

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين. سطيف2



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم عا

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: Sprt/3cl/004/02/18

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه الطور الثالث (ل.م.د) في فرع علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

بعنوان:

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

إعداد الطالب:

عيسى نظور

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة سطيف2	أستاذ تعليم عالي	بوطالبي بن جدو
مشرفا ومقررا	جامعة سطيف2	أستاذ تعليم عالي	مساحلي صغير
ممتحنا	جامعة سطيف2	استاذ محاضر (أ)	خالد جوبر
ممتحنا	جامعة أم البواقي	أستاذ تعليم عالي	علالي عبد الغاني
ممتحنا	جامعة سوق اهراس	أستاذ تعليم عالي	فاتح عبدلي

السنة الجامعية: 2021 / 2022 م





- إهداء -

اهدي ثمرة هذا الجهد إلى من ألهمني للوصول
إلى ما أنا عليه الآن إلى من قال فيهما الله
عز وجل

" قل ربي أرحمهما كما ربياني صغيرا "
إليكما يا من أنار دربي: أبي العزيز، أمي
الغالية (خفضكما الله ورعاكم وبارك في
عمركما)

إلى كل إخوتي وأخواتي
إلى كل الأصدقاء والأحبة وزملاء الدراسة
إلى منابع العلم التي نهلت منها طوال
مشواري الدراسي: أساتذتي الكرام إلى كل من
دعا لي بالتوفيق إلى كل من ساعدني حتى
وصلت إلى هذا اليوم
إليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع

الباحث: نظور عيسى



-شكر وتقدير-

الحمد لله بنعمه تتم الصالحات، وبجزيل فضله
تحقق الأمانى والغايات،
وبعظيم كرمه وتوفيقه حققت أسمى ما كنت أتطلع
إليه ووصلت إلى هذه اللحظة المباركة، لأحقق
حلماً طال انتظاره، فله الفضل والمنة على كل

هذا التوفيق

أبدأ بتشكراتي بأعلى واعز ما أملك في هذه
الحياة والدي العزيزين الذين قدما لي أعظم
دعم وتشجيع من أجل أن أنجز هذا العمل.
كما أتقدم باسمي عبارات الشكر والامتنان و
التقدير لأستاذي الغالي " الأستاذ الدكتور
مساحي صغير " الذي كان وما زال يستقبلني
بإبتسامته الرائعة وروحه الطيبة طيلة سنوات
الإشراف دون أن يكمل أو يمل من تقديم النصائح
والتوجيهات القيمة فجزاه الله عني كل خير.
كما أشكر كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية كل باسمه على ما
قدموه من نصح وتوجيه خاصة الأستاذ الدكتور
بوطالبي بن جدو والدكتور لعلوي عبد الحفيظ
والدكتور زواغي شمس الدين

الذين أكن لهم كل الاحترام والتقدير
كما لا يفوتني أن أشكر كل من مدني بيد العون
والمساعدة وشجعني ولو بكلمة خصوصا طاقم العمل
وكذا الطاقم الإداري والتربوي لكل المؤسسات
التربوية التي أجريت فيها دراستي من متوسطات
عين وسارة ولاية الجلفة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- مشكلة الدراسة:

هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) حسب ما يرونه بأنفسهم؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟
- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التحلي بسمّة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟
- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟
- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟
- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفْع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟
- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفْع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟

- أهداف الدراسة:

يهدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في الرّفْع من سمة القيادة الرياضية لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الهادفة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- منهج الدراسة:

المنهج الوصفي الارتباطي

- مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في جميع التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في المرحلة النهائية من التعليم المتوسط، والبالغ عددهم 1599 تلميذاً، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية سهلة؛ إذ تمثلت في 300 تلميذ من الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

- أداة الدراسة:

تم استخدام أداة الاستبيان التي تم إعدادها من قبل الباحث استعانةً بمقياس ريتشارد وتنكو المعدل من قبل الدكتور محمد حسن علاوي (1998).

- نتائج الدراسة:

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) حسب ما يرونه بأنفسهم.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تأثير إيجابي في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .
- تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على الرفع من سمة القيادة الرياضية لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية انعكاس إيجابي على صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

• لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دورٌ فعّال في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

• لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دورًا إيجابيًا في الرّفْع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

• لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تأثير إيجابي في الرّفْع من التحلّي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية:

Le rôle de la pratique d'activités sportives récréatives dans l'accroissement de la motivation sportive des élèves du moyen :

Problème de l'étude :

-Le sport récréatif a-t-il un rôle à jouer pour accroître les niveaux de motivation sportive (sous étude) des élèves du moyen (14-16 ans) selon leur perception d'eux-mêmes?

Sous-questions

-Les activités sportives récréatives ont-elles un rôle à jouer dans le développement de la dimension de motivation de la pratique d'activités sportives à l'intérieur et à l'extérieur de l'école pour les élèves du moyen (14-16 ans)?

-Les activités sportives récréatives contribuent-elles au leadership sportif des élèves du moyen (14 à 16 ans)?

- Les activités sportives récréatives contribuent-elles à accroître la confiance en soi des élèves du moyen (14-16 ans)?

-Les activités sportives récréatives ont-elles un rôle à jouer dans le contrôle de l'émotivité des élèves du moyen (14 à 16 ans)?

-Les activités sportives récréatives ont-elles un rôle à jouer pour accroître l'intentionnalité sportive des élèves du moyen (de 14 à 16 ans)?

-Les activités sportives récréatives ont-elles un rôle à jouer pour accroître le sens des responsabilités des élèves du moyen (14 à 16 ans)?

Objectifs de l'étude:

-Connaître le rôle des activités sportives récréatives dans le développement de la motivation de la pratique d'activités sportives à l'intérieur et à l'extérieur de l'école pour les élèves du moyen.

-Connaître le rôle des activités sportives récréatives dans l'accroissement du trait de leadership sportif chez les élèves du moyen.

-Connaître le rôle des activités sportives récréatives pour accroître la confiance en soi des élèves du moyen.

-Connaître le rôle des activités sportives récréatives dans le contrôle de l'émotivité des élèves du moyen.

-Connaître le rôle des activités sportives récréatives dans l'accroissement de l'intentionnalité sportive des élèves du moyen.

-Connaître le rôle des activités sportives récréatives pour accroître le sens des responsabilités des élèves du moyen.

Méthodologie :

La méthode descriptive de corrélation.

Échantillon et population et de l'étude :

La population étudiée est composée de tous les élèves qui pratiquent des activités sportives récréatives dans la phase finale au moyen dont le nombre est 1599. L'échantillon comprend 300 élèves qui pratiquent des activités sportives récréatives et qui ont été choisis au hasard.

Outil d'étude :

Un questionnaire a été conçu par le chercheur s'appuyant sur la Mesure Richard et Techno modifié par Dr Mohamed Hassan Allaoui (1998).

Résultats de l'étude :

- La pratique d'activités sportives récréatives a un rôle à jouer dans l'augmentation des niveaux des dimensions de la motivation sportive (sous étude) des élèves du moyen (14-16 ans) selon leur perception d'eux-mêmes.

-La pratique d'activités sportives récréatives a un effet positif sur le développement de la dimension du motif de la pratique d'activités sportives à l'intérieur et à l'extérieur de l'école pour les élèves du moyen.

- Les activités sportives récréatives contribuent à accroître le caractère de leadership sportif des élèves du moyen.

-Les activités récréatives ont une réflexion positive sur le trait de confiance en soi des élèves du moyen.

- Les activités sportives récréatives jouent un rôle efficace dans le contrôle de l'émotivité des élèves du moyen.
- Les activités sportives récréatives ont un rôle à jouer pour accroître le niveau d' intentionnalité sportive des élèves du moyen.
- Les activités sportives récréatives contribuent à accroître le sens des responsabilités des élèves du moyen.

The role of practicing recreational sport activities in increasing the sportive motivation of middle school students:

Study problem:

-Does recreational sport have a role in increasing the levels of sportive motivation dimensions (under study) of middle school students (14-16 years old) according to how they see themselves?

Sub-questions

-Do recreational sport activities have a role in developing the dimension of motive of practicing sport activities inside and outside the school for middle school students (14-16 years old)?

-Do recreational sport activities contribute to sport leadership trait for middle school students (14-16 years old)?

- Do recreational sport activities have a role in increasing self-confidence for middle school students (14-16 years old)?

-Do recreational sport activities have a role in controlling emotionality for middle school students (14-16 years old)?

-Do recreational sport activities have a role in increasing the sportive purposefulness for middle school students (14-16 years old)?

-Do recreational sport activities have a role in increasing the sense of responsibility for middle school students (14-16 years old)?

Aims of the study:

-Knowing the role of the recreational sport activities in developing the motive of practicing sport activities inside and outside the school for middle school students.

-Knowing the role of the recreational sport activities in increasing sport leadership trait for middle school students.

-Knowing the role of the recreational sport activities in increasing self-confidence for middle school students.

-Knowing the role of the recreational sport activities in controlling emotionality for middle school students.

-Knowing the role of the recreational sport activities in increasing the sportive purposefulness for middle school students.

-Knowing the role of the recreational sport activities in increasing the sense of responsibility for middle school students

Methodology:

The Correlation descriptive method.

Population and study sample:

The study population is made up of all the students who practice recreational sport activities in the final phase of the middle education whose number is 1599. Sample includes 300 students who practice recreational sport activities and have been chosen randomly.

Study tool:

A questionnaire has been designed by the researcher relying on Richard and Techno Measure modified by Dr. Mohamed Hassan Allaoui (1998).

Findings of the study:

- Practicing recreational sport activities has a role in increasing the levels of sportive motivation dimensions (under study) of middle school students (14-16 years old) according to how they see themselves.

-Practicing recreational sport activities have a positive effect in developing the dimension of motive of practicing sport activities inside and outside the school for middle school students.

-Recreational sport activities contribute to increasing sport leadership trait for middle school students.

-Recreational sport activities have a positive reflection on the trait of self-confidence for middle school students.

-Recreational sport activities have an effective role in controlling emotionality for middle school students.

-Recreational sport activities have a role in increasing the level of sportive purposefulness for middle school student.

-Recreational sport activities have a role in increasing the sense of responsibility for middle school stud

قائمة المحتويات

إهداء.....	
شكرو وتقدير.....	
ملخص الدراسة باللّغة العربية:.....	
ملخص الدراسة باللّغة الأجنبية:.....	
قائمة المحتويات.....	
قائمة الجداول.....	
قائمة الأشكال.....	
مقدمة:..... أ.	
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول: الإطار العامل لدراسة (الفصل التمهيدي)	
1. إشكالية الدراسة:.....	8
2. فرضيات الدراسة:.....	11
3. أهداف الدراسة:.....	12
4. أهمية الدراسة:.....	13
5. المصطلحات الإجرائية للبحث:.....	14
الفصل الثاني: الخلفية النظرية المعرفية الدراسات السابقة والمشابهة	
تمهيد:.....	19
1. الدراسات السابقة والمشابهة:.....	20
الدراسات السابقة والمشابهة باللّغة العربية:.....	20
- الدراسات السابقة باللّغة الأجنبية:.....	32
- مميّزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:.....	36
الفصل الثالث: الأنشطة الرياضية الترويحية	
تمهيد:.....	39
1. الترويح:.....	40
1.1. مفهوم الترويح:.....	40
2. نظريات الترويح:.....	41
4. أنواع الترويح:.....	44

5. أهمية الترويح: 48.....
6. أغراض الترويح: 49.....
7. المميزات النفسية للترويح: 51.....
8. المميزات الفسيولوجية لنشاط الترويحي: 52.....
9. الحاجة لممارسة الترويح: 52.....
9. مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية: 53.....
10. الأنشطة الرياضية الترويحية: 53.....
11. أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية: 54.....
12. خصائص الأنشطة الرياضية الترويحية: 55.....
13. قيمة الأنشطة الرياضية الترويحية: 56.....
14. تأثيرات الأنشطة الرياضية الترويحية على مختلف جوانب النمو للأفراد: 60.....
15. المقارنة بين الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية: 62.....
16. أهم الأسس التي يجب الاعتماد عليها في بناء برامج الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة المراهقة: 63.....
17. القيادة في مجال الترويح الرياضي: 64.....
18. الأنشطة الرياضية الترويحية ومرحلة المراهقة (12-18) سنة: 65.....
- الفصل الرابع: الدفاعية الرياضية
- تمهيد: 68.....
1. مفهوم الدفاعية: 69.....
2. بعض النظريات المفسرة للدفاعية: 71.....
3. بعض المفاهيم المتعلقة بالدفاعية: 74.....
4. تصنيف الدوافع: 75.....
5. الوظائف الأساسية للدفاعية: 77.....
6. الدفاعية في المجال الرياضي: 77.....
7. فئات الدفاعية المرتبطة بالممارسة الرياضية: 78.....
8. الدوافع غير المباشرة المتعلقة بالنشاط الرياضي: 80.....
9. أهم الدوافع ذات العلاقة بالنشاط الرياضي (الترويحي، التنافسي): 80.....
10. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية: 84.....

11. وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي: 85.....
12. أسس تطوير الدافعية الرياضية لتحقيق الإنجازات: 86.....
13. أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي: 86.....
14. العوامل المؤثرة في تطوير الدوافع والرغبات عند الأفراد: 87.....
15. تطوّر دوافع النشاط الرياضي للأفراد: 88.....

الفصل الخامس: مراهق المرحلة المتوسطة حاجاته ومتطلباته

- تمهيد: 92.....
1. تعريف المراهقة: 93.....
- 2-مصطلحات لها علاقة بمرحلة المراهقة: 94.....
3. مراحل المراهقة: 95.....
- 4 -خصائص مرحلة المراهقة المتوسطة: 96.....
5. أنماط المراهقة المتوسطة: 102.....
6. مشكلات مرحلة المراهقة المتوسطة: 103.....
7. حاجات ومتطلبات المراهق في المرحلة المتوسطة: 107.....
- 8 . أهمية مرحلة المراهقة المتوسطة: 109.....
- 9- مرحلة المراهقة المتوسطة وممارسة الرياضة (الترويحية- التنافسية): 109.....
- الخلاصة: 112.....

الجانب التطبيقي

الفصل السادس: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

- تمهيد: 115.....
- الإجراءات الميدانية للدراسة: 116.....
- 2-منهج الدراسة: 116.....
- 3- مجتمع البحث وعينة الدراسة: 116.....
- 4-مجالات البحث: 119.....
- 5- متغيرات البحث: 120.....
- 6-أدوات الدراسة: 121.....
- 7-الدراسة الاستطلاعية: 122.....
- الخصائص السيكومترية للمقياس: 125.....

135.....	- الأساليب الإحصائية المستخدمة فيالدراسة:
137.....	الخلاصة:
	الفصل السابع:
	عرض تحليل ومناقشة النتائج
139.....	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية:
139.....	أولاً: -اختبارالتوزيع الطبيعي للبيانات:
141.....	ثانياً: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات.
141.....	1-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:
145.....	2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:
149.....	3-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:
152.....	4-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:
155.....	5-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة:
159.....	6-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية السادسة:
162.....	7- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:
164.....	ثانياً: مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:
164.....	1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:
167.....	2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:
169.....	3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
172.....	4 -مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:
175.....	5-مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:
178.....	6-مناقشة نتائج الفرضية السادسة:
181.....	- الاستنتاج العام:
183.....	- التوصيات المقترحة:
	قائمة المراجع:
	الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
34	الجدول رقم (1): يوضّح نتائج الدّراسات السابق ةوالتعليق عليها:
62	الجدول رقم (2): يوضحالمقارنة بين خصائص الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية:
117	الجدول رقم (3) : يمثّل توزيع مجتمع البحث
119	الجدول رقم (4): يمثّل توزيع العيّنة
119	الجدول رقم (5): يمثّل حجم عيّنة الدّراسة بالنسبة المئوية
119	الجدول رقم (6): يمثّل حجم العيّنةحسبم تعيّر النشاط
121	الجدول رقم (7): يمثّل أبعاداستبيان لدّافعية الرياضيّة والفقرات الإيجابية والسلبية
122	الجدول رقم (8) : يوضّح سلم مقياس الإجابات للعبارات الإيجابية
122	الجدول رقم(9) : يوضّح سلم مقياس الإجابات للعبارات السلبية
123	الجدول رقم (10): يوضّح توزيع العيّنة الاستطلاعية حسب الجنس.
124	الجدول رقم (11): يوضّح توزيع العيّنة الاستطلاعية حسب النشاط.
126	الجدول رقم (12): يوضّح عيّنةالمحكمين من حيث الدّرجة العلمية والجامعة
126	الجدول رقم (13): يوضّح اتفاق المحكّمين اتجاه الاستبيان الدّافعية الرّياضية
127	الجدول رقم (14): يوضّح الاتساقا لداخلي للمقياس (الارتباط بين العبارات والأبعاد والارتباط بين الأبعاد والدّرجة الكليّةللمقياس).
129	الجدول رقم (15): يوضّح صدق بناءالمقياس (الارتباط بين الأبعاد).
130	الجدول رقم (16): يوضّح الصدق التمييزي للمقياس (المقارنة بين الدّرجات العليا والدّنيا).
133	الجدول رقم (17): يوضّح قيمة الثبات ألفاكرونباخ للمقياس.
133	الجدول رقم (18): يوضّح معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية.
141	الجدول رقم (19): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات
144	الجدول رقم (20): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الأولى التي تخصّ بعد الحافز. عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج أل (SPSS).
145	الجدول رقم (21): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات لحسابية، والانحرافات المعيارية لبعء القيادة الرياضية
148	الجدول رقم (22): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الثانية التي تخصّ بعد القيادة الرياضية، عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج ال (SPSS).

149	الجدول رقم (23): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعْد الثقة بالنفس
151	الجدول رقم (24): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الثالثة التي تخصّ ببعْد الثقة بالنفس، عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج ال (SPSS).
152	الجدول رقم (25): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لبعْد الانفعالية
155	الجدول رقم (26): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الرابعة التي تخصّ ببعْد ضبط سمة الانفعالية، عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج ال (SPSS).
155	الجدول رقم (27): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لبعْد الهادفية الرياضية
158	الجدول رقم (28): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الخامسة التي تخصّ ببعْد الهادفية الرياضية، عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج ال (SPSS).
159	الجدول رقم (29): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لبعْد المسؤولية
161	الجدول رقم (30): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية السادسة التي تخصّ ببعْد المسؤولية الرياضية، عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج ال (SPSS).
162	الجدول رقم (31): يوضّح الوصف الإحصائي للدرجة الكلية (أبعادالدافعيةالرياضية).
163	الجدول رقم (32): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية العامة التي تخصّ مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيمالدراسة)، عن طريق اختبارستيوذنت لعينة واحدة (ONE-SAMPLE TEST) باستخدام برنامج ال (SPSS).

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
124	الشكل رقم (1): يوضّح توزيع العيّنة الاستطلاعية حسب الجنس.
124	الشكل رقم (2): يوضّح توزيع العيّنة الاستطلاعية حسب النشاط.
139	الشكل رقم (3): يوضّح التوزيع بعد الحافز.
139	الشكل رقم (4): يوضّح التوزيع بعد الهادفية الرياضية.
140	الشكل رقم (5): يوضّح التوزيع بعد المسؤولية.
140	الشكل رقم (6): يوضّح التوزيع بعد القيادة الرياضية.
140	الشكل رقم (7): يوضّح التوزيع بعد الثقة بالنفس.
141	الشكل رقم (8): يوضّح التوزيع بعد الانفعالية.
141	الشكل رقم (9): يوضّح توزيع الدّرجة الكلية للمقياس (أبعاد الدّافعية الرياضية)
144	الشكل رقم (10): لوحة انتشار توضح بعد الحافز لأفراد العينة.
148	الشكل رقم (11): لوحة انتشار توضح بعد القيادة الرياضية لأفراد العينة.
151	الشكل رقم (12): لوحة انتشار توضح بعد الثقة بالنفس لأفراد العينة.
154	الشكل رقم (13): لوحة انتشار توضح بعد سمة الانفعالية لأفراد العينة.
158	الشكل رقم (14): لوحة انتشار توضح بعد الهادفية الرياضية لأفراد العينة.
161	الشكل رقم (15): لوحة انتشار توضح بعد المسؤولية الرياضية لأفراد العينة.
163	الشكل رقم (16): لوحة انتشار توضح الدّرجة الكلية (أبعاد الدّافعية الرياضية).

مقدمة

مقدمة:

لقد احتلت الرياضة بمختلف أنواعها؛ الترويحية والتنافسية، مكانةً عاليةً في مختلف المجتمعات المعاصرة، وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ القدم؛ فقد كانت مجرد حركاتٍ معبّرةٍ عن المشاعر فقط، أو يستعملها للدّفاع عن النفس ضدّ مصاعب الحياة في الطبيعة، إلّا أنّها خضعت في الآونة الأخيرة إلى اهتمامات العديد من مختلف الفئات، وأصبحت من الضروريات التي يحتاجها كل فردٍ في حياته؛ وذلك لما لها من تأثيرٍ عليه. (ربوح، 2017، ص 268)

ولعلّ أهمّ الرياضات التي حازت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة هي تلك النشاطات ذات الطابع الترويحي، وتعدّ من الأنشطة الهامة التي يمارسها الفرد في حياته؛ إذ أنّها تلعب دوراً أساساً في بناء شخصيته من جميع الجوانب؛ منها النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والبدنية، كما تحقّق له الإشباع في مختلف الحاجات الثانوية والأساسية، وتعتبر مظهرًا سلوكيًا يسود عالم الكائنات الحية، وقد عرفها جرازيا بأنها مجموعة من النشاطات التي تُسهم في توفير الرّاحة للفرد من عناء العمل، وتوفّر له سبل استعادة حيويته، ويرى كراوس أنّ هذه الأنشطة عبارة عن أوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ؛ إذ يتمّ اختيارها وفقًا لإرادة الفرد؛ وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (ابراهيم، 2001، ص 24)

ولهذا النوع من الأنشطة عدّة فروعٍ منها؛ ولعلّ أهمّها هي تلك الأنشطة الرياضية الترويحية، ويعرفها الدكتور محمد الحماحمي (1988) بأنّها نوع من أنواع الترويح، وتشمل العديد من البرامج الرياضية التي تُمارس من قِبَل الأفراد سواء كانت بصورة فردية أو جماعية، وتعدّ هذه الأنشطة من أكثر الأنواع ممارسةً من قِبَل الأفراد (الحماحمي، 1988، ص 84). وقد حظيت بالاهتمام الكبير أيضًا من قِبَل الأفراد، وخاصّةً من قِبَل المراهقين، واحتلت حيزًا كبيرًا في حياتهم؛ وذلك للانعكاس الإيجابي الذي تحقّقه على مختلف الجوانب؛ النفسية والاجتماعية والبدنية والفسولوجية.

ويشير بول هويت **white pool**، إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهاتٍ وعاداتٍ رياضيةٍ ترويحيةٍ لضمان ممارسة الأفراد لهذه الأنشطة، وأهمّية النظر إلى الرياضة والترويح على أنّها من الأمور التي تقف على المستوى نفسه من الأهمّية لكلّ من العمل، والنوم، والتغذية. (رمضان ياسين، 2008، ص 31)

ولهذا فقد أصبح للترويح وأنشطته مكانة مهمة أكثر رسوخًا في المجتمع العربي يومًا بعد يومٍ؛ فلم يعد الترويح ترفًا هامشيًا في حياة الأفراد؛ بل الاحتياج إليه يكاد يكون يوميًا؛ وذلك من أجل تنشيط البدن واكتساب الصحة والعافية، والشعور بالرّضا، والإشباع والقبول على كافّة المستويات السلوكية

للشخصية الإنسانية، ولقد أصبح من أهم الرياضات التي تستهوي كلّ الفئات وخاصة فئة المراهقين؛ وذلك لما يحقّقه لهم.

هذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث؛ بغرض الوقوف على معرفة أهم ما يحقّقه هذا النوع من الأنشطة بالنسبة للفرد، وكيفية استغلالها في تنمية مختلف الجوانب وخاصة جانب الدوافع الرياضية. ويُعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس كثيرًا، وأكثرها دلالة، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي؛ فلا يمكن حلّ المشكلات السلوكية دون الاهتمام بدوافع الكائن الحي التي تقوم بالدور الأساس في تحديد سلوكه كمًا وكيفًا.

"حيث يُشير مصطلح الدافعية إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، وتشمل على العوامل والحالات المختلف؛ الفطرية، والمكتسبة، والمتعلّمة وغير المتعلّمة، وغيرها، والتي تعمل على بدء وتوجيه السلوك بصفة خاصة حتى يتحقّق هدف ما، ومن هنا يمكن أن نقول بأنّ الدافعية ليست شيئًا ماديًا أي؛ أنّها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، وإنّما هي حالات في الكائن الحي نفسه، وليس معنى هذا أنّ الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه؛ بل هي حالة وراء هذا السلوك الذي نلاحظه؛ أي إنّها الحالة التي تثير وتنشّط وتوجّه السلوك نفسه، وتعمل على استمراريته(مصطفى حسن، 1998، ص 23).

وذانص مأثور من التراث الغربي القديم، يقول: "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب منه؛ لأنّه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي؛ عندما يكون لديه الدافعية للشرب"(أسامة كامل راتب، 1990، ص 195)، وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: "يمكن أن تقود الفرد إلى الملعب أو القاعة لممارسة الرياضة، ولكنك لا تستطيع أن تجبره لممارسة نوع محدّد هو لا يرغب في ممارسته؛ لأنّ الفرد بطبيعته يميل للحرية، وخاصة في مراحل معينة في حياته(مرحلة المراهقة)؛ لهذا ستجد الفرد يتفوّق في أنشطة معينة؛ لأنّه ببساطة يميل إلى ممارستها، وتتوافر لديه الدافعية نحوها، ومن هنا يمكن القول بأنّ الدافعية هي المحركات التي تقف وراء كلّ سلوك الفرد وتسيّره، وتوجّهه وتعمل على استمراره.

وقد تختلف قوة أو درجة هذا الدافع من شخصٍ لآخر؛ إذ أنّه عندما يكون للإنسان دافع قويّ للحصول على هدفٍ ما؛ فإنّ الحصول على هذا الهدف الذي يشبع دافعيته يُعتبر ثوابًا ومكافأةً تسبّب له الشعور باللذّة أو السرور والرّضا، وأنّ الفشل في الحصول على هذا الهدف يُعتبر عقابًا يُسبب له الشعور بالألم والضيق والكدر؛ فالإنسان يميل بطبعه إلى ما يسبّب له اللذّة ويتجنّب ما يسبّب له الألم.

وعندما نتكلم عن الدافعية يجب أن نتكلم عن الدافعية الرياضية التي تُعتبر المحور الأساس في موضوع الدافعية، ويعرّفها الدكتور رمضان ياسين: بأنها منظومة متعدّدة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز، وتحدّد طبيعته ووجهته وشدّته ومدّته؛ بهدف الإنجاز المميّز للهدف (رمضان ياسين، ص 53)، وبالتالي فالدافعية الرياضية هي استعداد الفرد الرياضي للتنافس في موقف من مواقف الإنجاز في ضوء معيارٍ أو مستوى معيّن في مستويات الامتياز، وقد قسم تتكو وريشارد الدافعية الرياضية إلى ستة سمات وهي: الحافز، القيادة الرياضية، والهادفة الرياضية، والثقة بالنفس، والانفعالية، والمسؤولية، كلّ سمة تخدم الأخرى في حلقة.

"ونظرًا لكون كل نشاطٍ تروحي خصائصه التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الأخرى، سواء كان ذلك بالنسبة لطبيعة النشاط، أو بالنسبة للمهارات الحركية، أو الخطئية، أو بالنسبة للقدرات والسمات النفسية التي تميّز ممارسيه؛ فالذين يمارسون الأنشطة الرياضية التروحية يميّزون بخصائص مختلفة عن غيرهم؛ لأنّ انعكاسها عليهم يكون في مختلف الجوانب؛ النفسية، والاجتماعية، والعقلية، وهذا كما أشار إليه أغلب الباحثين.

