



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور - الجلفة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

العنوان:

دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس و الدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:
أ . د : شرفي عامر

إعداد الطالبين:
- بن اسعيد مختار
- زروق وليد عبد الحي

السنة الجامعية: 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ وَسِعَ كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا

صدق الله العظيم

"سورة طه الآية 98"

كلمة شكر وتقدير

إن الحمد لله تعالى نحمده ونشكره على توفيقه لنا إلى أن أكملنا هذا العمل المتواضع لتظهر ثمرة الجهد المبذول، وبأطيب العرفان وجزيل الامتنان لا يسعنا إلا أن نتوجه بالشكر الخالص والخاص إلى الذي لم يبخل علينا بجهد وقدم لنا يد المساعدة و العون فكان

ثمرة هذا الجهد مدعما بشكل كبير منه

الأستاذ الدكتور المشرف " شرفي عامر "

* فتقبل منا جزيل الاحترام و التقدير.

كما لا ننسى تقديم الشكر إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا

العمل المتواضع سواء من بعيد أو من قريب

كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد العلوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجلفة.

إلى كل من جعل نفسه شمعة تحترق لتضيئ طريق الآخرين .

إلى كل من شجعنا و لو بكلمة طيبة و استعجل بالسؤال شوقا

ليرى هذا العمل يكتمل.

شكرا

إهداء

إليك رسول الله ، إليك معذرا ، إليك مُستَسْمِحًا

إليك عربون حب و اعتزاز بك

*إلى أعز من أملك في هذه الدنيا ... إلى الذين قال فيهما الله تعالى

{ وبالوالدين إحسانا } "سورة الإسراء الآية 23"

والى كل من فقدتهم رحمهم الله.

*إلى كل من جمعني بهم القدر و إن فرقت بيننا الأيام فستجمعنا الذكرى إلى الأبد

* إلى كل من جمعني بهم أنبل رسالة في الوجود " العلم "

* إلى كل من يحمل مكانة خاصة في فؤادي و سهوت عن ذكرهم.....

* إلى كل شخص قريب مني ولم يحضر ذاكرتي.

* لكل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

بن أسعيد مختار

إهداء

إلى الوالدين العزيزين على قلبي

ابي زيان

و امي نعيمة

والى كل من جمعتنى بهم مقاعد الدراسة زملائي و زميلاتي

* إلى كل من يحمل مكانة خاصة في فؤادي و سهوت عن ذكرهم.....

* إلى كل شخص قريب مني ولم يحضر ذاكرتي.

* لكل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

زرورق وليد عبد الحي

قائمة المحتويات

بسملة
شكر و تقدير
إهداء

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

مقدمة.....	أ-ت
1/ اشكالية الدراسة.....	05
2/ التساؤل العام	06
3/ تساؤلات الفرعية	06
4/ أهداف الدراسة	06
5/ أهمية الدراسة	07
6/ فرضية العامة	07
7 /تحليل ومناقشة الدراسات المشابهة وربطها بالدراسة الحالية	08
8 / الكلمات الدالة في الدراسة	08

الجانب النظري

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

تمهيد	11
I التربية البدنية والرياضة.....	12
1/ مفهوم التربية.....	12

- 2 / مفهوم التربية البدنية والرياضية..... 12
- 3/حصة التربية البدنية والرياضية 14
- 1.3 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية 15
- 2.3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية..... 15
- 16..... خلاصة

الفصل الثاني : الصفات النفسية

أولا : الثقة بالنفس

- 18..... تمهيد
- 19..... الثقة بالنفس في القران الكريم.....
- 19..... 2 / الثقة بالنفس عند علماء العرب.....
- 20..... 3 / الثقة بالنفس عند علماء الغرب.....
- 20..... 4 / نظريات الثقة بالنفس
- 21..... 5 / انواع الثقة بالنفس
- 22..... 6 / العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس.....

ثانيا الدافعية

- 24..... 1 /نظريات الدافعية.....
- 25..... 2-انواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
- 26..... 3-اهمية الدافعية في المجال الرياضي.....
- 27..... خلاصة

الفصل الثالث : المراهقة

- 29..... تمهيد
- 30..... 1 /مراحل المراهقة
- 30..... 2 /خصائص المراهقة
- 32..... خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية..... 35
- 2- متغيرات البحث 35
- 3- المنهج المتبع في الدراسة 35
- 4/ مجتمع وعينة الدراسة..... 36
- 5/ أدوات جمع البيانات والمعلومات..... 37
- 6/ حساب الخصائص السيكومترية للأداة..... 38
- 7/ إجراءات التطبيق الميداني للأداة الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة..... 40
- 8/ أساليب الإحصائية المعتمد في الدراسة 40

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1/ عرض و تفسير و تحليل النتائج 42
- المحور الأول: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس 42
- 2/ عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات 50
- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى 50
- 3/ المحور الثاني: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية 52
- 5/ تحليل ومناقشة نتائج فرضية العامة 60
- 6 / تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة 62
- استنتاجات عامة 64
- اقتراحات 65
- افاق المستقبلية 66
- خاتمة..... 67

قائمة المصادر و المراجع
قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	الجدول 01 يبين توزيع التلاميذ على الثانويات	36
02	الجدول 02 يبين توزيع العينة على اقسام الطور الثانوي	37
03	جدول 03 يبين معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان	39
04	جدول 04 يبين معامل ألفا- كرونباخ لمحاو الاستبيان	39
05	جدول رقم (05) يوضح مدى ثقة التلاميذ في قدراتهم.	42
06	جدول رقم (06) يوضح مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارسة اللعب.	43
07	جدول رقم (07) يوضح مدى ممارسة اللعب في زيادة الثقة بالنفس عند التلميذ وبالاستاذ.	44
08	جدول رقم (08) يوضح مدى الاهتمام بالمظهر الجسمي والهندام من زيادة الثقة بالنفس عند التلميذ لتحقيق نتائج ايجابية.	45
09	جدول رقم (09) يوضح مدى مساهمة اللعب في جعل التلميذ يتغاضون عن كلام الناس السلبي اتجاههم ودون الاهتمام بهم.	47
10	جدول رقم (10) يوضح مدى شعور التلاميذ بالرضا عن أنفسهم عند تحقيق أهداف الحصة.	48
11	جدول رقم (11) يوضح مدى شعور التلميذ بالراحة قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء عند ممارسة اللعب.	49
12	جدول رقم (12) يوضح مدى شعور التلاميذ بالقدرة على التنافس عند ممارسة اللعب.	50

51	(يفسر نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات 13 الجدول رقم) افراد عينة الدراسة.	13
53	جدول رقم (14) يوضح مدى تأثير اللعب على الحالة النفسية للتلاميذ.	14
54	جدول رقم (15) يوضح مدى مساهمة حصة واحدة أسبوعيا في زيادة رغبة التلاميذ لممارسة اللعب بشكل أكبر.	15
55	جدول رقم (16) يوضح مدى ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي خارج الدوام الدراسي وعدم إقتصاره في حصة التربية البدنية فقط.	16
56	جدول رقم (17) يوضح مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارسة اللعب.	17
57	جدول رقم (18) يوضح مدى بذل الجهد من طرف التلاميذ من أجل تحقيق الفوز مع عناصر الفوج الذي ينتمي إليه.	18
58	جدول رقم (19) يوضح مدى تحفيز أستاذ التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.	19
59	جدول رقم (20) يوضح مدى مساهمة اللعب على تحفيز التلاميذ.	20
60	جدول رقم (21) يوضح مدى مساهمة الأستاذ في تنمية الرغبة لدى التلاميذ نحو تحقيق مختلف أهدافكم.	21
61	جدول رقم (22) يوضح مدى مساهمة اللعب في تنمية صفة الدافعية لدى التلاميذ.	22
62	(يفسر نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات افراد 23 الجدول) عينة الدراسة	23

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس ,الدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الهدف من الدراسة:تهدف الدراسة إلى :

- معرفة قيمة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (النفسية الحركية، المعرفية، العاطفية).

- إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية الصفات النفسية.

- معرفة قيمة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي.

-معرفة خصائص التربية البدنية و الرياضية ومزاياها،و العوامل المؤثرة فيها

مشكلة الدراسة: هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس ,الدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس ,الدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي

الفرضيات الجزئية:

1- للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس .

2- للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية .

عينة الدراسة:شملت العينة 225 تلميذا و تلميذة ، في (4) ثانويات ببلدية عين الملح .

منهج الدراسة:اتبعنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة : كوسيلة لجمع المعلومات استخدمنا الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها :

- للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهم الاقتراحات :على ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح :-

□ اعتبار التربية البدنية و الرياضية كأساس تربوي وتعليمي لكي تعطى لها مزيدا من الاهتمام سواء من طرف

التلاميذ او من طرف الاساتذة

ملخص الدراسة

- العمل على خلق جو تنافسي بين التلاميذ عن طريق ممارسة الرياضة.
- الزيادة في الحجم الساعي لحصّة التربية البدنية لتنمية القدرات النفسية و البدنية للتلاميذ .
- توفير الوسائل البيداغوجية الخاصة بالمادة في كل المؤسسات التربوية لتسهيل تطبيق حصّة التربية البدنية و الرياضية

مقدمة:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة متقدمة لدى الدول من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة، وفي تكوين مواطن مسؤول كذلك إشباع حاجياته من خلال ممارسة النشاط البدني وإتاحة فرص التحريب والاكتشاف لتنمو لديه قدرة الإبداع والإنتاج ويعد درس التربية البدنية الحجر الأساس في تكوين الناشئ حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات والألعاب المنظمة في درس التربية البدنية والرياضية هذا بجانب اكتساب المعارف والمهارات والمعلومات، فمن خلال درس التربية البدنية والرياضية يكتسب التلميذ خبرات ومهارات واسعة تمكنه من النمو في جميع صفاته بدنيا، نفسيا، اجتماعيا، عقليا.

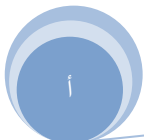
وتعد التربية البدنية أحد الطرق المساهمة في ذلك، وتعتبر وسيطا تربويا هاما يعمل على تكوين المراهق في هذه المرحلة الهامة والحاسمة من مراحل النماء. وترجع أهميتها إلى إسهامه بدور هام في التكوين النفسي للمراهق، وإلى وجود أسس النشاط التي تسيطر عليه في حياته المدرسية، وحيث أن المراهق يبدأ بإشباع حاجاته عن طريق ممارسة الرياضة فإن أبعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بين الناس تفتح أمامه ويدرك أن الإسهام في أي نشاط يتطلب منه معرفة حقوقه وواجباته، وهذا ما يعكسه في ممارسته لنشاط اللعب، كما يتعلم الطفل عن طريق اللعب الجماعي الضبط الذاتي والتنظيم الذاتي تماشيا مع الجماعة وتنسيقا لسلوكه مع الأدوار المتبادلة فيها.

كما يبدأ المراهق في التعرف إلى الأشياء وتصنيفها، ويتعلم مفاهيمها، ويعمم فيما بينها على أساس لغوي، مما يشير إلى أن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا في تكوين مهارات التواصل لديه.

ويرى **التكريتي** "بأن التربية البدنية تحتل مكانة حيوية في حياة المراهق، فهو مدخل أساسي في نموه من جميع

الجوانب العقلية والبدنية والاجتماعية والنفسية وهو من أدوات التعلم واكتساب الخبرة".

وتعد الثقة بالنفس من أهم الصفات النفسية التي تساهم في بناء شخصية الفرد فبدونها يمكن أن يفقد الفرد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العوائق التي تحدث من بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة بالنفس إنها ليست فطرية ولكنها مكتسبة ولا يقتصر تكوين شخصية الفرد على امتلاكه للثقة بالنفس فقط ، حيث توجد صفات أخرى تساهم في صقل مهاراته الاجتماعية وتقوية شخصيته ليكون فردا ناجحا في مجتمعه ولعل من ابرز هذه الصفات هي صفة الدافعية التي تلعب دورا كبيرا في حياة الإنسان لسلوكه أو أنشطة حياته المختلفة ويعني أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يشيره.



وتعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة وأكثرها خطورة، فالاهتمام بالمراهقة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل لأنه ثروة الأمة وعمادها ومستقبلها، حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعلم لأن المراهق يتميز بالحركة الهادئة والسيطرة الحركية خلال درس التربية البدنية والرياضية.

