

مدى مساهمة أنشطة الرياضة المدرسية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

The extent to which school sports activities contribute to the psychological development of middle-school pupils.

معزوزي ميلود^{1*}، ناصر يوسف²

¹ جامعة ورقلة (الجزائر)، miloud2007@hotmail.fr

² جامعة ورقلة (الجزائر)، naceryoucef@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/06/06

تاريخ الإرسال: 2021/12/29

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مساهمة أنشطة الرياضة المدرسية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وكذلك التعرف على الفروق بين الممارسين والغير الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية من خلال درجات القدرات النفسية لديهم، واستخدم الباحثان هنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي للتحقق من فرضيات البحث، وتكونت عينة البحث من 130 تلميذ ممارس و 30 تلميذ غير ممارس في مرحلة التعليم المتوسط لبعض متوسطات ولاية تيارت، كما استخدم الباحثان مقياس المهارات النفسية، واستنتج الباحثان أن أنشطة الرياضة المدرسية تسهم في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط. **الكلمات المفتاحية:** أنشطة الرياضة المدرسية، القدرات النفسية.

Abstract:

the current study aimed to identify the contribution of school sports activities to the development of the psychological abilities of middle-school students, as well as the differences between practitioners and non-practitioners of school sports activities through their psychological capacity scores. The researchers here used the descriptive syllabus in their survey style to verify research hypotheses, and the research sample consisted of 130 and 30 middle-school students for some of the tiaret averages, The researchers also used the Psychological Skills Measure, which concluded that school sports activities contribute to the development of the psychological abilities of middle-school students.

Key words : school sports activities .psychological abilities.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

1-1- مقدمة: تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الأنشطة التي يقبل عليها التلاميذ ، وتحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم ،إذا أن الأنشطة الرياضية تعد عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة والمشاركة في الفعاليات التنافسية التي تتناسب مع إمكانياتهم واتجاهاتهم النفسية، وعلى الرغم من الأدلة الواحدة على تعزيز الرياضة المدرسية للتربية البدنية والرياضية والنتائج الأكاديمية للتلاميذ وزيادة المشاركة مع المواد المدرسية ، والتوافق مع القيم المدرسة إلا أنه يوجد افتقار إلى الأبحاث المعمقة حول الرياضة المدرسية (ChristopherJ, 2017).

كما أنها تحتوي على منافسات سواء جماعية أو فردية هناك منافسات أو تصنيفات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها اختيار أبطال في الفردي أو الفرق وذلك من اجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي معظمها تجرى في العطل الشتوية أو العطل الربيعية ثم يليها البطولة ولذلك الرياضة المدرسية، ويضيف محمد العربي شمعون(1996م) أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء ، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (شمعون، 1996م. ص 27) . وأن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على

أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق

الطاقة النفسية الإيجابية (الدين، 2004م،ص20)

1-2- مشكلة الدراسة :

تعد الرياضة المدرسية اللاصفية سواء كانت خارجية أو داخلية جزء لا يتجزأ من مادة التربية البدنية والرياضية ، ودعامة قوية ترتكز عليها الرابطة

المدرسية عموماً ، إضافة لذلك فإن النشاط الرياضي اللاصفي يأتي مكملاً للنشاط الرياضي الذي يزاول في دروس التربية والرياضية المقررة فيجب أن تنظر المدرسة نظرة جديّة لهذا النشاط، ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير صحيح فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأي نمو في ناحية من النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الباقية ، فالعقل مثلاً يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا تتضح علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور الممارسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض.

كما أن الرياضة المدرسية في التعليم المتوسط تهدف أو ترمي إلى تكوين اللياقة البدنية بواسطة تحسين العناصر البدنية كالقوة ، السرعة وتطويرها في شكل منظم باعتبار أن هذه المرحلة مرحلة ظهور الموهوبين ومن ثم تحدث عملية الانتقاء والتوجيه، ولذا وجب على المربي التزود بالمعلومات الكافية عن عملية الانتقاء من أهدافها ومعاييرها وأساليبها وأنواعها ومراحلها وأن ينظر للناشئين على أنهم الثروة الحقيقية الرياضية ، و تمثل المهارات النفسية بعداً هاماً في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى الدولي.

ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلاً عن جعل الممارسة مصدراً للاستمتاع.(راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، سنة 2000، ص 81) .