فالأنشطة الرياضية التروحية تجعل ممارستها يتمتّع بالصحة الجيدة وتزيد من ثقته بنفسه، وانتعاش عقله وتفكيره "فالعقل السليم في الجسم السليم"، كما تُعين على التفكير المتّزن، والعمل الصالح، والأخلاق النبيلة، وكلّ هذا نتيجة هذا النوع من الأنشطة، لا سيما في مرحلة المراهقة التي تعرف صراعات التوازن بين مطلب؛ "ألهو" و"الأنا"؛ فالمراهق ينمو وينضج معه "الأنا الأعلى"، ويصبح قوةً داخليةً تتحكم وتسير على السلوك" (فؤاد البهي السيد، 1995، ص 41)

إنّ المراهق في هذه المرحلة الحساسة يتعرّض لتغيّراتٍ سريعةٍ تشمل أجهزته النفسية والجسمية؛ لذا فقد اعتبرها البعض من علماء النفس أمثال "ستانلي هول" و"سيجموند فرويد" مرحلةً خاصّةً وجدّ حساسة من مراحل حياة الفرد. (مصطفى فهمي، 1974، ص 27)

فالمراهقة مرحلة حاسمة من مراحل حياة الفرد؛ فهي تتسم بتغيّرات فيزيولوجية، وانفعالية، وعقلية تترك آثارًا بالغة في تكوين شخصية المراهق التي تحدّد ميولاته، واتجاهاته، ومواقفه الحياتية.

لذا فبقدر ما تُعتبر الأنشطة الرياضية التروحية نظامًا للترفيه عن النفس وجلب السعادة والإثارة والتشويق، فهي في المقابل تحتوي على العديد من الفوائد، وخاصّة في المجال الرياضي؛ فهي تمنح لممارسيها بصفةٍ عامةٍ والمراهق بصفةٍ خاصّةٍ جملةً من الامتيازات التي تعينه على أداء مهامّه في حياته اليومية، ويمكن ذكر بعض النقاط منها في النقاط التالية:

- تعمل على تنمية المهارات الحياتية الاجتماعية.

- ترويض الجسم وتمارين مختلف العضلات.
- إثارة الدافعية للعمل، وتنمية استعدادها للتعلم من خلال نمو الذاكرة والتفكير والتخيل والإدراك.

- بناء شخصية الفرد من جميع النواحي.
- إشباع حاجات الفرد بطريقة مقبولة اجتماعياً.
- التخلص من التوترات والانفعالات الضارة.
- تعزيز مفهوم الذات والرفع من الثقة بالنفس.
- التحفيز ورفع القابلية للممارسة الرياضية بمختلف أنواعها.

ومن خلال معيشتنا للتهميش الذي يعاني منه هذا النوع من الأنشطة، رغم النتائج المبهرة التي يحققها في كافة الجوانب الخاصة بالفرد، وهذا حسب آراء الباحثين؛ فكان اختيارنا لموضوع بحثنا؛ إذ تناول دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (14-17 سنة)، حيث سنحاول من خلاله معرفة دور ومساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية أبعاد الدافعية الرياضية (الحافز، والقيادة الرياضية، والهادفية الرياضية، والثقة بالنفس، والانفعالية، والمسؤولية) لعينة دراستنا.

وبغرض الإلمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب، رأى الباحث أنه من الضروري تقسيم الدراسة على النحو التالي:

القسم الأول: وخصّص للجانب النظري؛ حيث اشتمل هذا الجانب على فصلٍ تمهيديٍّ أبرزنا فيه بعد مقدمة البحث، إشكالية الدراسة وفرضياتها، وأهميتها وأهدافها، والتعريف ببعض مصطلحات البحث؛ لنُنهى بمجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا، وبعض نتائجها، لتكون لنا سنداً للخوص في غمار هذه الدراسة العلمية، كما اشتمل هذا الجانب على ثلاثة فصولٍ، كما يلي:

الفصل الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية.

الفصل الثالث: الدافعية والدافعية الرياضية.

الفصل الرابع: المرافقة (مرحلة التعليم المتوسط).

أمّا الجانب التطبيقي من الدراسة فقد قسمناه هو الآخر إلى فصلين هما:

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية؛ وذلك بالتطرق إلى المنهج المتبع، ثم إجراءات الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة (المجال المكاني، المجال الزمني، المجال البشري)، ثم الأدوات العلمية للدراسة.

الفصل الثاني: وفي هذا الفصل قدّمنا أهمّ وأبرز النتائج والاستنتاجات، وبعدها خلاصة عامّة حول النتائج المتحصل عليها من خلال الجانبين؛ النظري والتطبيقي، ثمّ خاتمة البحث تليها التوصيات والاقتراحات، ثم قائمة المصادر والمراجع والملاحق.

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة (الفصل

التمهيدي)

1. إشكالية الدراسة:

تُعدّ الدّافعية من الموضوعات المهمّة التي حازت اهتماماً كبيراً للعديد من المرّبين والباحثين، ويعود ذلك إلى سهولة ملاحظتها أو ملاحظة آثارها، وقياسها بطريقة مباشرة، وكذا أهميتها الكبيرة في توجيه الناشئين، كلّ حسب قدراته وميولاته، واستعداداته الفردية (علاوي، 1998، ص 23)؛ فقد أطلق (وود وورث) في مجال البحث والدراسة للدّافعية (علم نفس الدّافعية)، ووصف المجال بأنّه يرقى لأنّ يكون علماً مستقلاً؛ إذ أطلق عليه (علم الدّافعية)، حيث ينظر للدّافعية على أنّها المحرك الرّئيس الذي يقف وراء كل سلوكٍ يقوم به الفرد؛ فهناك أكثر من سببٍ وراء كل سلوك يحدثه الفرد، وهذا راجع إلى عدّة أسبابٍ، خصوصاً تلك التي ترتبط بالحالة الداخليّة وقت حدوث السلوك، والحالة الخارجيّة التي تخصّ متغيّرات البيئة؛ بمعنى أنّنا لا نستطيع التنبؤ بما سيقوم به الفرد في كل موقف من المواقف، إذا عرفنا منبهات البيئة وحدها، وأثرها على الجهاز العصبي؛ بل لا بد أن نعرف شيئاً آخر عن حالته الداخليّة، كأن نعرف حاجاته، وميوله، واتجاهاته، وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف (عبد الحسن، 1988، ص 65).

كما يشير أيضاً (رمضان ياسين) عن التطور التاريخي لمفهوم الدّافعية إلى أنّ استخدام مصطلح الدّافع في علم النفس يرجع من الناحية التاريخية إلى " الفرد ادلر" الذي أشار إلى أنّ الحاجة لإنجاز شيءٍ ما هو دافع مُستمدّ من خبرات الطفولة، على الرّغم من أن "موراي" 1938 كان من الأوائل الذين أدخلوا هذا المصطلح؛ حيث عرّفه بحرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والسيطرة على البيئة الماديّة، والاجتماعيّة، والتحكم في الأفكار، وحسن تناولها، وتنظيمها، والاستقلاليّة والتغلب على العقبات، وبلوغ معايير الامتياز، والتفوق على الذات، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، وكسب ثقتهم، والثقة بالنفس والشعور بالمسؤوليّة، وكذا الحصول على مناصب القيادة، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة (باهي، و شلبي، 1999، ص 23)

لهذا أصبح لدراسة الدّافعية لدى الأفراد أهميّة قصوى في مجال علم النفس وفي مختلف المجالات المرتبطة به، سواء لدى علماء النفس المفكرين القدامى أو المحدثين منهم، باعتبارها من أهمّ المفاهيم التي سبقت ووجدت من أجل فهم وتحديد مشكلاتٍ متعلّقة بكيفية الوصول إلى الأهداف المبتغاة، وأنموذج التخطيط لظهور مختلف مستويات الأداء في جميع المجالات، وفي ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنيّة والرياضيّة؛ فقد احتل موضوع الدّافعية الرّياضيّة مكانة متقدّمة، ولها أهمّيّتها في مجال علم النفس الرّياضي؛ إذ تُعدّ مفتاح الممارسة الرّياضيّة لمختلف الفئات والمستويات العمريّة، كما أنّها المعيار الرّئيس الأكثر أهميّة، الذي يحرك السلوك الرّياضي؛ فبالكشف عن مستوى

ودرجة دافعية الرياضي نستطيع تحديد مستوى الأداء الرياضي وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف المسطرة أو الإنجاز المطلوب.

ولعلّ أكثر المراحل حساسية وتعقيداً في حياة الفرد هي مرحلة المراهقة، والتي لا يكمن فهمها إلاّ من خلال فهم العوامل والمتغيّرات التي تحرك سلوك ومشاعر هذا الفرد المراهق؛ كفهم دوافعه، ورغباته وحاجاته، وكذا فهم الظروف والمعوقات التي تحوّل بينهم وبين إشباع تلك الرغبات والحاجات، والتي بدورها تؤثر على أنماط الاستجابات لديه وردود الأفعال في صورة دوافع قد تظهر كسمات عامّة إن استمر تكرار تلك الاستجابات، وبما أنّ المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها (راتب، 1997، ص 77).

والتلميذ المراهق في المجتمع الجزائري لمرحلة التعليم المتوسط كغيره من مراهقي المجتمعات الأخرى، يجد في ممارسة مختلف ألوان الأنشطة الرياضية الترويحية ما يحقق حاجاته ويلبي متطلباته؛ إذ أنّ لهذا النوع من الأنشطة دوراً في تخفيف أعباء هذه المرحلة الحساسة التي يمرّ فيها باضطرابات سلوكية وتعليمية، كل هذا من شأنه توجيه سلوكه الاتجاه السليم؛ كدافع نحو الأهداف المسطرة من خلال تقوية حوافزه نحو الممارسة الرياضية، والتخلي بسمات القيادة الرياضية الناجحة، والتحكم في انفعالاته والسيطرة عليها، كما يمكن لهذا النوع من الأنشطة الرياضية أن تعمل على تحسين بعض السمات الإيجابية في المجال الرياضي؛ كالمسؤولية، والثقة في النفس، والهادفية الرياضية، فهي مطالب أساس للتفوق والنجاح في هذا المجال.

أمّا فيما يخصّ متطلبات ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للطفل المراهق في هذه المرحلة، فهي تتركز أساساً على ميولاته ورغباته في ممارسة نشاط معين، وعلاقة هذا النشاط بتحريك سلوكه وتوجيهه إلى التعلّم دافعاً نحو للأداء.

ونظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية وعلومها المختلفة، فإنّ الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، ومن الأهمية معرفة المربي الرياضي لأهمّ الدوافع وأبعادها المختلفة التي تدفع المراهقين نحو ممارسة النشاط الرياضي والتخصّص فيه؛ إذ تستجيب لمتطلبات نموه وتلبي حاجاته الأولية والثانوية، من خلال الإحساس بالرّضا والتقدير الإيجابي وإشباع حاجاته للبحث عن المتعة، والشّعور بالارتياح عند اكتساب الصحة واللياقة البدنية، وكذا اكتساب مختلف القدرات الحركية المهارية الأساس (راتب، ص 72).

وفي هذه المرحلة من حياة المراهق يميل نحو ممارسة النشاط الرياضي الذي يرغب فيه ويتناسب مع قدراته، ومحاولة التفوق فيه ببذل الجهد والتدريب على الرغم مما يعترضه من عوائق فيزيولوجية، وأخرى اجتماعية، والتي يمكن أن تقف عائقاً في طريقه نحو التقدم بمستواه، أو تحمله على السقوط في منتصف الطريق، وعزله عن ممارسة الرياضة والتفوق فيها، وكلّ هذه الجهود مرتبطة بمستوى دوافعه نحو ممارسة هذا النشاط المختار أو التخصص فيه (علاوي، 1991، ص 202).

وغالباً ما تكون هذه الأنشطة التي يمارسها الفرد في هذه المرحلة الحساسة هي عبارة عن أنشطة رياضية ذات الطابع الترويحي، منخفضة الحمولة من حيث الشدة والوقت، خالية من التنافس العنيف، معروفة بطابعها البناء والقبول اجتماعياً وعقائدياً، بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية حاجاته ومطالبه، وأهمها الحاجة إلى التغذية الصحية السليمة، والحاجة إلى الحركة والنشاط اللّعب، وكذا تحقيق الرّضا، والسرور والسعادة من خلال المشاركة لذاتها، وليست مبنية على دوافع خارجية، على عكس تلك الأنشطة الرياضية التي تكون فيها شدة التدريب عالية، وتكون ممارستها لأهداف خارجية (كسب المال، الشهرة، تحقيق الأرقام) (زموري، 2012، ص 263)، ويذكر الدكتور إسماعيل الغولي أنّ ممارسة الأنشطة البدنية عموماً والأنشطة الرياضية الترويحية على وجه الخصوص تُعدّ سلوكيات اجتماعية مهمة في حياة الفرد وخصوصاً في مرحلة المراهقة، فهي الجزء المكمل للثقافة والتربية، حيث تلعب دوراً كبيراً في تنشئة الفرد وإعداده السليم؛ وذلك بتزويده بمختلف المهارات الحياتية والخبرات التي تسمح له بالتكيف مع مجتمعه والاندماج فيه (الغولي، 2001، ص 45).

ونحن نعلم أنّ الإنسان بطبعه لا يقبل على أي فعلٍ أو نشاطٍ لا يستهويه، أولاً يحقّق إشباع رغباته وحاجاته؛ لهذا يُعدّ موضوع الدافعية الرياضية من الموضوعات المهمة في الميدان التربوي والرياضي؛ لأنّها توضح لنا مدى استعداد الفرد لبذل الجهد من أجل الوصول إلى هدفٍ معيّن، ومما لاشكّ فيه أنّ الدوافع لا يمكن أن تنشأ من فراغ؛ فهناك ما يقف وراء نشأتها؛ وبذلك تؤثر على المراهق.

ومن هذا المنطلق ارتأ الباحث أن يكون هذا البحث ضمن البحوث التي تنطرق إلى الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالدافعية الرياضية، وعلى هذا الأساس نطرح إشكالية البحث من خلال تساؤلٍ رئيسٍ، وتساؤلات جزئية كالآتي:

التساؤل الرئيس:

هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)، حسب ما يرونه بأنفسهم؟

التساؤلات الجزئية:

• هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟

• هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التحلي بسمّة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (14-16 سنة)؟

• هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟

• هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟

• هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفْع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟

• هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفْع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)؟

2. فرضيات الدراسة:

من خلال الطرح السابق للتساؤل الرئيس والتساؤلات الجزئية تمّ اقتراح الفرضية العامة والفرضيات الجزئية التالية:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ المرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) حسب ما يرونه بأنفسهم.

2.1. الفرضيات الجزئية:

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية بعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التحلي بسمة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفْع من مستوى الهادفة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفْع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

3. أهداف الدراسة:

3.1. الأهداف التطبيقية:

يهدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في الرّفْع من سمة القيادة الرياضية لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الرّفْع من مستوى الهادفة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الرّفْع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

2.3 . الأهداف النظرية:

• إثراء المكتبة العلمية الجزائرية بموضوع بحثٍ جديد في مجال الدّافعية الرياضية، وعلاقتها بالأنشطة الرياضية الترويحية، وكذا تقديم رصيد من المعرفة بتوضيح العوامل التي تزيد من فهم الدّافعية الرياضية؛ وذلك من طريق الدّراسة العلمية، والتطبيقية، والميدانية.

- العمل من أجل تسليط الضوء على مشكلة نقص الدّافعية الرياضية لدى التلاميذ في الطور المتوسط.

- العمل على تجميع أهمّ المفاهيم المتعلقة بمتغيري الدّراسة؛ وذلك لأجل فهمٍ أكثر لهما بالنسبة للقارئ.

4. أهمية الدراسة:

1.4 . الأهمية النظرية:

- الاعتماد على نتائج الدّراسة كونها من الدّراسات العلمية التي تُسهم في تسليط الضوء على مدى العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وزيادة مستويات أبعاد الدّافعية الرياضية (قيد الدّراسة).

- إعطاء صورة واضحة على مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل وخارج المدرسة على زيادة الدّافعية الرياضية لدى التلاميذ في مرحلة المتوسط.

- توضيح ما إذا كان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل وخارج المدرسة دور في الرّفْع من مستوى الدّافعية الرياضية.

2.4 . الأهمية العلمية:

يُعد هذا البحث من البحوث المهمة والقليلة؛ حيث أنه تناول متغيرين أساسيين، ومهمّين في المجال الرياضي وهما: الأنشطة الرياضية الترويحية، الدافعية الرياضية.

- تُعدّ استثارة الدافعية من المجالات المهمّة في حياة الفرد؛ لذا كان علينا أن نعرف أهمّ الدوافع التي تعمل على استثارة سلوك الفرد خصوصاً في المجال الرياضي؛ وذلك من أجل العمل عليها، وإيجاد إمكانية التحكم فيها وتوجيهها؛ وذلك بما يخدم مصلحة الفرد، والمجتمع.

- لهذه الدراسة فائدة تعود على الأساتذة؛ وذلك بتسليط الضوء على أهمّية الأنشطة الرياضية الترويحية ومكانتها، ودورها في الرّفْع من الدافعية الرياضية.

- إبراز واقع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من قبل المراهق.

- معرفة أهمية الرياضة الترويحية بالنسبة للتلميذ، ودورها، وفعاليتها في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية.

5 . المصطلحات الإجرائية للبحث:

1.5 الترويح:

التعريف الاصطلاحي:

عن كراوس فالترويح؛ هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تُنتج عن أوقات الفراغ والتي يتمّ اختيارها وفق إرادة الفرد؛ وذلك بغرض تحقيق المتعة والسُرور، واكتساب العديد من القيم الاجتماعية والشخصية. (سلامة، 2013، ص 12)

ويرى بيتلر **pétiller**: أنّ الترويح؛ هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارسه الفرد في أوقات الفراغ، ويتمّ اختياره لممارسته بدافع ذاتي، ويكون من أهمّ نتائجه إكساب الفرد مجموعة من القيم البدنية، والخلقية، والمعرفية، والاجتماعية. (غولي، 2001، صفحة 18).

-التعريف الإجرائي:

المقصود بالترويح: هو ممارسة أيّ نشاطٍ سواء أكان نشاطاً عقلياً أو بدنياً من قِبَل الفرد وتكون ممارسته في اوقات الفراغ، بحيث يتمّ اختياره بدافع ذاتي، وتكون ممارسته لغرض الترويح عن

النفس، والتخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية المختلفة فقط، وهدفه ليس مادياً، ويقوم الترويح بإشباع الحاجات الثانوية للفرد.

2.5 . الأنشطة الرياضية الترويحية:

-التعريف الاصطلاحي:

عرّفها (قاسم حسن حسين): بأنها ميدان للتربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً، ويُعد عنصرًا فعّالاً في تكوين الفرد، وإعداده من خلال تزويده بخبراتٍ، ومهاراتٍ حركيةٍ، تؤدّي إلى توجيه نموه البدني والنفسي، والاجتماعي، والأخلاقي، والوجهة الإيجابية لخدمة نفسه ومجتمعه. (زموري، 2012، ص 263)

- تعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يغلب عليها الطابع الترويحي، ويتم اختيارها من قبل الفرد بدافع ذاتيٍّ، تُمارَس في أوقات الفراغ، وتهدف إلى تنمية مختلف الجوانب منها؛ البدنية والفسولوجية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، وتشمل كلّ من الألعاب الفردية، والجماعية.

3.5 . الدافعية الرياضية:

التعريف الاصطلاحي للدافعية:

يعرف بيتش Beach الدافعية بقوله: هي الاستعداد لبذل مجهودٍ معيّنٍ من أجل تحقيق هدفٍ ما، وهي الباعث الرئيس لأفعال الناس (الراوي، 2003، ص 33).

ويرى الباحث (علي السلمي) أنّ الدافعية: هي حاجة الفرد ورغبته للقيام بشيءٍ من أجل تحقيق عنصر الإشباع؛ يعني هي توجيه سلوك الإنسان في اتجاه الهدف الذي يُشبع تلك الحاجات، والرغبات، والدوافع. (سلمي، 1980، ص 53).

وتعني أيضاً استثارة سلوك الفرد من أجل القيام بعملٍ معيّنٍ لتحقيق الإشباع في حاجة ما، وهناك نوعان من الدوافع؛ دوافع أولية، ودوافع ثانوية مكتسبة؛ فتُعدّ ممارسة الرياضة من الدوافع الأولية؛ وذلك لما لها من أهمية بالنسبة للفرد، ودورها في تلبية مختلف الحاجات له.

التعريف الإجرائي:

هي عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك الفرد لمواجهة مختلف التحديات الرياضية، والتغلب على الصعوبات التي تواجهه، من خلال التصميم والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف المسطرة، وبلوغ المستويات العليا. (الفرطوسي، 2014، ص 82).

وتُعرف أيضاً بأنها حالة داخلية تثير سلوك الفرد وتنشّطه لأجل القيام بالأداء العالي لتحقيق أهدافه؛ كإشباع حاجاته من التفوق والنجاح.

-التعريف الإجرائي:

يمكن القول: إنّ الدافعية الرياضية هي استئارة لسلوك الفرد من أجل القيام بأداء جيد أو مهاراتٍ عاليةٍ؛ بغية تحقيق مجموعة من الأهداف قد تتمثل عادةً في: تحقيق النجاح، واكتساب الثقة بالنفس، واكتساب ثقة الآخرين، والتصميم من أجل تحقيق الفوز، وإظهار القدرات العالية من أجل تولّي مناصب قيادية في الفريق، والرفع من صفة المسؤولية.

4 . 5 . مرحلة المراهقة:**التعريف الاصطلاحي:**

يقصد بالمراهقة في اللغة العربية: الاقتراب أو الدنو، فحين نقول راهق الغلام يعني المراهق؛ أيّ أنّه قارب الاحتلام، والحلم؛ هو قدرة المراهق على الإنجاب.

ومصطلح المراهقة في اللغة الأجنبية يُقصد (Adolescence) يُشتقّ من اللغة اللاتينية (Adolescenzia) والفعل معناه "كبر"، والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد؛ أي أنّ المراهقة هي الانتقال من الاتكالية إلى مرحلة الاعتماد على النفس (سليم، 2002، ص 374).

ويُعرفها (الدكتور محمد زيدان) بأنها مرحلة من العمر يمرّ بها الإنسان، وهي تتوسط مرحلة الطفولة والشباب (اكتمال الرجولة أو الأنوثة)، وذلك بمعنى النمو الجسمي، والجنسي، والعقلي والنفسي، والاجتماعي، وتحسب عادةً بدايتها من سنّ البلوغ الجنسي الذي يتفاوت الأفراد

وتُعدّ هذه المرحلة من أهمّ مراحل النمو في حياة الفرد، وإن لم تكن أهمّها على الإطلاق؛ حيث إنّ بعض علماء النفس يعتبرونها بدء ميلادٍ جديدٍ للفرد، وتقع هذه المرحلة ما بين البلوغ الجنسي والرشد؛ فهي تلي مرحلة الطفولة مباشرة وتسبق الرشد، وتختلف بين الجنسين، كما تختلف بدايتها،

ونهايتها باختلاف الأفراد، والجماعات، والبيئة المحيطة مثل؛ الدّول والريف والمدن... إلخ(زيدان، 1972، ص 149).

-التعريف الإجرائي:

ويرى الباحث أن مرحلة المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان في حياته، وتتوسّط مرحلة الطفولة، والشّيوخة، ويتميّز فيها الإنسان بالنمو السريع في جميع الجوانب منها الجسمية، والبدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية.

وفي دراستنا نستهدف مرحلة المراهقة المتوسطة التي يكون فيها الفرد في مرحلة الرّابعة متوسط أي؛ في نهاية مرحلة المتوسط.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية المعرفية

الدّراسات السابقة والمشابهة

تمهيد:

لا يمكن لأي باحث الاستغناء بأي حالٍ من الأحوال عن الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراسته، ويكون لزامًا عليه الاستعانة بجميع البحوث والدراسات التي تناولت موضوع دراسته؛ وذلك للإحاطة بموضوعه من كلّ الجوانب، وخاصةً تلك التي لاتزال مجهولةً؛ فالدراسات السابقة هي كلّ البحوث والدراسات والرّسائل الجامعية التي تناولت الظاهرة نفسها المدروسة أو جانبًا من جوانبها.

وقد تناولنا في هذا الفصل مجموعةً من الدراسات، والتي كان مجملها دراسات سابقة، ودراسات مشابهة للدراسة الحالية، وقد شملت مجموعة من أطاريح الدكتوراه، والبحوث العلمية المنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي، وقد تم تقسيمها إلى أطاريح تم إنجازها في البلدان العربية، ودراساتٍ أجنبية، وتناولها لمجموعة من العناصر المتمثلة في أهداف الدراسة، والمنهج المستخدم، والعينة، والأداة والنتائج، وفي الأخير تمّ التعليق على هذه الدراسات ومقارنتها بالدراسة الحالية؛ وذلك من حيث التشابه والاختلاف.

1. الدراسات السابقة والمشابهة:**الدراسات السابقة والمشابهة باللغة العربية:**

1-دراسة مرايمي حمزة ومعاظو محمد (2014) بعنوان: دوافع ممارسة النشاط الرياضي التربوي وعلاقتها بالقيم الاجتماعية في الطور الثانوي.

- هدف الدراسة:

-معرفة إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدينة، وتلاميذ الريف في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.

-معرفة إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.

-معرفة إذا ما كان النشاط البدني الرياضي التربوي ينمي قيمة التعاون عند تلاميذ المرحلة النهائية.

-معرفة إذا ما كان النشاط البدني الرياضي التربوي ينمي قيمة الاحترام عند التلاميذ المرحلة النهائية.

-معرفة إذا ما كان النشاط البدني الرياضي التربوي ينمي قيمة المسؤولية عند التلاميذ المرحلة النهائية.

-معرفة إذا ما كان النشاط البدني الرياضي التربوي ينمي سمة الثقة بالنفس عند تلاميذ المرحلة النهائية.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 22 طفلاً أصمًا، وتم اختيارهم بطريقة غير عشوائية(مقصودة).

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس دوافع ممارسة النشاط الرياضي الذي أعده محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، ومحمد العربي شمعون (1972).

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدينة وتلاميذ الريف في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في جميع الأبعاد لصالح تلاميذ المدينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي وتلاميذ السنة الثالثة الثانوي في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في جميع الدوافع لصالح السنة الثالثة ثانوي.
- يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على تنمية قيمة التعاون عند تلاميذ المرحلة النهائية.
- يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على تنمية قيمة الاحترام عند تلاميذ المرحلة النهائية.
- يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على تنمية قيمة المسؤولية عند تلاميذ المرحلة النهائية.
- يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على تنمية قيمة الثقة بالنفس عند تلاميذ المرحلة النهائية.

2-دراسة كنيوة ملود (2007) بعنوان: دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

-هدف الدراسة:

- معرفة دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التخصص الأدبي، وتلاميذ التخصص العلمي ومقارنتها مع بعض.
- معرفة فروق دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعًا لمتغير التخصص الدراسي.
- معرفة فروق دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعًا لمتغير الجنس.
- معرفة دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية دافع الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.
- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 240 تلميذًا وتلميذة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية.
- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس الدافعية الرياضية لمحمد حسن علاوي.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

-وجود فروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية بين تلاميذ التخصص العلمي والتخصص الأدبي لصالح التخصص العلمي.

-وجود فروق في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية بين تلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور في التخصص العلمي والأدبي.

- لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية دافع الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

3-دراسة بن عبد الرحمن بلقاسم وزرواق (2019) بعنوان: دور النشاط الرياضي البدني الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصمّ البكم.

هدف الدراسة:

تهدف إلى إبراز دور النشاط الرياضي البدني الترويحي المكيف في تعزيز الذات لدى صغار الصمّ البكم لمدرسة الأطفال المعاقين سمعياً لولاية المسيلة.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 22 طفلاً أصمّاً، وتمّ اختيارهم بطريقة غير عشوائية(مقصودة).

أداة الدراسة: تمّ استخدام مقياس مفهوم الذات.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

للنشاط الرياضي البدني الترويحي المكيف دور مهمّ في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصمّ البكم.

4-دراسة أحمد كاظم فهد (2012) بعنوان: بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة.

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تمتع طلاب التربية الرياضية لجامعة البصرة ببعض عناصر اللياقة البدنية وأثرها وعلاقتها بتوجيه الدافعية على ممارسة النشاط الرياضي في فرق كليتهم أو خارجها(في الأندية الرياضية).

- **عينة الدراسة:** طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة (المرحلة الأولى).

- **أداة الدراسة:** مقياس توجيه الدافعية الرياضية (لمحمد حسن علاوي)، المصادر العربية والأجنبية، استمارة الصفات البدنية.

- **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الارتباطية.

- **نتائج الدراسة:**

-استنتج الباحث أنّ مقياس توجيه الدافعية المعدّ من قبل الدكتور محمد حسن علاوي يمكن تطبيقه في البيئة العراقية.

- استنتج الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة)، وبين أبعاد الدافعية الرياضية(التنافسية، توجيه الفوز، توجيه الهدف، المسؤولية الرياضية).

5-دراسة شيخ صافي (2019) بعنوان: أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على بعض المهارات الاجتماعية (المسؤولية، التعاون) لدى المعاقين سمعياً (09-12 سنة).

