



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية  
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية  
الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552)



# تأثير الأنشطة الرياضية على السمات الانفعالية عند التلميذات المراهقات بالتطور الثانوي من 15-18 سنة دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الشلف مقاربة نفسية تربوية

## *The Effect of Sports Activities on Emotional traits Among Secondary School Girls aged 15-18 years A field Study in some Secondary Schools chlef Psychological and Educational Approach*

لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان<sup>1</sup> \*  
<sup>1</sup> جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف - الجزائر

### Key words:

*Sports activities,  
Emotional features,  
Teenagers,  
Adolescence.*

### Abstract

The aim of this research was to investigate the effect of sports activities on emotional traits in the secondary stage (15-18 years). The study included a sample of 20 students and was divided into two groups of practice and non-practice. Studying and after the statistical treatment, we found that there are statistically significant differences in the emotional traits between the practices of sports activities and non-practices.

### ملخص

هدف البحث إلى معرفة تأثير الأنشطة الرياضية على السمات الانفعالية عند المراهقات في التطور الثانوي (15-18 سنة) ، شمل البحث عينة مكونة من 20 تلميذة و تم تقسيمها إلى مجموعتين ممارسات و غير ممارسات ، و قد تمت دراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية للعينتين بواسطة ت ستيودنت و بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الانفعالية بين الممارسات للأنشطة الرياضية و الغير ممارسات و هذا لصالح الممارسات فقد تطورت سماتهم الانفعالية بدرجة كبيرة.

### معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2019/09/07

المراجعة: 2019/11/29

القبول: 2019/03/06

### الكلمات المفتاحية:

الأنشطة الرياضية،

السمات الانفعالية،

المراهقات،

المراهقة.

## 1- مقدمة

للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات الحساسية عند المتدربات بالطور الثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات ضبط التوتر عند المتدربات بالطور الثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات الثقة عند المتدربات بالطور الثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات المسؤولية الشخصية عند المتدربات بالطور الثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات ضبط الذات عند المتدربات بالطور الثانوي؟

## 3- أهمية البحث

- تعد دراسة مفهوم السمات الانفعالية من أهم دراسات علم النفس الاجتماعي المعاصر، وهي التي يكون فيها الفرد موضوع الدراسة، فتحديد السمات الانفعالية لأي إنسان يعد من الأمور البالغة الأهمية في فهم الشخصية الإنسانية.

- وتمتاز السمات الانفعالية بالفردية، فلكل فرد شخصيته الخاصة توجه سلوكه وتؤثر على تعامله مع الآخرين. لذا تتبع أهمية هذه الدراسة من خلال محاولتها فهم شريحة مهمة من المجتمع إلى المراهقة، ومحاولة النهوض بها بنمو نفسي اجتماعي سليم وتظهر هذه الأهمية من خلال تركيزها على الفروق الموجودة لدى الإناث للسمات الانفعالية من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية.

- كما تبرز أهمية الانفعالات في كونها حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها وخاصة عند المراهق وتكمن أهمية بحثنا في تسليط الضوء على تأثير الانفعالات على حياة المراهقات الإناث كما نبرز دور الأنشطة البدنية والرياضية في تطوير وتنمية السمات الانفعالية عند المراهقات في المرحلة الثانوي.

## 4- الدراسات السابقة

- دراسة محمد احمد صادق 2007 بعنوان " العلاقات الاجتماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية من خلال الرياضات الجماعية " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقات الاجتماعية التي يعيشها التلاميذ وسماتهم الانفعالية ومن ثم تحديد العلاقة القائمة بينهم كما هدفت الدراسة التعرف إلى إذا كانت هناك اختلافات بين الجنسين في العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية، وتكونت عينة الدراسة من 91 تلميذا، وقام الباحث باستخدام المنهج

تلعب السمات الانفعالية دوراً كبيراً في المجال الرياضي، وخاصة خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة، لما لهذه السمات من أثر إيجابي في الحفاظ على الطاقة النفسية المثلى عند التلميذ المراهق حيث تعد هذه الفترة من أخطر المراحل التي يمر بها، ويتعرض للعديد من تغيرات كتشتت التفكير، والتوتر المبالغ فيه، وعدم ثقة بنفسه. وتلعب الانفعالات دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة التلميذ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة التي يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال، وهو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته ( مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم 1969، ص 93)، فسمات الانفعالية أهمية كبيرة في بناء شخصية الفرد بالشكل الصحيح يتناسب مع البيئة والمجتمع.