والرياضة المدرسية من بين الأنشطة التي لها إقبال واسع من طرف التلاميذ داخل وخارج المؤسسات التربوية بالإضافة للتربية البدنية والتي تمثل مجالاً

خصبا من خلال الدور الفعال في تطور القدرات النفسية الفردية للفرد، حيث حدد الباحثان مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى مساهمة أنشطة الرياضة المدرسية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

ويمكن صياغة التساؤلات الجزئية على النحو التالي:

- * هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
 - * هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على التصور لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
 - * هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
 - * هل توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- 1-3-1- فرضيات الدراسة:

1-3-1- الفرضية العامة:

تساهم أنشطة الرياضة المدرسية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

1-3-2- الفرضيات الجزئية:

- * توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على الاسترخاء.
- * توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على التصور.
- * توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في الثقة بالنفس.

* توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على مواجهة القلق.

2- أهداف الدراسة:

* التعرف على واقع الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم المتوسط التعليم المتوسط.

* معرفة هل هناك فروق في القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية والغير ممارسين من أجل الخروج بنتيجة البحث.

* معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على الاسترخاء.

* معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على التصور.

* معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في الثقة بالنفس.

* معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على مواجهة القلق.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

3-1- الصفات النفسية: يعرفها (رضوان، سنة 1987م) هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدريب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على القدرات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها .

فكأن القدرة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم وإتقان القدرات النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب ، ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هناك العديد من القدرات النفسية المرتبطة بالرياضة ، ومن بين هذه النماذج التي حاولت تحديد القدرات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية .

ويستخلص الباحث هي القدرات التي تمكن التلميذ أو الرياضي من مواجهة المواقف التعليمية أو الرياضية أثناء النشاط البدني الرياضي وفي هذه الدراسة حصرنا القدرات النفسية في: القدرة على التصور العقلي ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء.

3-2- المراهقة : معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 15- 18 سنة حيث قمنا بحصرها في السنة النهائية 17- 18 سنة.

ويستخلص الباحث هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتحددها مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والخلقية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.

3-3- الرياضة المدرسية: يعرفها (سلامة إ، 2003) هي مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية العلمية،الطبية،الصحية،الرياضية التي يكسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال.

ويستخلص الباحث هي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة عن طريق منافسات جماعية أو فردية وتكون لكل المستويات.

- الدراسات السابقة:

- دراسة لطرش محمد 2011 م: بعنوان "دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الثانوي من خلال التعرف على درجة تحقيق الأهداف وخصائص الأنشطة ودرجة ممارستها ومعوقات ممارسة الأنشطة والوقوف على مدى الاتفاق بين وجهات نظر أفراد العينة حول محاور الأهداف وأنواع الأنشطة ومعوقات ممارسة الأنشطة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأداة الاستبانة كأداة للدراسة المكونة من ستة محاور هي الهدف من النشاط، توقيت النشاط، نوعية المشاركة في النشاط، مصدر المشاركين في النشاط، نوع النشاط، والمحور الأخير معوقات ممارسة النشاط بشكل عام، واختارت الباحثة عينة عشوائية تتكون من 120 تلميذا منهم 56 ذكرا و 64 أنثى ، ومن بين النتائج التي توصل إليها :

تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين وهذا ما تأكده النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة "للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين وأيضا فيما يخص دور الرياضة المدرسية مما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي (محمد، 2011م).

- دراسة رجيم رويح حبيب وآخرون : بعنوان علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الإحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المهارت النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء ،القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز) بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الإحتياجات الخاصة في فعاليات رمي (الثقل، القرص والرمح) ، وكانت استنتاجات البحث هي:

- بعض المهارات النفسية وهي (دافعية الإنجاز ، الاسترخاء والثقة بالنفس) سجلت تقدما على المهارات النفسية الأخرى.

- ارتباط المهارات النفسية ارتباطا كبيرا بالإنجاز.

- دراسة صلاح ابن أحمد السقاء (2001) " بعنوان "دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من جهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية ، وهدفت الدراسة للتعرف على أهمية المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي، أسفرت النتائج على وضع الرياضيين للمبالاة وتركيز الإنتباه والدافع الشخصي والإعداد النفسي قبل المنافسة وكذلك قدرة الرياضيون السعوديين في التحكم الانفعالي كأهم خمس مهارات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي.

- دراسة موسى محمد عباس " 2008 "م بعنوان " دراسة تقييمية لواقع الرياضة المدرسية في ظل التوجهات الحديثة للتطوير بدولة الإمارات العربية المتحدة ، وتهدف تلك الدراسة إلى تقييم واقع الرياضة المدرسية بدولة الإمارات العربية المتحدة من خلال التعرف على الأهداف والمنهج والمعلم والمتعلم والإمكانات والإدارة المدرسية والتقييم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ،

واشتملت عينة البحث على 56 معلم وموجه تربية رياضية ، وعدد 69 تلميذ ، كما استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج أن التطوير في برامج الرياضة المدرسية يساعد التلاميذ على التجديد والابتكار ويزيد من قدراتهم الإبداعية ومدركاتهم العقلية ، والأهداف المعرفية بحاجة إلى مزيد من التطوير عن مقارنتها الأهداف النفس الحركية ، والبيئة المدرسية لا تساعد الرياضة المدرسية على تحقيق طموحاتها في خدمة المجتمع الإماراتي ، كما أن الدعم المادي في مجال الرياضة المدرسية ضعيف ولا يرقى إلى المستوى المقبول رغم الدخل المرتفع للفرد بدولة الإمارات.