- **هدف الدراسة:**

- معرفة أثر برنامج الترويحي الرياضي على تحسين بعض المهارات الاجتماعية (التواصل مع الآخرين،المسؤولية، التعاون).

- معرفة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المهارات الاجتماعية عن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

- **عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة 20 طفلاً أصمّاً، وتمّ اختيارهم بطريقة غير عشوائية(مقصودة) وتقسيمهم إلى 10 أطفالٍ عيّنة تجريبية، و10 أطفالٍ عيّنة ضابطة.

أداة الدراسة: المراجع العربية والأجنبية، المقابلة الشخصية، الاستبيان الخاص بالمهارات الاجتماعية.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي.

- نتائج الدراسة:

-حقّق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تطوّرًا إيجابيًا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاجتماعية؛ وذلك لتناسبه مع فئة المعاقين سمعيًا.

-النشاط الترويحي الرياضي ساهم في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية سمعيًا (المسؤولية، التعاون)، غير أنّ التطوّر عند العيّنة الضابطة كان طبيعيًا؛ نتيجة ممارسات الحياة اليومية، في حين كان التطوّر عن العيّنة التجريبية تطوّرًا واضحًا.

6-دراسة د.محمد عبد الله إسماعيل (2020) بعنوان: ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقته بالسعادة النفسية، والحافز نحو الممارسة لدى طلاب جامعة دمياط.

- هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية وتحقيق السعادة النفسية والحافز نحو الممارسة، وقد تمثّلت في عدّة نقاط منها: الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطوير الشخصي، العلاقة الإيجابية بالآخرين، الحياة الهادفة، تقبّل الذات، ضبط الانفعالية.

- عيّنة الدراسة: شملت عيّنة الدراسة 324 فردًا، وتمّ اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية.

- أداة الدراسة: تمّ استخدام مقياس السعادة النفسية ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

- المنهج المستخدم: تمّ استخدام المنهج الوصفي عن طريق توزيع استمارة استبيان.

- نتائج الدراسة:

- للأنشطة الترويحية علاقة وطيدة بالسعادة النفسية، وهي السبيل الأول لتحقيقها

- للأنشطة الترويحية علاقة وطيدة بالحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

- يتمتّع طلاب جامعة دمياط الممارسين للأنشطة الترويحية بمستوى عالٍ من السعادة النفسية.

- الأنشطة الترويحية الرياضية هي أكثر الأنشطة إقبالاً من قبل الذكور، وخاصّة في أوقات الفراغ، والأنشطة الثقافية هي أكثر ممارسة من قبل الإناث.

7-دراسة مجيدي محمد (2010) بعنوان: السمات الشخصية وانعكاسها على اتجاهات اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي.

- هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة سمات الشخصية وانعكاساتها على اتجاهات اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي والدافعية للإنجاز الرياضي، دراسة مقارنة بين القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة أربعة أندية لكرة السلة موزعين على ولاية بسكرة، وولاية بومرداس، وولاية الجزائر، وولاية قسنطينة.

- أداة الدراسة: تم استخدام استبيان مقسم إلى ثلاثة أبعاد؛ مقياس السمات الشخصية، مقياس الدافعية نحو الإنجاز الرياضي، مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي...

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

-يوجد لدى اللاعبين المتميزين قدرة على ضبط الاضطرابات النفسية، واتجاهات مرتفعة نحو النشاط البدني الرياضي، ودافعية عالية نحو الإنجاز الرياضي.

-يوجد لدى اللاعبين المتميزين قدرة على التحكم في الذات، والسلوك المعتدل، واتجاهات مرتفعة نحو النشاط البدني والرياضي، ودافعية عالية نحو الإنجاز الرياضي.

-يوجد لدى اللاعبين المتميزين المزاج المعتدل، واتجاهات مرتفعة نحو النشاط البدني والرياضي، ودافعية عالية نحو الإنجاز الرياضي.

-يوجد لدى لاعبين المتميزين الهدوء والمزاج المعتدل واتجاهات مرتفعة نحو النشاط البدني والرياضي، ودافعية عالية نحو الإنجاز الرياضي.

-يوجد لدى اللاعبين المتميزين القدرة على التفاعل مع الآخرين بصورة جيدة.

8-دراسة بن سميثة العيد (2019) بعنوان: الوعي الثقافي الترويحي الرياضي وعلاقته بتحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

- هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي، والرّاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تيارت، بين الممارسين لهذه الأنشطة وغير الممارسين.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 827 طالباً وطالبة، وتمّ اختيارهم بطريقة عشوائية.

- أداة الدراسة: تمّ استخدام استبيان الوعي الثقافي الترويحي الرياضي، واستبيان خاصّ بالرّاهية النفسية (الصحة النفسية والجسمية، تقدير الذات والثقة بالنفس، وجود أهداف محدّدة، تحقيق النجاح، العلاقة بالآخرين).

- المنهج المستخدم: تمّ استخدام المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية.

- نتائج الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرّاهية النفسية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطلاب الجامعين لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية الترويحية.

9-دراسة ارفيس زبير وأوشن بوزيد (2019) بعنوان: اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي.

- هدف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 663 تلميذاً، تمّ اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

- أداة الدراسة: تمّ استخدام مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، ومقياس جولس للدافعية الرياضية.

- المنهج المستخدم: تمّ استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني (الخبرة الاجتماعية، الصحة واللياقة، خبرة التوتر والمخاطر، الخبرة الجمالية، خفض التوتر، خبرة التفوق الرياضي) ودافعية الإنجاز الرياضي.

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي في مجموع الأبعاد ودافعية الإنجاز الرياضي.

10- لخضاري عبد القادر (2017) بعنوان: تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي للأصفي على دافعية الانجاز لدى تلاميذ مرحلة الثانوية (ذكور).

- هدف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط اللأصفي على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ (تجنب الفشل، تحقيق النجاح الرياضي (القيادة الرياضية).

- معرفة مدى تجاوب التلاميذ مع الأنشطة الرياضية اللأصفية.

- معرفة مدى انعكاس النشاط الرياضي اللأصفي على درجة الاستيعاب والميول، وأنها ليست مضية للوقت.

- محاولة تصحيح الرؤى حول أهمية النشاط اللأصفي في مرحلة الثانوية.

- **عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة 60 تلميذاً، موزعين على أربع ثانويات، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أداة الدراسة: مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

- **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

- نتائج الدراسة:

- تؤثر ممارسة النشاط اللأصفي على دافعية الإنجاز (تجنب الفشل، القيادة الرياضية، تحقيق النجاح) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالنسبة للممارسين.

- وجود دافعية لتجنب الفشل لدى تلاميذ مرحلة الثانوية لصالح الممارسين.

- تأثير ممارسة النشاط اللأصفي على دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوية الممارسين.

11- دراسة خديجة نجادي (2011) بعنوان: سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية حسب بعض الأنشطة.

- هدف الدراسة:

معرفة العلاقة بين السمات الشخصية للتلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية لمختلف النشاطات (كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد ... إلخ) ودافعية الإنجاز.

- عينة الدراسة: التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس السمات الشخصية، مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطيه بين دافعية الإنجاز الرياضي وسمات الشخصية للتلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- وجود علاقة ارتباطيه بين دافعية الإنجاز الرياضي، وكل من الهدوء والاكتئاب، والقابلية للاستثارة والضبط والعدوانية والعصبية والسيطرة والقيادة الرياضية للتلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية لصالح التلاميذ المنخرطين في نشاط كرة السلة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز لصالح التلاميذ المنخرطين في نشاط ألعاب القوى.

12- علي أحمد حسين علي (2008) بعنوان: علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

- هدف الدراسة:

- التعرف على مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

-التعرف على العلاقة بين محاور الحالة البدنية(القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي(دافع الحافز، دافع التصميم، دافع الإنجاز، دافع النجاح (دافع القيادة الرياضية)، دافع تجنب الفشل).

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 180 لاعبالكرة اليد، وتم اختيارهم بطريقة غير عشوائية(مقصودة).

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، اختبارات اللياقة البدنية.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

-وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

13-علي "قولد وآخرون" (2011) بعنوان:دوافع ممارسة الرياضة لدى السباحين.

- هدف الدراسة:

-هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين السباحات والسباحين في اكتساب مجموعة من الدوافع الرياضية(الحافز للممارسة، اللياقة البدنية، الفوز، التنافس، والتصدي، دوافع الصداقة، اكتساب المكانة، الثقة في النفس).

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 365 سباحًا وسباحةً، وتم اختيارهم بطريقة غير عشوائية(مقصودة).

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس الدوافع الرياضية.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

-كشفت النتائج أن هنالك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين السباحين والسباحات في اكتساب الدوافع الرياضية:

- الحافز للممارسة، اكتساب اللياقة البدنية والفوز، والتنافس، والتصدي كان لصالح السباحين، أما دوافع الصداقة واكتساب المكانة والثقة بالنفس فكانت لصالح السباحات ذوي الخبرة البسيطة.

14-دراسة عمر بدران (2003) بعنوان: دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة.

- هدف الدراسة:

التعرّف على الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الموجودة تبعًا لمتغير الجنس، والممارسة الرياضية.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 450 طالبًا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لمحمد حسن علاوي.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروقٍ في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين البنين والبنات لصالح البنين، وبين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الطلاب الممارسين. وقد كان ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها: دافع الصحة، الدافع النفسي، الدافع الاجتماعي، الدافع الرياضي، دافع القدرات العقلية، دافع التفوق الرياضي.

15-دراسة محمد حسن علاوي (1970) بعنوان: دوافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في مختلف محافظات القاهرة.

- هدف الدراسة: معرفة دوافع ممارسة النشاط الرياضي.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 4387 تلميذاً وتلميذة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية (مقصودة).

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس دوافع ممارسة النشاط الرياضي الذي أعده الباحث بنفسه.

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة:

تبين لنا أنّ هنالك اختلافاً في ترتيب دوافع ممارسة النشاط الرياضي؛ حيث احتلّ دافع اكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميل للرياضة المرتبة الأولى، تليها الدوافع الخارجية منها؛ الدوافع الاجتماعية والخلقية والنفسية والعقلية، وكذا دوافع التفوق الرياضي، ودوافع الممارسة في وقت الفراغ.

- الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:

1- دراسة جيمس وارن بول، ماثيو ر. بيس، وتوماس باريم (2014) بعنوان: تحفيز البالغين للنشاط البدني: الدوافع التمييزية للتمرين، ممارسة الرياضة عامّة، والأنشطة الترويحية.

- هدف الدراسة: هو مقارنة الدافع للمشاركة في النشاط البدني بين البالغين الذين كان نوع نشاطهم البدني الأساس هو ممارسة الرياضة والترويح واكتساب الثقة بالنفس، والابتعاد الانفعالية...

- عينة الدراسة: شملت 443 من الطلاب وموظفي الجامعة في جامعة ماونتان واست.

- المنهج المستخدم: تمّ استخدام المنهج الوصفي.

- الأداة الدراسة: تمّ استخدام الاستبيان الخاصّ بدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

- نتائج الدراسة:

تشير نتائج الدراسة إلى أنّ المشاركين الذين يستخدمون التمارين الرياضية والأنشطة الترويحية بشكلٍ أساس من أشكال النشاط البدني يهدفون إلى بناء جسمٍ خارجي جميل، واكتساب الثقة بالنفس، والابتعاد عن الانفعالية مقارنة بأولئك الذين يمارسون الرياضة عامّة.

2- دراسة خوسيه أ. تشيتشيني، أنطونيو منديز، خوسيه مونيز، بعنوان: دوافع ممارسة الرياضة لدى تلاميذ المدارس الإسبانية (2002).

- هدف الدراسة: هو تحليل دوافع ممارسة الرياضة بين سكان المدارس الإسبانية الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و18 سنة.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 4606 تلميذًا؛ (2294 ذكورًا و2312 إناثًا) من 37 مدرسةٍ إسبانيةٍ.

- المنهج المستخدم: تمّ استخدام المنهج الوصفي.

- أداة الدراسة: تمّ استخدام الاستبيان.

- نتائج الدراسة: وكانت نتائجها أنّ الدافع الأكثر أهميةً لممارسة أيّ نوعٍ من الرياضة لهذه العينة هو الصحة النفسية. والآثار الإيجابية التي تنتج عنها، وكذا اكتساب «الصحة الجسدية».

3- دراسة عدلي محمد سيدي، ويرداتي مهد رادزي (2017) بعنوان: دراسة الدافعية في الأنشطة الرياضية الترويحية الخارجية.

- **هدف الدراسة:**الهدف من الدراسة هو تحديد الدافع للمشاركة في الأنشطة الترويحية في الهواء الطلق بالحرم الجامعي الخاص في جامعة كوالالمبور.

- **عينة الدراسة:**شملت عينة الدراسة 120 طالباً (60 طالباً من كلية العلوم، و60 طالباً من كلياتٍ مختلفة)، يدرسون في هذا الحرم الجامعي للمدينة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية

- **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج الوصفي.

- **أداة الدراسة:**تم استخدام الاستبيان.

- **نتائج الدراسة:** أشارت النتيجة إلى أن العينة وافقت بشدة على أن الدافع الرئيس للمشاركة في الأنشطة الترويحية في الهواء الطلق بالحرم الجامعي الخاص بالمدينة، كوالالمبور لكلية العلوم هو إمكانية الوصول إلى الشعور بالترفيه، والتمتع بالصحة النفسية؛ إذ أنها من ضروريات الحياة. أما الكليات الأخرى فتبحث عن تجربة جديدة للتمتع بالطبيعة وإيجاد الثقة بالنفس.

4-دراسة إيميني كاغلار، يوسف كانلان، مراد ديمير بعنوان(2009): دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية للمراهقين والشباب.

- **هدفالدراسة:** هو دراسة دوافع المشاركة في التمارين الرياضية/الأنشطة الترويحية على عينة من الشباب التركي، والتحقيق في الفروق بين الجنسين والفئة العمرية ذات الأبعاد التحفيزية.

- **عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة 298 مواطناً من 6 مراكز شباب. 140 أنثى و156 ذكراً.

- **المنهج المستخدم:**تم استخدام المنهج الوصفي.

- **أداة الدراسة:** تم استخدام الاستبيان.

- **نتائج الدراسة:** يمكن استنتاج أن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية؛الدوافع الصحية كانت أكثر أهمية بالنسبة للإناث من الذكور، وكانت الدوافع المتعلقة بالصحة والمظهر والمتعة أكثر أهمية بالنسبة للشباب.

5- دراسةكيفان مولانوروزي، سيلينا خو وتوني موريس،بعنوان(2015): الفروق في دوافع المشاركة بين الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين..

- هدف الدراسة: كان الهدف من الدراسة معرفة الفروق بين دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية للممارسين وغير الممارسين.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 1360 من المواطنين (703 ذكور، 657 أنثى)، تم تقسيم العينة إلى فئتين عمريتين (الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 20-40 سنة، والبالغين في منتصف العمر 41 إلى 64 سنة).

- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

أداة الدراسة: تم استخدام استبيان دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من إعداد الباحثين.

- النتائج الدراسة:

- تشير النتائج الدراسة إلى أنه كانت دوافع قوية وهامة للمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية من قبل الممارسين، وكانت بنسبة قليلة لغير الممارسين.

الجدول رقم (1): يوضح نتائج الدراسات السابقة والتعليق عليها:

التعليق على محتوى الدراسات	العناصر الأساس
تناولت معظم الدراسات السابقة التي تم الاستعانة بها مجموعة من المتغيرات منها ما تناولت الأنشطة الرياضية المختلفة، وشمل كل من دراسة مرايمي حمزة ومعاطو محمد، دراسة كنيوة ملود، شيخ صافي، د. محمد عبد الله إسماعيل، بن سميثة العيد، ارفيس زبير واوشن بوزيد، لخضاري عبد القادر، عمر بدران، محمد حسن علاوي، جيمس وارن بول، ماثيو ر. بيس، وتوماس باريم، خوسيه أ. تشيتشيني، أنطونيو منديز، خوسيه مونيز، عدلي محمد سيدي، ويرداتي مهد رادزي، إيميني كاغلار، يوسف كانلان، مراد ديمير بعنوان، كيفان مولانوروزي، سيلينا خو وتوني موريس، ومنها من تناولت الدافعية في المجال الرياضي وهي دراسة بن عبد الرحمن بالقاسم وزرواق، أحمد كاظم فهد، د. عبد علي عبيد الفرطوسي، د. فاتن علي الكاكي، محمد خالد محمد داود زيبيدي، الغريبي وفاء تركي، مجيدي محمد، خديجة نجادي، علي أحمد حسين علي، علي "قولد وآخرون.	الإشكالية الفصل التمهيدي
اختلفت الدراسات في صياغة الفرضيات منها ما هدفت إلى دراسة الفروق ومنها من هدفت إلى دراسة العلاقة بين المتغيرات.	الفرضيات
أغلب هذه الدراسات استخدمت المنهج الوصفي.	المنهج

		المستخدم	
اختلاف حجم العينة من دراسة لأخرى؛ إذ توجد دراسات كان حجم العينة فيها أكثر من 2000 فرد.	عددها	عينة البحث	
اختلفت الدراسات السابقة في نوع العينة؛ فمنهم من اختار طلاب الجامعة، ومنهم من اختار تلاميذ الثانوي أو المتوسطة، ومنهم من اختار المواطنين، وهذا راجع إلى طبيعة الدراسة وهدفها.	نوعها		
اختلفت الدراسات السابقة في طريقة اختيار العينة؛ منها من استخدمت الطريقة العشوائية، ومنها من استخدمت الطريق غير العشوائية (العمدية).	طريقة اختيارها		
اتفقت أغلب الدراسات على استخدام المقاييس والاستبيانات سواء كانت مقاييس جاهزة أو استبيانات تم بناؤها وتطويرها من قبل الباحثين، ومن أكثر المقاييس المستخدمة؛ مقياس محمد حسن علاوي (الدافعية الرياضية).		وسائل جمع البيانات	
معظم الدراسات استخدمت الوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبارات دلالة الفروق للمقارنة.		الأدوات الإحصائية	
أقرت نتائج الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت الأنشطة الرياضية بكل أنواعه منها؛ الترويحية والتنافسية، وغيرها تأثيرها الإيجابي على مختلف الجوانب التي تتعلق بالأفراد الممارسين لها منها؛ الجانب البدني، والصحي، والنفسي، والاجتماعي، كما ركزت أغلب الدراسات على دراسة العلاقة بين الأنشطة الرياضية المختلفة وتأثيرها على الجانب الرياضي للأفراد من خلال العمل على الرفع من المستوى وصولاً إلى مستويات عليا.			أهم النتائج

وجه الاستفادة من الدراسة السابقة:

تُعتبر الدراسات السابقة بمثابة الخبرات العلمية التي يمكن الاعتماد عليها في فتح آفاق علمية وبحثية أمام الباحثين؛ وذلك قصد الدخول في غمار البحث بأقل تكلفة، وأقل وقتٍ وجهدٍ ممكن، وفي ضوء ما أشارت إليه تلك الدراسات السابقة من نقاط تشابه وتباين، فإنَّ الباحث استفاد من مجموعة من المعطيات العلمية التي تعمل على مساعدته من أجل استكمال مسار دراسته في الإطار نفسه لتلك البحوث والتي نسردها في النقاط التالية:

- مساعدتنا في الفهم العميق لمشكلة الدراسة؛ وذلك نظراً لقلّة الدراسات في متغيّر الأنشطة الرياضية الترويحية، وكذا متغيّر الدافعية الرياضية.

- مساعدتنا في صياغة فرضياتنا وأهداف دراستنا.

- مساعدتنا في اختيار المنهج المناسب للدراسة.

- تصميم الاستبيان المناسب للدراسة، وإجراء المعاملات العلمية المناسبة لخدمة أهداف البحث.

- اختيار العينة بما يتلاءم مع طبيعة موضوع الدراسة.

- الاستفادة من الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.

- توضيح طريق الباحث في انتقاء واختيار أفضل المراجع والكتب المناسبة لدراسة.

- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

من أهم مميزات دراستنا عن الدراسات السابقة التي تناولتها نجد:

- تطرقت دراستنا الحالية إلى موضوعٍ جديد، وهو علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (14-16 سنة).

- زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ وذلك بالرّبط بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل وخارج المدرسة، وزيادة الدافعية الرياضية لدى التلاميذ.

- موضوعنا الأنشطة الرياضية الترويحية، والدافعية الرياضية من المواضيع الجديدة التي لم نتجرأ عليها دراسات ذات صلة، والدليل على ذلك أننا لم نجد دراسةً سابقةً، فأغلبها دراسات مشابهة، منها ما تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية، ومنها ما تناولت الدافعية في المجال الرياضي، وهذا ما يدلّ على حداثة الموضوع المتناول.

- من ناحية المنهج فقد استخدمنا المنهج الوصفي مثلما استخدمته أغلب الدراسات.
- بالنسبة للعينة فقد شملت عينةً من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة (المرحلة النهائية) من الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- من حيث الأداة فقد تمّ استخدام الاستبيان.

الفصل الثالث:

(الأنشطة الرياضيّة الترويحية)

تمهيد:

لقد ازداد تتردد كلمة الترويح في عصرنا الحاضر في كل مكان، وعلى كل لسان، وهناك تعريفات عدة حاولت تفسير هذه الكلمة؛ إلا أن جميعها تصب في معنى واحد؛ وهو إعادة الخلف، ويفهم منه أيضاً التجديد، والانتعاش، والتخلص من الطاقة الزائدة، والحصول على المتعة؛ وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة، والترويح دائماً هو جزء من الإنسان، أو من كل كائن حي، ولجميع الشعوب والأجناس، فقد دأب الإنسان في كثير من الأحيان على قضاء أوقات فراغه في ممارسة الأنشطة الترويحية البناءة والنافعة، والتي تتمثل عادة في الموسيقى، والرقص، والألعاب الرياضية الترويحية، والرسم، وغيرها؛ إذ تعود عليه بالفائدة، كما أن الترويح يسهم في إسعاد الناس، وإكسابهم صحة عقلية، وبدنية، ونفسية، واجتماعية، ويساعد في الابتعاد عن السلوكيات السلبية التي تُلحق الأذى بالنفس، والآخرين، والأشياء.

1. الترويح:

1. الترويح لغة:

قبل أن نوضح معنى كلمة ترويح أو ترفيه؛ لابد أن نشير أنه هنالك تقارب شديد بين مجموعة من المصطلحات الدارجة على الألسن، والتي لها علاقة قريبة من معنى الترفيه، أو أنها تكون مرادفة له، وهو ما أشارت إليه بقوله: "الترفيه، والتسلية، واللّهو، واللّعب، والترويح، كلّ هذه الكلمات تدلّ على إدخال السرور، والسعادة في نفس الفرد بممارسة أيّ نشاط قد يكون جسدياً أو فكرياً، بعيداً عن الأمور الجديّة.

وانطلاقاً من هذا، فإنّ المقصود من كلمة ترفيه أو ترويح في اللّغة؛ هو تنفيس الفرد عن نفسه وإبعاد الضيق عنه، وقد جاء في المعجم العربي: "رّفه عن غريمك أي؛ نفّس عنه،" ويُقصد كذلك به اللّهو: وهو الشيء الذي يتلذذ به الفرد؛ فيلّهي ثم ينفضي.

وكلمة الترويح أيضاً لها عدّة معانٍ، نذكر منها:

-الرّوح، أي الاستراحة من الغمّ والهمّ.

-وكذا يُقصد بكلمة الرّوح؛ الرّاحة، ضدّ التعب.

-الرّوح؛ السرور، والسعادة، والفرح. (عراد، 2008، ص 12)

1.1. مفهوم الترويح:

إنّ للترويح عدّة مفاهيم وتعريفاتٍ مختلفة؛ منها ما هو حديث، وما هو قديم؛ وهذا يرجع أساساً إلى الأثر الذي خلفه الترويح في المجتمعات؛ حيث إنّ كل مجتمعٍ عرّف مصطلح الترويح حسب نظريته ومبدأ فلسفته الأساسية.

ويُعرف الترويح بأنّه ردّ فعل عاطفيّ تجاه نشاطٍ يُمارسه الفرد بدافعٍ من نفسه يبتغي منه السعادة الشخصية وبناءً هادف، ويتمّ غالباً أثناء وقت الفراغ.

ويرى روميّني (Romini) أنّ الترويح هو نشاط، ومشاعر ورد فعلٍ عاطفي، وأنّه سلوك وطريقة لتفهم الحياة (محمد علي، 1985، ص 117).

بينما يرى ناش أنّ الترويح؛ هو ذلك الوجه من أوجه النشاط التي تجلب للفرد السعادة، وتتيح له الفرصة للتعبير عن نفسه، يتفق مع دوافع الفرد، وتتوافر فيها حرية الاختيار.

وبتلر (2001م) يرى أنّ الترويح هو نوعٌ من أنواع الأنشطة التي تُمارس في وقت الفراغ، والتي يختارها الفرد لممارستها بدافع ذاتي، ويكون من نتائجها اكتساب الفرد للقيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.

ويؤكد براتيل أنّ الترويح يُعد أسلوبًا للحياة؛ وهو يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه نشاطاته في وقت الفراغ.

والترويح هو اشتراك الإنسان اختياريًا في وقت فراغه بأنشطةٍ ممتعةٍ، ومتقبّلةٍ من المجتمع تتيح للفرد اكتشاف الخبرات المميّزة وتنميتها؛ علمًا أنّ هذه الأنشطة هي تكرار لأنشطة الحياة اليومية، ومن خلال ممارسة هذه الأنشطة يمكن للفرد أن يتقدّم ويتطوّر بدنيًا، وعقليًا، وعاطفيًا، واجتماعيًا. (غولي، 2001، صفحة 13)

ويشير الدكتور صالح أبو علي عراد إلى أنّ الترويح هو كلّ نشاطٍ يمارسه الفرد في أوقات الفراغ؛ بهدف أن ينمي، ويدعم، ويزيد، ويضيف إلى قدراته واستعداداته المختلفة سواء أكانت جسميةً أو عقليةً أو بدنيةً أو اجتماعيةً. (عراد، ص 13)

وكذا يُعرّفه بأنّه نشاط هادف وممتع، يُمارس اختياريًا بدافعية ذاتية، وبوسائل وأشكال عديدة مباحة شرعًا، وقد يتمّ غالبًا في أوقات الفراغ. (عراد، ص 13)

ويرى كرواس أنّ الترويح؛ هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتمّ اختيارها وفقًا لإرادة الفرد؛ وذلك بغرض تحقيق السرور، والمتعة لذاته؛ ولاكتساب العديد من القيم. (فراس، 2017، ص 45)

من خلال هذه التعريفات يرى الباحث أنّ الترويح؛ هو نشاط من الأنشطة التي يُمارسها الفرد بدافع ذاتي يُمارس غالبًا في وقت الفراغ؛ وهو أيضًا من الأساليب التي يلجأ إليها الفرد من أجل الحصول على المتعة والسعادة والسرور، وكذا يُساهم بشكلٍ كبيرٍ في بناء شخصيته من كل الجوانب العقلية، والنفسية، والاجتماعية.

2. نظريات الترويح:

لقد تعدّدت مفاهيم الترويح؛ وذلك راجع إلى عدّة عوامل مؤثّرة فيه، ومتأثّرة به في الحياة الاجتماعية المعقّدة، وكلّ هذه المفاهيم نابعة من نظريات مختلفة، نذكر منها:

2.1 نظرية الطاقة الزائدة:

تُعدّ هذه النظرية من أقدم النظريات التي حاولت تفسير الترويح، وترتبط بإسهام الفيلسوف البريطاني هربت سبنسر الذي قدّم هذه النظرية في كتابه (مبادئ علم النفس في القرن التاسع عشر (19)، علماً أنّ سبنسر استقى هذه الفكرة من الشاعر الألماني فريدريك شيلر؛ حيث فسّر هذه النظرية بأنّ الترويح تصريفٌ للطاقة الزائدة التي لا تستنفذها أغراض الحياة ونشاطات العمل عن الكائنات الحية؛ ونتيجة لهذه الطاقة الزائدة يتوجّه الكائن الحي إلى الترويح؛ ليصرفها في نشاطٍ يعود على الذات بالمتعة، وكما قال سبنسر أنّ الترويح؛ هو أصل الفنّ، وهو نتيجة طاقةٍ فائضةٍ في جسم الإنسان، ودلّ على ذلك أنّ الترويح ينتشر بين كلّ الكائنات الحية، ولا يقتصر على الإنسان فقط (الخفاف، 2018، صفحة 80).

