

دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات

النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة شملت بعض ثانويات ولاية عين تموشنت

أ. يحيى أحمد

جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف - وهران-

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي, لذا فقد لجأ الباحث الى دراسة متغيرين يرى بأهمهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوافق, فقد شملت عينة الدراسة تلاميذ الطور الثانوي في مدينة حمام بوحجر بولاية عين تموشنت من 40 تلميذ و 30 تلميذة من الممارسين للتربية البدنية والرياضية و 50 تلميذا معفى من الذكور والإناث. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية و استخدم الباحث كل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوافق النفسي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

وقد استنتج الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة بعض المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ذكورا و إناثا والتلاميذ غير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين، وذلك في المهارات النفسية التالية: دافعية الإنجاز الرياضي، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ذكورا و إناثا لصالح الممارسين.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية — المهارات النفسية — التوافق النفسي — المراهقة

Résumé :

L'objectif de notre recherche s'intitule autour du rôle que joue l'éducation physique et sportive dans le développement des habilités psychologiques et l'équilibre mental chez les élèves du cycle secondaire.

Pour mettre en évidence cette relation d'incidence, l'observation s'est avérée à circonscrire leurs contenus cernables et leur intérêt avéré

L'échantillon sélectionné porte les élèves du cycle secondaire de la ville de hammam bouhadjar dans la wilaya d'Ain temouchent à l'ouest de l'Algérie. Quarante élèves dont trente du sexe féminin qui pratiquent l'éducation physique et sportive, et cinquante autres dispensés de cette matière font l'objet de notre observation. La méthode descriptive par l'enquête constitue notre démarche dans le traitement des résultats de cette observation. Le but à atteindre est d'inventorier les données et d'établir les statistiques relatives à cette analyse qui s'opère dans deux temps, premièrement apport de solutions pour éclairer cette relation éducation physique et sportive _ qualités individuelles ; deuxièmement utilisation de moyens méthodologiques adéquats .

Cette observation montre une différence significative dans l'acquisition de ces qualités au profit des élèves pratiquants l'éducation physique et sportive notamment par l'acquisition d'aptitudes telles que : la motivation pour le résultat ; la capacité à combattre l'anxiété ; la disponibilité à la récupération et la confiance en soi. Il est à noter de fortes différences dans l'équilibre mental au profit des élèves pratiquants de l'éducation physique et sportive.

Mots clés: éducation physique et sportive, habilités psychologiques, équilibre mental, adolescence.

Summary:

The aim of this study was to know the role of the physical training and sport in the development of the individual qualifications and the mental convenience of the secondary school pupils, thus the researcher referred to the study of two variables, thinking that they are worth studying and searching; they are the qualifications and the mental. The sample of the study involved secondary school pupils in hammam bouhadjar in the department of Ain Temouchent in the west of Algeria from 40 and 30 pupils practising physical training, and 50 exempt pupils boys and girls. The researcher used a descriptive way, to solve the problem; he used both the measurement of the mental skills and the scale of the psychological convenience for the sake of collecting data and statistics relative to the study, and solving (treating) them statistically using appropriate statistical means.

The researcher deduced that there were differences of the statistic level in the degree of dismissing some mental skills among the pupils practising physical training and sport boys and girls and the exempt pupils for the benefit of the pupils practising and this in dismissing the following psychological aptitudes: the motivation of the sporting realization, the power to face anxiety, the power to relaxation, self confidence.

There were differences having statistical significance in the degree of dismissing the psychological convenience among practising and non practising boys and girls for the benefit of the practicians.

Key- words: physical training and sport, mental skills, psychological convenience (compatibility), adolescence.

مقدمة

تطلب تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية والنفسية لأقصى درجة وذلك 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 الرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية .

أما التوافق النفسي فهو عملية إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية , ولا يتكفل الشخص بتنظيم إشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات . وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه أن يحل هذا الصراع وأن يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها كلما تعرض لمثل هذه المواقف , وصراع الحاجات النفسية ينشأ إذا تعارض إشباع الحاجات مع إشباع حاجات أخرى بحيث يؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى إحباط الحاجة الثانية(منيزل، 1991، صفحة 150).

والتوافق هو عملية سلوكية تؤدي إلى التكيف، فالشخص وهو يسير نحو تحقيق التوافق , يسلك سلوكا معيناً والعملية السلوكية التي يقوم بها الشخص في مواجهة هذه الحاجات وفي مواجهة هذا الصراع، هي العملية التي تحقق له التوافق النفسي في النهاية(حجازي، 1987، صفحة 150).