## 2- الإشكالية

السمات الانفعالية المميزة للسلوك الانفعالي تمثل الأسلوب العام لفاعلية شخصية، وتعطى مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية كما أن نشاط الرياضي التربوية تزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها كما تؤثر بشكل واضح على سلوك الفرد ويتطلب من الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته، وإخضاعها لسيطرته كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية بمختلف صورها التي تتميز بالتغير الدائم والسريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد أو التلميذ (لندال دافيدوف: 1988، ص 98) وبالخصوص المراهقات فهنا أكثر تعرضاً للمشاكل وأكثرهن حساسية عندما يتعاملون مع المحيطهم كما يتميزن بشدة انفعاليه لعدة مواقف ومنه يتبادر على أذهاننا العديد من التساؤلات التي من أبرزها:

هل للأنشطة الرياضية التربوية دور في تنمية السمات الانفعالية عند المراهقات المتدربات بالطور الثانوي؟

و لإجابة على مشكلة البحث يتوجب على الباحث الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات الرغبة عند المتدربات بالطور الثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في تنمية سمات الإصرار عند المتدربات بالطور الثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات

ثم جاء في المرتبة الثالثة مجال التحكم في التوتر بوزن نسبي قدره 3.75% بينما جاء مجال الإصرار في المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره 8.68% تلي ذلك مجال المسؤولية الشخصية في المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره 64%

ثم جاء مجال الرغبة في المرتبة السادسة بوزن نسبي قدره 4.60% وأخيراً جاء مجال الحساسية في المرتبة السابعة بوزن نسبي قدره 52% وكذلك أظهرت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين تعزى إلى متغيرات (الدرجة - المركز- اليد).

#### 5- تحديد المصاحات

- التهيئة البدنية والرياضية: يعرفها تشارلز بيوكر أنها جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل وأنها مجال تبدل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للتلاميذ. وعلى هذا نرى أن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض، وبين التلاميذ وأساتذتهم.

-التعريف الإجرائي: هي مجموعة الأنشطة الفردية و الجماعية التي يتعلمها التلميذ في الثانوي لتنمية العديد من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية.

- السمات الانفعالية: يعرفها فوزي: الانفعال بأنه حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد إلى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل. وتمثل السمات الانفعالية أحد أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها،

#### - التعريف الإجرائي لسمات الانفعالية

هي السمات التي تم اختياره لهذه الدراسة معتمداً على مقياس علاوي وشمعون وهي: الرغبة، والإصرار، والحساسية، وضبط التوتر، والثقة، والمسؤولية الشخصية، وضبط الذاتي

-المراهقة: هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وهي الفترة العمرية الممتدة من 15-18 سنة أي تلميذ المرحلة الثانوي.

#### 6 - الجانب التطبيقي

##### 1.6 العينه وطرق اختيارها

تكونت عينة بحث من تلميذات ممارسات للأنشطة الرياضية وتلميذات غير ممارسات لمرحلة التعليم الثانوي بولاية الشلف والمقدر عددهم ب: 10 تلميذات ممارسات و 10 تلميذات غير ممارسات.

##### 2.6 إجراءات البحث

#### -المنهج

تم استخدام المنهج الوصفي لكونه انصب منهج و أدق المناهج للوصول إلى أهداف البحث

الوصفي، واختبار السوسيومترى، إضافة إلى مقياس السمات الانفعالية لتوماس تنك. و أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطيه بين العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية. وتوجد فروق بين الجنسين في العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية في الرياضات المختلفة

- دراسة الشبخلي وآخرون (2000) بعنوان " مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين لاعبي بعض منتخبات الشباب للألعاب الفرقية والفردية "هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة القدم (الألعاب الفرقية) وللاعبي التنس والتايكواندو (الألعاب الفردية)، شملت عينة الدراسة على (16) لاعب، وتم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الاستجابة الانفعالية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية لسمات الرغبة، والحساسية، وضبط التوتر) بين لاعبي منتخب الشباب لكرة القدم (الألعاب الفرقية) وللاعبي منتخب الشباب بالتنس الأرضي والتايكواندو الألعاب الفردية.

وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاستجابة الانفعالية لسمات (الإصرار،الثقة،الضبط الذاتي، المسؤولية الشخصية) وللاعبي منتخب الشباب بالتنس الأرضي (الألعاب الفردية) ولصالح الألعاب الفرقية (كرة قدم)

- دراسة هدايت 2010، بعنوان " الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد"هدفت الدراسة التعرف إلى الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد، واشتملت عينة الدراسة على (14) لاعب، وتم استخدام المنهج الوصفي،مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة اليد يتميزون بالاستجابة الانفعالية المرتفعة، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الاستجابة والأداء المهاري لكرة اليد

- دراسة رمزي رسمي جابر 2011، بعنوان "السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين

هدفت الدراسة التعرف إلى السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين تبعاً لبعض المتغيرات (الدرجة - المركز - اليد) ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (150) لاعباً أي ما نسبته 5.53% من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (280) لاعباً في فلسطين، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة الذي أعد صورتها العربية علاوي وشمعون 1998 وأظهرت نتائج الدراسة أن السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين كانت متوسطة حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها 2.69% وكذلك أظهرت النتائج أن مجال الثقة احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره 3.83% بينما جاءت في المرتبة الثانية مجال الضبط الذاتي بوزن نسبي قدره 1.81%

يتبين لنا من نتائج الجدول رقم (01) أن متوسط الحسابي للغير ممارسات للأنشطة الرياضية كان يقدر ب 25.1 و انحرافه المعياري ب 1.483 أما للممارسات للأنشطة الرياضية فكان متوسط حسابي يقدر ب 15.35 و انحرافه المعياري ب 1.956. أما فيما يخص T المحسوبة قد بلغت قيمته ب 7.258 فقد كانت اكبر من قيمة T الجدولية 2.093 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق دالة إحصائية ما بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية. **سمة الإصرار:**

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المسحوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	سمة الإصرار
0.05	2.093	8.731	1.145	33.95	الغير ممارسات	الإصرار
			4.054	19.6	الممارسات	

جدول رقم 2 : نتائج اختبار "ت" للفروق بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الإصرار عند المتدرسات بالطور الثانوي يتبين لنا من نتائج الجدول رقم (02) أن متوسط الحسابي للغير ممارسات للأنشطة الرياضية كان يقدر ب 33.95 و انحرافه المعياري ب 1.145 أما للممارسات للأنشطة الرياضية فكان متوسط حسابي يقدر ب 19.6 و انحرافه المعياري ب 4.054.

أما فيما يخص T المحسوبة قد بلغت قيمته ب 8.731 فقد كانت اكبر من قيمة T الجدولية 2.093 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق دالة إحصائية ما بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية **سمة الحساسية:**

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المسحوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	سمة الحساسية
0.05	2.093	2.610	1.744	27.9	الغير ممارسات	سمة الحساسية
			1.615	13.7	الممارسات	

جدول رقم 03 : نتائج اختبار "ت" للفروق بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الحساسية عند المتدرسات بالطور الثانوي

يتبين لنا من نتائج الجدول رقم (03) أن متوسط الحسابي للغير ممارسات للأنشطة الرياضية كان يقدر ب 27.9 و انحرافه المعياري ب 1.744 أما للممارسات للأنشطة الرياضية فكان متوسط حسابي يقدر ب 13.7 و انحرافه المعياري ب 1.615.

أما فيما يخص T المحسوبة قد بلغت قيمته ب 2.610 فقد كانت اكبر من قيمة T الجدولية 2.093 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق دالة إحصائية ما بين

- ضبط متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : هو الأنشطة البدنية و الرياضية

- المتغير التابع : السمات الانفعالية .

- أدوات جمع البيانات :

تم الاستعانة بمقياس سمات الانفعالية الذي وضعه في الأصل توماس تنكو و أعد صورته العربية محمد حسن علاوي و محمد العربي شمعون 1968 يتكون المقياس من 42 عبارة يهدف الى قياس سبع سمات انفعالية هي :

• الرغبة: هي الدافع الشخصي لمزاولة النشاط الرياضي أو هي الدافع للنجاح الكفاح من أجل التفوق الامتياز .

• الإصرار: هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئاً ما يحدث تغييراً

• الحساسية: هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي، من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء هي المرح النشاط القدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة

• ضبط التوتر: هي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب (الفرد) من قلق خوف، غضب ... إلخ معالجة الضغوط بطريقة ايجابية

• الثقة: هي إيمان اللاعب بقدرته ثقته في مواهبه، تقبل التحديات التي تختبر حدوده .