- دراسة بن ساسي سليمان " مذكرة شهادة ماجستير 2011 جامعة الجزائر بعنوان: دور الوسطين الأسري والمدرسي في دافعية ممارسة الرياضة المدرسية، وتهدف دراسته إلى معرفة العلاقة ومدى التأثير بين ظروف وعوامل الأسرة والمدرسة ودافعية التلاميذ في ممارسة الرياضة المدرسية ، منهج الدراسة المتبع هو المنهج الوصفي ، تمثلت عينة البحث في 50 أستاذ موزعين على 23 ثانوية و280 تلميذ ممارس للرياضة المدرسية، كما أستنتج الباحث:

- علاقة خطية بين الوسطين الأسري والمدرسي ودافعية التلميذ للممارسة الرياضة المدرسية في ظل الظروف والعوامل الخاصة بهذين الوسطين.

- أما التوصيات فقد أكد الباحث على الاتصال الدائم بين الأولياء والمؤسسات التربوية ليكون هناك اهتمام بمشاركة التلميذ في الرياضة المدرسية.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها

وإخضاعها للدراسة الدقيقة (الذياب، سنة 1995 ص 130)، على هذا الأساس وللوصول إلى تحقيق أهداف بحثنا هذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالاً وبتلاءم مع مشكلة بحثنا.

- الدراسة الإستطلاعية:

الهدف من إجراء دراسة استطلاعية هو التأكد من النقاط التالية:

- * تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.
- * إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث.

* التدريب على طرق قياس والتسجيل والتصحيح وتفرغ البيانات.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 تلاميذ ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، فهم تلاميذ في الثالث متوسط يتراوح أعمارهم بين 15/14 سنة، حيث بلغ عددهم عشرة تلاميذ منهم 06 ممارسين و04 غير ممارسين.

- العينة وطرق اختيارها: كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة عشوائية حيث كانت العينة ومجتمع تلاميذ التعليم المتوسط بمتوسطات ولاية تيارت وكان عدد التلاميذ 130 تلميذ مارس لأنشطة الرياضة المدرسية و30 تلميذ غير ممارس.

- مجالات الدراسة.

المجال المكاني: أجريت الدراسة ببعض متوسطات ولاية تيارت.

المجال الزمني: تمت الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي من شهر جانفي 2021 إلى غاية شهر أكتوبر 2021.

- إجراءات البحث :

- تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: أنشطة الرياضة المدرسية.

المتغير التابع: القدرات النفسية.

- أداة البحث: اختبار المهارات العقلية (النفسية) صممه كل من "ستيفن بل" و "جون لينسون" و "كروستوف شامبروك" (1996)، لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي ، وقد قام بترجمته وتعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي ، والأبعاد التي يقيسها: القدرة على التصور ،القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ،القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي، ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد 6 تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لانطبق علي تماما) .

المعاملات العلمية:

- الثبات: تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق " معامل الفا " وتراوحت هذه المعاملات بين 25 ، 91 ، ، عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية متعددة .

- الصدق: تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاختبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة .

التصحيح:

* عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 19/13/7/1 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد لدى العبارة رقم (13) فهي في عكس اتجاه البعد .

* عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 20/14/8/2 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (2) في عكس اتجاه البعد .

* عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 21/15/9/3 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

* عبارات بعد القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق التمييزي: بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول 1 : يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبانة.

التقنية الإحصائية الدرجات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات الدنيا	9	57.224	1.98	-6.0912	16	0.000
الدرجات العليا	9	64.665	3.08			

استنادا إلى الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (-6.0912) عند درجة الحرية (16) بمستوى الدلالة 0.000 الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

جدول 2 : يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

الأبعاد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
البعد الأول	0.5752	0.000
البعد الثاني	0.4744	0.007
البعد الثالث	0.7765	0.000
البعد الرابع	0.6113	0.000

ومن خلال النتائج المبينة يتبين أن كل معاملات الارتباط المستخرجة بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة وموجبة، وهو ما يؤكد صدق المقياس. أ. الثبات بالتجزئة النصفية: تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس (البند 1 إلى البند 8) والنصف الثاني (البند 9 إلى البند 16)، وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.77) .

