study sample was selected and the tool was applied to the exploratory sample (15 male and female students) from 06/03/2022 to 20/03/2022, belonging to the four high schools from the city of Msila: “Ahmed Al Ghazi High School, Saudi Abdul Hamid High School” Ahmed bin Muhammad Yahya Al–Maqari High School, Al–Sharif Messadia High School, and to ensure honesty and consistency.

In the second stage, questionnaire forms were distributed, and the researcher gave the participants in the study a sufficient period of time to answer the form, in order to ensure obtaining the largest percentage of responses.

Then the form was printed in its final form and distributed to the original sample (120 male and female students) in the period from April 10, 2022 to April 28, 2022, belonging to the four high schools from the city of Msila: Ahmed Al Ghazi High School, Saudi Abdel Hamid High School, Ahmed bin Muhammad Yahya High School Al–Maqari, Al–Sharif Messadia High School” where I answered it, and then the researcher collected it, unpacked and processed it using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS.18) program, and the following results showed:

**-There is an effect of psychological adjustment on the motor performance of secondary stage (baccalaureate) students in the physical education and sports class.**

**The level of psychological adjustment among secondary school students (the baccalaureate) in the physical education and sports class is high.**

**-The level of motor performance of secondary stage (baccalaureate) students in the physical education and sports class is high.**

**-There are statistically significant differences between students in all dimensions of psychological adjustment in the share of physical education and sports among secondary school students (baccalaureate) according to gender.**

**-There are statistically significant differences between students in all dimensions of motor performance in the share of physical education and sports among secondary school students (baccalaureate) according to gender.**