لذلك وجب على المسؤولين والمخططين لبرامج التربية والمشرفون على العملية التربوية إلى التفكير والتخطيط المنظم والدقيق ليتمكنوا من تصميم وإعداد برامج تربوية غنية بالمهارات والأنشطة الحركية والفنية والموسيقية التي تهدف إلى تحقيق النمو الشامل للطفل جسدياً، نفسياً، اجتماعياً

وبهذا فإن دراستنا تهدف أساساً إلى الكشف فيما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى هذه المرحلة (مرحلة الثانوي).

وبهذا فإن دراستنا تهدف أساساً إلى الكشف فيما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى هذه المرحلة (مرحلة الثانوي)، وقد تم تقسيم هذا البحث إلى ثلاث جوانب وهي :

الجانب التمهيدي : تطرقنا إلى التحدث عن إشكالية الدراسة، التساؤل العام و التساؤلات الفرعية و أهداف الدراسة الفرضية العامة بالإضافة إلى تحليل ومناقشة الدراسات المشابهة وربطها بالدراسة الحالية و الكلمات الدالة في الدراسة .

الجانب النظري : قمنا بتقسيمه إلى ثلاث فصول و قد تناولنا في **الفصل الأول :** التربية البدنية والرياضة و مفهوم و حصة التربية البدنية والرياضية .

الفصل الثاني : تطرقنا في هذا الفصل إلى محورين أساسيين في دراستنا هما الثقة بالنفس و الدافعية .

أما في الفصل الثالث : تم التطرق إلى عنصر مهم و هو المراهقة مراحلها و خصائصها .

الجانب التطبيقي : قمنا بتقسيمه إلى فصلين تم التطرق في **الفصل الرابع** إلى :

الدراسة الاستطلاعية ، متغيرات البحث و المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع وعينة الدراسة بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات و حساب الخصائص السيكومترية للأداة و إجراءات التطبيق الميداني للأداة و الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة .

أما في الفصل الخامس : فقد قمنا بعرض و تفسير و تحليل النتائج في محورين أساسيين هما :



المحور الأول: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس
المحور الثاني: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية .
بالإضافة إلى الاستنتاجات العامة و الاقتراحات و التوصيات .

1- إشكالية الدراسة :

تعد التربية البدنية والرياضية ذلك النظام التربوي المتكامل الذي يعتبر جزءا من التربية الشاملة يهدف الى تحسين الأداء الإنساني وتكوين مواطن لائق , فنجدها تحافظ على الصحة والبناء البدني السليم للتلميذ وتكامل الصفات النفسية وتطويرها , كما تساهم التربية البدنية عن طريق اللعب في تحكّم القوام واكتساب المعارف والحقائق مع تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي .

كما تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية , معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تمنح المتعلم رصيذا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي . (وزارة التربية الوطنية , 2006, ص 02).

ويقول "lee" بفضل اللعب يمكن للطفل من إشباع رغباته الجسمية والنفسية بتطوير قدراته كما ان اللعب يسمح له بتعلم اللعب الذي يدفع به إلى إدراك صاحبه وخصمه , وإدخال الروح الرياضية فيه ولا يساعده فقط في اكتساب المهارات الجسمية , بل يساعده على النضج العقلي , حيث على هذه الفكرة أقيمت عدة تجارب , من بينها تلك التي قام بها على مئات من تلاميذ ذوي المستوى الضعيف في الدراسة , فتبينت تجربته ان بإدخال الالعب توصل هؤلاء التلاميذ الى تحقيق تقدم ملحوظ اي ما يمكن استنتاجه من هذه التجربة هو ان خدمة الجسد تساعد على عملية التحرير النفسي والثقة في الذات . . (c.boyer.1982.p24)

كما يوضح " sage " عام 1977 ان احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها الى فئتين عريضتين هما : الدافع الداخلي ويعني انه المكافأة الداخلية أثناء الاداء , ويعبر الأداء عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقرأ ان الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة اذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم المكافأة الخارجية , ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال النشئ على ممارسة نشاط معين او الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة , اما الدافع الخارجي فيقصد به حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة , وان السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والاقبال على الاداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر ان يحصل عليها , اذن عادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية , فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته , فاهتمامه اذا مركز على تادية الدور , بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها اثناء القيام بالفعل الرياضي . اما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله , فاهتمامه اذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته (اسامة كامل راتب , 1990, ص 38).

ومن الجهة الثانية نجد الثقة بالنفس فيرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز , وهذا اعتقاد خاطئ , وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة بالنفس او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح , فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يامل ان يفعله الرياضي , ولكن ماهي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها , كما يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية ان هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم اى يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس او الثقة الزائفة , ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس , وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة .

(كامل راتب , 2004, ص 337).

و يعتبر التفكير بثقة واحدة من اهم الجوانب . فالثقة تتاثر الى حد كبير بالتفكير في استطاعتك في تحقيق الاهداف . عندما تفكر ايجابيا فان جسمك يستجيب على نحو افضل بسلوك يتميز بالثقة . ولقد عبر عن المعنى السابق لاجب المارثون العالمي " بل رودجرز" عندما قال :

{ اذا فكرت انني استطيع المكسب فان ذلك حتما سيحدث } .

فنحن عندما نتحدث عن التربية البدنية و الرياضية دائما ما يكون التلميذ هو مصدر العملية البحثية وقد تحدثنا كذلك عن الدافعية والثقة بالنفس واء العلماء حول اهميتهما ودورها في حياة التلاميذ ومن هذا المنطلق ووفقا لما سبق ذكره سلفا تم بناء تساؤلات الدراسة على النحو التالي :

2- التساؤل العام:

هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي؟.

ويتفرع على هذا التساؤل مجموعة من الاسئلة الفرعية :

3- التساؤلات الفرعية :

- هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟.

4- أهداف الدراسة :

- ان الاهداف التي يمكن ان نحصرها في دراستنا هذه تكمن في ابراز وظيفة اللعب في حياة التلميذ , ودورها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب النفسي ومن بين هذه الاهداف نذكر :
- معرفة دور للتربية البدنية و الرياضية في تنمية صفة الدافعية
- معرفة دور للتربية البدنية و الرياضية في تنمية صفة الثقة بالنفس .
- معرفة قيمة للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي .
- معرفة خصائص للتربية البدنية و الرياضية ومزاياها, العوامل المؤثرة في التربية البدنية و الرياضية .

5- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في جانبين أحدهما عملي (تطبيقي) والأخر علمي (نظري). الجانب العلمي (النظري): فالدراسة تعتبر مرجعا نظريا جديدا يدخل ميدان التربية البدنية والرياضية - على حد علم الباحث - يستفيد منه الطلبة , وكل المهتمين بمادة التربية البدنية والرياضية , لذا فان من المتوقع ان تساهم نتائجها من تقدم المعرفة بالاضافة الى فهم اكثر لطبيعة هذا الدور لدى تلاميذ الطور الثانوي , وكذلك التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية واهميتها في تنمية بعض الصفات (الدافعية والثقة بانفس). الجانب العملي (التطبيقي): قد تفيد نتائج الدراسة القائمين على مستوى مؤسسات التعليم والميدان التربوي بشكل عام والقائمين على الارشاد الاكاديمي والقياس والتقوم التربوي بشكل خاص , وذلك بما تقدمه من نتائج قد تساعد في معرفة دور ا التربية البدنية في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي , وكذلك ابراز دور التربية البدنية في تنمية الدافعية لدى التلاميذ الطور الثانوي .

6-الفرضية العامة:

للعب للتربية البدنية و الرياضية في تنمية صفتي (الدافعية و الثقة بالنفس) لدى تلاميذ الطور الثانوي .
الفرضيات الجزئية :

- للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

ومن أهداف هذه الدراسة :

- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

- دراسة خصوصيات المراهق (12 - 18) سنة المتعددة.

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

هدف الدراسة :

- إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها التربية البدنية و الرياضية في حياة الطفل.

- دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي.

الدراسة الثالثة : عبد الله عادل راغب شراب: بعنوان التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس

كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوي. وهي مذكرة لنيل :درجة الدكتوراه القاهرة

سنة 2013.

7- تحليل ومناقشة الدراسات المشابهة وربطها بالدراسة الحالية:

- من خلال عرض الدراسات المشابهة والتي تمحورت في مجملها حول المتغير الأول للبحث والمتمثل في موضوع دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية صفة الثقة بالنفس والدافعية.
- وكانت معظم الدراسات مشابهة خارج الوطن ، باستثناء الدراسة الثانية لبوبكري رشيد، قيمر عبد القادر، بن ضياف حسان، بعنوان: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد - (9 - 12 سنة 2015).
- كما كانت دراسة بلواضح شاكر بعنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية. وهي مذكرة لنيل درجة الدكتوراه القاهرة
- ودراسة عبد الله عادل راغب شراب: بعنوان التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوي. وهي مذكرة لنيل :درجة الدكتوراه القاهرة سنة 2013.

8-الكلمات الدالة في الدراسة:

1.8. حصة التربية البدنية والرياضية:

- أ/اصطلاحا: هي الشكل الأساسي التي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة من خلال مزاوله الأنشطة الرياضية في المؤسسة التعليمية، وتميز بعدة خصائص حيث أنها محددة زمانيا تبعا للقانون المعمول به. كما أنها جزء من الوحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة وهي عنصر هام، تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على تحقيق الأهداف المسطرة. (ناهد محمود سعد -نيللي رمزي فهيم 2004 ص 61)
- ب/إجراءيا: حصة التربية البدنية والرياضية هي التي تتم فيها حصة الهدف الإجرائي للدرس وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر، الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة للهدف الإجرائي في إطار نشاط فردي أو جماعي يستدعي مهارات حركية وصفات نفسية مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة للعمل.

8-2. الثقة بالنفس:

- أ/اصطلاحا:الثقة بالنفس سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه. (عادل عبد البصير علي: 1999,ص 41)

- ب/إجراءيا:هي اعتقاد التلميذ أو اللاعب وتأكده من أنه يمتلك الثقة الرياضية، القدرة والمهارة في أداء رياضي معين.

3-8 الدافعية:

أ/اصطلاحاً: الدافعية هي مصطلح يعبر عن مجموعة العوامل التي تلعب دوراً في إثارة سلوك الفرد. ويعرّف علم النفس الدافعية بكونها: العملية الفيزيولوجية والنفسية المسؤولة عن إثارة واستمرار أو كبت سلوك ما، فهي عملية من الناحية العصبية تعبر عن مستوى النشاط واليقظة عند الفرد، ومن الناحية النفسية تعبر عن القوى التي تؤدي إلى سلوك موجه نحو هدف والقوى التي تسمح بمثابرة هذا السلوك من أجل تحقيق الهدف المطلوب. ففي مجال النشاط البدني هناك اتفاق على أن الدافعية هي المصطلح المفترض المستعمل لوصف العوامل الداخلية والخارجية المعللة عن إثارة السلوك وتوجيهه والمثابرة فيه.

(R.J, Vallerand et E. Thill : 1993.p :23)

ويعرفها إريكسون: «أنها استعداد للفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إنشاء هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح، فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة". (عبد اللطيف محمد خليفة. ص 67)

ب/إجرائياً: الدافعية عبارة عن القوة المحركة للسلوك وتوجيهه نحو تحقيق غايات معينة، ويشعر الفرد بحاجة إليها أو بأهميتها المادية أو المعنوية له. حيث استشارة هذه القوى المحركة بعوامل متعددة، قد تنشأ من داخل الفرد ذاته أو تنشأ من المحيط.

4-8 مرحلة المراهقة: (15 - 18 سنة):

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكتمال النضج. (رابح تركي. 1990, ص 242)

كما يعرفها "هرفي بيرنارد" بأنها عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. وتعد الفترة النهائية من النمو الإنساني وهي موافقة لفترة نمو الجسم مؤدية إلى حالة الرشد. (فؤاد البهي السيد. 1995, ص 253)

/إجرائياً: تعتبر مرحلة اكتمال نضج ونضج ورشد المراهق ليس جنسياً فقط بل جسمياً وعقلياً واجتماعياً. وبذلك يبدأ المراهق بتغيير ثوب الطفولة لإرتداء ثوب الرجولة.

