

أثر الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (13-15 سنة).

The effect of group physical sports activities on the development of some mental and psychological skills of middle school students (13-15 years)

L'effet des activités physiques sportives de groupe sur le développement de certaines aptitudes mentales et psychologiques des collégiens (13-15 ans)

سعادية هوارى¹، بن الدين كمال²، مسعودي خالد²

¹المركز الجامعي تيسمسيلت – الجزائر

²المركز الجامعي البيض – الجزائر

تاريخ النشر: 2019/12/15

تاريخ القبول: 2019/11/26

تاريخ الإرسال: 2019/02/22

ملخص:

تعتبر التربية البدنية والرياضية إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة وتستخدم عن طريق النشاط البدني المختار الموجه المنظم لإعداد الأفراد إعداد متكامل مع ما يتلاءم مع حاجاته. ولقد أصبحت التربية البدنية والرياضية محط اهتمام كل الشعوب، إذ لا يكاد أي مجتمع أن يخلو من شكل من أشكالها وأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع وإعداد الفرد فكريا، عاطفيا وبدنيا عبر أطوار حياته وتمكنه اجتماعيا من تحقيق الصفات الخلقية كالنظام والاحترام. كما تعتبر العناية بالنمو العقلي لدى التلاميذ من أهم مراحل التربية حيث أن تلك المرحلة تعد البذرة الأساسية في تكوين شخصيتهم لذلك يأتي دور تربية الأفراد وتنمية مدركاتهم ومهاراتهم؛ وهذا الاختلاف في المهارات العقلية يلعب دورا هاما ومؤثرا في حياتهم العلمية والمهنية. واعتبارا لأن المهارات العقلية موضوع مهم جدا في ضوء التغيرات التي تحدث في المجتمع سيعكف الباحثون على دراسة إسهامات مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في الألعاب الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المتوسط ومحاولوا من خلال بحثهم معرفة تأثيرات الألعاب الجماعية على المهارات العقلية خلال حصص التربية البدنية والرياضية. حيث قمنا بإجراء الدراسة على 140 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة باستخدام مقياس المهارات العقلية الذي يحتوي على 24 بند و يقيس 06 أبعاد أساسية للمهارات العقلية. وكان الغرض من البحث معرفة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث وجد انه هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في أبعاد المهارات العقلية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الدافعية للإجازة، القدرة على مواجهة القلق، الاسترخاء). ومن هنا يمكننا القول بأن الأنشطة الرياضية الجماعية لها دور كبير في تنمية المهارات العقلية لدى المراهق حيث تؤثر عليه بإيجاب.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية؛ المهارات العقلية: تلاميذ التعليم المتوسط.

Abstract :

Physical and sports education is one of the main branches of education, which derives its theory from different sciences and is used by the chosen physical activity directed to prepare individuals in an integrated manner commensurate with the needs of the physical and sports education has become the focus of attention of all peoples, as no Virtually any society is devoid of one form and its systems and rules constitute an important and broad field of public education and an essential element for preparing the individual in the building of society and the intellectual preparation of the individual, emotionally and physically through the stages of his life, and socially enabling him to achieve moral qualities such as order and respect, as Care for the mental development of pupils is one of the most important stages of education, since that stage is the basic seed in the formation of their personality, so the role of educating individuals and developing their perceptions and skills and this difference in mental skills plays an important and influential role in their scientific and professional life, and as Because mental skills are a very important subject in the light of the changes that are taking place in the society, researchers will study the contributions of various physical and sporting activities in the group games in developing some of the mental skills of the students of the Mediterranean and through their research to know the effects of the collective games on Mental skills during physical and sports education.

We conducted a study of 140 middle school students using the mental skills scale, which contains 24 items and measures 06 basic dimensions of mental skills. The purpose of the research was to know the effect of practicing group physical sports activities on the development of some mental and psychological skills of middle school students. To say that group sports activities have a significant role in the development of mental skills in adolescents where it affects it positively). Mental perception, concentration of attention, self-confidence, motivation for achievement, ability to face anxiety, relaxation. Therefore, we can say that collective sports activities have a great role in the development of mental skills in adolescents where it affects it positively.

Keywords: Collective physical and sporting activities; Mental skills; Students in middle school.

Résumé:

L'éducation physique et sportive est l'une des principales branches de l'éducation qui tire ses théories des différentes sciences et utilise l'activité physique choisie et orientée pour préparer les individus de manière intégrée et adaptée à leur besoins. L'éducation physique et sportive est devenue le centre d'attention de tous les peuples, aucune société n'étant dépourvue d'une de ses formes. Ses systèmes et règles constituent un domaine important et large de l'éducation publique et un élément essentiel pour préparer l'individu à la construction de la société ainsi que sa préparation intellectuelle, émotionnelle et physique à travers les étapes de sa vie et sociale par l'acquisition de qualités sociales.

