

التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي "
د. حرشاي يوسف معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم
أ. يحيوي احمد معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة وهران

ملخص:

تحسين القدرات البدنية و الفكرية و النفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية و النفسية لأقصى درجة و ذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة وعليه أصبح اليوم الإعداد النفسي للرياضيين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب و المدرس في مجال التربية البدنية و الرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية.

بينت الدراسة تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين.

عدم وجود اختلاف أو فروق بين التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية القدرة على التصور الذهني - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - و الثقة بالنفس.

المصطلحات الأساسية: التربية البدنية، المهارات النفسية

Résumé:

Améliorer les capacités physiques, intellectuelles et les besoins psychologiques de l'individu nécessite l'utilisation de ce dernier aux aptitudes physiques et mentales dans la mesure maximale et d'obtenir les meilleurs résultats possible et qu'elle est devenue aujourd'hui la préparation psychologique des athlètes joue un rôle important dans le développement de la performance. Il était donc nécessaire de l'entraîneur et enseignant en éducation physique et du sport pour la planification du développement des compétences psychologiques chez les élèves afin qu'ils puissent obtenir les meilleurs résultats de sport.

. L'étude a montré aux élèves la distinction des praticiens de l'éducation physique et les habiletés sportives masculins et féminins motivation à la réussite qui suit la acquisition d'une compétence et l'habileté de la confiance en soi et la compétence de la capacité à se détendre et de la capacité des compétences pour faire face à l'anxiété par rapport aux non-pratiquants. Il n'y a pas de différence entre les élèves de sexe masculin est féminin praticiens dans les dimensions suivantes de compétences psychologiques, la capacité de perception mentale - la capacité à attirer l'attention - la capacité de composer avec l'anxiété - et la confiance en soi.

مقدمة ومشكلة البحث:

إن دور التربية البدنية و الرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني و إنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم و المهم في العملية التربوية و التي تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، و الجانب النفسي الاجتماعي.

و مع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية و الاجتماعية، أضحت من الضروري و المهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي و الوجداني .

و من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضة أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ، لذا تم لفت الانتباه للتعرف على المهارات المناسبة و إرشاد المدربين و الرياضيين و خبراء الرياضة حول كيفية تعليم و تطبيق تلك المهارات "اورليك"(1990م)، "ندفر"(1992م)، "وليامز"(1993م) ، و الأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء "جولد و آخرين"(1981م)، "جرينسبان وفلتز"(1989م) ، "ماهوني"(1989م) ، "سمث و كرستنزن"(1995م) (حسن حسن عبده، 2000، 125).

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

و يضيف محمد العربي شمعون (1996م) أن تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، من خلال البرامج الطويلة المدى و يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (محمد العربي شمعون، 1996، 27).

و تشير نبيلة احمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية ، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة ، كما تشير إلى أن دافعية الانجاز تعتبر من القوى التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي (نبيلة أحمد محمود). و أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين و أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية (صدقي نور الدين، 20، 2004).

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

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

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

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

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

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

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

فرضيات البحث :

- 1- التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتدربين في الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين.
- 2- لا توجد فروق معنوية في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات.

المصطلحات الأساسية للبحث:**1. التربية البدنية و الرياضية :**

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

2. المهارات النفسية :

حصر محمد حسن علاوي المهارات النفسية في :

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

1- الاسترخاء: - Relaxation-

يقصد به انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية (أسامة كامل راتب، 2004، 123)

يعرف الاسترخاء بأنه « خاصية تتحدد بغياب النشاط و الانتباه سواء كان بدنيا، عقليا، أو انفعاليا» (عبد العزيز عبد المجيد محمود، 2005، 109).

2- التصور الذهني: هو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها، و ينظر إليه

على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة.