• المسؤولية الشخصية : هي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة.

• الضبط الذاتي: هو الاستعداد لتطوير "كيفية اللعب" الالتزام بها الاندماج فيها، الوصول بها إلى مستوى إتقان، تمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على "كيفية اللعب".

- الأدوات الإحصائية :

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت

7- نتائج البحث

سمة الرغبة :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المسحوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	سمة الرغبة
0.05	2.093	7.258	1.483	25.1	الغير ممارسات	سمة الرغبة
			1.956	15.35	الممارسات	

جدول رقم 1 : نتائج اختبار "ت" للفروق بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الرغبة عند المتدرسات بالطور الثانوي

الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية .

سمة ضبط الذات :

مستوى دلالة	ت الجدولية	ت المسحوبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة الغير ممارسات	سمة ضبط الذات
0.05	2.101	7.229	1.813	15.9	الممارسات	
			2.043	14.8		

جدول رقم 04: نتائج اختبار "ت" للفروق بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة ضبط الذات عند المتمدرسات بالطور الثانوي

يتبين لنا من نتائج الجدول رقم (04) أن متوسط الحسابي للغير ممارسات للأنشطة الرياضية كان يقدر ب 15.9 و انحرافه المعياري ب 1.813 أما للممارسات للأنشطة الرياضية فكان متوسط حسابي يقدر ب 14.8 و انحرافه المعياري ب 2.043.

أما فيما يخص T المحسوبة قد بلغت قيمته ب 7.229 فقد كانت اكبر من قيمة T الجدولية 2.101 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 و بالتالي هناك فروق دالة إحصائية ما بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية .

#### 8 - المناقشة

##### مناقشة نتائج الفرضية الأولى

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الرغبة عند المتمدرسات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات.

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمة الرغبة في إثبات الذات و فرض شخصيتهن و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها رمزي رسمي جابر 2011، محمد احمد صادوق 2007 كما تمثل الرغبة الدافع الشخصي لمزاولة النشاط الرياضي، أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز، وتعتبر مقياسا على مدى محاولة الرياضي أن يكون الأفضل. ويؤكد محمد حسن علاوي ورضوان: إلى أن الرغبة هي دافع شخصي للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز لكي يكون الأفضل، أو يؤدي أفضل ما عنده، كما أكد العديد من العلماء أن الرغبة هي مصدر أساسي يمكن من خلاله تحقيق النجاح (راقب أسامة، 2000، ص 67)، و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

##### مناقشة نتائج الفرضية الثانية

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الإصرار عند المتمدرسات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين

أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمة الإصرار و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها دراسة رمزي رسمي جابر 2011، دراسة جات، فالإصرار هو الشعور بأن الرياضي يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئا ما يحدث تغييرا، وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها الرياضي وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة.

والإصرار السليم يتضمن معرفة الرياضي لحدوده، والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح لا للرياضيين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

##### مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الحساسية عند المتمدرسات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات.

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمة الحساسية و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها رمزي رسمي جابر 2011، محمد احمد صادوق 2007 والحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين، أو التكيف مع الظروف المحيطة والحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتابه الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت .

##### مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة ضبط التوتر عند المتمدرسات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات .

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمة ضبط التوتر و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها دراسة محمد احمد صادوق 2007، دراسة هدايت، دراسة سوليفان.

### مناقشة نتائج الفرضية السادسة

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة المسؤولية الشخصية عند المتدربات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات .

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمّة المسؤولية الشخصية و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها محمد 2007، دراسة هدايت ، دراسة سوليفان ، حيث أن الغير ممارسات للأنشطة الرياضية لا يتمتعن غالباً بشخصية قادرة على تحمل المسؤولية والشعور بالأخطاء ومحاولة تصحيحها والعمل على الاستفادة من التجارب السابقة .

والمسؤولية الشخصية تعني المسؤولية عن الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية بما يتضمنه من إرادة اللاعب في مواجهة أخطائه، وبذل الجهد لتصحيح الأخطاء والمعالجة الواقعية المتوازنة بين المسؤولية الشخصية والشعور بالإثم. ويؤكد علاوي أن المسؤولية الشخصية هي تحمل المسؤولية عن أدائه في المباراة وهي الإدارة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء، و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

### مناقشة نتائج الفرضية السابعة

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة ضبط الذات عند المتدربات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات .

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمّة ضبط الذات و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها رمزي رسمي جابر 2011، محمد احمد صادوق 2007، حيث أن الممارسات للأنشطة الرياضية يتميزن بهدوء في مواقف اللعب الصعبة واللحظات الحرجة واللجوء إلى حل المشاكل دون انفعالات أو مبالغة في ردود الفعل ، كما ان ضبط الذاتي لانفعالات يلعب دورا هاما وحيويا لتركيز الرياضيين في الأداء، ليحققوا أفضل تركيز وانتباه لديهن . والضبط الذاتي يتمثل في قدرة الرياضي على الالتزام بخطة اللعب مع تطويرها أو تغييرها إذا استدعى الأمر ، ويتطلب ذلك مرونة من الرياضيين تتمثل في قدرته على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت ناجحة أو تغييرها في حالة عدم نجاحها.

ويضيف محمد حسن علاوي: بأن الضبط الذاتي هو الاستعداد لتطوير خطة اللعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية

وبالتالي هم يحاولون التغلب على جميع الصعوبات التي تعترضهم في الأنشطة الرياضية من ضغوط نفسية كبيرة فعدم القدرة على التحكم في التوتر النفسي لدى الرياضي يعني فقدان التركيز وتشتت الانتباه، وزيادة العصبية، واللجوء إلى العنف والعدوانية (محمد حسن علاوي، 2004)، والتحكم في التوتر يعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترض الرياضي من قلق، ومعالجة الضغوط والانفعالات .

ومن هنا يؤكد محمد حسن علاوي: إلى أن التحكم في التوتر هي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترض الرياضي من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية، و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت .

### مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية التربوية في سمة الثقة عند المتدربات بالطور الثانوي". بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة مابين التلميذات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و التلميذات الغير ممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و هذا لصالح الممارسات.

أسفرت النتائج على أن الممارسات يتمتعن بسمّة الثقة و هذا ما أكدته العديد من الدراسات منها محمد 2005، دراسة هدايت للثقة بالنفس أهمية لدى الرياضيين و ممارسين الأنشطة الرياضية و بالخصوص الإناث ، إذ يرى الكثير من العلماء أن الثقة بالنفس عند الرياضيين تعني تحقيق النجاح والإبداع

كما تؤكد الدراسات العلمية في مجال علم النفس الرياضي بأن الثقة بالنفس تولد الانتباه والتركيز وبالتالي النجاح والخوف من الفشل يؤدي برياضي إلى العصبية والقلق، والتوتر، وعدم الاستمتاع باللعب ويؤكد علاوي على أن الثقة هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه، وتقبل ال تحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود وقدرات الرياضي

حيث تعد الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء التلميذات وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

والثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقعه لنتائج أدائه يعد عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء . ويضيف راتب (راتب أسامة، 2000، ص89) على أهمية امتلاك الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن الأداء يتحسن حينما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى، و منه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت .

لتغييرها، والثبات الذي يعكس هذه القدرة، وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت لصالحه أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها (مجهد حسن علاوي، 2004، ص91)، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

#### 9- خاتمة

فتبين لنا أن بعض الأنشطة الرياضية الممارسة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بدور كبير في تنمية السمات الانفعالية عند المراهقات في تلك المرحلة الحساسة من حياتهن، إذ تبين لنا أن هناك نتائج ايجابية في الفرضيات الجزئية وتوافق مع الدراسات السابقة والمشابهة وبالتالي يمكننا القول أن للأنشطة الرياضية التربوية دور في تنمية السمات النفسية عند المراهقات المتمدرسات بالطور الثانوي، ومن خلال هذه الدراسة النظرية والتطبيقية خرجنا بمجموعة من التوصيات:

- الاهتمام بخصائص السمات الانفعالية عند التلاميذ بمختلف الأطوار.

- زيادة الاهتمام وتسلط الضوء على العلاقة التي تربط بين الرياضة وسمات الانفعالية عند المراهقين.

- إعطاء لفتى من قبل الأخصائيات والأساتذة التربية البدنية والرياضية على فئة البنات وما تحمله من خصائص.