يرى الباحث حسب هذه النظرية أنّ الترويح يُعدّ من الوسائل المهمّة التي يعتمد عليها الإنسان في التخلص من الطاقة الزائدة، ومن الأدلّة على ذلك أنّ الترويح يُمارس من قِبَل كلّ فئات المجتمع (أطفال، مراهقين، شباب، شيوخ).

2.2 نظرية الترويح والاستجمام:

تُشير نظرية "الترويح والاستجمام" إلى أنّ الترويح يُعدّ وسيلةً طبيعيّةً للتخلص من الاضطرابات العصبية التي تنتج عن الاستمرار في أداء العمل لمدة ساعاتٍ طويلةٍ؛ وذلك لأنّ الترويح يتميّز بالحرية والانطلاق، والتلقائية، ممّا يُساعد على تجديد نشاط الجسم، واستعادة الطاقة المستنفذة في العمل والتخلّص من التوتر العصبي، والإجهاد العقلي، والقلق النفسي، ويؤيّد العالم (باتريك) هذه النظرية بأنّ الأنشطة الترويحية لا تتطلّب توتر الأعصاب، وشدة التركيز، والانتباه الذي يتصف بهالمجهود الذهني. (الغولي، 2001، ص 118)

ويُعدّ الفيلسوف الألماني لازاروس من أقطاب هذه النظرية؛ فالترويح وفقاً لهذه النظرية هو وسيلة تجديدٍ للقوى والعضلات المنهكة، واسترخاءٍ للأعصاب المتوتّرة، والعضلات المتشنجة.

وتؤلي هذه النظرية أهمية بالغة للعب، ويُفترض أنّ الجسم البشري يحتاج للعب؛ لأنّه وسيلة لاستعادة حيويته؛ فهو يُنشّط الجسم بعد الإرهاق من العمل.

والمفهوم من هذه النظرية؛ أنّ الإنسان يلجأ إلى الترويح؛ وذلك من أجل التخلّص من مختلف الضغوطات التي يتعرّض لها في حياته، وأنّ الترويح يساعده في التخلص من التعب والإرهاق؛ لهذا

نرى أنّ السفر، والرحلات، والألعاب الرياضية المختلفة خيرُ علاجٍ للتخلّص من الضغوط النفسية(الصافي، 2017، ص 31).

3.2 نظرية الغريزة:

تُفسّر هذه النظرية النشاط الترويحي عند الإنسان بأنّ لديه اتجاهاً غريزياً نحو النشاط خلال حياته؛ فالطفل يتنفس، ويضحك، ويصرخ، ويزحف، وينصف قامته، ويقف، ويمشي ويجري، ويرمي في مراحل متعدّدة من نموه. وهذه أمور غريزية، وتظهر طبيعية خلال نموه؛ لكن الطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الرّكض وراء الكرة؛ شأنه في ذلك شأن القطة تندفع وراء الكرة؛ وهي تجري. ومنه فإنّ اللّعب يُعدّ من الأمور الغريزية في الفرد منذ صغره، وجزءاً من التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل النمو(الصافي، ص 31).

4.2 نظرية التمرين والإعداد للحياة:

من أصحاب هذه النظرية العالم(كارل جروس) الذي ذكر بأنّ الطفل في لعبه يُعدّ نفسه للحياة المستقبلية؛ فالبنت عندما تكون معدّمتها تتدرّب على الأمومة، والولد يلعب بمسدّسه فهو يتدرّب على الصيد؛ إذ هو مظهر للرّجولة، فاللّعب ظاهرة طبيعية للنمو، والتطوّر، ويُعدّ جزءاً من التكوين العام للإنسان، والحيوان، وقد لوحظ أنّ الألعاب التي تقوم بها صغار كلّ فصيلة من الحيوانات الرّاقية تشبه المهارات الأساسية التي سيضطرها نوع حياتها إلى مزاولتها بعد مرور طفولتها للمحافظة على البقاء.

ويرى (ستانلي هول) الذي وضع هذه النظرية أنّ اللّعب؛ ما هو إلّا تمثيل للخبرات، وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة؛ فاللّعب كما تشير هذه النظرية هو تلخيص وإعادة لما مرّ به الإنسان خلال تطويره على الأرض؛ فقد تمّ انتقال اللّعب من حيل إلى أخرى منذ العصور.(صافي، ص 32).

5.2 نظرية التعبير الذاتي:

يمكن اعتبار هذه النظرية من أحدث النظريات في مجال(نظريات الترويح)، ويفسّر (برنارد ماسون) هذه النظرية بأنّ الإنسان مخلوق نشط، ومع ذلك فإنّ تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يرفض القيود على نشاطه، فضلاً عن أنّ درجة لياقته البدنية تؤثر تأثيراً كبيراً عليه وعلى أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها، وأنّ ميوله النفسية تدفعه إلى أنماط معيّنة من الترويح.

وهذه النظرية تُفسّر أنّ الإنسان بطبيعته يميل إلى اللعب والترويح؛ لأنّه من خلاله يتمّ الكشف عن ميوله، ودوافعه، وحاجاته، لذا ينصح العلماء بترك الإنسان يلعب إلى أن يُشبع ميولاته ودوافعه وحاجاته.

3. بعض المبادئ الفلسفية للترويح: (أمال، 2006، ص 143)

1_ تمثّل المعرفة وحبّ الاستطلاع والرغبة في الاستكشاف أو المخاطرة من أهمّ الأساسيات التي يقوم عليها الترويح، مثل: هواة المراسلات، وجمع الطوابع البريدية، وجمع العملات المختلفة، وجمع طوابع أو هواية تسلق الجبال... إلخ، تلك القائمة من الهوايات ما هي إلا وسيلة يتمّ استخدامها من قبل الأفراد لأجل تعلّم كلّ ما هو جديد.

2_ يُنادي الترويح بالاتصال والتواصل مع الآخرين؛ وذلك من خلال عدّة طرقٍ منها؛ الكلمة المكتوبة، والمنطوقة، سواء القصص أو المناقشات، والمحادثات، وقراءة الشعر، والقصة، ويعمل ذلك على تبادل الآراء والأفكار.

3_ ينادي الترويح في المقام الأول بمبدأ الصحة بمختلف جوانبها الجسمية، والعقلية، والاجتماعية... إلخ، وهذا ما يميّز الأنشطة الترويحية سواء أكانت مميّزات فيزيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية، وهذا ما يعني أنّ الترويح لا يقتصر على جانبٍ واحدٍ فقط؛ بل يشمل عديد الجوانب.

4_ يعتمد الترويح على مبدأ الحركة، والنشاط سواء أكان النشاط سلبياً أو إيجابياً.

5_ يعتمد الترويح على مبدأ الرغبة لدى الممارسين له؛ وهو أكثر ما يميّزه، ما يعني أنّه يتمّ اختيار النشاط بدافعٍ ذاتي.

6_ ويعتمد الترويح على مبدأ البهجة، والغبطة، والسرور، والشعور بالراحة، والسعادة عند ممارسته.

4. أنواع الترويح:

لقد تعدّدت تقسيمات الترويح إلى عدّة أنواعٍ مختلفةٍ، كل منها يسعى إلى تحقيق أهدافٍ معيّنة، كما أنّ النشاط الترويحي ينقسم إلى نشاطٍ فعّال؛ وهو الذي يعود على صاحبه بالفائدة، وهذه النشاطات مثل الرياضة والرّقص... إلخ، وإلى نشاطٍ غير فعّال؛ وهو الذي لا يعود على صاحبه بالفائدة، ويقف الفرد دون المشاركة، مثل: مشاهدة التلفاز، وألعاب الكمبيوتر... إلخ.

وقد قسم ريتلز الأنشطة الترويحية إلى:

- الأنشطة الإيجابية: مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها؛ الرسم، الموسيقى، والتي تعود على صاحبها بالفائدة.

- الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة، أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب؛ ولا تعود على صاحبها بالفائدة.

- الأنشطة السلبية: ويُقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد مثل: النوم، والاسترخاء.

وقد رأت الدكتورة عطيات خطاب أنّ هنالك عديد من العوامل الأخرى التي يتمّ على أساسها تقسيم نشاط الترويح وهي:

- نوع الترويح: الترويح الرياضي، الترويح الثقافي، الترويح الاجتماعي، الترويح الفني، الترويح الخلوي، الترويح العلاجي.

ومن هنا يتمّ تصنيف الترويح حسب نوع النشاط الممارس من قبل الفرد (أجزاء الجسم المشاركة في نشاط قد تكون جسمية أو عقلية)

ترويح رياضي = مشاركة عضلات الجسم.

ترويح فني = مشاركة الأجزاء الداخلية للجسم (العقل).

- سنّ الممارسين: الترويح الخاص بالأطفال، الترويح الخاص بالشباب، الترويح الخاص بكبار السن.

ومن هنا يتمّ تصنيف الترويح حسب سنّ الفرد؛ بمعنى أنّه توجد أنشطة تتطلب القوة، والسرعة لا تتناسب مع الأطفال وكبار السنّ.

- نوع الجنس: الترويح للذكور مثال: كرة القدم، الترويح للإناث مثال: الرقص، الترويح المختلط.

يتمّ تصنيف الأنشطة حسب طبيعة النشاط، مثلاً هنالك أنشطة لا تتناسب مع الإناث، وهنالك أنشطة لا تتناسب مع الذكور، مثال الرقص لا يتناسب مع الذكور.

- **عدد الممارسين:** وهنا يتم تصنيف الترويح على أساس عدد المشاركين فيه، ومثال ذلك الترويح الذي يكون في صورة فردية مثل: لعبة الجمباز، والترويح الذي يكون في صورة جماعية مثل: رياضة كرة القدم.

تصنيف الأنشطة حسب عدد الممارسين؛ فهناك أنشطة لا تقبل مشاركة مجموعة من الأفراد، مثل رياضة الجمباز؛ فهو نشاط فردي.

- **حسب العوامل الخارجية (العوامل الطبيعية):** وهنا نصنف الترويح على أساس العوامل الخارجية التي قد تؤثر في النشاط مثال الترويح الذي يكون في الصيف فقط، والترويح الذي يكون في الشتاء فقط.

يرجع هذا التصنيف حسب العوامل الخارجية مثال (الجو)؛ بمعنى أنه هنالك أنشطة لا يمكن ممارستها في جو معين؛ فممارسة رياضة كرة القدم مثلاً لا تكون عند تساقط الثلوج.

- **حسب طبيعة الترويح:** الذي يكون في الأماكن المغلقة، أو الأماكن المكشوفة، أو في الخلاء.

- **حسب طبيعة الممارسة:** الترويح الإيجابي، الترويح السلبي. (خطاب، 1982، ص 45)

وهذا التصنيف يكون على حسب طبيعة النشاط؛ حيث إن ممارسة بعض الأنشطة تعود على الفرد بالفائدة، (رياضة كمال الأجسام تعود على الفرد باكتساب جسم قوي جميل)، وهنالك أنشطة لا تعود على الفرد بالفائدة (مشاهدة التلفاز).

1.4 الترويح الفني:

يُعدّ هذا النوع من الترويح من الأنشطة الفنية التي يمارسها الفرد من أجل الحصول على جو من المتعة، والبهجة، والسرور؛ وهي تشمل جميع الأنشطة التي تحتوي على الإبداع والجمال والابتكار، وتعمل بصورة كبيرة على تنمية القدرات العقلية، ويمكن تقسيمه إلى عدة هوايات:

هوايات الجمع: مثل جمع الطوابع، جمع العملات القديمة لمختلف البلدان، جمع الأشياء (الزخرف، الأثرية القديمة، التوقيعات... الخ).

هواية التعلّم: مثل علم النباتات، حب التصوير، الفلسفة، التاريخ، فنّ الديكور، علم الطيور.

هوايات الابتكار: مثل فنّ الرسم، النحت على الأشياء، صناعة الفخار والأشياء اليدوية

الأخرى.

الفنون التشكيلية بأنواعها المختلفة. (صافي، 2018، ص 21)

2.4 الترويح الثقافي:

هذا النوع من الترويح من الأنواع المهمّة التي تساعد الفرد على تنمية جانب شخصيته الإنسانية وتفتّحها، ومن الضروري معرفة الفرد للوسط الذي يميل إليه، ويساهم في إدماجه لدى بيئته الاجتماعية، وله عدّة مجالات مثل: القراءة (الكتب، الروايات)، الكتابة (الشعر، القصائد، روايات)، الرّاديو والتلفزيون.

3.4 الترويح الاجتماعي:

إنّ هذا النوع من الترويح يشمل كلّ الأنشطة التي تكون فيها المعاملات والعلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع من الناس مثال: المشاركة في الجمعيات الثقافية، المشاركة مع الجمعيات الخيرية، الجلوس مع العائلة والأقارب، كما يعمل هذا النوع على إيجاد فرص تفاعل الفرد والجماعات مع بعض، وتوثيق العلاقات والروابط في جوّ مميّز من المرح والسرور.

4.4 الترويح العلاجي:

هذا النوع من الترويح يعمل على مساعدة المرضى؛ وخصوصاً المرضى النفسيين؛ فهو يساعدهم في التخلص من الانقباضات التنفسية والطاقة الزائدة، وبالتالي استعادة الفرد ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ممّا يجعله أكثر سعادة وتعاوناً، كما يُسهم أيضاً في مساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كما نرى السباحة العلاجية؛ فهي تُعدّ أكثر الأنشطة التي تساعد الأفراد الذين يعانون من الربو، أو الإعاقة (حركات إعادة التأهيل).

5.4 الترويح الرياضي:

يُعدّ الترويح الرياضي من أهمّ نشاطات الترويح، ومن الأركان الأساسية في برامجه؛ وذلك لما يميّز به من أهميّة، ويُعدّ من الأنشطة الأكثر انتشاراً بين شرائح المجتمع، وخاصة في شريحة الشباب، وتعدّ أهميته وفوائده في مجالات عدّة منها؛ التنمية الشاملة لشخصية الفرد في جميع النواحي منها البدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية.

يعني أنّ عند مزاوله نشاط رياضي بدني سواء أكان لغرضٍ معيّن؛ كالتدريب للوصول إلى المستويات العالية، أو مزاوله نشاطٍ لاستغلال أوقات الفراغ، يُعتبر السبيل إلى تحقيق الصحة العامة.

ويمكن تقسيم النشاط الرياضي الترويحي إلى عدّة أقسام:

- الألعاب الرياضية الصغيرة الترويحية:

وهي مجموعة من الألعاب الرياضية التي تمارس غالبًا بصورة فردية مثل: الجري وألعاب الكرات الصغيرة، والتي تُمارس خاصةً من قِبل الأطفال وغيرها، ويتميز هذا النوع من الألعاب ببساطتها وسهولة ممارستها، ولا تحتاج إلى وسائل كثيرة لممارستها، ومن فوائدها شعور الفرد بالمرح والسرور والبهجة والسعادة، ونجد هذه الألعاب بكثرة في مرحلة التعليم الابتدائي يعني تكون موجهة خصيصًا إلى الأطفال.

- الألعاب الرياضية الكبيرة الترويحية:

وهي مجموعة من الأنشطة الرياضية التي تُمارس من قِبل الشباب، ويتم ممارستها بوسائل كبيرة نوعًا ما، وتنقسم إلى الأنشطة الفردية والجماعية (كرة القدم، السباحة)، ومن ناحية طبيعتها قد تُمارس في فصل الصيف، أو الشتاء، أو طوال السنة.

- الألعاب الترويحية المائية:

وهي الأنشطة التي تُمارس في الماء، كالسباحة، كرة الماء، التجديف، وتعدّ أغلبها من الأنشطة الفردية.

5. أهمية الترويح: (العدوان، 2012، ص 240)

إنّ للترويح أهداف عديدة منها الظاهرة، ومنها الخفية، يعمل على تحقيقها في العديد من الجوانب، وخاصةً في المجال النفسي، والاجتماعي، والبدني، والعقلي، ويذكر الدكتور محمد الحوامدة في كتابه أهمية الترويح في النقاط التالية:

- يعمل على تنمية المهارات الاجتماعية.
- ترويض الجسم وتمارين مختلف العضلات.
- إثارة الدافعية للعمل، وتنمية استعدادها للتعلم من خلال نموّ الذاكرة، والتفكير، والتخيل، والإدراك.
- بناء شخصية الفرد في جميع النواحي.
- إشباع حاجات الفرد بطريقة مقبولة اجتماعيًا.
- بناء التوازن العاطفي.

- إعداد الفرد للحياة المستقبلية ومساعدته على فهم الذات وتقبل الآخرين، ومعرفة العالم المحيط به.

_ يقود التفكير والاستكشاف.

- التخلص من التوتر، والانفعالات الضارة، والتخلص من الطاقة الزائدة.

- شعور الفرد بالمتعة، والسرور، والبهجة.

- تعزيز مفهوم الذات وتنميته لدى الأفراد، ورفع مستوى قبوله لدى الآخرين، وتقبل الآخرين

له.

ويرى الباحث أنّ أهميّة الترويح لم يقتصر على جانب واحد فقط؛ بل شمل العديد من الجوانب الخاصة بالفرد منها؛ جوانب بدنية، ونفسية، واجتماعية، وعقلية.

6. أغراض الترويح: (السلام، 2001، ص 114)

إنّ كلّ فرد في المجتمع يسعى إلى البحث عن حياة سعيدة مليئة بالمرح، والبهجة، والسرور، وهذه الحياة لا تأتي بالتمني؛ بل يحتاج الأمر إلى أساليب يستعين بها الفرد للوصول إليها، ويُعدّ الترويح من أهمّ الأساليب التي يلجأ إليها الفرد، وتختلف أغراض الترويح تبعاً لاهتمامات ورغبات الفرد، ويمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية، وتتمثل في:

6.1 غرض حركي:

حيث إنّ الدافع للحركة والنشاط يُعتبر دافعاً أساساً لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

6.2 غرض الاتصال بالآخرين:

تُعدّ سبباً محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة، سبباً يميّز بها كلّ البشر، وأنّ قصّ القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات، وقراءة الشعر، والقصة القصيرة، وغيرها من هذه الأنشطة، تُشبع الرّغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

6.3 غرض تعليمي:

عادةً ما تدفع الرّغبة في المعرفة إلى التعرّف على كلّ ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادةً ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهّد له معرفة ما يجهله. فإذا تتبّعنا هواة المراسلة وهواة جمع الطوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة؛ فإننا نجد أنّها ما هي إلا قنوات لتعلّم الجديد.

6.4 غرض ابتكاري فني:

تتعمد الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس، والعواطف، والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعاً لما يندوقه الفرد، وما يعتبره خبرةً جماليةً من حيث الشكل واللون، والصوت أو الحركة أيضاً.

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصاً عديدةً لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد؛ كالتمثيل، والموسيقى والرّقص الحديث، والنحت، والرّسم، وكتابة القصص، ونظم الشعر، إلى آخر هذه الأنشطة التي يُعبّر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره، ويستكشف إمكاناته ويصقلها، ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر، والأحاسيس، والأفكار إلى الآخرين.

6.5 غرض اجتماعي:

إنّ الرغبة في كون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية؛ فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (محمد، 2018، ص 50)

ويُتضح للباحث من هذا التقديم أنّ الترويح الرياضي له عدّة أغراضٍ مختلفةٍ ومتنوعةٍ؛ يعني أنّه لكلّ فردٍ غرض أو هدف من ممارسة الترويح، وهذا راجع غالباً إلى الاهتمامات والرغبات، حيث إنّ كلّ فردٍ ممّا يحتاج إلى إشباع حاجاتٍ معيّنة لديه، وقد تكون هذه الحاجات نفسية (الترويح عن النفس، التخلص من الضغوط والأعباء، والتخلص من الطاقة الزائدة)، وقد تكون اجتماعية (التفاعل الاجتماعي، الحاجة إلى التقرب من الآخرين)، وفي الأخير كلّ هذا يصبّ إلى محاولة الفرد كسب قسطٍ من السعادة، والسرور، والمرح سواء كان بمفرده أو مع الجماعة.

6.6 الكشف عن القدرات والاستثمار فيها:

لا يمكن حصر مهامّ الترويح في حياة الفرد في مجرّد ممارسة مختلف تلك الألعاب والانشغال بوسائل ونشاطات الترفيه، والترويح عن النفس؛ إذ أنّها جزءاً كبيراً من هدف ممارسته، إلا أنّه يشمل العديد من الأهداف الخفية من مهامّ وأعمالٍ جادّة، إذن الترفيه بمعناه العام يمتد ليشمل بعض الأعمال الجادة في بناء المجتمع، والتفاعل الاجتماعي ما بين أفراد المجتمع الواحد، وهذا ما يقوم به الأفراد من تلقاء أنفسهم، وخارج إطار العمل المناط بهم أو المفروض عليهم، ومثال ذلك يُمكن أن يشترك الفرد في مختلف الأعمال التطوعية التي تكون في صورة ترفيهية، كذلك التي تكون في معسكرات الكشافة والمعسكرات الصيفية للشباب والشابات، أو من خلال الإسهام في الحملات التطوعية

البيئية؛ وهذا يعني أنّ الفرد يمكن من خلال هذه الأنشطة أن يشدذ طاقاته، ويكشف عن مواهبه التي يمكن للمجتمع الاستفادة منها. (عراد، 2008، ص 22)

7. المميزات النفسية للترويح: (سلامة، 2013، ص 20)

إنّ للترويح الرياضي العديد من المميّزات النفسية التي تنعكس إيجاباً على الفرد عند الممارسة، نذكر منها:

- تعمل على تنمية الثقة بالنفس بالنسبة للفرد، والتحرّر من الخوف نتيجة المشاركة الناجحة للفرد في مختلف نشاطات الترويح.
- يعمل على رفع الذات للفرد من خلال المشاركة في أداء مختلف أنشطة الترويح؛ كاللّعب أو الرّسم أو الكتابة، ممّا يسهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار.
- التخلص من صفة العدوانية؛ وذلك من خلال إشباعها عن طريق أنشطة الترويح الممارسة، وخاصة تلك الأنشطة الرياضية الترويحية التي غالباً ما يشترك كلّ أعضاء الجسم في ممارستها؛ فيمكن للفرد المشاركة في مختلف الرياضات القتالية كالكاراتيه، والجودو، والكونغ فو، والتايكواندو.

- رفع مستوى الصحة العقلية.

- توفر الأنشطة الرياضية الترويحية التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس. (سلامة،

2013، صفحة 20)

- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حبّ الاستطلاع، والحاجات الاجتماعية و تأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.

- يوفر نشاط الترويح الفرصة لتجربة خبرات جديدة.

- يوفر النشاط الترويحي لتنمية مختلف الصفات الاجتماعية منها؛ التعاون، روح التفائل

والأمل، القدرة على تكوين صداقات جديدة.... الخ.

- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.

- يعمل النشاط الترويحي على تنمية مجموعة من الصفات مثل: الأمانة، والإخاء، والتحكم

الانفعالي، والريادة، والتبعية، والتلقائية، والشجاعة، والأصالة الطبيعية. (عبد سلام، 2001، ص

120)

يرى الباحث أنّ مميّزات الترويح لم تقتصر على جانب واحد فقط؛ بل شملت عدّة جوانب منها

الجانب النفسي، ويُعدّ من الجوانب الحساسة للفرد، وخاصة في مرحلة المراهقة، كما يُعتبر هذا

الجانب من الجوانب الشخصية الأساس للفرد، وهنا يُعدّ الترويح من الوسائل الأساس التي يلجأ إليها

الفرد للتخلص من مختلف الضغوطات منها؛ النفسية، والاجتماعية، وكذا الوقاية من القلق، والملل والاكئاب، ويحققه السعادة والفرح، والسرور للفرد.

8. المميزات الفسيولوجية لنشاط الترويحي: (عبد السلام، 2001، ص119)

1- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة عضلات الجسم وتناسقها، والتوافق العضلي العصبي.

2- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب.

3- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على جلب الراحة.

4- يُعدّ النشاط الترويحي من أهمّ الوسائل التي يلجأ إليها الإنسان للحصول على الراحة والاسترخاء.

5- دور النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة؛ كالجهاز الدوري والتنفسي.

6- يعمل النشاط الترويحي على مساعدة الإنسان في التخلص من الطاقة الزائدة.

9. الحاجة إلى ممارسة الترويح:

- حاجاتها الجسمية: بإزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية.

- حاجاتها الاجتماعية: بالعملاء لجماعيو التعامل لبروح الجماعة في العديد من الأنشطة التي تُمارس في وقت الفراغ؛ مما يقضي على الانطواء في حياة الفرد.

- حاجاتها العلمية العقلية: بكسب المزايا من الخبرة، والمعرفة والمهارة وتعلم معلومات جديدة.

- حاجاتها الانفعالية: أو بما يُسمى بالدوافع اللاشعورية، أو الدوافع المكبوتة، والتي قد تدفع الفرد إلى بعض السلوك المنحرف إذا اكتبتها. (منصور، 1990، ص 164)

ويعني هذا أنّ الإنسان يلجأ إلى الترويح بقصد تلبية حاجة في نفسه قد تكون جسمية، أو اجتماعية أو عقلية

9. مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية:

كما يوضّح العالمناش مستوياتالمشاركةفي الأنشطةالترويحية؛ وذلك حسب طبيعة المشاركة في النشاط، وهي موضحة كالتالي:

1.9 مستوى المشاركة الابتكارية:

وتتضمنالمشاركةالابتكارية؛ أي ممارسة الأنشطة التي يكون فيها الابتكار ومنها؛ التأليف، والاختراع، وابتكار النماذج والتصميمات والعروض... إلخ، يعني أنّ هذا النشاط يكون له منفعة للفرد والمجتمع.

2.9 مستوى المشاركة الإيجابية:

ويشمل هذا المستوى المشاركة الإيجابية في الأنشطة الترويحية التي يكون لها أثر إيجابي للفرد والمجتمع، وتتمثل المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية، والتمثيل للمسرحي، وعزف الموسيقى، وخدمات البيئة والمجتمع، والرّحلات والمعسكرات، وكذا الفنون والهوايات اليدوية... إلخ.

3.9 مستوى المشاركة السلبية:

ويشمل هذا المستوى المشاركة في الأنشطة التي لا يكون لها مردود على الفرد، وتتمثل في؛ المشاركة في تناول الطعام والمشروبات، ومشاهدة التلفاز، ولقاء الأقران والأصدقاء، والتسليّة والترفيه اللّهو، واستهلاك الوقت، وتبادل الأحاديث.

4.9 مستوى المشاركة التي تُلحق الأذى بالأشخاص والمجتمع:

يُعدّ هذا المستوى من أكثر المستويات خطورةً على الفرد والمجتمع، حيث يستهدف إلحاق الأذى بالأشياء، والأفراد، وتتمثل في: تعاطي المخدرات، المشاركة في الأنشطة ضارة بالمجتمع؛ كارتكاب الجرائم، والتظرف، وأعمال العنف، وإلحاق الأذى بالأملّك العمومية.... إلخ.

10. الأنشطة الرياضية الترويحية:

هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ، ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة من جهةٍ، وتختلف مدارس العلماء من جهةٍ أخرى؛ حيث تشير

(تهاني عبد السلام) إلى أنّ هناك تداخلٌ في أوجه الأنشطة الترويحية؛ ممّا يصعب حصرها وتحديدها، وهناك آراء متعارضة في تقسيم الأنشطة الترويحية؛ فقد قسّم بعض العاملين في هذا المجال الأنشطة الترويحية إلى أنشطة رياضية، وأخرى اجتماعية، وأنشطة فنية وثقافية، وقد وجد آخرون أنّ هذا التقسيم محدود وفيه تداخل للأنشطة الترويحية؛ فمثلاً عند ممارسة نشاطٍ رياضيٍّ يكون هناك نشاط اجتماعي أيضاً، وعند ممارسة نشاطٍ ثقافي يتداخل فيه النشاط الفني، وهكذا. (سلام، 2006، ص 33)

كما تُعدّ أحد محاور الترويح الرياضي، وجزءاً من النظام الاجتماعي والتربوي في كلّ مجتمعات العالم؛ ويرجع ذلك إلى الدور المهمّ الذي تقدّمه للكثير من الجوانب الخاصة بالفرد، خصوصاً تلك التي تتعلّق بالجانب البدني، والصحي، والنفسي، والاجتماعي، كما تعمل على الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة إنتاجية أفراده، ويتمّ ذلك من خلال إتاحة الفرصة للجميع من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية حسب كلّ فردٍ وميولاته، وقدراته. (الغولي وعبد مجيد، 2001، ص 28)

11. أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية: (بوعزيز، ص 53)

يتمّ تقسيم الأنشطة الرياضية الترويحية إلى عدّة أنواع كما يأتي:

1.11 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تعمل تلك الأنشطة على بعض القوانين والقواعد البسيطة، كما أنّ الاشتراك في نشاطاتها لا يحتاج من الفرد أن يكون ذا مستوى عالٍ من المهارات، ويمكن لمختلف الأعمار والأجناس الاشتراك فيها؛ وذلك بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية، والعقلية، واهتماماتهم، وميولهم، ومن الأمثلة عن تلك الأنشطة: ألعاب الكرة، التنّابح، ألعاب الماء، ألعاب الرّشاقة.