3- الانتباه: يعرف الانتباه بأنه « حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العملي و يركزه

على موضوع محدد» (سمير كرم، 55)

و يعرفه " بلوك-Block " « النباهة تعني الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية». (العربي

شمعون، 1996، 254)

- 4- **القلق:** هو الذي يخيره الشخص في الأحوال الطبيعية كرد فعل للضغط النفسي أو الخطر، أي عندما يستطيع الفرد أن يميز بوضوح شيئاً يهدد أمنه أو سلامته، و هو ما يطلق عليه بالقلق "خارجي المنشأ"، أما القلق "داخلي المنشأ" فهو خوف مزمن من دون مبرر موضوعي، مع توافر أعراض نفسية و جسمية شتى دائمة إلى حد كبير» (حسين فايد، 2005، 222)
- 5- **الثقة بالنفس:** عرفت الثقة (Confiance en Soi) بأنها «درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة» (صدقي نور الدين محمد، 2004، 31) و تعرف أيضاً بأنها «خاصية ثابتة نسبياً و مكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، و التفاؤل، و الاعتقاد بأنك في تحكم و سيطرة، و تحكم مدرك مع امتلاك المهارات و القدرات للنجاح، و كفاءة مدركة» (Richard H. COX، 2005، 29)
- 6- **دافعية الإنجاز الرياضي:** تعرف الدافعية بأنها «استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين» (أسامة كامل راتب، 1990، 16)
- و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو تحقيق هدف معين (محمد حسن علاوي، 1988، 42)، و يعتبر التفوق الرياضي حصيلة كل من التعلم و الدافعية و هذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي.

منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

- * **منهج البحث:** استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية
- * **عينة البحث:** تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و 120 تلميذة من الممارسين و تم اختيارها بالطريقة العشوائية، و تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي للمستويات الثلاثة (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة) كما شملت العينة أيضاً على 25 تلميذ و 25 تلميذة من غير الممارسين

أدوات البحث:

اختبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "ستيفن بل" و "جون البنسون" و "كريستوفر شامبروك" (1996) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته و تعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي. (محمد حسن علاوي، 1988، 42)،

الأبعاد التي يقيسها:

- 1 - القدرة على التصور الذهني
- 2 - القدرة على تركيز الانتباه
- 3 - القدرة على الاسترخاء
- 4 - الثقة بالنفس
- 5 - القدرة على مواجهة القلق
- 6 - دافعية الانجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار 24 عبارة تقدم الإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تتطبق على بدرجة كبيراً جداً - تتطبق على بدرجة كبيرة - درجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً - لا تتطبق على تماماً)

* المعاملات العلمية:

الثبات: تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق "معامل ألفا" عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع وتراوحت هذه المعاملات بين 0,65 و 0,91 عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين والرياضيين في أنشطة رياضية متعددة .
الصدق : تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاختبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المتشابهة .

جدول رقم (1) يوضح توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس

المجموع	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الايجابية	الأبعاد
4	13	19 - 7 - 1	1- القدرة على التصور الذهني
4	8	20 - 14 - 2	2- القدرة على الاسترخاء
4	21 - 15 - 9 - 3	_____	3- القدرة على تركيز الانتباه
4	23 - 11	17 - 5	4- الثقة بالنفس
4	22 - 16 - 10 - 4	_____	5- القدرة على مواجهة القلق
4	_____	24 - 18 - 12 - 6	6- دافعية الانجاز الرياضي

جدول رقم (2) يوضح درجات العبارات الموجهة و السالبة:

العبارة السالبة	العبارة الموجبة	الاداء
1	6	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا
2	5	تنطبق علي بدرجة كبيرة
3	4	تنطبق علي بدرجة متوسطة
4	3	تنطبق علي بدرجة قليلة
5	2	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا
6	1	لا تنطبق علي تماما

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة ، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 درجة لكل بعد ، كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد .

الدراسة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من مصداقية مقياس المهارات العقلية (النفسية)، قمنا بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مقدارها 20 تلميذ من ثانوية صايم حداث قادة بمدينة حمام بوججر ولاية عين تموشنت وكان وذلك في 2009/01/13 كمرحلة أولى ، وبعد أسبوعين و بتاريخ 2009/01/27 أعدنا تطبيق مقياس المهارات النفسية على نفس أفراد العينة الأولى ، وكان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب مقياس المهارات النفسية لعينة البحث.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها و تجنبها

- إبراز الأسس العلمية للاختبار و مدى صلاحيته (الصدق، الثبات، الموضوعية)
الأسس العلمية للاختبار :

جدول رقم (3) يوضح صدق و ثبات اختبار المهارات النفسية

الأبعاد	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات
1- القدرة على التصور الذهني	20	0.86	0.74
2- القدرة على الاسترخاء	20	0.90	0.81
3- القدرة على تركيز الانتباه	20	0.94	0.89
4- الثقة بالنفس	20	0.96	0.94
5- القدرة على مواجهة القلق	20	0.88	0.86
6- دافعية الانجاز الرياضي	20	0.94	0.90

المعالجات الإحصائية المستعملة :

تضمنت خطة المعالجات الإحصائية مايلي :

1 -المتوسط الحسابي : (P.Parlebas et B.Cyffers، 1992، 221)

2 -الإنحراف المعياري :

3 -اختبار ت ستيودنت "T.test de student"

عرض و تحليل النتائج :

- عرض و تحليل أبعاد المهارات :

جدول رقم (1) يوضح دلالة الفروق لدى الذكور و الإناث الممارسين و غير الممارسين في أبعاد المهارات النفسية

الأبعاد		العينة		ذكور ممارسين	ذكور غير ممارسين	إناث ممارسات	إناث غير ممارسات
القدرة على التصور الذهني	س	—	17.84	16.76	17.26	16.28	
	ع	—	3.20	3.07	3.63	3.14	
	ت. المحسوبة	1.56		1.25			
القدرة على الاسترخاء	س	—	16.48	13.56	15.61	13.56	
	ع	—	3.45	2.92	3.26	2.92	
	ت. المحسوبة	4.20		2.89			
القدرة على تركيز الانتباه	س	—	14.06	13.88	13.8	14	
	ع	—	4.37	5.11	4.37	4.98	
	ت. المحسوبة	0.18		0.2			
القدرة على مواجهة القلق	س	—	13.65	11.8	14.25	11.24	
	ع	—	4.30	4.28	4.61	3.86	
	ت. المحسوبة	1.98		3.04			
الثقة بالنفس	س	—	17.46	15.16	16.95	15.16	
	ع	—	3.98	4.28	4.61	3.86	
	ت. المحسوبة	1.98		3.04			
دافعية الانجاز الرياضي	س	—	20.04	16.92	19.14	16.92	
	ع	—	3.10	5.79	3.23	5.12	
	ت. المحسوبة	3.97		2.77			
			ت. الجدولية	1.96			
			مستوى الدلالة	0.05			

يبين الجدول رقم (1) الموضح أعلاه ، ما يلي :

في مهارة القدرة على التصور الذهني : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين : 1.56 ، و عند الإناث الممارسات و غير الممارسات : 1.25 ، و هذه القيم أصغر من قيمة ت. الجدولية المقدرة بـ : 1.96 عند الذكور و الإناث ، و هذا عند درجة حرية (173) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أنه لا يوجد فروق بين العينتين من الجنسين و هذا يعزیه الباحث إلى أن الحضور المستمر للتلاميذ غير الممارسين و انتباههم لزملائهم أثر إيجابيا على التصور عندهم و بالتالي تساوت درجة التصور الذهني عند الممارسين و غير الممارسين .

في مهارة القدرة على الاسترخاء : بلغت قيمة ت. المحسوبية عند الذكور الممارسين و غير الممارسين : 4.20 ، و عند الإناث الممارسات و غير الممارسات : 2.89 ، و هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة عند الذكور و الإناث بـ : 1.96 و هذا ما يبرز لنا أن هناك فرق دالة إحصائية بين العينتتين الممارسة و غير الممارسة لصالح العينة الأولى أي الممارسين و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية تعمل على تنمية القدرة على الاسترخاء و هذا ما ذهبت إليه جل الدراسات الحديثة. مهارة تركيز الانتباه : قد بلغت قيمة ت. المحسوبة : 0.18 عند الذكور الممارسين و غير الممارسين ، و بلغت : 0.20 عند الإناث الممارسات و غير الممارسات ، وهذه القيم أصغر من قيمة ت. الجدولية المقدرة بـ 1.96 ، بالتالي لا يوجد فروق بين الممارسين و غير الممارسين من الجنسين في هذا البعد، و هذا نظرا لأن الحضور المستمر لغير الممارسين (المعفيين) لحصة التربية البدنية اثر إيجابا على انتباههم بحيث أصبحوا في نفس الدرجة مع الممارسين و ذلك لانتباههم المستمر و حضورهم في الحصة لأن مهارة تركيز الانتباه ليست بدنية و إنما فكرية فقد يتساوى فيها الممارسين و غير الممارسين.

