

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسية بن بوعلی- الشلف -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج  
التربية البدنية و الرياضية  
تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان :

تأثير النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

إعداد الطالب الباحثة:

لجنة المناقشة :

بن عيسى رضا

د.بن قاصد علي

رئيسا

مقررا

د.يحياوي محمد

عضوا مناقشا

د.بن لكحل منصور

عضوا مناقشا

د. عباس جمال

السنة الجامعية 2009/2008

# إهداء

عندما أتصفح صفحات العمر يسر بوجع رائي الكثير ممن أحبهم و لهم الفضل  
بعد الله عز وجل عليّ في حياتي و تتم المراحل تلو الأخرى في هذه  
الحياة و أنا أشعر بدورهم الكبير و هم :

-إلى والدي موجهي و معلمي الأول الأب الذي قدم حياته كلها من أجلنا  
حفظه الله و رعاه .

-إلى منبع الحنان و المشاعر أُمي الحنونة التي سهرت الليالي من أجلنا  
حفظها الله و رعاها.

-إلى زوجتي التي ساهمت بكثير في إنجاز هذه الرسالة.

-إلى إخوتي و أخواتي لما وفروه لي من جو مناسب للاجتياز هذه المرحلة.

-إلى كل الأصدقاء و الأحباب الذين ساهموا من قريب أو من بعيد .

-إلى أساترة معهد التربية البرنية و الرياضية بالشلف .

إلى كل هؤلاء أهري هذا العمل المتواضع

● بن عيسى رضا ●

## شكر و عرفان

أحمد الله عز وجل الذي أعانني و قدرني على إتمام هذا العمل المتواضع  
فالحمد له على كل الأحوال ، فله الحمد حتى الرضا و له الحمد  
إفرا رضا و له الحمد بعد الرضا .

كما يسرني أن أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى أستاوي و موجهي  
و مرشري الدكتور الفاضل " يحيوي محمد " الذي تقدم بالإشراف على هذا  
العمل فكان له الفضل في إثرائه و المساعدة على تحطى الصعاب  
كما أقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور " كمال عكوش " على مساعده في إنجاز  
هذه الرسالة و كذلك الدكتور " الحاج شريف قويرر " على إرشاداته و تعليماته .  
و أشكر أيضا الدكتور " نصر الدين شريف " على نصائحه و توجيهاته .  
كما لا يفوتني أن أشكر كل الأصدقاء الطلبة (باحثين) ماجستير  
لرفعة 2009 جامعة حسيبة بن بوعلي قسم التربية البرنية و الرياضية  
الذين ساهموا في إنجاز هذه الرسالة .

كما أتقدم إلى الأصدقاء أساتذة التربية البرنية و الرياضية بالإكماليات  
الذين كان لهم يد العون في إتمام الجانب التطبيقي من هذه الرسالة .  
و أخيرا ... فإنني اعتبر هذا الشكر شكرا خاصا خالصا لكل من أعانني  
و أبرى لي نصحا و لم يتسع المقام لذكره ، لهم جميعا صاوق  
الرعوات و عظيم الامتنان و التقدير .

● بن عيسى رضا ●

# الفهرس

كلمة شكر

الاهداء

فهرس الجداول والاشكال

مقدمة.

## الفصل التمهيدي.

- 1 - مشكلة البحث..... 02
- 2 - فرضيات البحث..... 02
- 3 - أهداف البحث..... 03
- 4 - أسباب اختيار البحث  
وأهميته..... 03
- 5 - مصطلحات  
البحث..... 04
- 6 - الدراسات السابقة  
والمشابهة..... 06

## الباب الأول الجانب النظري الفصل الأول النشاط البدني الرياضي

تمهيد.

- 1- 1 - تعريف  
النشاط..... 13
- 1 - 2 - تعريف النشاط  
البدني..... 13
- 1 - 3 - أوجه النشاط  
البدني..... 15
- 1 - 3 - 1 - النشاط البدني  
الداخلي..... 15



	2 - النشاط البدني	3 -	1 -
15.....			الخارجي.
	4 - أنواع النشاط البدني و الرياضي		1 -
16.....			
	1 - النشاط البدني الرياضي الترويحي	4 -	1 -
16.....			
	2 - النشاط الرياضي	4 -	1 -
17.....			التنافسي.
	5 - إيجابيات و سلبيات النشاط الرياضي		1 -
19.....			التنافسي.
	6 - النشاط الرياضي البدني النفعي		1 -
20.....			
	7 - أهداف النشاط البدني		1 -
23.....			الرياضي.
23.....	1 - هدف التنمية البدنية	7 -	1 -
	2 - هدف التنمية المعرفية	7 -	1 -
24.....			
25.....	3 - هدف التنمية النفسية	7 -	1 -
25.....	4 - هدف التنمية الاجتماعية	7 -	1 -
	5 - هدف الترويح و أنشطة الفراغ	7 -	1 -
26.....			
	6 - هدف النشاط البدني من الناحية الصحية	7 -	1 -
27.....			
	8 - خصائص النشاط البدني الرياضي		1 -
29.....			

9 - أهمية النشاط البدني الرياضي	- 1
29.....	
10 - واجبات النشاط	- 1
30.....الرياضي	
11 - وظائف النشاط البدني	- 1
31.....الرياضي	
12 - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	- 1
34.....	
1 - الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي	- 12 - 1
35.....	
2 - الدوافع الغير مباشرة	- 12 - 1
35.....	
13 - الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي	- 1
36.....	
1 - الأسس البيولوجية	- 13 - 1
36.....	
2 - الأسس النفسية	- 13 - 1
36.....	
3 - الأسس الاجتماعية	- 13 - 1
37.....	
14 - فعالية النشاط البدني في حياة المراهق	- 1
37.....	
15 - علاقة الأنشطة الرياضية بجوانب نمو المراهق	- 1
39.....	
1 - دور النشاط الرياضي في تنمية الجانب النفسي و	- 15 - 1
الجسدي	39.....
2 - دور النشاط الرياضي في تطوير الجانب	- 15 - 1
الموضوعي	41.....

خلاصة.

## الفصل الثاني تركيز الانتباه ونظرياته

تمهيد.

1 - مفهوم تركيز الانتباه	- 2
46.....	
2 - 2 - النظريّات المفسرة للانتباه	48.....
3 - طبيعة تركيز الانتباه	- 2
57.....	
2 - 4 - أنواع تركيز الانتباه	58.....
1 - تركيز الانتباه العفوي	- 4 - 2
58.....	
2 - تركيز الانتباه القسري	- 4 - 2
58.....	
2 - 4 - 3 - تركيز الانتباه الإرادي	58.....
5 - مظاهر تركيز الانتباه	- 2
59.....	
2 - 6 - أهمية تركيز الانتباه	59.....
2 - 7 - أبعاد تركيز الانتباه	60.....
8 - العوامل المساعدة على تركيز الانتباه	- 2
62.....	
9 - العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه	- 2
63.....	
1 - العوامل الداخلية المؤثرة في تركيز الانتباه	- 9 - 2
63.....	
2 - العوامل الخارجية المؤثرة على تركيز الانتباه	- 9 - 2
64.....	
10 - اتساع تركيز الانتباه	- 2 - 65.....

66.....	11 - 2	اتجاه تركيز الانتباه
66.....	12 - 2	أساليب تركيز الانتباه
	12 - 2	1 - أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع
67.....		
67.....	12 - 2	2 - أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الواسع
	12 - 2	3 - أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الضيق
68.....		
69.....	12 - 2	4 - أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الضيق
70.....	13 - 2	مظاهر تركيز الانتباه
73.....	14 - 2	العوامل المشتتة للانتباه
76.....	15 - 2	تركيز الانتباه والأداء الرياضي

خلاصة.

### الفصل الثالث المراهقة والخصائص العمرية

تمهيد.

80.....	3 - 1	مفهوم المراهقة
	3 - 2	وجهات نظر مختلفة في تعريف المراهقة
82.....		
	3 - 3	وجهات نظر مختلفة في تقسيمات المراهقة
84.....		
86.....	3 - 4	النظريات المفسرة للمراهقة
86.....	3 - 4 - 1	نظرية التحليل النفسي
86.....	3 - 4 - 2	النظرية البيولوجية
87.....	3 - 4 - 3	النظرية الانثروبولوجية
88.....	3 - 5	الاتجاهات المفسرة للمراهقة
88.....	3 - 5 - 1	الاتجاه البيولوجي النفسي
88.....	3 - 5 - 2	الاتجاه الثقافي الاجتماعي

89.....	3 - 5 - 3 - الاتجاه العقلي
89.....	3 - 6 - أنماط المراهقة
89.....	3 - 6 - 1 - المراهقة المتكيفة
90.....	3 - 6 - 2 - المراهقة الانساحبية المنطوية
90.....	3 - 6 - 3 - المراهقة العدوانية المتمردة
90.....	3 - 6 - 4 - المراهقة المنحرفة
	3 - 7 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة ( المرحلة المتوسطة )
	91.....
91.....	3 - 7 - 1 - التغيرات الجنسية العضوية الحركية
92.....	3 - 7 - 2 - النمو الجسمي
	3 - 8 - حاجيات المراهق في مرحلة المراهق المبكرة
	97.....
99.....	3 - 9 - مشكلات المراهقة

خلاصة.

## الباب الثاني الجانب التطبيقي الفصل الرابع المنهجية العلمية المتبعة

تمهيد.

106.....	4 - 1 - منهج البحث
106.....	4 - 2 - عينة البحث
107.....	4 - 3 - مجالات البحث
107.....	4 - 4 - أدوات البحث
110.....	4 - 5 - الدراسة الاستطلاعية
110.....	4 - 5 - 1 - صدق وثبات المقياس
111.....	4 - 5 - 2 - موضوعية المقياس
111.....	4 - 6 - الأدوات الإحصائية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.

	5 -	1 -	عرض و مناقشة نتائج	مقياس شبكة تركيز
			116.....	الانتباه
12	5 -	2 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور	
			116.....	سنة
13	5 -	3 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور	
			118.....	سنة
14	5 -	4 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور	
			120.....	سنة
15	5 -	5 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور	
			122.....	سنة
	5 -	6 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور الممارسين	
			124.....	
12	5 -	7 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث	
			126.....	سنة
13	5 -	8 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث	
			128.....	سنة
14	5 -	9 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث	
			130.....	سنة
15	5 -	10 -	عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث	
			132.....	سنة
	5-11		عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث الممارسين	
			134.....	

5-12- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور

وإناث.....136

الممارسين 12 سنة

5-13- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور وإناث

.....138

الممارسين 13 سنة

5-14- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور

وإناث.....140

الممارسين 14 سنة

5-15- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور

وإناث.....142

الممارسين 15 سنة.

خلاصة.

### الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1-الفرضية الأولى.....146

6-2-الفرضية الثانية.....149

6-3-الفرضية الثالثة.....150

- الاستنتاج العام.....

- خاتمة.....

- التوصيات.....

- قائمة المراجع .

- الملاحق.

### فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
94	النمو الانفعالي لمرحلة المراهقة ذكور و إناث	01
110	معامل صدق و ثبات المقياس	02
116	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	03
118	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	04
120	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	05
122	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	06
124	نتائج في مقياس شبكة تركيز الانتباه لمرحلة عمرية و قيمة معامل F المحسوبة و الجدولية عند ذكور الممارسين	07
126	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	08
128	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	09
130	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	10
132	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	11
134	نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه لمرحلة عمرية و قيمة معامل F المحسوبة و الجدولية عند إناث الممارسين	12
136	مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	13
138	مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	14
140	مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	15
142	مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	16

### فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
--------	-------------	-----



49	الانتباه كترشيح (L'attention comme filtre) .	01
50	نموذج برودبنت 1958	02
51	نموذج دوتش-دوتش 1969	03
51	كيفية حدوث استجابة الانتباه في نموذج تريسمان 1964	04
52	الفرق بين نموذج برودبنت ودوتش ونورمان فيما يخص موقع المرشح (Le filtre).	05
109	اختبار شبكة تركيز الانتباه	06
117	مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	07
119	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	08
121	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	09
123	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	10
125	متوسطات الحسابي لكل مرحلة عمرية في مقياس شبكة تركيز الانتباه عند ذكور الممارسين.	11
127	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	12
129	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	13
131	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	14
133	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	15
135	متوسطات الحسابي لكل مرحلة عمرية في مقياس شبكة تركيز الانتباه عند إناث الممارسين.	16
137	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	17
139	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	18
141	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	19
143	قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه	20

## مقدمة:

إن البدن موطن الروح و مكان العقل و زينة الإنسان في دنياه وحينما نتحدث عن ذلك فإننا نتحدث عن ناحية هامة من نواحي نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل و الشرب... الخ

والنشاط البدني الرياضي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية و اجتماعية، تؤدي بنظام ، و الغرض منها تقوية المجموعة بتقوية الفرد ، كما أنها تصقل الروح و العقل و تهيب الشباب إلى اكتساب الأخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم . فكان إدراك الدول المتقدمة لأهمية النشاط البدني و الرياضي للأفراد فوجه إليه عناية حتى أصبح – النشاط البدني الرياضي – شطرا من مناهج تعليمه بمستوياته و اعتبرته إجباريا بالمدارس .

كما اهتمت الدولة الجزائرية بالنشاط البدني الرياضي و شجعت ممارسته من خلال ما سنته من قوانين خاصة به، و هذا بغرض تطويره و ترقيته لكنها لم تنجح في ترسيخه و هذا لنقص الوعي بأهميته في النمو البدني و العقلي خاصة في مراحل التمدريس بأطواره.

و لهذا يجب تطوير خبرات و وظيفة الأساتذة الذين يقومون بتدريس هذا النشاط في المدارس التعليمية ، بحيث لم تعد هذه الوظيفة قاصرة على مجرد تلقين المهارات الحركية لتلميذ ، و إنما اتجهت أساسا إلى هدف تحقيق شخصيته المتكاملة و المنتجة و القدرة على العمل التفكير المستقل عن طريق الممارسة المنظمة في النشاط البدني و الرياضي .

و مازالت الجزائر تحاول تعميم ممارسة النشاط البدني الرياضي على مختلف الشرائح المجتمع خاصة تلاميذ المدارس و الثانويات وفقا لبرنامج تربوي عام ، هذا كله من أجل خلق نشئ صالح من كل الجوانب و الأبعاد و يساهم مساهمة فعالة في تشييد البنيان الحضاري دافعا بذلك بهذا الأخير إلى الازدهار و الرقي ليحتل مكانة رائدة في المصنف الدولي.

محاولة منا إعطاء لمحة حول مضمون هذا البحث قام الباحث بتقسيم البحث إلى بابين حيث تطرق في الباب الأول إلى الجانب النظري و الذي يحتوي على ثلاث فصول : الفصل الأول (النشاط البدني الرياضي ) و الذي يتضمن مختلف التعاريف و أنواع النشاط البدني الرياضي و حاول أيضا إبراز ايجابيات وأهداف و خصائص النشاط البدني الرياضي وأهميته.

الفصل الثاني (تركيز الانتباه ) حيث احتوى هذا الفصل على المفاهيم و التعاريف المختلفة لتركيز الانتباه و كذلك النظريات المفسرة للانتباه كما تطرق أيضا إلى أنواع ، مظاهر، أهمية ، وأبعاد تركيز الانتباه و العوامل المساعدة على تركيز الانتباه و مدى علاقته بالأداء الرياضي محاولة من الباحث الربط بينهما .

الفصل الثالث ( المراهقة) يتضمن هذا الفصل المفاهيم المتعددة لمرحلة المراهقة و كذا النظريات المفسرة لها و أنماطه ا و خاصة خصائص النمو فيها ،التي تعتبر مرحلة عبور ما بين مرحلة الطفولة و مرحلة البلوغ،و ابرز الباحث في الأخير الى أهم المشاكل التي تترتب عن هذه المرحلة.

حيث تطرق في الباب الثاني إلى الجانب التطبيقي الذي قسمه إلى ثلاث فصول : الفصل الرابع:حاول الباحث من خلاله تبيان المنهجية المتبعة في هذا البحث من خلال تطرقه إلى المنهج المتبع في هذه الدراسة و كذا عينة البحث و كيف تم اختيارها و مختلف مجالات البحث و الأدوات المستعملة وكذا الدراسة الاستطلاعية التي قام بها و الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها .

الفصل الخامس الذي تم فيه عرض النتائج المحصل عليها في اختبار شبكة تركيز الانتباه ومناقشتها .

الفصل السادس حيث تم فيه مقابلة الفرضيات التي تم طرحها بالنتائج المحصل عليها في الدراسة .

و في الاخير الخلاصة العامة والتي هي حوصلة عامة لهذا البحث و عن النتائج التي اسفر عنها البحث و كذا بعض الاقتراحات و التوصيات التي ينصح بها الباحث.

## 1 - مشكلة البحث:

كون النشاط البدني الرياضي مادة كباقي المواد في الجهاز التربوي، والذي من خلاله بنية مجموعة أهداف من شأنها أن تحقق للفرد أحسن الإنجازات وهذا إذا توصل الفرد أو التلميذ إلى توظيف كل طاقاته العقلية والنفسية فيها ونظراً للدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تطوير الجوانب البدنية إرتئينا في إبراز دوره في تطوير القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وهذا نظراً لأهمية الانتباه في مجالات الحياة المختلفة ورغم العديد من التساؤلات العديدة التي تثار نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تطرق الباحث إلى طرح جملة من التساؤلات كالاتي:

**هل للنشاط البدني الرياضي أثر في تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (ذكور وإناث)؟**

**التساؤلات الفرعية:**

- هل هناك فروق في تركيز الانتباه عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين (ذكور، إناث)؟
- هل هناك فروق في تركيز الانتباه عند التلاميذ الممارسين مابين المراحل العمرية ( 12، 13، 14، 15)سنة؟
- هل هناك فروق في تركيز الانتباه عند التلاميذ الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث؟

## 2 - فرضيات البحث:

**الفرضية العامة:**

للسياط البدني الرياضي أثر إيجابي في تنمية تركيز الانتباه عند التلاميذ (ذكور، إناث).

**الفرضيات الجزئية:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين (ذكور، إناث).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين حسب كل مرحلة عمرية لصالح المرحلة العمرية (14 - 15) سنة (ذكور، إناث).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين وذلك لصالح الذكور مقارنة بالإناث.

### 3 - أهداف البحث:

تتضح أهداف هذا البحث في النقاط التالية :

- إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي.
- التطرق إلى موضوع تركيز الانتباه و مدى أهميته.
- الكشف عن الفروق إن وجدت بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي في القدرة على تركيز الانتباه.
- محاولة إبراز الفروق بين كل من الجنسين من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في تركيز الانتباه.

### 4 - أسباب اختيار البحث وأهميته:

إن من الأسباب التي دفعت بالباحث إلى القيام بهذه الدراسة هي عم معرفة القيمة الحقيقية للنشاط البدني و الرياضي و اعتبار هذا الأخير عبارة عن حركات بدنية و ألعاب رياضية، و هي عبارة عند متنفس و ترويح فقط لا غير عند العديد من التلاميذ ، فأراد الباحث من خلال هذه الدراسة إبراز فوائد النشاط البدني الرياضي التي تعود على الممارسين سواء كانت فوائد عقلية ، نفسية ، حركية ، اجتماعية ، انفعالية ، فيزيولوجية .... و غيرها.

و محاولة من الباحث إبراز بصفة خاصة من خلال هذه الدراسة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه عند التلاميذ.

وتكمن أهمية البحث الحالية من خلال قراءة مفردات عنوان الدراسة الذي تحمله .

تظهر أهمية البحث من خلال تطرق الباحث إلى إبراز مفهوم النشاط البدني الرياضي من خلال إظهار علاقته في تنمية بعض القدرات العقلية ، و بصفة خاصة تأثيره على تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة وما تحويه هذه الأخيرة من تغييرات فيزيولوجية نفسية ، حركية ، اجتماعية و عقلية .

-إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي في المساهمة في التأثير إيجابيا على كل من الجنسين (ذكر ، إناث) و مدى تأثيرهما به .

بحيث نجد أن الموضوع يكون فيه الفرد موضع الدراسة و مدى تأثير كل فرد به .

-حيث حاول الباحث من خلال تطلعه للدراسات السابقة التي سبق ذكرها محاولة التطرق للعلاقة الموجودة بين النشاط البدني الرياضي بمختلف ألوانه و أنواعه و مدى تأثيره إيجابا أو سلبا في تنمية هذه القدرة العقلية أي تركيز الانتباه.  
-من خلال هذا حاول الباحث التطرق لهذه الدراسة و ذلك لإبراز أهمية تركيز الانتباه من جانب تأثيره بممارسة النشاط البدني الرياضي .

## 5 - تحديد المصطلحات :

### أولا : النشاط البدني الرياضي :

عرّفه قاسم حسن حسين " بأنه ميدان من ميادين التربية عموما و التربية البدنية خصوصا و يعدّ عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ، ومن خلاله خدمة المجتمع " (1).

### ثانيا : الانتباه :

هو تهيؤ عقلي معرفي انتقائي تجاه موضوع الانتباه أو تركيز الجهد العقلي في الأحداث العقلية أو الحسية و هذا يعني أن الانتباه ينطوي على خصائص معينة أهمها:

- الاختبار أو الانتقاء focalisation

- التركيز concentration

- القصد و الاهتمام consiousness أو الميل لموضوع الانتباه.

تعد عملية الانتباه إحدى العمليات المعرفية التي تمثل احد الدعائم بل هي الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات المعرفية الأخرى ويمكن القول انه بدون انتباه لا يستطيع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يبتكر أو يتخيل أو .....(umilta 1998) .

هو تلك العملية التي يقوم فيها الفرد بالتركيز علي المثيرات التي لها علاقة و إهمال المثيرات التي ليس لها علاقة.(sternberg, 1999)

كما يعرفه وينبرج و جولد 1995 بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات..

### ثالثا : المراهقة .

المراهقة : Adolescence

عرّفها هروكس Harrockse على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويتعامل و يندمج فيه ، كما يعرفها هول ستانلي Holl stanli 1956 على أنها الفترة من المعمر التي تتميز بها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة.

كما يعرفها أوسبيل Ausbuel على أنها وقت التحولات في المكانة البيولوجية للفرد و يقصد بالتحولات البيولوجية تلك التي تطرأ على الجسم من الجانبي المرفولوجي (طول،وزن..) ، وكذلك التحولات الجنسية و العضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي و الجنسي النهائي الذي يدل على قدرات الإنجاب ، وتطلق كلمة المراهقة على الفترات التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبل البلوغ الجنسي و الاكتمال ، ولهذا يخطئ الكثيرون حيث يطلقون لفظ المراهقة على الفترة التي تلي الحلم أو البلوغ و بالتالي فإن البلوغ في مؤشر يؤكد على أن مرحلة المراهقة بدأت فعلا ، و يقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية و اكتمال وظائفها عند الذكر و الأنثى ، و على ذلك يتضح أن البلوغ يقصد به جانب واحدا من جوانب المراهقة ، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن البلوغ يكون قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة.

## 6 - الدراسات السابقة :

### الدراسات العربية

تعتبر العلاقة بين النشاط الرياضي و النمو النفسي و العقلي للطفل مجالاً هاماً و عاماً للدراسة في مجال علم النفس الرياضي و باستعراض الإطار المرجعي لهذه الدراسة يمكن ملاحظة بعض النقاط الجديرة بالتسجيل لما لها من أهمية تتعلق بتوضيح هذا الموضوع ، تستعرض منها بعض الدراسات التي تشابهت مع دراستنا .  
يمثل الانتباه إحدى العمليات المعرفية الأساسية الهامة في النشاط العقلي المعرفي ، و مع تزايد الاهتمام بعلم النفس المعرفي و مجالاته و عملياته أصبح موضوع الانتباه محورا أساسيا في تناول المعرفي للنشاط العقلي و عملياته.

#### دراسة عبد الحميد أحمد (1968):

الدراسة التي قام بها عبد الحميد أحمد حول " أثر التدريب ذي الحمل المتنوع على مدى تحسين مظاهر الانتباه لدى الملاكمين ، استنتج الباحث أنه خلال عمليات التدريب ذي الحمل المتوسط يتحقق الارتفاع في تحسين حدة الانتباه ، حجم الانتباه و توزيع الانتباه .

#### دراسة محمد لطفي ( 1979):

الدراسة التي قام بها محمد لطفي حول " خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة و علاقتها بمستوى اللعب و مركزه " و استنتج الباحث إلى وجود علاقة ارتباط بين مراكز اللاعبين و مستوى مظاهر الانتباه لديهم .



### دراسة سامي إبراهيم (1984) :

الدراسة التي قام بها سامي إبراهيم حول " دراسة مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة القدم للخطوط المختلفة " .

استنتج الباحث أن التدريب الرياضي و الممارسة الرياضية عملت و تعمل بشكل هادف في تنمية و تطوير القدرات الخاصة بالانتباه ، و التي من بينها حدة الانتباه ، الحجم ، التوجيه ، التركيز و التحويل .

### دراسة يوسف حرشاوي (1995) :

الدراسة التي قام بها يوسف حرشاوي حول " دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدوافع " .

### دراسة سمير مهنا الربيعي ( 1999 ) :

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى أداء حكام كرة القدم كذلك التعرف على مستوى مظاهر الانتباه لدى حكام الساحة و الحكام المحايدين .  
و لقد استنتج الباحث من هذه الدراسة أن :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية في شدة الانتباه بين حكام الساحة و الحكام المساعدين ولصالح المساعدين أثناء وبعد المباراة، في حين لم تظهر أي فروق بينهما قبل المباراة .  
- هناك علاقة معنوية بين شدة الانتباه ومستوى أداء حكام الساحة و الحكام المساعدين قبل المباراة وأثناءها، في حين لم تظهر أي علاقة ارتباط بين شدة الانتباه ومستوى الأداء بعد المباراة

- هناك علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه ومستوى أداء حكام الساحة و الحكام المساعدين قبل وأثناء المباراة، في حين لم تظهر علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء التحكيمي بعد المباراة.

### دراسة نصير قاسم خلف (2000):

هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرات العقلية لدى حكام الكرة الطائرة، كذلك التعرف على مستوى الأداء التحكيمي لدى حكام الكرة الطائرة، ومن ثم التعرف على العلاقة بين القدرات العقلية مع بعضها ومع مستوى الأداء للحكام .

استنتج الباحث من هذه لدراسة أن :

-مظاهر الانتباه مستقلة، وليس لها علاقة بعض ببعضها الآخر.

-أن سرعة ردّ الفعل يتحكم بها بشكل متبادل مساحة البصر.

-إن أداء الحكام يعتمد بشكل كبير على مظاهر الانتباه.

### دراسة علي حسنين حسب الله وحبیب حبيب العدوي ( 2001 ):

هدفت الدراسة إلى التعرف على قدرة حكام الكرة الطائرة على تركيز الانتباه كذلك دراسة العلاقة بين المجموع الكلي، ومجموع الأخطاء الكلية، ومسارات الأخطاء الثلاثة، ثم التعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية للأخطاء المتوقعة الحادثة فعلاً في مساراتها الثلاثة .

استنتج الباحث من هذه الدراسة أن :

- العلاقة بين القدرة على التركيز للحكام تزداد مع ازدياد الأداء على الاختبار، إذ إنّ العلاقة بين مجموع الأخطاء في المسارات الثلاثة كانت دالة.

- ازدياد القدرة على التركيز تقلّ معها الأخطاء الحادثة فعلاً.

استنتج الباحث من الدراسة أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية من قبل الجنسين ذكور و إناث تؤدي إلى تطوير تركيز الانتباه .

## الدراسات المشابهة :

### دراسة ميرس (1979) :

أشار ميرس إلى أن الأطفال المصابين بقصور الانتباه يفتقدون إلى مهارات ضبط الذات لكي يساعدوا أنفسهم في الاستقلال عن الآخرين مما ينعكس سلبا على المهارات الاجتماعية.

### دراسة دوكايم (1981):

بين دوكايم أن صعوبات التعلم تنشأ من قصور انتباه ذي أساس عضوي و هذا القصور مرده عدم نضج عصبي يظهر كتأخر نمائي يتمثل في الصعوبة في اختيار المثير .

### دراسة كيرك و كالفين (1984) :

يبين كيرك و كالفين أن الأبحاث التي أجريت على الانتباه و صعوبات التعلم أن تلك الصعوبات تمثل تخلفا في النمو وفي القدرة على المحافظة على الانتباه. وأشارت الأبحاث أن الأطفال الذين لديهم قصور في الانتباه يكون لديهم مستوى عالي من النشاط

### دراسة بلفيور (1996) :

يشير بلفيور أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم و التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه مع فرض النشاط الزائد يفشلون في الحصول على انتباه لمهام مطولة و يببدون انهيارا و انحطاطا في الأداء بمرور الوقت.

وجد من خلال هذه الدراسات أن معظمها يؤكد أن هناك علاقة بين الانتباه وبين النشاط الزائد من خلال ملاحظة الباحث لهذه الدراسات و تناولها للاضطراب نقص الانتباه عند الأطفال و علاقته بتميز هذه الفئة بنشاط حركي زائد بصفة عامة .

أراد الباحث تناول هذا الموضوع من جهة أخرى محاولا إبراز مدى أهمية هذا النشاط الزائد في التأثير على تركيز الانتباه عند تلاميذ الطور الثانوي .

الباب الأول  
الجانب النظري

# الفصل الأول

## النشاط البدني الرياضي

تمهيد .

- تعريف النشاط .
- تعريف النشاط البدني.
- تعريف النشاط البدني الرياضي.
- أوجه النشاط البدني.
- أنواع النشاط البدني و الرياضي.
- إيجابيات و سلبيات النشاط الرياضي التنافسي.
- النشاط الرياضي البدني النفعي.
- تقسيم ليونارد للنشاط الرياضي.
- أهداف النشاط البدني الرياضي.
- خصائص النشاط البدني الرياضي.
- أهمية النشاط البدني الرياضي.
- واجبات النشاط الرياضي.
- وظائف النشاط البدني الرياضي.
- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي.
- فعالية التمرن البدني في حياة المراهق.
- علاقة الأنشطة الرياضية بجوانب نمو المراهق.

الخلاصة.

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي منذ القدم فنا وعلما، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبح في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحى بأهدافه وبرامجه من العوامل والعناصر الأساسية التي تنبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة و يعد كذلك نظاما تربويا له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة، و كوسط تربوي يتميز بتحصيل تعليمي وتربوي مهم، فالنشاط البدني الرياضي له دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتلخص في التنشئة الاجتماعية للفرد، من حيث تنمية شخصيته تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة.

## 1- تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه ، و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها في حياتها اليومية<sup>1</sup> كما يعتبرها آخرون أنها عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة<sup>2</sup>.

## 2 - تعريف النشاط البدني :

ستتخدم كلمة النشاط البدني لتعبر يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التشريط و التريض في مقابل اللئربل و الوهن و الخمول و الواقع أن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاط البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه هو المجال الرئيسي المشغل على ألوان و أشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز "LARSEN" الذي اعتبر النشاط البدني بمزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى<sup>3</sup>.

## تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و هو الأكثر تنظيمًا و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

<sup>1</sup> - محمد الحمامي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص29

<sup>2</sup> - حمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997، ص08.