تمهيد :

إن للتربية البدنية أثر كبير على حياة المراهق فهي بالنسبة له حاجة فطرية وأساسية لا يمكنه الاستغناء عنها، فمن خلالها يشعر المراهق بالمتعة ويكشف ذاته ويفرغ من الطاقة والحيوية الزائدة في جسمه ويبني شخصيته ليتعلم الكثير .
لذلك تعتبر التربية البدنية جزء لا يتجزأ من عملية البناء العقلي والجسمي وقد تطرقنا في هذا الفصل الى العديد من الجوانب المهمة في التربية البدنية .

I - التربية البدنية والرياضة:

1. مفهوم التربية : هي من الفعل ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما... قالتعالى: «ويربي الصدقات» وفي اللغة اللاتينية استخدمت التربية للدلالة على تربية الحيوان، وتهذيب البشر دون التفريق بين هذه الأحوال جميعا.

1.1. المفهوم الاصطلاحي: يعني انها العملية الواعية المقصودة وغير مقصودة، لإحداث نمو وتغيرات وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته وأنشطته المختلفة الاجتماعية، والاقتصادية والعلمية، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل... على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تنميتها إلى اقصى درجة ممكنة من خلال ما يكسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، وبما يجعل كل فرد مواظبا يحمل ثقافة مجتمعه متكيفا مع نفسه ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة، ومنتجا في أحد مجالات العمل والانتاج وحاسما لقضايا امته والانسانية جمعاء، ولهذا فإن دور كالم يرى بأن "التربية تهدف الى ان تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة". (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1968، ص11-15)

2. مفهوم التربية البدنية والرياضية: لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث تعرف التربية البدنية والرياضية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت لومبكين أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذي التعبيرات أوضحت ان تضمن هذه المكونات في برنامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة او عفوية تنافسية، إجبارية او اختيارية ولكونها ابت إلا أن تبدي برأيها في صياغة التعريف عل. النحو التالي: "التربية البدنية هي العملية الي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني .

ويبرز تعريف كوبسكي وكوزليك التشيكو سلوفاكي بأن "التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن لائق بدنيا، عقليا انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف" ومن فرنسا روبرت بويان "عرفها على انها الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف النمو المتكامل للفرد"، ومن بريطانيا بيتر ارنولد " الذي ذكر تعريفا لها: "هي ذلك الجزء المتكامل من العقلية التربوية التي تثير وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر (امين أنور الخولي، 2001، ص35-36). ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص ولكنهم يتفقون في مفهوم

واحد مفاده أن التربية البدنية والرياضية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، النفسية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطناً صالحاً يخدم وطنه.

1.2. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة: إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصاً للممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع الثقافية والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية. حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يدرّب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني الذي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص11)

2.2. أهمية التربية البدنية والرياضية: إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الاهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية والرياضية، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والاعصاب، زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية، فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعية للتلميذ. (رابح تركي، 1990، ص112)

3.2. أهداف التربية البدنية والرياضية: السعي من وراء تدريس التربية البدنية والرياضية هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

1.3.2 . الجانب النفسي الحركي :

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.

- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال و الأحجام.

- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل الرغوب فيه.

- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.

- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنميته وتطوير كفاءاته.

2.3.2. الجانب الوجداني:

- تنمية الجانب النفسي العاطفي للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير والتنظيم، التحكم في امكاناته.
- تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.
- تهدف الى المشاركة التوعوية في الحياة الاجتماعية.
- تسمح باكتساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الايجابية في الجماعة والمجتمع (منهاج السنة الثانية، 2003، ص78)

3.3.2. الجانب المعرفي:

- القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ.
- القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، وتوظيف المعارف والمعلومات القبلية والآتية المرتبطة بهذه النشاطات.
- تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.
- السماح باكتساب التلميذ توظيف المعارف عند مواجهة المواقف وتحرير عدة حلول باستثمار المعلومات المكتسبة.
- القدرة على التكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي.

3. حصة التربية البدنية والرياضية: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في اطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية، وهذا لضمان تكوين الفرد وتطويره واستجابته مع مجتمعه ووطنه. إن حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة، التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل لاتساع رغباته عن طريق التجربة للتكيف وتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه ويساعده على الاندماج داخل المجتمعات والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه

الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية وإدراج قدراتهم الحركية (عبد الكريم صونيا، زواوي حسينة، 2002، ص12)

1.3. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة،....

- إكساب المعارف والمعلومات على أسس الحركية البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية....

- التحكم في القوام أثناء الحركة والسكون.

- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.

- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية.

- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية. (بختاوي محمد، بوزيد أحمد، 2000-2001، ص18-19)

2.3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية: يجب ان نعلم بأن لكل مرحلة دراسية اهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمنهاج التربية الرياضية وطرق تدريسها:

- توجيه العملية التعليمية و التربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.

- الاهتمام بالإعداد الخاص.

- صقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.

- تشجيع هويتهم الرياضية- تنمية القدرات المعرفية والوجدانية. (محسن محمد حمص، 1997، ص14)

خلاصة :

نقترح الاعتماد على البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة ضمن برامج التدريبية التي يقدمها المرشد الطلابي في المدرسة من اجل تنمية الثقة بالنفس وتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوي. الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدتهم في ايجاد بدائل وحلول تعينهم على تحطى العقبات التي تعترضهم. التركيز على الجوانب الاجتماعية كغيرها من الجوانب المعرفية والانفعالية عند طلاب المرحلة الثانوية.

تمهيد :

لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين مفهوم وحقيقة الثقة بالنفس من زوايا مختلفة فقد اشار اليها الجسماني يحي بانها احساس الفرد بحقيقة كيانه وادراكه لواقع قدرته والتطلع الى تحقيق طموحات وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه .

ولقد حولنا في هذا الفصل التطرق الى الثقة في النفس عند كل من العلماء العرب وعلماء الغرب وأنواع الثقة بالنفس والعوامل المؤثرة فيها .

وتعتبر الدافعية كذلك من أهم الصفات النفسية لدى المراهق في حصة التربية البدنية لما تلعبه من دور كبيرا في حياة الإنسان لسلوكه أو أنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك .

أولاً: الثقة بالنفس*

1- الثقة بالنفس في القرآن الكريم :

لم ترد كلمة الثقة في القرآن الكريم بلفظها هذا , وانما وردت كلمات مشتقة من اصلها وثق او بما هو قريب منها , مثل قوله تعالى {وَادْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمِيثَاقَهُ الَّذِي وَاثَقَكُمْ بِهِ إِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ } { القرآن الكريم , سورة المائدة : الاية 7 } .

- كما تبرز الثقة بالنفس في القرآن الكريم وبمفهومها الواسع في الثقة بالله ومن مواقف الثقة بالله ما وقع لسيدنا يعقوب -عليه السلام - عندما ذهب ابنه الثاني الى مصر ولم يعد مع اخوته وكان من قبل ذلك قد فقد ابنه يوسف -عليه السلام - ومع ذلك لم يياس او يقنط بل قال لا ولاده بكل ثقة لقوله تعالى : " يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ ۗ إِنَّهَا لَا يَأْتِي السُّمْرُوعَ إِلَّا الْغُومُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ " (القرآن الكريم , سورة يوسف , الاية 87) .

ومن سياق قصة يوسف عليه السلام عندما كان في السجن وفسر للرجلين الذين كان معه احلامهم لقوله تعالى :

" وَقَالَ الَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِّنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ " (القرآن الكريم , سورة يوسف , الاية 42) .

فكانت نتيجة اعتماده على غير الله عزوجل وامله وثقته في غيره وملله من الانتظار كانت النتيجة ان جاء في قوله تعالى : " فَأَنسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ " (القرآن الكريم , سورة يوسف , الاية 42) . وغيرها من الايات ومن الالفاظ القريبة التي وردت لفظ الصدق والامانة والامن والايامن وهذه الالفاظ كلها في معناها اللغوي تدخل في دائرة مغلقة مع الثقة فهي سبب لها ونتيجة عنها فصدق المرء وامانته تكسبه ثقة بنفسه اولا وثقة الاخرين به وكلا الحالتين تلزم الشخص الذي يتمتع بها اذ يتمتع بالصدق والامانة ثم ايمان الشخص بشيء ما يتطلب منه الثقة التامة بما يؤمن به . (محمود علي , 1999, ص39) .

2- الثقة بالنفس عند علماء العرب :

تناول الكثير من الباحثين والمختصين العرب مفهوم وحقيقة الثقة بالنفس من زوايا مختلفة فقد اشار اليها الجسماني يحي بانها احساس الفرد بحقيقة كيانه وادراكه لواقع قدرته والتطلع الى تحقيق طموحات وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه .

ويرى عبد المتجلي على انها حالة نفسية يكتسبها الانسان منذ نعومة اظفاره وفي محيط اسرته فتفضل تلازمه وتدفعه الى النجاح وللمستقبل الزاهر . (عبد المتجلي محمد رجاء , 1992, ص46) .

واضافة امال المخزومي تعريفا اخر واعتبرت ان الثقة بالنفس هي احدى سمات الشخصية الاساسية الذي يبدا تكوينها منذ نشأة الفرد وانها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية . (مخزومي امال , 2002, ص122) .

كما يرى المشعان ان الثقة بالنفس تظهر في احساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية وقدرته على عمل ما يريد وادراك لتقبل الاخرين له وثقتهم به ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ويتجسد في نفسه القدرة على مواجهة الازمات بتقبل وتفكير ..
 واما السلطان هاني ابراهيم فيراها حسن اعداد الفرد بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي هو فيها (المكان والزمان دون افراط عجب او كبر او عناد ودون تفريك) من ذلة او خضوع غير محمود وهي امرهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد انسان يستغني عن الحاجة الى مقدار الثقة بامر من الامور .(السليمان هاني ابراهيم ,2005,ص69).

3-الثقة بالنفس عند علماء الغرب:

يرى باسفير ان الثقة بالنفس تشعر الى قبول غير خاضع للجدل غير مشروط لقيمة الفرد وافكاره ومشاعره الفطرية وغرائزه وانفعالاته باعتبارها مؤشرات حقيقية وصادقة للخبرة الذاتية للفرد كما ان قيمة الثقة بالنفس تعبر عن الاحساس الصادق بها كانت عليه بالفعل وان تشعر بما انت عليه فعلا .. (pasveer.k.1997.p54)
 ويرى سندرلاند ان الثقة بالنفس هي القدرة على تبؤ الفرد وضع معين بطريقة صحيحة او التخلص الفرد من أي نقائص في المهارات اللازمة ليكتمل مهامه مع مراعاة امكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثل ما يحدث عندما يحاول الفرد الاقتراب من الشخص ما ليس لديه معرفة سابقة به .او مثلما يحدث في النشاط المهني كما القدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل .(sundrilenland.2004.p209).
 كما يرى توماس واوضح ان الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن ان يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر او الخوف من العواقب التي تحدث من بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة بالنفس انها ليست فطرية ولكنها مكتسبة .

(thomasa.2007.p37).

4-نظريات الثقة بالنفس :

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكنه أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكتسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد حقاً أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فقد اهتمت "روين فيالي" في بناء نموذجها للثقة بالنفس في المجال الرياضي على نظريات عديدة، من بينها :

نظرية هارتر لدافعية الكفاية:

تعتبر نظرية الكفاية لهارتر 1978-1981 هي النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف، وشرح، والتنبؤ ، بلماذا يكون الافراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص . حيث توضح ان الافراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا اكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، والبدنية ، والاجتماعية ،من منطلق الشعور بالكفاية ، وتحمل المسؤولية

عن محاولات نجاحهم وفشلهم . وهذا يوضح ان مفهوم الكفاية يشمل مكونات هامة ترتبط ببناء ثقة الرياضي بقدراته .

5- أنواع الثقة بالنفس:

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى، حيث إن زيادة الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء.