مهارة مواجهة القلق : بلغت قيمة ت. : 1.98 عند الذكور الممارسين و غير الممارسين ، و بلغت : 3.04 عند الإناث الممارسات و غير الممارسات ، و هذه القيم أكبر من قيمة ت. الجدولية المقدرة بـ : 1.96 و هذا ما يبرز لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين من الجنسين ، و هذا نظرا لأن ممارسة التربية البدنية و المواقف التي يتعرض لها الممارسين في اللعب و التدريب و المنافسات أثرت إيجابا على القدرة على مواجهة القلق.

مهارة الثقة بالنفس : بلغت قيمة ت : 2.64 عند الذكور الممارسين و غير الممارسين و بلغت عند الإناث الممارسات و غير الممارسات : 2.12 و هذه القيم أكبر من قيمة ت. الدولية المقدرة بـ : 1.96 ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين العينتتين لصالح التلاميذ الممارسين من الجنسين و هذا ما يوضح أن لممارسة التربية البدنية دورا فعالا في تنمية مهارة الثقة بالنفس ، بحيث مواقف اللعب المختلفة و المنافسات و النجاح و الفوز في المباريات زادت في ثقة التلاميذ الممارسين في أنفسهم .

في دافعية الإنجاز الرياضي : بلغت قيمة ت : 3.97 عند الذكور الممارسين و غير الممارسين و بلغت عند الإناث الممارسات و غير الممارسات : 2.77 و هذه القيم أكبر من قيمة ت. الجدولية المقدرة بـ : 1.96 ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين العينتتين لصالح التلاميذ الممارسين من الجنسين و هذا ما يوضح أن لممارسة التربية البدنية دورا فعالا في تنمية دافعية الإنجاز ، بحيث مواقف اللعب المختلفة و المنافسات و النجاح و الفوز في المباريات تنمي الدوافع و الميول الموجودة عند التلاميذ.

جدول رقم 2 يوضح دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	العينة	
		الأبعاد	
120	150	ن	القدرة على التصور الذهني
17.26	17.84	س	
3.63	3.20	ع	
1.38		ت. المحسوبة	
15.61	16.48	س	القدرة على الاسترخاء
3.26	3.45	ع	
2.10		ت. المحسوبة	
13.80	14.06	س	
4.37	4.37	ع	القدرة على تركيز الانتباه
0.48		ت. المحسوبة	
14.25	13.65	س	
4.61	4.30	ع	
1.09		ت. المحسوبة	القدرة على مواجهة القلق
16.95	17.46	س	
3.75	3.98	ع	
1.08		ت. المحسوبة	
19.14	20.04	س	دافعية الانجاز الرياضي
3.23	3.10	ع	
2.31		ت. المحسوبة	
1.96		ت. الجدولية	
0.05		مستوى الدلالة	

يتضح من الجدول رقم (2) الموضح أعلاه ما يلي :

في مهارة القدرة على التصور الذهني : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و الإناث الممارسات : 1.38 ، و هذه أصغر من قيمة ت. الجدولية المقدرة بـ : 1.96 عند درجة حرية (268) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أنه لا يوجد فروق بين العينتين في بعد القدرة على التصور الذهني و هذا ما يعزيه الباحث أن الاختلاف بين الجنسين يكون عادة في القدرات المهارات البدنية و التساوي يكون عادة في القدرات و المهارات الذهنية .

في مهارة القدرة على الاسترخاء : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و الإناث الممارسات : 2.10 ، و هذه أكبر من قيمة ت. الجدولية المقدرة بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (268) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فروق دالة إحصائية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الذكور الممارسين .