<sup>3</sup> - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص22

و يعرفه "MATVIV": "بأنه نشاط خاص بجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى م ا يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي و إنما من أجل النشاط في حد ذاته ".<sup>1</sup>

ويضيف كوسولا : " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا ، و ذلك لأنه إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي".<sup>1</sup>

و يتمي النشاط الرياضي عن بقية أنواع النشاط البدني ، بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي أو نسبة إلي ، كما أنه مؤسس أيضا على قواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا ، و النشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين ، و في شكل ثانوي يعتمد على الخطط وطرق اللعب.

و يثير "لونش ويسج " إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرف بأنه " نشاط باللعب التنافسي داخلي و خارجي المردود أو العائ ، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقات و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط"<sup>2</sup>

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح لمجال الحركات و المهارات البدنية الأكثر دقة ، إذن هو تنويع للحركات و الأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس و هدف معين م يبرل على خطط و مهارات محددة قي إطار ترفسي نزيه ، و ذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

<sup>1</sup>- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص32 ، 33 .  
<sup>2</sup>- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد الأكاديمي) ، سنة 1996، ص390



### 3 - أوجه النشاط البدني:

#### 3-1 - النشاط البدني الداخلي:

هو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه و تطبيق المهارات التي تحصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة ، و التي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي ، و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى ، و ذلك لأنه يخضع لإمكانات المتوفرة و طبيعة البيئة ، و النشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها و الجماعية ، و يتم النشاط الداخلي في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي ، و كذلك التحكيم ، و بشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس ، و ينظم النشاط الداخلي في المدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس ، سواء كانت مباريات بين الفصول أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية .<sup>1</sup>

#### 3-2 - النشاط البدني الخارجي:

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي و خارج المدرسة ، و هذا النشاط يشمل على:  
- نشاطات الفرق المدرسية : فكمما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية و هذه الفرق يعتبر الواجبة الرياضية للمدرسة ، و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضية ، و هؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية و الأحياء و من هنا كان من الواجب الاهتمام بهذه الفرق و إمدادها بيد المساعدة.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1986 ، ص 160 .

-النشاطات الخلوية (المعسكرات و الرحلات): هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم و يهربون عن شخصيتهم بحرية ، و في هذه الرحلات و المعسكرات تقام العديد من الأنشطة و يتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى م ثل الاعتماد على النفس و القدرة على إيجاد القرار و تحمل المسؤولية فالنشاط البدني له أهداف أهمها :  
إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية و ذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى و الارتقاء بأداء المستوى الرياضي و إتاحة الفرصة لتعلم الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية<sup>1</sup>.

4 - أنواع النشاط البدني و الرياضي :يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع :

4 - 1 - الرشاط البدني الرياضي الترويحي :

مفهوم الترويح : "الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح في المجتمع و في الحياة ، و يتصف بمشاعر إيجابية كالإجادة و الانتعاش و القبول و النجاح ، و البهجة و قيمة الذات ، و ه و بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية و يحقق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا"<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> -محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 161.  
<sup>2</sup> - درويش و (أ) الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 43

#### 4-2 مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضة إيصالا وثيقا بالترويح ، و لقد ولدت وتوعدت في كنف الترويح ، و لعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة و ربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة ، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشط ترويح في وقت فراغه ، و يعتقد رائد الترويح بايتبيل " أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة ، و خاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية و البدنية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و المجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول و مستوى المهارة ..... الخ ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال و تضيق الفجوة بينهما ، و بالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خ لال الأسرة فيما يتيح قدرا كثيرا من القاسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد " <sup>1</sup>.

#### 4 - 3 - النشاط الرياضي التلفسي:

مفهومه: يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ، و يعبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي ، كما يستعمل تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بللتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ، إلا أنه يجرر بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد ، و هكذا نشوء المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات ، و لقد قدم " شو " نقلا عن " روس " و هاج " تصنيفا للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي:

<sup>1</sup> - (ك) درويش و (أ) الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ، مرجع سابق ، ص 43

-مناقسة بين فردين.

-مناقسة بين فريقين

-مناقسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة<sup>1</sup>.

و عموما فإن الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين ، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعتمد الأشخاص إلى إخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر ، بل تبرزها و تظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا بالنشاط الرياضي و البدني عن غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالترويح و اللعب.... الخ ذلك باعتبار روعة الانتصار و مجته لا يهيم إلا من خلال إطار نظفسي كاحترام قوانين الألعاب و قوانين التنافس و الإلزام باللوائح و التشريعات و الروح الرياضية و التنافس الشريف و غيرها من الأطر و المعايير التي تعمل على تدريب الأطفال و الشربل على عمليّة التعاون و الترافس.

فممارسة النشاط الرياضي و البدني شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم، و يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التوافسي الذي يتيمر بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية و رمزية ، كالنصر و الهزيمة و غيرها تعمل على تقبل الهزيمة و أتعاب النصر بتواضع، و ذلك لأن النشاط الرياضي التوافسي يعلمنا أننا قد نهزمو لكن لا مانع بأن نفوز في المرة القادمة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البنية و الرياضية (المهنة و الإعداد الأكاديمي) ، سنة 1996، ص190

<sup>2</sup>- أمين أنور الخولي : أصول التربية البنية و الرياضية، مرجع سابق، ص190

## 5 - إيجابيات و سلبيات النشاط الرياضي التنافسي:

### إيجابيات النشاط الرياضي التنافسي :

يحتوي النشاط الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة ، و سنذكر من خلال هذه الدراسة نموذجين من العمليات الإيجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي .

### - عمليات التوافق الاجتماعي: و هي كالتالي:

- الاستسلام: و هو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية ، و هو القبول بنتيجة المباراة التي أقيمت على دعاء من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب ، معلومة مسبقا .

- الوساطة : و تقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النزاع و يبراهم الشرط التنافسي في خلق مثل هذه الظروف لحل الصراع على كل المستويات من خلال المنافسة الوباضية.

- الحكم : يتعد النشاط التنافسي على لتحكم في تقرير الطرق الفائزة ، و يتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير مؤسسة على مبادئ كالعدالة و التراثة و الاعتبارات التربوية و الخلقية.

- التسامح : عندما تشهد الصراعات لا يقبل أي وساطة و أي تحكي ، فإن الحل هو التناصح الذي يساهم النشاط الرياضي بقدر كبير في توفيره ، حيث تقبل الفرق من عقائد متلفة على الساحة الرياضية وفق قواعد لعب محايدة لا صلة لها بهذه العقائ<sup>1</sup>.

و تلعب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتى في الممارسات الفردية التي تتسم بالاحتكاك البدني كاللكمة و المصارعة ، و غالبا ما نض قواعد اللعب على آداب معينة ك تقدير المنافس أو الحكم الأمر الذي يضمني جوا من التسامح و الإخاء على المنافسة

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي : أصول التربية البنية و الرياضية، مرجع سابق ، ص 19 .

-التعاون : يقدم النشاط الرياضي التنافسي طرقا ثرية لتحقق بقي التعاون و اكتسابه للممارسين بلعتبر الإنجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها،إنما هي ثمرة فيما بينهم ، و من ه لايمكن أن نقول أن الشراط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكات التعاون و سلوكات التنافس في آن واحد ، و يكون ذلك مثلا في الرياضة الجماعية ، حيث نجد أن أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعا لتحقيق الفوز على الفريق الخصم .

### سلبيات النشاط الرياضي التنافسي:

تعالى الأصوات في الآونة الأخيرة م طالبة بلحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية حتى أن بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية الأصلية كالعنف و العدوان و الغش و عاطي المنشطات و وصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوى مبلشرة أو غير مبلشرة للمسؤولين الرسميين ، و هذا ما يزيد من تفشي الفساد في المجال الرياضي

### 6 - النشاط الرياضي البدني النفعي :

في الحقيقة أن مفهوم الشراط الرياضي النفعي ه و مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة و النفع من الناحية النفسية، العقلية ، الاجتماعية ، البدنية و الصحية و مع أن كل أنواع الن شراط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي و التنافسي ، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية و هامة .

و سنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض الأنشطة البدنية و الرياضية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ،مرجع سابق ، ص 192-193.

### التمرينات الصباحية :

تعتبر من التمرينات التي تقدم من خلال برامج الإذاعة و التلغزة اكثر البرامج انتشارا و أقلها تكلفة ، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لاجرائها ، فهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمرين تشمل جميع العضلات الأساسية ، مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئ بالذراعين و البطن و مختلف عضلات الجذع والرجلين ، ثم بتمارين التهدئة في الإلقاء و تشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم ، بالإضافة إلى شرح قيمة و أهمية هذه التمارين ، و مدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم .

### تمارين الراحة النشطة :

وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة ، بجلا من قضائها في حالة راحة ، وهي تحاول بشكل جماعي و أحيانا بشكل فردي و كذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل و مدتها من 0 إلى 10 دقائق في اليوم .

### المسابقات الرياضية المفتوحة :

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الايجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة و الحيلة الاجتماعية يختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون و تحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط .

### تمارين من أجل الصحة:

هذه الحرص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات رياضية والغرض الأساسي للممارس هو اكتساب الصحة ، و تقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب ، أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة و تؤدي بشكل منتظم و في وقت ثابت و مدتها من 10 إلى 15 سنة و تقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر ،الطن لفئة الكبار في السن.

### المهرجانات الرياضية :

تعد المهرجانات الرياضية نموذجاً لارتفاع مستوى التنظيم و يتجلى ذلك في مجتمع أعداد كثيرة من المواطنين بهدف المشاركة ،على اختلاف أعمارهم و مستوياتهم و رغبتهم في مختلف أنواع الأنشطة ، أو مجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الخجل في المشاركة ، و التفاعل مع المجتمع و الأشخاص ، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة ، و من جانب آخر يمكن استعمال تلك المهرجانات في انتقاء و توجيه الموهوبين لرياضة المنافسة و البطولة .

### رحلات الخلاء:

و يعتبر المتجول أكثر الأنواع انتشاراً في مجال التربية البدنية للأفراد و لبساطة التحضير له حتى لا يحتاج لإعداد طويل معقد ، و يجري هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخالية كالغابات و الصحراء حيث الهدوء و الهواء الطلق ، وهذا النوع من التجوال تستخدم فيه أدوات بسيطة و ملابس مريحة كما أنه يجري لمسافات متغيرة و متنوعة حسب قدرة الممارسين ، و يستخدم هذا النوع من الأنشطة أحياناً بتوصية من



الطبيب المختص لفكّلت من المصابين بأمراض القلب ، الدورة الدموية ، و الجهاز التنفسي ، و البعض الآخر لا يسمح له إلا بعد موافقة الطبيب و خصوصا ذوي الأعمار المتقدمة .

### التدريب الرياضي :

هو أحد الأشكال المنضمة لممارسة النشاط الرياضي و يخضع لقوانين و قواعد و يتم تحت إشراف المدربين ، و هذا النوع يتم في الأندية الرياضية و الفرق المدرسية .

### تقسيم ليونارد للنشاط الرياضي:

أولا : النشاطات الرياضية الفردية منها الملاكمة ، المصارعة ، ألعاب القوى.....الخ

ثانيا : النشاطات الرياضية الجماعية منها كرة القدم ، كرة الطاولة.....الخ

ثالثا : النشاطات الاستعراضية منها الفروسية ، سباق السيارات .....الخ

رابعا: النشاطات الرياضية المائية منها السباحة ، الغطس ،.....الخ

خامسا : المعسكرات ، تسلق الجبال.....الخ

سادسا: الشتوية ، التزحلق على الثلج و الجليد .....الخ

### 7 - أهداف النشاط البدني الرياضي:

#### 7-1 - هدف التنمية البدنية :

يعتبر هدف التنمية الرياضية و البدنية عن إسهام الن شراط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني و لأنه يتصل بصحة الفرد و لياقة البدنية ، فهو يعد من أهم أهداف الشراط الرياضي و البدني ، إن لم يكن أهمها على الإطلاق ، و ك ذلك المحافظة على مستوى أداء ه ذه الوظائف و صيانتها و تتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصورة على النشط الرياضي و البدني و لا يدعى أي علم أو

نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان ، بما في ذلك الطب و هذا في سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا (1).

و يتضمن هدف التنمية البدنية و العضوية قيم بدنية و جسمية مهمة لأغراض ملائمة و مهمة على المستوى التربوي و الاجتماعي و تتمثلك فيما يلي :

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات .
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل .
- السيطرة على الجانة و التحكم في وزن الجسم<sup>1</sup> .

## 7- 2 - هدف التنمية المعرفية :

تأول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي و البدني و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط و التحكم في أدائه بشكل عام .

و يهتم الهدف المعرفي ببقية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التخيل و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم اكتسابها للنشاط الرياضي و البدني مئك :

- تاريخ الرياضة و سيرة الأبطال .
- مواصفات الأدوات و الأجهزة و التسهيلات .
- قواعد اللعب و لوائح المنافسة .
- الخطط و إستراتيجيات المنافسة .
- الصحة و الرياضة و المنافسة

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ط2، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1982 ، ص 14 .

- أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم .

### 7-3 - هدف التنمية النفسية :

يعتبر هدف التنمية النفسية على مختلف القيم و الخبرات و ا لحصائل الانفعالية المقبولة التي تكتسبها برامج الرشاط الرياضي و البدني للممارس له ا ، بحيث يمكن إجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان ، و التي تصف بالشمول و التكامل ، كما يؤثر النشاط الرياضي البدني على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك.

فلذلك سبب المهارة الحركية له منافع كبيرة و فوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل المثال :

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس .

- المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان<sup>1</sup>.

### 7-4 - هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط الرياضي و البدني أحد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتميز بشراء المناخ الاجتماعي ، و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الرياضة و النشاط البدني عددا كبيرا من ا لقيم و الخبرات ، و الحصائل الاجتماعية المرغوبة و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته و تساعد في التطبيع و التنشئة الاجتماعية و الأخ لاقية و قد استعرض "كوكلي" الجوانب و الأهداف الاجتماعية للرشاط الرياضي فيما يلي :

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، مرجع سابق ، ص 15.

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- العودة على التوجيه و التبعية.
- التعاون .
- متنفس للطاقت.
- التنمية الاجتماعية.
- الانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع، و تعلمه الانضباط الاجتماعي و الامثلة لظم المجتمع<sup>(1)</sup>

## 7- 5 - هدف الترويح و أنشطة الفراغ :

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بلوزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي نقراهم في تحقيق الحياة المتوازنة و هو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات و المعارف المتصلة بها ، و كذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية بشكل إيجابي .

بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية لفرط ترويحيا يستفروها الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الإنتاج النفسي و الانسجام الاجتماعي ، و تتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي :

- الصحة و اللياقة البدنية .
- البهجة و السعادة و الاستقرار الانفعالي.

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات، مرجع سابق ، ص 18-19

-تحقيق الذات و نمو الشخصية

- التوجيه للحياة و واجلتها بشكل أفضل.

- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد العلاقات و الصداقات.

- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر و التنفس المقبول<sup>1</sup>.

## 7 - 6 - هدف النشاط البدني من الناحية الصحية :

يؤدي النشاط البدني اليومي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل ، حيث أن 80% من ألم الظهر ناتج عن

نقص التمرينات الرياضية CHIROPRACTIC IN CANADA 1988 .

كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هاما و فعالا أكثر من اسهالك الحليب في تطوير الهيكل

، أما المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعد على تقوية العضلة و العظم ، وتلعب دورا هاما في الحد

من خطر " MATENBILL OSTEOPOROSE " . كما أن المراهقين النشطين الذين لهم

هيكل عظمي جيد بالمقارنة للآخرين<sup>2</sup>.

إن النشاط البدني اليومي مع الحمل و كذا لك الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل

العظمي و العناية به على مدى الحياة ، كما أنه حديثا بينت أن ارتفاعه ناتج عن نقص في النشاط البدني و

هي عوامل تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب و كثرة الممارسة تحد من الإصابة .

بما أن ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل و تطور نموه ، فإن النشاط له علاقة مع

تحسين قدرات الذات و التخفيف من القلق 1994 TAYLORCALFAST "

كما يعمل النشاط البدني على تخفيف الاضطرابات و رفع المعنويات للطفل، و قوة إدراك قدراته البدنية

. DOMARCO SYDEN

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، مرجع سابق ، ص 18-19

<sup>2</sup> - محمد بوزيان و آخرون : النشاط البدني و دوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر ، دفعة 1999 ، ص 83

كما أن كثرة النشاط البدني يقوم برفع المردود و الفعالية ، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن الأطفال لديهم القدرة الكبرى في التركيز و الاستطاعة على حل المشاكل بفعالية جيدة TAYLOR 1998 و تعلم الطفل للحركات متعلق بتطوره الذكائي و الفكري و الحسي و البدني النفسي من جهة ، و من جهة أخرى يعتبر التربية و النشاط البدني عنصر فعالا في التطور التام للطفل " فيش" و "برون" 1992.

إن الممارسة العادية للنشاط البدني و الرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك و طريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في هذه النشاطات تبعده عن الجرائم و الخروج عن القانون "مارش 1990" و مقارنة مع الذي لا يمارسون يعتبر الرياضيون أقل استهلاكاً للتبغ و الخمر " " KAMRIAL1998".<sup>1</sup>

وقد تتدارس كل من RAB ، KRDWS جميع أعضاء الجسم الغير الرشطة سواء كانت على شكل معوقات بجنية أو عقلية ، و لقد بذل جهد في إثبات علاقة التمرين بلياقة الجهاز القلبي و الوعائى و السمنة و ضعف الحركة و الألم أسفل الظهر و تصلب المفاصل و غيرها من حالات القدرة المرضية ، و من الواضح أن التمرينات البدنية لها دور هام في اللياقة و الصحة كما أنه يبدو أن للتمرين نتائج خطيرة أو ضارة إذا أعطاها شخص غير مؤهل بلرغم من ضمان حسن النية و كذا يجب التأكيد على أهمية إسنادها إلى القادة المتخصصين الأذكياء مع التشديد على أهمية التعاون مع الأطباء.

## 8 - خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

-النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن لاقى كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

-خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

<sup>1</sup> - محمد بوزيان و آخرون : النشاط البدني و دوره في تهذيب السلوك العدوانى لدى المراهق ، مرجع سابق، ص 83

-أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس .  
-يحتاج التدريب و المنافسة الرياضي إلى أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء الجنية ، و يؤثر الجهود الكبير على سير العمليات النسبية للفرد لأنها تطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .

لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني الذي له أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النجاح و الفشل بصور واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي .

- يتميز النشاط الرياضي بلستقطاب جمهور غفير من المشاهدين ، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حتى يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .

#### 9 - أهمية النشاط البدني الرياضي :

يعتبر البعض أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من اللاحية الجنية فقط لكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية ، و أن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر و يتأثر بسائر النواحي الأخرى ، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم ، و الجسم يؤثر على مجهود العقل ، و لا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر ، كما يقول المثل : العقل السليم في الجسم السليم .  
فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض ، بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني ، النمو الحركي ، النمو النفسي .

و يعد النشاط الرياضي البدني ، الحساسية الباطنية لأعضاء الجسم من حيث العضلات و الأوتار و المفاصل فهو يبعث الرضا و الارتياح لدى الفرد ، لهذا ف المراهق بحاجة إلى تفريغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يميل إليه و يتفق مع قدراته.

## 10 - واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي هي كالتالي:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات الذهنية و العقلية.
- النمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني و الترويحي و استثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
- إقامة و إتاحة الفرص للراغبين للوصول إلى مرتبة البطولة.
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين .
- النمو الكامل من الناحية البدنية و كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية و كأساس للدفاع عن الوطن.
- التوديم بالمؤسسات العالية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، ط2، دار الكتب الجامعية ، مصر ، سنة 1982، ص 12



## 11 - وظائف النشاط البدني الرياضي:

### النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة :

إذا أردنا مجتمعنا أن يكون قوياً و سليماً في بنيانه ، عاملاً للخير مطلعاً إلى غد أفضل ، فلا بد أن نعمل على استغلال وقت الفراغ استثمارة و تحويله من وقت مضر و ضائع إلى نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذي يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغماً عن وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة النشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة ، و لكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة و وسائل مساعدتها لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة (1) و هكذا يبيح النشاط البدني الرياضي في حصره استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة ، لأن الكثير من المدمنين على الكحول و المخدرات كان سبب إدمانهم عدم استغلال وقت الفراغ.

### النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

" إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بجدية و صدق ، يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول ، حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة ، الوراثة ، السن و الجنس.<sup>2</sup>

1- فؤاد الباهي السيد : الذكاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1996 ، ص 39.

2- فؤاد الباهي السيد : الذكاء ، نفس المرجع ، ص 39.

كما يبدو منطقيا ان الممارسون للأشرطة الرياضية يميزون بلقدرة العقلية ان المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة ، و بالتالي تنمية وتطوير التفكير و الذكاء العام ، و ه ذا يعني بوضوح أن النشاط البدني الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائقة و تثيرا .

كما يعمل على فتح العقول و تقوية العضلات ، بالإضافة إلى أن ألوان الأشرطة البدني الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها الاكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة .

### النشاط البدني لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي الحركي جانين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أداءها ، و تحديد غرضها و مسارها ( القوة ، السرعة ، الاتجاه ) و هذا التحدي العقلي ه و ما يسمى بالتوقع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية .<sup>1</sup>

و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر فيها و صاغها عقليا على ضوء استبصاره

المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف ، و ما يسمى بالإيقاع الحركي.<sup>2</sup>

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليما كلما كان الأداء ناجحا معقلا لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي الحركي لا يتم بصورة آلية و لكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتأثر به ، و ههنا تكمن أهمية الأشرطة الرياضية في تنمية التفكير .

<sup>1</sup> - علي المنصوري : الرياضة للمجتمع ، ط1 ، القاهرة ، سنة 1980 ، ص 42-43.

<sup>2</sup> - علي المنصوري : الرياضة للمجتمع ، نفس المرجع ، ص 43.

### النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية البريعة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، و التخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه و يتراخى تبعا لذلك من قبضة التوتر التي تشد أعصابه طريق النشاط البدني و أن اللاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح ال قلق جانبا و يشعر بالراحة النابعة من قلبه<sup>1</sup>.

### النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني و الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجاله للفرد نطاق العضا لات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاته و يتحكم فيها و يتلعب عليها و يطوعها لخدمة الآخرين، و النشاط الرياضي لا يقصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتتَاب من بعضهم فقط و لكنه يساعد ه ولاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

### النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن الجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان ، و حتى المجهودات البدنية الإعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان تدريجيا مرونته و حساسيته و قدرته و يقع فريسة للأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض لم يكن يشتركها منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ، و لكنه وقف عاجزا أمام الكثير

<sup>1</sup> - علي يحي المنصوري: المكونات النفسية للتفوق الرياضي ، كلية ت.ب.ر الإسكندرية 1978 ، ص 30

منها و الراجعة لانتقاء الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول مما جعله يتجه إلى المزيد من التخليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية ، لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة الجنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.<sup>1</sup>

## 12 - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تميز الروابط المرتبطة بالنشاط البدني ال رياضي بتعدد نظرا لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية المتعددة ، و نظرا لتعدد الأطراف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي كما يلي:

- المطلبات الأساسية لحياة الفرد و أثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية لفرد و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- ألعاب الطفل في ما قبل الدراسة في سن السادسة تقريبا.
- التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى، و ما تشمل عليه من مثيرات و منبهات من الشرائط الداخلي ، درس التربية الجنية ملاء أو الشرائط الخارجي .
- التربية الرياضية في الأندية الرياضية و الفرق.
- المهرجانات و المنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية ، سواء عن طريق الصحف أو المجلات ، التلفزة و الراديو
- التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتبعها الدولة للتربية البدنية الرياضية ، و هناك الكثير من الدوافع العامة على توجيه الفرد في ممارسة النشاط الرياضي و منها ما يرتبط بمحاولة تحقيق الأهداف الخارجية عن طريق ممارسة الرياضة.

<sup>1</sup> - د.عبد العظيم قياز : المجلة العلمية للتربية و الرياضة ، عدد 07 ، كلية تبر ، الإسكندرية ، 39.

لقد قسم " رودريك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى قسمين :

### 12 - 1 - الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني إلى ما يلي :

- الإحساس بالرضا و الإشباع الخاصة بالنشاط البدني الرياضي.

- المتعة الجماعية بسبب ر شراكة و جمال و مهارة الحركات الدائية.

-الشعور بالارتياح ك نتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من

الشجاعة الرياضية و ما يرتبط من خبرات الفعالية المتعددة.

- تسجيل الأرقام القياسية و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عن قيامه بنشاط رياضي ما<sup>1</sup>.

### 12 - 2 - الدوافع الغير مباشرة:

محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ،فإن سألت الفرد عن سرب

مارسته للشراط البدني الرياضي فإنه قد يجيب ما يلي :

-أمارس الرياضة لأنها تكسني الصحة و تجعلني قويا .

-ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله و يرفع من مستوى إنتاجه في العمل

للإحساس بضرورة ملهسة النشاط البدني الرياضي

إذ قد يجيب بما يلي :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط04 ، القاهرة ، 1975 ، ص 168

-بدأت في ممارسة النشاط البدني الرياضي لأنه من الضروري على حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة نظراً لأنها إجبارية تدخل ضمن برنامج الدراسة.

-الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأنشطة الرياضية و يهيىء للانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها رياضياً.

من خلال ما ذكرنا سابقاً من أهداف يمكن القول بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في حياة الأفراد فمنه يكتسبون اللياقة البدنية الجيدة ، و يزداد نشاطهم العلمي و يندمجون في الوسط الاجتماعي و يبرر أثره خاصة عند فئة المراهقين .

### 13 - الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي :

-الأسس البيولوجية للشروط البدني الرياضي .

- الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي .

- الأسس الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي .

اعتبر المختصون في ميدان النشاط الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات

للنشاط و هي لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف ا لمجالات خاصة العلمية منها و هو ما جعلهم

يفصلون الأسس الثلاثة كقاعدة للنشاط الرياضي<sup>1</sup>.

### 13 - 1 - الأسس البيولوجية :

المقصود بالأسس البيولوجية طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى

التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي العظمي و غيرها<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 169

<sup>2</sup> - يحيوي سعيد : دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية ، ص 68-69

### 13 - 2 - الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإدارية و المعرفية و الإدراكية لشخصية الفرد ، دوافعه و انفعالاته و هي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك كما نتواهم في التحليل الدقيق للعضلات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدتها في الإعداد الجيد و المناسب للطرق و التدريب الحركي المناسب<sup>1</sup>.

### 13 - 3 - الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة و الاهتمام بأداء الآخرين ، و يمكن لهذه الصفات و تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المتعددة للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية و بعض الأساليب النفسية و الخلقية<sup>2</sup>

### 14 - فعالية النشاط البدني في حياة المراهق :

الحقيقة لتي لاشك فيها هي أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى ، و أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته. هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية ، الراحة ، و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي الأكثر تأثيرا و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحي قليل الحركة ، و المراهق م نك أي فرد أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إذا رأينا كثيرا من من يعانون من الأرق و الصداع و الأمراض الروماتيزمية و العصبية و القلبية ، و ليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية و الاضطرابات

<sup>1</sup> - يحيوي سعيد : دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص69

<sup>2</sup> - يحيوي سعيد : دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق ، ص70

السلوكية بهذا الشكل المخيف ، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات ، فمعظم المراهقين قليلوا الحركة و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فلن يحركوا أي شيء في أضيق الحدود و على مدى حد قصير ، ولم يؤدي بالضرورة إلى حدوث ضرر على أجسادهم<sup>1</sup>.

و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالمشراط البدني عند المراهق ، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض و العلل التي غالبا ما تصيب جسده.

ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها المراهق مع الافراد في المجموعة ، يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل ، و في اللعبة الفردية ينازل فيها زميلا له يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتماد على النفس ، و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تتبلور<sup>2</sup>.

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا و عقليا و روحيا ، و اللعب لا يقل أهمية في المدرسة بتعليم المراهق السلوك الحسن و المبادئ القومية.

فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص ، حيث يبدأ بالسهل منها ثم الصعب فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.  
على أن يراعى في اختيارها قدرة المراهق و بنيتة ، و أولى الخطوات في الحركات هي أن ينتج المراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعب بعينها ، بل يجب أن ننظم أوقات الحويب و أن نساعد على أسس لعبته المختارة ، و إن بنيت له نقاط الخطأ في ألعابها بتدراكها و الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب أخصائي .

<sup>1</sup> - وليام ماتسوز ، رالف بيترز " تعريب خليل رزوق " : المراهقة و البلوغ ، دار الحرف للطباعة و النشر ، لبنان ، ص 129-130

<sup>2</sup> - وليام ماتسوز ، رالف بيترز " تعريب خليل رزوق " : المراهقة و البلوغ ، مرجع سابق ص 129-130



يجب أن يوضع في عين الاعتبار أن الاستمرار على اللعيق في تربية جسم المراهق غير كافي، إذ لا ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها و المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة و النشاط الرياضي وسيلة لتفضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيد عن جو الأهل و المنزل<sup>1</sup>.

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر أنه وسيلة ناجحة لقضاء أو ملء أوقات الفراغ لاستدراك الكثير من الأخطاء في سن المراهقة ، و كثيرا ما يكتسب المراهق مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي يجدد لديه الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي و العصبي ، و علاج العيوب الخلفية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية .

## 15 - علاقة الأنشطة الرياضية بجوانب نمو المراهق :

تحتل الأنشطة الرياضية مكانة هامة في الحياة الاجتماعية عموما ، إذ لا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من أشكال الرياضة ، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع و درجة تطورها فيه ، و هذه المكانة تكون حسب التوجهات و الإيديولوجيات ، فاسعملوها كطريقة تربوية حيث يفتن المفكرون إلى القيم التي تحفل بها، و كذلك على قدراتها الكبيرة على التنشئة و التطبيع ، وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة ، ناهيك عن الآثار الصحية الخاصة عند المراهقين الذي هم على شفى حفرة من المشاكل النفسية و السلوكيات و القيم المنبوذة.

فأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز و لعل أحسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرين بهذا الجانب و ظهورها يسمى بعلم الاجتهاد الرياضي أو علم النفس الرياضي.

<sup>1</sup> - وليام ماتسزر ، رالف بيترز " تعريب خليل رزوق " : المراهقة و البلوغ ، مرجع سابق، ص131

### 15 - 1 - دور النشاط الرياضي في نغية الجانب النفسي و الجسدي :

بين "ستون سميث" دور النشاط الرياضي كوسيلة للتنشئة الاجتماعية للأفراد و تطبيعهم اجتماعيا ، يتضمن قيمة تنمية التحكم الإرادي في الإنسان من خلال اللعب ، حيث هذا الأخير يعتبر بمثابة القويب على أنظمة التحكم إراديا.