#### تضارب المصالح

❖ يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

#### 10- الملاحق

##### مقياس السمات الانفعالية

العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
لا اعتبر لعبي ذا قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى					
يمتلكني الخوف من المنافس العدواني					
المضايقات البسيطة تشتت تركيزي أثناء اللعب					
أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء اللعب					
أنا واثق كل الثقة في قدراتي في الأداء					
أعتذر عندما أخطأ أو حينما أكون غير موفق في اللعب					
أفكر في كيفية اللعب					
-أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح					

					أبدي رأي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة
					تكون أعصابي قوية أثناء المباراة (اللعب)
					تكثر أخطائي أثناء المباراة (اللعب)
					أفتقر إلى الثقة في أدائي للمباراة
					لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء
					لا أفكر في كيفية اللعب
					أريد أن أكون أحسن لاعب للمعب
					أفضل الابتسام في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم زيادة غضبهم
					أناثر بأداء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي
					أستطيع أن أحتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي
					-أتوقع الفوز قبل اللعب
					أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة
					في حصة التربية البدنية والرياضية ألتزم بالانضباط سواء في التدريب أو في المباراة
					أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون من المباراة صراع
					أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب
					يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة (اللعب)
					عصبيتي " نرفزتي " تؤثر على أدائي
					أخشى الهزيمة حتى قبل اللعب

### -المراجع:

1. الشبخلي، سعد وآخرون، 2000، مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين لاعبي بعض منتخبات الشباب للألعاب الفرعية والفردية، مجلة كلية المعلمين، المجلد 15، العدد (2)، جامعة بغداد، العراق.
2. جابر، رمزي، 2009، السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين، مجلة العلوم والتقانة، المجلد 10، العدد 5، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
3. حنفي رضا، 1987، السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبين بعض الدول العربية - للشباب تحت 19 سنة في كرة السلة، المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
4. حنفي رضا، 1985، السمات الانفعالية وعلاقتها بالتحرف الخططي ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
5. راتب أسامة، 2000، علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ط 3، القاهرة، دار الفكر العربي.
6. رزق، فؤاد، 1991، العلاقة بين مظاهر السمات الانفعالية ومظاهر الانتباه لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم وفنون ودراسات وبحوث، المجلد الثاني، العدد الثاني، جامعة حلوان مصر.
7. فوزي، احمد، 2006، مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم - التطبيقات "، ط 2، القاهرة: دار الفكر العربي.
8. فوزي، احمد، 2006، مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم التطبيقات "، ط 2، القاهرة، دار الفكر العربي.
9. علاوي محمد، 2004، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
10. علاوي، محمد، 1998، موسوعة الاختبارات النفسية، ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. عمار بوحوش، 2001، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
12. فؤاد البهي السيد، 1995، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. محمد، زحاف، 2007، العلاقات الاجتماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية من خلال الرياضات الجماعية، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.
14. محمد حسن علاوي، 1998، موسوعة الاختبارات النفسية، ط 1، القاهرة مركز الكتاب للنشر.

### - المراجع باللغة الفرنسية

- 1- Bardo. T (1998) Comprendre Timidité Centre Culmen Universitaire Paris.
- 2- Daco .p (1990) Les Prodigieuses Victoire De La Psychologies Moderne édition Marabout.
- 3- Freud. S (1981) Abrège De Psychanalyse Edition PUF Paris.
- 4- Judet. G (1992) La Timidité Contribution A L hygiène Senti Montale PUF paris.
- 5- Letf. T (1990) Psychologie et Edition D'enfant Paris.

### كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

المؤلف لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان، (2020)، تأثير الأنشطة الرياضية على السمات الانفعالية عند التلميذات المراهقات بالطور الثانوي من 15-18 سنة دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الشلف مقارنة نفسية تربوية، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، الصفحات: ص 229-236

						-أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري من اللعب
						أتعجل في الانتقال من طريقة إلى أخرى لتحسين مستوي
						لا أشعر بالملل للعب إلا في حالة وجود التحدي
						عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلها خشية زيادة غضبهم
						أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة (اللعبة)
						أستمتع بوقت المباراة لأنني أحسن التصرف فيه
						-أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء
						-أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح
						أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي
						أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء
						أتصف بالإصرار في اللعب
						أثناء المقابلة (اللعبة) أحاول عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي
						-أخشى الوقوع في المواقف الحرجة
						-يضايقني أن المنافس سوف يهزمني
						أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء
						لا أعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة (اللعبة)