في مهارة القدرة على تركيز الانتباه : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و الإناث الممارسات : 0.48، و هذه أصغر من قيمة ت. الجدولية المقدره بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (268) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أنه لا يوجد فروق في بعد القدرة على تركيز الانتباه بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات ، و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن الاختلاف بين الجنسين لا يؤثر على درجة تركيز الانتباه.

في مهارة القدرة على مواجهة القلق : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و الإناث الممارسات : 1.09 ، و هذه أصغر من قيمة ت. الجدولية المقدره بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (268) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أنه لا يوجد فروق بين العینتين في بعد القدرة على مواجهة القلق .

في مهارة الثقة بالنفس : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و الإناث الممارسات : 1.06، و هذه أصغر من قيمة ت. الجدولية المقدره بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (268) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أنه لا يوجد فروق بين العینتين في بعد الثقة بالنفس و هذا ما يعزیه الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية تنمي الثقة بالنفس عند الجنسين.

في مهارة دافعية الإنجاز : بلغت قيمة ت المحسوبة عند الذكور الممارسين و الإناث الممارسات : 2.31 ، و هذه أكبر من قيمة ت. الجدولية المقدره بـ : 1.96 و هذا عند درجة حرية (268) و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا ما يبرز لنا أن هناك فروق دالة إحصائية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور الممارسين مقارنة بالإناث الممارسات ، و هذا نظرا لأن الذكور أكثر ميولا للعب و الحركة و بالتالي الممارسة أثرت أكثر على قدراتهم البدنية و بالتالي على ميولهم و دوافع الإنجاز لديهم.

مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات:

أولا فيما يتعلق بالفرضية الأولى والتي توقع الباحث من خلالها أن التربية البدنية والرياضة المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المستويات الثلاثة (1-2-3 ثانوي) للطور الثانوي.

ومن خلال نتائج البحث التي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين من الجنسين في المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين من الجنسين. نستنتج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي يتميزون بدرجة عالية في أبعاد المهارات النفسية التالية دافعية الانجاز الرياضي و الثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة محمد فاضل (1999) على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهن بدافعية الانجاز و الثقة بالنفس و القدرة على مواجهة القلق. (بثينة محمد فاضل، 1999)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته نبيلة احمد محمود نقلا عن محمد الحماحي (1983) والذي يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول و الاتجاهات والحاجات النفسية و التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة. (نبيلة احمد محمود)

وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل من "كوبر" (1967م) و"كان" (1976م) و "ستشر" (1977م) و "مورغان" (1980م) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسماة التالية الثقة بالنفس -المنافسة- انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار) شريط محمد حسن المأمون، 2006، 148)

ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على التصور الذهني و القدرة على تركيز الانتباه وهذا بالرغم من أن جل الدراسات أثبتت عكس ذلك خاصة دراسة حرشاي يوسف التي تشير إلى أن ممارسة التربية البدنية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه (حرشاي يوسف، 1995) ودراسة حنفي شعلان التي تشير إلى أن وضع درس التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي أو في نهايته تزيد من قوة التركيز الذهني و شدة الانتباه عند التلاميذ (إبراهيم حنفي شعلان، 17)

ويشير كل من شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001) في دراستهما الخاصة بالعوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي إلى أن ممارسة كرة السلة بانتظام و لسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية مثل طموح الانجاز و التحمل النفسي (شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين) وتتفق أيضا نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة إبراهيم حنفي شعلان التي تشير إلى أن درس التربية الرياضية له تأثير إيجابي على قوة التركيز وشدة الانتباه و القدرة على التحصيل (1986) و التي تشير إلى أن "Platonov" الدراسي . وهذا ما أثبتته دراسات "بلاتونوف-

ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى تنشيط الدورة

الدموية بصفة خاصة مما ينشط الجسم بصفة عامة و يزيد من حيويته و يقاوم التعب الذهني الذي ينشأ عن الملل والحصص النظرية المتتالية. (إبراهيم حنفي شعلان)