كما أن اللعب ينمي قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به ، و يكسب الإحساس بالسيادة و المكثنة من خلال التعلم ، فيوقع نواتج معينة يجوبها سلوكه في اللعب ، حيث يتجرد بذاته و يتحكمه في سلوكه الحسي الأساسي و القيود المفروضة عليه ، حيث أنه إذا انخرط في مستوى أعلى من اللعب تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبة إلى مستوى المنافسة الرياضية ، و أيضا عندما يخرج من عالمه الصغير "الملعب" إلى عالم الكبير و هو الحياة الاجتماعية .<sup>1</sup>

و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما أنه يعالج الطفل من ناحية الجرأة و الثقة في النفس ، و التحمل ، و عند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص ، و ينعدم لديه الشعور

بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي .<sup>2</sup>

كما يعتبر النشاط الرياضي مجالاً لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحراف ، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ، و لغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه ، بالإضافة إلى التأثر بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها .

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الآداب و الفنون ، الكويت ، سنة 1996 ، ص 212.

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت ، سنة 1980 ، ص 133.

أما من الناحية الجسدية فالمراد داخليا حريص على هيكله المورفولوجية الخارجية و يتأثر تأثيرا كبيرا بهذه الناحية ، وقد تكون السبب في دخوله في عالم الانحراف ، و عن طريق النشاط الرياضي البدني يمكن للمراهق كسب اللياقة البدنية اللازمة ، و القوام السليم الخالي من العيوب و التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل ، و السيطرة على وزن الجسم ، و بهذا يعالج من المشاكل النفسية التي تسببها هذه العيوب الجسمية.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي البدني وسيلة لتنمية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأسرة و المنزل أو الاتجاه إلى أماكن أخرى تجلبه عرضة للانحراف ، كالمخدرات ... كما يعتبر وسيلة ناجعة لتدارك بعض أخطاء سن المراهقة ، كما أن الترويح في نفس المراهق عند أداء النشاط البدني الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة ، و تقوية التوافق العضلي العصبي .

## 15 - 2 - دور النشاط الرياضي في تطوير الجانب الموضوعي:

أجمع علماء اجتماع الرياضة على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية و المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة ، الانتقال..... الخ تساعد و بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة ، و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام . و إذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تنافس و تعاون و تكيف و امتثال.... الخ ، كلها تزخر بالتفاعلات و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي ، الأمر الذي يعتبره التربويون فرصا تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال و الشباب على التنشئة الاجتماعية الفعالة.

إن قوانين و قواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين و القيم و المعايير الخلقية للرياضة ك الروح الرياضية و اللعب النظيف و التنافس الشريف ، هي نظام تشريعي لمجتمع مصغر لنظام المجتمع الأم ، فالتحكيم و كذا القرار يتم وفق

قواعد معينة و منظمة إلى حد كبير ، مؤسسة على أساس مبادئ و قيم احترام حقوق الإنسان و الأمن و السلامة ، العدالة و النزاهة ، و احترام و تقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية كبرى ، ينطلق ما يسمى بأثر التدريب ، من مجتمع الصف إلى مجتمع الأم<sup>1</sup>.

و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يهدها الخاسر بعد نهاية لمقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة لا إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، و يدرك بعدها أن الخسارة ما هي إلا خسارة مقابلة ، و ليس كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع.

و مما يميز مرحلة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفرطة و وضعة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي ، و هذا ما يهيئ الظروف لدخول في عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات ، إلا أنه بفضل الرياضة كانت هناك فرق تتسم بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود على الفريق بالمنفعة رغم اختلاف العقائد و لون البشرة و المستويات الاجتماعية ، و يكون هناك احترام للرأي الجماعي ، و رأي قارئ الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوًا عائليًا أخوي بين أفراد الفريق.

<sup>1</sup> - أمين أنور الحولي : : الرياضة و المجتمع ، مرجع سابق ، ص.197.198

الخلاصة :

من خلال ما سبق يمكن القول أن أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضية تتمثل في تنمية الكفاءة البدنية و الحركية للأفراد ، وهي بذلك تسعى إلى تكوين الفرد الممارس للنشاط البدني و الرياضي تكويننا خاصا خالصا و صالحا للمجتمع من جهة ، و من جهة ثانية يصبح هذا الفرد قادرا كفوًا على أداء الأعمال في حيات اليومية لما اكتسبه من لياقة بدنية جيدة و بالتالي يكون مؤهلا للقيام بواجباته اليومية و مواجهة متطلبات الحياة ، و بالتالي تتحقق له السعادة و الصحة الجيدة ، كما أن النشاط البدني و الرياضية و بممارسة الفرد له ممارسة نظامية يمكن أن يرقيه -الفرد- إلى أرقى المستويات المهارية الحركية و يرفع من معنوياتها بصفة دائمة خاصة أثناء المواظبة على ممارسة النشاط البدني و الرياضي .

# الفصل الثاني

## تركيز الانتباه

تمهيد.

- مفهوم تركيز الانتباه .
- النظريات المفسرة للانتباه .
- طبيعة تركيز الانتباه.
- أنواع تركيز الانتباه .
- مظاهر تركيز الانتباه.
- أهمية تركيز الانتباه.
- أبعاد تركيز الانتباه.
- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه .
- العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه.
- اتساع تركيز الانتباه .
- اتجاه تركيز الانتباه .
- أساليب تركيز الانتباه.
- مظاهر تركيز الانتباه .
- العوامل المشتتة للانتباه.
- تركيز الانتباه والأداء الرياضي .

الخلاصة

تمهيد :

مما تضمنه الفصل السابق وجدنا أن النشاط البدني الرياضي ينمي الفرد من جميع الجوانب و من بينها الجانب النفسي و العقلي ، وهو ما سوف نتناوله في هذا الفصل ، بحيث يوجد في جسم الإنسان العديد من المنبهات ، البصر ، السمع ، الذوق ، الحس ، اللمس و الشم.

و نجد أن الفرد في حياته لا يوجه انتباهه إلى جميع ما يحيط به ، بل يركز انتباهه إلا على الأشياء التي تمه فقط ، كما توجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر على تركيز الانتباه ، ومن هنا نستطيع القول أن تركيز الانتباه من أهم المنبهات النفسية لدى الفرد .

و لهذا فإننا نريد في هذا الفصل وضع بعض المفاهيم الخاصة بتركيز الانتباه بالإضافة إلى جميع المظاهر و العوامل التي تؤثر في تركيز الانتباه و أنواعه و مظاهره.

## 1 - مفهوم تركيز الانتباه :

إن الدراسات التي تناولت موضوع تركيز الانتباه منذ القديم من حقبة إلى حقبة تالية تماشى معها سلاسة التطور في تحديد مفهوم تركيز الانتباه ، ومن هذه الدراسات دراسة هيد Head سنة 1923 و الذي عرف النباهة بأنها السلوك المترجم للعمليات العقلية المركزية " <sup>1</sup> ، فتوكيز الانتباه هو تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار .<sup>2</sup>

يقتل الفرد من خلال الحواس المخ تافة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (الإحساس) ، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات ( الإدراك ) ، وعردما يترك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيهه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المحركة . وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب تركيز الانتباه لهذه المحركات كلها أو بعضها.

فتركيز الانتباه هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الأحاسيس الباطنية أم مستوى الإدراك العقلي ، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة .<sup>3</sup>

و لقد رسخ "براك ورتن" سنة 1957 مفهوم تركيز الانتباه كقاعدة للدارسين و عرفه " بأنه الحالة السهلة لمعرفة وضبط بعض التغيرات التي تختفي فجأة في المحيط "<sup>4</sup>

فكان تركيز الانتباه في ضوء التقديم السابق هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المحركة .

<sup>1</sup> - Thomas Missoum : La psychologie du sport de haut niveau , p 35

<sup>2</sup> - د. عبد الرحمن العيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1991 ، ص 161.

<sup>3</sup> - د. محمد العربي شمعون : التدريب الكلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، 1996 ، ص 254.

<sup>4</sup> - يوسف حرشاي ، دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1995 ، جامعة مستغانم ، ص 36.



## 2- تعريف تركيز الانتباه :

تعددت تعريفات تركيز الانتباه ، فكانت هذه الرؤى على النحو التالي :

- "أنه حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العملي و يركزه على موضوع محدد".<sup>1</sup>  
و يعزز هذا التعريف الدكتور أحمد زكي صالح بقوله " إنه حالة تركيز العمل و الشعور حول موضوع معين ،  
و هو عملية وظيفية يجري فيها بلورة الشعور على بعض الأجزاء في الجانب الإدراكي " <sup>2</sup> ، بينما يعرف  
الدكتور فاخر عاقل تركيز الانتباه " بالعملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس و  
التركيز عليها و تجاهل المثيرات".

كما عرف أيضا "بالتكيف الحركي العقلي مع شيء من الأشياء ، فهو تكيف حركي لأن تركيز الانتباه  
تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف ، فهو إذن تكيف عقلي فيه اختيار و  
كف في آن واحد " <sup>3</sup> ، و عرف في المجال الرياضي " بتوجيه و تركيز العملية النفسية " و إنه أيضا " تأقلم لحالة  
لها هدف " <sup>4</sup>.

## 3 - النظريات المفسرة للانتباه :

تختلف النظرة إلى موضوع الانتباه من حيث كونه قدرة ذات سعة محدودة، و من حيث دوره في مراحل بناء  
المعلومات ومعالجتها، إذ هناك مجموعة من النظريات فسرت الانتباه بطرائق مختلفة، نذكر من بينها:

### مجموعة نظريات الانتباه أحادية القناة:

<sup>1</sup> - سمير كرم : الموسوعة الفلسفية ، ص 55

<sup>2</sup> - أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ص 478.

<sup>3</sup> - محمد مختار متولي و آخرون : مبادئ علم النفس ، ص 198.

<sup>4</sup> - Belkacem Lalaoui : Cour de psychologie , Alger post de gradation . 1996

تعتبر هذه النظريات عملية الانتباه على أنها ميكانيزم ترشيحي يسمح بانتقاء المعلومات، ويقع بين نظام مركزي للمعالجة ذو قدرة محدودة، يقوم بعملية الترميز بصفة متسلسلة، ونظامين محيطيين، واحد يكون مكرس لتحليل المدخلات الحسية والآخر لتحقيق المخرجات السلوكية<sup>1</sup> و يتفق أصحاب هذه النظريات حول عدد من المسائل تتمثل في:

**أولاً:** أن المعلومات أثناء معالجتها تمر بعدد من المراحل) مرحلة التعرف، مرحلة اختيار الاستجابة، مرحلة تنفيذ الاستجابة .

**ثانياً:** أن الانتباه طاقة أحادية القناة لا يمكن توجيهها إلى أكثر من مثيرين أو عمليتين في الوقت نفسه؛ فهي طاقة محددة السعة يتم تركيزها على مثير معين دون غيره من المثيرات.

**ثالثاً:** أن هناك مرشحا -*filtre*- يعمل كستار يسمح بمعالجة بعض المعلومات في حين يمنع بعضها الآخر من المعالجة لعدم الانتباه لها. رغم هذا الاتفاق إلا أنه ثمة اختلاف جوهري يكمن في الاختلاف حول موضع المرشح الانتقائي أو ما يعرف بظاهرة *l'entonnoir* فبينما يرجعه *Broadbent* (1968) و *(1965)* *Treisman*<sup>2</sup> قبل مرحلة التعرف على المثيرات أي ترشيح مبكر، يرجعه *Deutch & (1963)* *Deutch* و *(1968)* *Norman* إلى بعد مرحلة التعرف على المثيرات أو الأشكال أي ترشيح متأخر.

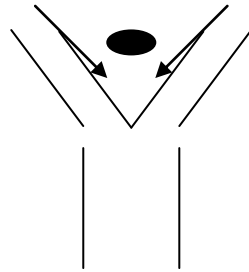
افترض *Broadbent* وجود مرشح ينظم دخول المعلومات، يعقبها ما يسمى بقناة التدفق الوحيدة، تقوم باختيار عدد من الرسائل الحسية التي تتحول إلى نبضات عصبية بعد أن يتلقاها العصب، ليتم تناولها ومعالجتها في المخ، فتخزن بذلك على مستوى الذاكرة، ولكون سعة الكائن الحي لتناول المعلومات محدودة، فإنه لا بد من إيجاد وسيلة فعالة لتجنب الخلط في كمية المعلومات الداخلة إلى ذاكرتنا. وبناء على ذلك نُجر على اختيار بعض المثيرات المتنوعة التي تصل إلى المستقبلات، وحسب برودبنت، فإن عملية الانتباه عبارة عن ميكانيزم

<sup>1</sup> - Roulin J.L.(1998) Psychologie cognitive .Paris. collection , Amphi Breal.p102

<sup>2</sup> - السطيحة ابتسام حامد ، الفخراني حامد إبراهيم . اضطراب الانتباه عند الأطفال. التشخيص والعلاج . دار الحضارة للطباعة . ط 1، 2001، ص 87

ترشيحي، وذلك لتحديد وظيفته الاختيارية لبعض المثيرات عن طريق عدد الرسائل الحسية والمعلومات المختارة، والتي ترسل إلى عدد من القنوات ذات السعة المحدودة، والتي تصل بين مخزن الذاكرة طويلة المدى، وذلك للسماح بمرور المعلومات الجديدة لكي يتم تعديلها وتخزينها مع المعلومات المخزونة من قبل؛ ومعنى ذلك أن الجهاز أو النظام المعرفي **Le système cognitif** مبني على مراحل معالجة **étapes de traitements** الأولى مركبة من عدة قنوات متوازية تعمل بالتزامن، أما الثانية فعبارة عن قناة واحدة ذات قدرة محدودة، لا تعالج تسلسليا إلا مجموعة مقلصة من المعلومات .

يقترح برودبنت أن الانتباه ميكانيزم ترشيحي يقع بين هذين النوعين من القنوات، مكلف بانتقاء المعلومات التي يسمح لها بالعبور إلى القناة الوحيدة<sup>1</sup> ويمثل ذلك بشكل حرف **Y** كما يلي :



### شكل (1) : الانتباه كترشيح (L'attention comme filtre) .

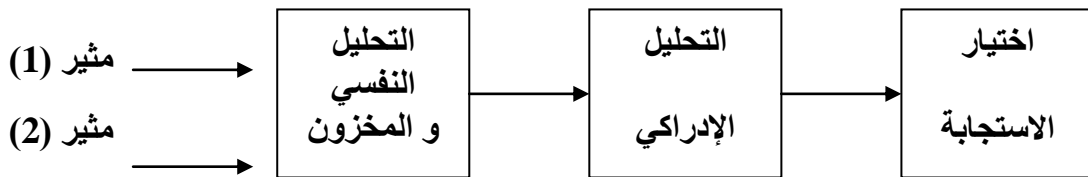
يعتبر نموذج برودبنت الأساس للنماذج الأخرى التي تسير في إطار النظريات أحادية القناة، التي تتفق جميعها على كيفية تناوله للانتباه. ولكن ثمة اختلاف بسيط بينه وبين كل من Deutsch Deutsch (1963) و Treisman (1964)، ففي حين يرى برودبنت أن الرسائل غير المسموعة لا تترجم إلى الشفرة في

<sup>1</sup> - Roulin J.L. Psychologie cognitive .Paris. collection , Amphi Breal(1998)

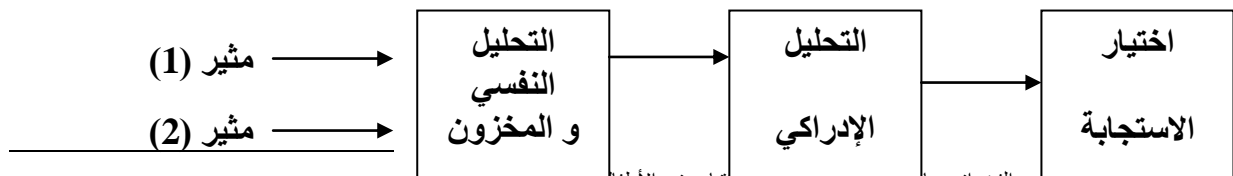
التحليل الإدراكي، ويكون نتيجة ذلك أن الرسالة لا تسمع، فإن Deutsch & Deutsch يريان أن كل الأحاديث تسمع ولكن واحد فقط هو الذي تتم الاستجابة له.

ويمكن توضيح ذلك في الشكلين (2) و (3) ، هذا، ويسمى نموذج Deutsch & Deutsch بنموذج الانتقاء المتأخر (sélection tardive) وذلك نظرا و كما هو موضح في الشكلين (2) و (3) أن الانتقاء لا يتم إلا بعد التحليل الإدراكي، عكس ما هو موجود في نموذج برودبنت.<sup>1</sup>

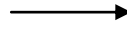
أما الفرق بين نموذج Broad Bent و Treisman فهو أن Broadben اقترح انتقاء المعلومات و Treisman اقترحت التخفيف Atténuation ، بمعنى أن في نموذج برودبنت، المنبهات التي لا تشكل موضوع تركيز الانتباه، لا تعبر حاجز التصفية والترشيح الإنتباهي (filtre attentionnel) وبالمقابل، في نموذج تريسمان، يمكنها اجتياز أو عبور هذا الحاجز ، فإن الانتقاء حسب هذا النموذج (Treisman) يوقف الرسائل من جهة ويلعب فعلا دور الانتقاء مع الرسائل التي لا تعبر ، أو التي تعبر ، والتي تعبر بنوعية رديئة أو متدهورة والشكل (4) يوضح لنا ذلك.<sup>2</sup>



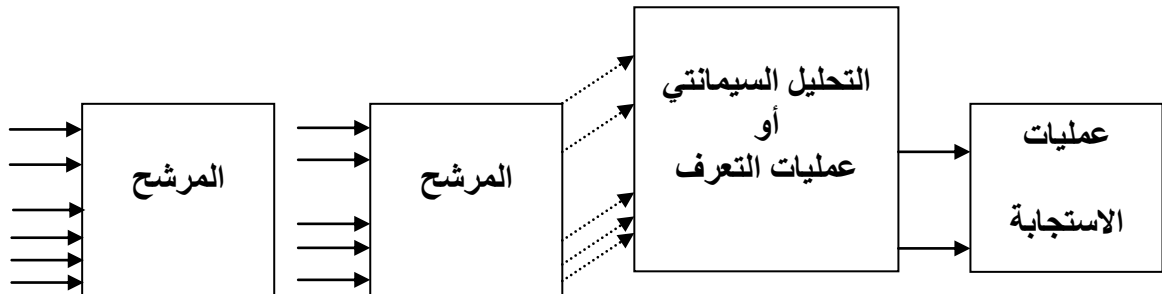
شكل (2) : يوضح نموذج برودبنت 1958



<sup>2</sup> - Lemaire Patric , . La psychologie cognitive ,Paris .De Boeck(1999)



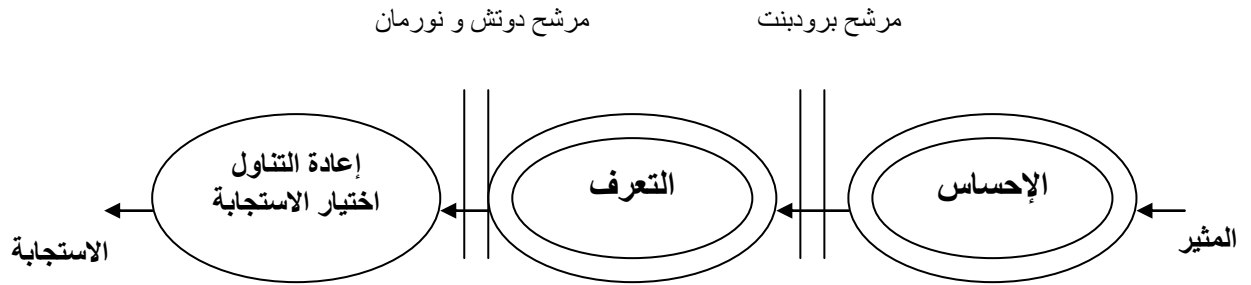
شكل (3) : يوضح نموذج دوتش-دوتش 1969



شكل (4) : يوضح كيفية حدوث استجابة الانتباه في نموذج تريسمان 1964

وفي نفس الإطار يندرج نموذج (1967) NORMAN ونيس (1975) الذي يفترض أنه لحدوث الانتباه، لابد من التركيز على موضوع معين، أو مثير معين، ولكي يحدث هذا فلا بد من تمييز الموضوع أو المثير، من خلال خلفيته البيئية. ويفترض " نيسر " وجود مرحلة أولية للانتباه، تتميز بالتحليل الشامل للموضوع بأكمله، وبعد تمام هذه المرحلة الأولية يكون الانتقال إلى مرحلة الانتباه المركز التي تتسم بالتعقيد في التحليل، وخلال هذه المرحلة يتم تحليل الموضوع أو المثير إلى مظاهر معلوماتية خاصة، وبعدها تحدث الاستجابة.<sup>1</sup> ويقترح نورمان أن " مرشح " المعلومات يكون بين مرحلتي التعرف واختيار الاستجابة، على عكس ما اقترحه "برودبنت " في كون المرشح بين مرحلتي الإحساس والتعرف، ويوضح ذلك الشرقاوي في المخطط التالي :

<sup>1</sup> - الشرقاوي أنور محمد. علم النفس المعرفي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1992. ص 102



شكل (5) : يوضح الفرق بين نموذج برودبنت ودوتش ونورمان فيما يخص موقع المرشح

### (Le filtre).

من هنا نستخلص أن النماذج النظرية الداخلة في إطار النظريات أحادية القناة كلها تتفق على وجود " المرشح

الانتقائي "، ولكنها تختلف في موقعه وتبني كلها عموماً على نموذج " برودبنت."

نظريات السبل الانتباهية أو التوزيع المرن لسعة الانتباه:

يعد Kahneman 1974<sup>1</sup> رائد هذه النظرية، وجاء بمفهوم أو معلم جديد هو المكون " التركيبي ."

وحسبه فإن كل معلومة يمكن تحديدها بمكون خاص ومكون غير خاص .فبالنسبة للأول، فيتعلق بمختلف

خصائص المنبه (كالشكل والحجم) (أما الثاني فيتعلق بخصائص اليقظة للإثارة) (qualité éveillante de

la stimulation) التي تهدف إلى تحديد شدة التركيز المتعلق بكيفية إنجاز معالجة ما .لهذا فإن الانتباه

<sup>1</sup> - Camus et all (1996). La psychologie cognitive de l'attention , Paris . Arnaud colin.

حسب Kahneman عبارة عن مخزن محدود من الطاقة العقلية، وعلى هذه المحدودية فإننا لا نستطيع القيام بعدة مهام (Tâches) في نفس الوقت أو بالتزامن (Simultanément) بالتالي فإن بعض الأعمال لها الأولوية في الإنجاز، وأما الباقي فيؤخر أو يغلق<sup>1</sup> (Suspendues) والطاقة العقلية المخزنة يمكن استثمارها بكمية أقل أو أكثر في مختلف العمليات العقلية التي يقوم بها نظام المعالجة، فكلما كان هذا التركيز والاستثمار هاما، كلما كانت الفعالية الإجمالية لنظام المعالجة كبيرة والعكس صحيح.<sup>2</sup>

يرى Kahneman أن صعوبة مهمة ما، مرتبط بكمية السبل التي يتطلبها الوصول إلى مستوى الفعالية المطلوب لإنجازها. وتتدخل في ذلك عدة عوامل، كزيادة متطلبات الدقة وارتفاع القيود الزمانية للإنجاز. فحسبه إذا فرضنا على الفرد قيودا كسرعة الإنجاز، فإن على الفرد أن يستثمر جهدا إضافيا للوصول إلى مستوى عال من الفعالية. وحسبه فإن هذا الجهد الإضافي هو الذي يسمح لنا باكتشاف العجز الوظيفي الذي قد يعانيه الفرد في قدرته على التركيز في حالة فرض القيود (كسرعة لإنجاز).<sup>3</sup>

كما يرى كيهنمان (Kahneman) أن هناك حدا عاما لقدرة الفرد على القيام بعمل عقلي، بمعنى أن كمية الانتباه القابلة للاستشارة في معالجة ما تكون محدودة، ويقترح ميكانيزم التسيير Mécanisme de gestion من أجل التعامل مع هذه المحدودية، وهذا الميكانيزم حسبه هو الذي يقرر تعيين كمية الجهد العقلي (الانتباه) لنشاطها دون غيره من النشاطات الأخرى.

أما فيما يخص قدرة الفرد على القيام بمهمتين في نفس الوقت، فيرى (Kahneman) أنه من الممكن تقسيم الانتباه بين مهمتين مختلفتين، ولكن في الغالب ما تكون إحدى المهمتين سهلة تعتمد على معالجة آلية.

<sup>1</sup> - Roulin J.L.(1998) Psychologie cognitive .Paris. collection , Amphi Breal

<sup>2</sup> - Stefen. k. Reed Traduction de la 4eme édition américaine par Teresa Blicharski et Pascal Casnave (1999). Cognition :Théorie et application .Paris .De Boeck

<sup>3</sup> - Camus et all (1996). La psychologie cognitive de l'attention , Paris . Arnaud colin

ومن جهته، يقترح Eriksen (1985)<sup>1</sup> نموذجاً نظرياً يقارن فيه الانتباه بحزمة ذات حجم متغير، بحيث تأخذ شكل ريشة رقيقة جداً، تركز كمية كبيرة من السبل الإنتباهية في مكان محدد، مؤدية إلى تموضع شديد، وتسمح بانتقاء كبير، كما يمكنها أن تأخذ شكلاً واسعاً يمكن أن ينتشر موزعاً نفس الكمية من السبل على سطح كبير، ولكن بتركيز أقل.

نستنتج من هنا أن نظرية السبل الإنتباهية ترى أن الفرد رغم محدودية السبل الإنتباهية عنده، إلا أنه بإمكانه السيطرة والتحكم في كيفية استثمار هذه السبل المحدودة على مختلف النشاطات، التي تستلزم مستويات مختلفة من الانتباه. فهناك مهام لا تتطلب إلا القليل منه، في حين هناك أخرى تتطلب الكثير منه، وعندما لا يتكافأ مستوى الانتباه مع ما يتطلبه النشاط، فإن الإنجاز يتضاءل، ويمكن لهذا النشاط أن يفشل إن لم يكن هناك القدر الكافي من هذه السبل لمواجهة هذا الطلب أو إذا كان الانتباه مكرس لنشاطات أخرى، ومن جهة أخرى فإن سعة الانتباه يمكن أن تتغير على نحوٍ مرن تبعاً لتغيرات متطلبات المهمة، ففي الوقت الذي ينتبه فيه الفرد إلى مهمتين مختلفتين؛ فإن سعة الانتباه يمكن أن تتغير تبعاً لتغير مطالبها؛ فقد يزداد الانتباه إلى إحدهما نظراً لزيادة صعوبة مطالبها، في الوقت الذي يقل الانتباه إلى الأخرى مع عدم تجاهلها كلياً، واعتماداً على وجهة النظر هذه فإن الانتباه يمكن توزيعه على نحوٍ مرن إلى عدة مهام أو عمليات في الوقت نفسه.

### نظرية اختيار الفعل:

ينتقد نيومان (Neuman. 1987) مجموعة النظريات التي تعتبر الانتباه على أنه طاقة أو مصدر محدد السعة، ويفترض أن اختيار النشاط أو الفعل هو الآلية الأساسية في عملية الانتباه وفي توجيهه، فهو يفترض أن الفرد يحدد انتباهه في أي لحظة من اللحظات من أجل تحقيق هدف معين (يقراً أو ينظر إلى شيء..). ويرى أن

<sup>1</sup> - Stefen. k. Reed Traduction de la 4eme édition américaine par Teresa Blicharski et Pascal Casnave (1999). Cognition : Théorie et application .Paris .De Boeck.



الفرد في أية لحظة يستقبل العديد من المنبهات الحسية، أو يواجه عدة مثيرات معا، ولكن المحصلة النهائية للانتباه تتوقف على اختيار الفعل المناسب.

وبناء على عملية الاختيار يتم كبح العديد من العمليات الأخرى، نظرا لتوجيه الانتباه إلى فعل آخر، بحيث ينتج عن ذلك صعوبة في إدراك وتنفيذ المهمات الأخرى، في حين يتم أداء الفعل أو المهمة التي تم توجيه الانتباه إليها على نحو سهل.

ويرى نورمان (Neuman 1987) أن التداخل في الانتباه بين مهمتين لا يحدث بسبب أن الانتباه طاقة محدودة السعة، وإنما بسبب عملية اختيار الفعل المراد تنفيذه أو القيام به. ويرى أن اختيار الفعل لتوجيه الانتباه إليه يعتمد على مدى أهمية هذا الفعل والحاجة إلى تنفيذه.

نستنتج أن نظرية اختيار الفعل لنومان (Neuman. 1987) لا توافق على محدودية سعة الانتباه. وتفترض أن الفرد لا ينتبه إلى شيء واحد فقط ليس لميزة المحدودية في الانتباه، وإنما لاختيار الفرد الشيء أو المثير المعين من بين العديد من المثيرات للانتباه إليه. وحسبه فإن هذا الاختيار هو الذي يجعل الفرد يوقف العديد من العمليات الأخرى ويكرس انتباهه لإنجاز المهمة المختارة. ومن هذا المنطلق والافتراض الذي تقوم عليه هذه النظرية، فإنه يستحيل على الفرد القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد مهما بلغت سهولة هذه المهمة.

#### نظرية المنايع الانتباهية المتعددة:

يرى Shiffrin و Shneider (1977) وزملاؤه أنه من الممكن أن تعالج المعلومة بصفة متوازية، بالإضافة إلى التسجيل اللا محدود، وأن مجمل المعلومات تخزن في الذاكرة قصيرة المدى، فلا يتطلب تدخل الانتباه، وتغير أعمال Shiffrin التصور البنائي لنظام المعالجة. ولتوضيح ذلك يجدر بنا أن ننظر إلى نظرية أو نموذج برودبنت من منظور آخر، حيث يمكن وصفها بالطريقة التالية:

تعالج المعلومات الحسية بطريقة أوتوماتيكية أي (بدون انتباه)، ولكنها تنتقى قبل وصولها إلى الجهاز المركزي، (Système central) الذي يوظفها بطريقة مراقبة، وينجم عن ذلك:

- أن في المرحلة الأولى لا تنجز إلا معالجة جزئية للمعلومة (Traitement partiel) أما المعالجة الكاملة فتتجزئ في المرحلة الثانية.

- المعالجة الكاملة التي تتم في المرحلة الثانية عبارة عن نتيجة لمعالجة انتباهية

(Traitement attentif).

أعمال Shiffrin إذ تغير هذا المنظور البنائي لنظام المعالجة<sup>1</sup> حيث يأتي بمصطلح العمليات الآلية والمراقبة.

يعتبر Shnieder و Shiffrin (1977) رواد التمييز بين العمليات الآلية والعمليات المراقبة، فميزي الآلية والمراقبة ليستا خاصيتي مراحل المعالجة المتميزة، ولكنهما طريقتين مختلفتين لمعالجة المعلومة. فالمعالجة المراقبة (Traitement contrôlé) ليست المرحلة الإجبارية أو الاضطرارية (étape obligée) التي تتبع المرحلة الآلية، إنما يتعلّق بأساليب أخرى لمعالجة المعلومة، ومثال ذلك، تعلّم السياقة الذي يتطلب الكثير من الانتباه والتركيز، ولكن كلما تطورت المهارة، كلما أصبحت بعض المركبات آلية، مما يجعل هذا النشاط أقلّ مشرقاً، وأقلّ طلباً للانتباه.