2.11 الألعاب والرياضيات التي تُمارس بصفةٍ فرديةٍ:

في غالب الأحيان يميل معظم الأفراد إلى ممارسة أوجه الأنشطة التي تُمارس بصفةٍ فرديةٍ؛ للعديد من الاعتبارات منها؛ استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوعٍ من النشاط أو وقت معيّن، ومن الأمثلة عن هذه الأنشطة؛ التزلّج على الجليد، والجري، والمشي، والسباحة، والفروسية، والقفز الطويل.

11.3 الألعاب الزوجية:

في هذا النوع من الألعاب يُشترط لممارستها وجود فردين على الأقل للعب، وتسمى بالألعاب الزوجية ومن أمثلة ذلك نجد: الريشة الطائرة، المبارزة، الجيدو.

11.4 الألعاب الجماعية:

وتُسمى بالرياضات الجماعية، ويُعتمد على تكوين فرقٍ لممارستها، كما أنّ الاشتراك فيها يكون على مستوى عالٍ من التنظيم مقارنةً بالألعاب السابق ذكرها؛ وهذا راجع إلى القوانين والقواعد التي تنظّمها، وتُعدّ من أكثر وأهمّ الأنشطة التي يُمارسها الأفراد من مختلف الأعمار، ومن أمثلة هذه الرياضات: كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة.

ويرى الباحث أنّ الأنشطة الرياضية الترويحية دائماً تنعكس بالإيجاب على ممارستها بعكس تلك الأنشطة التي يكون ممارستها في حالة سكونٍ، وتنعكس بالسلب عليهم.

12. خصائص الأنشطة الرياضية الترويحية: (الفاضل أحمد محمد، 2002، ص ص**(4-3)**

ومن أهم الخصائص التي تتميز بها الأنشطة الرياضية الترويحية ما يلي:

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** توفير فرصة مشاركة جميع أفراد المجتمع (أطفال، شباب، شيوخ)، ويتم ذلك من خلال توفير كلّ ما يلزم الممارسة من المنشآت، والتجهيزات اللازمة، وإعداد البرامج المناسبة لكلّ الفئات.
- **الهادفية:** وهذا يعني أنّ الأنشطة الرياضية الترويحية غالباً ما تُمارس من قبل الأفراد لتحقيق مجموعة من الأهداف، ومثال ذلك ممارسة رياضة كمال الأجسام هدفها كسب قوامٍ جيّد وتنمية عضلات الجسم، كما تُسهم في تنمية مختلف المهارات والقيم، والاتجاهات التربوية، وتطوير شخصية الفرد.
- **الإيجابية:** ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تكون دائماً إيجابيةً وفعّالةً؛ يعني اشتراك الفرد في هذه الأنشطة، بغير المشاهدة.
- **المساواة:** أهمّ ما يميّز الأنشطة الرياضية الترويحية؛ إعطاء الفرص لمشاركة كلّ أفراد المجتمع دون الرّجوع إلى المرحلة العمرية، أو المستوى، بعكس الأنشطة الرياضية التي تتطلّب المستويات العليا.

- حرية الاختيار: ممارسة الأنشطة الرياضية تعطي الحرية الكاملة للفرد من أجل ممارسة أي نشاط رياضي معيّن دون أية قيود، ويرجع هذا حسب رغبته وميوله.
- الدافعية: من مميزات الأنشطة الرياضية الترويحية أن تُمارس بدافع ذاتي؛ رغبةً من الفرد.
- التنوع: تحتوي الأنشطة الرياضية الترويحية على مختلف الأنشطة منها؛ الأنشطة التنافسية، وغير التنافسية في مستويات مختلفة، وهذا لتتنفق مع حاجات الأفراد، ورغباتهم وميولاتهم.
- الوقاية والتأهيل: لهذه الأنشطة الرياضية الترويحية دورٌ مهمٌ في الجانب الصحي للفرد؛ فهي تساعد الممارسين على الوقاية من مختلف الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية)، وتساعد بشكلٍ فعّالٍ في تأهيل المرضى والمصابين والمعوقين.
- التفاؤل: من خلال المشاركة الإيجابية للفرد في هذه الأنشطة يحقّق له هذا الأمر السعادة وتنمية صحة الفرد وتطويرها، وزيادة إنتاجيته؛ ممّا يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
- الكشف عن الموهوبين: تُعدّ الأنشطة الرياضية الترويحية من القواعد الأساس التي تركز عليها عملية الكشف عن الأفراد الموهوبين وأصحاب المهارات والقدرات المتميزة في مختلف الرياضات.
- استثمار وقت الفراغ: تُعدّ الأنشطة الرياضية الترويحية من الوسائل الأولى، والأساس التي يعتمد عليها الفرد في استغلال أوقات فراغه، وهي تكتسي وعياً كبيراً بالنسبة لأفراد المجتمع.
- من هنا يرى الباحث أنّ الأنشطة الرياضية الترويحية لها اختلافٌ كبيرٌ عن بقية الأنشطة الترويحية الأخرى؛ إذ أنّ ممارستها تكون بصورةٍ إيجابيةٍ، وتعود دائماً بالفائدة على الفرد في مختلف الجوانب منها؛ الجسمية، والبدنية، والعقلية، والاجتماعية، والنفسية، والهدف الأسمى من ممارستها يتمثّل في: تحقيق السعادة والسرور، وليس الهدف منها الكسب المادي مثل باقي الأنشطة الرياضية التنافسية.

13. قيمة الأنشطة الرياضية الترويحية:

1.13 القيمة البدنية:

تُعدّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلةً جدّ مهمّة لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد، وتعمل على إكسابهم القوة، والرّشاقة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، والتناسق الحركي للجسم، بالإضافة إلى أنّها تعمل على توفير المناعة الصحية؛ إذ تمكّن الإنسان من زيادة مقدرته على الإنتاج، ويُمكن حصر القيم التي تحقّقها هذه الأنشطة بالنسبة للجانب البدني للفرد كالتالي:

- تساعد على نمو جسم الفرد نموًا طبيعيًا سليمًا في مختلف الأعمار.
- تُنمّي التوافق العضلي، والعصبي.
- تنمّي الطاقة الحيوية للفرد.
- تساعد الأفراد على تقوية عضلاتهم وأجهزة الجسم المختلفة.
- تكسب الفرد قدراتٍ حركية فائقة، ومهاراتٍ عالية.
- تعمل على تنمية قدرة الفرد في الدفاع عن نفسه (التكريتي، 2012، ص 63).

13. 2 القيمة الترفيحية:

إنّ ممارسة الأنشطة الرياضيّة ذات الطابع الترويحي تعمل على إبعاد الفرد عن السّامة والملل، ومن خلالها يُروّخ عن نفسه، ويتخلّص الجسم من مختلف الضغوطات، والانفعالات التي تصاحبه وتُدخل النهجة، والمرح، والسّرور لنفسه، وتُعدّ من الأنشطة التي يحتاجها كلّ فردٍ مهما كان مستواه وسنّه، وتتبع تلك الحاجة من أجل تطويره وإكسابه الصحة النفسية، والعقلية، وتمكّنه من القيام برسالته في الحياة على أفضل وجود. (التكريتي، ص 63)

13. 3 القيمة الخلقية:

- يمكن أن نحصر أثر ممارسة الأنشطة الرياضيّة الترويحية في تحقيق القيم الخلقية كالتالي:
- يعمل هذا النوع من الأنشطة على بثّ روحٍ رياضيةٍ عالية، إلى جانب احترام القوانين، والأمانة، والشجاعة، والإقدام.
 - تعمل على تثبيت القيم، والصفات الخلقية الحميدة؛ وذلك من خلال الإعادة والتكرار حتى تصبح عادةً ملازمةً له، وجزءًا من سلوكه الدائم، وتصرفاته في حياته الخاصّة والعامّة.
 - تنمية قدرة الفرد ليتمكّن من السيطرة على روح الأنانية وتحويلها لمصلحة الجماعة.
 - العمل على تنمية الاتجاهات الاجتماعية؛ ذلك أنّ الكثير من الأنشطة الرياضيّة الترويحية تتطلّب التعاون الجماعي والولاء، والشعور بالجماعة. (التكريتي، ص 63)

4.13 القيمة الاجتماعية:

يُسهّم الترويح إسهاماً فعلياً في توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد؛ وذلك لأنّه يساعدهم على تنمية الصفات الاجتماعية، ويعلمهم النظام والتماسك به، ويكسبهم الرّوح الرياضيّة العالية، ويعمل على تقوية الرّوابط التي تدعو إلى التعاون والتضحية في سبيل رفاهية المجتمع والدّفاع عن الوطن. والأنشطة الرياضية الترويحية دائماً تعمل على توثيق العلاقات الاجتماعية مثل: اللقاء، والتعارف والأخذ، والعطاء؛ لغرض تحقيق النضج الاجتماعي، وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد، كما تساعد الفرد على التحكم في الانفعالات عند مختلف المواقف المشحونة بالإثارة (التكريتي، ص 63).

ويمكن تلخيص الدور الاجتماعي الذي تقدّمه الأنشطة الرياضية الترويحية كما يلي:

- اكتساب اتجاه الإنصاف، ويدخل في حسابه عادة صيانة حقوق الغير والرفاهية.
- اكتساب اتجاه التعاون في عمليات تستهدف المصلحة العامة، والواقع أنّ هذه ليست الفضيلة الوحيدة التي نفقدها في الجنس البشري؛ ولكنها من أكبرها أهميّة في رفاهية المجتمع.
- تنمية متعة ممارسة الأنشطة المثيرة ذات العامل الانفعالي القوي لمقاومة أثر الإذاعة والسينما والتلفزيون، والانترانت، وأجهزة الفيديو سيدي (CD)، وغيرها من أشكال الترفيه السليمة الهادئة، والتي دفعت هذا العصر الخبرات الانفعالية والممارسات الزائفة.
- إعطاء الفرصة المواتية للاشتراك في الأنشطة ذات الطابع الاجتماعي من أجل مقاومة الميول لأنماط اللّعب الضارة أو الشريرة، ومختلف أنواع انحراف الأحداث.
- تنمية المقدرة على التكيف السريع لدوافع وتحركات وتصميمات الغير، وحتى يتوفّر للفرد ما يمكنه من مقابلة الظروف المغيرة للمجتمع الحديث.
- توفّر للفرد بعض الأدوار الاجتماعية الإيجابية.

5.13 القيمة العقلية:

إنّ الاهتمام بالجانب العقلي للفرد وخاصة في مرحلة المراهقة من الأمور المهمّة؛ ولهذا فإننا نجد الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تنمية هذا الجانب بشكلٍ جيّد، ويتمّ ذلك من خلال أنّ الفرد عند ممارسته لها يواجه مجموعة من المواقف الكثيرة والمتباينة التي تلزمه استعمال عقله

لتقويمها والتصرف اتجاهها بما يقتضيه الموقف؛ ذلك أنّ كلّ موقف من مواقف هذه الأنشطة يتطلّب مجهوداً فكرياً يؤدّي إلى النمو العقلي. (التكريتي، ص 64)

13. 6 القيمة الصحية:

تُعدّ مزاولة الأنشطة الرياضيّة الترويحية من الوسائل المهمّة التي تعمل على تحقيق غايات البرامج الوقائية؛ لأنّها تعمل على تنمية المعارف والمعلومات الصحيّة السليمة، وتنمية الميول والدوافع والحوافز الصحيّة أيضاً؛ ولأنّها تدفع الفرد لأن يكون في صحّة متكاملّة؛ فلا يمكن له أن يدرك أهدافه في الحياة وينهض بالواجب المناط به إذا كان خائر القوى، ضعيف البنية، عليلاً لصحة. (التكريتي، ص 64)

13. 7 القيمة النفسية:

يُعدّ الترويح أحد الوسائل التي يلجأ إليها الفرد للتعبير عن نفسه والكشف عن مكنوناته العميقة، ويستندل على هذا من خلال تعاطي الفرد مع الألعاب الرياضيّة وحده أو مع أقرانه ليعبّر عما يختلج في أعماقه من مشاعر متباينة، فيكون الترويح تعبيراً عنها ومنتقساً لها.

يمكن أن نلخص أهميّة الأنشطة الرياضيّة في تطوير الجانب النفسي للفرد كما يلي:

- تنمية جانب التحكم في مختلف الحركات الإرادية للجسم (عندما يبدو الفرد مرتبكاً).
- العمل على تنمية سعة الحيلة، والخلق، والقدرة على التفاعل السريع والدقيق عندما يخضع الفرد لضغوط الحياة.
- التعبير الصحي للنزعات الإنسانيّة نحو العمل؛ فكثير من شذوذ الشخصية وكثير من أنماط السلوك غير الاجتماعي تظهر عند ربطها بهذه الحالة.
- تفسح للفرد التدرّب على المواقف القيادية والتبعية السليمة، والتعاون والمنافسة الشريفة.
- تبعث الحماس، والرغبة، والاندفاع، ولكنها من جهة أخرى تنميّ قوة الإرادة، والعزيمة، والقدرة على المشاركة الوجدانية، وضبط النفس.
- تعمل على تنمية سرعة الإدراك، والفهم، واتخاذ القرارات الصائبة في مختلف المواقف.
- الإحساس بالرّضا، والإشباع من خلال الأنشطة التي تُسهم فيها مختلف عضلات الجسم.

(التكريتي، ص 139)

- تُسهم في بثّ روح التسلية والترويح عن النفس؛ وهذا يمنح الفرد الراحة، واللذة، والسعادة.
- إكساب الفرد المزيد من المعارف، والخبرات ممّا ينمي قدراته العقلية؛ كالتفكير، والتخيل.
- تقرب الفرد من العالم الخارجي، وتجعله يشارك الواقع الاجتماعي؛ ممّا يشجّعه على الاستقلال والاهتمام.
- يستعمل الترويح كأداة للتخلص من المخاوف، ويساعد الفرد في فهم المشكلات وحلّها.

14. تأثيرات الأنشطة الرياضية الترويحية على مختلف جوانب النمو للأفراد:

(الخولي، 1998، ص 78)

إنّ ممارسة مختلف أوجه نشاطات الترويح وخاصة تلك الأنشطة الرياضية الترويحية يعمل من أجل تحقيق العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوي للفرد المشارك فيها، وفيما يلي نوضّح أهمّ التأثيرات:

1.14 أولاً: التأثيرات في الجانب البدني والفيسيولوجي:

- يعمل هذا النوع من الأنشطة في المقام الأول على حصول الفرد على قوام معتدلٍ ورشيقٍ، والبعد عن النمط البدني؛ ويتمّ ذلك من خلال تلك التمرينات الممارسة، والنشاطات البدنية ومجموعة الألعاب منها الكبيرة، والصغيرة، والفردية، والجماعية.
- العمل على زيادة مرونة جسم الفرد، وكفاءة مفاصله، وزيادة حجم العظام، وتحسين كفاءتها ومعالجة مختلف آلام المفاصل، والظهر، والرقبة... الخ.
- العمل على تطوير اللياقة البدنية للفرد، والمحافظة على مستوى جيّد من عناصرها؛ كالتوافق العصبي العضلي، السرعة والقوة، وتعمل أيضاً على زيادة المقاومة الطبيعية للأمراض المختلفة.
- المساهمة في رفع كفاءة عمل الجهازين التنفسي والدوري؛ حيث يصبح سريع التكيف معهما ومع متطلبات المجهود البدني؛ وهذا يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها، وكذا المحافظة على المعدل الطبيعي لكلّ من نبض وضغط الدّم، والتخفيض من المعدل العالي لهما، والعمل على زيادة السعة الحيوية للرئتين.
- تقليل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ ويتم ذلك من خلال الوقاية من البدانة وترسّب الشحوم على جدار الأوعية الدموية كالكوليسترول.

- زيادة قدرة الفرد على الإنتاج في العمل؛ وذلك من خلال شعوره بالراحة، والاسترخاء.

14. 2 ثانيًا: التأثيرات في الجانب الاجتماعي:

لا تنحصر تأثيرات الأنشطة الرياضية الترويحية على الجانب البدني فقط؛ بل لها تأثيرات اجتماعية ونفسية كذلك، وفيما يخصّ الجانب الاجتماعي فهذه أهمّ التأثيرات:

- العمل على تنمية العديد من القيم الاجتماعية منها؛ التعاون، والانتماء، واحترام الآخرين، واحترام القوانين خدمةً للآخرين. ويتمّ تفعيل هذه القيم خاصةً في الأنشطة التي تكون في صورةٍ جماعيةٍ.

- من خلال هذه الأنشطة يستطيع الفرد تكوين صداقاتٍ جديدةٍ وتوطيدها؛ وذلك من خلال مشاركته في جماعات اللعب.

- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة؛ وذلك من خلال العمل على المشاركة في نشاطاتها، والتعاون من أجل تحقيق أهداف الجماعات التي ينتمى إليها الفرد؛ واكتساب القبول الاجتماعي أيضًا.

- العمل على تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين، واحترامهم، واحترام آرائهم، والوثوق فيهم من خلال المشاركة في تلك النشاطات الرياضية التي تتطلب الحوار، والاستماع وتبادل الآراء بين الأفراد.

- تقدير العمل الجماعي من خلال مساهمة كلّ عضوٍ في المجموعة على أداء دوره في تنظيم وتنفيذ الأنشطة الرياضية المختلفة.

14. 3 التأثيرات في الجانب النفسي:

تعمل الأنشطة الترويحية على دعم الجانب النفسي للفرد بصورةٍ جيّدة؛ وذلك عن طريق:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب ممّا يحقق رضا الفرد عن النفس.

- اكتساب السعادة والسّرور في الحياة من خلال إقبال الفرد على ممارسة تلك الأنشطة المحبّبة له؛ لأنّ أهمّ أساسيات ممارسة الترويح الرياضي هو اختيار الأنشطة بصفةٍ ذاتيةٍ، وهذا ما يؤدي إلى الاستمتاع بالنشاط الممارس، ممّا يميّزها عن تلك الأنشطة الرياضية التنافسية.

- يعمل هذا النوع من الأنشطة على إشباع ميولات الفرد وحاجاته.

-العمل على تنمية قدرة الإنجاز وإثبات الذات؛ وذلك من خلال تحقيق النجاح في المواقف والتجارب التي يواجهها الفرد عند ممارسته لهذه الأنشطة، ويؤدي هذا أيضًا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي إليه.

-تنمية عنصر الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة المشاركة الناجحة للفرد في مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية التي تكون في صورة المنافسات، مما يشعر الفرد بالنجاح وبلوغ أهدافه، ومنه تزداد ثقته في نفس.

15. المقارنة بين الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية:

الجدول رقم (2): يوضح المقارنة بين خصائص الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية:

الخصائص	الأنشطة الرياضية الترويحية	الأنشطة الرياضية التنافسية
الأهداف والدافع	- البحث عن السعادة، الصداقة، التواصل، الراحة، الاسترخاء	- الارتقاء بمستوى الأداء، تسجيل الأرقام، المكانة الاجتماعية، الحصول على المال.
الوسائل والأشكال	- اللعب، التمرينات، المنافسات غير خاضعة للقوانين الدولية. - ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة الرياضية. - جماعات اللعب غير مقيدة بالسن أو المستوى أو الأداء.	- منافسات ذات قوانين دولية وقواعد ثابتة. - التركيز على ممارسة نشاط رياضي واحد. - تشكيل الفرق وفقًا للسن والأداء والمستوى.
شروط الإنجاز	- لجميع المراحل العمرية، وكل المستويات. - توفير الإمكانيات للجميع. - الاستقلالية والبعد عن المنافسة. - عدم البحث عن النجومية.	- التقيد بالممارسة الرياضية لعدة سنوات لأسباب بيولوجية. - توفير الإمكانيات والدعم للصفوة من ذوي المستويات المتميزة. - إجبارية الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء. - البحث دائمًا على النجومية.

<ul style="list-style-type: none"> - التدريب بغرض مقارنة المستويات. - التدريب لعدّة ساعات من أجل الإعداد للمنافسة، زائد التدريب الشاقّ. - التدريب وفقاً لبرامج وخطط موضوعية من أجل بلوغ أهداف محدّدة سابقاً. - طرق تدريب مفروضة على الرياضيين. - تنظيمات رسمية؛ إشراف عملي. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحرية في حجم الممارسة الرياضيّة(التكرار وفترة كلّ ممارسة) - اللّعب المستمد من الخبرات والتجارب طرق ووسائل حرة تسمح باتخاذ القرارات الذاتيّة. - الإشراف العام للتنظيمات غير للرّسمية. 	<p>التنظيم والممارسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - العزلة، التنافس، الجديّة، التصارع. - البقاء للأفضل فقط. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحقيق الذات، الحرية الشخصية، الإبداع. - التفاعل الاجتماعي بالتعاون، التواصل، تحسين نوعية الحياة، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس. 	<p>التأثير والنتائج</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مكلفة للرياضي. 	<ul style="list-style-type: none"> - غير مكلفة ماليًا للممارسين. 	<p>التكلفة المالية</p>

16. أهم الأسس التي يجب الاعتماد عليها في بناء برامج الأنشطة الرياضية

الترويحية في مرحلة المراهقة: (محمد، 2017، ص ص 78-79)

-تقديم الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعمل على تهيئة الفرصة المناسبة لتفعيل صفة التعاون والثقة بالقائد.

-الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعمل على تطوير قوّة التحمّل.

-الأنشطة الرياضة الترويحية التي تعمل على تنمية مراعاة الفروق الفردية بين الذكور والبنات.

-اختيار الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعمل على تنمية مختلف الجوانب الجسمية بالنسبة للأفراد(يكون غرضها ترقية التوافق العضلي العصبي والعناية بالقوام).

-اختيار الأنشطة الترويحية المريحة، وليس تلك الأنشطة التي تجعل الفرد يُصاب بالإرهاق والتعب الشديد، والإجهاد العصبي.

-العناية في اختيار الأنشطة التي تعمل على تنمية صفة القوة والمرونة والرّشاقة؛ أي المهتمّة بالنواحي التي تربي المهارة وتنميتها.

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية التي تكون في صورة جماعية مثل: كرة القدم، أو كرة السلة، أو كرة الطائرة، من أجل تنمية العديد من الصفات؛ مثل التعاون، القيادة، الثقة في الآخرين، الثقة في النفس، التحكم في الانفعالات... إلخ.

- العمل على توفير الأنشطة الرياضية الترويحية حسب ميول واحتياجات الأفراد من أجل تحقيق الإشباع والسعادة لهم.

- التنوع :

التنوع في اختيار الأنشطة منها؛ الفردية أو الجماعية.

- تكافؤ الفرص :

يجب توفير الأنشطة التي توفر تكافؤ الفرص بين الأفراد من ناحية السن والمستوى.

- اختيار التوقيت الجيد لممارسة هذه الأنشطة؛ أي في أوقات متفرقة ومختلفة؛ في أثناء اليوم، وفي أثناء عطلة آخر الأسبوع، وفي المناسبات، وفي العطلة الصيفية، ليجد المشاركون الأوقات المناسبة التي تمكنهم من ممارسة هذه الأنشطة؛ لأن طبيعة النشاط الرياضي الترويحي يُمارس في أوقات الفراغ.

- الاستفادة من الإمكانيات المحلية: يجب تكييف الأنشطة الرياضية الترويحية حسب الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة.

- الأمان والسلامة:

ويتمثل هذا المعيار في تأمين عوامل الأمان والسلامة للمشاركين في هذه الأنشطة؛ وذلك بالاختيار المناسب لأوجه النشاط وفقاً للسن والجنس وصحة للممارسين لتلك الأنشطة، ومراعاة العوامل وتوفيرها في أثناء الممارسة.

17. القيادة في مجال الترويح الرياضي (بوعزيز، 2018):

للقائد دور مهم في مجال الترويح الرياضي؛ فالقدرة على القيادة والتوجيه تُعدّ من أهم القدرات الشخصية التي يجب أن يتحلّى بها كلّ من يتقلّد صفة القائد في مجال الترويح، وهذه القدرة تشير إلى:

- إسهامات القائد في التخطيط من أجل تحقيق أهداف مسطرة للبرامج والنشاطات الترويحية.

- العمل على تطوير شخصية الأفراد للمشاركة في تلك البرامج الترويحية.

- دعم ومساعدة أفراد الجماعة من أجل بلوغ الأهداف المرجوة من البرامج الترويحية.

- التأثير الإيجابي في آراء واتجاهات وسلوك أفراد المجموعة نحو المشاركة في النشاطات

المختلفة للترويح.

- استثارة دافعية أفراد المجموعة لتعلم مختلف المهارات وتحقيق النتائج العليا.

- توفير البيئة الاجتماعية والتربوية التي تساعد أفراد المجموعة على اكتساب المهارات والقيم والاتجاهات المرغوبة والعمل على تنميتها.
- إتاحة الفرصة لأعضاء المجموعة بالتساوي للإبداع والابتكار خلال مشاركتهم في الأنشطة الترويحية.
- العمل على تنمية العملية القيادية لدى أفراد المجموعة وتدريبهم على اتخاذ القرارات.

18. الأنشطة الرياضية الترويحية ومرحلة المراهقة (12-18) سنة:

في هذه المرحلة يتميز الفرد بحساسية كبيرة؛ فهي مرحلة تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فسيولوجية يكون لها تأثير كبير في نشاطه وشخصيته، وحياته المدرسية وما يتبعها من خطط ونظم، ويشتمل على هذا تعديل أوجه نشاطه الرياضي، وطرق تدريس هذه الأوجه من النشاط حتى تقابل تلك المشكلات وتقف بينها وبين عملية النمو المتزن.

وتتميز هذه المرحلة بما يلي:

-تنفصل برامج الأنشطة الرياضية الترويحية في هذه المرحلة للبنين عن برامج البنات؛ لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي، والنمو الجسدي، والقوة والميول، الأمر الذي يجعل من الصعب اختيار نشاط واحد يتناسب مع ميول الجنسين؛ لذا فإنه لا بد من فصل هذه البرامج.

- بالنسبة للبنات:

-أقصى ما تقوم به الطالبة من مجهود رياضي يجب أن يكون أقل جهداً، وأن يختلف نوعه عما يقوم به الطالب.

-أنشطة الرياضة الترويحية الخاصة بالطالبات يجب أن ترمي إلى قوة العضلات، وتستلزم المجهود العضلي القوي المفاجئ.

-أن تتضمن أنشطة البنات نشاطاً يمتاز بالسلامة والانسحاب والانسجام في الحركات.

-أن تتميز أنشطة الطالبات بحركات التوازن، والقفز البسيط والرّشاقة والحركات الإيقاعية والتوقيتية. (ميادة، 2008، ص 23)

-بالنسبة للبنين:

تتميز أوجه نشاطات البنين بالقوة العضلية وشدة الجهد، وطول المثابرة، وقوة التحمل.

-الأنشطة الرياضية الترويحية التي تستخدم العمل المنظم بشكلٍ تنافسي(مثل العمل الشّعبي).

-الأنشطة الرياضية الترويحية الشعبية المتطورة.

-الأنشطة الرياضية الترويحية التي تؤدى في المعسكرات والرحلات وحفلات

السهر(تكريتي،ص 90).

-يحتاج الفرد في هذه المرحلة إلى معاملةٍ من النوع الخاصّ، فيها توجيه وإرشاد؛ ولكن بحذرٍ

شديدٍ حتى لا تمسّ مشاعرهم وإحساساتهم؛ فهم يشعرون بأنهم رجال ناضجون، ويودّون أن يعاملوا كما يشعرون.

-قد تكون للفرد في هذه المرحلة الرّغبة في مسايرة زملائه وأترابه أقوى من الاستجابة

لتوجيهات الكبار، كما أنّ الإعجاب بالكبار وعدّهم القدوة الحسنة والمثل الأعلى الذي يُحتذى يبدأ بالازدراء.