و من خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرضية الأولى للبحث و التي تنص على أن التربية البدنية و الرياضة المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

ثانياً فيما يتعلق بالفرضية التي توقع من خلالها الباحث انه لا يوجد فروق معنوية في أبعاد

المهارات النفسية بين الذكور الممارسين وإناث الممارسات ومن خلال

نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية نستنتج انه لا يوجد فروق معنوية بين الذكور

الممارسين و الإناث الممارسات في الأبعاد التالية القدرة على التصور الذهني و القدرة على تركيز

الانتباه و القدرة على مواجهة القلق و الثقة بالنفس وان التلاميذ من الجنسين يتمتعون ويتميزون بنفس

مستوى الدرجات في الأبعاد السالفة الذكر. وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة حسن عبد

و التي يشير فيها إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور و الإناث الممارسين في كل من بعد تركيز الانتباه

وبعد وضع الهدف و الإعداد العقلي وبعد مسابقة الشدائد و بعد القابلية للتدريب.

وتتفق هذه النتائج جزئيا مع نتائج دراسة "سميث وآخرون" (1995) فيما يتعلق بعدم وجود فروق

دالة بين الرياضيين الذكور و الإناث في كل من بعد التحرر من القلق وبعد مسابقة الشدائد و بعد القابلية

للتدريب (حسن حسن عبد، 2000، 33)

و تتعارض نتائج البحث من جانب آخر مع ما توصل إليه حسن عبد في دراسته حول أبعاد قائمة

مهارات المواجهة النفسية حيث يشير إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث في بعد الثقة بالنفس وبعد

دافعية الانجاز لصالح الإناث . وفي بعد الوصول إلى القمة تحت الضغط و بعد التحرر من القلق لصالح

الذكور.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين

الممارسين من الجنسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور

الممارسين .

الاستنتاجات :

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية
- 1- هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين من الجنسين في أبعاد المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين. وهذا يتضح من خلال تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضة (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد دافعية الانجاز الرياضي و في بعد الثقة بالنفس و في بعد القدرة على الاسترخاء و في بعد القدرة على مواجهة القلق .
 - 2- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين من الجنسين في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه
 - 3 - لا يوجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ الطور الثانوي الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية: بعد القدرة على التصور الذهني، بعد القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، و الثقة بالنفس، و هذا ما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي الذكور و الإناث الممارسين نظرا لعدم وجود فروق دالة فيما بينهم .
 - 4 - يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور، و هذا ما يدل على أن بعد دافعية الإنجاز الرياضي و بعد القدرة على الاسترخاء قد حضيا بأهمية كبيرة لدى تلاميذ الطور الثانوي الذكور مقارنة بالإناث.

الخـلاصة :

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية و أصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية و هذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب و المنافسات الرياضية. و لقد أوضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا كبيرا و هاما في تكوين شخصية الفرد . و تعتبر التربية البدنية و الرياضة شكلا من أشكال الممارسة الرياضية . حيث أن لها تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية . و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الضرورية. و إن تحسين القدرات البدنية و الفكرية و النفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية و النفسية لأقصى درجة و ذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة . ولقد أصبح اليوم الإعداد النفسي للرياضيين يلعب دورا هاما في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب و المدرس في مجال التربية البدنية و الرياضة التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية .

و استنادا إلى هذه الدراسة تم توصل إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات . كما تبين أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا و ذكورا في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه .

كما توصلنا إلى عدم وجود اختلاف أو فروق بين التلاميذ الذكور الممارسين و الإناث الممارسات في أبعاد المهارات النفسية التالية القدرة على التصور الذهني - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - و الثقة بالنفس. أي أن هذه الأبعاد تتميز بنفس مستوى الاعتدال عند تلاميذ الطور الثانوي

الممارسين للتربية البدنية ذكورا و إناثا . و قد تميز التلاميذ الذكور الممارسين ببعد دافعية الانجاز الرياضي و بعد القدرة على الاسترخاء مقارنة بالإناث وهذا يدل على أن دوافع الذكور نحو الممارسة و الانجاز و الأداء اكبر من دوافع الإناث بحكم الجنس لأن الذكور يميلون أكثر للحركة و النشاط الدائم و المستمر و هذا ما أعطاهم قدرة اكبر على الاسترخاء و التحكم في عضلاتهم.