إن العمليات المعرفية - حسب Shiffrin و Shnieder - تصبح آلية بعد تدريب طويل نوعاً ما فالتطبيق على وسيلة معينة أو لغة أجنبية معينة (التي تتطلب تطبيقاً ميدانياً لسنواتٍ معدوداتٍ من أجل بلوغ مستوى جيد من الآلية، (Un bon niveau d'automatisation) والفائدة من هذه الآلية هي أنّها تجعل

العمليات أقلّ استهلاكاً للمنابع الإنتباهية، وهذه المنابع تصبح تحت تصرف عمليات أخرى.<sup>2</sup>

#### 4 - طبيعة تركيز الانتباه :

<sup>1</sup> - Roulin J.L.(1998) Psychologie cognitive .Paris. collection , Amphi Breal

<sup>2</sup> - Lemaire Patric ,(1999) . La psychologie cognitive ,Paris .De Boeck

تتمثل طبيعة تركيز الانتباه في عمليتين فزيولوجيتين متمثلتين في التكيف الحسي التكيف الذهني و هذا مثولا لقول عبد الرحمن عيسوي .

#### 4-1 التكيف الحسي :

يحدث التكيف الحسي بصورة واضحة عندما ننتبه إلى أشياء فيزيائية ، و يظهر التكيف الحسي عندما يركز الفرد نظره و سمعه و رأسه و جسمه اتجاه شيء مقصود ، ففي هذه الحالة فإننا لا إراديا نكيف عيوننا ، آذاننا و أجسامنا ، و في هذا نجد التلميذ الذي يتبع إشارات أستاذه خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطاء الصورة الحقيقية لرمي الكرة مثلا للزميل، فالتلميذ يعمل في البداية على تركيز الانتباه ، و هذا قصد تكيف حسي لغرض أداء التقنية على أحسن حال.

#### 4-2 التكيف الذهني :

هو الجهد الذي يبذل تركيز الانتباه إلى شيء في المجال البصري ، نجسد ذلك في حركة اللاعب مثلا و هو يخادع الحارس ، هذا الجهد الذي نبذله لمعرفة كيفية الأداء لهذا الأخير ، و كذا لتكوين فكرة جلية للحركة ، وتعمل هذه الفكرة على مساعدة الإحساس و تجعله أكثر وضوحا و تمييزا و هذا الجهد هو ما نسميه بجهد تركيز الانتباه .

إن التوقع العقلي السابق للشيء الذي نلقي تركيز الانتباه إليه موجود في كل عملية انتباه و يرتبط بمجموعة من العوامل منها التمييز ، الذاكرة ، التصور، و التخيل و التي في الأخير تسعى لتقوية تركيز الانتباه .

في مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر التكيف الذهني أحد العوامل التي تساعد على تحقيق أحسن النتائج ، و هذا نظرا لكون انتباه الفرد ليس هو نفسه في الحياة العامة بل يمتاز بعدة خصائص ينفرد بها و هو في المجال الرياضي أو في موقف السباق .

## 5 - أنواع تركيز الانتباه :

نميز في مجال الحياة الرياضية بين ثلاثة أنواع للانتباه و هي :

### 5-1 - تركيز الانتباه العفوي :

و نقصد به تركيز الانتباه الذي يحدث للفرد أو الطفل عندما ينظر إلى الأشياء التي لا تهمه ، وكمثال على ذلك ، خلال التربية البدنية والرياضية يقوم الطفل بملاحظة الأستاذ من حيث المندام و لكن لا ينبته إلى كيفية الحركة التي قام بها و كذا رؤية الجماعة من زملاء خارج ساحة الملعب ، إلا أن هذا النوع قليل في المجال الرياضي و الممارسة الرياضية.

### 5-2 - تركيز الانتباه القسري :

يحدث هذا النوع فجأة كتركيز الانتباه للبرق مثلا نجسده في وجود لاعب ممتاز دخل الملعب و يقوم بتسجيل أهداف بصورة مذهلة ، ففي هذه الحالة ينصب انتباه عليه دون سواه ، أو كأن يصرخ الأستاذ على تلميذ ما خلال اللعب.

### 5-3 - تركيز الانتباه الإرادي:

يحدث تركيز الانتباه الإرادي لكسب معلومات و فهمها ، فهذا النوع يحتاج إلى وضعيات معينة من الشخص ليتم له ذلك كالتحكم في الحواس و توجيهها و القدرة على ضبطها لمصدر التقاط المعلومات ، و يتم ذلك خلال دروس التربية البدنية في أول مرحلة للدرس حينما يقوم الأستاذ بإعطاء التوجيهات و الملاحظات الدقيقة عن طرق و كيفية العمل ، فهنا يعمل على جمع التلاميذ حوله قصد إيصال المعلومة إليهم ، و أيضا من حالة أداء مهارة ما أمام التلاميذ فإنهم ينتبهون إليه إراديا قصد إدراك المهارة و كيفية أدائها<sup>1</sup>.

## 6 - مظاهر تركيز الانتباه :

<sup>1</sup> - حسن محمد خير الدين : مقدمة للعلوم السلوكية ، ص 208

لانتباه مظاهر هي :

### 6-1 المظاهر الحركية :

"إن تركيز الانتباه لا يقتصر على الجانب النفسي ، بل يضاف إليه الجانب الحركي لاسيما إذا كان موضوع تركيز الانتباه مظاهر حسية كالإصغاء ، الرؤية ، يصاحبها حركة الرأس ، فالأذن بدون حركة تستطيع التقاط الأصوات ، لكن لرؤيته يلزم حركة العينين نحو الهدف ، و غالبا ما يلزم لتحقيق ذلك توجيه الجسم ثم ضبط الرأس نحو المدركات الحسية لتسهيل ذلك التكييف " <sup>1</sup> ، و في المجال الرياضي تتجسد المظاهر الحركية للانتباه على النحو التالي في الألعاب الجماعية لكرة القدم و اليد و السلة ، و يقوم اللاعب بمهارات أساسية في ين يسعى خصمه إلى مراقبته ، و هذه الأخيرة تتم بمظاهر حركية كالحركة وراء الزميل و النظر إليه و محاولة الاقتراب منه أكثر.

### 6-2 المظاهر الفزيولوجية :

ترتبط المظاهر الفزيولوجية بالمظاهر الحركية و " هي التغيرات التي تحدث على مستوى بعض الأجهزة و الأعضاء ، مثل ضعف التنفس الذي قد يتوقف حسب شدة تركيز الانتباه كما في اليوغا التي يصاحبها اتساع الأوعية الدموية في الدماغ و ضيقها في الأطراف " ، هذا لأن النشاط الذهني في مثل هذه الأنشطة ضروري لأداء الحركات التي تتطلب كمية كبيرة من الطاقة للخلايا العصبية كما توجد مجموعة كبيرة من التغيرات التي تحدث للجسم و أعضائه خلال الأداء لكل فعالية و هذا حسب درجة تركيز الانتباه.

### 7 - أهمية تركيز الانتباه:

"تعد عمليات تركيز الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي الذي له الدور الفعال في التهيؤ و الاستعداد قبل و أثناء الأداء الحركي ، و يساعد في معرفة الأشياء و سرعة فهمها و استنتاجها ،

<sup>1</sup> - محمد يعقوبي : الوجيز في الفلسفة ، ص 19

كما يعتبر ضعف تركيز الانتباه من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء ، إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون انتباه جيد<sup>1</sup>، و مثال على ذلك خلال إجراء السباقات الخاصة بالسرعة يأخذ المتسابقون الوضع حيث يركزون انتباههم على إشارة الانطلاق لكن إذا حدث و أن تشتت انتباه أحدهم ، فإنه لا يستجيب بسرعة ، و هذا ما يفقده الفوز و عليه يرتبط تركيز الانتباه بمرونة العمليات العصبية .

## 8 - أبعاد تركيز الانتباه:

هناك أبعاد للانتباه من أهمها ما يلي :

### \*تركيز الانتباه العام و تركيز الانتباه المحدد (المغلق) :

قد ينتبه اللاعب إلى مثيرات أو مواقف معينة بصورة عامة أو ب ضرورة محددة (مغلقة) و تركيز الانتباه العام يحتاج إلى درجة قليلة من اليقظة وبالتالي يتطلب بقاء الاستجابة .

وعلى العكس من ذلك فإن تركيز الانتباه المحدد (أو المغلق) يصرح به درجة عالية من الاستثارة والتنشيط و يتطلب درجة أكبر من سرعة الاستجابة ، كما يتطلب المزيد من الجهد بالمقارنة بتركيز الانتباه العام.

وفي المجال الرياضي قد يتطلب الأمر من اللاعب تركيز الانتباه المحدد (المغلق) طوال فترة الأداء لم (أو طوال فترة المنافسة) ، كما قد يحتاج اللاعب إلى تعلم القدرة على تغيير انتباهه من تركيز الانتباه العام إلى تركيز الانتباه المحدد (المفتوح) عندما يتطلب موقف التعلم أو موقف المنافسة ذلك.

وفي بعض الأحيان قد يمتد مصطلح تركيز الانتباه الإيجابي للإشارة إلى تركيز الانتباه العام ومصطلح تركيز الانتباه السلبي للإشارة إلى تركيز الانتباه المغلق .

### \*تركيز الانتباه الضيق و تركيز الانتباه الواسع :

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي ، ص 121

تركيز الانتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع يشير إلى أن كمية المثيرات التي يمكن للاعب أن يهتم بها. فهناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب تركيز الانتباه الواسع كما هو الحال في بعض الألعاب الجماعية التي تتطلب رؤية واسعة للاعبين الزملاء واللاعبين المنافسين وتحركاتهم وكذلك حركة الكرة أو أداء اللاعب ، في حين أن هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب من اللاعبين تركيز الانتباه الضيق كما في رياضة الرماية ، أو كما في محاولة أداء التصويبة الحرة في كرة السلة ، أو الرمية الجزائقي في كرة القدم أو كرة اليد مثلاً<sup>1</sup>.

#### \*تركيز الانتباه الداخلي وتركيز الانتباه الخارجي :

يشير تركيز الانتباه الداخلي إلى انتباه اللاعب إلى أفكاره ومشاعره ، أما تركيز الانتباه الخارجي فيشير إلى انتباه اللاعب للبيئة الخارجية (كمواقف اللعب مثلاً). وفي بعض الأحيان قد يتداخل تركيز الانتباه الداخلي مع تركيز الانتباه الخارجي كتفكير اللاعب واتجاه مشاعره نحو مثير خارجي أو مثيرات خارجية معينة .

#### \*تركيز الانتباه المرن وتركيز الانتباه الجامد:

في بعض مواقف الأنشطة الرياضية قد يتطلب الأمر من اللاعب دوام تغيير تركيز الانتباه من التفاصيل أو الأجزاء إلى تركيز الانتباه الكلليات أو العموميات، مثل تغيير تركيز الانتباه من لاعب معين أو الكرة مثلاً إلى تركيز الانتباه لعدد أكبر من اللاعبين الزملاء أو اللاعبين المنافسين وإلى أداة اللعب مثلاً.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، القاهرة ، 2002 ، ص 275-277

كما قد يتطلب الأمر في بعض مواقف اللعب أن يقوم اللاعب بتغيير انتباهه الخارجي نحو المثيرات الخارجية (تركيز الانتباه نحو اللاعبين مثلا ) إلى تركيز الانتباه الداخلي نحو تفكيره أو نحو الكلمات الداخلية التي يعطيها لنفسه ، أي حديثه الداخلي لنفسه أو تأمله الباطني أو الذاتي.

ومما قد يلاحظ على أبعاد تركيز الانتباه السابقة أنها قد تدو متداخلة . وفي ضوء ذلك حاول "نيدفر Nideffer" في ضوء دراساته في مجال تركيز الانتباه العلم وتركيز الانتباه في الرياضة التوصل إلى أبعاد

محددة للانتباه واستطاع التوصل إلى وجود بعدين أو محوريين أساسيين للانتباه هما :

\* اتساع تركيز الانتباه  
\* اتجاه تركيز الانتباه .

## 9 - العوامل المساعدة على تركيز الانتباه :

تميز في الميدان الرياضي عاملين أساسيين يساهمان في تركيز الانتباه :

### \*العوامل الداخلية :

تتمثل في العوامل الشخصية التي تخص الفرد نفسه و التي تعمل على تهيئته للانتباه للموضوعات دون غيرها ومن بينها نجد :

\***التهيؤ الذهني** : الذي يعد من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه تركيز الانتباه و إعداد لأي

حركة أو نشاط ما ، فمثلا لاعب كرة القدم لا يثيره هيجان الجمهور الذي يشاهد المباراة لكنه شديد اليقظة

لكل حركة يقوم بها خصمه أو تعليمة تصدر من مدربه ، هذا لأنه متهيئ ذهنيا لذلك و لا يستجيب لباقي

التأثيرات .



\*الدوافع : و هي الاستطلاع الذي يجعل الفرد في حالة تأهب مستمر للأشياء الجديدة أو الغير مألوقة أو تركيز الانتباه المستمر لمصدر الخطورة ، فمثلا في المباريات الرياضية يمتاز كل لاعب بدوافع تجعله يسعى لتحقيق الفوز على حساب الآخرين ، و هنا يزيد انتباه المركز على خصومه.

\*الميول المكتسبة: يظهر أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد ، و يتجسد ذلك خلال التربية البدنية و الرياضية ، ففي السن الواحد نجد اختلاف ميول التلاميذ في ممارسة الأنشطة الرياضية ، فهناك من يجب ممارسة كرة القدم و هناك من يفضل كرة السلة.

## 10 - العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قدرة اللاعب على تركيز الانتباه ،وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية أو عوامل خارجية .

## 10 - 1 - العوامل الداخلية المؤثرة في تركيز الانتباه :

\*الخصائص المميزة للحواس :

إن الخصائص المميزة للحواس المخ تافئة للاعب ، وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة البصر الأهم لقدرة اللاعب على تركيز الانتباه و القدرة على تركيز الانتباه في موضوع أو ه دف معين أو الانتقال بتركيز الانتباه من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر.

\*مستوى الاستشارة أو الترتيبه:

يمكن أن تتسم الاستشارة العالية أو التثريط العالي في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة ، ن في حين أن الاستشارة

المنخفضة أو التثريب المنخفض يمكن أن يؤثر على تركيز الانتباه لفترة أطول ، كما أشار بعض الباحثين " كراتي Cratty" ( 1989 ) إلى أن درجة الاستثارة - أو التثريب - الأفضل بالنسبة للاعب يمكن أن تؤدي إلى تركيز الانتباه الجيد.

#### \* السمات الشخصية :

تظهر بعض السمات الشخصية التي يتقن بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في تركيز الانتباه ، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة على تركيز الانتباه لها، وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذي يتقن بسمة الانطوائية يكون أقل وعياً بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم تركيز الانتباه لها بصورة واضحة ، كما أن انقواء اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه ، كما أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطء الاستجابات الانفعالية يمكن أن تؤثر على مستوى انتباه اللاعب.

#### \* مستوى التعلم الحركي :

أشارت بعض الدراسات إلى أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يتقنها اللاعب والتي تحتاج إلى قدر ضئيل من التفكير يسرع اللاعب على إمكانية توزيع انتباهه على الأداء المهاري نظراً لتمييزه بالآلية.

#### \* توقع المثيرات:

لكلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة ، كان أقدر على تركيز الانتباه لها والاستعداد

للاستجابة بدرجة عالية من الدقة .

و في حالة عدم القدرة على توقع المثيرات فإن انتباه اللاعب يكون متشتتا نحو عدد أكبر من المثيرات المتوقعة.<sup>1</sup>

## 10 - 2 - العوامل الخارجية المؤثرة على تركيز الانتباه :

كثمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات:

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد أسهم في ذلك في قدرة اللاعب على تركيز الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة ، فكأن المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب على تركيز الانتباه . وعلى العكس من ذلك فإن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على تركيز الانتباه الجيد ، ومن ناحية أخرى فإن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوبتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة تركيز الانتباه. ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد على جودة تركيز الانتباه بصورة إيجابية.

## \*الضغوط الخارجية :

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاحل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن تركيز الانتباه وتركيزه ، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين .

## \*الوقت المطلوب لتركيز الانتباه :

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب لمثير ما قصير انريي كان اللاعب أقدر على تركيز انتباهه

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق ، ص 274-275

في هذا المثير وبللتالي قدرته على الاستجابة بصورة أسرع وأدق ، وعلى العكس من ذلك ك لما كان الوقت

المتاح أو المطلوب للانتباه طويلا ، أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالسرعة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه <sup>1</sup>.

### 11 - اتساع تركيز الانتباه :

يوضح عما كان تركيز الانتباه واسعا أو ضيقا وكذلك الإشارة إلى كمية المعلومات أو المثيرات التي ينبغي على

اللاعب تركيز الانتباه لها وسعة المجال الإدراكي الذي يحاول اللاعب أن يتعامل معه في وقت معين .

من الملاحظ في بعض الأنشطة الرياضية أن القدره على تركيز الانتباه الواسع قد تعتبر من الميزات الإيجابية

للاعب ، وفي أنشطة رياضية أخرى كما في المأزلات الفردية قد تعتبر القدرة على تركيز الانتباه الضيق ميزة

إيجابية للاعب ، وفي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى يحتاج اللاعب إلى كل تركيز الانتباه الواسع وتركيز

الانتباه الضيق تبع لظروف وأحداث المنافسة الرياضية أو عملية التعلم الحركي أو الخططي .

### 12 - اتجاه تركيز الانتباه :

يوضح عما إذا كان اتجاه تركيز الانتباه نحو اللاعب نفسه - أي توجيهه للاعب لانتباهه نحو أفكاره وشعره

وأحاسيسه وعندئذ يكون تركيز الانتباه داخلياً. أو اتجاه تركيز الانتباه نحو المثيرات والمواقف الخارجية - أي

توجيه اللاعب لانتباهه نحو اللاعبين أو لزملاء أو المنافسين أو أداة اللعب مثلا ، وفي هذه الحالة يكون تركيز

الانتباه خارجي

وقد أشار (بيدرفر) إلى أنه في بعض مواقف المنافسات الرياضية يمكن أن يقوم بتغيير انتباهه الداخلي إلى تركيز

الانتباه الخارجي أو العكس .

### 13 - أساليب تركيز الانتباه :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق ، ص 275-276.

أشار "بيدفر" إلى أنه في ضوء بعدي تركيز الانتباه السابق ذكره (اتساع تركيز الانتباه واتجاه تركيز الانتباه) وخاصة في المجال الرياضي فإن هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب انتباهية سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين ويفضلون استخدامها نظرا لنجاحها في قدرتهم على الاستجابة الدقيقة والسريعة في المواقف المختلفة ، وربما يبدو ان صعوبة استخدام بعض الأساليب لتركيز الانتباه. وهذه الأساليب تتضمن ما يلي :

- أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع .
- أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الواسع .
- أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الضيق .
- أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الضيق <sup>1</sup>.

\* أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع :

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه إلى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد ، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب تركيز الانتباه ي تكون ليه القدره على ح سن الأداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة والمتلاحقة والتي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات نظرا لقدرته على تتبع هذه المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات .

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب تركيز الانتباه قد تصادفه فترات ينوء فيها بحمل زائد من المعلومات وتفقهها، الأمر الذي قد ينتج عنه عدم قدرته أو استطاعته على اتخاذ قرار مناسب أو الاستجابة المناسبة وخاصة في المواقف سريعة التغير.

\* أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الواسع :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسه الرياضيه ، مرجع سابق ، ص 278-279

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد ، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب تركيز الانتباهي هو لاعب مفكر قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من عدة مصادر مخ تلفة في وقت واحد ، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات زملاءه وتحركات المنافسين ومقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة .

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب تركيز الانتباهي قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تحتاج إلى سرعة فائقة وخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أو التي لم تصادفه التوفيق فيها ، كما قد يؤدي هذا الأسلوب تركيز الانتباهي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل والتوقع وبالتالي إمكانية إغفال بعض الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها الأحداث والمواقف.<sup>1</sup>

#### \* أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الضيق :

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي ، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب تركيز الانتباهي تكون له القدرة على تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك ، كما أنه يستطيع تثبيط تركيز انتباهه على منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية .

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب تركيز الانتباهي تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد ، وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف (مثل مواقف المنافسة الرياضية التي تقوّر بمعدلات سرعة عالية) والتي تحتاج إلى المزيد من القدرة على سرعة اتخاذ القرار.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، مرجع سابق ، ص 280-281

ومن مميزات استخدام هذه الطريقة (التركيز على الأداء وتحقيق الإنجازات ) يظهر القصور عندما يتغير جو المحيط ويتطلب الأمر إعادة إصدار قرارات عن الاستجابة لهذه المفردات الجديدة .

\* أسلوب تركيز الانتباه الداخلي الضيق :

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي واللاعب الرياضي الذي يتسم بهذا الأسلوب لوب تركيز الانتباهي يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته والقدرة على تشخيص ما بداخله أو القدرة على عزل تفكيره في الأحداث الخارجية

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتعمق في هذا الأسلوب تركيز الانتباهي يلاحظ عليه عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية ومواقف اللعب المتلاحقة السريعة ، وربما ينجح مثل هذا اللاعب في الأنشطة الرياضية التي تتسم بالبطء وعدم حاجتها للتحركات السريعة والمتعددة .<sup>1</sup>

وهناك سؤال هام : ما هو الأسلوب تركيز الانتباهي المناسب أو المفضل للاعب في رياضة ما؟ وللإجابة على هذا السؤال فإن العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى أنه من الصعوبة بمكان تحديد أسلوب واحد فقط من الأساليب تركيز الانتباهية السابق ذكرها بحيث يكون مناسباً لنوع معين من الأنشطة الرياضية وإغفال ما عداه من أساليب انتباهية أخرى.

فاللاعب المثالي يكون قادراً على استخدام هذه الأساليب تركيز الانتباهية بدرجة جيدة وسرعة الانتقال أو التحول من أسلوب إنتباهي آخر عند الحاجة لذلك ، وعقدت تلعب بعض جوانب تركيز الانتباه السابق ذكرها دوراً كبيراً.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المناقصة الرياضية ، مرجع سابق ، ص 281

ويستخدم هذا الأسلوب مع اللاعبين الذين يعانون من الإفكار إلى ترابط تركيز الانتباه مع الأداء للمساعدة

على تطوير الأداء من خلال مهارات تركيز الانتباه

هناك العديد من مظاهر تركيز الانتباه ، وهن أهمها ما يلي :

#### 14 - مظاهر تركيز الانتباه :

Amount	- حجم تركيز الانتباه .-
Intensity	- حدة (شدة تركيز الانتباه)
Concentration	- تركيز الانتباه.
Selection	- انتقاء تركيز الانتباه.
Stability	- ثبات تركيز الانتباه.
Distribution	- توزيع تركيز الانتباه.
Shifting	- تحويل تركيز الانتباه.
Distraction	- تشتت تركيز الانتباه. <sup>1</sup>

#### \*حجم تركيز الانتباه:

يقصد بحجم تركيز الانتباه عدد المعلومات أو المشيرات التي يمكن للاعب تركيز الانتباه إليها من بين المعلومات أو المشيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن ، فعلى سبيل المثال قد يكون حجم تركيز الانتباه بالرسبة للاعب

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، مرجع سابق ، ص 281



في كرة القدم في موقف معين يتضمن كلا من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم مثلا، في حين قد يكون حجم تركيز الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المناهض والكرة فقط كما هو الحال بالرصبة لو كلة الجزاء في كرة القدم .

وعلى ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن كبيرة ، كان حجم تركيز الانتباه كبيرا وعلى العكس من ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن قليلة قل حجم تركيز الانتباه.

#### \*حدة ( شدة ) تركيز الانتباه :

يقصد بحدة أو شدة تركيز الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة ، وبالتالي كلما زادت حدة أو شدة تركيز الانتباه نحو مثيرات معينة ،تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية تركيز الانتباه .

ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة حركية جيدة أن حدة أو شدة تركيز الانتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية تركيز الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة .

#### \*صفة تركيز الانتباه :

يقصد بتركيز الانتباه تضيق تركيز الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار تركيز الانتباه على هذا المثير المختار، فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد تركيز الانتباه على مثير أو مثيرات لفترة من الزمن<sup>1</sup>

و مما تجر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود تركيز الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك تركيز الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع تركيز الانتباه ولكن في حدود تتبع المهير المختار الذي يتم التركيز عليه كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك.

#### \*انتقاء تركيز الانتباه :

يقصد بانتقاء تركيز الانتباه القدرة على اختيار المهير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة، فعلى سربيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة دفاع رجل لرجل يقوم بلختيار أو انتقاء انتباهه على اللاعب المهاجم في نقطة معينة (مثير معين) مثل انتقاء تركيز الانتباه على الكرة في يد اللاعب المهاجم ، أو انتقاء تركيز الانتباه على وسط اللاعب المهاجم أو انتقاء تركيز الانتباه على قدم اللاعب المهاجم ، وهكذا كلما كان انتقاء اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة تركيز الانتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحا كان أقدر على النجاح في عمله الدفاعي.

#### \*ثبات تركيز الانتباه :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، مرجع سابق ، ص282-283

يقصد بثبات تركيز الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيًا، فلاعب التنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب ودفاعاً وهجومًا لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبيًا في رياضة التنس الطاولة للمستويات العالية.

#### \*توزيع تركيز الانتباه :

يقصد بتوزيع تركيز الانتباه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد، ويقول " راضي الوقفي " "أن توزيع تركيز الانتباه بين نمطين متماثلين في المستوى أو الفعالية من المهمات أو المنبهات أمر صعب"<sup>1</sup> وعندما تشابه مهمتان تشابه كبيرًا وتحثان سوية ، يضطر الفرد أن يعنى بواحدة ويهمل الأخرى<sup>2</sup>. ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب المدافع في كرة السلة بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز للكرة واللاعب المنافس الحائز للكرة .

#### \*تحويل تركيز الانتباه :

تحويل تركيز الانتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر ومن أمثلة ذلك مدافع الكرة الطائرة الذي يوجه انتباهه نحو لاعب منافس معين سيقوم بأداء الضربة الساحقة ثم سرعة تحويل انتباهه نحو لاعب منافس آخر سيؤدي الضربة الساحقة فعلا كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس وبالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة . ونجاح تحويل تركيز الانتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت ، إذ أن السرعة الزائدة أو البطء الشديد -أي التوقيت الخاطئ لتحويل تركيز الانتباه لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء.

#### \*نشأت تركيز الانتباه :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، مرجع سابق ، ص 285  
<sup>2</sup> - راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان ، ط3، 1998، ص 251.

نشئت تركيز الانتباه هو ع دم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بـلنتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبي (أي ثبات تركيز الانتباه ) وانتقال تركيز الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت .  
ومن أمثلة قابلية اللاعب لنشئت تركيز الانتباه (أي سهولة نشئت تركيز الانتباه ) لاعب كرة السلة أنثله أداء الرمية الحرة الذي يجد انتباهه مشتتا ما بين حلقة السلة ولوحة السلة وصيحات المتفرجين مثلا. وكما هو الحال عرذما ينتاب اللاعب القلق ويجد ذهنه مشتتا بين العديد من المثيرات<sup>1</sup>.

### 15 – العوامل المشتتة للانتباه :

تركيز الانتباه طاقة حساسة كما أنه سريع التحرك ، فأدنى تأثير خارجي أو داخلي يصاب بالتشويش ومن بين العوامل المشتتة للانتباه نجد :

#### \*العوامل الفزيولوجية :

يرجع تشئت تركيز الانتباه إلى الاضطراب في الإفرازات لدى الغدد الصماء أو اضطرابات الجهاز الهضمي و التنفسي أو الشعور بالتعب و الإرهاق الجسمي و هذه من شأنها أن تضعف قدرة الفرد و الرياضي على المقاومة و من ذلك :

#### \*الإصابات و الأمراض : إذ تعد من أخطر العوامل المسببة لتشئت تركيز الانتباه لدى الأفراد عامة و

الرياضيين خاصة ، فعند إصابة الرياضي أو المتسابق فإن تركيزه يحول من النشاط أو السباق إلى درجة خطورة الإصابة و بذلك تحده من فعاليته و انتباهه.

#### \*التعب : يؤدي التعب إلى اختلال توازن الجسم و كذا تشئت تركيز الانتباه ، ومن ذلك نجد **التعب الحسي**

و المتمثل في إرهاق بعض الحواس مثل العينين نتيجة لتركيز تركيز الانتباه على هدف صغير كما في الرماية أو تنس الطاولة أو إجهاد حاسة السمع نتيجة للأصوات العالية كما في سباقات الدراجات النارية و لسيارات.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، مرجع سابق ، ص 285-286

أما التعب العقلي فيتجلى في نقص إمكانيات اللاعب و قدراته بالنسبة للعمليات العقلية العليا كالتفكير ،  
التذكير ، تركيز الانتباه .

بالإضافة إلى ذلك نجد التعب البدني و هو الهبوط في الكفاءة البدنية ل لاعب نتيجة للتغيرات الكيميائية التي  
تحدث في العضلة و هذا بدوره يؤثر على قدرة تركيز الانتباه أثناء أداء النشاطات الرياضية .

و أخيرا التعب الانفعالي الذي يحدث نتيجة للانفعالات الحادة و خاصة قبل و عقب الاشتراك في المنافسات  
التي لها أهمية بالغة ، حيث يصبح الرياضي نتيجة انفعاله خارج جو المنافسة و يصبح عاجزا نفسيا.

#### \*العوامل النفسية :

كثيرا ما يتم تشتت تركيز الانتباه نتيجة لعوامل نفسية مختلفة كشعور الفرد بالنقص أو بالقلق أو الانفعال و  
وردها كآآتي :

-الانفعالات : و هي حالة تؤثر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فزيولوجية داخلية و مظاهر جسمية خارجية  
و تتمثل في :

-القلق : وهو انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق ،مصحوب باستثارة الجهاز العصبي و تميزت حالات القلق  
بعدم القدرة على التركيز و الإحساس الدائمين بتوقع الفشل و عدم الثقة .

-اليأس و الإحباط : على الرغم من وجود اختلافات طفيفة بين هذه الانفعالات إلا أن مظاهره واحدة ،  
يتميز بالهبوط النفسي الذي يتبعه انخفاض في مستوى الأداء ، وهذا ينعكس بدوره على عملية تركيز الانتباه .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - ثامر محسن : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ص 117

-مقدار طاقة الدافع : تكون هذه القوة أحيانا مناسبة لتركيز الانتباه في الفعالية ، و قد تكون غير مناسبة أو ضد الفعالية ، كما أن الحاجة الشديدة تشد تركيز الانتباه و إذا انعدمت فإن الرياضي يعدوا قليل الاهتمام بها و بالتالي يغير اتجاهات انتباهه .