لقد اعتبر الباحثون والعلماء التوافق النفسي الاجتماعي بين الافراد أساسا للجماعة، كما أشاروا إلى أن عملية التفاعل الاجتماعي تشمل التعاون والتنافس والتصارع والمواءمة.

- مشكلة البحث:

دور التربية البدنية و الرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني و إنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم و المهم في العملية التربوية و التي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، و الجانب النفسي ، و مع الحاجة الماسة اليوم إلى الإهتمام بالنواحي النفسية أضحت من الضروري و المهم التركيز أكثر

على صقل الجوانب النفسية (المهارات النفسية و التوافق النفسي) من خلال أوجه النشاط البدني الممارس في المؤسسات التربوية. و يعتبر علماء النفس عملية التوافق النفسي من أهم العمليات التي يمر بها الفرد عبر جميع مراحل حياته خاصة مرحلة المراهقة , حيث تكسبه مهارات التعامل و التوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بهدف البحث عن التوازن من جميع الجوانب , فإذا تمكن الفرد أن يرضي الآخرين في حدود قدراته وإمكانياته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه، أما عجزه عن ذلك وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباع حاجاته فهذا الشخص سيء التوافق , وإن وجود أفراد من هذا النوع في المجتمع دليل على ان هذا المجتمع مريض وينتج عن ذلك تعرض هذا الفرد (التلميذ) لأزمات وأمراض نفسية واجتماعية خطيرة وحتى عضوية منها.

والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع من اجل التعايش ومن اجل كسب الأصدقاء وتحقيق النجاح الاجتماعي. وتعد المراهقة مرحلة النضج أو التطوع الاجتماعي أو النفسي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدوة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له.

ومن الجوانب التي دعت إلى تناول هذا الموضوع تجربة الباحث كأستاذ بالتعليم الثانوي لمدة عشرين سنة و التي لاحظ من خلالها نقص الاهتمام بالجوانب النفسية للتلميذ المراهق , وإن من بين المشاكل النفسية التي يتعرض لها التلميذ المراهق في الثانوية مشكلة التوافق والتفاعل مع هذا المجتمع , والواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم واستراتيجياتهم، واكتساب بعض المهارات النفسية التي تمكنهم من معاشة أقرانهم و زملائهم و التعامل معهم .

من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة المهارات النفسية و التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي بقصد الإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين مقارنة بغير الممارسين ؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك فروق دالة إحصائية في درجات أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين والإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد التوافق النفسي بين الذكور الممارسين و غير الممارسين و الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ؟

أهداف البحث:

- معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين ذكورا وإناثا .
- الكشف عن الفروق في درجات أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية (ذكورا وإناثا) و التلاميذ غير الممارسين (ذكورا وإناثا).
- الكشف عن الفروق في درجات أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية (ذكورا وإناثا) و التلاميذ غير الممارسين (ذكورا وإناثا).

الفرضية العامة :

- للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق دالة إحصائية في درجة بعض أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وبين الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية وذلك لصالح التلاميذ الممارسين .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين الذكور الممارسين و غير الممارسين وبين الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية وذلك لصالح التلاميذ الممارسين .

مصطلحات البحث:

-التربية البدنية و الرياضية: إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو إتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما و عقلا و خلقا، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه (مهنا، 1987، صفحة 46)

وتعرف أيضا بأنها « جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات » (الخولي، 1990، صفحة 18)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الأنشطة البدنية فردية كانت ا وجماعية و التي يمارسها التلاميذ المراهقين من خلال حصص التربية البدنية و الرياضية تحت إدارة أستاذ مختص.

المهارات النفسية:

المهارة النفسية هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها. (علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2007، صفحة 71)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الصفات النفسية يكتسبها التلميذ من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في حصص التربية البدنية و الرياضية .

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

- مهارة الإسترخاء - مهارة التصور الذهني - مهارة تركيز الإنتباه.
- مهارة مواجهة القلق - الثقة بالنفس - مهارة دافعية الإنجاز الرياضي.

1- الإسترخاء: ويقصد به انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الإستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الإنفعالية(راتب ا، 2004، صفحة 123)

و يعرف الإسترخاء بأنه « خاصية تتحدد بغياب النشاط و الإنتباه سواء كان بدنيا، عقليا، أو إنفعاليا» (محمود ع، 2005، صفحة 109)

2- التصور الذهني: وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و إكتسابها، و ينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة.

فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته (علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية ، 2007، صفحة 248)

3- الانتباه: يعرف الإنتباه بأنه « حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العملي و يركزه على موضوع محدد» (كرم، صفحة 55)

ويعرفه " بلوك-Block النباهة تعني الإستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية»(شمعون، 1996، صفحة 254)

4- القلق: وهو الذي يخيره الشخص في الأحوال الطبيعية كرد فعل للضغط النفسي أو الخطر، أي عندما يستطيع الفرد أن يميز بوضوح شيئا يهدد أمنه أو سلامته، و هو ما يطلق عليه بالقلق "خارجي المنشأ"، أما القلق "داخلي المنشأ" فهو خوف مزمن من دون مبرر موضوعي، مع توافر أعراض نفسية و جسمية شتى دائمة إلى حد كبير» (فايد، 2005، صفحة 222)

5- الثقة بالنفس: عرفت "روبن فيالي Robine Vialy" الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد أو الإعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة (محمد، 2004، الصفحات 31,34)

وتعرف أيضا بأنها خاصية ثابتة نسبيا و مكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، و التفاؤل، والإعتقاد بأنك في تحكم و سيطرة، و تحكم مدرك مع امتلاك المهارات و القدرات للنجاح (COX, 2005, p. 29)

6- دافعية الإنجاز الرياضي: تعرف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين (راتب ا.، 1990، صفحة 16). وهي تتضمن الدوافع و الحوافز و الإتجاهات و الميول. والدافعية عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو تحقيق هدف معين (علاوي، القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، 1988، صفحة 42)،

التوافق النفسي : استمدت فكرة التوافق النفسي أصلا من علم الأحياء ويعبر عن هذا العلم بلفظ "التأقلم" ولقد استمد علماء النفس فكرة التأقلم هذه وأطلقوا عليها لفظ التوافق , والمقصود بالتوافق هنا القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب و العطاء هذا من ناحية ,ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي (باهي، 2002، صفحة 97)

التعريف الاجرائي : التوافق هو نوع من التكيف يكتسبه التلميذ من خلال الأنشطة البدنية في حصص التربية البدنية تجعله قادرا على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين .

الدراسات السابقة:

-دراسة بثينة محمد فاضل (1999م) بعنوان "الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات" بلغت عينة الدراسة 45 لاعبة يمثلن ثلاث فرق متباينة (15 لاعبة في كل فريق) استعملت الباحثة المنهج الوصفي و مقياس المهارات النفسية كاداة. ومن أهم أهداف الدراسة معرفة مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية و معرفة الفروق بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية ومن أهم نتائج الدراسة تميز ناشئات المستوى الأول بدرجة عالية في الأبعاد التالية : دافعية الانجاز الرياضي ,تركيز الانتباه , الثقة بالنفس , ومواجهة القلق على الترتيب و وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد : تركيز الانتباه , مواجهة القلق ,الثقة بالنفس , و دافعية الانجاز وان جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم.

-دراسة نبيلة أحمد محمود(2001) بعنوان "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية" استعملت الباحثة المنهج الوصفي لعينة قوامها 45 لاعبة من لاعبات كرة السلة (11_18 سنة) وهدفت الدراسة إلى تحديد المهارات النفسية و السمات

الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة والتعرف على العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية واستخدمت الباحثة مقياس المهارات النفسية الذي قام بتعديله محمد حسن علاوي ومقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية، ومن أهم نتائج هذه الدراسة تميز لاعبات كرة السلة قيد الدراسة بالمهارات النفسية التالية: مهارة دافعية الانجاز الرياضي، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، وان هناك علاقات إيجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية -دراسة عبد الرحيم دياب (1991) بعنوان "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية لدولة الكويت". هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين والتعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على 368 تلميذ منهم 187 تلميذ لا يمارس، واستعمل اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي، وتوصل إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي، وان ممارسة الأنشطة الفردية هو السبب الوحيد الذي اظهر الفرق المعنوي في بعد التوافق النفسي العام وبعد التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين.

- دراسة مجاهد مصطفى (2011م) بعنوان «اثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي (16-17 سنة)» (مصطفى، 2011م) وهدفت الدراسة الى التعرف على اثر كل من اسلوبي التدريس بتوجيه المدرس (التدريبي) والتدريس بتوجيه الاقران (التبادلي) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي عند التلاميذ، والتعرف على افضل اسلوب من بين الاسلوبين تأثيرا على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لديهم، استعمل الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة 40 تلميذا من الذكور (20 تلميذ مجموعة تجريبية و20 تلميذ مجموعة ضابطة)، واستعمل كاداة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من اعداد "رشا عبد الرحمن" (2007)، ومن اهم نتائج الدراسة ان هناك

فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي في الاسلوبين لصالح القياسات البعدية وهناك فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للاسلوبين في المقياس لصالح الاسلوب التبادلي (بتوجيه الاقران).

التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

لقد شملت الدراسات السابقة على مجال التدريب والمنافسة الرياضية والمجال الأكاديمي المتمثل في حصص التربية البدنية والرياضية ومن أهم أهداف هذه الدراسات معرفة وتحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين ومعرفة الفروق في درجات المهارات النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي عند الرياضيين (الممارسين)، استخدمت أغلبية الدراسات المنهج الوصفي وتراوحت العينة ما بين (40) و (368)، استعملت كأداة مقياس المهارات النفسية (1996) تعريب وتعديل "محمد حسن علاوي" ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لـ "رشا عبد الرحمن" (2007) وتوصلت جل الدراسات إلى أن الممارسة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي الاجتماعي، وأن هناك فروق دالة بين اللاعبين من مستويات مختلفة في درجات المهارات النفسية لصالح المستوى المتقدم وهناك فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين.

6-7- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

لقد تمكنا من خلال هذه الدراسات من تحديد مشكلة البحث وأهدافه وفروضه بشكل نهائي إضافة إلى منهج البحث المتبع لتحقيق الأهداف التي نسعى إليها ، كما تمكنا من أخذ نظرة حول حجم العينة في مثل هذه الدراسات. إضافة إلى ذلك فإن وجود دراسات تناولت الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية يدعم توجه دراستنا هذه ويؤكد إمكانية قياس متغيرات بحثنا هذا (المهارات النفسية - التوافق النفسي) عند تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين . كما أن جل هذه الدراسات مست عينات من المراهقين.

كما استفدنا من هذه الدراسات في حيث حصر أدوات القياس المتعلقة بمتغيرات دراستنا هذه واختيار منها المقاييس المناسبة و مدى توفرها وحداتها وقد تجلّى للطالب الباحث أن غالبية الدراسات استعملت مقياس المهارات النفسية لـ "ستيفن بل و جون البنسون و

كريستوفر شامروك "Bel.S & Albinson.J & Shambrook.C" (1996)
"تعريب وتعديل محمد حسن علاوي"، والذي يحتوي على ستة أبعاد وهي : التصور الذهني،
تركيز الانتباه، الاسترخاء، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي. وفي نفس الإطار
تمكنا من اختيار مقياس التوافق النفسي لـ "رشا عبد الرحمن" (2007) نظرا لحداثته مقارنة
بالمقاييس الأخرى.

إجراءات الدراسة:

منهج البحث: انتهج الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

عينة البحث: تألفت عينة البحث من 40 تلميذ و 30 تلميذة من الممارسين من الطور
الثانوي للمستويات الثلاثة (1-2-3) و 50 تلميذ وتلميذة من غير الممارسين (المعفيين) .

مجالات البحث:

المجال الزمني: دامت فترة البحث من أكتوبر 2012 وإلى غاية 16 ماي 2013 .

المجال المكاني: قاعات أقسام الثانويتين (أبو ذر الغفاري – صايم حداث قادة)

المجال البشري: 70 تلميذ وتلميذة من الممارسين و 50 تلميذ وتلميذة من المعفيين.

أدوات البحث:

1-مقياس المهارات النفسية (العقلية): الذي صممه ووضعته كل من ستيفان بل "Bull"
وجون البنسون "Albinson" وكريستوفر شامبروك "Shambrook" (1996) لقياس
بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،
1998، صفحة 543).

ويقيس المقياس ستة أبعاد (مهارات)، ويتضمن 24 عبارة، و كل بعد من الأبعاد الستة (6)
تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات على مقياس سداسي الدرجات
(تنطبق علي بدرجة كبيرا جدا – تنطبق علي بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة –
بدرجة قليلة جدا – لا تنطبق علي تماما)

جدول رقم (01) يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية لأبعاد مقياس المهارات النفسية

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
دافعية الإنجاز الرياضي	24-18-12-06	-	04
القدرة على مواجهة القلق	-	22-16-10-04	04
القدرة على الاسترخاء	20-14-02	08	04
القدرة على تركيز الانتباه	-	21-15-09-03	04
القدرة على التصور العقلي	19-07-01	13	04
الثقة بالنفس	17-05	23-11	04

2- مقياس التوافق النفسي: الذي أعدته الباحثة "رشا عبد الرحمن محمود" (2007) ويقيس

الابعاد التالية :

- التحرر من الميل إلى الإنفراد
- الحالة الانفعالية
- الاعتماد على النفس
- المهارات الشخصية
- الإحساس بقيمة الذات
- الحالة الصحية