التوصيات:

- في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :
- 1- زيادة اهتمام الباحثين و الأساتذة بدراسة المهارات النفسية و أهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
 - 2- اعتماد "استخبار المهارات النفسية " لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي .
 - 3- زيادة اهتمام المسؤولين في الثانويات بالممارسة الرياضية و خاصة عند الإناث .
 - 4- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية و الرياضية.
 - 5- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم لاعتبارها احد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية .
 - 6- ضرورة تعميم تدريس مادة التربية البدنية و الرياضة في الأطوار التعليمية الأخرى.
 - 7- إجراء دراسات أخرى مشابهة لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الأخرى.
 - 8- ضرورة نشر ووعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية في القطاع التربوي.

قائمة المراجع باللغة العربية

1. احمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه : " تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم " -2000-
2. إخلاص محمد الحفيظ و آخرون : " علم النفس الرياضي - مبادئ و تطبيقات " الدار العالمية للنشر و التوزيع-القاهرة-2004
3. أسامة كامل راتب: " النشاط البدني و الاسترخاء " دار الفكر العربي ، القاهرة 2004م
4. حسن محمد منسي :- الصحة النفسية - دار الكندي -2001-
5. حسين فايد : " علم النفس العام " رؤية معاصرة- مؤسسة طيبة للنشر- مصر- 2005م-
6. حمد نصر الدين رضوان : " الإحصاء الوصفي في التربية البدنية و الرياضة " الطبعة 1 - دار الفكر العربي - القاهرة 2002 م
7. سمير كرم : " الموسوعة الفلسفية "
8. صبره محمد علي و اشرف محمد شريت : - الصحة النفسية والتوافق النفسي - دار المعرفة الجامعية - مصر 2004
9. صدقي نور الدين محمد : " علم نفس الرياضة " المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد- المقياس " الطبعة 1- المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية- 2004م.
10. عبد الرحمن عدس : "مبادئ الإحصاء في التربية و علم النفس"
11. عبد العزيز عبد المجيد محمود : " سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي " دار الفكر العربي القاهرة، 2005م
12. فاروق السيد عثمان : - القلق وإدارة الضغوط النفسية - دار الفكر العربي - 2001
13. فاروق عبد الفتاح : "دراسة تعليمات اختبار دافع الانجاز للأطفال و الراشدين". مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، 1991،
14. فايز مهنا : " التربية الرياضية الحديثة " دار طلاس للدراسات و الترجمة و النشر- الطبعة 2- سوريا- 1987
15. فيصل محمد خير الزراد : " الأمراض العصبية و الذهنية و الاضطرابات السلوكية " دار النهضة - بيروت - 1984
16. قاسم المندلوي و اخرون : " أصول التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة " ، جامعة بغداد 1989
17. ليلي عبد العزيز زهران : "المناهج و البرامج في التربية الرياضية " دار زهران للطباعة و النشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة 2003
18. محمد الحماحي و أمين الخولي : " أسس بناء برامج التربية الرياضية " دار الفكر العربي- القاهرة- 1990- ص 18
19. محمد الدريج : " تحليل العملية التعليمية " قصر الكتاب- البلدة- 2000م
20. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : "اللاعب و التدريب العقلي ط ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001
21. محمد حسن علاوي : - مدخل في علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة -2002
22. محمد حسن علاوي : " القياس في التربية و علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة- 1988
23. محمد حسن علاوي : " علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية " دار الفكر العربي- القاهرة- 2007م-

24. محمد عبد الرحيم حلمي : "تدني الانجاز المدرسي ، أسبابه وعلاجه" ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1999
25. مصطفى فريد : "علاقة مستويات دافعية الإنجاز بالمستوى الرقمي لمتسابقى الميدان و المضمار" - المجلد الثاني لبحوث المؤتمر العلمي للرياضة و تنمية المجتمع العربي و متطلبات القرن 21-7-9 أكتوبر-1998م
26. مكارم حلمي هرجه و آخرون : "مدخل التربية الرياضية " الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر 2002
27. هالة مصطفى إبراهيم : " فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية" - دار الوفاء- الإسكندرية- الطبعة 1-2008
28. وجيه محبوب حاسم : « طرق البحث العلمي و مناهجه »
29. يوسف مراد: "مبادئ علم النفس العام"، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، القاهرة 1969
- 30.