### العوامل الاجتماعية :

غالبا ما يرجع تشتت تركيز الانتباه إلى بعض المشكلات الاجتماعية التي لها أهمية خاصة بالفرد كالمشاكل العائلي أو العمل أو النواحي الدراسية ، و تؤثر المشاكل التي لم تحسم و لا يستطيع الفرد الخلاص منها من تشتت تركيز الانتباه و هكذا حال الرياضي الذي يجد مشاكل عائلية و هو مقبل على منافسة جد هامة فإن نتائجه تكون جد محدودة.

### 16 - تركيز الانتباه والأداء الرياضي :

إن تركيز الانتباه يمثل عام لا هام للأداء الرياضي إذ كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل ل كانت فرصته في تهيئة قواه البدنية و الانفعالية و العقلية على نحو جيد. تمكّن تمارين تركيز الانتباه نوعا من التفكير الإيجابي لتطوير الأداء ويسخدمها الرياضي قبل بداية المباراة كجزء من عملية الإحماء. إن أغلب تمارين تركيز الانتباه يجب تعلمها أثناء التدريب بعيدا عن المنافسة.<sup>1</sup>

### \*ظاهرة نقص تركيز الانتباه :

يقل مدى تركيز الانتباه لدى الرياضي و يظهر في صورة الأعراض الآتية :

1- الفشل في المهام التي يبدأها .

2- سهولة التشتت .

3-غالبا يبدو أنه لا يستمع .

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص 184-185

4- يجد صعوبة في التركيز على الأداء .

5- يجد صعوبة في مقابلة بدأها<sup>1</sup>.

الخلاصة :

---

<sup>1</sup> - محمود حمودة : الطفولة و المراهقة (المشكلات النفسية و العلاج) ، ط1-0-1991 ، ص 196.

من خلال هذا الفصل يمكن القول أن للانتباه دور كبير في نجاح الأداء الحركي لدى الرياضي ، حيث نلاحظ أن لاعبي المستوى المتوسط يتميزون بتقارب فيما يخص القدرات البدنية التقنية و الخططية ، غير أن الفرق يكمن في الإعداد النفسي باعتبار تركيز الانتباه هو أحد أهم الجوانب النفسية للرياضي.

لها نفس خسارة الأفراد أو حتى الأفراد أنفسهم يفسرون سبب خسارتهم بفقدان تركيزهم أثناء أداء النشاط البدني و الرياضي .

فالانتباه القسري يكون غير إراديا أي أن الفرد ينتبه إلى الأشياء دون إرادته ، نفس الشيء بالنسبة للانتباه الانبعاثي الذي يكون بدافع فطري ، أما النوع الثالث فهو الانتباه الإرادي و هو الذي يكون بإرادة الفرد و ذلك بتوظيفه للانتباه عندما يتطلب الأمر تركيزا .

ومن خلال هذا يمكن القول أن الانتباه بكل أنواعه إراديا كان أو غير إراديا يعتبر القاعدة الأساسية في النشاط البدني الرياضي .



# الفصل الثالث

## المراهقة

تمهيد.

- مفهوم المراهقة.

- النظريات المفسرة للمراهقة.

- الاتجاهات المفسرة للمراهقة.

- أنماط المراهقة .

- خصائص النمو في مرحلة المراهقة ( المرحلة المتوسطة ) .

- حاجيات المراهق في مرحلة المراهق المبكرة .

- مشكلات المراهقة.

خلاصة .

## تمهيد :

تعد المراهقة من المراحل العامة جدا في حياة الفرد و صحته النفسية و تكوين الشخصية ، حيث أن اجتياز هذه المرحلة بسلام يعد أمرا بالغ الأهمية و ذلك لما تحتويه هذه المرحلة من تغيرات تطرأ على الفرد بشكل عام و تشمل كل نواحي الشخصية سواء جسميا أو نفسيا أو عقليا أو انفعاليا أو اجتماعيا .

" تعد الأسرة المجتمع الإنساني الأول الذي يمارس فيه المراهق أولى علاقاته الإنسانية في مراحل طفولته ، كما يتعلم أنماط السلوك الاجتماعي و تشكيل شخصيته لدرجة أن الكثير من مظاهر التوافق أو عدم التوافق التي تظهر في سلوك الفرد و تحقق نجاحه أو فشله في الحياة يمكن إرجاعها لنوع العلاقات الأسرية السائدة بين أفراد الأسرة و إلى أساليب المعاملة التي يواجهها الفرد " .

**1 - مفهوم المراهقة :**

إن كلمة المراهقة " Adolescence " مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، وهل يتضح الفرق بين كلمة (مراهقة) وكلمة (بلوغ) التي تقتصر على ناحية من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ "Puberty" بأنه نضوج الغدد التناسلية وإكساب م لم جنسية جيدة تنقل بالطفل من فترة المراهقة إلى فترة الرشد.<sup>1</sup>

- المراهقة وفق اللغة يفيد الاقتراب و الدنو من الحلم.

- يقال رهق أي لحق أو دنا فراهق كقارب وشارف في الوزن والمعنى.

- المراهق بهذا المعنى هو الفتى الذي يتينو من الحلم وإكمال الرشد.

- المراهقة في أساسها عملية حيوية .

**2-تعريف المراهقة:****1-2تعريف المراهقة لغة :**

يرجع أصل كلمة المراهقة ( Adolescence ) إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب و دنا <sup>2</sup> فالمرهق هو الفرد الذي يقترب و يدنو من الحلم أو البلوغ و اكتمال النضج <sup>3</sup> ، ويقال " راهق الغلام " أي قارب الحلم و بلغ حد الرجولة و "الرهق" يعني الكبر و الزيادة <sup>4</sup> كما أن كلمة " الرهق" تعني الطغيان و الزيادة و لعل هذا

<sup>1</sup>- عبد الغفار ، أنور الفاتحي : مفهوم الذات لدى بعض الفئات من الأطفال ، المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة 1974، ص 47

<sup>2</sup>- المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت: دار المشرق العربي ، 1992، ص 283

<sup>3</sup>- تركي رابح ، أصول التربية و التنظيم ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ، 1962، ص 242.

<sup>4</sup>- ابن منظور ، لسان العرب، القاهرة: دار المعرفة، 1994، ص 520

راجع | إلى الحالة الانفعالية و النفسية و البيولوجية للمراهق ، وهو لا يختلف كثيرا عن المعنى اللغوي

السيكولوجي للمراهقة .<sup>1</sup>

## 2-2 تعريف المراهقة اصطلاحا :

إن مصطلح المراهقة عند بعض العلماء هو لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد الغير ناضج جسميا و عقليا و انفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة <sup>2</sup> كما يعرفها عبد العالي جسماني على أنها عملية بيولوجية ووجدانية اجتماعية تربية متطورة.<sup>3</sup>

و عرفها هروكس Harrockse على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويتعامل و يندمج فيه ، كما يعرفها هول ستانلي 1956 Holl stanli على أنها الفترة من العمر التي تتميز بها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة.<sup>4</sup>

كما يعرفها أوسبيل Ausbuel على أنها وقت التحولات في المكنة البيولوجية للفرد.<sup>5</sup>

و يقصد بالتحولات البيولوجية تلك التي تطرأ على الجسم من الجاني المرفولوجي (طول،وزن..)، و، الجنسي و العضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي و الجنسي النهائي الذي يدل على قدرات الإنجاب <sup>6</sup> ، وتطلق كلمة المراهقة على الفترات التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبل البلوغ الجنسي و الاكتمال ، ولهذا يخطئ الكثيرون حيث يطلقون لفظ المراهقة على الفترة التي تلي الحلم أو البلوغ <sup>7</sup> و بالتالي فإن البلوغ في مؤشر يؤكد على أن مرحلة المراهقة بدأت فعلا ، و يقصد بالبلوغ نضج

<sup>1</sup>- عبد القادر بن محمد ، دروس في التربية و علم النفس ، المطبعة الشعبية للجيش ، 1973، ص 75.

<sup>2</sup>- مصطفى فهمي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت : دار المعارف الجديدة ، ص 27.

<sup>3</sup>- عبد العالي جسماني ، سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و خصائصها الأساسية ، ط1، بيروت :الدار العربية للعلوم

، 1994، ص 169.

<sup>4</sup>- سعدية علي محمد البهادر ، سيكولوجيا المراهقة ، الكويت :دار البحوث العلمية 1980 ، ص 25، 27.

<sup>5</sup> - Ben Smaiel Citein , la psychiatrie aujourd'hui , edition :OPU , alger , 1993 , p 183

<sup>6</sup> - Gazoora .G,Chappuis.R ,Legros.G , manuel de l'éducateur sprtif , edition Vigot, Paris1984,p356.

<sup>7</sup>- سعدية محمد علي البهادر ، النمو الفيزيولوجي للمراهق ، بيروت : دار الفكر للطباعة و النشر 1986،ص 24.

الأعضاء الجنسية و اكتمال وظائفها عند الذكر و الاناث ، و على ذلك يتضح أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة ، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن البلوغ يكون قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة <sup>1</sup>.

و يعرف البلوغ بأنه مرحلة النضج الجسدي التي يمكن فيها لأول مرة التكاثر الحسي .

نستنتج أن مرحلة المراهقة لها جانب بيولوجي عضوي و هو بداية نضج للغدد الحسية و الصفات الجنسية من جهة ، و لها جانب نفسي و هو زيادة الانفعالات و العواطف في أولها و آخر اجتماعي و هو بذاته البحث على مكانته و دوره في المحيط.

### 3- معنى المراهقة في علم النفس :

يعنى مصطلح المراهقة كما يستخ دم في علم النفس : "مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد و النضج و من السهل تحديد بداية مرحلة المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة <sup>2</sup>"

### 4 - وجهات نظر مختلفة في تعريف المراهقة ( تعريفات أخرى ):

#### التعريف الأول:

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة ، و تقع بين البلوغ الجنسي و سن الرشد، و فيها تطرئ على الفرد (فتى أو فتاة) تغيرات أساسية و اضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و ينتج عن هذه التغيرات و الاضطرابات مشكلات كثيرة معددة تحتاج إلى توجيه و إرشاد من الكبار المحيطين

<sup>1</sup>- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجيا النمو، دراسات في نمو الطفل و المراهق، بيروت: دار النهضة العربية، دون تاريخ، ص35

<sup>2</sup>- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة "، القاهرة ، عالم الكتب ، ط4، 1971 ، ص 289.

بالمراهق، سواء الأبوين أو المدرسون أو غيره م من المختكين والمتصلين به حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات ، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي<sup>1</sup>

### التعريف الثاني:

المراهقة هي مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة بمعنى النمو الجسمي وتحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي بوجه عام ، فإن فترة المراهقة تقابل مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، وهي مرحلة موحدة تمثل فترة الانتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة<sup>2</sup>.

### التعريف الثالث:

المراهقة هي المرحلة العمرية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالمرشد واكتمال النضج ، وتتخلل المراهقة عمليات بيولوجية (حيوية) وعضوية ، هذا إلى جانب المظاهر النفسية والاجتماعية ويخلف المدى الزمني بين بدء المراهقة وانتهائها وتختلف مظاهرها من فرد إلى آخر، ومن مجتمع إلى آخر، ويخضع هذا الاختلاف في جوهده للعوامل الوراثية الداخلية إلى جانب العوامل البيئية<sup>3</sup>

### التعريف الرابع :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (أي بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو العظام ، وتقع هذه المرحلة ع ادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة والذي يميز المراهقة من الناحية البيولوجية هو حدوث التفجرات الفسيولوجية وكذلك ما يصاحبها من طفرة في النمو الجسمي<sup>4</sup>

<sup>1</sup>- إبراهيم وجيه محمود " المراهقة " خصائصها ومشكلاتها ، القاهرة ، دار المعارف 1981 ، ص 15.

<sup>2</sup>- محمد مصطفى زيدان ، منصور حسين : الطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 124

<sup>3</sup>- علي فهمي إسماعيل : مدخل على النفس العلم ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1985 ، ص 146.

<sup>4</sup>- محمد عماد الدين إسماعيل ، الطفل من الحمل إلى الرشد ، الكويت ، دار القلم ، ط1 ، ج2 ، 1989.

### التعريف الخامس :

تعتبر المرحلة العمرية من سن الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة مرحلة مراهقة ، ومرحلة شباب ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد ، وهي تقابل التعليم المتوسط والثانوي وشهد هذه المرحلة تغيرات كثيرة في كفاف مظاهر النمو سيكولوجيا وجنسي وجسميا وحركيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ودينيا وخلقي<sup>1</sup> ومن خلال التعريفات السابقة يتضح لنا أن المراهقة هي "مرحلة عمرية حرجة تمتد من الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة ، وهي تقابل مرحلتى التعليم المتوسط والثانوي ، ويلاحظ المراهق والمحيطون به تغيرا ملحوظا في النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية وفي علاقاته الاجتماعية"<sup>2</sup>

### 5 - وجهات نظر مختلفة في تقسيمات المراهقة :

إن مرحلة المراهقة مستمرة منذ البلوغ وحتى نهاية المرحلة ومن الصعب فصلها أو تقسيمها وهذه التقسيمات للإدراية والمعرفة والدراسة فقط وهي على النحو التالي :

أولاً<sup>2</sup> : ترى وجهة النظر الأولى أنه يمكن تقسيم هذه المرحلة إلى طورين يتصل أحدهما بالآخر ، ويعتبر الطور الثاني منهما امتداد للطور الأول وهما :

أ- طور المراهقة : من سن الثانية عشرة إلى الخامسة عشرة ، وهذه هي المرحلة التي لا يعود الفرد فيها طفلا ، ولا يمكن أن يكون راشدا ناضجا، بل يكون في منتصف الطريق بين الطفولة وتمام النضج ، فيها يحن الفرد إلى المرحلة الأولى تارة ويتطلع إلى تمام النضج تارة أخرى ومن ثم كانت من أدق المراحل التي يمر بها الفرد وهي طور شديد العنف والاضطراب.

ب- طور الشباب: من سن الخامسة عشرة إلى الثامنة عشرة وهو طور أقل عنفا من السابق.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران ، بحث عن المشكلات الاجتماعية للفئة العمرية 12-18 سنة ، القاهرة ، صحيفة التربية ، العدد الثاني ، 1991 ، ص 31.

<sup>2</sup> - صالح عبد العزيز - التربية الحديثة سمادتها سمادتها-تطبيقاتها العلمية ، الإسكندرية، دار الطالب لنشر ثقافة الجامعات ، ص 178-179

ثانياً: ومن وجهة النظر الثانية يرى علماء النفس أنه يمكن تقسيم هذه المرحلة إلى ثلاث فترات على النحو التالي :

أ- فترة المراهقة الأولى (12-15 سنة): وتتميز هذه الفترة بنمو فسيولوجي جنسي سريع، وهذه الفترة تمتد من سنة إلى سنتين حتى ثلاث سنوات.

ب- فترة البلوغ المبكر (15-17 سنة) : وتمتد هذه الفترة من الخامسة عشر حتى السابعة عشر و تتميز بأنها فترة الغلظة و المبالغة و الحدة و الخشونة ، و فيها يزداد شعور المراهق بذاته ، و يكتمل خلالها النمو البدني و العقلي.

ج- فترة البلوغ المتأخر (18-21 سنة) : تتميز بأنها فترة الاهتمام بالأناقة ، وحب الظهور ، و محلولة جذب انتباه الجنس الآخر ، و يميل المراهق في هذه الفترة إلى الاستقلال الذاتي و إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ، و يصحب هذه الفترة عادة طائفة من المشكلات .

ثالثاً: ومن وجهة النظر الثالثة يرى (فقهاء المسلمين ) أنه يمكن تقسيم هذه المرحلة إلى طورين رئيسيين ملتزمين بالإطار الإسلامي و هما :

أ- طور بلوغ الحلم (المراهقة) : و تشمل بداية و إكمال التغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ الجنسي و تنتهي في حوالي الخامسة عشرة ، و تشمل المرحلة التعليمية التي تسمى المتوسط أو المرحلة الثانوية.

ب- طور بلوغ السعي (الشباب): وهي تسمية أفضل من التسمية الشائعة باسم المراهقة المتأخرة و تبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية و تمتد إلى سن الرشد الحقيقي و هو الثامنة عشرة أو القانوني و هو العام الحادي والعشرون، و تشمل المرحلة الثانوية و قد تمتد إلى المرحلة الجامعية حسب مؤشرات الاستقلال

<sup>1</sup> - علي فهمي اسماعيل ، مدل إلى علم النفس ، مرجع سابق.ص 157-158

<sup>2</sup> - فؤاد أبو حطب و أمال صادق ، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، القاهرة ، الانجلو ، ط2، 1990 ص 356-357.



السيكولوجي التي يديها الفرد ، و تسمية هذا الطور الثاني بالوصف القرآني البديع (بلوغ السعي) يحمل معنى إمكان سعي الشباب في أمور دنياه كسبا لعيشه إذا لم يشأ إكمال تعليمه ، ثم إنه يحمل تضمينا هاما حول توجيه طبيعة التعليم في هذا الطور بحيث يحق للشباب السعي أيضا في أمور دنياه ، وهي مسألة هامة.

### 6 - النظريات المفسرة للمراهقة :

إن تعدد جوانب و مظاهر المراهقة قد أدى إلى تعدد تعاريف المراهقة و اختلاف النظريات المسيرة لها كل حسب اختصاصه ، حيث تعتمد النظرية النفسية في تفسير المراهقة على الصراع القائم بين مكونات الشخصية ، و تذهب النظرية البيولوجية للتركيز على التحولات الفيزيولوجية و العضوية و إعطاء تفسير لمختلف مظاهرها ، وهكذا حيث سيتم التطرق إلى كل نظرية و كيفية تفسيرها للمراهقة.

### 6 - 1 - نظرية التحليل النفسي :

ذهب أصحاب هذا الاتجاه بزعماء سيغمون فرويد 1905 إلى أن مرحلة المراهقة هي صراع لمكونات الجهاز النفسي لشخصية الفرد ، وهو صراع بين متطلبات الهوى من حب لإشباع اللذة و غريزة الجنس و نحو مستودع للشهوات و الملذات و الدوافع العدوانية من جهة و متطلبات الأنا الأعلى مستودع للمثاليات و الأخلاقيات و المعايير و القيم و التقاليد الاجتماعية ، وهو محتوى فيه الصواب و الخير ، وهو لا شعوري إلى حد كبير ، مما ينتج عنه قوتان داخليتان متعاكستان تتحكمان و تسيطران على الفرد.<sup>1</sup> ومنه تعتمد نظرية التحليل النفسي تفسيرها للمراهقة على أنها نتاج صراع بين ذلك الإنسان الجنسي الذي تحكمه غريزة الليبدو أو الطالبة للذة و بين ذلك الإنسان المندمج من مجتمع له قيمة و عادات و أخلاقيات ، فتكون بذلك بتوقف نوع المراهقة و درجة اعتدالها ، و كيفية تفسير سلوكياتها على درجة التوفيق بين هذان الجهازان النفسيان المتطرفان في المطالب.

<sup>1</sup> - إبراهيم طيبي، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة ،معهد علم النفس،جامعة الجزائر 1990، ص 27.

## 6 - 2 - النظرية البيولوجية :

من تعريف أوسبيل 1995 Ausbuel لمرحلة المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي<sup>1</sup> ، ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الحسية و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و يصاحب هذا النضج ظهور الصفات الجنسية الثانوية و زيادة إفرازات الغدة النخامية للهرمونات المنبهة للجنس ( التسترون ، الاستروجين ) ، و على العموم يكون النمو في مرحلة المراهقة في شكل تغيرات جسمية خارجية و داخلية.<sup>2</sup>

هذه النظرية ترى أن الفرد تتحول من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه ، حيث تصل سرعة النمو إلى أقصاها مما يؤدي إلى إحداث تغيرات نفسية و فيزيولوجية جوهرية تؤدي إلى اختلال توازن المراهق.<sup>3</sup>

نلاحظ أن منطلق النظرية في تناول المراهقة هو مدخل بيولوجي أو عضوي ، فهي ترجع كل تغيير في السلوك أو عدم التوافق أو الانحراف إلى عدم قدرة المراهق على التحكم في هذا النمو و التغيرات العضوية ، فينعكس ذلك على شخصيته و سلوكياته .

## 6 - 3 - النظرية الانثروبولوجية :

تعتمد هذه النظرية في تفسيرها لمرحلة المراهقة من نتائج الدراسات و أبحاث الانثروبولوجية عن دور العوامل الثقافية و الحضارية لفهم و تفسير سلوك المراهق ، حيث جاءت نتائج كثير من الدراسات لتبين أن سلوك المراهقة و خصائص هذه المرحلة هو نتاج عوامل ثقافية و اجتماعية أكثر منها شخصية .

<sup>1</sup>- سعدية علي محمد بهادر، علم النفس النم ، ط2، الكويت: ندار البحوث العلمية 1980، ص28.

<sup>2</sup>- عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو، دراسات في نمو الطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص36، 38

<sup>3</sup>- فؤاد السيد البهي ، الأسس النفسية للنمو ، القاهرة: ندار الفكر العربي 1975 ، ص 28.

و الجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في مرحلة المراهقة ليس من شأنه أن يكون المحك في تفسير و دراسة أزمات المراهقة .

فقد دلت الأبحاث التي أجرتها مارجريت ميد (1971 M. Mead) وهي من علماء الانثروبولوجيا الاجتماعية) على المجتمعات البدائية على جزر سامو Samoa أن المجتمع هناك يرحب بالنضج الجنسي و بمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل فيه الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرجولة و تعهد إليه مسؤوليات الرجال و مخالطتهم ، ويسمح له بالزواج ، مما يمكنه من إشباع الدافع الجنسي بطريقة طبيعية ، وبذلك تحتفي مرحلة المراهقة في هذه المجتمعات البدائية الخالية من الصراعات التي يعاني منها المراهق في المجتمعات المتحضرة.<sup>1</sup>

من هذا نستنتج أن مرحلة المراهقة بأزماتها و أطوارها هي نتاج السياق الثقافي و الاجتماعي الخاص بالمجتمعات الحديثة ، ومنها تركز هذه النظرية في نظرتها و دراستها للمراهقة على العوامل الثقافية و طبيعة العلاقات الاجتماعية في المجتمع.

#### 7 - الاتجاهات المفسرة للمراهقة :

توزعت الدراسات والأبحاث التي تناولت المراهقة بين ثلاث اتجاهات رئيسية هي:

-الاتجاه البيولوجي النفسي.

-والاتجاه الثقافي الاجتماعي.

-والاتجاه العقلي.

<sup>1</sup> - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو، دراسات في نمو الطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص43

**7-1 - الاتجاه البيولوجي النفسي:**

ويستند على التغيرات البيولوجية وعلاقتها بالنضج فالمراهقة كمرحلة نمو تعرف تغيرات بيولوجية عميقة وواضحة تنعكس بشكل كبير على سلوك المراهق، وعلى نظرة الآخرين إليه. إنها ميلاد جديد يتسم بالحيرة والضغوط والتغيرات السريعة كما يرى (هول)، وهي إعلان ببداية الوظيفة الجسمية (التناسلية) حسب (فرويد).

**7-2 - الاتجاه الثقافي الاجتماعي:**

يركز هذا الاتجاه على النمطية الاجتماعية وأثر الأشكال الثقافية السائدة، فمراهق المجتمعات المتحضرة يحتاج إلى فترة زمنية ليست بهينة بغية التوافق مع عالم الراشدين كذات اجتماعية فاعلة ومندمجة، وتتقلص هذه المدة الزمنية كلما كان المجتمع أقل تحضراً، ولا تتطلب عملية التكيف والاندماج من المراهق مجهوداً كبيراً وذلك تبعاً لتشابه وتقارب توقعات المجتمع لكل من أدوار الأطفال والمراهقين والراشدين على حد سواء من حيث التحديد والوضوح (بندكت 1938، ميد 1970). في حين أن أدوار المراهقين في المجتمعات المتحضرة فهي أكثر تحديداً وتعقيداً، الأمر الذي يجعل مرحلة المراهقة تطول أكثر، حتى يتسنى للمراهق الحصول على الدور المناسب، مما يمنح الأشكال الثقافية دوراً وأهمية أقوى حدة وأكثر تأثيراً عن التأثير الفطري ( والنضج الجنسي في تحديد شخصية المراهق)

**7-3 - الاتجاه العقلي:**

يقوم هذا الاتجاه على منطق العقل الذي يخضع إلى معايير وأسس جديدة تختلف عن المعايير التي اعتمدها المرحلة السابقة، ويؤثر بدوره على خبرات المراهق وقدراته وفعالياته المختلفة. وهكذا تتضافر كل من جهود النمو العقلي المتمثل في التفكير الإجرائي الشكلي، والنمو الاجتماعي، وكذا تبلور مفهوم الذات لدى

المراهق لمساعدته في مواجهة وحل المشاكل التي تعترضه في حياته ( الكيند 68/67 El kind ، لوفت

72 Louft ، و فلافل 77 Flavel)

### 8 - أنماط المراهقة :

للمراهقة أنماط أربعة عامة يمكن تلخيصها فيما يلي<sup>1</sup> :

#### 8-1 - المراهقة المتكيفة :

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي ، و تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة ، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ، ولا يسرف المراهق المنتمى لهذا النمط في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهق هادئ هادئ إلى الاعتدال .

#### 8-2 - المراهقة الانسحابية المنطوية :

وهي صورة للمراهق مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية تكون ضيقة ومحدودة وينصرف إلى جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية ، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة ، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

#### 8-3 - المراهقة العدوانية المتمردة :

ويكون فيها المراهق ثائلاً متمرداً على سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل إلى توكيد ذاته ، والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتفخين على سبيل المثال . والسلوك العنواني عند

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان ، منصور حسين ، محمد مصطفى زيدان ، منصور حسين : الطفل و المراهق، مرجع سابق ، ص 129-130.

هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء أو قد يكون غير مبشر يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبق.

#### 8 - 4 - المراهقة المنحرفة

وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والع دواني ورغم أن ك لا من الصور ريتين السابقتين غير متوافقة أو غير م تكيفة إلا أن مدى الانحراف فيهما لا يصل في خطورته إلى الصورة البلدية في هذا الشكل حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفت تنوع المجتمع ويخلها البعض أحيانا عداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي.

#### 9 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة ( المرحلة المتوسطة ) .

تتأثر الشخصية الإنسانية بشكل كبير بعوامل البيئة وعملية التنشئة الاجتماعية وتتحدد معالم السلوك نتيجة الاتجاهات المكتسبة، وكلما حددنا اتجاهات المراهقين وخصائص النمو المؤثرة فيها بشكل واضح استطعنا أن نفهم المراهقين أكثر ومساعدتهم على تجاوز مشاكلهم، ويمكن إجمال أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق خلال هذه المرحلة فيما يلي:

#### 9 - 1 - التغيرات الجنسية العضوية الحركية :

- التغيرات الجنسية:

-ظاهرة التغير الجنسي:

تعرف ظاهرة التغير الجنسي التي تطرأ على المراهق باسم البلوغ ويتأثر النضج الجنسي بعامل الصحة العامة والوراثة، والتغذية، والجنس وتنقسم فترة البلوغ إلى ثلاثة أقسام هي: ما قبل البلوغ - ما بعد البلوغ وللبلوغ الجنسي خاصيتان: خصائص جنسية أولية، خصائص جنسية ثانوية.

## تطور الميل الجنسي:

يتجه الميول الجنسي في بداية المراهقة خصوصا نحو الكبار الذين يمثلون القدوة والنموذج، ثم ما يلبث أن يتدرج هذا الشعور إلى سيره الطبيعي وتمتاز العلاقات التي تنشأ بين الجنسين في هذا السن بالروح الرومانسية، غير أن هذه النظرة ما تلبث أن تتغير رويدا رويدا لتتحول من نظرة مثالية مطلقة إلى نظرة كلها رغبة وشهوة.

## أهم ملامح التغيرات الجنسية:

-ترتبط التغيرات الجنسية ارتباطا وثيقا بما يحدث لدى المراهق من تغيرات فيسيولوجية ظاهرة وغير ظاهرة.  
-لا تنصب التغيرات الجنسية على الناحية التناسلية مباشرة بل تتخذ الميول الجنسية إطارا عاما يتصل بالجنس بصفة عامة.

## 9-2 - النمو الجسمي :

يتميز بطفرة كبيرة في النمو ويحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسمية هامة تشمل :

1- حجم الجسم.

2- نسب أعضاء الجسم.

3- نمو الخصائص الجنسية الأولية.

4- نمو الخصائص الجنسية الثانوية وتظهر الفروق بين الجنسين في شكل الجسم.

### 10- أثر التغيرات الفسيولوجية والجسمية أثناء البلوغ في السلوك:

يصاحب النمو السريع في هذه الفترة أعراض غير ملائمة كالتعب والكسل وعادة ما تحدث في هذه الفترة اضطرابات في الجهاز الهضمي ينتج عنه تنفؤب في سرعة التحول الغذائي ، كذلك يعاني المراهق في فترات متقطعة من آلام وصداع.

### 10-1 النمو العقلي و المعرفي:

يستمر النمو العقلي في المراهقة سواء من الناحية الكمية أو الكيفية أي أنه يصبح أكثر قدرة على إنجاز المهام العقلية، وانصراف المراهق إلى المسائل العقلية قد يستخ دم كحيلة نفسية للتعامل مع مشاعر القلق التي يعاينها.<sup>1</sup>

و يجب مراعاة :

- الفروق الفردية و تقسيم التلاميذ حسب قدراتهم.
- تفسير كل إمكانيات البيئى وشحد كل إمكانيات المراهق لضمان حدوث عملية التعليم في أحسن ظروفها.
- تشجيع الهوايات الابتكارية .
- مراعاة أن يهدف التعليم المتوسط إلى تحقيق النمو العقلي والنمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي و الروحي.

يوجد اتفاق على أن مرحلة المراهقة المبكرة هي مرحلة أزمة و لعل جورج ستانلي كان أول من أطلق هذا الوصف في عبارته الشهيرة " مرحلة الضغوط و العواطف " ، و عموماً فإن الأنماط الانفعالية لدى المراهق تشبه إلى حد كبير ما لدى الطفل ، و لن تختلف عنها من حيث نوع المشيرات التي تشير لدى المراهق الانفعالات .

<sup>1</sup>- أمال صادق و فؤاد أبو حطب ، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ،مرجع سابق ، ص 241-242.



و يشعر المراهق الصغير بكثير من مشاعر الإحباط ، حيث يعاق إشباع حاجاته و خاصة حاجته إلى الاستقلال.

يجب مراعاة :

- المبادرة بحل أي مشكلة تظهر عند المراهق قبل أن تستفحل.

- مساعدة المراهق في تحقيق الاستقلال الانفعالي.

### 10-2 النمو الانفعالي :

إن ما يميز النمو الانفعالي كما أورد " محمود آدم " في هذه المرحلة المراهق مرهم الحس رقيق الشعور شديد الحساسية ، بحيث ترجع هذه الأخيرة إلى اختلاف الهرمونات و الغدد إلى النمو الجسمي السريع ، ولهذا تعد المرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية ، حيث يعرف المراهق ثورات انفعالية و يواجه صراعات تآثر في سلوكه الاجتماعي و الفردي.<sup>1</sup>

و تشير المتوسطات للطول و الوزن التي أصفرت عنها الدراسات إلى النتائج التالية:

جدول رقم (1) : النمو الانفعالي لمرحلة المراهقة ذكور و إناث

البنات		الأولاد		القياس
الوزن ( كلغ )	الطول (سم)	الوزن ( كلغ )	الطول ( سم )	العمر
34.1	141.5	23.6	139	12 سنة
36.1	145.6	38.4	145.5	13 سنة
46.9	149.6	42.1	151.5	14 سنة
50.5	157.1	48.8	159.1	15 سنة

<sup>1</sup>- صالح أحمد الصمراي ، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، ط2، بغداد ، 1981 ، ص 140.