Le soin apporté au développement mental des élèves est l'une des étapes les plus importantes de l'éducation, puisque ce stade est la base de la formation de leur personnalité, de par son rôle dans l'éducation des individus et le développement de leurs perceptions et compétences ; les différences dans les compétences mentales jouant un rôle important et influent dans leur vie scientifique et professionnelle. Étant donné que les compétences mentales sont un sujet très important à la lumière des changements qui se déroulent dans la société, les chercheurs étudieront les contributions de diverses activités physiques et sportives des jeux de groupe dans le développement de certaines des compétences mentales des collégiens en tentant d'identifier les effets des jeux collectifs sur les aptitudes mentales pendant la séance d'éducation physique et sportive.

Nous avons mené une étude auprès de 140 étudiants de collège en employant l'échelle de compétences mentales, qui comprend 24 items et mesure 06 dimensions de base des aptitudes mentales. Le but de la recherche était de connaître l'effet de la pratique d'activités sportives physiques en groupe sur le développement de certaines aptitudes mentales et psychologiques des collégiens. Il a été trouvé des différences significatives entre les tests démontrant un effet positif affectant la perception mentale, la concentration de l'attention, la confiance en soi, la motivation à réussir, la capacité à faire face à l'anxiété, la relaxation. Nous pouvons donc affirmer que les activités sportives collectives jouent un rôle important dans le développement des compétences mentales chez les adolescents, qu'elles affectent de manière positive.

Mots clés: activités physiques et sportives collectives; aptitudes mentales: élèves de l'enseignement moyen

1- مقدمة وإشكالية البحث:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة العامة ضمن البرامج التربوية والتي تهدف إلى إعداد الفرد لمجتمع يكون فيه فائدة، كما أن النشاطات الرياضية الجماعية من أهم النشاطات البدنية والرياضية فهي الأساس لصحة الأجسام وسلامة العقول، بل إن مكانها في ميدان رعاية أفراد المجتمع وتربيتهم بحيث تسير إلى جانب حركة التعليم في كل مرحلة، ولعل أهم المراحل التعليمية هي المرحلة المتوسطة والتي تعتبر مرحلة حاسمة يمر بها الفرد خلال نموه الاجتماعي والجسمي والعقلي والنفسي. (ابراهيم زكي قشقوش، 1980، ص 103)

ففي البرنامج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية نجد أن النشاطات الرياضية الجماعية تأخذ الحيز الكبير من الاهتمام لدى المراهقين بالنظر إلى الانعكاسات الإيجابية لها، وكذا مساهمتها في إشباع حاجاتهم ورغباتهم هذا ما يفسر اهتمامهم البالغ بها، الشيء الذي يدل على أنها تستجيب للكثير من حاجياتهم الفردية.

وإن بوجود الجماعة في هذه النشاطات الذي يؤدي بدوره إلى تنمية المهارات العقلية للتلميذ في إطار الروح الرياضية والتي تكسبهم بدورها الكثير من الصفات التربوية والأخلاقية العالية. (LausentBiget, 2008, P13)

وفي بحثنا هذا سنقوم بالتطرق الى معرفة تأثير الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ومن خلال هذا المنطلق نطرح السؤال التالي:

2- التساؤل العام: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لتنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على مواجهة القلق في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

3-الفرضيات :

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على مواجهة القلق في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

4- أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية التصور العقلي لدى التلاميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى التلاميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية الثقة بالنفس.

5- منهج البحث: اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي، وهذا ملائمة لموضوع بحثنا.

6- مجتمع البحث: يتكون المجتمع الأصلي من 10000 تلميذ وتلميذة.

7- عينة البحث وكيفية اختيارها: بعد ضبط المتغيرات من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية، تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة وتمثل 140 تلميذ ما يعادل 11% من المجتمع الأصلي.

8- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث: مقياس المهارات العقلية:

عند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد (الموجبة) طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات في عكس اتجاه البعد (السالبة) $1=6$ ، $2=5$ ، $3=4$

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

الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، الرقم (3) بدرجة قليلة، الرقم (4) بدرجة متوسطة، الرقم (5) بدرجة كبيرة، الرقم (6) بدرجة كبيرة جداً.

الجدول رقم 01: يبين أبعاد المقياس.