جدول رقم (02) يوضح العبارات الموجبة والسالبة لابعاد مقياس التوافق النفسي

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
التحرر من الميل إلى الانفراد	37-20	32-27-22-10-04	07
الحالة الانفعالية	34-06	29-24-18-12	06
الاعتماد على النفس	09-03	21-15	04
المهارات الشخصية	38-36-13-7-1	39-31-25-19	09
الاحساس بقيمة الذات	26-8-2	16-14	05
الحالة الصحية	35-28-11	33-30-17-23-5	08

الأسس العلمية لأدوات البحث:

- صدق المحتوى:

للتأكد من صدق مقياس المهارات النفسية و التوافق النفسي استعملنا طريقة صدق المحتوى حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء من الأساتذة و الدكاترة ذوي الخبرة في الميدان.

- ثبات المقياس:

بغرض اختبار مدى دقة واستقرار نتائج الاستبيانين استخدم الباحث طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" و قد قام الباحث بإجراء الاختبار الأول على عينة من مجتمع البحث و قوامها 20 تلميذا من الطور الثانوي و أعيد نفس الاختبار وتحت نفس الظروف بعد أسبوع، كما قام الباحث باستخدام معامل الارتباط "بيرسون Pearson"، وقد دلت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات عالية (انظر الجدول رقم 3).

جدول رقم (03) يوضح معامل الارتباط لحساب ثبات وصدق أداة الدراسة ككل

بأبعادها (مقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية)

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
1-المهارات الشخصية	20	19	0.05	0.43	0.71	0.84
2-الإحساس بالقيمة الذاتية					0.62	0.78
3-الاعتماد على النفس					0.68	0.82
4-التحرر من الميل إلى الانفراد					0.69	0.83
5-الحالة الصحية					0.67	0.81
6-الحالة الانفعالية					0.77	0.87
1-القدرة على التصور الذهني	20	19	0,01	0,43	0,74	0,86
2-القدرة على الاسترخاء					0,81	0,90
3-القدرة على تركيز الانتباه					0,89	0,94
4-الثقة بالنفس					0,94	0,96
5-القدرة على مواجهة القلق					0,86	0,88
6-دافعية الانجاز الرياضي					0,90	0,94

قيمة ر الجدولية عند $0.01 = 0.43$ دال إحصائياً

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه وذلك بحساب معامل ارتباط بمعامل الارتباط البسيط لبيرسون، جاء معامل ارتباط المقياس الأول محصوراً ما بين 0,62 كأدنى قيمة و 0,77 كأعلى قيمة، ومعامل ارتباط المقياس الثاني ما بين 0,74 و 0,94 كأعلى قيمة، وهي قيم أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت 0.43 عند مستوى الدلالة 0.01، ومنه يستنتج الباحث أن مقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية يتميزان بدرجة عالية من الثبات.

-الصدق الذاتي :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث الصدق الذاتي والذي يعرف بصدق الدرجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات (درويش، 2008، صفحة 12) ومن خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه جاءت قيم الصدق الذاتي محصورة ما بين 0.78 كأصغر قيمة و 0.94 كأكبر قيمة، كلها أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت 0.43 عند مستوى الدلالة 0.01، ومنه يستنتج الباحث أن كلا من مقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية يتميزان بدرجة عالية من الصدق.

- الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن ما يصححه وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم، وبما أن اختبار التوافق النفسي وزع على مجموعة من الأساتذة لحذف أو تعديل العبارات الغامضة و الصعبة على درجة عالية من الموضوعية.

الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار "ت" ستيودنت "t.student"

نتائج دراسة الفرضية الأولى: التي تشير إلى أن "هناك فروق دالة إحصائية في مستوى بعض أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين والإناث الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين".

جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق في ابعاد المهارات النفسية بين الذكور و الاناث
الممارسين وغير الممارسين

العينة	ذكور ممارسين	ذكور غير ممارسين	اناث ممارسات	اناث غير ممارسات
القدرة على التصور الذهني	م. حسابي	17,84	16,76	16,28
	ا. معياري	3,20	3,07	3,14
	ت. المحسوبة	1,56	1,25	
القدرة على الاسترخاء	م. حسابي	16,48	13,56	13,56
	ا. معياري	3,45	2,92	2,92
	ت. المحسوبة	4,20	2,89	
القدرة على تركيز الانتباه	م. حسابي	14,06	13,88	14
	ا. معياري	4,37	5,11	4,98
	ت. المحسوبة	0,18	0,20	
القدرة على مواجهة القلق	م. حسابي	13,65	11,80	11,24
	ا. معياري	4,30	4,28	3,86
	ت. المحسوبة	1,98	3,04	
الثقة بالنفس	م. حسابي	17,46	15,16	15,16
	ا. معياري	3,98	4,28	3,86
	ت. المحسوبة	1,98	3,04	
دافعية الانجاز الرياضي	المتوسط الحسابي	20,04	16,92	16,92
	الانحراف المعياري	3,10	5,79	5,12
	ت. المحسوبة	3,97	2,77	
ت. الجدولية	1,67			
مستوى الدلالة	0,05			