5-1- الثقة المثلى في النفس:

تعني الثقة في النفس المثل بالاعتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أداؤك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في أن تحقيق أفضل إمكاناتك وقدراتك، فإنك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك أحيانا، ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من أجل تحقيق النجاح، والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا وفقا لمستوى قدراتهم. إن كل شخص لديه مستوى أمثل من الثقة في النفس، ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها. (كامل راتب، 2004، ص 216) .

5-2- ضعف الثقة في النفس:

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أم المسابقات. فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن أحد لاعبي الكرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة ودقة باستمرار أثناء التدريب، وحدث أثناء المباراة عند أداء أو محاولة للضربة الساحقة إن ارتدت الكرة في وجهه، فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظا وترددا لأداء الضربات الساحقة التالية، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة. إن الشك في الذات يعوق الأداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

5-3- الثقة الزائفة في النفس:

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائفة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة، بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعيدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائفة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة. ومن المواقف الشائعة للثقة الزائفة (الذائعة)، عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو متنافسان يختلفون في قدراتهم، حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة، يكون الإعداد للمنافسة قليلا واللعب بدون خطة محكمة، الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة، وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسين الأداء وتحقيق المكسب أو الفوز. ونظرا لأن معظم المدربين يشجعون

اللاعبين على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعض اللاعبين يكونوا غير راضين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم، فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم. (كامل راتب، 2004، ص317).

6-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه

النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل من أبرزها :

6-1العوامل الجسمية :

ان تتمتع الشخص بصحة جسدية جيدة , وخلوه من العاهات والامراض يضمن له جزء لا باس به من الثقة بالنفس هذه هي القاعدة , ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فان درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الاعاقة , اضافة الى ذلك فان الثقة بالنفس تدفع الى تأكيد الاتساق الحركي , فمن الملاحظ ان الشخصية المنهزمة او المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة الى فقدان اتساقها الحركي , وعليه فيمكن القول ان هناك تبادلا في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس , اما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لاكساب الفرد ثقته بنفسه , بيد ان الثقة بالنفس هي ايضا لها دور في اكساب الفرد جمال الطلعة , وذلك انما تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات , وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق , بل هي اكثر صدقا وتعبيرا عن مدى الثقة بالنفس , وذلك ان لغة الكلام من الممكن ان تخدع المستمع , خاصة اذا كان المتكلم لبقا وطلق اللسان وبارعا في الخداع , كما ان نبرة الصوت تتاثر بالثقة بالنفس , ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس على ان الاتيان بالحركات تنهم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه وتعطيه الجراة والثقة (يوسف ميخائيل :دس,ص90).

6-2العوامل العقلية :

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته , والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا , او يعم بالفائدة ليحقق اكبر قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة , جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه , ومن الدعائم الاساسية للمقومات العقلية هي :

أ- الذكاء :

يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار وجعله محبوبا بين الآخرين

هذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس , وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله .

ب- الخيال :

ان الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة , وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون

و المكتشفون الذين لهم التاريخ بالثقة بانفسهم , حيث انهم لم يجعلوا من خيالهم مجرد احلام يقظة بعيدة عن الواقع , بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم الى هدفهم .

ج- الذاكرة :

ان ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ بالضعف النفسي ويؤدي به الى عدم الثقة بالنفس (يوسف ميخائيل, دس , ص100).

ثانيا: الدافعية

تلعب الدافعية دورا كبيرا في حياة الإنسان لسلوكه أو أنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك. وتكمن أهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات: لماذا يسلك الإنسان هذا السلوك؟
يعني أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئا ماديا يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

1- نظريات الدافعية :

تحولت النظريات النفسية المستخدمة لتفسير السلوك في سياقات الإنجاز في الثلاث عقود الأخيرة، من التركيز على سلوك جدير بالملاحظة إلى التركيز على المتغيرات النفسية مثل المعتقدات والأهداف والقيم التي يمكن أن يستند عليها السلوك لكن لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة، ومن أهم تلك النظريات ما يلي:

1-1- نظرية الهدف :

تأتي النظرة المكتملة لدافعية الأطفال وسلوكهم في حجرة الدراسة في الإطار النظري لأهداف الإنجاز، فرمما تابع الأطفال أهداف التوجه للتعلم أو التوجه للأداء، فيقصد الأطفال ذوي هدف التعلم والإتقان والكفاية في المهمة التي يعملون فيها. إن الفشل أو الأداء السلبي تحت هذه الشروط تزود التغذية الراجعة، بالإشارة إلى الجهد الأكثر أو الإستراتيجية المختلفة المطلوبة، وعلى النقيض يقصد الأطفال ذوي هدف التوجه لأداء إظهار قدرتهم العالية ليحصلوا على تقديرات ملائمة لقدرتهم عن طريق أداء المهمة، من أجل هؤلاء الأطفال يضعف الفشل أو التقويم للسلبي دافعيتهم لتحمل الجهد أو إعادة الانشغال بالمهمة". (نبيل محمد زايد، 2003، ص 78).

1-2- نظرية الحافز Hull:

يعتبر " كلارك هيل " من رواد هذه النظريات التي يرى من خلالها ان اي فعل يقوم به الكائن الحي تسبقه او تصاحبه حاجة تدفع اليه , وهذا ماتضمنته معادلته الشهيرة على النحو التالي :

جهد الاستثارة = قوة العادة × الحافز × دافعية الباعث

حيث يشير جهد الاستثارة الى ميل الكائن الحي لاصدار سلوك معين وتحدد درجة هذا الميل عن طريق سرعة الاستجابة او شدتها او مدى مقاومتها للخمود , بينما تشير قوة العادة الى درجة تعلم الكائن الحي لاستجابة معينة ومنه فان قوة العادة تتحدد بعدد المرات التي اصدر فيها الكائن الحي لتلك الاستجابة .

في حين يشير الحافز لدرجة التوتر التي يشعر بها الكائن الحي نتيجة اختلال التوازن , اما دافعية الباعث فتشير الى حجم المكافئة المقدمة للكائن الحي ونوعها لمساعدته على اصدار الاستجابة , ووفقا لهذه النظرية فانه لايمكن للكائن الحي اصدار أي سلوك معين في غياب الحافز .

فالحافز في نظرية " هيل " متغير وسيط بين المعاناة التي تستشيرها الحاجة والسلوك الحافظ او المشيع للحاجة او الاستجابة التي تحقق الهدف والتي تعمل على اختزال الحاجة .

2- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

2-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
 - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزلج على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات.
 - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
 - الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
 - تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .
- ### 2-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها :
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
 - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
 - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (حسن علاوي، 1998، ص 208).

3- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا . في سنة 1908م، اقترح وود ورت (Wood Worth) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي (Molivational psychology) أو علم الدافعية Molivology وفي سنة 1960م تنبأ فاينكي (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية. وفي سنة 1982م أشار كل من ليولن وبلوكر (Liewelln and Blucker) في كتابيهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث

التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين. وفي سنة 1983 أشار وليام وارن (William) في كتابه التدريب والدافعية، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب والمهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة. (40) / WWW.ELAZAYEM.COM (htm-15/03/2008).

خلاصة :

يرى العلماء أن التعلم الهادف المقصود يحدث بشروط، وهي:

الدافعية و الثقة بالنفس ، ومن المتفق عليه أن التعلم الهادف يعني الوصول إلى تغيير في الأداء، أو إلى تغيير في البناء المعرفي للإنسان. كما لا يمكن أن يتم إلا إذا كان لدى المتعلم دوافع قوية لذلك، كما لا يمكن أن يتم إلا إذا تحققت له الشروط الملائمة لهذا النوع من التعلم.

إن حصول عملية التعلم بشكلها المرغوب فيه لا تتم من دون توفر الثقة بالنفس و الدافعية لدى المتعلم ولا يمكن أن تتم إلا إذا كان لدى المتعلم دوافع قوية لذلك. فعملية التعلم طويلة وشاقة وتستوجب تحفيزًا مناسبًا متواصلًا يؤدي إلى استنهاض همه التلميذ، وتشديد عزائمه، فينكب على التحصيل برغبة واجتهاد. لذلك ينبغي علينا، كأهالي ومعلمين، أن نسعى بكل ما نستطيع إلى تنمية هذه الدافعية وتعزيزها حتى نسرّع عملية التعلم ونجعل مردودها كبيرًا وبأقل جهد ممكن.

استنتجنا في نهاية هذا الفصل أن للتربية البدنية و الرياضية دور كبير في تنمية كل من الثقة بالنفس والدافعية لدى التلاميذ طور الثانوي وأن اغلب التلاميذ قد اكدت على أهمية التربية البدنية و الرياضية ودوره في حياتهم .

وقد كان للتربية البدنية و الرياضية دور كبير في تطوير بعض الصفات النفسية : كالثقة بالنفس والدافعية .

تمهيد :

المراهقة هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد والبلوغ وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية ويمكن جعل هذه التغيرات بتغيرات جسمانية ونفسية وعقلية واجتماعية .

كما أن هذه المرحلة تغير الطفلة الى امراءة والطفل الى رجل وقد حاولنا في هذا الفصل التعرف على مراحل المراهقة وخصائص المراهقة .

ثالثا : المراهقة *

1- مراحل المراهقة :

ونحن إذا نتحدث عن المراهق وحدة متكاملة ماقبلها ومع مابعدا من مراحل النمو، فإن بعض الدراسات تقسمها تقسيما اصطلاحيا إلى ثلاث مراحل فرعية، تقابل المراحل التعليمية التالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة ما بين (14.13.12) سنة وهي تقابل مرحلة التعليم المتوسط.
- مرحلة المراهقة المتوسطة ما بين (17.16.15) سنة وهي تقابل مرحلة التعليم الثانوي.
- مرحلة المراهقة المتأخرة ما بين (20.19.18) سنة وهي تقابل مرحلة التعليم الجامعي .

وهكذا فإن المراهقة تنتهي في حوالي سن الحادية والعشرين حين يصبح الفرد ناضجا جسميا و فيزيولوجيا وانفعاليا واجتماعيا. (حامد عبد السلام, 1972ص2).

2- خصائص المراهقة:

- النمو العقلي: يلاحظ نمو القوى العقلية كالحكم، التعديل، الفهم، الذاكرة والتركيز. وقد أكد العلماء أن المراهق في هذه المرحلة يصل إلى الشكل المجرد، حيث يصبح المراهق قادرا على استخدام المفاهيم المجردة، وهو ما بين مرحلة التصور القبلي أو التفكير المنطقي . ومن خصائص هذه الفترة قدرة المراهق على الانتباه. (فاخر عاقل, 1978ص124).
- النمو الانفعالي: يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، إن ظهور انفعالات المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة، بحيث أنه يرفض الاستمرار للخضوع لسلطة الكبار، لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي، ويجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه وتكون له آراء خاصة، ويزداد شعور المراهق بذاته والخوف عندما يتعرض للخطر، وتمتاز هذه المرحلة بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق يثور لأنفه الأسباب، ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع، فالتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ تؤثر على التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية بالإضافة إلى أن الانفعالات تنشأ مادة متضاربة بسبب ما يتعرض له المراهق ومن حالات مختلفة من اليأس والحزن والآلام النفسية. وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية كالاغتراب بالنفس، وتكون بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن النفس. (عبد العزيز صالح, 1976ص115).
- النمو الاجتماعي: هو القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، وتتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبب تكوين العلاقة الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وتزايد أهمية العلاقة من جهة ويزداد تأثيرها في مجال حياته وسلوكه، لهذا أعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه

المرحلة، أعطاهما العلماء اهتماما كبيرا استطاعوا كشف الكثير من أخطائها والتي أثبتتها مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي:

- ميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بظهورهم، وأن يتصرف كما يتصرف ويتجنب إلى كلما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه لهم وخضوعه للأفكار نوعا من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه
- شعور المراهق بالمسؤوليات على عاتقه نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بنيتة التفويض بها، وهذه الصدمات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى ينتقل من المجتمع الصغير إلى المجتمع العام
- اختيار الأصدقاء، أي ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه، ويظهر له الود والحنان مما يساعده في التغلب على مشاكله، وعلى حالات الضعف لديه. ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون مبنية على الود و الاحترام.(محمد حسن علوي 1992ص174).