المجلات

1. أحمد محمد العقاد و ممدوح محمد بيه : "تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم". المجلة العلمية للتربية البدنية- كلية التربية البدنية و الرياضة للبنين- القاهرة
2. بثينة محمد فاضل : "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات" مجلة كلية التربية - جامعة طنطة - العدد 27 1999.
3. حسن حسن عبده : " تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين" المجلة العلمية- كلية التربية البدنية للبنين جامعة حلوان- القاهرة-2000-العدد 33
4. ستيفن : " تأثير التدريب العقلي و المعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية" كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 29
5. شعبان إبراهيم و طارق بدر الدين : "العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبى كرة السلة". كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية- 1997 م- العدد: 28
6. صدقي نورالدين محمد: "المشاركة الرياضية و النمو النفسى للأطفال "، دار الفكر العربى، سلسلة الفكر العربى في التربية البدنية و الرياضية، العدد 17، القاهرة، 1994
7. محمد حسن علاوي : "الإعداد النفسى للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين لأولياء الأمور " ، سلسلة مراجع في التربية وعلم النفس ، العدد 15 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2001 م

المذكرات و الرسائل:

1. أحمد بن قلاويز التواتي : "السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و النصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى" رسالة دكتوراه غير منشورة -2007/2008 جامعة مستغانم
2. إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف : "تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين". رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003
3. جهاد نبيه محمود عبد المحسن : "السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالانجاز الرقمي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002
4. حرشاي يوسف : "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي " رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة مستغانم 2005
5. حرشاي يوسف : "دور التربية البدنية و الرياضة في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل و الدافع" رسالة ماجستير 1995م- جامعة مستغانم

6. شريط محمد حسن المأمون : "تحديد السمات الشخصية للاعب الدفاعي الحر في الكرة الطائرة و مقارنته باللاعبين رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة مستغانم -2006م
7. محمد إبراهيم محمد أحمد خليل: "توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة " ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 2001.
8. منى مختار المرسي عبد العزي : "بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين". رسالة دكتوراه غير المنشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1999، قائمة المراجع باللغة الفرنسية

1. Bruce ogilvie et thomas Tut ko «Les athlètes a problèmes –relation entraîneur-entraîné» Edit .Vigot –Paris-1981 Traduit de l'anglais par M.Jossen.
2. C. le Scanff et F.legrand «Psychologie-l'essentiel en sciences du sport » Ellipses Edition .2004 .Paris
3. Christine le Scanff «Manuel de psychologie du Sport» tome2. L'intervention auprès du Sportif - Edit Revue EPS Paris-2003.
4. Domart le petit Larousse de médecine Edition 1976
5. Edith Perreaut-pierre «la gestion mentale du stress pour la performance Sportive »Edition Amphora -2000-Paris-
6. Gill, D.L & Deeter, T.E 1988: " Development of sport orientation questionnaire " Research quarterly for exercise and sport, Vol 5m
7. Henri Pierrou- vocabulaire de psychologie .Edit .Puf- Paris -1988-
8. P.Parlebas et B.Cyffers « statistiques appliquées aux activités physiques et sportives » publication INSEP .1992. Paris
9. Richard H.cox-"Psychologie du Sport –Sciences et pratiques du Sport -1^{er} Edition –Edit deboeck université-Bruxelles-2005-
10. Thomas Missoum"la psychologie du sport de haut niveau" - France – 1987 –
11. Yves Bohain « Initiation à la course du 100 m au 100 km » Edition vigot- 1985.
12. Martin J. J. Gill , DI : relation ship self – Efficacy goal important filiping marathones internationl – Journal of sport psychology -1995 .