يتضح من الجدول رقم (05) الموضح أعلاه , ما يلي :

القدرة على التصور:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 1.56 وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة التصور الذهني لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 1.25 وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، ومنه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين تساوا في مهارة القدرة على التصور الذهني، وهذا يعزیه الباحث إلى أن الحضور المستمر للتلاميذ غير الممارسين وانتباههم لزملائهم أثناء اللعب وتشجيعهم لهم في اغلب الأحيان اثر على مستوى مهارة القدرة على التصور الذهني .

- القدرة على الاسترخاء:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 4.20 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 2.89 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن الأنشطة البدنية تؤثر إيجابا على مهارة القدرة على الاسترخاء لدى الممارسين من الإناث والذكور.

- القدرة على تركيز الانتباه :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 0.18 وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة تركيز الانتباه لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 0.20 وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين انه لا يوجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين العيتين. ومنه يستنتج الباحث أن التلاميذ الممارسين وغير الممارسين تساوا في مهارة القدرة على تركيز الانتباه، وهذا يعزیه الباحث إلى أن الانتباه المستمر للتلاميذ غير الممارسين أثناء حضورهم مع زملائهم الممارسين وتشجيعهم لهم أثر على مستوى تركيز انتباههم، بالإضافة إلى أن التلاميذ معفيين من المجهود البدني وليس من درس التربية البدنية.

– القدرة على مواجهة القلق :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 1.98 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العيتين في مهارة مواجهة القلق لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستودنت المحسوبة: 3.04 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العيتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن الأنشطة البدنية تؤثر إيجابا على الحالة النفسية للممارسين من الإناث والذكور، بحيث المواقف التي يتعرض لها التلاميذ أثناء اللعب و التدريبات و المنافسات أثرت إيجابا في القدرة على مواجهة القلق.

– الثقة بالنفس :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 1.98 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العيتين في مهارة الثقة بالنفس لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستودنت المحسوبة: 3.04 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العيتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن ممارسة التربية البدنية تؤثر إيجابا على الثقة بالنفس لدى الممارسين من الإناث والذكور، بحيث المنافسات والنجاح والفوز في المباريات تزيد من الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية المختلفة .

– دافعية الانجاز الرياضي :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 3.97 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في دافعية الانجاز الرياضي لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 2.77 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر إيجابا على دافعية الانجاز الرياضي لدى الممارسين من الإناث والذكور. بحيث مواقف اللعب المختلفة والمنافسات والنجاح و الفوز في المباريات تنمي الدوافع و الميول الموجودة عند التلاميذ.

نتائج دراسة الفرضية الثانية:

والتي تشير إلى أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أبعاد التوافق النفسي بين الذكور الممارسين و غير الممارسين و بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين".

جدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق في ابعاد التوافق النفسي بين الذكور و الاناث

الممارسين و غير الممارسين

الابعاد		العينة		ذكور ممارسين	ذكور غ ممارسين	اناث ممارسات	اناث غ ممارسات
التحرر من الميل الى الانفراد	م. حسابي	7.49	4.96	4.70	3.53		
	ا. معياري	1.20	2.07	1.20	1.05		
	ت. المحسوبة	9.73	3.30				
الحالة الانفعالية	م. حسابي	4.06	2.60	4.42	3.46		
	ا. معياري	1.04	0.99	0.90	1.12		
	ت. المحسوبة	9.12	3.27				

2.53	3.17	2.55	3.38	م. حسابي	الاعتماد على النفس
0.99	0.81	1.04	0.74	ا. معياري	
2.45		5.92		ت. المحسوبة	
4.46	5.47	4.36	6.07	م. حسابي	المهارات الشخصية
1.35	1.43	1.31	0.78	ا. معياري	
2.35		10.68		ت. المحسوبة	
3.13	3.70	4.41	6.68	م. حسابي	الاحساس بقيمة الذات
1.18	0.96	1.31	1.01	ا. معياري	
1.81		12.61		ت. المحسوبة	
3.86	4.72	3.43	5.17	م. حسابي	الحالة الصحية
0.98	1.41	1.09	0.88	ا. معياري	
2.15		11		ت. المحسوبة	
	1,67				ت.الجدولية
	0,05				مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (06) الموضح اعلاه , ما يلي :