ب. طريقة ألفا كرونباخ: وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.83) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس.

- الوسائل الإحصائية:

* المتوسط الحسابي

* الانحراف المعياري

* معامل ألفا كرونباخ .

* اختبارات لعينتين مستقلتين غير متساويتين.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

- عرض نتيجة الفرضية الأولى: تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في "القدرة على الاسترخاء"، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 3 : نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في "القدرة على الاسترخاء."

المؤشر الإحصائي / المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
الممارسين	130	4.4225	0.33483	14.542	0.000
غير الممارسين	30	2.9583	0.91699		

يتبين من الجدول (03) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (4.4225) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر ب (2.9583)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (14.542) وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05)، ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين.

- عرض نتيجة الفرضية الثانية: تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على التصور ، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (04) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في "القدرة على التصور.

مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤشر الإحصائي /القياس
0.000	12.364	0.32595	4.4593	130	الممارسين
		0.91066	3.2000	30	غير الممارسين

يتبين من الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (4.459) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر ب (3.2000)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (12.364) وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05)، ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في بعد القدرة على التصور لصالح الممارسين.

-عرض نتيجة الفرضية الثالثة: تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في الثقة بالنفس " لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (05) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في "الثقة بالنفس".

المؤشر الإحصائي /القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
الممارسين	130	3.6415	0.43621	1.599	0.000
غير الممارسين	30	3.4917	0.56280		

يتبين من الجدول (05) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب

(3.6415) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر ب

(3.4917)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (1.599) وبمستوى

دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05)، ومنه نستنتج أنه توجد فروق

دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة

المدرسية في بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين لصالح الممارسين.

- عرض نتيجة الفرضية الرابعة: تنص الفرضية على أنه " توجد فروق فردية

بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية

في القدرة على مواجهة القلق"، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"

لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (06) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير

ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على مواجهة القلق.

المؤشر الإحصائي /القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
الممارسين	130	5.0083	0.71161	-27.335	0.000
غير الممارسين	30	2.6143	0.33803		

يتبين من الجدول (06) أن المتوسط الحسابي للممارسين المقدر ب (5.0083) أكبر من المتوسط الحسابي للغير ممارسين المقدر ب (2.6143)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (24.695) وبمستوى دلالة قدره (0.000) وهي قيمة أقل من (0.05)، ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في بعد مواجهة القلق لصالح الممارسين.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها: الفرضية الأولى: حيث توقع الباحثان من

خلالها أنه توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على الاسترخاء، وطبقا لنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الأولى أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الاسترخاء بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية لصالح التلاميذ الممارسين، حيث بإمكانهم أن يقوموا بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسات الرياضية، وانه من صفاتهم الواضحة قدرتهم على تهدئة أنفسهم واسترخائهم بسرعة قبل اشتراكهم في المنافسة، ومن هذا المنطق كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين والغير ممارسين لصالح الممارسين، وهذا ما أكدته النظرية المعرفية والنظرية السلوكية والنظرية السلوكية المعرفية وكذلك من بين الأسباب منها المواقف التي تخلقها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن حبه للفوز يدفعه للتصور في القدرة على الاسترخاء ليضمن فوزه، وبهذا نستطيع القول بأن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

الفرضية الثانية: حيث توقع الباحثان من خلالها أنه توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على التصور العقلي، و طبقا لنتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الثانية أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ

الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية لصالح التلاميذ الممارسين، أي أن أنشطة الرياضة المدرسية لها دور في تنمية القدرة على التصور العقلي، وهذا لعدة أسباب منها المواقف التي تخلفها وتضع التلميذ في مواجهتها حيث أن حبه للفوز يدفعه لتصور ما سيقوم به ليضمن فوزه وإتفقت هذه النتائج مع دراسة رجيم رويح حبيب وآخرون بعنوان علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي ذوي الإحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان .

الفرضية الثالثة: توجد فروق فردية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في الثقة بالنفس، ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا اليها في دراستنا والتي تؤكد على تحقق الفرضية الجزئية الثالثة أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية لصالح التلاميذ الممارسين، أي أن الرياضة المدرسية لها دور في زرع وتنمية الثقة بالنفس، حيث أكدوا ثقتهم في أنفسهم أثناء اشتراكهم في المنافسة، وعدم اليأس من أي نتيجة عندما تكون النتيجة ليست لصالحهم، واستطاعوا الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس أثناء أطوار الحصة، وعدم معاناتهم من عدم الثقة بالنفس في أداء بعض المهارات الحركية، ومن ثم كانت هذه الفروق دالة إحصائيا بين الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية لصالح الممارسين، ويمكن تفسير هذه النتيجة استنادا إلى النظريات منها نظرية فاعلية الذات لباندورا ونظرية واقعية الكفاية لـ "هارتر" وبعض الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح ، وبهذا نقول أن الفرضية محققة.

