

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

## دراسة مقارنة لأبعاد المهارات النفسية باختلاف عامل الممارسة الرياضية ونوع الجنس لدى

### تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

الدكتور: جبوري بن عمر، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

الدكتور: كحلي كمال، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

الدكتور: بوعزيز محمد، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

**ملخص البحث:** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات النفسية، باختلاف متغير حجم

الممارسة لدى التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الممارسين النشاطات اللاصفية (نشاط كرة اليد، نشاط كرة الطائرة)، وباختلاف متغير الجنس (ذكور، إناث)، عينة البحث مختارة بمقاطعة سيق ولاية معسكر، وهي عبارة عن دراسة مسحية، حيث افترضنا أن هناك فروق بين اختلاف عامل الممارسة وعامل الجنس وقد اشتملت الدراسة على 40 تلميذ وتلميذة يمارسون درس التربية البدنية و30 تلميذ وتلميذة يمارسون النشاطات اللاصفية، أداة لجمع المعلومات اعتمدنا مقياس "محمد حسن علاوي" للمهارات النفسية، وبعد معالجة البيانات توصلنا إلى أنه هناك: فروق حسب حجم النشاط الممارس وفروق حسب متغير الجنس.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات النفسية، درس التربية البدنية والرياضية، الأنشطة اللاصفية.

## **Etude comparative des dimensions des habiletés psychologiques en fonction du facteur de la pratique sportive et du genre chez les élèves lycéens**

**– Résumé :** Cette étude vise à déterminer le niveau des habiletés psychologiques, en fonction de la pratique de sport, chez les élèves qui pratiquent seulement le cours des activités physiques, et ceux de sport scolaire (handball, volleyball). Et en fonction variables de sexe (filles, garçons). L'étude comprenait 40 élèves pratiquent l'éducation physique, et 30 élèves des sport scolaire. Nous avons adopté le teste de "Mohamed Allaoui" des habiletés psychologiques. Après traitement des données, nous avons constaté: des différences en fonction du volume de la pratique de l'activité physique et des différences en fonction de la variable de sexe.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 7201-2507	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

**Mots-clés:** Habilités psychologiques, Education physique et sportive, Sport scolaire.

**مقدمة:** دور التربية البدنية والرياضية لا ينحصر في الجانب البدني، بل يتعدى ذلك إلى الجانب النفسي التربوي، فهي المحور الحاسم والمهم في العملية التربوية. فهي تلمس جوانب عدة منها الجانب البدني والجانب المهاري والجانب النفسي الاجتماعي للمتمدرس، فأصبح التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية بأمر الحاجة إليها، حيث أصبح من المهم والضروري لمس هذه الجوانب في المتمدرس وتمييزها تمكنه من توجيه سلوكه في الحياة العامة ومجتمعه، لأن اكتمال نموه في اكتمال نمو الجانب النفسي والوجداني لديه، ففي هذا السياق يشير الدكتور "محمد حسن أبو عبيدة" أن الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى مستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية (أبو عبيدة، 2005ص112)، إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منضمة تربوية تصمم لمساعدة المربي والرياضي على اكتساب المهارات النفسية، بغرض تحسين الأداء الرياضي، وجعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع، ويمكن تجديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي: مهارات التصور العقلي تنظيم الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، مهارات الانتباه، مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف. ويتوقع وجود علاقة وثيقة تبين تلك المهارات النفسية، وأن التحسين في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى، كما أن ضبط مختلف السلوك وإعطاء استقلالية في التفكير بثقة أكبر يكمن في تنمية المهارات النفسية (راتب، 2004ص208).

**مشكلة البحث:** تشير العديد من الدراسات أن هناك الكثير من المشكلات التي تعكس آثارا سلبية تؤدي التلميذ نفسيا وجسمانيا نتيجة الحجم الساعي اليومي بالمدرسة، بالإضافة الواجبات المدرسية، كما تضر بعلاقته الاجتماعية داخل الأسرة والمدرسة، كما أنها تضعف من مستواه الدراسي، ويوضح الدكتور "جمال شفيق أحمد" أن الواجبات المدرسية التي تزيد عن الحد، تحرم الطفل من التمتع بطفولته، وهي تضر بصحته النفسية وقدراته التعليمية. على عكس ما يزعمه البعض من أنها تنمي قدراته المعرفية، حيث يقع التلميذ فريسة لمجموعة من الآثار السلبية، وهي على النحو التالي: شعور التلميذ بالإرهاق الجسماني والعصبي الدائم وضعف درجة الانتباه