- النمو الجسمي: إن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من الناحيتين، وهما الناحية الفيزيولوجية وتشمل النمو والنشاط في الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض المظاهر الخارجية من الناحية الجسمية كالزيادة في الطول والحجم و الوزن، حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا، مما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقا، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة، وميلانه نحو الكسل و التراخي.
- النمو الجنسي: في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية، وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل...ويطلق على مظاهر النضج الجنسي عند البنين والبنات الصفات الجنسية الأولية.(عبد الرحمان محمد العيسوي 1999ص126).

خلاصة :

- وفي آخر نستنتج أن المراهقة وحدة متكاملة ما قبلها ومع بعدها من مراحل النمو وتنقسم فترة المراهقة الى ثلاثة مراحل فرعية يمكن تقسيمها الى :
- مرحلة المراهقة المبكرة .
 - مرحلة المراهقة المتوسطة .
 - مرحلة المراهقة المتأخرة .
- وينتج عنها تغيرات نفسية و فيزيولوجية تؤثر على حياة المراهق وتكسبه العديد من الصفات الغريبة عليه وعلى مجتمعه القريب .

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية ومن هذا المنطلق قمت بجمع المعلومات الخاصة بالدراسة ومعرفة عدد الثانويات, وبعد معرفة العدد الذي يتكون من اربع ثانويات تم بعد ذلك الذهاب الى الثانويات وكان الاستقبال من مدرء الثانويات والاساتذة من اجل ضبط الامور الادارية مع القاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة و معرفة العدد الاجمالي لمجتمع الدراسة الذي يتكون من 1500 تلميذ و تلميذة وشمل المستويات الثلاث , ومن منطلق الوقوف على عينة الدراسة والمتمثلة في الدراسة الحالية في تلاميذ الطور للمرحلة الثانوية قصد مناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة ومدى مناسبتها لخصائص هذه العينة من حيث سهولة ووضوح عبارات ألفاظ الاستبيان عند التلاميذ قصد تغيير أو تعديل بعض العبارات الغير ملائمة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وقد شملت هذه الدراسة تقصي و معرفة:

- الطريقة المنتهجة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي وأسلوب المعاملة مع التلاميذ والتعرف على الصعوبات والعواقب التي من الممكن أن تصادف الباحث أثناء عملية توزيع الاستبيان .

2- متغيرات البحث: تتمثل متغيرات هذه الدراسة في:

2-1- المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. ويظهر المتغير المستقل في البحث: التربية البدنية و الرياضية.

2-2- المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. والمتغير التابع في البحث يتمثل في: (الثقة بالنفس و الدافعية).

3- المنهج المتبع في الدراسة :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه: " مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج ".

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل على معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (رشوان عبد الحميد، 2003، ص 66).

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة دراستنا لدور اللعب في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

4- مجتمع وعينة الدراسة :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترفيه في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أي وحدات أخرى) (بوحوش عمار، 1995، ص 56). ويتكون مجتمع الدراسة من 1500 تلميذ و تلميذة , موزعة على اربع ثانويات كما هو موضح في الجدول :

اسم الثانوية	عدد التلاميذ
مصعب بن عمير	370
بعرير محمد العربي	370
لعطوي الحاج	315
طويري محمد	445

الجدول 1 يبين توزيع التلاميذ على الثانويات

4-1- عينة البحث:

إن العينة هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007، ص334). فالعينة إذا هي: " جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءاً أو شوارعاً أو مدن أو غير ذلك".

وفي بحثنا شملت العينة جزءاً من مجتمع الدراسة على مستوى ثانويات بلدية عين الملح ، وحرصاً منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار العينة العشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصاً متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصاً متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى التي حددها البحث.

- اختيار العينة العشوائية للامام بجميع مستويات مجتمع الدراسة , وتم الاعتماد على نسبة 15% من المجتمع الاصلي حيث تساوي 225 موزعة على الاقسام التالية :

اقسام السنة الدراسية	عدد التلاميذ	عينة التلاميذ
السنة اولى ثانوي	500	75
السنة الثانية ثانوي	700	105
السنة الثالثة ثانوي	300	45

الجدول 2 يبين توزيع العينة على أقسام الطور الثانوي

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

لكل دراسة أو بحث علمي من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الاستمارة الاستبائية التي تلائم طبيعة الموضوع.

5-1- الاستبيان:

حسب "إخلاص عبد الحفيظ" هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة، والاستبيان ليس إلا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب، ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، ص83) قام الباحث باستخدام طريقة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية المطروحة، كما أنه سهل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقاً من الفرضيات.

كما اعتمد الباحث في انجازه للاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس "ليكرت" الثلاثي نسبة لعالم النفس "رينسيس ليكرت"، وطلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.

درجات الاستبيان: يشمل الاستبيان على 03 درجات أو بدائل كانت على النحو التالي:

(نعم / لا / أحياناً)

5-2- أسلوب توزيع الاستبيان: بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، و عرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة و الموافقة عليه من طرف المشرف وبعد التأكد من ملائمة الاستبيان لدراسنا وتعديله من طرف خبراء التحكيم توجهنا بعد ذلك إلى الثانويات الممثلة لعينة الدراسة و قمنا بتوزيعه على التلاميذ بمساعدة مدرء و أساتذة التربية البدنية والرياضية. حيث قسّم الباحث استمارة الاستبيان إلى محورين كان الغرض منها خدمة فرضيات البحث التالي:

- المحور الأول: تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى "للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس .

- المحور الثاني: تناول فيه الباحث الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية " للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية.

6- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

تم حساب الخصائص السيكومترية للأداة والتحقق من صدق وثبات أداة الاستبيان عن طريق تطبيقه على عينة قوامها 225 من التلاميذ تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية من المجتمع الاصلي للدراسة. وفي ضوء التوجيهات التي أبدها المحكمون، قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين سواء كان بتعديل الصياغة أو حذف بعض العبارات بعد تحديد مواضيع الالتباس فيها أو إضافة عبارة جديدة.

6-1- صدق الاتساق الداخلي:

- لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم 3 : معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	**481.	06	**562.	10	426.	15	**549.
02	**657.	07	**337.	11	**429.	16	**634.
03	*332.	08	**651.	12	**755.	17	**986.
04	*699.	09	*600.	13	**663.	18	**400.
05	**532.	//	//	14	**471.	//	//

** دال عند ($\alpha = 0.01$)، * دال عند ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم(3): أن جميع معاملات إرتباط الاسئلة بالدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) و ($\alpha = 0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان
2-6- الثبات
ألفا كرونباخ :

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:
جدول رقم 4 : معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل ألفا كرونباخ	عدد عبارات محاور الاستبيان
0.8	16

يتضح من الجدول رقم (4): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.651)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية .

3-6-الموضوعية:

الموضوعية متأثر الأداة "الاستبيان" بتغير المحكمين، وأن الاستبيان يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، ويعرف كل من "باروا" و" مكجي" الموضوعية بكونها درجة لاتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار، ويذكر "محمد صبحي حسنين" أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لمختلف المحكمين.
مما تقدم كله يمكن أن نستخلص بأن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل علمي أي أنها ميزت بالثبات والصدق والموضوعية هذا ما يجعلها مناسبة وصالحة وجاهزة للتطبيق.

7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

7-1 المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة على مستوى (04) ثانويات لبلدية عين الملح .

7-2- المجال الزمني:

شرع الباحث في هذه الدراسة في بداية شهر افريل، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر مارس.

وتم توزيع الاستبيان في الاسبوع الاول من شهر افريل وتم استرجاعه بعد يوم من توزيعه.

8- الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة :

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistique Package for Social Sciences-SPSS)، وبرنامج الإكسيل (Excel) في تحليل البيانات التي تم جمعها في هذه الدراسة، وقد تم استخدام الأساليب المناسبة في التحليل والتي تعتمد أساسا على نوع البيانات المراد تحليلها وعلى أهداف وتساؤلات الدراسة، وقد تم استخدام عدة أساليب إحصائية من أجل توظيف البيانات التي جمعت لتحقيق أغراض الدراسة، وفيما يلي الأساليب التي تم استخدامها كما يلي:

- معامل الارتباط بيرسون.
- التكرارات والنسب المئوية وقد تم استخدامها في وصف مجتمع وعينة الدراسة
- اختبار الدلالة الإحصائية كا تربيع

1/ عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

المحور الأول: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس

السؤال 01: هل تثق في قدراتك؟

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.05	85.62	2	59	75	%59.6	134	نعم
				-54	75	%9.3	21	لا
				-5	75	%31.1	70	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

الجدول رقم 5 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (1) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (134) فرد بنسبة مئوية بلغت %59.6، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.3، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (70) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %31.1.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 85.62 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(1) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة لديهم ثقة في قدراتهم و امكانياتهم.

السؤال 02: هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم 2 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.01	0.05	139.76	02	80	75	%68.9	155	نعم
				-61	75	%6.2	14	لا
				-19.0-	75	%24.9	56	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (2) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (155) فرد بنسبة مئوية بلغت %68.9، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (14) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %6.2، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (56) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %24.9.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 139.76 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) نستنتج انا اغلب افراد عينة الدراسة يشعرون بالراحة عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

السؤال 03: عند ممارستك التريية البدنية و الرياضية هل يزيد هذا من ثقتك بنفسك و بأستاذك؟
الجدول رقم 3 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.01	0.05	148.90	02	80	75	%68.9	155	نعم
				-68	75	%3.1	7	لا
				-12.0-	75	%28.0	63	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (3) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (155) فرد بنسبة مئوية بلغت %68.9، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (07) فرد بنسبة مئوية قدرت ب %3.1، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (63) فرد بنسبة مئوية قدرت ب %28.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت ب 148.90 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان ممارسة التريية البدنية و الرياضية تزيد من ثقتهم بأنفسهم و بأستاذهم.

السؤال 04: هل الاهتمام بالمظهر الجسمي و الهدام يزيد من ثقتك بنفسك لتحقيق نتائج إيجابية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم 4 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.01	0.05	154.32	02	87	75	%72	162	نعم
				-54	75	%9.3	21	لا
				-33	75	%18.7	42	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (4) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (162) فرد بنسبة مئوية بلغت %72، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.3، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (42) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %18.7.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كأ²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 154.32 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1. الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) نستنتج اننا اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان الاهتمام بالمظهر الجسمي و الهدام يزيد من ثقتهم بأنفسهم لتحقيق نتائج إيجابية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

السؤال 05: عند اجراء دورات رياضية في المؤسسة هل تخشى عدم رضى الاخرين عن ادائك في هذه الدورة؟
الجدول رقم 5 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
دالة عند 0.01	0.05	43.44	02	45	75	%53.3	120	نعم
				-33	75	%18.7	42	لا
				-12	75	%28	63	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (5) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (120) فرد بنسبة مئوية بلغت %53.3، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (42) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %18.7، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (63) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %28.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 43.44 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) نستنتج انا اغلب افراد عينة الدراسة يرو انه عند اجراء دورات في مؤسستهم يخشون من عدم رضا الاخرين على أدائهم في الدورة.

السؤال 06: هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في جعلك تتغاضى عن كلام الناس السلبي اتجاهك نحو المضي قدما دون الاهتمام بهم ؟

الجدول رقم 6 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.05	154.32	02	87	75	%72	162	نعم
				-54	75	%9.3	21	لا
				-33	75	%18.7	42	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (162) فرد بنسبة مئوية بلغت %72، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.3، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (42) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %18.7.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كأ²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 154.32 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1. الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) نستنتج انا اغلب افراد عينة الدراسة يرو أن التربية البدنية و الرياضية تساهم في جعلهم يتغاضون عن كلام الناس السلبي اتجاههم .

السؤال 07: عند تحقيق اهداف الحصة ، هل تشعر بالرضا عن نفسك و تزيد ثقتك بنفسك؟
الجدول رقم 7 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07
دالة عند 0.01	0.05	106.90	02	73	75	%65.8	148	نعم
				-40	75	%15.6	35	لا
				-33	75	%18.7	42	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (7) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (148) فرد بنسبة مئوية بلغت %65.8، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (35) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %15.6، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (42) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %18.7.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 106.90 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1. الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) نستنتج انا اغلب افراد عينة الدراسة يرو انه عند تحقيق اهداف الحصة يشعرون بالرضا عن انفسهم و تزيد ثقتهم بها.