الفصل الرَّابِع:

(الدَّافِعِيَّة الرِّيَاضِيَّة)

تمهيد:

يعيش الإنسان حياةً مليئةً بالنشاط والعمل والحركة، وفي كل نشاطٍ أو عملٍ يقوم به يقصد منه الوصول إلى هدفٍ معيّن، أو يسعى من ورائه إلى بلوغ غايةٍ محدّدةٍ؛ فالرياضي يذهب إلى الملعب قصد التعلّم والتدرّب، والمدرّب يذهب لأداء عملٍ مكلفٍ به للحصول على أجر، وتقدير معنويّ إذا أحسّ أنّ اللاعبين قد تمكنوا من تعلّم شيء، وأنّهم يحبونه ويحبون تدريبه، وكذا كلّ منهم يسعى إلى أداء عملٍ قصد تحقيق هدفٍ معيّن، أو الوصول إلى غايةٍ محدّدةٍ، أو إشباع حاجةٍ معيّنةٍ يحتاجها الجسم أو العقل، ويُعدّ الدافع؛ كل ما يدفع إلى السلوك سواء الحركي أو الذهني، ومن جانبٍ آخر فإنّ الدوافع من أكثر الموضوعات اهتمامًا في علم النفس، وأكثر أهميةً وإثارةً من قِبَل بني البشر، ودوافع الإنسان لا تُحصى؛ كالجوع، والعطش، والخوف، والغضب، والحبّ، والكراهية والحاجة، واللّعب، والنشاط، والحركة، إضافةً إلى الأمن، والتقدير الاجتماعي، والرغبة في الظهور وحبّ الذات، وما يتفرّع عن هذه الحاجات والرغبات، ويحتلّ موضوع الدافعية أهميةً كبيرةً لدى علم النفس الرّياضي؛ ويرجع ذلك إلى أنّه يهتمّ بأسباب أو حركات السلوك، وأنكّل سلوكٍ وراءه قوة دافعيةً معيّنة.

1. مفهوم الدّافعية:

لقد اتّفق العديد من علماء النفس سواء الأوائل منهم أو المعاصرون على أهميّة دراسة الدّافعية وتحليل عناصرها، ومفاهيمها، وطرق تنميتها؛ فقد أطلق (ودورث) 1908 على مجال البحث والدّراسة في الدّافعية ووصف المجال؛ بأنّه يرقى إلى أن يكون علماً مستقلاً؛ إذ أطلق عليه مصطلح "علم الدّافعية" (محي، 1988، ص 92).

إنّ بعض علماء النفس يفسّرون الدّافعية على أنّها سمات شخصية أو خصائص فردية؛ فبعض الأفراد لديهم حاجة قوية للتّحصيل، أو الإنجاز، أو تحقيق النجاح؛ لهذا يسلكون سلوكاً يتّفق أو يتماشى مع تلك الحاجة التي يسعون لتحقيقها؛ فيبذلون جهداً كبيراً من أجل تحقيق ما يسعون إليه، في حين هناك باحثون آخرون يفسّرون الدّافعية على أنّها حالة مؤقتة؛ أي أنّها ناتجة عن الموقف أو الظرف المؤقت الرّاهن؛ إذ يُعدّل الدّافعية مصدرين؛ الأول يأتي من داخل الفرد، ويطلق عليه نشاطاتّي الإثابة، ويصدر عن الأفراد من منطلق الرّغبة في الشّعور بالاقتدار، وتأكيد الذات، والإصرار على النجاح، أمّا المصدر الثاني؛ فإنّه يأتي من خارج الفرد، ويُطلق عليها التّدعيم؛ لذلك توجد علاقة وثيقة بين المصدرين، وخاصّة في المجال الرّياضي؛ إذ أنّ جميع الرّياضيين يمارسون الرّياضة بهدف الحصول على كلا المصدرين؛ لكن هناك اختلاف في درجة أهميّة تأثير أيّ منهما على الرّياضي، فقد أشار علماء علم النفس الرّياضي إلى أهميّة الدّافعية داخلية الإثابة في مقابل الدّافعية خارجية الإثابة بسبب أنّ خارجية الإثابة تفيد استمالة الفرد إلى ممارسة الرّياضة، أو تطوير الأداء لمرحلة معيّنة؛ فهي لا تضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق (ألبيو، 1997، ص 265).

من أجل ذلك احتلّ موضوع الدّافعية في المجال الرّياضي مكانة متقدّمة في مجالات الدّراسة والبحث سواء أكان في مجال سيكولوجية المنافسات، أو علم النفس الرّياضي، وشهد العصر الحالي عدّة محاولاتٍ جادّةٍ من أجل تفسيرها؛ لذا فطن العديد من الباحثين إلى أنّ دراسة الدّافعية؛ هي مفتاح الممارسة الرّياضية على مختلف مستوياتها، كما أنّها المتغيّر الأكثر أهميّة الذي يحرك اللاعب الرّياضي لتحقيق الإنجازات الرّياضية الدّولية والعالمية.

تقدّم الدّافعية دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرّياضي للمهارات الحركية المختلفة، كما تبيّن لنا سبب سلوك الرّياضي لسلوكيّين، وهناك مسؤوليات متعدّدة تُلقى على الدّافعية أهمّها: (النقيب، 1990، صفحة 98)

1- اختيار الفرد لرياضة معيّنة وتفضيله لها.

2-مدى استمرار الفرد في بذل الجهد في التدريب والمنافسات.

3-مستوى الكفاءة الذي يحققه الفرد في أدائه.

وسنعرض مجموعة من التعريفات التي قدّمها ثلّة من الباحثين في علم النفس الدافعية:

تُعرف بأنّها قوة دافعة تؤثر في تفكير الفرد، وإدراكه للأمور والأشياء، كما توجّه السلوك الإنساني نحو الهدف الذي يتبع حاجاته ورغباته.

ويُعرفها العنانيقي: بأنّها تكوين فرضي لا يمكن ملاحظته؛ وإنما يُستنتج من الأداء الظاهر الصريح للكائن الحي، أو من الشواهد السلوكية للفرد.

في حين يُعرفها كمال على أنّها: كل ما يحرك السلوك ويوجّهه في اتجاهٍ معيّن ما بين استمرارية ذلك النوع من السلوك. (شحادة، 2011، ص 13)

ويُعرفها بول توماس من رؤيته: بأنّها عملية استثارة وتحريك للسلوك أو العمل، وتعضيد النشاط إلى التقدّم، والتنظيم النموذجي للنشاط.

أمّا دونالد لندزلي فيُعرفها: على أنّها مجموعة القوى التي تُحرّك السلوك وتوجهه وتعضده نحو هدفٍ من الأهداف.

ويُعرفها يونج من خلال محدّدات الدّاخلية: بأنّها عبارة عن حالة استثارة وتوتّر داخلي تُثير السلوك وتدفعه لتحقيق هدفٍ معيّن.

ويُعرفها كذلك ماسلو: بأنّها خاصيّة ثابتة، مستمرة، متغيرة، مركبة، تؤثر في كُفردٍ على أساسٍ فطري؛ ولكنه نتاج أو محصلة عمليات التعلّم المبكرة، للاقتراب نحو المنبّهات أو الابتعاد عنها. (خليفة، 2000، صفحة 66).

كلا التعريفين من عالمين يُعدّان مناللقاة (توماس، لندزلي) ويؤكّدان سيكولوجية الدافعية أهمية الوظيفتين اللّتين ترتبطان ارتباطاً وثيقاً؛ وهما الوظيفة التنشيطية للدافعية، والوظيفة التحريكية، أو التوجيهية، والوظيفة التنظيمية. (مغامس، 2012، ص 71).

بينما يُعرفها عقيلي (1982): إنّها حالة داخلية لا تلاحظ بالعيّنة مباشرة؛ ولكن يمكن ملاحظة أثرها في سلوك الفرد، أو الرياضي؛ لذا فإنّ الدافعية للفرد تُستكشف من سلوكه في الجانب اللفظي أو غير اللفظي (الحركي)؛ فالدافعية مكوّنة من ظروف، نحو؛ نضال أو مكافحة داخلية يمكن أن تُطلق عليها تمنّيات، ورغبات وحوافز، وما إلى ذلك...

ويرى الباحث أن الدّافعية؛ مجموعة من المثيرات الدّاخلية التي تدفع الفرد أو تحرّكه لأجل تحقيق حاجاته، أو متطلباته، وقد تكون هذه الحاجات نفسية، أو اجتماعية، أو بيولوجية.

2. بعض النظريات المفسّرة للدّافعية:

1. النظرية الارتباطية:

وهي النظرية التي تُعنى بتفسير الدّافعية في ضوء نظريات التعلّم ذات المنحى السلوكي، أو ما يُعرف بالمثير والاستجابة، ويُعدّ (ثورنديك) من أوائل العلماء الذين تناولوا مسألة التعلّم تجريبيّاً، وقال بمبدأ المحاولة والخطأ كأساسٍ للتعلّم، وفسّر هذا التعلّم بقانون الأثر؛ فالإشباع الذي يتلو الاستجابة يُوّدي إلى تعلّمها وتقويتها، في حين يُوّدي الانزعاج أو عدم الإشباع إلى إضعاف الاستجابة التي يتلوها.

أمّا النقد الذي يُوجّه لهذه النظرية؛ فلأنّها قامت على نتائج التجارب التي أُجريت على الحيوانات وتعلّمها، ورغم ذلك فإنّ التعزيز المناسب والمباشر لأنماط السلوك المرغوب هي مبادئ تعلّم مهمّة، ومفيدة في تفسير مفهوم الدّافعية واستثارتها عند الإنسان.

يعني هذا: أنّ الدّافعية ارتبطت باستجابة الفرد إلى مثيرٍ معيّن، مثال ذلك عندما يجوع الفرد فإنّه يبحث عن الطعام ويجرب عدّة طرقٍ لأجل الحصول عليه.

2. 1 النظرية المعرفية

التفسيرات المعرفية للدّافعية ترى أنّ النشاط السلوكي وسيلة للوصول إلى هدفٍ معيّنٍ مستقلّ عن السلوك ذاته؛ فالاستجابة الصادرة من أجل الحصول على المعرّزات تشير إلى دافعيةٍ خارجيةٍ تحدّدها عوامل مستقلّة عن صاحب السلوك ذاته. الأمر الذي يُشير إلى حتمية السلوك، وضبطه بمثيراتٍ قد تقع خارج نطاق إرادة الفرد.

أمّا التفسيرات المعرفية فتسلّم بافتراض أنّ الكائن البشري مخلوق عاقل، له إرادته الحرّة التي تمكّنه من اتخاذ قراراتٍ واعيةٍ يكون راجباً فيها، وهذه التفسيرات تؤكّد مفاهيم القصد، والنيّة، والدوافع؛ لأنّ النشاط العقلي للفرد يزوّده بدافعيةٍ ذاتيةٍ (المحاسنة، 2018، ص 28).

إنّ ظاهرة حبّ الاستطلاع هي نوعٌ من الدّافعية الدّاتية، يمكن تصوّرها على شكل قصدٍ يرمي إلى تأمين معلوماتٍ في موضوع، أو حادث، أو فكرة، من خلال سلوكٍ استكشافيٍّ؛ إذ يشعر الفرد بفاعليته وقدرته على الضبط الدّاتي أثناء قيامه بهذا السلوك؛ لذا فإنّه يمكن استغلال الدّافع وأثره في

التعلّم والابتكار، والصحة النفسية، خصوصاً عند الأطفال؛ لأنّهم يستجيبون للأشياء الجديدة والغريبة، والغامضة، وتتوافر لديهم الرّغبة في معرفة المزيد عن أنفسهم وبيئتهم، والمقدرة على البحث والاستكشاف، وهذه أمور ضرورية لتحسين القدرة على التحصيل.

2.3. النظرية الإنسانية:

تُعنى هذه النظرية بتفسير الدّافعية من حيث علاقتها بالشخصية أكثر من علاقتها بدراسات التعلّم، وتنسب هذه النظرية إلى العالم (ماسلو) الذي حدّد حاجات الإنسان بسبعة أنواع، صنّفها بشكلٍ هرميٍّ، حيث تقع الحاجات الفسيولوجية في قاعدة التصنيف، وتقع الحاجات الجمالية في قمّته، وهذه الحاجات هي:

أ- الحاجات الفيزيولوجية: كالطعام، والشراب، والأكسجين، وإشباع هذه الحاجات يؤدي إلى ظهور حاجات ذات مستوى أعلى.

ب - حاجات الأمن: رغبة الفرد في السلامة والأمن والطمأنينة، وتجنّب القلق، والاضطراب والخوف.

ج - حاجات الحبّ والانتماء: تنطوي على الرّغبة في إنشاء علاقاتٍ وجدانية، وعاطفية مع الآخرين، ويعتقد ماسلو أنّ مساهمة الفرد في الحياة الاجتماعية محدّدة أو مدفوعة بحاجاته للحب والانتماء، والتوادّ، والتعاطف، وأنّ حالات العصيان أو التمرد -وبخاصّة عند الشباب - قد تنجم عن عدم إشباع مثل هذه الحاجات.

د - حاجات احترام الذات: رغبة الفرد في تحقيق قيمته الشخصية باعتباره فرداً متميّزاً؛ فالطالب الذي يشعر بالثقة والقوّة يكون أقدر على التحصيل من الطالب الذي يُلازمه الشّعور بالعجز، أو الضعف، أو الدونية.

هـ - حاجات تحقيق الذات: الفرد الذي يستطيع أن يحقّق ذاته يتمتّع بصحةٍ نفسيةٍ عاليةٍ جدّاً، ويقتصر هذا على الرّاشدين من وجهة نظر ماسلو.

حاجات المعرفة والفهم: رغبة مستمرّة في الفهم والمعرفة، وتتجلّى في الأنشطة الاستطلاعية والاستكشافية، والبحث عن المزيد من المعرفة، وتكون هذه الحاجات عند أفرادٍ أكثر من غيرهم. (المحاسنة، ص 28)

2. 4. نظرية التحليل النفسي:

ظهرت هذه النظرية في النصف الأول من هذا القرن، وقد اهتمت بزيادة على فهم، ومعالجة السلوك الشاذ، وتتضمن مفهوميْن للدافعية؛ الاتزان البدني، ومذهب المتعة؛ ويعمل الاتزان البدني على استثارة السلوك أو نشاط السلوك، في حين يحدّد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة أو السلوك.

وقد بيّن فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء؛ لينظر إلى الدافعية من خلاله، ويسير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة تُعيد إليه حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلى ما يخلّ بها.

ومذهب المتعة يؤكّد على أنّ السعادة وتجنّب الألم هما الهدفان الرئيسان لأيّ نشاط يصدر من الإنسان، والشخص السعيد؛ هو الذي يكون مشبعاً وفي حالة توازن تام. (شلبي، 1998، ص 13)

2. 4 نظرية التعلّم الاجتماعي:

تُشير نظرية التعلّم الاجتماعي في مجال الدافعية إلى أنّ التعليم السابق يُعدّ من المصادر الرّئيسة للدافعية؛ إذ أنّ النجاح أو الفشل استجابة معيّنة تؤدي إلى التعرّف على الجوانب التي يمكن أن تكون نتائجها إيجابية، أو سلبية، وبالتالي نشأة الرّغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح، كما أنّ التعليم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافياً لإنتاج حالات الدافعية.

وقد أشار "البرنوثوبانديورا (1990) إلى أنّ نظرية التعلّم الاجتماعي تتأسّس على التعلّم بالنمذجة أو القدرة؛ أي التعلّم عن طريق الملاحظة أو تقليد الآخرين، وهذا يعني أنّ الفرد عندما يلاحظ سلوك الآخرين يكون باستطاعته أداء بعض أو كلّ هذا السلوك الملاحظ. (علاوي، 2009، ص 222).

نظرية التحديد الذاتي:

نظرية تشرح الدافعية والاتجاهات الشخصية، وهي تهتم كذلك بوصف نمو التوجهات الطبيعية والحاجات النفسية لدى الأفراد، وهي تعمل على وصف و تحديد الأسباب التي تكون وراء اختار الناس دوافعهم لأداء النشاط من دون أي تدخلات خارجية أو مقاطعة لـرغبتهم الداخلية.

3. بعض المفاهيم المتعلقة بالدافعية:

1.3. الحاجة:

يقصد الدكتور محمد الزعبلوي بالحاجة: شعور الفرد بنقص في شيء من الأشياء، وهذا ما يُثير سلوكه من أجل الحصول عليه لتحقيق الإشباع. (الزعبلوي، 1997، ص 08)

وتُعرف أيضاً بأنها حالة من النقص والعوز، والافتقار، والاختلال في التوازن، تقترن بنوع من التوتر والضغط، ولا تلبث أن تزول الحاجة متى قضيت.

وقد أشار " ماسلو " إلأن الأفراد يُشبعون حاجاتهم وفقاً للنظام الطبيعي لأولويات الجسم والعقل، وقسم هذه الأولويات إلى فئتين:

3. 2. حاجات النقص:

وتتضمن الحاجات الضرورية، والإلحاح، أو الحاجات الأساسية للحياة، والتي تتضمن حاجات الاستهلاك واستعادة الطاقة مثل: الحاجة للطعام، والشراب، والنوم، والحاجة للشعور بالأمن والأمان، وهذه لها أولوية في حياة الإنسان. (علاوي، ص 218).

3. 3. حاجات النمو:

وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية مثل: الحاجة إلى الحب والانتماء والصدقة والحاجة إلى تحقيق الذات، وتقديرها (علاوي، 218).

3. 4. الحافز:

وهو حالة من التوتر تجعل الكائن العضوي في حالة من التهيؤ والاستعداد استجابة لجوانب معينة في البيئة.

ويمكن تقسيم الحافز إلى صنفين؛ حوافز أولية، مثل: الجوع والعطش، أو حوافز ثانوية مثل الخوف والقلق، والشيء الذي يتميز به الرياضيون، وهو الحافز، ويُعتبر أساس التفوق لتحقيق النجاح.

وفي المجال الرياضي يُعتبر الحافز ذلك الموقف الخارجي الموجود في البيئة؛ فقد يكون اجتماعياً (تحقيق الشهرة)، وقد يكون مادياً (من أجل المال)، ويستجيب له الدافع.

3. 5. الغريزة:

يُعرّفها ماك دوجال بأنّها: استعداد فطري، نفسي، جسمي، يدفع الفرد إلى أن يدرك وابتته إلى الأشياء من نوعٍ معيّن، ويشعر نحوها بانفعالٍ، ثم يسلك نحوها سلوكاً معيّنًا، أو يحاول ذلك على الأقل. ويرى فرويد الغريزة في مصدرها أنّها وظيفة بدنية؛ لأنّها عن حالة إثارة بدنية، أو دافعٍ ملحّ، أو توتّر داخل الجسم، وتتجه نحو موضوعٍ معيّنٍ لبلوغ هدفٍ ما؛ ليتحقّق إزالة الإثارة والتوتر، وبالتالي حدوث اللذة والإشباع، كما أشار إلى الفرد يكون مدفوعاً طوال حياته بالطاقة الغريزية، وقد أطلق عليها مصطلح الليبيدو.

3. 6. الباعث:

يُعرّفه " فيناك " W.E. Vinacke الباعث بأنّه من محفّزات البيئة الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الأفراد، سواء تأسست هذه الدافعية على أبعادٍ فسيولوجية أو اجتماعية. وتُعرّف أيضًا بأنّها عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه، ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الفرد لتحقيقه.

4. تصنيف الدوافع:

تم تصنيف الدوافع وفق أمرين أساسيين: الأول على أساس المصدر، والثاني على أساس مدى الوعي أو الشعور كالتالي:

4. 1 الدوافع الأولية:

يرتبط هذا النوع من الدافع بالعوامل الفطرية أو الوراثة للكائن الحي، وتتمثّل في الاستعدادات التي يولد الفرد مزوداً بها، ولم يكتسبها من بيئته، ولا من خبرته وتعلّمه، ويتميّز هذا النوع بالمظهر الوجداني، والإدراكي، ويظهر ذلك فيما يقوم به الفرد من أنشطة لإشباع الدوافع، كما يتميّز هذا النوع بالإثبات، ولا يمكن لأيّ شيء تحقيق إشباعه، ومن أمثلة الدوافع الأولية؛ الدافع للأكل، والشرب، والجنس، والأمومة... إلخ.

يعني أنّ هذا النوع من الدوافع متعلّق بالكائن الحي، ومرتبطة به ارتباطاً وثيقاً، ويُعدّ من الأساسيات في حياته، كما يُعدّ أيضاً من الدوافع التي لا يمكن تعويضها؛ فالفرد لا يمكنه الاستغناء عنها.

4. 2. الدّوافع الثّانوية:

وهذا النوع من الدّوافع يُمكن للفرد اكتسابه من خلال التعلّم، أو الخبرة، وذلك عند تفاعله مع مجتمعه، وهي متعدّدة ومتنوّعة، تختلف من شخصٍ لآخر، وهذا راجع لأسباب منها: الحاجة، ومرحلة النمو، ومن الأمثلة على ذلك: دافع المواطنة، ودافع المسؤولية، ودافع الحصول على مكانةٍ، وتقديره في المجتمع... إلخ.

يُعدّ هذا النوع من الدّوافع من الأمور الثّانوية التي يحتاجها الكائن الحي في حياته، ويمكن تعويضها؛ فلا تقف حياة الفرد عند عدم توفرها.

- أما التصنيف الآخر للدّوافع فيتمثّل في:

- دافع النجاح:

وهذا النوع من الدّوافع يستطيع الفرد اكتسابها؛ فهو بطبيعته يطمح دائماً للوصول إلى المستويات العليا، وهدف النجاح يُعدّ من الأمور التي تتعلّق بالفرد في حد ذاته.

- دافع المشاركة:

الفرد بطبيعته يحتاج دائماً إلى الشعور بالارتباط مع الآخرين؛ وذلك من خلال الصداقة، والتفاعل الاجتماعي، والشعور كأنه عضو في الجماعة، فتكون بينه وبين المجتمع علاقةً تبعيّةً ينتج عنها سلوكيات تفسّر بدورها طبيعة الاستجابة، ومختلف ردود الأفعال، ومنها القلق.

- الدّافع إلى إزالة القلق:

إنّ الوسط الذي يعيش فيه الفرد مليء بالمشكلات، وهذا الأمر يؤثر فيه؛ وذلك بظهور بوادر لمشكلة القلق، وهنا يحتاج إلى إزالة هذه المشكلة؛ فالفرد بطبيعته دائماً يسعى ويبحث عن حياة خالية من المشكلات والأشياء السلبية. (صوشي، 2006، ص 09).

5. الوظائف الأساسية للدافعية:

هناك ثلاثة أبعاد أساسية للدافعية هي:

- 1- العمل على تحريك وتنشيط سلوك الفرد بعد أن يكون في مرحلة من الثبات، والاستقرار أو الاتزان النسبي؛ فالدوافع لإرضاء بعض الحاجات الأساسية.
- 2- العمل على توجيه سلوك الفرد نحو وجهةٍ معيّنةٍ دون أخرى؛ فالدوافع بهذا المعنى اختيارية حسب حاجة الفرد؛ فإذا شعر بالعطش بحث عن الماء ليلبيحاجته إلى العطش؛ أي أنها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة.
- 3- العمل لأجل المحافظة على استدامة سلوك الفرد مادام السلوك مدفوعاً، والحاجة قائمة؛ فالدوافع فضلاً عن أنها تحرك السلوك فهي تعمل على المحافظة عليه حتى تُشبع الحاجة. (عدس، عبد رحمان، 1984، ص 87).

6. الدافعية في المجال الرياضي:

بعد هذا العرض الموجز من التعريفات التي تخص الدافعية في ميادين مختلفة منها؛ علم النفس والتربية، يأتي الدور على الدافعية في المجال الرياضي؛ فإذا تطرقنا لموضوع الدافعية في هذا المجال يكون الأمر حساساً جداً؛ لأنّه يتعلّق بأبعاد مستقبلية.

يقول أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية في المجال الرياضي: وهي استعداد الرياضي استعداداً جيّداً من أجل بذل كلّ مجهوده وقدراته لتحقيق الأهداف المسطرة؛ ولفهم هذا التعريف يجب التطرّق لثلاثة عناصر وهي:

- **الدافع:** وهو حالة من التوتر تُثير سلوك الفرد في ظروفٍ معيّنةٍ، وتوجّهه والتأثير فيه.
- **الباعث:** عبارة عن عاملٍ خارجي يحرك الدوافع وينشطها، ويتوقّف ذلك عندما يحقّق الفرد الإشباع (يحقّق الرياضي النجاح).

- **التوقّع:** مدى الاحتمال الذي يضعه الفرد في تحقيق الهدف. (راتب، 1997، ص 77)

ويُعرّفها الدكتور ياسين علوان: بأنّها مجموعة من العوامل الداخليّة، والخارجية التي تؤدّي بالرياضي إلى القيام بكلّ السلوكيات من أجل تحقيق النجاح. (التميمي، 2019)

ويُعرّفها علاوي (1998) بأنّها " استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز على ضوء معيار، أو مستوى معيّن من المعايير، أو مستويات الامتياز، وكذلك الرّغبة في الكفاح والنضال

للتفوق في مواقف الإنجاز، والتي نتج عنها نوعين من النشاط والفاعلية والمثابرة " (عنان، 2001، ص 92)

يمكن تعريف دافعية الإنجاز الرياضي "بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدفين.

ويرى الباحث أنالدافعية الرياضية هي دافعية داخلية لدى الفرد، تجعله يقترب من الأداء الجيد في المنافسات، واجتيازها من أجل تحقيق النجاح والأهداف.

7. فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها"صون " (1991) ومحمد حسن علاوي (1991) وروبرتس (1991) تمّالتوصّل إلى تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة، والتي تتضمنالدافعية الخارجية على النحو التالي:

-اللياقة البدنية والصحة الجسمية:

- اكتساب اللياقة البدنية.
- اكتساب صفات بدنية معينة.
- الارتقاء بالمستوى الصحي، وتقوية الوظائف الحيوية للجسم.
- اكتساب القوام الجيد.
- الشعور بالسعادة البدنية.

-الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي):

- الموافقة الأسرية (العائلية)
- تشجيع المعلم أو المدرب.
- موافقة الجنس الآخر.
- تشجيع الدولة.

-التفوق الذاتي:

- الشعور بفعالية الذات وكفاءتها، والثقة بالنفس.
- تحقيق تحكّم العقل على الجسم.
- المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية.
- الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم.
- التفوق في الأداء الحركي.

-الصدقة والمزاملة الشخصية:

-الصدقة مع زملاء في الفريق.

-مقابلة المتنافسين الآخرين في المنافسات الرياضية، وكسب صداقتهم.

-تكوين علاقات اجتماعية، وصداقات جديدة.

-التفاهم المشترك مع الآخرين.

-المكاسب المادية:

-منح دراسة رياضية.

-درجات للتفوق الرياضي.

-السفر وزيارة المزيد من المدن.

-جوائز رياضية.

- فرص أكثر لحياة أفضل.

-الإنجاز وتحقيق النجاح:

-تحقيق نجاحات في المنافسات الهامة.

-الاشتراك أساسياً في المنافسات الهامة.

-تحقيق أهداف رياضية شخصية.

-وضع أهداف أكبر لإنجازها.

- تحقيق بطولات وانتصارات معينة.

-التفريغ الانفعالي:

-الإحساس بالهدوء والراحة.

-ترك حرية لمشاعر الفرد.

-الشعور بالانتعاش.

-الإحساس بتفريغ الانفعالات والطاقة الزائدة.

-الشعور بالراحة النفسية.

-الخوف من الفشل:

-احتلال مركز متأخر.

-تقييم الآخرين للأداء.

-النقد الذاتي.

-الهزيمة وعد القدرة على تحقيق الفوز.

-التعليقات الناقدة من زملاء.

-المكانة الاجتماعية:

-نظرة الآخرين له على أنه أكثر أهمية.

-وضع الآخرين له في مستوى أكثر ارتفاعاً.

-تقييم الآخرين له على النحو الأفضل.

-معاملة الآخرين له بصورة أكثر احترام.

-الوعي الذاتي:

-التركيز الواعي في أسلوب حياته.

-المزيد من الشعور بالثقة في النفس.

-الشعور بذاته باعتباره شخصاً فعالاً.

-المزيد من الشعور بفاعلية الذات.

8. الدوافع غير المباشرة المتعلقة بالنشاط الرياضي:

يُعدّ هذا النوع من الدوافع الخاصّ بكلّ فردٍ يُمارس النشاط الرياضي(الترويحي، التنافسي)، ونذكر منها:

-العمل على كسب الصحة البدنية؛ وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي بكلّ أنواعه؛ فإذا سألت أيّ فردٍ عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فأنته قد يجيبك: أمارس الرياضة من أجل كسب قوامٍ جيّدٍ وصحةٍ جيّدةٍ، واستغلال أوقات الفراغ.

-ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من القدرات المهارية والعقلية والنفسية.

الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة من أجل التخفيف من وزنه.

-الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة؛ إذ يرى الفرد أنّ عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية، وليس الانتماء إلى جماعة معيّنة وتمثيلها رياضياً.(بزيو، 2012، ص 49).