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

والتركيز، كما يفقد الصغير الثقة بنفسه ويميل إلى الضيق والحزن، عدم القدرة على التفكير الإبداعي والابتكار، مما يترتب عليه انخفاض مستوى التحصيل الدراسي... إلخ من المشكلات النفسية والاجتماعية (راتب، 2004)، ومن هذا المنطلق تبلورت مشكلة البحث، والتي نسعى من خلالها إظهار دور الممارسة الرياضية بصورة عامة، ومكانة درس التربية البدنية والرياضية في التنمية والوقاية والعلاج للكثير من المشكلات النفسية والتربوية وكذا الاجتماعية، ويجب تخصيص ساعات الاستراحة والاسترخاء للتلميذ، لممارسة هواياته ونشاطاته المفضلة، ليتمتع بخصائص نفسية، عقلية وبدنية عالية لمجابهة هذه المشكلات ومختلف المواقف، وبناء على ذلك سنعين الإجراء هذه الدراسة لتحديد مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومعرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على هذه المهارات بالمدرسة.

#### وعليه فإن إشكالية البحث تتحدد في التساؤلات التالية:

- هل هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الممارسة؟
  - هل هناك فروق في المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى الممارسين للنشاطات اللاصفية؟
- فرضيات البحث:**

- هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الممارسة.
- هناك فروق في أبعاد المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس إناث، ذكور الممارسين للنشاطات اللاصفية.

**مصطلحات البحث: الأنشطة اللاصفية:** هو عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم (رضوان، 1994 ص 85).

**المهارات النفسية:** هي قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم والتدريب والمنافسة. وكذلك على لاسترخاء والتركيز والتصور الجيد، ووضع الأهداف بواقعية. سيتم توضيحها بشيء من التفصيل في منهجية البحث لعرض أبعاد المقياس (راتب، 2004 ص 126).

**الدراسات المشابهة والمرتبطة:** دراسة أحمد مجايوي: أطروحة دكتوراه 2015 مستغانم

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

"التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي (21/17 سنة)" لقد أتبع الباحث المنهج الوصفي، حيث تكونت العينة من 375 تلميذ من الذكور، توصل الباحث إلى أنه يتميز التلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالتقييم العالي في المهارات النفسية التالية القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، التركيز، الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي، يتميز تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية البدنية بالتقييم المنخفض في كل المهارات النفسية، يتميز تلاميذ الأقسام النهائية للذكور للتعليم الثانوي غير الممارسين للتربية البدنية بالتقييم العالي في أبعاد التوافق النفسي مهارات الشخصية، الإحساس بقيمة الذات، الاعتماد على النفس التحرر من الميل إلى الانفراد الحالة الصحية والحالة الانفعالية.

**دراسة بلقاسم رضوان وآخرون:** أثر النشاط البدني على بعض المهارات النفسية، لقد اعتمد الباحثون المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة البحث من 300 تلميذ أختيرت بطريقة عشوائية، واستخدم استبيان يتضمن (30) سؤال موجه للتلميذ ومقسم إلى محورين: محور اهتمامات ومحور الشخصية، معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في أداء مهارة رياضية أو النشاط البدني، العينة لديها الثقة الملائمة في اتخاذ القرارات الحاسمة أثناء الحصص، نصف عدد التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في قدرة على التركيز.

**التعليق على الدراسات المشابهة والمترتبة:** تعتبر الدراسات المشابهة النظرة الأولية التي تساعد الباحث في أخذ فكرة عن خطوات بحثه، من خلال إطلاعنا المعمق على البعض منها، نجد أنها اهتم بأهمية موضوع المهارات النفسية في المجال الرياضي، ونسعى من خلال هذه الدراسة لتحديد المهارات النفسية تبعاً لعامل الممارسة بين التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الممارسين للنشاطات اللاصفية، تحديد المهارات النفسية تبعاً لعامل الجنس إناث/ذكور.