التحرر من الميل إلى الانفراد:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 9.73 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد التحرر من الميل الى الانفراد لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 3.30 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن التربية البدنية و الرياضية أثرت إيجابا في تنمية بعد التحرر من الميل إلى الانفراد لدى الممارسين من

الذكور و الإناث , وهو ما يرجعه الباحث إلى أن الألعاب الجماعية خاصة تحرر التلميذ الممارس من العزلة والاكنتاب والذاتية وتجعله اجتماعيا أكثر.

الحالة الانفعالية:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 9.12 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد الحالة الانفعالية لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 3.27 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن لممارسة التربية البدنية تأثير إيجابي في تنمية بعد الحالة الانفعالية لدى الممارسين من الذكور و الإناث ، وهذا ما يرجعه إلى أن الممارسة تمكن التلميذ من التخلص من الضغوطات النفسية وتعلمه السيطرة على انفعالاته من خلال المشاركة في المنافسات و التدريبات التي تكسب التلميذ القدرة على ضبط مزاجه في مختلف المواقف.

الاعتماد على النفس:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 5.92 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد الاعتماد على النفس لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 2.45 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن لممارسة التربية البدنية تأثير إيجابي في تنمية بعد الاعتماد على النفس لدى التلاميذ (ذكور و إناث) وهذا ما يرجعه الباحث إلى الممارسة المتكررة خاصة في المنافسات الفردية كألعاب القوى ،وتعود التلميذ على الاعتماد على نفسه ومواجهة مختلف العقبات والصعوبات التي تعترض طريقه.

المهارات الشخصية:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 10.68 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد المهارات الشخصية لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 2.35 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن لممارسة التربية البدنية تأثير إيجابي في تنمية بعد المهارات الشخصية لدى التلاميذ من الجنسين، وهذا لأن المهارات والخبرات التي يكتسبها التلميذ عند ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية تساهم في تنمية وتطوير الخبرات والمهارات الفردية في الحياة العادية.

الإحساس بقيمة الذات :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 12.61 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد الإحساس بقيمة الذات لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 1.81 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن ممارسة التربية البدنية تؤثر إيجابا في تنمية بعد الإحساس بقيمة الذات لدى التلاميذ من الجنسين، وهذا ما يدل على أن الأنشطة البدنية تقوي إحساس الممارس بذاته وتزرع فيه الثقة بالنفس وهذا من خلال المواقف التي يتعرض لها أثناء الممارسة.

الحالة الصحية:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور الممارسين و غير الممارسين: 11 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في بعد الحالة الصحية لصالح الممارسين، أما عند الإناث الممارسات

و غير الممارسات فقد بلغت قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة: 2.15 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسات، ومنه يستنتج الباحث أن ممارسة التربية البدنية تؤثر إيجابا في تنمية بعد الحالة الصحية لدى التلاميذ من الجنسين ، وهذا يرجعه الباحث إلى أن النشاط البدني والرياضي يحسن من صحة التلميذ النفسية والجسمية وتقويه من الإصابة ببعض الأمراض.

مناقشة الفرضيات:

بالنسبة للفرضية الأولى: التي جاءت على النحو التالي "هناك فروق دالة إحصائية في درجة بعض أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين و بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية وذلك لصالح التلاميذ الممارسين من خلال نتائج الجدول رقم (05) ، ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين من الجنسين في المهارات النفسية لصالح التلاميذ الممارسين ، نستنتج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية 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. (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 و تقلل من التوتر حيث يترتب عن الاشتراك في هذه الأنشطة إشباع الميول و الاتجاهات و الحاجات النفسية و التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة (الرياضية).

وتتفق هذه النتائج كذلك مع نتائج دراسات أجنبية قام بها كل من "كوير" (1967م) و "كان" (1976م) و "ستشر" (1977م) و "مورغان" (1980م) و التي من أهم نتائجها أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسماوات التالية الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - الانبساطية و الاستقرار (المامون، 2006) ومن خلال نتائج البحث نستنتج أن التلاميذ الممارسين و غير الممارسين يتساوون في بعد القدرة على التصور الذهني و القدرة على تركيز الانتباه. وهذا من خلال مراقبة ومرافقة زملائهم إلى التدريب أو مشاهدتهم لممارسين، وبالرغم من وجود دراسات أثبتت عكس ذلك .