السؤال 08: عند ممارستك التريية البدنية و الرياضية هل تشعر بالراحة قياسا بما تشعر به باقي الاعضاء؟

الجدول رقم 8 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 08
دالة عند 0.01	0.05	69.94	02	59	75	%59.6	134	نعم
				-26	75	%21.8	49	لا
				-33	75	%18.7	42	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (8) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (134) فرد بنسبة مئوية بلغت %59.6، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (49) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %21.8، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (42) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %18.7.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 69.94 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (8) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو انه عند ممارسة الرياضة يشعرون بالراحة.

2/ عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الاولى:

الفرضية الأولى: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس

تفسير نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى من خلال إجابات افراد عينة الدراسة

السؤال	ك ²	الدالة الاحصائية
السؤال رقم 1	85.62	دالة
السؤال رقم 2	139.76	دالة
السؤال رقم 3	184.90	دالة
السؤال رقم 4	154.32	دالة
السؤال رقم 5	43.44	دالة
السؤال رقم 6	154.32	دالة
السؤال رقم 7	106.90	دالة
السؤال رقم 8	69.94	دالة

الجدول 09 يفسر نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية من خلال إجابات افراد عينة الدراسة تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد ينص على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس ، وانطلاقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (10) فإن جميع قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01, \alpha=0.05$)، كما ان توصلنا في الدراسة ان للتربية البدنية والرياضة كلما كانت صفتها ايجابية لدى التلاميذ وهذا ما يعتقده فرايد في نظرية التحليل النفسي ان اغلب الكائنات الحية تحاول ان تحتفظ لاقل مستوى ممكن من التوتر العصبي ,واي زيادة في الاستشارة قد تفضي الى مشاعر غير سارة , والعكس صحيح,فنقص الاثارة يؤدي الى المشاعر السارة , و حصة التربية البدنية و الرياضية تمكن الطفل من السيطرة على المواقف المزعجة بالنسبة له.(درويش.2001,ص178).

وقد اكد بلواضح شاكر في مذكرته: أثر برنامج مقترح للتربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية بان التوصل إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على بناء شخصية الطفل.

مساعدة الأستاذ للتلاميذ وبناء درسه على أسس علمية دقيقة وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات تكوين شخصية متكاملة النمو. ومما سبق تبين لنا الاثر الكبير للتربية البدنية و الرياضية فهي بالنسبة للتلميذ حاجة لايمكن الاستغناء عنها فمن خلال حصة التربية البدنية و الرياضية يشعر الفرد بالمتعة والثقة وبهذا تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية _جزءا لا يتجزا في تكوين شخصية الفرد(محمد سعيد,1998,ص25).

المحور الثاني: للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية

السؤال 01: هل ترى بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا على حالتك النفسية؟

الجدول رقم 10 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
دالة عند 0.01	0.05	48.66	02	45	75	%53.3	120	نعم
				-5	75	%31.1	70	لا
				-40	75	%15.6	35	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (120) فرد بنسبة مئوية بلغت %53.3، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (70) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %31.1، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (35) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %15.6.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كاس²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 48.66 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1. الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) نستنتج انا اغلب افراد عينة الدراسة يرو انه عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا على الحالة النفسية.

السؤال 02: هل ترى بأن حصة واحدة أسبوعياً كافية لزيادة رغبتك في ممارسة الرياضة بشكل أكبر ؟
الجدول رقم 11 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.01	0.05	85.62	02	59	75	%59.6	134	نعم
				-54	75	%9.3	21	لا
				-5	75	%31.1	70	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (134) فرد بنسبة مئوية بلغت %59.6، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.3، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (70) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %31.1.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كأ²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 85.62 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان اجراء حصة واحدة اسبوعياً كافية لزيادة الرغبة في ممارسة الرياضة بشكل أكبر.

السؤال 03: هل يقتصر نشاطك الرياضي في ممارسة الرياضة أم يمتد خارج الدوام الدراسي ؟
الجدول رقم 12 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
دالة عند 0.01	0.05	17.36	02	29	75	%46.2	104	نعم
				-10	75	%28.9	65	لا
				-19	75	%24.9	56	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (104) فرد بنسبة مئوية بلغت %46.2، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (65) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %28.9، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (56) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %24.9.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كأ²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 17.36 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان النشاط الرياضي يقتصر في ممارسة الرياضة .

السؤال 04: هل تشعر بالراحة عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم 13 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.01	0.05	98.88	02	66.0	75.0	%62.7	141	نعم
				-54.0-	75.0	%9.3	21	لا
				-12.0-	75.0	%28.0	63	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (141) فرد بنسبة مئوية بلغت %62.7، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.3، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (63) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %28.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 98.88 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو انه عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية يشعرون بالراحة.

السؤال 05: عند اجراء منافسات رياضية في الحصه هل تبذل اقصى جهدك من أجل تحقيق الفوز مع عناصر فوجك؟

الجدول رقم 14 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
دالة عند 0.01	0.05	128	02	80	75	%68.9	155	نعم
				-40	75	%15.6	35	لا
				-40	75	%15.6	35	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (155) فرد بنسبة مئوية بلغت 35%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (35) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 15.6%، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (35) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ 15.6%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 128 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو انه عند اجراء منافسات رياضية في الحصه يكون بذل الجهد اقصى من اجل تحقيق الفوز مع عناصر الفوج.

السؤال 06: هل يقوم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بتحفيزكم لكي لا تشعرون بالخيبة و الفشل ؟
الجدول رقم 15 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.05	55.38	02	52	75	%56.4	127	نعم
				-19	75	%24.9	56	لا
				-33	75	%18.7	42	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (225) فردا قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (127) فرد بنسبة مئوية بلغت %56.4، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (56) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %24.9، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (42) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %18.7.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كأ²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 55.38 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة %1.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان استاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتحفيزهم لكي لايشعرو بالخيبة والفشل.

السؤال 07 : هل التربية البدنية و الرياضية تحفزك على تطوير نفسك لتكون الأفضل في القسم؟
الجدول رقم 16 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07
دالة عند 0.01	0.05	48.66	02	45	75	%53.3	120	نعم
				-5	75	%31.1	70	لا
				-40	75	%15.6	35	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (120) فرد بنسبة مئوية بلغت %53.3، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (70) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %31.1، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (35) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %15.6.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كأ²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 48.66 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(17) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان التربية البدنية و الرياضية تحفزهم على تطوير انفسهم ليكونوا افضل .

السؤال 08: هل ترى بأن الأستاذ يساهم في تنمية الشعور بالرغبة لديكم نحو تحقيق مختلف اهدافكم؟
الجدول رقم 17 : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

القرار	مستوى الدلالة	K ² قيمة	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 08
دالة عند 0.01	0.05	85.62	02	59	75	%59.6	134	نعم
				-5	75	%31.1	70	لا
				-54	75	%9.3	21	أحيانا
				////		100%	225	الإجمالي

من خلال الجدول رقم (17) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (225) فرداً قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل " نعم " وقد بلغ عددهم (134) فرد بنسبة مئوية بلغت %59.6، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " والبالغ عددهم (70) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %31.1، أما المجموعة الثالثة و الأخيرة فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " أحيانا " والبالغ عددهم (21) فرد بنسبة مئوية قدرت بـ %9.3.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ك²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 85.62 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى " نعم " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو %99 مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) نستنتج ان اغلب افراد عينة الدراسة يرو ان الاستاذ يساهم في تنمية الشعور بالرغبة لدى التلاميذ نحو تحقيق مختلف اهدافهم .

-2-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: لحصه التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية

تفسير نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية من خلال إجابات افراد عينة الدراسة

السؤال	كا ²	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم 1	48.66	دالة
السؤال رقم 2	85.62	دالة
السؤال رقم 3	17.36	دالة
السؤال رقم 4	98.88	دالة
السؤال رقم 5	128	دالة
السؤال رقم 6	55.38	دالة
السؤال رقم 7	48.66	دالة
السؤال رقم 8	85.62	دالة

الجدول 18 يفسر نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية من خلال إجابات افراد عينة الدراسة.

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد ينص على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية ، وانطلاقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (20) فإن جميع قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0.01, \alpha=0.05)$ ، كما توصلنا في الدراسة انه كلما اتخذت التربية البدنية و الرياضية كلما كانت صفة الدافعية ايجابية لدى التلاميذ وهذا ماينفي ما كان في القرون الوسطى حيث كانوا يعتقدون بان التربية البدنية و الرياضية لدى المرابي في القرون الوسطى مبادرة تفقد لأي معنى وانها نشاط غير مستحسن (هايدة موثقي، 2004، ص41)، وباعتبار الدافعية هي المحرك الاساسي للفرد للقيام بمجموعة من النشاطات والسلوكات هذا من جهة ومن جهة ثانية المحرك الاساسي لتعلم الفرد ، وهذا ما اكده حسن حنورة على ماجاء به السنهوري :على ان الذي يدفع الفرد الى ممارسة التربية البدنية و الرياضية هو رغباته وحاجته ، اذ ان حصه التربية البدنية و الرياضية تشبع رغبة داخلية فهو لايفرض على الفرد كما انه يلي نداءا داخليا (حنورة، 1996، ص12)، وقد جاء في نظرية فصل الطاقة والطاقة الزائدة للعالم فريدريك : ان حصه التربية البدنية و الرياضية اي كائن حي ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمتلكها والتي تزيد عن مايمتلكه الكائن الحي لعمليات النمو

وهو صغير ,وخلص على انه كلما توفر لدى الكائن الحي الطاقة تزيد عن حاجته (شرف,2001,ص33), كما أكد "هيل" في نظرية الحافز انها متغير وسيط بين العانة التي تستشيرها الحاجة والسلوك الحافظ والمشبع للحاجة او الاستجابة التي تحقق الهدف والتي تعمل على اختزال الحاجة.(حسن علاوي,1998,ص208).

اذا من خلال النتائج المتحصل عليها أكدت بان للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية وهذا ما جاء في دراسة:بوبكري رشيد,بعنوان :دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد (9 – 12) سنة2015. التي من نتائجها: إبراز الدور الإيجابي الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية لتحسين السلوك الحسي للطفل.

1-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على ان : " للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية(الثقة بالنفس ,الدافعية),وحتى ينشا الطفل قويا صحيح الجسم والعقل قادرا على القيام بالتكاليف الواجبة عليه عندما يدخل في سن البلوغ , كان لابد من اعطاء الحق الكامل للتربية البدنية و الرياضية التي هي جزء من حياة المراهق في مختلف المراحل ومن اجل ذلك حرص الاسلام على توفير هذا الحق, فالرسول صلى الله عليه وسلم قائد الامة وقدوة المسلمين عامة يلعب مع الاطفال ويشاركونهم العابهم وهو ما حدث مع الحسن والحسين رضي الله عنهما (لبنى يوسف,1965,ص5).

فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيتين تبين لنا بان للتربية البدنية و الرياضية لها دور فعال في

بناء الفرد خاصة في الجانب النفسي كما يساعد على تنمية الصفات النفسية الثقة بالنفس والدافعية .

استنتاجات عامة:

إن الدراسة الميدانية التي قمنا ومن خلال النتائج والملاحظات وانطلاقاً من استنتاج المحورين يتبين لنا بوضوح :

- أن التربية البدنية و الرياضية وسيلة هامة تعمل على الوصول لأهداف وغايات نبيلة وحسنة في المجتمع، فهي ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد وذلك عن الألعاب التي تؤدي إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية للفرد.

-واتضح لنا أن التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ ليست مجرد لعبة شكلية وترفيهية، بل اعتبروها تحظى بنفس الأهمية والمكانة كباقي الطرق الأخرى ضمن طرق التدريس.
-ان اغلبية تلاميذ الطور الثانوي أكدوا الدور الإيجابي للتربية البدنية و الرياضية في حياتهم وبالأخص في تطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس - الدافعية).

-أن معظم التلاميذ والأساتذة يجدون أن الثقة بالنفس هي أكثر تأثراً بالتربية البدنية و الرياضية لما لها من دور كبير في ميل التلاميذ لممارستها وتليها الدافعية ثم الانتباه باعتبارهما صفتان خاصتان لاكتساب المعارف والمعلومات.

-أن غياب هذه الصفات وعدم الاهتمام بتطويرها يحدث خلل في التلاميذ مما يصعب المهمة على الأستاذ.