9. أهمّ الدوافع ذات العلاقة بالنشاط الرياضي(الترويحي، التنافسي)

توجد مجموعة من الدوافع التي لها علاقة كبيرة بممارسة النشاط الرياضي، وتتمثل في:

9.1. دافع الحركة:

إنّ الفرد الرياضي دائماً يرغب في الحركة والنشاط؛ وذلك من أجل تعويض الوقت الهادئ الذي يقضيه داخل القاعات الرياضية؛ فالحركة عنده تولّد له السعادة والفرح والسرور، وتحدو بالكثير منهم للالتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة. وواجب المعلم أو المدرّس هنا أن يستغلّ هذه الحاجة الطبيعية ويكمّلها بحاجاتٍ أخرى ذات تأثيرٍ على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة. (راجع، 1976، ص 60).

9.2. دافع الانتماء:

وتُعرف بأنّها الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق، والحصول على إعجاب وحبّ موضوعٍ مشحونٍ عاطفياً، والتمسك بصديق، والاحتفاظ بالولاء له.

9.3 دافع حبّ الاستطلاع والمغامرة:

إنّ للفرد الرياضي رغبةً كبيرةً في اكتشاف كلّ ما حوله من أشياء ومعارف جديدة، ويميل كثيراً إلى حبّ المغامرة؛ إذ تُعدّ السباقات والمنافسات ذات الطابع الدرامي والسفريات القصيرة والطويلة الشيء الذي يلبي له هذه الحاجة بشكلٍ واعي وتربوي. (راجع، 1976، ص 60)

9.4 الدافع إلى التنافس والحاجة إلى التقدير من قبل الآخرين:

أثبتت التجارب أنّ الرياضي يزيد من مقدار الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره، خصوصاً مع الذين يكونون في سنّه ومستواه، وخاصّة عندما يعرف أنّه سيحصل على التقدير الاجتماعي بعد فوزه.

9.5 دافع الإنجاز الرياضي:

ويُعرف بأنّه الرّغبة في بذل أقصى جهدٍ لأجل تحقيق الفوز في المنافسة الرياضية. ودافع الإنجاز هو: الحاجة وتجاوز الصعوبات، والتّباين من شخصٍ لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية (رمضان، 2007، ص 58).

9.6 دافع الاندماج الاجتماعي:

يُعدّ الاندماج الاجتماعي دافعاً من دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث يسعى الفرد للبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس، خاصة الذين هم من المرحلة العمرية نفسها، أو المرحلة الدراسية نفسها، أو الفريق الرياضي نفسه، حيث إنّ سلوك الآخرين يثير اهتمامه، ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية أو المشاركة فيها. (راجع، 1976، ص 65)

وقد قسم موراي الدوافع الاجتماعية كالتالي:**- دافع الإنجاز:**

أن يعمل على تحقيق شيءٍ صعبٍ، وأن يتمكّن منه، أو يسيطر عليه، أو ينظّم أشياء مادية، أو بعض أفراد الإنسان، أو الأفكار، وأن ينجز هذا بأكبر سرعةٍ ممكنةٍ، أو بأكبر قدرٍ ممكن من الاستقلال، أو يتغلّب على العقبات، ويبلغ مستوى مرتفعاً، أو أن يتفوّق المرء على نفسه، أو يتنافس مع الآخرين وينبذهم، وأن يرفع المرء من اعتباره لنفسه بأن ينجح في ممارسة بعض المواهب. (سلامة، 1988، ص 189)

- دافع الانتماء:

أن يجذب المرء إلى شخصٍ آخر، وأن يستمتع بالتعاون والتبادل معه (ويكون الشخص الآخر شبيهاً بالمرء أو محبباً له)، أو أن يُدخل السرور ويتودّد إلى شيءٍ محبوب، أو أن يتمسك بصديقٍ ويظلّ مخلصاً له. (سلامة، ص 189)

-العدوان:

أن يتغلّب على المقاومة بالقوة أو الضعف، أن يقوم بالحصول على الشيء بالقوة، أن يقاتل، وينتقم للإصابة أو الضرر، أن يُهاجم، أن يُصيب، أو يقتل شخصاً آخر، أن يقاوم شخصاً آخر بالعنف أو أن يعاقبه. (سلامة، ص 189)

-الاستقلال:

ويُقصد به تحرّر المرء، أو إزالة القيود عن نفسه، أو أن يتخلّص من الأسر أو الحبس، أو أن يقوم بمقاومة القهر والتقييد، أو أن يتجنّب أو يتخلّى عن الأنشطة التي تُملئها السلطات المسيطرة؛ يعني أن يكون المرء مستقلاً وحرّاً حتى يسلك وفق هواه، وأن يكون غير مرتبطٍ، وغير مسئولٍ عن أيّ شيء. (سلامة، ص 189)

-الدّفاع:

الدّفاع عن الدّات ضدّ التّهجم والنقد واللّوم، أن يخفي المرء أو يبرّر فعله السيّء، أو فشله، أو إهانته (سلامة، ص 190).

-الاحترام:

الإعجاب بأحد الرؤساء وتأييده، أن تمدح أو تكرم الأشخاص، أن تستلم عن طيب خاطر ورضى التّأثير بشخص أنت مرتبط به، أن تساير التقاليد. (سلامة، ص 190)

-القيادة:

أن تسيطر وتتحكّم في بيئتك الإنسانيّة، أو أن تؤثر في سلوك الآخرين، أو توجّه عن طريق الإيحاء، أو الإغراء، أو الإقناع، أو إصدار الأوامر، أو تثني الشخص عن شيءٍ أو تقيده أو تمنعه من شيء (سلامة، ص 190).

-دافع القيادة الرياضيّة:

القيادة هي السلوك الذي يقوم به الفرد حين يوجّه نشاط جماعة نحو هدفٍ تسعى إلى تحقيقه هذه الجماعة، وثمة مكّونات رئيسة لهذا السلوك تتمثّل في: المبادئ أي؛ امتلاك قائد الفريق الزمام في الموقف. والعضوية أي؛ اختلاطه بأعضاء الفريق، والتمثيل أي؛ العمل على دفاعه عن فريقه وتمثيله له. والتكامل أي؛ العمل على تخفيف حدّة الصراع بين أعضاء الفريق. والتنظيم أي؛ تحديد عمله وعمل الآخرين، والعلاقات التي تحكم العمل داخل الفريق. والسيطرة أي؛ تحديد سلوك الأفراد أو الجماعة في اتخاذ القرارات أو التعبير عن الرأي، والاتصال أي؛ تبادل المعلومات بينه وبين أعضاء الفريق. والتقدير؛ بمعنى احترام وتقدير قرارات القائد وعدم مخالفتهم لرأيه. (البدري، 2002، ص 147).

-دافع الثقة بالنفس:

لهذا النوع من الدّوافع أهميّة كبيرة للفرد؛ لأنّ دوره يتمثّل في تنظيم سلوكه؛ حيث يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية ثقته بنفسه، والتغلب على النواقص، وضعف الشخصية، إضافة إلى ذلك حاجة الفرد لإبراز أهليته في هذه المرحلة كونه يريد الحصول على مرتبةٍ عاليةٍ ضمن أقرانه، وبيدّل جهده بهدف رفع قيمته الدّاتيّة. (راجع، 1976، ص 60)

-دافع تحقيق الذات:

إنّ الهدف من ممارسة النشاط الرياضي عند الأفراد؛ هو تحقيق ذاتهم ويكون ذلك من طريق تحقيق النجاح، والتفوق على الآخرين؛ فالأفراد يميلون دائماً إلى إنجاز ما لا يستطيع الآخرون إنجازه ويمكن أن تُشبع هذه الحاجة (تحقيق الذات) بتحقيق التفوق الرياضي. (راجع، ص 60).

- دافع الاندماج الاجتماعي:

يُعدّ الاندماج الاجتماعي دافعاً من دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية حيث يسعى الفرد للبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس، خصوصاً الذين هم من المرحلة العمرية نفسها، أو المرحلة الدراسية نفسها، أو الفريق الرياضي ذاته، حيث إنّ سلوك الآخرين يثير اهتمامه ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي خلال حضور المهرجانات الرياضية، أو المشاركة فيها. (راجع، ص 65)

10.دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية: (الحاج، 2012، ص 38)

تُتيح ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إشباع حاجة أو أكثر، وتتوافق أنواع الدوافع وحجمها مع المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد على درجة من حبه وثقافته ووعيه بأهمية الممارسة الرياضية، وهذه الدوافع نابعة من الحاجات التالية:

-الحاجة إلى الحركة والنشاط.

-الحاجة إلى تطوير وتحسين اللياقة البدنية.

-الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية من خلال النشاط.

-الحاجة للصحة البدنية والنفسية.

-الحاجة إلى قضاء وقت الفراغ.

-الحاجة إلى تحسين القدرة على العمل والإنتاج.

-الحاجة إلى إشباع الميل نحو النشاط.

-الحاجة إلى المتعة والإثارة.

-الحاجة إلى تولي المناصب القيادية.

-الحاجة للشعور بالمسؤولية.

11. وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي:

وتشمل الدافعية في المجال الرياضي الإجابة على ثلاث تساؤلاتٍ متمثلة في:

ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة المراد ممارستها من قبل الفرد.

ما مقدار تكرار العمل؟ مقدراً الجهد والوقت الذي حدده الفرد للتدريب.

كيفية إيجاده العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

ويُفسر الدكتور أسامة كامل راتب هذه الأمور أي؛ الإجابة عن هذه الأسئلة بأنها تتضمن ما

يلي:

بالنسبة للسؤال الأول، والثاني؛ وهو اختيار الفرد لنوع النشاط المراد ممارسته، وكذا فترة ومقدار المنافسة، وليس ثمة شك في أنّ الدافعية في المجال الرياضي عندما تكون مرتفعةً نحو رياضة معينة؛ يعني هذا الميل والاهتمام الكبير بها من قبل الفرد.

والاستمرار في التدريب والممارسة والانضباط والمثابرة، هذا يؤدي إلى تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية بهذه الرياضة في وقتٍ قصيرٍ.

أمّا بالنسبة للسؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل، تكمن وظيفة الدافعية في مضمون هذا الاستجواب؛ إذ تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أنّ المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف المنافسة والاختبار يتطلّب مستوى ملائمًا من الحالة التنشيطية، فكلّ لاعبٍ المستوى الملائم حيث يحقق الأداء في موقف المنافسة.

وهنا تكمن أهمية الدافعية الوظيفية؛ وذلك عندما ندرك أنّ الإنجاز في رياضةٍ معينة يجب أن

تتوافر فيه ثلاثة عناصر رئيسية:

- التجهيز والاستعداد المناسب للرياضية المختارة.

- العمل والتدريب الجادّ من أجل تطوير المهارات.

- كفاءة الأداء الرياضي عند التقييم.

12. أسس تطوير الدّافعية الرياضيّة لتحقيق الإنجازات:

ومن أهم الأسس التي يُعتمد عليها في تطوير الدّافعية نجد:

1. يجب فتح باب الحوار، والاتصال، والتفاهم بين المدرّب والأفراد الرياضيين في الأغراض التي تخصّ البرامج التدريبية؛ وذلك من أجل تبادل الآراء ومناقشة الأفكار بينهم.
2. يجب على المدرّب أو المعلم العمل سويّاً مع الرياضي؛ وذلك من أجل وضع الخطط، والأهداف، والبرامج قصيرة الأمد حين يجب أن تُسهم الأهداف قصيرة الأمد في تحقيق الأهداف بعيدة الأمد.
3. يجب أن يكون ثمة توافق بين الأهداف المسطّرة، والبرامج، وأنّ عملية اتخاذ القرارات بهذا الشأن يجب أن تتضمن طريق المفاهمة، والتشاور، والتحاور بين المدرّب والرياضي.
4. يجب أن تكون ثمة مقارنة بين مستوى الفرد من فترةٍ إلى أخرى من خلال سجلّات التقدّم الشخصي للأداء من أجل معرفة ما إذا تقدّم المستوى أم انخفض.
5. يجب العمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي وتطوير نظريته نحو ذاته، وهذا الأمر يعتمد إلى حدّ كبيرٍ على طبيعة العلاقة التي تكون بين المدرّب والفرد الرياضي.
6. إنّ عملية تقييم الإنجازات التي يحقّقها الرياضي يجب أن تتمّ بشكلٍ مستمرّ، وكذلك عملية التقويم المستمرّ أمر ضروريّ لتسجيل النجاحات. (النقيب ي.، 1990، ص 109)

13. أساليب استثارة الدّافعية في المجال الرياضي:

يوجد العديد من الأساليب التي يُعتمد عليها في استثارة الدّافعية الرياضيّة بالنسبة للأفراد الممارسين، ويُعد هذا الموضوع من الموضوعات المهمّة بالنسبة للمدرّبين والمعلمين، ويمكن عرض هذه الأساليب كما يأتي:

- التنوع في أساليب التدريب.
- التنوع في الأنشطة خصوصاً تلك الأنشطة التي تحمل الطابع الترويحي.
- الانتقال من السهل إلى الصعب في التدريب على الحركات.
- ربط عملية التعلّم حسب ميول الفرد.
- عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.
- استخدام التقنيات التربوية المختلفة.
- تنمية مفهوم الذات الإيجابية لدى الأفراد.
- الابتعاد عن استخدام الأسلوب العقابي البدني؛ لأنّ نتائجه سلبية في غالب الأحيان.
- توفير الجو المناسب الذي تسوده المحبة، والألفة بين الأفراد. (رمضان، 120)

14. العوامل المؤثرة في تطوير الدّوافع والرّغبات عند الأفراد:

تختلف العوامل التي تؤثر في تطوير الدّافعية، نذكر منها:

- معرفة الفرد بالفعاليات الرّياضية المختلفة تعمل على زيادة رغبته للممارسة.
- المشاركة في المسابقات الرّياضية المحليّة، والخارجية تُؤدّ خبرةً مباشرةً لتطوير الدّوافع والاهتمامات الرّياضية المختلفة.

- تطوير وتنمية الدّوافع عند المراهق في مختلف الأنشطة لغرض تكوين الرّغبات وتقويتها.

- ربط الدّوافع والرّغبات الأخرى مثل: الموسيقى، مشاهدة النموذج، والصور، والرّسومات.

- تطوير الرغبات والدّوافع من قبل الوالدين.

- توجيه أساليب المربي الرّياضي في تطوير الرّغبات، والدّوافع من خلال الخبرة التي يمتلكها

وتوجيهها نحو الأفضل.

- خلق مواقف إيجابية للفرد تعمل على تطوير الدّوافع والرّغبات بشكلٍ مستمرّ.

- اعتماد مبدأ المكافأة والتدعيم لغرض تكرار النجاح. (أليمة، 2012، ص 26)

، وقد قدّم أيضًا (اتكنسون 1974 Atkinson) أنموذجاً مقترحاً للعوامل المؤثرة في الدّافعية

الرّياضية، وهذه العوامل تتمثّل في:

1. تأثير الخبرة السّابقة على التّفوق في الأداء، كما أنّ للبيئة الرّاهنة تأثيراً كبيراً علالنتائج في

المستقبل.

2. يتأثر الرّياضي كثيراً بالخبرات السابقة، خصوصاً التي تكون في سنّ مبكّر من العمر،

فضلاً عن التّأثر بكلّ من عاملي الوراثة والبيئة.

3. تقدّم البيئة الرّاهنة (الموقف) دوراً مهمّاً كمؤثّرٍ على الأداء، ويتحدّد ذلك في ضوء متطلّبات

وطبيعة الأداء، هذا من ناحية، وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصّة بالرّياضي من ناحيةٍ أخرى.

4. مستوى الأداء الرّياضي هو ناتج كلّ من القدرة والكفاءة المميّزين له.

5. يتأثر الاستمرار في الأداء بعاملين هما؛ توقّع أداء عملٍ معيّن سوف يؤدّي إلى الهدف،

وقيمة الباعث الذي يقدّمه الهدف.

6. كما يُعدّ الباعث من الأمور التي تساعد في زيادة قوّة الدّافع والاختيار بين البدائل، إلاّ أنّه

ليس هو العامل الوحيد. (راتب، ص 89).

15. تطوّر دوافع النشاط الرياضي للأفراد: (حسين، 2001، ص 36).

تنمو دوافع الفرد المرتبطة بالنشاط الرياضي بالتقدم العمري ومستوى تمكّنه من الأداء الرياضي، وأثناء ذلك يمرّ الرياضي بمجموعة من المراحل؛ كلّ مرحلة تختلف عن الأخرى، وتمثّل هذه المراحل فيما يلي:

1.15. مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي (الدافعية الرياضية الأولية):

تتخصر هذه المرحلة بوضوح في المدرسة الابتدائية، حيث يندفع التلميذ للنشاط الرياضي من خلال ميله الداخلي للحركة والنشاط، باعتبارهما من خصائص هذه المرحلة.

كما تمثّل الظروف المحيطة عاملاً أساساً ودوراً واضحاً في التحكم في دافعيته نحو النشاط الرياضي؛ وهذا يعتمد على ما توفره له الأسرة، والمدرسة من فرص لممارسة الأنشطة الرياضية، وتوفّر الساحات والمنشآت، وكذا توجيهات المحيطين بالطفل ليمارس نوعاً من النشاط الرياضي.

كما أنّ لحصة التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً، خصوصاً في مرحلة الابتدائي من خلال إتاحة الفرص الملائمة للتلاميذ؛ من أجل ممارسة مختلف الأنشطة التي يغلب عليها الطابع الترفيهي، وكذا تتميز بالحرية والتلقائية، وهذا ما يخلق له السرور، والفرح، والسعادة.

2.15. مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي (الدافعية الرياضية المتوسطة):

في هذه المرحلة يبدأ الفرد بالتركيز على نوع معين من الأنشطة الرياضية التي كان يُمارسها؛ كأن يصبح لاعب كرة قدم، أو لاعب كرة سلة، أو لاعب كرة اليد... إلخ.

وفي هذه المرحلة يعمل الفرد الرياضي على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من أجل تأهيله لتمثيل مدرسته في البطولات والمسابقات.

كما أنّ الدافعية الرياضية في هذه المرحلة تركز على مجموعة من العوامل وهي:

- الميل الخاص إلى نشاط معين من مختلف الأنشطة الرياضية التي كان يُمارسها.

- خلق مجموعة من الصداقات بينه وبين الأفراد الممارسين للنشاط نفسه الذي يمارسه.

- عمل الأسرة والمربي الرياضي على توجيه الفرد إلى نوع نشاط معين؛ وذلك حسب ميوله.

- حاجة الفرد إلى كسب مختلف المعلومات، والمعارف المتعلقة بالنشاط الذي يمارسه.

-حاجة الفرد إلى التقدير وتحقيق الذات؛ وذلك من خلال المشاركة في مختلف المنافسات الرياضية، ويكون ذلك من خلال الظهور اللائق، وتحقيق الفوز بأفضل النتائج.

-الحاجة إلى إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي المختار للممارسة، وهذا ما يدفع إلى مواصلة التدريب.

3.15 .مرحلة المستويات الرياضية العليا (الدافعية الرياضية العليا):

وتُعَدُّ هذه المرحلة آخر مرحلة في مستويات الدافعية الرياضية، وتعتمد على مجموعة من الدوافع كالتالي:

-عمل الفرد على تحسين مستوى أدائه؛ ويكون ذلك من خلال المواظبة على التدريبات، وبذل أقصى مجهوده للارتقاء بأدائه والفوز في البطولات.

- يهتم بالامتنياز والتفوق من أجل التفوق والامتنياز ذاته، وليس لأجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت، أو فوائد، أو مكاسب خارجية.

-يهتم بالإنجاز في ضوء معايير، ومستويات يضعها لنفسه؛ إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره.

-يضع لنفسه أهدافاً مدروسةً تتميز بالمخاطرة والمحسوبة.

- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل؛ وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.

-يملك القدرة الكبيرة بين الدافعية والثقة بالنفس.

-ينجذب إلى المهام التي تتميز بالصعوبة والخطورة.

-يميل إلى التعلم بصورة أسرع مقارنة مع الآخرين.

-العمل على تمثيل الفريق الذي ينتمي إليه أحسن تمثيل، وتشريفه في المحافل الوطنية والدولية، مما يُشعره بالفرح، والسعادة عندما يرفع علم الدولة عاليًا في البطولات الدولية.

-السعي لتحقيق بعض المقاصد الشخصية؛ وذلك لرفع مستواه الاجتماعي، والاقتصادي.

-يسعى الفرد في هذه المرحلة إلى التمتع بالحياة، من خلال السفر لمختلف البلدان في إطار المنافسات، الأمر الذي لا يمكن الحصول عليه في مواقف أخرى.

- تحقيق النجاح الشخصي، وكذا الحاجة إلى إثبات الذات بالتميّز، والتفوق، والوصول إلى أعلى المراتب بين الجماعة.

الفصل الخامس:
(مراهق المرحلة المتوسطة حاجاته
ومتطلباته)

تمهيد:

يمرّ الإنسان في حياته بمراحل متعدّدة؛ مرحلة الطفولة، ومرحلة المراهقة، ومرحلة الشباب ومرحلة الشيخوخة، ولكلّ مرحلة خصائصها وصفاتها المحدّدة، ويمكن التمييز بين مرحلة وأخرى من خلال خصائص النمو، وقد تظهر هذه الخصائص في جوانب عدّة على الفرد؛ فنجد تغيّرات في الجسم، والسلوكيات، والتصرّفات والعلاقات الاجتماعية، وغيرها.

ولعلّ أكثر مرحلة حسّاسة يمرّ بها الإنسان في مسيرته الحياتية هي مرحلة المراهقة المتوسطة؛ وذلك لأنّها مرحلة الانتقال الجسمي العقلي والانفعالي الاجتماعي، وتُعدّ من أدقّ، وأهمّ المراحل التي يمر بها الفرد؛ فهي المرحلة التي يتحوّل خلالها الفرد من مراهق في المرحلة الأولية إلى بالغ ناضج، والتغيّرات التي تحدث للمراهق أثناءها لا تقتصر على جانبٍ أو بعض الجوانب الشخصية، وإنّما تشملها جميعها، كما أنّها مرحلة طويلة نسبياً، وقد يواجه الآباء والمربّون فيها العديد من الأزمات، والمشكلات التي تتطلّب الهدوء، والصبر، وضبط النفس، وتحمل تصرّفات الأبناء؛ وذلك لأجل الوصول إلى الأهداف المبتغاة من رعايتهم، وفي هذا الفصل سنتطرّق إلى كلّ شيء يخصّ هذه المرحلة، وخاصّة مرحلة المراهقة المتوسطة (14-16 سنة).

1. تعريف المراهقة:**1.1. المراهقة لغة:**

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، والاقتراب المتدرج من النضج؛ فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم والنضج. وجاء مصطلح (راهق) في اللغة العربية بمعانٍ عديدةٍ منها:
الرّهق: الكذب، والرّهق: الخفة والعريضة؛ وأرهقنا الليل دنا منّا: وأرهقتنا الصلاة رهقاً أي؛ حانت.

والرّهق: الهلاك أيضاً، والرّهق: اللّحاق، وراهق الحلم: قاربه.

والرّهق أيضاً يعني الطغيان والزيادة، ذلك ما يمثّل الحياة الانفعالية للمراهق. (البهي، 1997، ص 257)

1.2. المراهقة اصطلاحاً:

يُعرف الدكتور محمد الزعبلوي المراهقة بأنها: "هي مرحلة من مراحل النمو التي يمرّ بها الإنسان في حياته، وتحلّ المرتبة الثالثة من الطفولة إلى الشيخوخة، وتتوسّط الطفولة والشباب، ويتميّز الإنسان فيها بالنمو السريع في جميع الجوانب منها؛ الجانب الجسمي، والنفسي، والاجتماعي، والعقلي، والانفعالي... إلخ. (الزعبلوي، 1998، ص 14)

ويُعرفها الدكتور عبد الكريم: هذه المرحلة تعني المقاربة، والمراهق هو الذي قارب البلوغ، وعلماء النفس والتربية يقسمون مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل؛ مبكرة ومتوسطة ومتأخرة؛ المراهقة المبكرة تبدأ في الثانية عشرة أو الثالثة عشرة، أما المتوسطة فإنّها تبدأ في الخامسة عشرة أو السادسة عشرة، وتأتي بعدها مرحلة المراهقة المتأخرة، وهذه المرحلة تمتدّ إلى السنّ الحادية عشرة، أو الثانية والعشرين، وبعدها تكون مرحلة الشباب، وهذا يعني باختصار أنّ مرحلة المراهقة مرحلة من مراحل الحياة التي يمرّ بها الفرد، وتنقسم في حدّ ذاتها إلى مجموعةٍ من المراحل، وفي كلّ مرحلةٍ منها يتميّز الفرد بنموّ في جانب من الجوانب، مثلاً عند الطفل يبدأ بإنزال المنى، ويصل لمرحلة البلوغ الجنسي، وعند الفتاة يبدأ فيها الحيض وإفراز المنى. (بكار، 2010، ص 08).

ويُعرفها علماء النفس: بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد؛ فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتدّ إلى العقد الثاني من حياة الفرد؛ من الثانية عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً أو قبل ذلك بعامٍ أو عامين؛ ولذلك تُعرف المراهقة أحياناً باسم *the teenyears*.

كما يُعرّفها أيضًا الدكتور عبد الرحمن بقوله: هي فترة من الفترات التي يمرّ بها الفرد في حياته، وتظهر عليه مجموعة من التغيرات في عدّة جوانب: منها؛ الجسمية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، وكذا على مستوى الجوانب الجنسية؛ حيث تطرأ مجموعة من التغيرات على الغدد الجنسية، ومن السهل تحديد فترة المراهقة في البداية؛ ولكن في نهايتها يُعدّ أمرًا صعبًا؛ وذلك يرجع إلى أنّ بداية فترة المراهقة تتحدّد بالبلوغ الجنسي، أمّا تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (العيسوي، 1987، ص22)

وكثيرًا ما نجد تداخلًا بين كلمة المراهقة والبلوغ؛ حيث إنّ هذين المصطلحين مرادفين، أو ذات معنى واحد؛ ولكن في الحقيقة هناك فرق بينهما، ويكمن الفرق في أنّ البلوغ مرحلة من مراحل التغيّر الفسيولوجي العضوي الذي يسبق مرحلة المراهقة، وتحدّد نشأتها؛ وفيها يتحوّل الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

ويرى الدكتور محمود عطا حسين أنّ مرحلة المراهقة هي فترة في مجرى النمو لها بداية ونهاية؛ بدايتها البلوغ، حيث يتحقّق النضج الجنسي للفرد، ونهايتها الرشد، حيث يحدث النضج الاجتماعي والانفعالي؛ فهي عملية بيولوجية في بدايتها "النضج الجنسي"، واجتماعية في نهايتها "الاستقلال عن الأسرة" (حسن، 2000، ص 15).

3.1. المراهقة إجرائيًا:

تُعدّ المراهقة مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان في حياته، وقد تكون غالبًا ما بين سن 12 – 19 سنة، وتطرأ عليها هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسمية، والفسيولوجية، والنفسية والعقلية، وتكون مصحوبة كذلك بمجموعة من المظاهر، نحو: القلق، زيادة الانفعالات، التوتر النفسي... إلخ.

وعيّنة دراستنا هنا مرحلة المراهقة المتوسطة، وتكون في سنّ ما بين 12 إلى 16 سنة، إذ يكون التلميذ في سنة الرابعة متوسط.

2- مصطلحات لها علاقة بمرحلة المراهقة:

1.2. تعريف النضج:

عرّفه "ماركس" النضج هو ملاءمة من جانب النمط العضوي؛ استجابةً لدواعٍ داخليةٍ مستقلةٍ عن المؤثرات البيئية الخارجية".

ويُعرف " ماك جوش " النضج بأنه مجموعة من التغيرات في ظروف التعليم، يقوم أساساً على النمو العضوي أكثر من قيامه على الخبرة والمران".

كما يُعرف الدكتور محمد مصطفى زيدان النضج بقوله: " هو عملية نموّ داخليّ متتابع، يتناول جميع نواحي الكائن، ويحدث بطريقة لاشعورية، ويستمرّ حتى وقت النوم.(حواشين، 1972، ص 72)

2.2. تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة متماسكة من التغيرات التي تطرأ على الفرد، " تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج"، وتعدّ عملية النمو من العمليات المستمرة في حياة الفرد، والحياة عملية مستمرة، ومعنى الحياة هو النشاط؛ فالنمو إذن عبارة عن تغيّرات تقدّمية متجهة نحو تحقيق غرضٍ ضمني هو النضج؛ ومعنى ذلك أنّ التغيرات تسير إلى الأمام، وليس إلى الوراء. (حواشين، ص 71)

3. مراحل المراهقة:

يتفق أغلب الباحثين على أنّ مرحلة المراهقة هي تلك الفترة من عمر الفرد، يكون فيها ما بين سن (12-21 سنة)، ويقسمها بعضهم إلى:

- المراهقة المبكرة؛ وتكون بين سن (12-16 سنة).