الأبعاد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة
القدرة على التصور	1، 7، 19	13
القدرة على الاسترخاء	2، 14، 20	8
القدرة على تركيز الانتباه		3، 9، 15، 21
القدرة على مواجهة القلق		4، 10، 16، 22
الثقة بالنفس	5، 17	11، 23
دافعية الإنجاز الرياضي	6، 12، 18، 24	

9- الأسس العلمية للمقياس:

اختبارات المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من بيل Bull وجون ألبينسون Albinsin وكريستوفر شامبروك Shambrook (1992) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

- القدرة على التصور
- القدرة على تركيز الانتباه
- الثقة بالنفس
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على مواجهة القلق
- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 3 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً).

10- المعاملات العلمية:

10-1 الثبات: تم إيجاد معاملات الثبات الاستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاث أسابيع وعن طريق معامل " ألفا " تراوحت هذه المعاملات بين 0.65 و 0.91 عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية متعددة.

10-2- الصدق:

تم التأكد من الصدق المرتبط بالتحك عند تطبيق الاختبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة. (Mourice Angers, 1997, P93)

10-1 الثبات:

حيث تم حساب معامل الثبات وفقا لعينة البحث حيث تشمل 10 طلبة باستعمال طريقة التجزئة النصفية.

الجدول رقم 02: يمثل درجة الثبات للمقياس المطبق على تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

الأسس العلمية	العينة	R المحسوبة	R المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الثبات	10	0.92	0.60	9	0.05	دال إحصائيا

نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة: 0.92 أكبر من القيمة المجدولة والتي وجدناها تساوي 0.60 عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه فالمقياس يتمتع بدرجة ثبات عال.

10-2 الصدق: صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

10-3 صدق المحكمين: تم عرض المقياس على أساتذة من أجل إبداء رأي حيث تمت الموافقة حول صلاحية الأداة لفرضيات البحث.

10-4 الصدق الإحصائي: حساب الصدق الإحصائي انطلاقا من الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

معامل الثبات هو 0.92 والصدق هو الجذر الثبات ويساوي 0.95، نلاحظ أن معامل الصدق مرتفع 0.95 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بصدق عال.

11- عرض وتحليل ومقارنة النتائج بالفرضيات:

11-1 عرض و تحليل الفرضية الأولى التي تنص على أن هناك:

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الجدول رقم (03): يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تركيز الانتباه.

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	3.47	17.43	139	1.68	2.93	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	4.20	18.75					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في تركيز الانتباه) وأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدره "17.43" بانحراف معياري "3.47" والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدره ب "18.75" بانحراف معياري "4.20"، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "2.93" وهي أكبر

من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة " $0.05 = \infty$ "، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تركيز الانتباه لدى الرياضات الجماعية. وهذا ما توصلنا إليه أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تركيز الانتباه لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية.

11-1-1 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تركيز الانتباه). الذي يبين قيم T لدلالة الفروق وقد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم 03 أنه توجد فروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي حيث بلغت "ت" المحسوبة "2.93" و "ت" الجدولية "1.68" وبالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية نقول أن الفرضية الأولى تحققت بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة محمد حسن علاوي على أن الرياضيين يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي التقليل من الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على التركيز. كما أشار "أسامة كامل راتب" أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤدي سلباً على الأداء. (Thomas Raymond; 1993; P45) ويشير أيضاً محمد العربي الشمعون على أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في طاقة نفسية مثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى الأداء المهارة ويعد الانتباه بعداً حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها.

11-2 عرض و تحليل الفرضية الثانية التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي لأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

الجدول رقم (04): يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في التصور العقلي.

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	3.59	17.05	139	1.68	1.75	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	3.40	17.77					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في التصور العقلي) وأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدره "17.77" بانحراف معياري "3.59" والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدره ب "17.05" بانحراف معياري "3.40"، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "1.75" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة " $0.05 = \infty$ "، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في التصور العقلي لدى الرياضات الجماعية.

11-2-1 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في التصور العقلي) الذي يبين قيم T لدلالة الفروق وقد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) أنه توجد فروق في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي حيث بلغت "ت" المحسوبة "1.75" و "ت" الجدولية "1.68" وبالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية نقول أن الفرضية الثانية تحققت بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة محمد علاوي بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات:

جدول رقم (05): الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي. (Nash SolinAguid, 1995, P90)

استخدام التصور العقلي	أمثلة تطبيقية
المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها	تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز
المرانا لخططي	تصور أداء جملة تكتيكية (خططية) في كرة القدم
حل مشكلات الأداء	تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل
المران على المهارات النفسية أو العقلية	تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة الضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة
التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية	تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجلد
مراجعة الأداء وتحليله	تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضعف في هذا أداء
تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي	تصور الأداءات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات
الاستعداد للأداء في ظروف معينة	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا
المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة	التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا

ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت.