الأفاق المستقبلية:

- يقترح الباحث مجموعة من الآفاق والدراسات المستقبلية لدراسة السلوك القيادي وفق عدة متغيرات كالآتي:
 - وجوب اتمام هذا النوع من الدراسات , لما له من اهمية كبيرة في المجال الرياضي والتربوي .
 - اجراء دراسات مماثلة في بيئات ومجتمعات اخرى , تكون اوسع من مجتمع الدراسة الحالية , ومقارنة نتائجها بنتائج هذه الدراسة .
 - اجراء دراسات مماثلة في اطوار تعليمية مختلفة , ومن وجهات نظر اخرى ومختلفة.
 - حبذا لو تكون الدراسة عن اثر غياب هذه الصفات النفسية لدى التلاميذ.
- وفي الأخير نتمنى ان يكون بحثنا هذا المتواضع باب واسع وانطلاقة جيدة لبحوث أخرى في ميدان الاختصاص .

اقتراحات:

- من خلال استعراض نتائج الدراسة، يمكن اقتراح عدة توصيات وهي كالآتي:
 - 1- توفير كل الامكانيات الخاصة بالمادة وهذا يتعلق بالتربية البدنية و الرياضية وتوفير كل الامكانيات اللازمة للوصول الى متطلباتها .
 - 2- تكوين الاساتذة والمعلمين في كيفية استغلال حصة التربية البدنية و الرياضية للوصول الى غايات التلاميذ.
 - 3- زيادة من عدد حصص التربية البدنية والرياضية ومحاولة استوفاء على كل ما يحتاجه التلميذ خاصة في فهم مفاهيمها ومراميها والعمل أكثر من اجل رفع مستوى اداء التلاميذ.
 - 4- توفير الوسائل البيداغوجية الخاصة بالمادة في كل المؤسسات التربوية لتسهيل حصة التربية البدنية و الرياضية .
 - 5- اعتبار حصة التربية البدنية و الرياضية كأساس تربوية وتعليمي لكي تعطي لها مزيدا من الاهتمام سواء من طرف التلاميذ او من طرف الاساتذة
 - 6- العمل على خلق جو تنافسي بين التلاميذ عن طريق حصص التربية البدنية و الرياضية.
 - 7- الزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية لتنمية القدرات النفسية و البدنية للتلاميذ .

الخاتمة:

في نهاية بحثنا المتواضع الذي حاولنا من خلاله التطرق إلى موضوع هام وحساس استخلصنا فكرة هامة ورئيسية تتمثل في الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس - الدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

فكانت الفكرة المحورية لهدف الدراسة استنادا لأراء بعض العلماء وكذلك الدراسات التطبيقية، وباستعمال أسئلة استبائية وبعد التحليل والاستخلاص تبين لنا أن للتربية البدنية و الرياضية أهمية بالغة في تطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس- الدافعية) لدى التلاميذ.

إن حصة التربية البدنية والرياضة وما تحتويه من تنوع الأنشطة الرياضية، وكذلك من خلال الألعاب الفردية والجماعية، بالإضافة إلى استشارة دافعية حب اللعب والاكتشاف والممارسة. وهذا ما يجعل أغلبية التلاميذ في المؤسسات التعليمية يهتمون كثيراً باللعب ويدركون جيداً أهدافها ونتائجها مما يزيد في دافعيتهم ورغبتهم الكبيرة في ممارسة الرياضة.

كما تبين من خلال الدراسة الدور الإيجابي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ لممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة، فمادة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية وفي جميع مستوياتها لم تستطع استغلال كل الثروات التربوية المنبثقة عنها وهذا يستلزم منا جهودا كبيرة لتغطية هذا التفاوت الموجود في المؤسسات، بالإضافة إلى حسن اختيار طريقة التدريس وحسن سير الوقت لكي يكون كافيا لتطوير بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس - الدافعية)، وأن اللعب هو الأسرع والأنسب في تحقيق الأهداف على اعتبار أن الزمن المخصص لحصص التربية البدنية والرياضية .

وفي الأخير لا نستطيع القول أننا استوفينا كل جوانب البحث، بل يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسات وصفية وتحليلية أكثر تتناول مختلف هذه العوامل ودرجة تأثيرها وهذا حتى تكون النتائج المتحصل عليها أكثر دقة وشمولية.

□ قائمة المصادر والمراجع:

- قائمة المصادر :

-القران الكريم : (سورة يوسف اية 11-13,واية42و87- سورة المائدة اية7).

-السنة النبوية الشريفة.

-قائمة القواميس والمعاجم:

*إبن منظور، جمال الدين محمد ابن مكرم: لسان العرب، دار الفكر، المجلد الأول، (1410هـ).

*احمد مختار عبد الحميد عمر: معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، الطبعة الاولى ، 2008.

- قائمة المراجع باللغة العربية :

1- احمد بن يخلف: ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصحي وانعكساتها على طرق تدريب في التعليم الثانوي، دار

النشر، القاهرة، 2001.

2-السلوم عبد الحكيم: سيكولوجية اللعب عند الاطفال ، مجلة النبا، العدد 48، دار النهضة، بيروت. 2000.

3-امال المخزومي: التنشئة الاجتماعية والثقة بانفس، مجلد(63)، 2002.

4-السليمان هاني ابراهيم: دليلك الى الثقة بالنفس بالآخرين، دار الاسراء، عمان، 2005.

5-ابراهيم مروان عبد المجيد: الرياضة للجميع، دار الثقافة، عمان، 2004.

6- البدراني جمال سالم: بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسط، ماجستير، بغداد، 1986.

7-السيد فؤاد البهي: اساس الصحة النفسية للاطفال، دار النشر، مركز الاسكندرية، 1995.

8-البسيوني محمد عوض: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.

9-اسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

10-اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، 2004.

11-بديرة كريمان: الاسس النفسية لنمو الطفل، دار المسيرة للنشر والطباعة، عمان، 2006.

12-بوحوش عمار: اصول البحث العلمي في مناهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر، 1995.

13-تركي رايح: اصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية ط2، الجزائر، 1990.

14-حنورة احمد حسن، شقيق ابراهيم عباس: العاب الطفل ما قبل المدرسة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، بيروت

1996.

15- حنا فاضل: اللعب عند الاطفال، ط1، دار المشرق، مغرب، دمشق، 1999.

16- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو من الطفولة الى المراهقة، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1972.

17- خليل عزة: علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، 2002.

18- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة، ط3، دار جلال الاسكندرية، مصر، 2003.

- 19- درويش كمال، امينالخولي: الترويح و اوقات الفراغ ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة،. 2001
- 20- سعدية علي بهادر : سيكولوجية المراهق ، دار البحوث العلمية الكويت،. 1980
- 21- محمد بن اسماعيل البخاري : صحيح البخاري ، دار ابن كثير ، بيروت، 1407هـ.
- 22- محمد سعيد مرسي : فن تربية الاولاد في الاسلام ، دار النشر والتوزيع الاسلامي ، القاهرة،. 1998
- 23- محمود علي : ركن الثقة ، دار التوزيع والنشر الاسلامي ، مصر ،. 1999
- 24- محمد حسن العلاوي: الاختبارات المهارية والنفسية ، ط3، دار المعارف ، القاهرة،. 1998
- 25- محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة،. 1992
- 26- مصطفى حسين باهر : طرق البحث العلمي والاحصائي ، مجلات تربوية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،. 2000
- 27- عثمان عفاف عثمان : الحركة هي مفتاح التعلم، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية،. 2011
- 28- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للاطفال الاسوياء ، و متحدي الاعاقة بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة،. 2001
- 29- عبد المتجلي محمد رجاء : الثقة بالنفس اساس بناء الشخصية ، مجلة الرابط الاسلامي ،. 1992
- 30- عبد العزيز صالح: التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة،. 1976
- 31- عبد الرحمان محمد العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الانساني ، دار راتب الجامعية ، بيروت،. 1999
- 32- عفاف البايدي: سيكولوجية اللعب ، دار الفكر، عمان،. 1990
- 33- عبد اللطيف محمد خليفة : الدافعية للانجاز، دار غريب للطباعة والنشر،. 2000
- 34- عشوي مصطفى : مدخل الى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية، ب، ط، الجزائر،. 1990
- 35- فؤاد الباهي السيد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر،. 1975
- 36- فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين، بيروت،. 1978
- 37- فرج الين وديع: خبرات في الالعب للصغار والكبار، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية،. 2007
- 38- نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم ، ط1، مكتبة النهضة ، مصر،. 2003
- 39- نوف محي الدين: اللعب في حياة الاطفال ، الطفل العربي والمستقبل، ب س.
- 40- نجم الدين السنهوري: راي في فلسفة اللعب ، دار النشر ، مصر،. 1998
- 41- نبيل عبد الهادي: سيكولوجية اللعب واثرها في تعلم الاطفال، ط1، دار وائل للنشر ، عمان،. 2004
- 42- صوالحة محمد احمد: علم نفس اللعب، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان،. 2004
- 43- صديقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضية ، جامعة حلوان، ط1، المكتب الجامعي الحديث،. 2004
- 44- يوسف ميخائيل: الثقة بالنفس ، دار النهضة، القاهرة، مصر، د س.
- 45- ياسين رمضان: علم نفس الرياضي ، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان،. 2007

- 46- ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية, عالم الكتب ,القاهرة., 1965.
- 47- هايدة موثقي: علم النفس اللعب , ط1, دار الهادي للطباعة والنشر., 2004.
- 48- رشوان عبد الحميد حسين: في مناهج العلوم , مؤسسة شباب جامعة الاسكندرية, مصر., 2003.
- 49- رشيد زرواتي : مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية, ط1, دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع
الجزائر. 2007.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1-c.boyer ,**leenseignement des jeux sportifs**, ed :vigot,paris,1982.

2-pasveer,k,**validating a measure of self,trust,the role of attachment processes**,poster,presented at the anvil conference,of the international network on personal,relationship oxford britan,1997.

3-Sunderland,**language and audio logy ser services inpubicschools**,intervention in school and clinc39(4),209-21,1,2004.

4- Emmons ,s,Thomas,**powerperformce transcending the barriers**, oxford univ,pres,Briton,a2007.

- قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:

المصري وليد احمد ,دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية اطفال السادسة ,مجلة العلم ,الطالب , العدد الثاني , دائرة التربية والتعليم ,عمان . 1998.

-مراسيم ومناشير:

وزارة التربية الوطنية , مناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة من التعليم ,اللجنة الوطنية للمناهج . 2006.

-قائمة المواقع الالكترونية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - الجلفة -
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السادة الأساتذة الكرام تحية طيبة:

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم

النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان:

"دور حصة اللعب في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس, الدافعية)"

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتمكم في إنجاز عمله بنجاح بصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات

المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم

ملاحق

أرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة للمساهمة في الوصول الى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها

او تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

معلومات شخصية:

الاسم واللقب.....

الدرجة العلمية.....

الاختصاص:.....

التوقيع:.....

ملاحظة: البدائل المستخدمة هي: (نعم / لا / احياناً).

- من اعداد الباحث:

بن اسعيد مختار

زروق وليد

ملاحق

المحور الأول: للعب دور في تنمية صفة الثقة بالنفس.

موافق	لا رأي لي	لا اوافق	مناسبة	غير مناسبة
-------	-----------	----------	--------	------------

ملاحق

--	--	--	--	--

س1: هل تثق في قدراتك ؟

التعديل:

س2: هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة اللعب؟

التعديل :

س3: هل تتقبل طريقة تعامل الاستاذ معك ؟

التعديل:

س4: عند ممارستك للعب هل يزيد هذا من ثقتك بنفسك

وباستاذك؟

التعديل:

س5: هل الاهتمام بالمظهر الجسمي والهندام يزيد من ثقتك

بنفسك لتحقيق نتائج ايجابية اثناء اللعب ؟

التعديل:

س6: عند اجراء دورات رياضية في المؤسسة , هل تخشى عدم

رضى الاخرين عن ادائك في هذه الدورة ؟

التعديل:

س7: هل تثق في الوصول للهدف رغم ضغوط المنافسة ؟

ملاحق

التعديل:

س8: هل يساهم اللعب في جعلك تتغاضى عن كلام الناس السليبي اتجاهك نحو المضي قدما دون الاهتمام بهم؟

التعديل:

س9: عند تحقيق اهداف الحصّة , هل تشعر بالرضا عن نفسك وتزيد ثقتك بنفسك؟

التعديل:

س10: عند ممارستك للعب هل تشعر بالراحة قياسا بما يشعر به باقي اعضاء؟

التعديل:

س11: اثناء ممارستك للعب هل تشعر بان لك القدرة على التنافس معهم؟

التعديل:

المحور الثاني: للعب دور في تنمية صفة الدافعية .