## 10-3 النمو الاجتماعي :

لعل من أهم مطالب البحوث في مرحلة المراهقة تحقيق التكيف الاجتماعي ولعل من أخطر مصا در المشكلات للمراهق الصغير تفضيله لمعايير جماعة الأقران التي قد تتعارض مع معايير الكلبو.

فميول المراهق تنشأ نتيجة للتغيرات الجسمية والاجتماعية وما يميل إليه المراهق ، حيث تتوقف نسبة ذكائه على البيئة التي يعيش فيها و فرص التعليم المتاحة له، أما ميوله الترويجية فإنها تختلف في هذه المرحلة عن ميول الطفولة و ذلك نتيجة لضغوط العمل المدرسي حيث لا يوجد وقت كاف للترويج ، و لهذا يجب أن يختار أنواع النشاط التي يمكن أن يستمتع به و يفضل الأنشطة الرياضية أما بالرغبة لميول القراءة الحرة فهي أقل في المراهقة المبكرة<sup>1</sup>

يجب مراعاة ما يلي :

-الاهتمام بالتربية الرياضية والاجتماعية في البيت والمدرسة والمجتمع والعناية بمجالات النشاط التي تحقق أهداف التربية الاجتماعية.

-الاهتمام بتعليم القيم السلوكية السليمة في جميع نواحي العملية التربوية و استخدام كل إمكانات المدرسة في تعليم القيم الخلقية و الروحية بصفة خاصة .

-شجعي التعاون مع أفراد الأسرة و المنظمات الاجتماعية الأخرى .

-إشراك المراهق في النشاط الاجتماعي قدر الإمكان.

-ترك الحرية للمراهق و رغبته و رعايته و توجيهه توجيهها غير مباشر<sup>2</sup> ، فلا يتقبل المراهق المفاهيم الاخلاقية دون مناقشة و تتميز المراهقة بأنها فترة يقظة رئيسية<sup>3</sup> .

<sup>1</sup>- أمال صادق و فؤاد أبو حطب ، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مرجع سابق ، ص 222-223

<sup>2</sup>- صالح أحمد الصمراي ، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص142

<sup>3</sup>- صالح أحمد الصمراي ، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص142-143

ويقترح بياحه لتسهيل النمو في التفكير :

-الاهتمام بالأنشطة التعليمية وتخطيط الأنشطة التي تجعل التلميذ منخرطاً فيها وهنا نهتم بالمدخل الحديث في

التعلم الذي يكون فيه التلميذ إيجابياً أكثر من تركه مستمعاً سلبياً

-جعل التلميذ حراً في اختيار بعض الأنشطة التعليمية وذلك من أجل استخدام عقله

ويجب تشجيع التلميذ المرحلة الإعدادية على أداء أنواع العمل لطيفة

-التفكير الاستدلالي الفرضي

-التفكير الافتراضي.

-تقييم المعرفة.

-استحداث مشكلات.

-التفكير الناقد<sup>1</sup>.

#### 10-4 النمو الحركي :

يتأخر نمو الجهاز العصبي مقدار سنة تقريباً ، و يسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقاً و ذلك لتوتر عضلاته و

انكماشها مع نمو العظام السريع ، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى للمراهق تجعل حركاته دقيقة ، و

يميل نحو الخمول و الكسل و التراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يتلاءم مع هذا النمو

الجديد.

كاملًا نلاحظ وجود فرق كبير لصالح الأولاد كصفة مميزة لهذه المرحلة التي يزداد في نهايتها النمو و الطول

، و العلاقة بين القوة و توازن الجسم تمثل توافق مع تطور قليل في قوة عضلة الذراعين و ذلك عند الأولاد ،

<sup>1</sup> - فؤاد سليمان قلادة: الأهداف التربوية والتقويم، القاهرة، دار المعارف، ط1982، ص 64-66.

أما بالنسبة للفتيات فلا يحدث أي تقدم في تلك النسبة ، و هذا يرجع إلى النمو المضطرب في وزن النسيج الشحمي.

أما بالنسبة للسرعة فنشاهد تحسنا كبيرا في كل من سرعة رد الفعل و سرعة التردد و سرعة العدو مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين ، و يرجع مارل 1959 و شنابل 1969 سبب ذلك التحسن في النمو و النضج في العمليات العصبية .<sup>1</sup>

و بالنسبة للتحمل الدوري التنفسي نلاحظ تحمل قليل في بداية المرحلة سرعان ما يتطور في نهايتها و قد تتساوى مستويات الجنسين ، مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد في بداية المرحلة سرعان ما تزداد تلك الفروق و يتميز الأولاد بمستواهم عن البنات في نهاية المرحلة.

و يتفق ماينل 1977 و شنابل 1969 أن فروق بسيطة تميز البنات بعنصر المرونة .

و يرى في هذا "حامد عبد السلام زهران " أنها تصبح -الحركات- في هذه المرحلة أكثر توافقا و انسجاما و يزداد إتقان المهارات الحركية .<sup>2</sup>

## 11 - حاجيات المراهق في مرحلة المراهق المبكرة :

يصاحب التغيرات التي تحدث نتيجة البلوغ تغييرات في حاجيات المراهقين و لأول وهلة تبدأ حاجيات المراهقين فردية من حاجات المراهقين ، إلا أن التدقيق فيها يسعى المراهق لتحقيقه و الحصول عليه من الآخرين ، نجد فروق في ذلك و حاجات خاصة بمرحلة المراهقة و هي تبلغ أقصاها في شدتها و أكثرها في تنوعها ، حيث نمكن تلخيص أهم حاجات المراهق الأساسية في هذه المرحلة فيما يلي :

<sup>1</sup>- بسطويسي أحمد ، أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 1997

<sup>2</sup>- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، القاهرة ، 1995، ص 383

**\* الحاجة إلى المكانة :**

من أهم حاجيات المراهق إذ أنه يريد أن يكون شخصا هاما و ذو قيمة و مكانة في جماعته و أسرته ، لذلك نراه يدخن و المراهقة بلبس الكعب العالي لاعتقاده أن تقليد سلوكيات و أفعال الكبار تعطيه مكانة الراشدين في المجتمع ، كما أن المكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم عنده من مكانته عند أبويه و معلميه<sup>1</sup> ، لكنه حريص على الحاليين ، وهنا تأتي مهمة و دور الأنشطة البدنية و الرياضية في توفير هذه المكانة التي يطلبها المراهق من خلال إعطاء لكل المحورين دور يقوم بمهمة تكملة الفريق ، فيعطي الإحساس له بأن له مكانة و ذلك لأن غيابه أو نجاحه يكون له تأثيره عند الآخرين ، فالحاجة إلى المكانة التي ينشدها المراهق محتواه ضمنا في طبيعة العلاقات و الأدوار و المهام في الأنشطة البدنية و الرياضية.

**\* الحاجة إلى الاستقلال :**

في هذه المرحلة تكون الحاجة إلى الاستقلال معني متزايدا و نجد ذلك في محاولة المراهق التخلص من قيود الوالدين و أن يظهر لهم أنه مسؤول على نفسه و قادر على تحمل مسؤوليته ، فهو يجب أن يجيا حياة خاصة به مع إظهار عدم تكلفة التسديد بأسرته و التذمر و كراهية مظاهر الوصاية عليه مثل زيارة أحد الأبوين للمدرسة<sup>2</sup>.

**\* الحاجة إلى الانتماء :**

قد يؤدي التعارض بين الحاجيات المختلفة و المتعددة إلى شعور المراهق بعدم الأمان و الطمأنينة ، فهو يرغب في الاستقلال الذي من بين جوانبه استقلاله المادي ، لكنه ما زال في حاجة إلى الاعتماد على

<sup>1</sup>- فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، ط9، بيروت :دار علم الملايين ،1982، ص 118 ، 119

<sup>2</sup>- فاخر عاقل ، علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص20

والوالدين و الأسرة ، مما يؤدي فيه إلى التعارض بين حاجياته و حالته فتخلق له نوعا من عدم الأمان يؤدي به إلى البحث عن الانتماء <sup>1</sup> .

و هنا يمكن الانضمام إلى الفرق و الأندية الرياضية أو الثقافية إن تسمح هذه الحاجة ، فهو بذلك يحقق حاجة من حاجياته من خلال تكوين فريق و مزاملة أفراد لوقت معين كل وقت يبعث فيه الإحساس بالانتماء .

#### \* الحاجة إلى الحب و الحنان :

و هي حاجة كل إنسان طوال حياته ، لكن فترة المراهقة بالذات تعتبر حالة خاصة لزيادة الحاجة إلى الحب و الحنان بكل صورته و أشكاله ، حيث يصبح شيئا أساسيا للصحة النفسية ، وهو يتطلب الاعتراف بالحب و ترجمته إلى أعمال أخرى.

#### \* الحاجة إلى الأمن :

منذ الطفولة و حاجة الأمن ملحة لكل طفل من أمه و أبيه يتطور مع الحاجة ليصبح المراهق في هذه الفترة الحساسة بحاجة إلى الأمن في أسرته و مدرسته و مجتمعه.

#### \* الحاجة إلى الحرية :

تعتبر الحرية نزعة فطرية مغروسة في دوافعه الطبيعية ، فكلما تقدم الطفل في السن شعر بها إلى أن يصل إلى مرحلة المراهقة ، حيث تصبح هذه الحاجة متجلية من خلال سعيه إلى كسر كل قيد اجتماعي أو سلطة و إمكانية تصرفه بفرديته و أكمل مسؤوليته ، فهو يتضايق من كل ما يحد من حريته في الكلام أو التصرف <sup>2</sup>.

<sup>1</sup>- محمود عبد الحليم منسي ، ط1 ، دار المعارف ، 2000 ، ص 428.

<sup>2</sup>- أبو الفتوح رضوان ، المدرسة و المجتمع ، القاهرة : المكتبة الانجلو مصرية 1973 ، ص 40 ، 42.

## 12 - مشكلات المراهقة :

## \*مشكلات تتصل بالصحة و المظهر العام للجسم :

للصحة أثرها على المراهق ، فالتمتع بالصحة الجيدة يجعل المراهق المتمدرس أقدر على بذل الجهد و تحمل المشقة و أداء الواجبات ، حيث أن المرض و خاصة المزمّن في هذه المرحلة أو العاهات الجسميّة قد تعرضهم للسخرية من أصدقاءهم ، مما ينعكس على سلوكهم و شخصيتهم<sup>1</sup> ، كما أن ظهور بعض الأمراض مثل " حي الشباب " و هو حبّيات تظهر في الوجه نتيجة للنمو الفيزيولوجي السريع و التهاب بعض الغدد الجلدية المفرزة للعرق ، مما يجعله غير راض عن شكله خاصة الوجه ، مما قد ينعكس على إدراكه لذاته خاصة صورة الجسم ، كذلك التأخر في نمو الطفل و الوزن قد سبب مركب النقص نتيجة ميكانيزم المقارنة لجماعة الرفاق ، و نتيجة النمو السريع لأعضاء جسم المراهق إحساسه بالخمول و الكسل و التراخي و عدم دقة المهارات الحركية .

## \*مشكلة العزلة و الانطواء :

إن فشل المراهق في التغلب على العقابيل و الصعوبات التي تواجهه تجعله يستجيب للفشل بالانسحاب و الانفراد ، وهو يتميز عادة في هذه المرحلة عادة بكتمان الانفعال و عدم الصراحة كذلك ربما يعاني المراهق المنطوي شكلا متكررا من سوء معاملته من الآخرين و هو بشدة حساسيته يمتنع عن النشاط حتى لا تتجدد معه خبرات الفشل و السخرية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، بيروت :دار النهضة العربية ، 1993 ، ص 238 ،

<sup>2</sup>- عبد الرحمن عيسوي ، سيكولوجيا النمو،دراسات في نمو الطفل و المراهق، مرجع سابق ، ص 45.

**\*مشكلات زيادة العدوان :**

يكثر هذا النمط من السلوك بين تلاميذ المرحلة المتوسطة و بدرجة أقل في السنوات الأخيرة من الثانوي ، وهو يتمثل في مظاهر و أشكال كثيرة مثل التهيج في الفصل و التحرش بالمعلمين و عدم احترامهم و الإهمال المتعمد لنصائح المعلم و الأبوين <sup>1</sup> و ممارسة العدوان الرمزي و الجسدي المباشر و غير المباشر على الزملاء أو المحيط.

**\*مشكلة الجنوح :**

و هو سلوك لا أخلاقي و خارج عن القانون و عن قيم و معايير المجتمع ، وهو تعبير يقابل وصف الجريمة الذي يطبق على أخطاء الراشدين ، وهو إفراط في التعبير عن ثورة الغرائز و بشدة انفعالها لدى المراهق و هو سلوك اجتماعي مضاد للمجتمع ، و يظهر الجنوح عموما في الانحرافات الجنسية و إدمان المخدرات و سوء الخلق و الفوضى الأهييار الذي قد يصل إلى الجريمة <sup>2</sup> ، و من أسبابه عوامل وراثية و عدم توازن إفراز الغدد و الإعاقات الجسمية و الضعف الفعلي و الجهل و المعتقدات الخاطئة و الحالة الاقتصادية للأسرة و مشاكل الأبوين و التصدع الأسري و رفقة السوء و ظروف المدرسة.

**\*مشكلة الهوية :**

من بين المشكلات النفسية أيضا و التي تظهر في المراهقة ما يصحب المراهق من حالات اليأس و الحزن و الألم التي لا يعرف سببها ، فهو طريد مجتمع الكبار و الصغار ، فإذا تصرف كطفل يسخر منه الكبار و إذا تصرف كرجل انتقده الصغار ، بالإضافة إلى أنه يكلف بمهمة الكبار و يعامل معاملة الصغار ، مما يوقعه في

<sup>1</sup>- عبد الرحمن عيسوي ، سيكولوجيا النمو،دراسات في نمو الطفل و المراهق، مرجع سابق ، ص 46.

<sup>2</sup>- عبد الفتاح دويدار ، سيكولوجيا الارتقاء و النمو، مرجع سابق ، ص



أزمة بين صلاحياته و حقوقه و حدوده و واجباته ، و علاج هذه الحالة يكون بقبول المراهق في مجتمع الكبار و إتاحة الفرصة أمامه للاشتراك في مهامهم و يتحمل المسؤوليات التي تناسب قدراته.<sup>1</sup>

**\*مشكلة الخوف من الفشل :** ينتج الخوف من الفشل عند المراهق المتمدرس من نقص ثقته بنفسه، واستصغار قدراته الذاتية والعلمية، وقد تسبب المدرسة والأسرة والمحيط الاجتماعي، في إنتاج هذا الخوف عند المراهق وقد يتطور الخوف من الفشل ليصبح الخوف من المدرسة، أو الخوف المرضي، وقد يبدو هذا الخوف في فترة الامتحانات بشكل واضح لينتج عنه القلق بأنواعه، تختلف درجاته وحدته من مراهق لآخر، والتأثر به يختلف من وسط دراسي لآخر، نجد القلق العادي والذي نجده عند غالبية التلاميذ ينتج من عدم الثقة بالنفس، بينما القلق الناتج عن الخوف من عدم النجاح وصدق توقعات الوالدين والأساتذة منه، ويرجع ذلك أيضا إلى أهمية الامتحان بالنسبة للمراهق، ويمكن التخلص من هذا القلق بمساعدة كل من الوالدين والأساتذة، أما قلق الامتحان فهو خاص بأنواع من الامتحانات، تلك التي تلعب دورا حاسما في مسار التلميذ الدراسي، والمعلم يتحكم فيها بالتخفيف من حدتها أو تعقيدها، ونجد القلق المرضي الذي لا يمكن التغاضي عنه ويحتاج إلى معالجة نفسية، حتى يمكن التخلص منه وكثيرا ما يتجاهله الأساتذة.

في حين القلق اللاشعوري، أو اللاإرادي فهو مما لا يمكن ملاحظته إلا بعد فوات الأوان من خلال التأكد من الفشل، وأمام رغبة الأسرة الجارحة في أن يكون ابنها في المقدمة، يواجه المراهق ضغط من طرفها بمطالبته بنتائج يصعب تحقيقها، فيجد نفسه في حالة نفسية متدهورة، ويكون لديه اتجاه سلبي نحو المدرسة، لاسيما إذا لم يتمكن من مواجهة مخاوفه، واستعادة ثقته بنفسه.

<sup>1</sup> - عبد الرحمن عيسوي ، سيكولوجيا النمو، دراسات في نمو الطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 48.

## الخلاصة :

من خلال ما سبق ذكره فإن مرحلة المراهقة بصفة عامة هي مرحلة يمر بها المراهق بعدة تغييرات فيزيولوجية نفسية ، انفعالية و عقلية و اجتماعية تؤثر تأثيرا مباشرا على الفرد .

من هنا نلاحظ أن خلال هذه المرحلة يجب مراعاة العديد من العوامل التي تؤثر على المراهق من حيث البيئة المحيطة به و العوامل الخارجية .

فيجب الاهتمام بالفرد المراهق خلال هذه المرحلة لأنها تعد مرحلة جد حساسة بالنسبة للمراهق ، و بما أنها مرحلة نضج عقلي أراد الباحث أن يدرس امكانية تأثر هذه المرحلة من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه .

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## منهجية البحث

تمهيد .

-منهج البحث .

-عينة البحث .

-مجالات البحث .

-أدوات البحث.

-مقياس شبكة تركيز الانتباه (لدورثي هارس) .

-الدراسة الاستطلاعية .

-الوسائل الإحصائية .

الخلاصة

تمهيد:

- تطرقنا في هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بادئين بالدراسة الاستطلاعية ، أين جرب فيها المقياس بعد عرضه على مجموعة الأساتذة الدكاترة و المختصين في المعاهد و الكليات الرياضية (الشلف – مستغانم) قصد إعطائها أهم الملاحظات و الوقوف على محتواها و ذلك إلى أفضل صورة لإجرائها و حتى تتمكن من القيام ببعض التعديلات قبل إجراء التجربة الاستطلاعية ، و بعدها إلى منهج البحث و مجالاته.

### منهجية البحث :

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها ، و تختلف المناهج المتبعة باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، و على هذا الأساس استخدم الباحث المنهج المسحي باعتباره من المناهج الأكثر استخداما في البحوث الوصفية ، بحيث يتلاءم مع مشكلات بحثنا<sup>1</sup>.

### 1-منهج البحث :

- يستخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يراه مناسباً لهذه الدراسة .
- يختص بوصف الظواهر وتفسيرها. ويقوم الباحث بجمع البيانات بهدف وصف الوضع الراهن لمشكلة الدراسة أو من أجل تكوين الفرضيات واختبارها أو الإجابة عن الأسئلة حولها ويهتم الباحث بدراسة العلاقات القائمة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و تركيز الانتباه.

### 2-عينة البحث :

اجتمعت عينة البحث على 532 تلميذا و تلميذة من اكماليات مدينة الشلف و هي كالاتي :

-إكمالية الشهيد بن يوسف و الجيلالي بأولاد محمد

-إكمالية حي المصالحة .

-إكمالية كيوار صالح بجي الحرية.

-إكمالية أول نوفمبر 1954.

-إكمالية فادن الجيلالي بلالة عودة .

<sup>1</sup>- تركي رابح ، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتابة ، الجزائر 1984.

### 3-مجالات البحث :

#### المجال البشري :

تم تطبيق المقياس على تلاميذ المرحلة المتوسطة على مدينة الشلف.

ملاحظة :

قد تم الاستغناء عن الاستمارات الغير مكتملة من طرف التلاميذ.

#### المجال الزمني :

تمت فترة تطبيق المقياس على مرحلتين :

-المرحلة الأولى : تمثلت في فترة إنجاز الدراسة الاستطلاعية ، و قد تمت خلال الفترة الممتدة من

2009/01/06 إلى 2009/01/12.

-المرحلة الثانية : امتدت من 2009/01/28 إلى 2009/03/14. و قد تم في هذه المرحلة القيام

بالتجربة الأساسية.

#### المال المكاني :

لقد تم عرض المقياس بالقاعات الموجودة بالمدارس ، و تم شرح مفردات المقياس بصورة سهلة و مبسطة و

ذلك للتأكد من فهمها للتلاميذ.

### 4-أدوات البحث:

و هي الوسيلة التي استخدمها الباحث من أجل إنجاز الدراسة ، حيث استعمل الباحث في هذه الدراسة

مقياس شبكة تركيز الانتباه من أجل التحقق من صدق الفرضيات المصاغة و فيما يلي سنعرض وصفا

مختصرا لهذا المقياس :

\*مقياس شبكة تركيز الانتباه ( لدورثي هارس) .:

حيث يستخدم لقياس قدرة التلميذ على تركيز انتباهه ه و كذلك يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل و هو عبارة عن جدول يحتوي على 100 خانة في كل خانة رقم من (00) إلى (99) بحيث تكون الأرقام مبعثرة و تكون مدة الاختبار دقيقة

واحدة و يطلب من اللاعب أن يضع علامة (/ ) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم الذي يحدده الباحث و يفضل أن يكون الرقم اقل من الرقم 25 و مما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عددا كبيرا من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل<sup>1</sup>.

التصحيح :

يتم إحصاء الأرقام التي قام بها اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ، و يتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة و كلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

<sup>1</sup> - محمد حسين علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مرك الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ، 1998 .



الشكل رقم (06) اختبار شبكة تركيز الانتباه

تصميم دورثي هاريس - تعريف محمد حسن علاوي

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

المرجع : محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مرك الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ، 1998.

### 5- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ للمرحلة المتوسطة (الإكمالية) و الهدف من هذه الدراسة هو معرفة مدى صدق و ثبات مقياس شبكة تركيز الانتباه على عينة البحث .

### 6- صدق و ثبات لمقياس:

تتوقف دقة نتائج أي دراسة على مدى صحة الأداة المستعملة فيها ، ومن أجل أن يكون كذلك لا بد أن تتميز بكل من الصدق و الثبات .

يعرفه تركي رابع 1984 الثبات على أنه إمكانية الحصول على نفس النتائج إذا ما استخدم المقياس أكثر من مرة تحت ظروف متماثلة و بالنسبة لمقياس شبكة تركيز الانتباه فقد توفرت فيه دلالة الثبات <sup>1</sup>.

و قد قام الباحث بتطبيق مقياس شبكة تركيز الانتباه على عينة مكونة من 20 تلميذا و باستخدام معامل الارتباط البسيط " بيرسون " عند مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية 19 تحصلنا على قيمة المحسوبة م = 0.56 ، حيث م أكبر من الجدولية ، ج = 0.43 ، مما يؤكد أن للمقياس درجة عالية من الثبات و ذلك في فترة زمنية قدرها 6 أيام على نفس العينة و هذا ما يسمح باستخدامه في الدراسات العلمية.

و الجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها :

الاختبار	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
التجربة الاستطلاعية 1	20	19	0.05	0.74	0.56
التجربة الاستطلاعية 2	20	19	0.05	0.74	0.56

<sup>1</sup>- تركي رابع ، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، مرجع سابق ، ص 65.

جدول رقم (2) يوضح معامل صدق و ثبات المقياس.

7-موضوعية المقياس :

من أجل إعطاء موضوعية لمقياس شبكة تركيز الانتباه تم عرضه على الأساتذة و الدكاترة الآتية أسماؤهم .:

-بن لكحل منصور.

-عكوش كمال.

-يحياوي محمد.

-مقراني جمال.

-شعلال عبد المجيد.

8-الاساليب الاحصائية المستعملة :

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية واستنباط النتائج وفهمها، لجأنا إلى استخدام الإحصائية الآتية:

$$1 - \text{المتوسط الحسابي: } \bar{س} = \frac{\text{مجم } س}{ن}$$

$$2 - \text{الانحراف المعياري: } \sqrt{\frac{\text{مجم } س^2}{ن} - \bar{س}^2}$$

$$3 - \text{معامل الارتباط: } r = \frac{\text{مجم } (س \times ص) - \frac{\text{مجم } س \times \text{مجم } ص}{ن}}{\sqrt{\left[ \frac{\text{مجم } (س^2)}{ن} - 2 \frac{\text{مجم } س \times \text{مجم } ص}{ن} \right] \left[ \frac{\text{مجم } (ص^2)}{ن} - 2 \frac{\text{مجم } ص \times \text{مجم } س}{ن} \right]}}$$

$$4 - \text{الصدق والثبات: (الصدق الذاتي) = معامل الثبات}$$

<sup>1</sup>- زكريا الشريني: الإحصاء وتقييم التجارب في البحوث النفسية والتربوية الاجتماعية، ص 132.

إن مقياس الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج إذا قاس نفس الشيء مرات متتالية، أما الصدق فهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس وهو مدى تمثيل الاختبار للميدان الذي يقيسه.

$$5 - \text{اختبار (ت - T):}^{1(1)} \frac{2\mu - 1\mu}{\sqrt{\left(\frac{1}{2\sigma} + \frac{1}{1\sigma}\right) \frac{2(2\sigma^2) + 2(1\sigma^2)}{2 - 2\sigma + 1\sigma}}}$$

6 - (ف - F): يستعمل للكشف عن دلالة الفروق الحقيقية بين المجموعات داخلها / ذلك لمعرفة الدلالة

الإحصائية لهذه النسب. ويحسب عن طريق العلاقة التالية:<sup>2(2)</sup>

$$F = \frac{\text{التباين بين المجموعات}}{\text{التباين بين المجموعات}} \text{ حيث } * \text{ التباين بين المجموعات} = \frac{\text{مجموع } n (\bar{s}_1 - \bar{s})^2}{f}$$

حيث: ن: عدد الأفراد لكل مجموعة.

$\bar{s}_1$ : المتوسط الحسابي لمجموعات العينات

ف: عدد الجموعات.

$$\text{التباين داخل المجموعات} = \frac{\text{مجموع } \{(s_1 - \bar{s})^2\}}{f(n-1)} \text{ حيث } f: \text{ عدد المجموعات. } s_1: \text{ القيم لكل}$$

مجموعة.

$\bar{s}_1$ : متوسط الحسابي لكل مجموعة. ن: عدد أفراد كل مجموعة.

<sup>1</sup> - محمد حسين: القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية، دالا الفكر العربي، القاهرة ص 53.48.

<sup>2</sup> - عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعة الجزائر 1992، ص 228.

الخلاصة :

تطرق الباحث في هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ( عينة البحث، مجالات البحث من مجال مكاني و مجال زماني و مجال بشري ، و أدوات البحث و على الدراسة الاستطلاعية و مدى صدق و ثبات موضوعية المقياس.

# الفصل الخامس

## عرض و مناقشة النتائج

- تمهيد .

- عرض و مناقشة النتائج

-الخلاصة.

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض لمختلف النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة، وهذا بعد قيامنا بالمعالجة الإحصائية الضرورية بالاستعانة بتقنية الحقيبة المعلوماتية spss وذلك بغية اختبار الفرضية العامة التي تمت صياغتها وبالتالي التمكن من الإجابة على التساؤل المطروح، ومن هذا رأينا أن نعرض النتائج التي تحصلنا عليها على النحو التالي:

عرض و مناقشة النتائج :

### 1- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور 12 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن <sub>1</sub> +ن <sub>2</sub> -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.09	1.96	0.05	82	74	5.31	12.24	الممارسين
					10	1.70	8.70	الغير ممارسين

الجدول رقم (03): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 12 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 03) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 12.24 بانحراف معياري يقدر بـ 5.31 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

ممارسين والذي يقدر بـ 8.70 بانحراف معياري 1.70

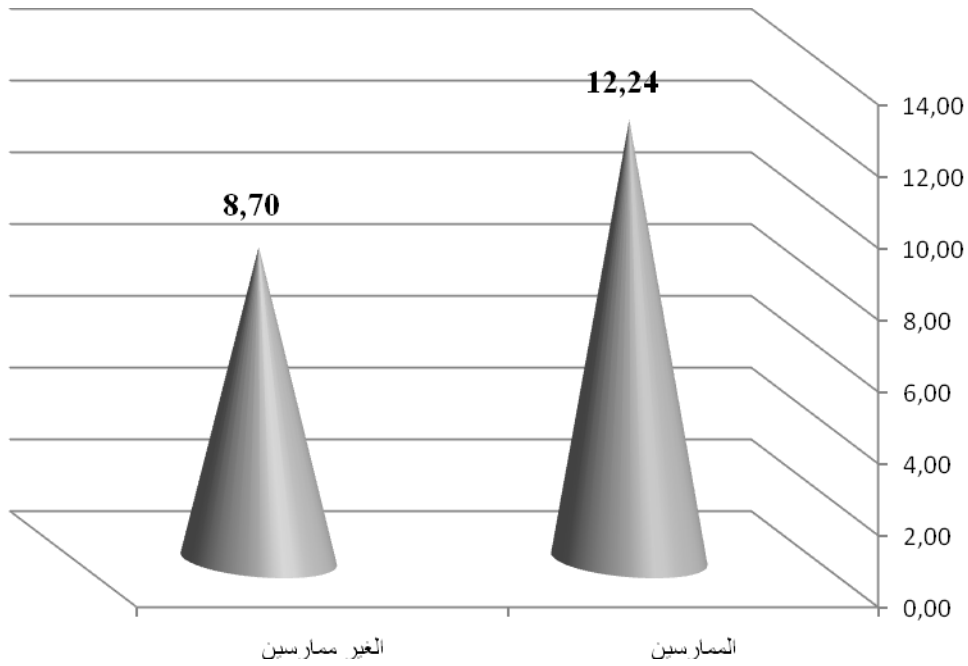
كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 2.09 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.09 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين

وغير الممارسين ذكور 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.