11-3 عرض و تحليل الفرضية الثالثة التي تنص على أن هناك:

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الجدول رقم (06): يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء.

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
----------	--------	-------------------	-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------

الاختبار القبلي	140	4.67	15.50	139	1.68	3.20	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	3.65	17.07					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في تنمية القدرة على الاسترخاء) وأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدره "15.50" بانحراف معياري "4.67" والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدره "17.07" بانحراف معياري "3.65"، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "3.20" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞ "، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى الرياضات الجماعية.

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية.

11-3-1 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي قيم T لدلالة الفروق (في تنمية القدرة على الاسترخاء). الذي يبين وقد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) حيث بلغت "ت" المحسوبة "3.20" و"ت" الجدولية "1.68" وبالتالي ما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية نقول أن الفرضية الثالثة تحققت.

بناءً على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة ناتش وسولين أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية منها وزيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي.

11-4 عرض و تحليل الفرضية الرابعة التي تنص على أن هناك:

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الجدول رقم (07): يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على مواجهة القلق

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	4.61	15.45	139	1.68	4.78	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	3.87	17.84					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في تنمية القدرة على المواجهة القلق) وأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدر بـ "15.45" بانحراف معياري "4.61" والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر بـ "17.84" بانحراف معياري "3.87"، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "4.78" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق لدى الرياضات الجماعية.

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية.

11-4-1 مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي قيم T لدلالة الفروق (في تنمية القدرة على المواجهة القلق). الذي يبين وقد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) حيث بلغت "ت" المحسوبة "4.78" و "ت" الجدولية "1.68" وبالتاليما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية نقول أن الفرضية الرابعة تحققت.

بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة "سافوي سي" والتي تشير إلى أنه من الضروري مواجهة القلق والعمل على خفض حدته والذي يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقق أفضل الانجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق برنامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياساً لجدية من قبل الرياضيين للوصول إلى مستوى عال. (Nicole de Chasamane, P49)

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسات حسن السيد أبو عبية والتي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء الرياضيين وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة البطولات وعدم الخسارة.

11-5 عرض و تحليل الفرضية الخامسة التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الجدول رقم (08): يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي.

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	3.19	17.43	139	1.68	5.07	0.05	دال
الاختبار لبعدي	140	4.20	18.75					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في تنمية دافعية الانجاز الرياضي) وأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدر بـ "17.43" بانحراف معياري "3.19" والمتوسط

الحسابي للاختبار البعدي قدر بـ "18.75" بانحراف معياري "4.20"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "5.07" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة " $\alpha = 0.05$ "، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى الرياضات الجماعية.

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية.

11-5-1 مناقشة الفرضية الخامسة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في التصور العقلي). الذي يبين قيم T لدلالة الفروق و قد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) أنه توجد فروق في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي حيث بلغت "ت" المحسوبة "5.07" و "ت" الجدولية "1.68" وبالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية الخامسة تحققت، بناءً على النتائج وهذا وقد تنافت دراستنا مع دراسة محي الدين حسين 1988 الذي وجد أن هناك انخفاض في دافعية الانجاز في بعض المجتمعات حتى التي تطلق عليها مجتمعات متقدمة.

ويضيف محي الدين حسين 1971 أن هناك عدد من الأسباب التي تقف وراء ظاهرة الانخفاض الدافعية الانجاز بين لطلاب الجامعة فقد حدث في السنوات الأخيرة تغيرات في أدوار الأسرة لفترات طويلة نظرا لانشغالهم بالعمل فتولد لدى الأبناء إحساس بأهمية الانتماء إلى الآخرين أكثر من اهتمامهم في الرغبة في الإنجاز والتفوق كما انخفض مستوى التحصيل للطلاب دفع المتدربين إلى أن ينخفضوا من مستوى ما يتوقعونه منهم وانعكس المناخ النفسي الاجتماعي الذي يوفره المجتمع بوجه عام مما أثر تنمية المهارات العقلية بوجه خاص. (منى فياض، 2004، ص 67)

ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت.

11-6 عرض و تحليل الفرضية السادسة التي تنص على أن هناك:

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية القدرة على المواجهة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الجدول (09): يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القدرة على المواجهة.

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	4.66	17.80	139	1.68	1.88	0.05	دال

الاختبار البعدي	140	4.24	18.78				
-----------------	-----	------	-------	--	--	--	--

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (في تنمية القدرة على المواجهة) وأن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدر بـ "17.80" بانحراف معياري "4.66" والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر بـ "18.78" بانحراف معياري "4.24"، أما فيما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "4.78" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة لدى الرياضات الجماعية.