**منهج البحث:** اعتمدنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة.

- **مجتمع وعينة البحث:** مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في 463 تلاميذ من ثانويات بولاية معسكر لكل من ثانوية أحمد زبانة وابن عابد شريف سيق.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 7201-2507	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

- عينة البحث: تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية بالمؤسسات التعليمية المذكورة، تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة والبالغ عددهم (70) تلميذ وتلميذة، وتم توزيعهم على مجموعتين حسب الأنشطة الرياضية المختارة والمتمثلة في 40 تلميذ وتلميذة يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية فقط، و30 تلميذ وتلميذة منخرطين بالألعاب الرياضية المدرسية، والعينة موزعة كالتالي:

#### -الجدول رقم(01) يبين توزيع العينة حسب الجنس ونوع النشاط الرياضي:

التلاميذ الممارسين	التخصص	الإناث	الذكور	المجموع
لدرس التربية البدنية والرياضية	كل نشاطات المادة	20	20	40
للنشاطات اللاصفية	كرة اليد	12	10	22
	الكرة الطائرة	/	08	08
المجموع	/	32	38	70

- مجالات البحث: المجال البشري: أجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ والبالغ عددهم 70 تلميذ وتلميذة.

- المجال المكاني: أجريت الدراسة ببعض ثانويات مقاطعة سيق ولاية معسكر.

- المجال الزمني: مرحلة تطبيق التجربة الأساسية من تاريخ 07مارس 2017 إلى غاية 16 مارس 2017 وبعدها تمت عملية التحليل الإحصائي لبيانات المتحصل عليها.

- أدوات البحث: اعتمدنا على اختبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية والنفسية المهمة للأداء الرياضي، وصممه "بل وجون" و"كريستوفر شامبروك" وقام الدكتور "محمد حسن علاوي" بأقتباسه وتعديله. (علاوي، 2007ص433).

- دراسة الأسس العلمية لأداة القياس:

طريقة إعادة الإختبار: قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت، واستعملنا لحساب معامل الثبات عملية "بيرسون" لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة، حيث وجد محصورا بين (0.60 و0.90) كما هو موضح في الجدول رقم(02)

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 7201-2507	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

### الجدول رقم (02) : يبين معامل الثبات لاستبيان المهارات النفسية

البيد	حجم العينة	درجة الحرية	التطبيق لأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية
			ع	س	ع	س			
التصور	20	19	1.40	12.90	1.54	11.55	0.60	0.01	0.54
			2.01	16.07	2.24	15.50	0.90		
			2.53	16.64	2.79	15.85	0.81		
			2.55	16.71	2.76	16.42	0.86		
			1.90	11.95	1.77	12.25	0.68		
			1.50	17.42	1.51	17.85	0.70		
تركيز									
الثقة									
الاسترخاء									
مواجهة القلق									
دافعية الإنجاز									

يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان المهارات النفسية تراوحت محصورة بين (0.60 و 0.90) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "بيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند الدلالة (0.01) حيث تبين أن لاستبيان المهارات النفسية يتميز بدرجة ثبات عالية.

- **صدق المحتوى:** تم إيجاد صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من لهم علاقة بالتخصص وذوو خبرة وكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي.

- **الصدق الذاتي:** من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، حيث وجد محصورا بين (0.77 و 0.94)

### الجدول رقم (03) يبين معامل الصدق لاستبيان المهارات النفسية.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

البعد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	قيمة "ر" جدولية
التصور	25	23	0.01	0.77	0.54
تركيز الانتباه				0.94	
الثقة بالنفس				0.90	
الاسترخاء				0.90	
مواجهة القلق				0.82	
دافعية الإنجاز				0.83	

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين أن اختبار المهارات النفسية يتميز بدرجة عالية من الصدق. وذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.77 و 0.94) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت (0.54) عند مستوى الدلالة (0,01)

- الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج: اعتمدنا على مجموعة من الوسائل وتمثل في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون لثبات، اختبار-ت.

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: عرض وتحليل نتائج المقارنة حسب حجم الممارسة بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ المنخرطين في النشاطات اللاصفية في أبعاد المهارات النفسية.