الشكل البياني رقم (07): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج الممارسين و غير ممارسين

ذكور 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

من خلال الشكل البياني رقم ( 07) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 12.24 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 8.70 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 2- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور 13 سنة

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-2+1ن)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.54	1.96	0.05	82	74	5.39	12.32	الممارسين
					10	2.88	7.90	الغير ممارسين

الجدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 13 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 04) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 12.32 بانحراف معياري يقدر بـ 5.39 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

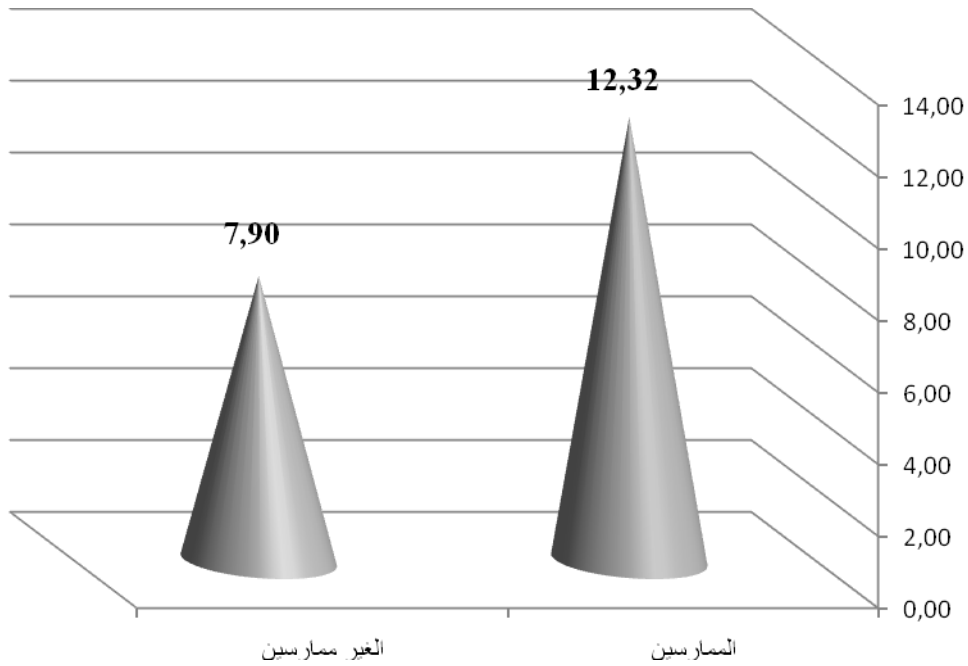
ممارسين والذي يقدر بـ 7.90 بانحراف معياري 2.88

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 2.54 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.54 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين ذكور 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (08): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور

### 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم ( 08) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 12.32 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 7.90 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 3- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور 14 سنة

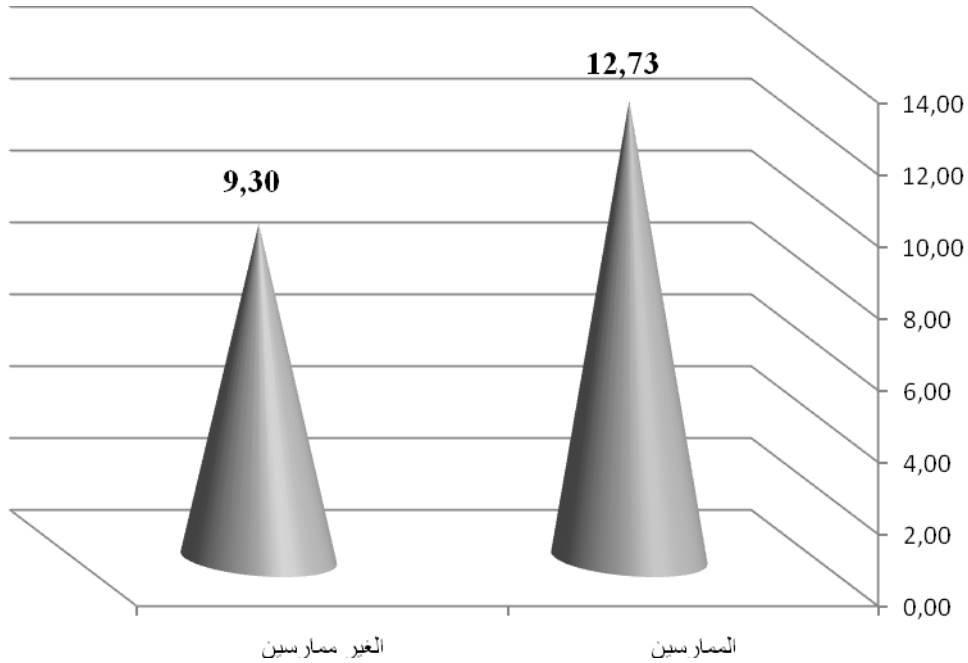
الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-2ن+1ن)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	4.34	1.96	0.05	82	74	2.34	12.73	الممارسين
					10	2.36	9.30	الغير ممارسين

الجدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 14 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 05) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه هي 12.73 بانحراف معياري يقدر بـ 2.34 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير ممارسين والذي يقدر بـ 9.30 بانحراف معياري 2.36

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 4.43 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 4.43 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (09): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور

#### 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (09) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 12.73 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 9.30 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 4- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور 15 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن <sub>1</sub> +ن <sub>2</sub> -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.22	1.96	0.05	82	74	2.89	13.66	الممارسين
					10	3.14	10.50	الغير ممارسين

الجدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين ذكور 15 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 06) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 13.66 بانحراف معياري يقدر بـ 2.89 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

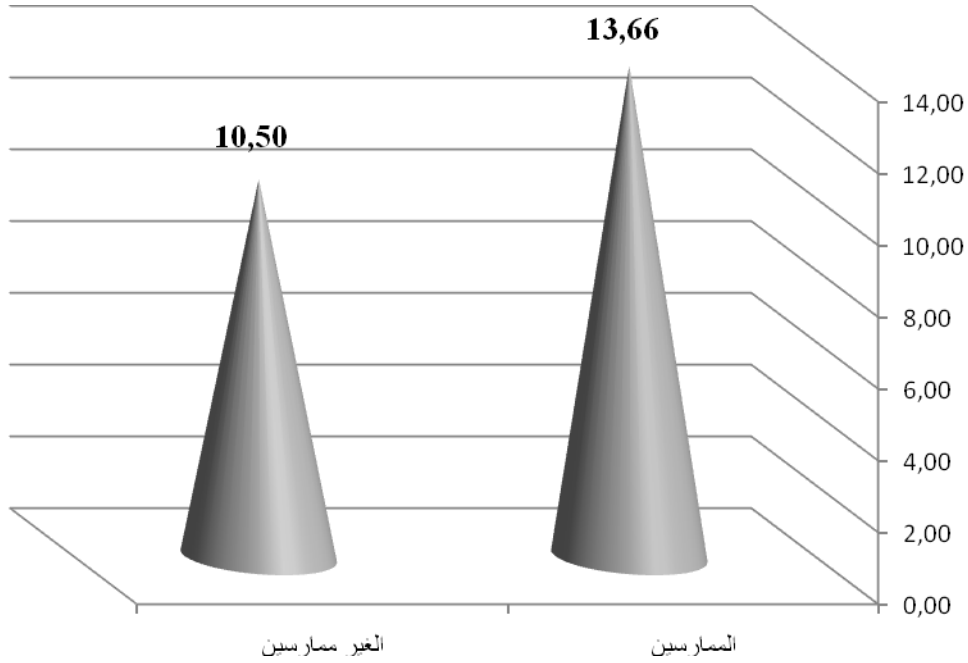
ممارسين والذي يقدر بـ 10.50 بانحراف معياري 3.14

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 3.22 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 3.22 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين ذكور 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (10): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج ممارسين و غير ممارسين ذكور

15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (10) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي

تمثلت في 13.66 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 10.50 و هذا ما يبين

بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 5- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور الممارسين

بعد إجراء مقياس شبكة تركيز الانتباه لذكور، وإثر النتائج المتحصل عليها في الاختبار عند ذكور الممارسين قمنا بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدمين معامل فيشر  $F$ . و الذي أفرزت نتائجه على ما يلي.

مقياس شبكة تركيز الانتباه				الاختبارات
15 سنة	14 سنة	13 سنة	12 سنة	
296				عدد العينة
13.66	12.73	12.32	12.24	المتوسط الحسابي
2.89	2.34	5.39	5.31	الانحراف المعياري
62.28				التباين بين المجموعات
22.89				التباين داخل المجموعات
2.72				قيمة $F$ المحسوبة
(292 - 3)				الدرجة الحرة (ف-1/ن-ف)
0.05				مستوى الدلالة
2.60				قيمة $F$ الجدولية
دال				الدلالة الإحصائية

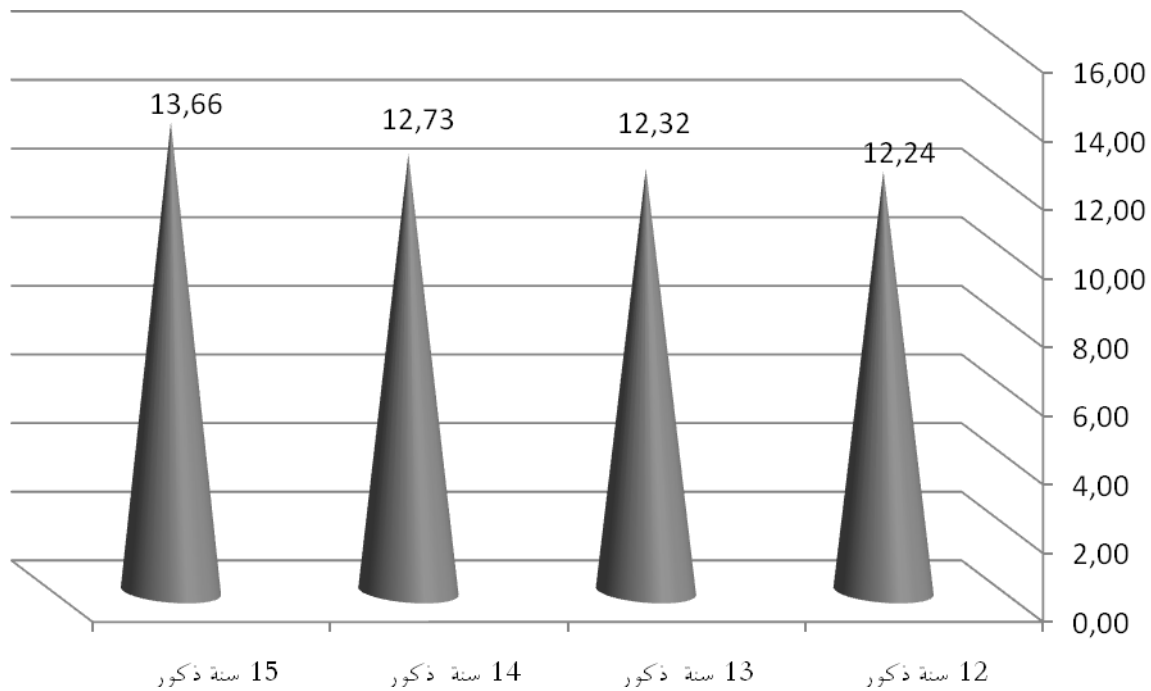
جدول رقم (07) : يبين نتائج في مقياس شبكة تركيز الانتباه لمرحلة عمرية

و قيمة معامل  $F$  المحسوبة و الجدولية عند ذكور الممارسين .

نلاحظ من الجدول رقم ( 07) الذي أظهرت نتائجه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند الذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه وذلك في كل المراحل العمرية حيث بلغت قيمته في المرحلة العمرية 15 سنة بـ 13.66 بانحراف معياري 2.89 وخلال المرحلة العمرية 14 سنة بمتوسط حسابي يقدر بـ 12.73 وانحراف معياري بـ 2.34 وخلال المرحلة العمرية 13 سنة بمتوسط حسابي



يقدر بـ 12.32 وانحراف معياري بـ 5.39 وخلال المرحلة العمرية 12 سنة بمتوسط حسابي يقدر بـ 12.24 وانحراف معياري بـ 5.31 كما نلاحظ في الجدول قيمة  $F$  المحسوبة عند الذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه التي تقدر بـ 2.72 في حين بلغت قيمة  $F$  الجدولية 2.60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (3 - 292) وهي أقل من قيمة  $F$  المحسوبة ومن خلال هذا نستنتج أن الفروق الموجودة بين المراحل العمرية ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (11) : يبين متوسطات الحسابي لكل مرحلة عمرية في مقياس شبكة تركيز

الانتباه عند ذكور الممارسين.

من خلال الشكل البياني رقم (11) نستنتج أن المرحلة العمرية 15 سنة عند الذكور تحصل على أعلى

درجة مما يؤكد أن المرحلة العمرية 15 سنة تتميز بتركيز الانتباه عن غيرها من المراحل.

## 6- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث 12 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ( $n_1 + n_2 - 2$ ) (2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.47	1.96	0.05	47	29	2.69	9.17	الممارسين
					20	1.90	7.45	الغير ممارسين

الجدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 12 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 08) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 9.17 بانحراف معياري يقدر بـ 2.69 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

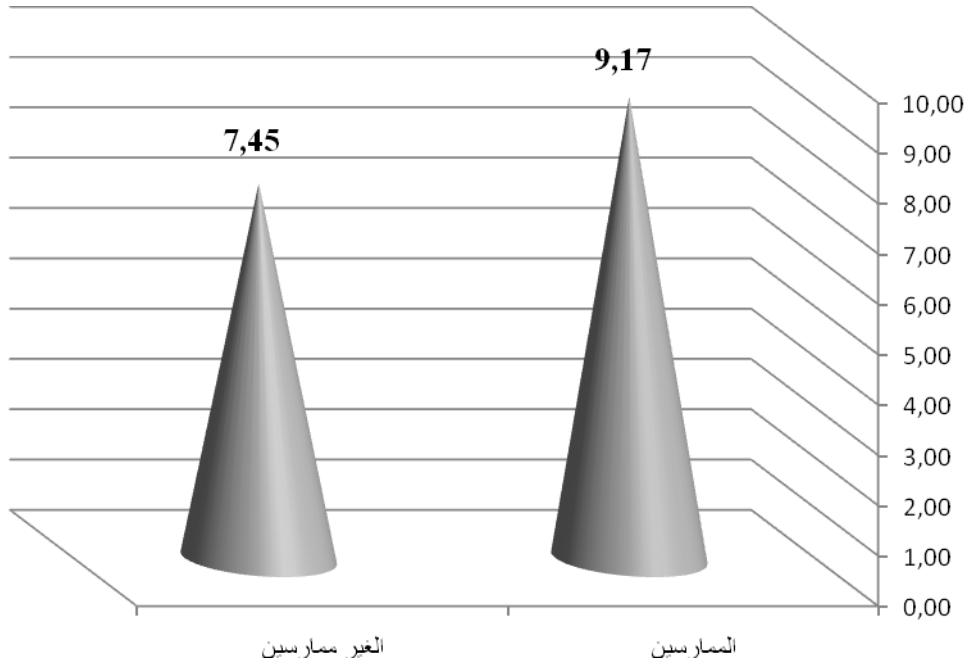
ممارسين والذي يقدر بـ 7.45 بانحراف معياري 1.90

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 2.47 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.47 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (12): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث

### 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (12) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 9.17 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 7.45 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 7- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث 13 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ( $n_1 + n_2 - 2$ )	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.71	1.96	0.05	47	29	1.86	9.55	الممارسين
					20	1.47	8.20	الغير ممارسين

الجدول رقم (09): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 13 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 09) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 9.55 بانحراف معياري يقدر بـ 1.86 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

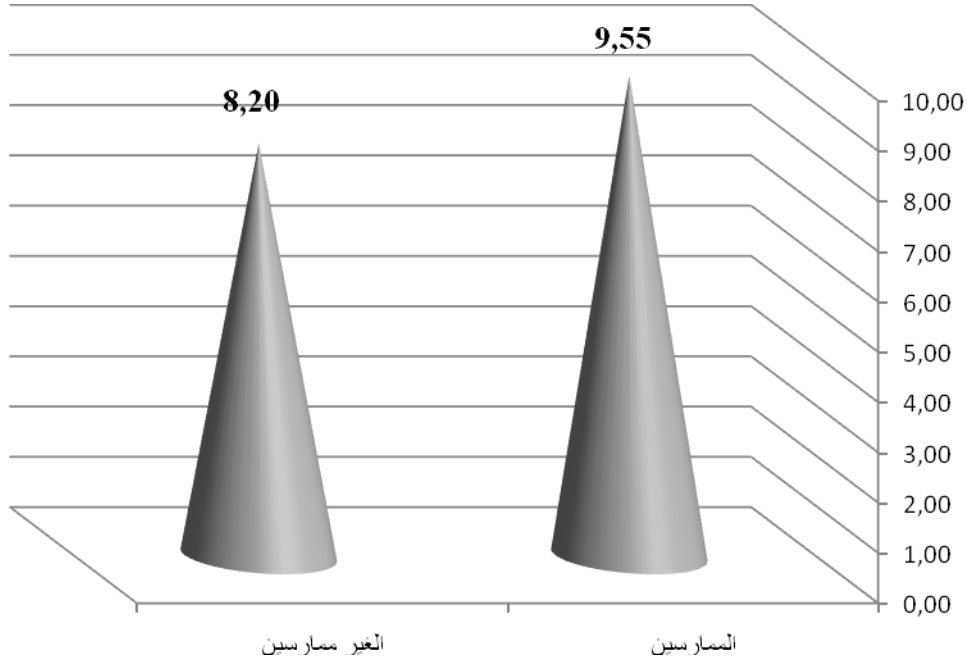
ممارسين والذي يقدر بـ 8.20 بانحراف معياري 1.47

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 2.71 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.71 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (13): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج الممارسين و غير ممارسين إناث

### 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (13) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 9.55 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 8.20 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 8- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث 14 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن <sub>1</sub> +ن <sub>2</sub> -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.96	1.96	0.05	47	29	2.41	10.48	الممارسين
					20	1.63	8.65	الغير ممارسين

الجدول رقم (10): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 14 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 10) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 10.48 بانحراف معياري يقدر بـ 2.41 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

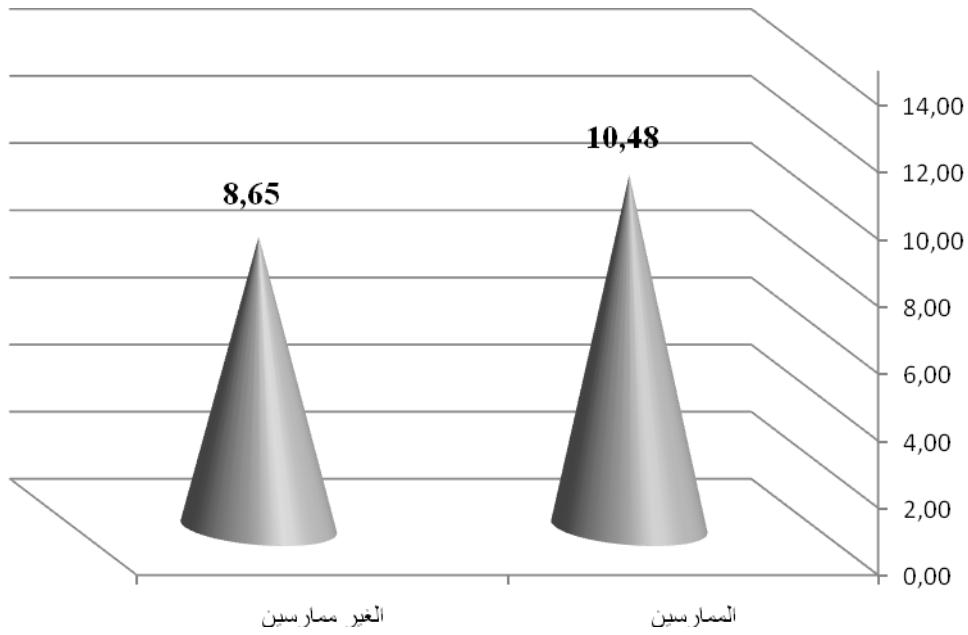
ممارسين والذي يقدر بـ 8.65 بانحراف معياري 1.63

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 2.96 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.96 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (14): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث

14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (14) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 10.48 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 8.65 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 9- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث 15 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن <sub>1</sub> +ن <sub>2</sub> -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.60	1.96	0.05	47	29	3.65	10.93	الممارسين
					20	2.72	8.45	الغير ممارسين

الجدول رقم (11): يبين مقارنة نتائج الممارسين و غير ممارسين إناث 15 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 11) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين في مقياس شبكة تركيز

الانتباه هي 10.93 بانحراف معياري يقدر بـ 3.65 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الغير

ممارسين والذي يقدر بـ 8.45 بانحراف معياري 2.72

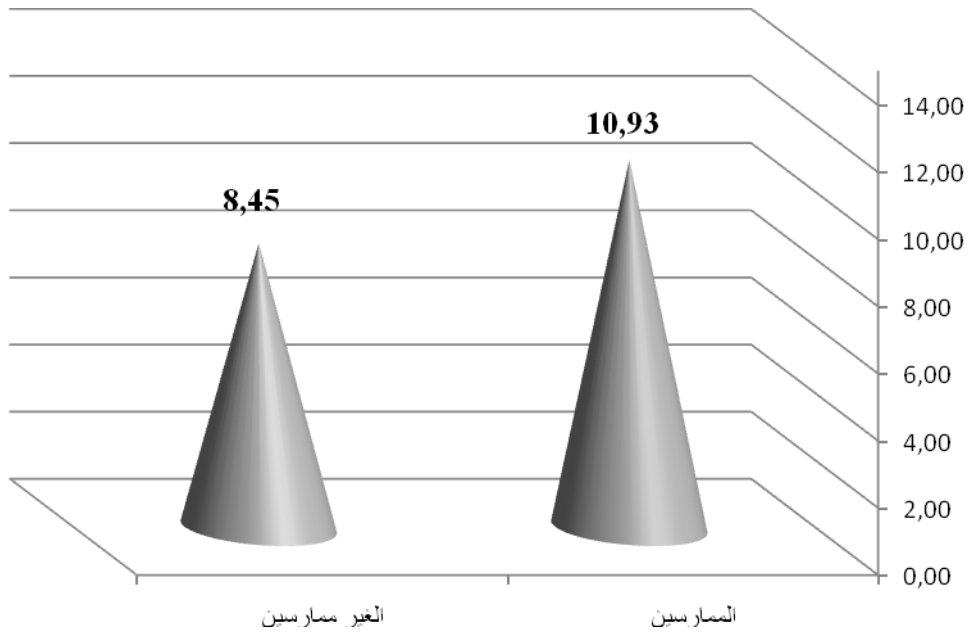
كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد

بلغت قيمتها 2.60 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.60 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.





الشكل البياني رقم (15): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج الممارسين و غير ممارسين إناث

15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (15) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 10.93 عند الممارسين مقارنة مع الغير ممارسين و التي تمثلت في 8.45 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين في هذا المقياس.

## 10- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه إناث الممارسين

بعد إجراء مقياس شبكة تركيز الانتباه لإناث ، وإثر النتائج المتحصل عليها في الاختبار عند الممارسين قمنا بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدمين معامل فيشر  $F$ . و الذي أفرزت نتائجه على ما يلي.

مقياس شبكة تركيز الانتباه				الاختبارات
15 سنة	14 سنة	13 سنة	12 سنة	المعالجة الإحصائية
116				عدد العينة
10.93	10.48	9.55	9.17	المتوسط الحسابي
3.65	2.41	1.86	2.69	الانحراف المعياري
60.35				التباين بين المجموعات
15.22				التباين داخل المجموعات
3.96				قيمة $F$ المحسوبة
(112 - 3)				الدرجة الحرة (ف-1/ن-ف)
0.05				مستوى الدلالة
2.68				قيمة $F$ الجدولية
دال				الدلالة الإحصائية

جدول رقم (12): يبين نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه لمرحلة عمرية

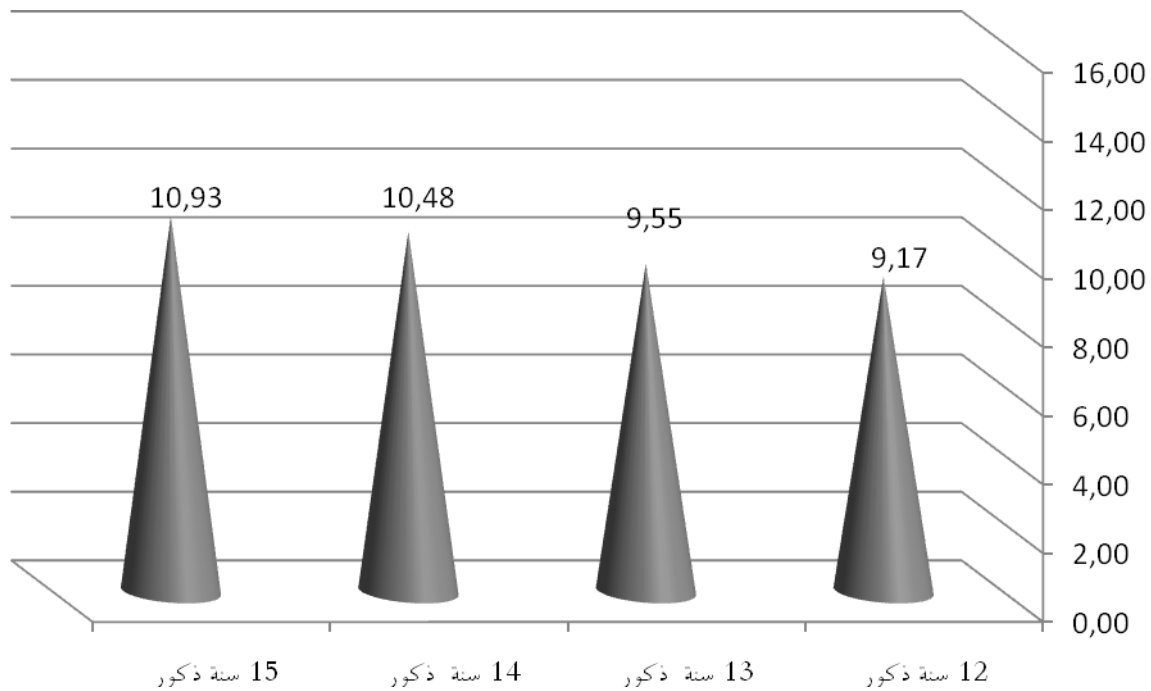
و قيمة معامل  $F$  المحسوبة و الجدولية عند إناث الممارسين .

نلاحظ من الجدول رقم ( 12) الذي أظهرت نتائجه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند الإناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه وذلك في كل المراحل العمرية حيث بلغت قيمته في المرحلة العمرية 15 سنة بـ 10.93 بانحراف معياري 3.65 وخلال المرحلة العمرية 14 سنة بمتوسط

حسابي يقدر بـ 10.48 وانحراف معياري بـ 2.41

وخلال المرحلة العمرية 13 سنة بمتوسط حسابي يقدر بـ 9.55 وانحراف معياري بـ 1.86

وخلال المرحلة العمرية 12 سنة بمتوسط حسابي يقدر بـ 9.17 وانحراف معياري بـ 2.69  
كما نلاحظ في الجدول قيمة F المحسوبة عند الذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه التي تقدر بـ 3.96  
في حين بلغت قيمة F الجدولية 2.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (3 - 112) وهي أقل  
من قيمة F المحسوبة ومن خلال هذا نستنتج أن الفروق الموجودة بين المراحل العمرية ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (16) : يبين متوسطات الحسابي لكل مرحلة عمرية في مقياس شبكة تركيز

الانتباه عند إناث الممارسين.

من خلال الشكل البياني رقم ( 16 ) نستنتج أن المرحلة العمرية 15 سنة عند الإناث تحصل على أعلى  
درجة مما يؤكد أن المرحلة العمرية 15 سنة تتميز بتركيز الانتباه عن غيرها من المراحل.

## 11- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور وإناث الممارسين 12 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2+1)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.96	1.96	0.05	101	74	8.70	12.24	ذكور
					29	2.69	9.17	إناث

الجدول رقم (13): يبين مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 12 سنة

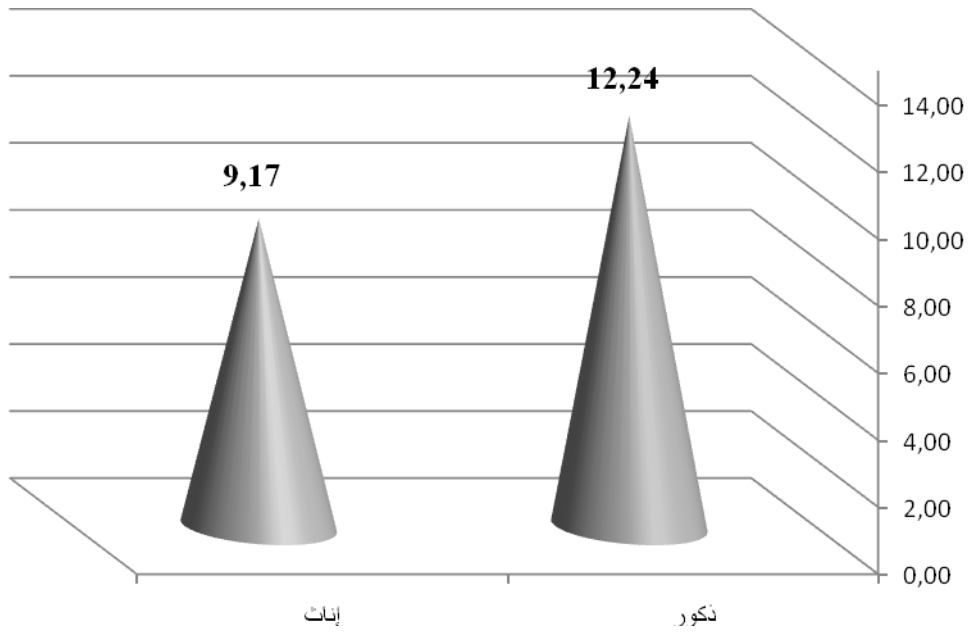
في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 13) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين ذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه هي 12.24 بانحراف معياري يقدر بـ 8.70 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى

الممارسين إناث والذي يقدر بـ 9.17 بانحراف معياري 2.69

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.96 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.96 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين

ذكور مقارنة بالممارسين إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (17): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 12

سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (17) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 12.24 عند الممارسين ذكور مقارنة مع الممارسين إناث و التي تمثلت في 8.70 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين الذكور في هذا المقياس.

## 12- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور وإناث الممارسين 13 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن+1-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.70	1.96	0.05	101	74	5.39	12.32	ذكور
					29	1.86	9.55	إناث

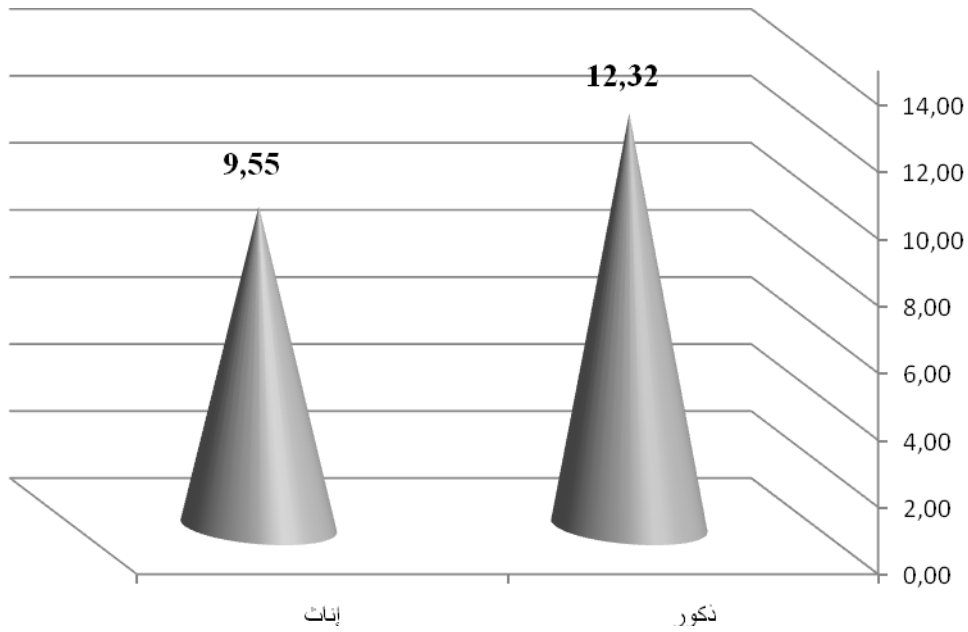
الجدول رقم (14): يبين مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 13 سنة

## في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 14) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين ذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه هي 12.32 بانحراف معياري يقدر بـ 5.39 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الممارسين إناث والذي يقدر بـ 9.55 بانحراف معياري 1.86

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.70 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.70 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين

ذكور مقارنة بالممارسين إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (18): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 13

سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (18) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 12.32 عند الممارسين ذكور مقارنة مع الممارسين إناث و التي تمثلت في 9.55 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين الذكور في هذا المقياس.