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة لدى تلاميذ الرياضات الجماعية.

11-6-1 مناقشة الفرضية السادسة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي قيم T لدلالة الفروق (في تنمية القدرة على المواجهة). الذي يبين وقد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) حيث بلغت "ت" المحسوبة "4.78" و"ت" الجدولية "1.68" وبالتاليهما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية نقول أن الفرضية السادسة تحققت.

بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة أسامة كامل راتب على أن الثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ما ذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي توقع عملها فالثقة بالنفس ثلاثة أنواع : الثقة بالنفس المثلى – الثقة الزائفة (الزائدة) – والافتقار إلى الثقة بالنجاح والفوز والفشل جزءا من الرياضة، الرياضيون ذو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعزوهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين يعزوهم الثقة أن لديهم قدر ضئيل يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون منطلق الهزيمة والفشل، وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأن ضعف الثقة يضاعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وعدم التأكد من الهدف، (مريم سليم، 2002، ص114) إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل كما أن الثقة بالنفس في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبدل والعطاء، وكلما زاد التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة وكلما ضاعف ذلك من قدراته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه بينما تشير نتائج دراسة صديقي نور الدين محمد والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء الرياضيين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية.

من خلال النتائج المتحصل عليها وتحقق الفرضيات الجزئية ومن هنا نستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت.

12- استنتاج عام:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبين لنا أن هناك:

➤ فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الأنشطة البدنية

الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها

دور في تنمية المهارات العقلية.

➤ فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الأنشطة البدنية

الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها

دور في تنمية المهارات العقلية.

➤ فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الأنشطة

البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات

الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية.

➤ فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق في الأنشطة

البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات

الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية.

➤ فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي في الأنشطة

البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات

الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية.

➤ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في

الأنشطة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور

في تنمية المهارات العقلية.

ومن هنا يمكننا القول بأن الأنشطة الرياضي الجماعية لها دور كبير في تنمية المهارات العقلية لدى المراهق حيث تؤثر عليه

بإيجاب.

13-الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

انطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على تحديد الاتجاه الإيجابي، أو دراسات مكملّة للدراسة الحالية من خلال إدراج بعض المتغيرات والعوامل الذاتية المرتبطة باتجاه التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة كتأثير الأنشطة البدنية الرياضية الفردية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى المراهق، التي يكون لها دور إيجابي.

وفي الأخير نوفي بعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته المرحلة العمرية من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية والاستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.

- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية تكوين الأساتذة التربية البدنية والرياضية والاطلاع على وسائل والمناهج الحديثة في هذا المجال.

- ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة والتي تساهم في الرفع نحو النشاط الرياضي.

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة لحصص التربية البدنية والرياضية وإعطائها صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات العقلية.

- مساهمة فعالة في توسيع علاقة الصداقة بين التلاميذ انطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسات والدورات الرياضية.

- كسب التلميذ الثقة بالنفس والامن من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل الفريق.

- يجب الاستفادة من الطاقة الزائدة لدى التلاميذ ثم مراعاة راحتهم واسترخائهم والعناية بتغذيتهم الكافية إن المشاكل التي يعاني منها المراهق كثيرة وجد خطيرة فميوله الى التميز عن غيره يعتبر فريسة سهلة للانحراف الاجتماعي فلذا يجب علينا النظر في الطريقة المثلى لإدماج هذا المراهق داخل الجماعة و يحكم ما تحمله ممارسة الرياضة الجماعية من وسائل الإفراغ و إشباع الحاجيات الاجتماعية للمراهق فهي تمثل ذلك الدواء الذي يخفف عن الشباب مشاكله في المجتمع.

قائمة المصادر:

باللغة العربية:

1- إبراهيم زكي قشقوش: سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1980.

2- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.

3- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.

4- مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2002.

باللغة الأجنبية:

1-Laurent Biget- Le Sport Inyende de la santé publique. Edition durenaurou pédagogique: oidebr. 2008

2-Mourice Angers, initiation pratique la méthodologie des sciences humaines, casbah, université d'Alger, 1997.

3- Nash Solin Aguid: Relaxation and Inne Mental Training. 1995

4-Nicole de Chasamane: "Le médication physique et sport collectifs", Edition, Paris

5-Thomas (Raymond), op.cit, 1994 Savoy. C:Ayearly Mental Training Program for Psychologist (Champaign) (2) june .1993.