البعد	تلاميذ حصة التربية البدنية 40		تلاميذ النشاطات اللاصفية 30		ت	ت	مستوى الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
القدرة على التصور	1,43	18,10	2,49	17,02	1,65	1,53	0,05
القدرة على الإسترخاء	3,44	17,06	2,53	20,52	1,65	2,46	0,05
القدرة على تركيز الإنتباه	2,60	14,63	1,45	18,20	1,65	3,17	0,05
قدرة مواجهة القلق	2,51	17,03	2,93	20,05	1,65	1,77	0,05
الثقة بالنفس	2,23	16,07	3,38	17,00	1,65	1,42	0,05
دافعية الإنجاز	3,33	14,43	2,53	19,10	1,65	3,59	0,05

الجدول رقم (04) يمثل الفروق بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية وتلاميذ الألعاب المدرسية في

أبعاد المهارات النفسية.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

**تحليل نتائج الفرضية الأولى:** تشير الفرضية على أنه هناك إختلاف في المهارات النفسية بين التلامذ الممارسين للنشاط اللاصفي والتلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية بينت نتائج الدراسة بأنه لم توجد فروق بين العينتين، عينة التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين بالألعاب الرياضية المدرسية في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور والثقة بالنفس) كما هو موضح في الجداول رقم(4) في حين قد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد المهارات النفسية(القدرة على مواجهة القلق، القدرة على الإسترخاء، تركيز الإنتباه، دافعية الانجاز الرياضي) بين العينتين،التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية لصالح هذه الأخيرة. في هذا الصدد يشير كل من "محمد حسن علاوي " و"أحمد أمين فوزي" أن الممارسة الرياضية المنتظمة ولمدة طويلة نسبياً نكسب الفرد الممارس لها العديد من السمات الشخصية، والتي منها اكتساب الثقة والاعتماد على النفس مما يعزز إحساس الفرد بقيمته الذاتية. بمراجعة الإطار النظري للبحث نجد أن مهارة تركيز الانتباه تعد أحد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي، إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة، والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه احد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف، والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية.(علاوي،2007ص226)، ونشير أنه بالتحكم في مهارات الإسترخاء ومهارة تركيز الإنتباه يساعدان حتما في التخفيف من حدة التوتر العصبي والعضلي المتراكم من الواجبات اليومية الدراسية والحياتية عموماً، والذي يمنح للتلميذ طاقة في مواجهة القلق وهذا ما يعزز ثقته بنفسه وما يدفعه لتحقيق أفضل النتائج.



رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الالكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

## 2- عرض وتحليل نتائج المقارنة حسب نوع الجنس بين الإناث والذكور الممارسين.

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الذكور الممارسين		الإناث الممارسات		البعد
			ن38	ن32	ع	س-	
0.05	1.65	1.55	1,80	15,76	1,59	16,85	القدرة على التصور
0.05	1.65	1,49	2,49	17,02	1,42	18,10	القدرة على الإسترخاء
0.05	1.65	2,81	2,56	13,90	2,27	19,35	القدرة على تركيز الإنتباه
0.05	1.65	3,54	3,70	14,34	2,53	19,10	قدرة مواجهة القلق
0.05	1.65	1.31	2,72	17,60	2,63	18,39	الثقة بالنفس
0.05	1.65	2,52	2,31	19,02	2,41	16,73	دافعية الإنجاز

الجدول رقم (05) يمثل الفروق بين الإناث والذكور الممارسين لحصة التربية البدنية في

أبعاد المهارات النفسية.

تحليل نتائج الفرضية الثانية: تشير الفرضية على أنه هناك إختلاف في مستوى المهارات النفسية بإختلاف الجنس ذكور، إناث، بينت نتائج الدراسة بأنه لم توجد فروق بين العينتين، الذكور والإناث في أبعاد المهارات النفسية) القدرة على التصور والقدرة على الإسترخاء وبعد الثقة بالنفس كما هو موضح في الجدول (05) في حين قد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية(القدرة على مواجهة القلق والقدرة على تركيز الإنتباه) بين العينتين لصالح الإناث. بينما بعد دافعية الإنجاز الرياضي فكانت لصالح الذكور، وبناء على ما تقدم نجد أن عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في كل من بعد القدرة على التصور والإسترخاء وبعد الثقة بالنفس، قد يكون سببه الحجم الساعي غير الكافي لدرس التربية البدنية والرياضية، أو نقص الإهتمام بالتدريب على هاته المهارات النفسية، كما تشير أيضا الأبحاث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، على أن مهارة القدرة على التصور مرتبطة إلى حد كبير بمهارة القدرة على الإسترخاء، حيث تعتبر هاته المهارتين من المهارات العقلية المهمة في عمليات التعلم والأداء، وعليه لا يمكن أن تكون هناك مهارة القدرة على التصور بدون إسترخاء، أي لا بد أن يكون الجسم والعقل في حالة استرخاء بدون توتر زائد، حتى يكون هناك تصور عقلي فعال للأداء المراد إنجازه (راتب، 2004). أما مهارة دافعية الإنجاز الرياضي فقد كانت لصالح الذكور، ونعزي هذه النتيجة بحكم أن الذكور