موافق	لا رأي لي	لا اوافق	مناسبة	غير مناسبة
-------	-----------	----------	--------	------------

ملاحق

--	--	--	--	--

س1: هل ترى بان اللعب يؤثر ايجابا على حالتك النفسية ؟
التعديل:

س2: هل ترى بان حصة واحدة اسبوعيا كافية لزيادة رغبتك في ممارسة اللعب بشكل اكبر ؟
التعديل:

س3: هل يقتصر نشاطك الرياضي الا في حصة التربية البدنية ام خارج الدوام المدرسي؟
التعديل:

س4: هل تشعر بالراحة عند ممارسة اللعب ؟
التعديل:

س5: عند اجراء منافسات رياضية في الحصة , هل تبذل اقصى جهدك من اجل تحقيق الفوز مع عناصر فوجك؟
التعديل:

ملاحق

س6: عند الخسارة مع عناصر فوجك وتلقي العقوبة , هل تشعر بالرضا عن النتيجة وتحاول رد الاعتبار في المنافسات

القادمة ؟

التعديل:

س7: هل يقوم استاذ التربية البدنية والرياضية بتحفيزكم لكي لا تشعرون بالخيبة والفشل .؟

التعديل:

س8: اذن , هل اللعب يحفزك على تطوير نفسك لتكون الافضل في القسم ؟

التعديل:

س9: هل ترى بان الاستاذ يساهم في تنمية الشعور بالرغبة لديكم نحو تحقيق مختلف اهدافكم ؟

التعديل:

س10: هل ترى ان اللعب ينمي صفة الدافعية لديك؟

التعديل:

ملحق رقم: 03

س1

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides				
نعم	134	59.6	59.6	59.6
لا	21	9.3	9.3	68.9
أحياناً	70	31.1	31.1	100.0
Total	225	100.0	100.0	

س1

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	134	75.0	59.0
لا	21	75.0	-54.0-
أحياناً	70	75.0	-5.0-
Total	225		

Test

	س1
Khi-deux	85.627 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

ملاحق

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س2

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	155	68.9	68.9	68.9
لا	14	6.2	6.2	75.1
أحيانا	56	24.9	24.9	100.0
Total	225	100.0	100.0	

س2

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	155	75.0	80.0
لا	14	75.0	-61.0-
أحيانا	56	75.0	-19.0-
Total	225		

ملاحق

Test

	س2
Khi-deux	139.760 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س3

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	155	68.9	68.9	68.9
لا	7	3.1	3.1	72.0
أحياناً	63	28.0	28.0	100.0
Total	225	100.0	100.0	

س3

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	155	75.0	80.0
لا	7	75.0	-68.0-
أحياناً	63	75.0	-12.0-
Total	225		

ملاحق

Test

	س3
Khi-deux	148.907 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س4

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	162	72.0	72.0	72.0
لا	21	9.3	9.3	81.3
أحيانا	42	18.7	18.7	100.0
Total	225	100.0	100.0	

ملاحق

س4

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	162	75.0	87.0
لا	21	75.0	-54.0-
أحياناً	42	75.0	-33.0-
Total	225		

Test

	س4
Khi-deux	154.320 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س5

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	120	53.3	53.3	53.3
لا	42	18.7	18.7	72.0
أحياناً	63	28.0	28.0	100.0
Total	225	100.0	100.0	

ملاحق

س5

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	120	75.0	45.0
لا	42	75.0	-33.0-
أحياناً	63	75.0	-12.0-
Total	225		

Test

	س5
Khi-deux	43.440 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س6

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	162	72.0	72.0	72.0
لا	21	9.3	9.3	81.3
أحياناً	42	18.7	18.7	100.0
Total	225	100.0	100.0	

ملاحق

س6

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	162	75.0	87.0
لا	21	75.0	-54.0-
أحياناً	42	75.0	-33.0-
Total	225		

Test

	س6
Khi-deux	154.320 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س7

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	148	65.8	65.8	65.8
لا	35	15.6	15.6	81.3
أحياناً	42	18.7	18.7	100.0
Total	225	100.0	100.0	

ملاحق

س7

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	148	75.0	73.0
لا	35	75.0	-40.0-
أحياناً	42	75.0	-33.0-
Total	225		

Test

	س7
Khi-deux	106.907 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

س8

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé

ملاحق

Validé	نعم	134	59.6	59.6	59.6
	لا	49	21.8	21.8	81.3
	أحياناً	42	18.7	18.7	100.0
	Total	225	100.0	100.0	

س8

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	134	75.0	59.0
لا	49	75.0	-26.0-
أحياناً	42	75.0	-33.0-
Total	225		

Test

	س8
Khi-deux	69.947 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

ملاحق

9س

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	112	49.8	49.8	49.8
لا	43	19.1	19.1	68.9
أحياناً	70	31.1	31.1	100.0
Total	225	100.0	100.0	

9س

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	112	75.0	37.0
لا	43	75.0	-32.0-
أحياناً	70	75.0	-5.0-
Total	225		

Test

	9س
Khi-deux	32.240 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

ملاحق

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

1

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides				
نعم	120	53.3	53.3	53.3
لا	70	31.1	31.1	84.4
أحياناً	35	15.6	15.6	100.0
Total	225	100.0	100.0	

1

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	120	75.0	45.0
لا	70	75.0	-5.0-
أحياناً	35	75.0	-40.0-
Total	225		

Test

	1
Khi-deux	48.667 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

ملاحق

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

—2

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé				
نعم	134	59.6	59.6	59.6
لا	21	9.3	9.3	68.9
أحياناً	70	31.1	31.1	100.0
Total	225	100.0	100.0	

—2

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	134	75.0	59.0
لا	21	75.0	-54.0-
أحياناً	70	75.0	-5.0-
Total	225		

ملاحق

Test

	2
Khi-deux	85.627 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

3

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	104	46.2	46.2	46.2
لا	65	28.9	28.9	75.1
أحيانا	56	24.9	24.9	100.0
Total	225	100.0	100.0	

3

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	104	75.0	29.0
لا	65	75.0	-10.0-
أحيانا	56	75.0	-19.0-

Total	225		
-------	-----	--	--

Test

	3
Khi-deux	17.360 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

4

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	141	62.7	62.7	62.7
لا	21	9.3	9.3	72.0
أحيانا	63	28.0	28.0	100.0
Total	225	100.0	100.0	

ملاحق

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	141	75.0	66.0
لا	21	75.0	-54.0-
أحياناً	63	75.0	-12.0-
Total	225		

Test

	—4
Khi-deux	98.880 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

—5

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	155	68.9	68.9	68.9
لا	35	15.6	15.6	84.4
أحياناً	35	15.6	15.6	100.0
Total	225	100.0	100.0	

ملاحق

—5

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	155	75.0	80.0
لا	35	75.0	-40.0-
أحياناً	35	75.0	-40.0-
Total	225		

Test

	—5
Khi-deux	128.000 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

—6

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	127	56.4	56.4	56.4
لا	56	24.9	24.9	81.3
أحياناً	42	18.7	18.7	100.0

ملاحق

Total	225	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

—6

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	127	75.0	52.0
لا	56	75.0	-19.0-
أحياناً	42	75.0	-33.0-
Total	225		

Test

	—6
Khi-deux	55.387 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

—7

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	120	53.3	53.3	53.3
لا	70	31.1	31.1	84.4

ملاحق

أحيانا	35	15.6	15.6	100.0
Total	225	100.0	100.0	

7

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	120	75.0	45.0
لا	70	75.0	-5.0-
أحيانا	35	75.0	-40.0-
Total	225		

Test

	7
Khi-deux	48.667 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

8

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	134	59.6	59.6	59.6
لا	70	31.1	31.1	90.7

أحيانا	21	9.3	9.3	100.0
Total	225	100.0	100.0	

8

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	134	75.0	59.0
لا	70	75.0	-5.0-
أحيانا	21	75.0	-54.0-
Total	225		

Test

	8
Khi-deux	85.627 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

9

ملاحق

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides				
نعم	141	62.7	62.7	62.7
لا	35	15.6	15.6	78.2
أحياناً	49	21.8	21.8	100.0
Total	225	100.0	100.0	

٩٥

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	141	75.0	66.0
لا	35	75.0	-40.0-
أحياناً	49	75.0	-26.0-
Total	225		

Test

	٩٥
Khi-deux	88.427 ^a
ddl	2
Signification asymptotique	.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.0.

ملاحق

Corrélations						
--------------	--	--	--	--	--	--

Corrélations							
		الاستبيان	س1	س2	س3	س4	س5
الاستبيان	Corrélation de Pearson	1	.481**	.657**	.332*	.699*	.532**
	Sig. (bilatérale)		.004	.000	.012	.010	.000
	N	20	20	20	20	20	20

Corrélations						
		س6	س7	س8	س9	س10
الاستبيان	Corrélation de Pearson	.562**	.337**	.651**	.600*	.426*
	Sig. (bilatérale)	.000	.019	.003	.000	.000
	N	20	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملاحق

		الاستبيان	س11	س12	س13	س14	س15
الاستبيان	Corrélation de Pearson	1	.429**	.755**	.663**	.471**	.549**
	Sig. (bilatérale)		.000	.002	.000	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20
Corrélations							
		س16	س17	س18			
الاستبيان	Corrélation de Pearson	.634**	.986**	.400**			
	Sig. (bilatérale)	.009	.004	.048			
	N	20	20	20			
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).							
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).							

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.651	18

ملاحق

استمارة استبيان في صورتها النهائية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اعزائي التلاميذ

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية البدنية تحت عنوان :

"دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) "

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عمله بنجاح بصفتم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع.

أرجوا منكم الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتم التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية.

ولكم جزيل الشكر والاحترام

ملاحظة: (ضع إشارة x في الخانة المناسبة)

درجة الموافقة			الفقرات
احيانا	لا	نعم	
المحور الأول: للعب دور في تنمية صفة الثقة بالنفس			
			1 هل تثق في قدراتك ؟
			2 هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
			3 عند ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية هل يزيد هذا من ثقتك بنفسك وباستاذك؟
			4 هل الاهتمام بالمظهر الجسمي والهندام يزيد من ثقتك بنفسك لتحقيق نتائج ايجابية اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
			5 عند اجراء دورات رياضية في المؤسسة ,هل تخشى عدم رضى الاخرين عند ادائك في هذه الدورة ؟
			6 هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في جعلك تتغاضى عن كلام الناس السلبي اتجاهك نحو المضي قدما دون الاهتمام بهم ؟
			7 عند تحقيق اهداف الحصة , هل تشعر بالرضا عن نفسك وتزيد ثقتك بنفسك ؟
			8 عند ممارستك التربية البدنية و الرياضية هل تشعر بالراحة قياسا بما يشعر به باقي اعضاء؟
المحور الثاني: للعب دور في تنمية صفة الدافعية			
			1 هل ترى بان حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر ايجابا على حالتك النفسية ؟
			2 هل ترى بان حصة واحدة اسبوعيا كافية لزيادة رغبتك في ممارسة اللعب بشكل اكبر؟
			3 هل يقتصر نشاطك الرياضي الا في حصة التربية البدنية ام خارج الدوام المدرسي؟
			4 هل تشعر بالراحة عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
			5 عند اجراء منافسات رياضية في الحصة , هل تبذل اقصى جهدك من اجل تحقيق الفوز مع عناصر فوجك ؟
			6 هل يقوم استاذ التربية البدنية والرياضية بتحفيزكم لكي لا تشعرون بالخيبة

			والفشل؟	
			هل حصة التربية البدنية و الرياضية تحفزك على تطوير نفسك لتكون الافضل في القسم؟	7
			هل ترى بان الاستاذ يساهم في تنمية الشعور بالرغبة لديكم نحو تحقيق مختلف اهدافكم؟	8