## 13- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور وإناث الممارسين 14 سنة

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-2+1ن)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	4.34	1.96	0.05	101	74	2.34	12.73	ذكور
					29	2.41	10.48	إناث

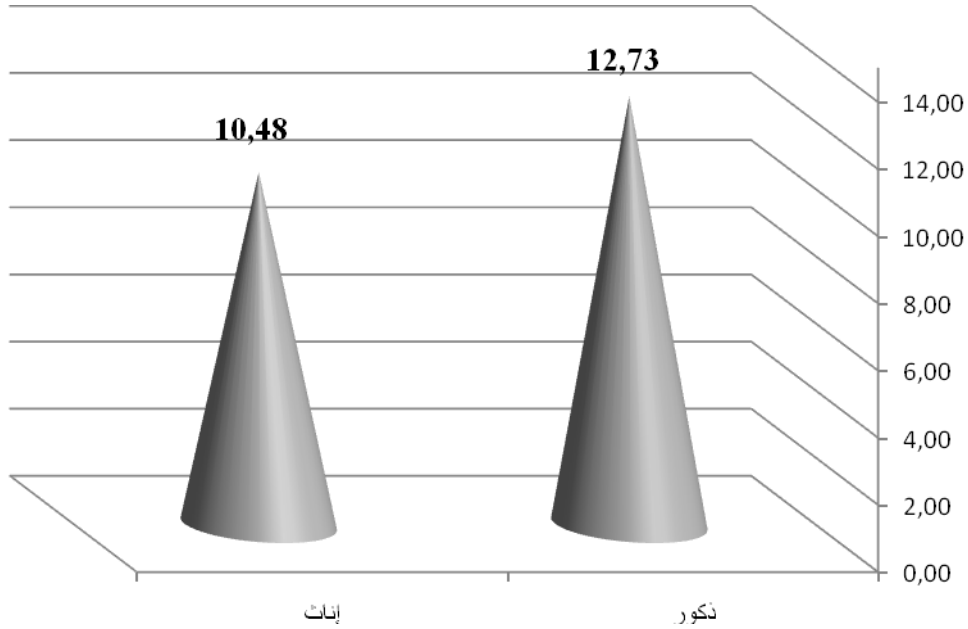
الجدول رقم ( 15): يبين مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 14 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 15) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين ذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه هي 12.37 بانحراف معياري يقدر بـ 2.34 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الممارسين إناث والذي يقدر بـ 10.48 بانحراف معياري 2.41

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 4.34 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 4.34 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.





الشكل البياني رقم (19): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 14

سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (19) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 12.73 عند الممارسين ذكور مقارنة مع الممارسين إناث و التي تمثلت في 10.48 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين الذكور في هذا المقياس.

## 14- عرض و مناقشة نتائج مقياس شبكة تركيز الانتباه ذكور وإناث الممارسين 15 سنة

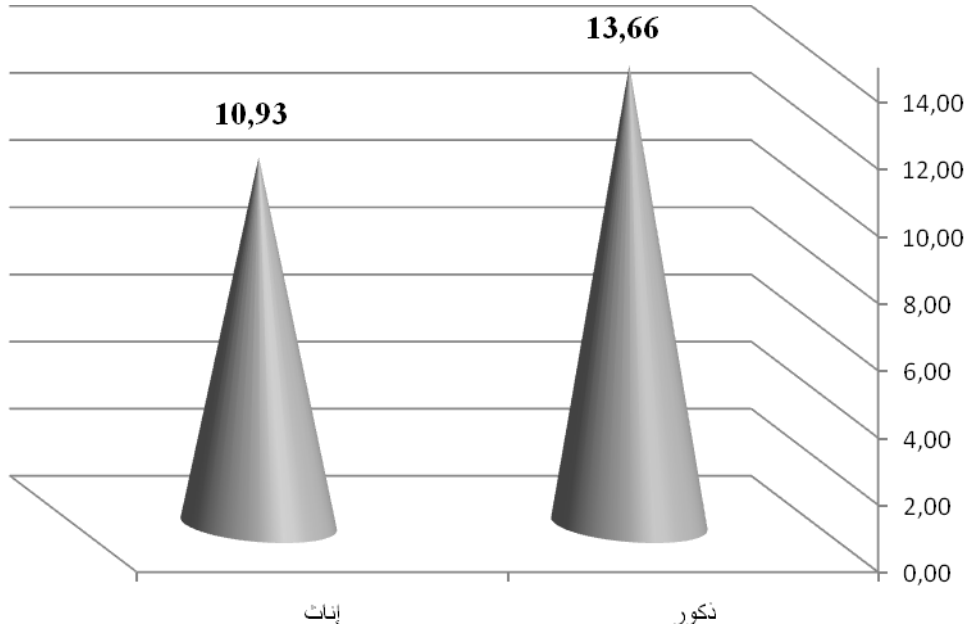
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية ( $2n-1$ )	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
13.66	2.89	74	101	0.05	1.96	4.00	دال
10.93	3.65	29					

الجدول رقم (16): يبين مقارنة نتائج الممارسين ذكور و إناث 15 سنة

في مقياس شبكة تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 16) أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين ذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه هي 13.66 بانحراف معياري يقدر بـ 2.89 وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدى الممارسين إناث والذي يقدر بـ 10.93 بانحراف معياري 3.65

كما نلاحظ في الجدول قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 4.00 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 4.00 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.



الشكل البياني رقم (20): يبين قيمة متوسطة الحسابي لنتائج نتائج الممارسين ذكور و إناث 15

سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

من خلال الشكل البياني رقم (20) يؤكد على أن مقياس شبكة تركيز الانتباه أخذ أكثر درجة و التي تمثلت في 13.66 عند الممارسين ذكور مقارنة مع الممارسين إناث و التي تمثلت في 10.93 و هذا ما يبين بوضوح دلالة هذه الفروقات و مدى تميز الممارسين الذكور في هذا المقياس.

## خلاصة :

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بدرجة عالية في شدة تركيز الانتباه مقارنة مع الغير ممارسين ، و نستنتج أن للذكور الممارسين درجة عالية في تركيز الانتباه مقارنة مع الإناث الممارسين ، وكذلك نجد انه كلما كانت المرحلة العمرية اكبر كلما كانت شدة تركيز الانتباه عالية لكل من الجنسين .

## الفصل الساس

### مقابلة النتائج بالفرضيات

-الفرضية الأولى.

-الفرضية الثانية.

-الفرضية الثالثة.

مناقشة الفرضيات:

### 1-الفرضية الأولى:

— من خلال الجدول رقم ( 03 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الذكور الممارسين و غير الممارسين 12 سنة تبين ان قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.09 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.09 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 04 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الذكور الممارسين و غير الممارسين 13 سنة تبين ان قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.54 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.54 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 05 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الذكور الممارسين و غير الممارسين 14 سنة تبين ان قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 4.34 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 4.34 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 06 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الذكور الممارسين و غير الممارسين 15 سنة تبين ان قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه

قد بلغت قيمتها 3.22 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 82 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 3.22 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 08 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الإناث الممارسات و غير الممارسات 12 سنة تبين أن قيمة T المحسوبة عند الممارسين وغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.47 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.47 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 09 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الإناث الممارسات و الغير ممارسات 13 سنة تبين أن قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.71 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.71 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 10 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الإناث الممارسات و الغير ممارسات 14 سنة تبين ان قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.96 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.96 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

— من خلال الجدول رقم ( 11 ) يبين مقارنة نتائج مقياس تركيز الانتباه بين الإناث الممارسات و الغير ممارسات 15 سنة تبين أن قيمة T المحسوبة عند الممارسين والغير ممارسين في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.60 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 47 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.60 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ذكور 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.

و عليه يمكننا القول بان الفرضية الأولى التي تتضمن مقياس تركيز الانتباه قد تحققت لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين ذكور إناث.



## 2-الفرضية الثانية:

— نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) قيمة  $F$  المحسوبة عند الذكور في مقياس شبكة تركيز الانتباه التي تقدر بـ 2.72 في حين بلغت قيمة  $F$  الجدولية 2.60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (3 - 292) وهي أقل من قيمة  $F$  المحسوبة ومن خلال هذا نستنتج أن الفروق الموجودة بين المراحل العمرية ذات دلالة إحصائية.

— نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) قيمة  $F$  المحسوبة عند الإناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه التي تقدر بـ 3.96 في حين بلغت قيمة  $F$  الجدولية 2.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (3 - 112) وهي أقل من قيمة  $F$  المحسوبة ومن خلال هذا نستنتج أن الفروق الموجودة بين المراحل العمرية ذات دلالة إحصائية.

و بناءا علي النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين حسب كل مرحلة عمرية لصالح المرحلة العمرية (14-15 سنة) ذكور إناث.

## 3-الفرضية الثالثة:

- نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.96 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.96 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث 12 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.
- نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 14) قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 2.70 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 2.70 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث 13 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.
- نلاحظ من خلال الجدول رقم(15)قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 4.34 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 4.34 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث 14 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.
- نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) قيمة T المحسوبة عند الممارسين ذكور إناث في مقياس شبكة تركيز الانتباه قد بلغت قيمتها 4.00 في حين بلغت قيمة T الجدولية 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وهي أقل من قيمة T المحسوبة 4.00 مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين ذكور مقارنة بالممارسين إناث 15 سنة في مقياس شبكة تركيز الانتباه.
- و بناءا علي النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين و ذلك لصالح الذكور مقارنة مع الإناث.

- 1- مقياس تركيز الانتباه أمدنا بنتائج ايجابية تعكس مستويات تركيز الانتباه في النشاط الرياضي.
- 2- ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف الجنسين أدت إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه
- 3- وجود تقدم ملحوظ للذكور على حساب الإناث في قدرة تركيز الانتباه.
- 4- هناك تقدم تلاميذ المرحلة العمرية 14 - 15 على تلاميذ المرحلة 12 - 13 في قدرة تركيز الانتباه لكل من الجنسين.
- 5- وجود تقدم التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي على حساب التلاميذ الغير ممارسين في قدرة تركيز الانتباه.
- 6- هناك فروق دالة إحصائية في قدرة تركيز الانتباه لصالح الذكور على حساب الإناث.

الخلاصة العامة:

إن النشاط البدني الرياضي والذي يرى في المجتمع وسيلة للترويح عن النفس وكذا صرف الطاقة الزائدة ويهدف البحث إلى إبراز دور النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه وتوضيح نوع العلاقة الارتباطية الموجودة بين تركيز الانتباه والنشاط البدني الرياضي وتحقيقاً لهذه الدراسة شملت عينة البحث 532 تلميذ من المدارس الاكاديمية الموجودة في مدينة الشلف والذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 15 سنة حيث تنقسم العينة إلى الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لكل من الجنسين (ذكور، إناث).

واستناداً إلى هذه الدراسة توصل الطالب الباحث إلى كشف حقيقة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه هذا ما يؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر إيجاباً في تنمية تركيز الانتباه هذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة نذكر منها دراسة سامي إبراهيم ودراسة حرشاوي يوسف 1995 والتي خلصت في نهايتها أن تأثير الممارسة الرياضية تنمي القدرات الانتباهية للرياضي والمتمثلة في شدة الانتباه، حجم الانتباه، توزيع الانتباه، التركيز.

وعليه توصل الطالب الباحث من خلال هذه الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي وفارق السن لهم دور كبير في تنمية تركيز الانتباه.

ونفتح بذلك فضاء جديداً للبحث في هذا الميدان وأخذ بعين الاعتبار.

## التوصيات:

- لا تعتبر هذه الدراسة منتهية في حد ذاتها فهي تتناول مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية القدرات العقلية وهنا يوصي الطالب الباحث على إجراء المزيد من البحوث التفصيلية لإلقاء ضوء أقوى على بعض الجوانب التي أبرزت الدراسة أهميتها.
- إجراء دراسات حول الانتباه وحول مظاهره من جانب النشاط البدني الرياضي.
- إجراء دراسات حول أهمية النشاط البدني الرياضي في تطوير وتنمية القدرات العقلية.
- تطوير ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل يضمن إقبال كافة التلاميذ والتلميذات وأن لا تكون مجرد أنشطة شكلية تقتصر ممارستها على عدد قليل من التلاميذ.
- تفادي جميع العقبات التي تحول دون اشتراك التلميذات في ممارسة النشاط البدني الرياضي.

المراجع

## 1-- قائمة المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم وجيه محمود " المراهقة " خصائصها ومشكلاتها ، القاهرة ، دار المعارف 1981
2. أبو الفتوح رضوان ، المدرسة و المجتمع ، القاهرة : المكتبة الأنجلو مصرية 1973
3. أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي
4. أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997
5. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990
6. الشرقاوي أنور محمد: علم النفس المعرفي المعاصر. ط2، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة 1992 .
7. أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت ، سنة 1980
8. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع بالمجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، 1996.
9. أمين أنور الخولي : أصول التربية البنينة و الرياضية (المهنة و الإعداد الأكاديمي) ، سنة 1996
10. بسطوسي أحمد : أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 1997.
11. تركي رابح : أصول التربية و التنظيم ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية 1962
12. تركي رابح : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتابة ، الجزائر 1984
13. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة "، القاهرة ، عالم الكتب ، ط4، 1971
14. حامد عبد السلام زهران : بحث عن المشكلات الاجتماعية للفئة العمرية 12-18 سنة ، القاهرة ، صحيفة التربية ، العدد الثاني 1991 ،
15. حسن محمد خير الدين : مقدمة للعلوم السلوكية
16. د. راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان ، ط3، 1998
17. زكريا الشرنيني: الإحصاء و تقييم التجارب في البحوث النفسية و التربوية الاجتماعية
18. سعدية علي محمد بهادر: علم النفس النم ، ط2، الكويت : دار البحوث العلمية ، ط2، الكويت، 1980
19. سعدية محمد علي البهادر : النمو الفيزيولوجي للمراهق ، بيروت : دار الفكر للطباعة و النشر 1986
20. سمير كرم : الموسوعة الفلسفية ، الطليعة ، بيروت ، الطبعة 4، 1981



21. صالح أحمد الصمراي : طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، ط2، بغداد ، 1981
22. صالح عبد العزيز : التربية الحديثة -مادتها -مبادئها-تطبيقاتها العلمية ، الإسكندرية، دار الطالب لنشر ثقافة الجامعات .
23. عدلي سليمان ، إسماعيل رياض : الخدمة الاجتماعية المدرسية ( القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ،1976)
24. عبد القادر بن محمد : دروس في التربية و علم النفس ، المطبعة الشعبية للجيش ،1973
25. عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعة الجزائر1992.
26. عبد العالي جسماني :سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و خصائصها الأساسية ، ط1، بيروت :الدار العربية للعلوم1994
27. عبد الرحمن العيسوي:سيكولوجيا النمو،دراسات في نمو الطفل و المراهق،بيروت:دار النهضة العربية،دون تاريخ.
28. عبد الرحمن العيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1991
29. عبد الفتاح دويدار : سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، بيروت :دار النهضة العربية ،1993
30. عبد العظيم قياز : المجلة العلمية للتربية و الرياضة ، عدد07 ، كلية تبر ، الإسكندرية.
31. علي المنصوري : الرياضة للمجتمع ، ط01 ، القاهرة ، سنة 1980
32. علي فهمي إسماعيل : مدخل على النفس العلم ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1985
33. علي يحي المنصوري: المكونات النفسية للتفوق الرياضي ، كلية ت.ب.ر الإسكندرية1978
34. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي،نظريات و تطبيقات ط2،دار الكتب الجامعية،مصر، 1982
35. عدلي سليمان،إسماعيل رياض:الخدمة الاجتماعية المدرسية القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ،1976
36. فؤاد الباهي السيد : الذكاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة1996
37. -فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، ط9، بيروت ،دار علم الملايين ،1982
38. فؤاد أبو حطب و أمال صادق : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، القاهرة ، الانجلوط2، 1990
39. فؤاد السيد البهي : الأسس النفسية للنمو ، القاهرة :دار الفكر العربي 1975
40. فؤاد سليمان قلادة :الأهداف التربوية والتقويم،القاهرة، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1982
41. قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي.دار الفكر العربي للطباعة ، بدون طبعة ، القاهرة1996

42. كمال درويش و امين انور الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفر العربي ، القاهرة ، 1990

43. لسطيحة ابتسام حامد ، الفخراي حامد إبراهيم: اضطراب الانتباه عند الأطفال. التشخيص والعلاج . دار الحضارة للطباعة ،

ط1 ، 2001

44. محمد الحمامي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

45. محمد العربي شمعون : التدريب الكلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، 1996

46. محمد حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، دالا الفكر العربي، القاهرة .

47. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط04 ، القاهرة ، 1975

48. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، القاهرة ، 2002

49. محمد حسين علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1998.

50. محمود حمودة : الطفولة و المراهقة (المشكلات النفسية و العلاج) ، ط01— 1991

51. محمد عماد الدين إسماعيل: الطفل من الحمل إلى الرشد ، الكويت ، دار القلم ، ط1، ج2، 1989.

52. مصطفى فهمي : علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت : دار المعارف الجديدة.

53. محمد سلامة غباري : الخدمة الاجتماعية و رعاية الأسرة و الطفولة و الشباب ، الرياض ، مكتب عكاظ للنشر و التوزيع ، ط1

، 1983

54. وليام ماتسرز ، رالف بيترز " تعريب خليل رزوق " : المراهقة و البلوغ ، دار الحرف للطباعة و النشر، لبنان.

## الرسائل :

- 1- إبراهيم طيبي: أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، جامعة الجزائر 1990
- 2- عبد الغفار ، أنور الفاتحي : مفهوم الذات لدى بعض الفئات من الأطفال ، المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة 1974.
- 3- هارون سوميشة : أثر برامج التربية الخاصة على تحيين القدرة على الانتباه عند ذوي الإعاقة العقلية البسيطة-دراسة ميدانية بالمركز علي رملي-، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر -دفعة 2005-2006.
- 3- يوسف حرشاوي : دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم، 1995 .

## المعاجم :

- 1- ابن منظور : لسان العرب، القاهرة ، دار المعرفة، القاهرة ، 1994 .
- 2- المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت: دار المشرق العربي، 1992

## 2-المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-Belkacem Lalaoui : Cour de psychologie ; 1996 , Alger post de gradation.
- 2-Ben Smaiel Citein , la psychiatry aujourd'hui , édition :OPU , Alger , 1993.
- 3-Camus et all (1996). La psychologie cognitive de l'attention , Paris . Arnaud colin.
- 4-Gazoor .G, Chappuis. R ,Legros.G , manuel de l'éducateur sprtif , edition Vigot, Paris1984.
- 5-Lemaire Patric ,(1999) . La psychologie cognitive ,Paris .De Boeck.
- 6-Roulin J.L.(1998) Psychologie cognitive .Paris. collection , Amphi Breal
- 7-Stefen. k. Reed Traduction de la 4eme édition américaine par Teresa Blicharski et Pascal Casnave (1999). Cognition :Théorie et application .Paris .De Boeck.
- 8-Thomas Missoum : La psychologie du sport de haut niveau .

الملاحق

## Tables

(Table 6 – table de distribution de F variable de snedecor)

V2	V1= 6		V1= 8		V1= 12		V1= 24		V1= ∞	
	P =0.05	P=0.01	P =0.05	P=0.01	P =0.05	P=0.01	P =0.05	P=0.01	P =0.05	P=0.01
1	234.0	5859	238.9	5981	243.9	6106	249.0	6234	254.3	6366
2	19.33	99.33	19.37	99.36	19.41	99.42	19.45	99.46	19.50	99.50
3	8.94	27.91	8.84	27.49	8.74	27.05	8.64	26.60	8.53	26.12
4	6.16	25.21	6.04	14.80	5.91	14.37	5.77	13.93	5.63	13.46
5	4.95	20.67	4.82	10.27	4.68	9.89	4.53	9.47	4.36	9.02
6	4.28	8.47	4.15	8.10	4.00	7.72	3.84	7.31	3.67	6.88
7	3.87	7.19	3.73	6.84	3.57	6.47	3.41	6.07	3.23	5.65
8	3.58	6.37	3.44	6.03	3.28	5.67	3.12	5.28	2.93	4.86
9	3.37	5.80	3.23	5.47	3.07	5.11	2.90	4.73	2.71	4.31
10	3.22	5.39	3.07	5.06	2.91	4.71	2.74	4.33	2.54	3.91
11	3.09	5.07	2.95	4.74	2.79	4.40	2.61	4.02	2.40	3.60
12	3.00	4.82	2.85	4.50	2.69	4.16	2.50	3.78	2.30	3.36
13	2.92	4.62	2.77	4.30	2.60	3.96	2.42	3.59	2.21	3.16
14	2.85	4.46	2.70	4.14	2.53	3.80	2.35	3.43	2.13	3.00
15	2.79	4.32	2.64	4.00	2.48	3.67	2.29	3.29	2.07	2.87
16	2.74	4.20	2.59	3.89	2.42	3.55	2.24	3.18	2.01	2.75
17	2.70	4.10	2.55	3.79	2.38	3.45	2.19	3.08	1.96	2.65
18	2.66	4.01	2.51	3.71	2.34	3.37	2.15	3.00	1.92	2.57
19	2.63	3.94	2.48	3.63	2.31	3.30	2.11	2.92	1.88	2.49
20	2.60	3.87	2.45	3.56	2.28	3.23	2.08	2.86	1.84	2.42
21	2.57	3.81	2.42	3.51	2.25	3.17	2.05	2.80	1.81	2.36
22	2.55	3.76	2.40	3.45	2.23	3.12	2.03	2.75	1.78	2.31
23	2.53	3.71	2.38	3.41	2.20	3.07	2.00	2.70	1.76	2.26
24	2.51	3.67	2.36	3.36	2.18	3.03	1.98	2.66	1.73	2.21
25	2.49	3.63	2.34	3.32	2.16	2.99	1.96	2.62	1.71	2.17
26	2.47	3.59	2.32	3.29	2.15	2.96	1.95	2.58	1.69	2.13
27	2.46	3.56	2.30	3.26	2.13	2.93	1.93	2.55	1.67	2.10
28	2.44	3.53	2.29	3.23	2.12	2.90	1.91	2.52	1.65	2.06
29	2.43	3.50	2.28	3.20	2.10	2.87	1.90	2.49	1.64	2.03
30	2.42	3.47	2.27	3.17	2.09	2.84	1.89	2.47	1.62	2.01
40	2.34	3.29	2.18	2.99	2.00	2.66	1.79	2.29	1.51	1.80
60	2.25	3.12	2.10	2.82	1.92	2.50	1.70	2.12	1.39	1.60
120	2.17	2.96	2.01	2.66	1.83	2.34	1.61	1.95	1.25	1.38
∞	2.09	2.80	1.94	2.51	1.75	2.18	1.52	1.79	1.00	1.00

Est la plus grande des deux variances estimées, avec v1 degrés de liberté.

قيم معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.01 – 0.05

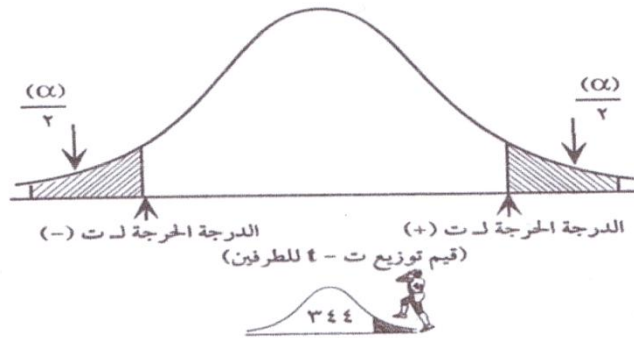
0.424	0.339	32
0.420	0.329	34
0.418	0.325	35
0.413	0.320	36
0.403	0.312	38
0.393	0.304	40
0.384	0.297	42
0.376	0.291	44
0.372	0.288	45
0.368	0.284	46
0.361	0.279	48
0.354	0.273	50
0.338	0.261	55
0.325	0.250	60
0.313	0.241	65
0.302	0.332	70
0.292	0.224	75
0.283	0.217	80
0.275	0.211	85
0.267	0.205	90
0.260	0.200	95
0.254	0.195	100
0.228	0.174	125
0.208	0.159	150
0.193	0.138	175
0.181	0.138	200
0.148	0.113	300
0.128	0.098	400
0.115	0.088	500
0.081	0.062	1000

0.01	0.05	د. ح
0.9999	0.997	1
0.990	0.950	2
0.959	0.878	3
0.917	0.811	4
0.874	0.754	5
0.834	0.707	6
0.798	0.666	7
0.765	0.632	8
0.735	0.602	9
0.708	0.576	10
0.684	0.553	11
0.661	0.532	12
0.641	0.514	13
0.623	0.497	14
0.606	0.482	15
0.590	0.468	16
0.575	0.456	17
0.561	0.444	18
0.549	0.432	19
0.537	0.423	20
0.526	0.413	21
0.515	0.404	22
0.505	0.396	23
0.487	0.388	24
0.479	0.381	25
0.471	0.374	26
0.463	0.367	27
0.458	0.361	28
0.449	0.355	29
0.436	0.349	30

القيم الحرجة لتوزيع ستودنت (ت - t) (للطرفين)

مستوى الدلالة لاختبار الطرفين				درجة الحرية
0.01	0.02	0.05	1.10	
مستوى الدلالة لاختبار الطرف الواحد				
0.005	0.01	0.025	0.05	
63.657	31.821	12.706	6.314	1
9.925	6.965	4.303	2.920	2
5.841	4.541	3.182	2.353	3
4.604	3.747	2.776	2.132	4
4.032	3.365	2.571	2.015	5
3.707	3.143	2.447	1.943	6
3.499	2.998	2.365	1.895	7
3.355	2.886	2.306	1.860	8
3.250	2.821	2.262	1.833	9
3.169	2.764	2.228	1.812	10
3.106	2.718	2.201	1.796	11
3.055	2.681	2.179	1.782	12
3.012	2.650	2.160	1.771	13
2.977	2.624	2.145	1.761	14
2.947	2.602	2.131	1.753	15
2.921	2.583	2.120	1.746	16
2.898	2.567	2.110	1.740	17
2.878	2.552	2.101	1.734	18
2.861	2.528	2.093	1.729	19
2.845	2.518	2.086	1.725	20
2.831	2.508	2.080	1.721	21
2.819	2.500	2.074	1.717	22
2.807	2.498	2.069	1.714	23
2.797	2.485	2.064	1.711	24
2.778	2.479	2.060	1.708	25
2.776	2.473	2.056	1.706	26
2.771	2.467	2.052	1.703	27
2.763	2.462	2.048	1.701	28
2.756	2.457	2.045	1.699	29
2.750	2.423	2.042	1.697	30
2.704	2.390	2.021	1.684	40
2.660	2.358	2.000	1.671	60
2.617	2.326	1.980	1.658	120
2.576	2.305	1.960	1.615	$\infty +$

ملحوظة: القيم الموضحة بالجدول مسجلة بدون إشارة، حيث أن جميعها لها كلتا الإشارتين ( $\pm$ )



ذکور 12 سنه		ذکور 13 سنه		ذکور 14 سنه		ذکور 15 سنه	
غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين
5	10	6	17	5	10	12	10
9	15	3	9	9	13	17	20
10	16	10	9	13	14	9	14
8	9	6	16	8	14	10	18
7	6	7	15	7	13	8	14
10	17	11	11	10	11	12	15
11	11	5	10	11	17	13	18
9	5	11	15	9	11	10	19
9	14	9	16	9	17	6	10
9	8	11	9	12	16	8	12
	13		6		15		14
	10		17		10		16
	12		11		13		10
	7		5		11		12
	15		14		10		14
	6		8		14		10
	11		13		12		11
	8		10		10		14
	9		12		13		10
	14		7		14		16
	12		15		12		10
	15		10		10		14
	16		13		12		12
	9		8		16		10
	6		9		15		13
	17		14		14		14
	11		9		11		12
	5		15		11		10
	14		16		12		15
	8		9		10		12
	15		6		19		15



	28		17		13		14
	16		11		14		17
	30		8		15		20
	15		14		10		19
	12		8		14		10
	10		15		12		15
	12		28		10		13
	14		16		10		11
	11		30		14		17
	11		15		12		10
	14		10		10		14
	12		9		11		12
	7		12		10		10
	14		14		15		16
	15		11		18		14
	30		11		14		12
	16		14		15		10
	28		12		11		11
	15		9		13		14
	8		10		10		15
	14		15		16		18
	5		30		16		14
	11		16		10		16
	17		28		13		17
	6		15		12		13
	9		8		10		10
	16		14		14		16
	15		5		18		16
	9		11		15		10
	14		17		14		13
	9		6		11		10
	8		9		10		17
	10		16		12		14

	6		15		14		18
	15		3		11		15
	7		14		10		18
	12		9		12		11
	10		8		14		10
	13		3		10		12
	8		6		10		14
	14		15		11		15
	5		9		13		10
	11		12		15		16

جدول بين نتائج العينة في مقياس شبكة تركيز الانتباه  
ذكور ممارسين و غير ممارسين

إناث 12 سنة		إناث 13 سنة		إناث 14 سنة		إناث 15 سنة	
غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين
5	3	5	8	9	11	11	5
9	11	9	11	7	13	9	9
8	10	6	9	10	14	14	8
8	9	8	10	10	9	5	13
7	6	7	8	11	8	11	10
7	14	10	11	8	9	7	12
6	11	7	8	8	6	6	7
9	5	9	7	9	12	10	15
9	9	9	12	7	7	3	6
9	8	8	10	10	12	6	3
6	8	10	11	10	10	12	8
3	10	7	11	9	13	9	9
7	12	9	11	9	8	9	14
6	7	6	12	11	14	11	11
7	11	8	7	10	11	10	15
11	12	9	11	7	11	7	16
5	3	10	11	8	10	8	9
9	8	10	10	6	8	7	6
9	9	8	10	9	9	9	10
9	10	9	9	5	11	5	11
	12		11		10		10
	10		8		11		14
	9		12		13		8
	9		5		9		15
	6		11		16		13
	12		10		12		16
	11		6		6		15
	12		9		10		15
	9		8		11		14

جدول بين نتائج العينة في مقياس شبكة تركيز الانتباه

إناث ممارسين و غير ممارسين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية

الاسم :

اللقب :

السن :

المستوى الدراسي :

أكمالية :

استمارة اختبار موجهة إلى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور و إناث  
في إطار إنجاز رسالة ماجستير

نتقدم إلى سيادتكم بهذا الاختبار و الذي يتمحور حول دراسة

(تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية

تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة )

ممارس

غير ممارس

اختبار شبكة تركيز الانتباه

تصميم دورثي هاريس - تعريف محمد حسن علاوي

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63