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

- لديهم رغبة وميل شديدين لممارسة الرياضة مقارنة بالإناث، كما أن البعض منهم يسعى لتعويض تدني النتائج الدراسية في المواد الأكاديمية الأخرى بالتفوق في الأنشطة الرياضية.
- **الإستنتاجات العامة:** بعد تحليل المعطيات إحصائيا أظهرت النتائج ما يلي: عدم وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - الثقة بالنفس) بين العينتين، التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية.
- وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق دافعية الانجاز الرياضي) بين العينتين، التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والتلاميذ المنخرطين بالألعاب المدرسية لصالح هذه الأخيرة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور، الثقة بالنفس)، بين العينتين الإناث والذكور.
- وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد المهارات النفسية (القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه) بين العينتين الإناث والذكور لصالح الإناث - وجود فروق دالة إحصائيا في بعد دافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور.
- **التوصيات والإقتراحات:** على ضوء النتائج المتوصل إليها نوصي ما يلي: على المدرسين تدريب التلاميذ على مختلف المهارات النفسية خلال دروس التربية البدنية والرياضية من أجل رفع مستوى نتائج التلاميذ والأداء المتميز في كافة المواد التعليمية.
- الإعداد النفسي للتلميذ لمواجهة المواقف الضاغطة في دروس التربية البدنية والألعاب المدرسية، للإستفادة منها في المواقف الحياتية.
- إجراء إختبار المهارات النفسية خلال الفصول الدراسية لمعرفة وتحديد مستوياتها ومدى فاعلية البرامج المنجزة.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

**خلاصة:** يؤكد "محمود عبد الفتاح" أن الممارسة الرياضية تسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانيات الفرد وقدراته الكامنة، وبالتالي الوصول للشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع الحياة العامة، أي الشخصية الفاعلة في المجتمع. (عدنان، 1995)

تشير أيضا "فلورنس روستن" أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي لها أهمية بالغة في تحسين والحفاظ على اللياقة العامة للشباب، ومن جميع الجوانب كتطوير الوظائف الحيوية والوقاية من الأمراض، كما تساهم في تطوير القدرات العقلية، كما لها منافع على المستوى النفسي والاجتماعي، بحيث تساعد الممارس في التخلص من الأفكار السلبية، وتنمي التحكم في المشاعر، وتعزز الثقة النفس والنظرة الايجابية للآخرين وتنمي العلاقات والروابط الاجتماعية (ياسين، 2008ص176).

تؤكد العديد من الدراسات أن الممارسة الرياضية أياً كان نوعها أو مستواها توفر العديد من المهارات النفسية الأساسية، التي تؤهل الفرد الممارس على التوافق مع المتطلبات العقلية والبدنية والحركية، وتساعد في التغلب على مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية أو الدراسية، والتفوق سواء في المجال الدراسي أو الرياضي يتوقف على مدى الاستفادة التلميذ من قدراته النفسية والفكرية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل النتائج، ويمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة. حيث يشير في هذا الصدد "لايمان" أن أي نوع من النشاط يؤدي إلى إشباع الدوافع الفسيولوجية والحاجات النفسية يعتبر وسيلة قيمة للصحة النفسية والعقلية، ويعتبر النشاط لرياضي من أفضل مواد المناهج التربوية في إتخاذ هذه الوظيفة (ياسين، 2008ص181).

- المصادر والمراجع:

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد السابع ماي 2019
مجلة تفوّق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	

أسامة كامل راتب: المهارات النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، القاهرة 2004: دار الفكر العربي.

رمضان ياسين: علم النفس الرياضي الطبعة الأولى، عمان الأردن 2008، دار أسامة للنشر.  
عبد العزيز عبد المجيد محمود: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة 2005: دار الفكر العربي.

محمد حسن أبوعبيدة: علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، القاهرة 2005، دار الفكر العربي.  
محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة 2007، دار الفكر العربي.  
محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقرير في التربية البدنية والرياضية، القاهرة 1994، دار الفكر العربي.

محمود عبد الفتاح عدنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية الطبعة الأولى، القاهرة 1995، دار الفكر العربي.