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 (الدين، 1997) وعليه فان الفرضية الأولى التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة أبعاد المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين من الجنسين لصالح الممارسين قد تحققت.

بالنسبة للفرضية الثانية: و التي تشير إلى أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين الذكور الممارسين و غير الممارسين والإناث الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين ."

من خلال نتائج الجدول رقم (06) ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، نستنتج أن الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية يتميزون بدرجة كبيرة في أبعاد التوافق النفسي مقارنة بغير الممارسين، وهو ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين. هذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الباحث عبد الرحيم دياب (1991) في دراسته بحيث توصل إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة , و ممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي .

و يؤكد روزن بورجر "R. Bourguier" على وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة الرياضية والقدرات العقلية و الحالة النفسية الاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي

للمراهق. (kh, 1993, p. 379). وعليه فان الفرضية الثانية التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين من الجنسين لصالح الممارسين قد تحققت.

الاستنتاج العام: ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فردية كانت أم جماعية لها تأثير إيجابي في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين مقارنة بغير الممارسين .

الاستنتاجات :

- هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ذكورا وإناثا في أبعاد المهارات النفسية لصالح الممارسين، و هذا يتضح من خلال تفوق التلاميذ الممارسين من الجنسين على التلاميذ غير الممارسين في الأبعاد التالية : دافعية الانجاز الرياضي , الثقة بالنفس , القدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق .

- هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ذكورا و إناثا في أبعاد التوافق النفسي التالية : التحرر من الميل إلى الانفراد , الحالة الانفعالية , الاعتماد على النفس , المهارات الشخصية , الإحساس بقيمة الذات والحالة الصحية .و ذلك لصالح التلاميذ الممارسين للتربية البدنية ذكورا و إناثا.

- التوصيات: على ضوء النتائج المتوصل إليها، يقدم الباحث التوصيات التالية:

- زيادة اهتمام الأساتذة والباحثين بدراسة المهارات النفسية و التوافق النفسي وأهمية التأكيد انه كلما أمكن التدريب على المهارات النفسية كلما أدى إلى توافق نفسي أحسن و بالتالي يكون الأداء أفضل .

- اعتماد مقياس المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي لدراسة الجوانب النفسية الأخرى في المجال الرياضي .

- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية و التوافق النفسي أثناء تسطير برامج التربية البدنية

- إجراء دراسات أخرى مشابة لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الأخرى وعلى مراحل عمرية مختلفة .

* قائمة المراجع باللغة العربية و الأجنبية :

- ابراهيم حنفي شعلان. (بلا تاريخ). تأثير درس التربية البدنية على بعض مظاهر الايقاع الحيوي للانتباه وقوة التركيز و القدرة على التحصيل الدراسي . مصر : المجلة العلمية للتربية البدنية .
- اسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الاسترخاء . القاهرة : دار الفكر العربي .
- العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- بشينة محمد فاضل. (1999). الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات . طنطلة، طنطلة ، مصر: مجلة كلية التربية _ جامعة طنطلة - العدد 27.
- حسين فايد. (2005). علم النفس العام _ رؤية معاصرة _ . مصر .
- سامي غنيم محمد مطاوع. (1991). تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام. مصر: جامعة عين شمس .
- سعاد سليمان وعبد الله منيزل. (1991). درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني. سلطنة عمان : مجلة دراسات العلوم التربوية - مجلد 26- العدد الاول - .
- شريط محمد حسن المامون. (2006). تحديد السمات الشخصية للاعب الدفاعي الحر في الكرة الطائرة ومقارنته باللاعبين . مستغانم: رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة مستغانم - .
- عبد الرحيم دياب. (1991). تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية . الكويت.
- فايز مهنا. (1987). التربية الرياضية الحديثة. سوريا: دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر.
- محمد الحماحي و امين انور الخولي. (1990). اسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار العربي .
- محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- محمد حسن علاوي. (2007). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي ونصرالدين رضوان. (2008). القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. ط 1 . القاهرة: دار الفكر العربي.
- نبيلة احمد محمود. (2001). المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية . مصر.
- محمد صديقي نور الدين (2004). علم النفس الرياضية (المفاهيم النظرية-التوجيه والإرشاد-القياس) ط 1. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

- وفاء درويش (2008) دراسات تطبيقية علمية في مجال علم النفس الرياضي ط1 الاسكندرية: دار الوفاء

لدنيا الطباعة والنشر

- Richard.H. Cox. (2005) *Psychologie du sport*. Bruxelles: Deboeck université
- Van schagen .kh .(1993) .*Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité* .Paris: p. u .f.