الفرضية الرابعة: بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية لصالح التلاميذ

الممارسين، حيث أنهم تخلصوا من شعورهم باحتمال هزيمتهم في المنافسة التي يشتركون فيها على عكس غير ممارسين، وأنهم لا يخشون من عدم الإجادة في اللعب أثناء المباراة، وأنهم لا يشعرون بالقلق أثناء اشتراكهم في المنافسة، ولا ينتابهم الانزعاج عند ارتكابهم بعض الأخطاء أثناء المباراة، ومن هذا التحليل كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين، ومما يفسر أن لأنشطة الرياضة المدرسية لها دور كبير على بعد القدرة على مواجهة القلق وهذا ما يتفق مع ما جاءت به نظرية فرويد ونظرية ادلر و نظرية القلق المتعددة الأبعاد .

الفرضية العامة: توقع الباحثان من خلالها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للرياضة المدرسية ، ومن خلال نتائج الدراسة التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية والتي أظهرت صحة الفرضية وأكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة المدرسية لصالح التلاميذ الممارسين ، وطبقاً لنتائج الدراسة فإن التلاميذ الممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية يتميزون بدرجة عالية في بعض المهارات النفسية ، حيث يبدو واضحاً وجلياً دور الرياضة المدرسية في تنمية بعض الجوانب النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط لما لها من أهمية بالغة وما تعود به على التلاميذ من فائدة.

- الاستنتاج العام:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على الاسترخاء.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على التصور.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في الثقة بالنفس.

- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لأنشطة الرياضة المدرسية في القدرة على مواجهة القلق، وفي الأخير يأمل الباحثان أنهم وفقا في الإلمام بجوانب هذه الدراسة ، فنكون بهذا قد فتحنا مجالاً في البحث للطلبة والباحثين الراغبين في تناول مثل هكذا مواضيع ولبنة لبحوث مستقبلية.

- الاقتراحات والتوصيات:

- بث الوعي والاهتمام بالرياضة المدرسية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية.

- اهتمام الجهات الوصية بالعمل على توجيه مديري المتوسطات بضرورة الاهتمام بالرياضة المدرسية .

- فتح المؤسسات التربوية بعد انتهاء اليوم الدراسي من أجل مزاولة نشاط الرياضة المدرسية.

- دعم الرياضة المدرسية من خلال زيادة مصادر الدعم والتمويل.

- ضرورة تحسيس مديري المؤسسات التعليمية وأساتذة التربية البدنية والرياضية بالأهمية الكبيرة للرياضة المدرسية وحثهم على بذل المزيد من المجهودات.

- المنح والإعانات المالية المخصصة لأنشطة الرياضة المدرسية الداخلية والخارجية.

- تحسيس سلك التفتيش بضرورة تنظيم وتسيير النشاط الرياضي المدرسي في كافة المراحل التعليمية.

- الزيادة في ميزانية الرياضة المدرسية بمرحلة التعليم المتوسط والثانوي .

- اهتمام الإدارة بحصص الرياضة المدرسية سواء الخارجية أو الداخلية.

- المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب باللغة العربية:

- عمار بوحوش ، محمد محمود الذياب، (1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- إبراهيم محمد سلامة، (2003)، اللياقة البدنية للاختبارات والتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- محمد العربي شمعون، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- صدقي نور الدين، (2004)، علم النفس الرياضي المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد، ط1، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، (1987)، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- إبراهيم حماد مفتي، (1996)، التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، مدينة النصر.
- أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الرسائل والأطروحات:
- لطرش محمد، (2011)، دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- دراسة طارق عبد العظيم الشامخ (2006)، واقع الرياضة المدرسية بمدارس مدينة الرياض ودورها في الإنجاز الرياضي.
- صلاح إبن أحمد السقاء (2001)، دراسة المهارة النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية.
- رحيم رويح حبيب، رولا مقداد عبيد، محمد ضياء عبد الرسول (2010)، علاقة المهارات النفسية بمستوى الإنجاز لدى لاعبي نوبي الاحتياجات الخاصة في بعض فعاليات الرمي بالساحة والميدان، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثاني.
- الكتب باللغة الأجنبية:**

Wretman Christopher J. (2017). Scool Sports Participation and acadamic achievement in middle and high school. Journal of the society for Social Work and Research.