- والمراهقة المتأخرة تمتدّ بين (17-21 سنة).

في حين قسّم آخرون مرحلة المراهقة إلى:

-المراهقة المبكرة من (13-16 سنة).

- المراهقة المتأخرة (17-21 سنة).

- بينما قسّمها زهران إلى ثلاثة أقسام كالتالي:

-مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-14 سنة)، وتقابل المرحلة المتوسطة.

-مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-17 سنة)، وتقابل المرحلة الثانوية.

-مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (18-21 سنة)، تقابل المرحلة الجامعية.(السبتي، 2003،

ص14).

- ومن خلال هذه التقسيمات التي تمّ عرضها يرى الباحث أنّ تقسيم مرحلة المراهقة كما يأتي:
- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 سنة)، وفي هذه المرحلة يتميّز المراهق بتغيّرات بيولوجية سريعة
 - مرحلة المراهقة المتوسطة (14-16 سنة)، وفي هذه المرحلة تكتمل التغيّرات البيولوجية.
 - مرحلة المراهقة المتأخّرة (17-21 سنة)، في هذه المرحلة يصبح الفرد راشداً.
- ومن هذا التقسيم نلاحظ أنّ مرحلة المراهقة تمتدّ لتشمل أكثر من 10 سنوات من عمر الفرد.
- وفي دراستنا سنركّز على مرحلة المراهقة المتوسطة؛ إذ يكون الفرد فيها ما بين (14-16 سنة).

4 - خصائص مرحلة المراهقة المتوسطة:

1.4. البلوغ الجنسي:

يُسمى البلوغ الجنسي في علم النفس بالميلاد الجنسي أو اليقظة الجنسية للإنسان، ويكون هذا الأمر بالنسبة للجنسين؛ فالذكر يحدث له أول قذف منويّ، وظهور خصائص جنسية ثانوية، أما الإناث يحدث أول حيض، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويُعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحوّل وانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى المراهقة.

يرى الباحث هنا أنّ التغيّرات التي تحدث للفرد في هذه المرحلة تغيّرات حساسة، وخاصّة تلك التي تتعلّق بالأجهزة التناسلية؛ إذ يُعد هذا الأمر من الأمور الحساسة جدّاً بالنسبة له، حيث إنه يصبح أكثر قلقاً وتوتراً نتيجة التغيّرات التي تحدث له.

2.4. النمو الجسمي:

تتميّز مرحلة المراهقة المتوسطة بسلسلةٍ من التغيّرات العضوية والفسولوجية؛ وذلك بعد فترة النمو الهادئة في مرحلة الطفولة، وتحدث هذه التغيّرات عند الإناث في مرحلةٍ مبكرةٍ بالنسبة للذكور (تكون في سن 12 سنة، أمّا الذكور مستحيل أن تكون قبل هذا السن).

وتتمثّل هذه التغيّرات في زيادة الطول زيادةً سريعةً، وكذا زيادة الوزن، وتوسع الأكتاف ومحيط الأرداف، ويزداد طول الجذع، وطول الساقين، ممّا يؤدّي إلى زيادة الطول والقوة، ويزداد نمو العضلات، والقوة العضلية بصفة عامة.

ويُشير الدكتور فؤاد البهي السيد إلى أنه: تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخليّة، ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وتؤثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني. (البهي، 1975، ص 25)

وفي الأخير يأخذ الذكر جسم رجلٍ بالغٍ، والأنثى جسم امرأةٍ بالغةٍ، وينتج عن هذه التغيّرات الجسميّة السريعة عدد من التغيّرات والاهتمامات الشخصية المقابلة؛ فالمراهق شديد الاهتمام والاعتداد بالنمو الطارئ على جسمه وخاصّة في طوله؛ ولذلك تجده دائماً يقيس نفسه ويقارن طوله بطول أصدقائه وزملائه، وكذا التغيّرات التي تحصل له من: نمو شعر الدّفن، وشعر الشّارب، وغير ذلك من المظاهر التي تنقله من طفل إلى شكل رجلٍ. (زهران، ص 2)

يرى الباحث أنّ أكثر الأمور التي من خلالها يمكن التفرقة بين الطفل والمراهق في المرحلة المتوسطة مظاهر النمو الجسمية، وخاصّة التي تكون ظاهرية مثل زيادة الطول وظهور الشعر...إلخ.

3.4. النمو الحركي:

في هذه المرحلة تنمو القدرة والقوة الحركية بصفةٍ عامّةٍ.

وحتى سن 14 سنة يُلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخي.

ويرى جورين (GORKIN) بأنّ حركات المراهق حتى حوالي 14 سنة تتميز بالاختلال في

التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق، والتناسق، والانسجام. (زهران، 1999، ص 03)

يعني أنّ حركات المراهق في هذه المرحلة غير دقيقة؛ ولذلك يُطلق عليها "سنّ الارتباك"؛ فقد يكثر تعثر المراهق واصطدامه بالأشياء التي تأتي أمامه، وكذا سقوط الأشياء التي تكون في يده، إضافةً إلى الزيادة المفرطة للحركة؛ ويرجع هذا إلى طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بانعدام الاتساق، واختلاف أبعاد الجسم.

ملحوظة: يرتبط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي؛ فمن المهمّ بالنسبة للمراهق أن يُشارك

بمهاره في أوجه نشاط الجماعة، ويتطلّب ذلك إتقان المهارات الحركية اللازمة للقيام بهذا النشاط، وإذا لم يتحقّق ذلك فقد يميل المراهق للانسحاب والانعزال.

4.4. النمو العقلي:

وضح (**biage**) النمو العقلي في مرحلة المراهقة المتوسطة بما يُسمى بالعمليات الذهنية في المقاييس والاختبارات التي تقيس الأداء العقلي بدرجة من الصدق والثبات، وهذه التغيرات تكون بالزيادة الموجبة.

فتتميز هذه المرحلة بأنها فترة النضج في مختلف القدرات، وخاصة فيما يتعلّق بالجانب العقلي، حيث يتم تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده على النمو المتكامل، ويستمر التغيّر الكمي والكيفي، حيث يصبح الفرد المراهق في مرحلة البلوغ أكثر قدرةً على إنجاز المهام العقلية بكل سهولة وسرعة، وكفاءة عالية، وتحدث أيضًا تغيّرات طبيعية للعمليات المعرفية الصورية، وهي المرحلة الرابعة من النمو العقلي، والمعرفي عند الإنسان، وتمثّل التغيّرات العقلية، والمعرفية دورًا مهمًا في مساعدته على التوافق مع المطالب الحياتية.

كما تُظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية بين الأفراد بدرجةٍ عاليةٍ من الوضوح، ويصبح الفرد قادرًا على التفكير المنطقي، ومعرفة الصحيح من الخطأ، كما تنمو له أيضا القدرة على التعلّم والتحصيل، واكتساب المهارات المختلفة مع نمو الإدراك والانتباه. (ديدي، 1995، ص 73)

ويُشير الدكتور إبراهيم وجيد إلى أنّ المراهق يزداد نموّه العقلي في جانبين أساسيين هما:

- الذكاء والقدرات الخاصة:

يكتمل للفرد المراهق في هذه المرحلة التكوين العقلي، وتظهر لديه قدرات خاصة، فينمو الذكاء؛ ويقصد بالذكاء: القدرة العقلية الفطرية العامة، ويقف هذا النمو عند سنّ معيّن في هذه المرحلة.

وفي الحقيقة أنّ النمو العقلي لا يزداد بمقادير ثابتة خلال سنوات عمر الإنسان، وإنما يكون سريعًا في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ثم يتدرّج بعد ذلك.

- الوظائف العقلية العليا:

في هذه المرحلة (المراهقة المتوسطة) تكتمل الوظائف العقلية العليا للفرد، وتأخذ شكلاً مميزًا عن المراحل السابقة، ويُعدّ الانتباه من أهمّ الوظائف التي تزداد بشكلٍ واضحٍ من خلال هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الانتباه، أو بالنسبة لدرجة الموضوع الذي ينتبه له الفرد. (وجيد، 1981، ص 47).

5.4. النمو النفسي:

في هذه المرحلة (المراهقة المتوسطة) من عمر الفرد تزداد حساسيته كثيرًا، وقد يكون ذلك بسبب التغيرات الجسمية السريعة المفاجئة التي تحدث له، وبهذا يشعر باختلاف كبير في أعضاء جسمه مقارنة مع غيره من الناس، الأمر الذي يجعله يفقد ثقته بنفسه؛ ولهذا نرى أن الفرد يتأثر كثيرًا من الناحية النفسية، ويصبح مزاجه عكرًا كثيرًا؛ فتجد أغلب المراهقين كثيرًا ما يلجؤون إلى العزلة، وفي هذه المرحلة تختفي تدريجيًا جماعات الطفولة التي كانت ظاهرة بصورة واضحة في المرحلة الأولى من المراهقة.

وفي هذا الصدد يشير الدكتور إبراهيم وجيد أن التغيرات التي تحدث للفرد في فترة المراهقة المتوسطة تصاحبها أيضًا تغيرات نفسية أساسية ناتجة عن حساسية المراهق بالنسبة لما يطرأ على جسمه من تغيرات، وخوفه أن يكون مختلفًا عن الآخرين، ويظل في حالة خوف وشك إذا صعبت عليه المقارنة وخاصة إذا تعلق الأمر بالأعضاء التناسلية، وهي ناحية يعطيها المراهق أهمية كبيرة، وتؤثر على نفسية كثيرًا. (وجيد، صفحة 31)

يقول الدكتور عبد الرحمن عيسوي: يجب أن يتعلم المراهق تحمّل المسؤولية، خاصة في هذه المرحلة، كما يجب العمل على تنمية قدراتهم، وإذكاء مواهبهم، وتوفير الفرص التي من شأنها أن تؤدي إلى نمو شخصياتهم نموًا سليمًا من الناحية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، بحيث يصبح شابًا متكيفًا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به. (عيسوي، 1992، ص 72)

يرى الباحث أن أهم المشكلات التي يعاني منها المراهق والخاصة بالجانب النفسي ترجع إلى التغيرات الجسمية التي تحدث له، وخاصة تلك التي تتعلق بالأعضاء التناسلية؛ لأن الفرد يولي لها أهمية كبيرة، فهي تؤثر في نفسيته كثيرًا، ونجد نوعًا من الأفراد يميل إلى العزلة بسبب هذه التغيرات والنوع الآخر تجده يتفاخر بها.

6.4. النمو الاجتماعي:

في مرحلة المراهقة المتوسطة تكون العلاقات الاجتماعية أكثر تمايزًا، وأكثر اتساعًا وشمولًا عن مرحلة الطفولة، وبتوسع دائرة العلاقات الاجتماعية يستطيع الفرد التخلص من بعض الجوانب الآتية والأنانية التي كانت تصاحبه في مرحلة الطفولة، وعند زيادة تفاعله بالمحيط الذي يعيش فيه تزيد ثقته بنفسه، وتأكيد ذاته، ويتولد لديه الشعور بالانتماء والولاء للجماعة.

ونستطيع أن نصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بمجموعةٍ من المظاهر الرئيسية والأساسية وهي:

- يميل إلى الجنس الآخر، ويؤثر هذا الميل على سلوكه، ويعمل على جذب انتباه الجنس الآخر بعدة طرقٍ مختلفةٍ.

- الثقة بالنفس، وتأكيد الذات، ويعمل على تأكيد شخصيته وإثبات مكانته، وهذا ما يجعله يتخفف من سيطرة الأسرة.

- الخضوع لجماعة النظائر، حيث يخضع لأساليب الأصدقاء، ويتحوّل بولائه من الأسرة إلى جماعة الرفاق والأقران.

- اتباع دائرة التفاعل الاجتماعي فتتسع دائرة نشاطه الاجتماعي، ويُدرك حقوقه، وواجباته التي تترتب عليه، ويخفف من أنانيته، ويقترّب سلوكه من معايير الناس، ويتعاون، ويتكافل معهم في النشاطات، والمظاهر الاجتماعية.

وفي هذا الصدد نُشير إلى أهمية الرفاق، والجماعة، والأقران، ودورها المهمّ في حياة المراهق يذكر الدكتور " قشقوش " أنّ الجماعة تزود كل من أعضائها المراهقين بما يُطلق عليه هوية الجماعة أو تكلفها لهم، وتعدّ هذه واحدة من الوظائف المهمّة التي تميّز بها الجماعة في حياة الفرد المراهق. (عامر، 2015)

ويوضّح الدكتور مصطفى زيدان: أنّ النمو الاجتماعي الصحيح للفرد المراهق يقف بالأساس على التنشئة الاجتماعية وكذا النضج، حيث إنّه كلّما كانت بيئة المراهق ملائمة كلما ساعده الأمر على أن يتمكن من تكوين علاقات اجتماعية ملائمة، تساعده على التوسع في علاقاته، ويتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية، وخصائص أساسية، وتبدو هذه المظاهر في تألف المراهق مع الأفراد الآخرين ومجتمعه، أو نفوره منهم والابتعاد عنهم، يعني أنّ هذه المرحلة هي مرحلة العلاقات الاجتماعية، يصبح الفرد قادرًا على تكوين علاقاتٍ جديدةٍ مع مختلف الأجناس.

7.4. النمو الانفعالي:

في هذه الفترة يمتاز المراهق بانفعالاتٍ شديدةٍ، وعنيفةٍ، وخاصّة في الفترة المتوسطة من المراهقة، وتختلف هذه الانفعالات من فرد إلى آخر؛ إذ نجد أنّ المراهق في هذه السنوات يثور، وينفعل لأسبابٍ تافهةٍ، كما هو الحال عند الطفل الصغير؛ ويرجع هذا الأمر غالبًا إلى النمو الجسمي

السريع، والتغيرات المفاجئة التي تحصل، له كما أشرنا إليها سابقًا، وهي التغيرات التي تكون على مستوى جوانب الأعضاء التناسلية. (سلامة، 1973، ص 108)

كما يصف الدكتور حامد عبد السلام أنّ الانفعالات في هذه المرحلة انفعالات عنيفة ومتهورة لا تتناسب مع مثيراتها، ولا يستطيع المراهق التحكم فيها، ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يُلاحظ حين يتذبذب الانفعال بين الحبّ والكراهة، والشجاعة والخوف... إلخ، وحين يتذبذب المراهق بين الانسراح والاكتئاب، وبين الانعزالية والاجتماعية، وبين الحماس، واللامبالاة.

ويشير الدكتور مصطفى زيدان في هذا الصدد إلى أنّ مرحلة المراهقة المتوسطة مرحلة حساسة جدًا، خصوصًا من ناحية الانفعالات؛ فيتميّز المراهق بتغيراتٍ انفعاليةٍ عديدةٍ، أغلب هذه الانفعالات تكون من النوع الحادّ العنيف التي تجعل المراهق في غير صورة الطفل الهادئ الوديع التي كان عليها في المرحلة الأولى من حياته، ومن أهمّ الأنماط الانفعالية التي تظهر على الفرد في هذه المرحلة هي: (ريغو، 1986، ص 38):

-الغضب.

-القلق.

-الكآبة.

-العدوانية.

-التوتّر الشديد.

-الغيرة.

وقد لخصّ زهران أهمّ خصائص مرحلة المراهقة المتوسطة في بضع نقاط وهي كالآتي:

- النمو الواضح والمستمرّ نحو النضج في جميع جوانب الشخصية للفرد.

- التقدم نحو النضج الجسمي في جميع الأعضاء (أقصى طول).

- التقدّم نحو النضج الجنسي.

- نمو الجانب العقلي؛ حيث يتحقّق الفرد واقعيًا من قدراته؛ وذلك من خلال الخبرات،

والمواقف، والفرص التي يتعرّض لها في حياته، والتي من خلالها تظهر قدراته، ويعرف حدودها،

فقد ينجح أو يفشل في تنمية قدراته.

- التقدّم نحو النضج والاستقلال الانفعاليين.
- التقدّم نحو النضج والتطبع الاجتماعي، واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية الجديدة.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات؛ يتعرّف المراهق على قدراته وإمكاناته وتمكنه من التفكير، واتخاذ القرارات بنفسه ولنفسه.
- اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر، والتخطيط للمستقبل. (زهران، 1982، ص 267)

5. أنماط المراهقة المتوسطة:

يرى الدكتور صموئيل مغاريوس أنّ هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة المتوسطة، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

أولاً: المراهقة المتوسطة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً، والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق مع المحيط به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يُسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة، أو الخيال، أو الاتجاهات السلبية، أي أنّ المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

ثانياً: المراهقة المتوسطة الانسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء، والعزلة، والسلبية، والتردد، والخجل، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة، وينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه، وحلّ مشكلات حياته، أو إلى التفكير الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يُسرف من الاستغراق في الهواجس، وأحلام اليقظة، وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حدّ الأوهام، والحالات المرضية، وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين شخصيات الروايات التي يقرأها.

ثالثاً: المراهقة المتوسطة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة؛ سواء سلطة الوالدين، أو سلطة المدرسة، أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم؛ كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلّق بالأوهام والخيال اليقظة، ولكن بصورة أقلّ ممّا سبقها. (حواشين، 1973، ص

(155)**رابعاً: المراهقة المتوسطة المنحرفة:**

وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرّفة للشكلين المنسحب والعدواني؛ فإذا كانت الصورتان السابقتان غير متوافقتان، أو غير متكيفتان، فإنّ مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهياب النفسي، ويقوم المراهق بتصرفات تروّع المجتمع ويُدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (حواشين، ص156)

6. مشكلات مرحلة المراهقة المتوسطة:

إن مشكلات مرحلة المراهقة المتوسطة كثيرة ومتعدّدة بجوانب الحياة، حيث يصعب حصرها كلّها؛ لهذا يلجأ المختصون في هذا المجال لتصنيفها إلى عدّة مجالات، مثل: المجال الاجتماعي، المجال نفسي، المجال الصحي، المجال الاقتصادي، المجال المدرسي... إلخ، وقد ارتأى الباحث أن ينظر إلى مجموعة الجوانب التي يرى أنّها مهمّة في موضوعنا وهي (الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المدرسي) وخاصّة مع عينة دراستنا (مرحلة المراهقة المتوسطة 14-16 سنة)، وذلك كالتالي:

1.6. الصراع الداخلي:

إنّ للفرد عدّة صراعاتٍ في مرحلة المراهقة المتوسطة، وخاصّة تلك الدّاخلية، ونذكر منها:
صراع داخلي للمراهق فيما يتعلّق بالأسرة، فقد يكون في الاعتماد عليها، أو الاستقلال عنها، وكذلك صراعات تخصّ مخلفات الطفولة، ومتطلبات الرجولة اللّازمة التي يتهيأ له أنّه يجب أن يتحلّى بها، والصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره في التزاماته، الصراع بين غرائزه الدّاخلية وبين التقاليد الاجتماعية، خاصّة في جانب العلاقات، والجوانب الجنسية مع الجنس الآخر،

الصراع الذي يخصّ الأمور الدينية بين ما تعلّمه وهو صغير، وبين تفكيره الناقد الجديد، والخاصّ بالحياة.

6. 2. الاغتراب والتمرد:

في هذا الصدد تُشير الدكتورّة دعاء راجع أنّه : من المشكلات الأساس التي تصاحب المراهق الإحساس بالاغتراب والتمرد؛ فالمراهق دائماً تجده يشتكي من والديه، فهما لا يفهمانه، ويُعتبر هذا الأمر حقيقةً؛ ويرجع إلى عدّة أمور منها: جهل الآباء (خاصّة منهم الأميين) عن طبيعة هذه المرحلة التي يمرّ بها ابنهم، أو عدم تفهم الاختلاف في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الابن، والجيل الذي يعتبر نفسه منه، والأمر الأكثر تأثيراً عليه عندما يكون دور المراهق في موقف المستمع للتوجيهات، والتعليمات، والانتقادات من الآباء وفي هذا يحاول الانسلاخ عن المواقف والثوابت و رغبات الوالدين كوسيلة للتأكيد، وإثبات تفردّه وتميّزه. (الجوهري، 2014).

6. 3. الخجل والانطواء:

نكاد نجزم أنّ مشكل الخجل والانطواء من أهمّ المشكلات التي تُورّق المراهق في حياته، ولها تأثير سلبيّ كبير؛ فالقسوة الزائدة عليه تُؤدّي به إلى اللجوء للآخرين في حل مشكلاته، ولكن بالمقابل فإنّ مرحلة المراهقة تتطلّب الاستقلال عن الأسرة، والاعتماد على نفسه، وهنا تزداد حدّة الصراع لديه، ويؤدّي هذا الأمر إلى الانسحاب عن العالم الذي من حوله، وكذا الانطواء، ويحدث هذا خاصّة عند الإناث، الأمر الذي يتطلّب من الأسر التعامل بحكمة مع الأبناء في هذه المرحلة.

6. 4. العصبية وحدّة الانطباع:

تُعدّ العصبية والاندفاع وحدّة الطباع، والعناد، والرغبة في تحقيق المطالب من الأمور الأساس التي يجب أن تحدث لكلّ فرد عادي يمرّ بمرحلة المراهقة المتوسطة؛ فهذه الصفات تُعدّ من الأمور التي يمكن من خلالها معرفة أنّ الفرد في مرحلة المراهقة المتوسطة، وتزول بانتهاء هذه المرحلة مباشرة، وبالطبع هناك أمور لها دخل في هذا، وقد تكون وراثية، أو بسبب التنشئة البيئية، وتجدر الإشارة إلى أنّ كثيراً من الدراسات العلمية التي تُشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية، والتفاعل العاطفي عند المراهقين؛ بمعنى أنّ المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تُؤدّي إلى تفاعلاتٍ مزاجيةٍ كبيرةٍ على شكل غضب، وإثارة، وحدّة الطبع عند الذكور، واكتئاب، وغضب عن الإناث.

ويذكر الدكتور عباس محمود عوض أن مشكلات مرحلة المراهقة المتوسطة عديدة نذكر منها:

- العمل على كسب صداقاتٍ جديدةٍ من الجنسين (ذكور، إناث)، والتي تتسم بالنضج بعيداً عن الأفراد الذين هم في سنّ الطفولة، وفي هذا نجد أنّ أغلب الأسر تعارض هذه العلاقات وخاصةً بالنسبة للإناث؛ إذ يُعدّ مخالفاً للعادات، والتقاليد الاجتماعية.

- العمل على القيام بدوره في المجتمع، وأن يكون العمل مقبولاً يتفق مع جنسه، ويتلقّى الاحترام والتقدير من الآخرين.

- تقبّل الفرد المراهق لنمو جسمه، وخاصةً في الأعضاء الجنسية، فهو يُعتبر من الأمور الحساسة والصعبة.

- العمل على الوصول إلى مرحلة الاستقلال الانفعالي عن الوالدين.

- العمل للوصول إلى الاستقلال المادي، والمشاركة في مختلف الأعمال للحصول على المقابل.

- العمل إلى اختيار مجال معيّن، والعمل على تطويره مثل اختيار رياضةٍ حسب الميول، وتطوير نفسه فيها؛ وهذا راجع دائماً إلى طبيعة البيئة التي يعيش فيها وكذا أسرته.

- الاستعداد للزواج والحياة العائلية.

- العمل على اكتساب مهارات عقلية، واجتماعية لازمة مثل: القيادة، المسؤولية... إلخ.

- تفضيل المراهق السلوك الاجتماعي الذي يتميز بالمسؤولية.

- اكتساب مجموعة من القيم، ونظام أخلاقي يوجهان سلوكه. (عوض، 1999، ص 142)

5.6. الكفاية الاجتماعية:

عادةً ما يتعرّض المراهق، أو مجموعة المراهقين للنبذ من الغير؛ وذلك ليس راجعاً إلى ما يعانونه من نقصٍ في شخصيتهم، وإنما يتعلّق الأمر بأنه لم تنتج لهم الفرص في مختلف المجالات لتعلّم مهاراتٍ اجتماعيةٍ جديدةٍ، تسمح لهم بالاندماج في وسط الجماعة، والاتصال، والتواصل معهم.

قد يعتنق هؤلاء المراهقون القيم المتعلقة بأسرهم، والتي قد تتعارض مع تلك التي تسود في الجماعات المدرسية، كما أنّ بعض العائلات تميل إلى الإصراف في تربية أبنائها وتجنّبهم للمواقف

التي تتيح لهم فرص تعلم مختلف تلك المهارات، الأمر الذي يؤثر في قدرتهم على الاتصال، والتواصل بأفراد جنسهم الآخر.

يجب على الفرد أن يتميز بمجموعة من المهارات الإدراكية؛ وذلك لأجل أن يكون موضع تقبل اجتماعي، وما نراه من فشل الزيجات التعسة إنما يعود إلى نقص الكفاية الاجتماعية؛ لذلك فإن هذه الفئة منبوذة لهذه الأسباب، فيمكن أن يؤدي عدم تحليهم بالمهارات الاجتماعية، إلى تحول خجلهم إلى درجة مرضية غير صحية، كما قد يصب الأمر إلى حد الاضطرابات وحوادث المشكلات الانفعالية. (عوض، ص 158)

6.6. التقبل الاجتماعي:

يلاحظ وجود عدد من التلاميذ لا ينتمون إلى أي نشاط رياضي معين؛ بل ومنهم فئة تسيطر على مختلف أوجه النشاطات الاجتماعية لبعض الجماعات (المدرسة-الجامعة)، والانتماء وعدم الانتماء؛ وهذا راجع إلى السمات الشخصية التي تكوّنت لدى الأفراد؛ فقد يكون مصدرها التنشئة الاجتماعية. وإنّ الصداقات التي تربط الأفراد بعضهم بعضاً لا تكون بالضرورة منشؤها المدرسة؛ بل قد تكون خارج المدرسة؛ وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة أو أثناء الرحلات.

قد يرجع الانطواء وعدم مشاركة بعض التلاميذ لمختلف الأنشطة داخل المدرسة وخارجها لأسباب عديدة منها:

. قد يتوهم المراهق أنّ في نفسه انحرافاً أو نقصاً عن غيره في العديد من الجوانب منها:

- أن يشعر أنّه من أسرة رقيقة الحال أكثر من اللازم.
- أن يشعر أنّه قصير القامة بشكل ملفتٍ للأنظار.
- أن يشعر بأنّه يتلجلج في الحديث.
- أن يشعر أنّه ثقيل الظل.

وهذه الأمور قد ترجع غالباً إلى وجود ضغط كبير من قبل والديه؛ فيشعر أنّ كلّ ما يقوم به خطأ؛ لهذا يبدأ الفرد بالابتعاد عن الجماعة؛ لأنّه يشعر بأنهم سوف يطالبونه بشيءٍ يفوق مقدوره، وعندئذٍ يشعر الفرد بعدم الرضا، وهذا ما يؤدي به إلى الشعور بالقلق، والتوتر النفسي.

يلجأ المراهق إلى عدّة أساليب يتغلب بها على الخجل والانعزال، وتتمثل في:

-التحدّي، والعدوان، والتصرّف بطريقة غريبةٍ قصد لفت الانتباه إليه، وهناك من يلجأ إلى الانسحاب؛ لأنّه يجد في العزلة الرّاحة النفسية. (عوض، ص 159)

7. حاجات ومتطلبات المراهق في المرحلة المتوسطة:

إنّ حاجات المراهقين ورغباتهم تتلاءم مع نضجهم الجنسي، ولاشك أنّ حاجات المراهق الجسدية، والاجتماعية، والشخصية لا تختلف في طبيعتها عن حاجات الآخرين من الشباب، غير أنّ شدة بعض هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل حياته التالية.

وفي هذا الجزء سنعرض أهمّ الحاجات التي يحتاجها المراهق في حياته:

7.1. الحاجة إلى الانتماء والأمن:

وتتعلّق هذه الحاجة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وتتضمّن: الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، والنفسية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والخارجي، الحاجة إلى الحياة، الحاجة إلى تجنب الأخطار التي تضرّ بالفرد، الحاجة إلى الاسترخاء والرّاحة والمتعة والسعادة، الحاجة إلى الشفاء عن المرض، أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرّة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضدّ الحرمان من إشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية المختلفة. (زهران، 1971، ص 401).

7.2. الحاجة للقبول من الآخرين:

يُعدّ القبول من المطالب النفسية، والاجتماعية التي لا يستطيع المراهق الاستغناء عنها؛ فالفرد في وسط البيئة الأسرية، والاجتماعية يسعى للحصول على الرّضاء والمحبة، والتقدير من الآخرين، ويكره أن يُسخر منه ويُستهزأ به، ولا يُحب الاحتقار ويتألم لذلك كثيرًا، ويحاول تفادي هذا الأمر بقدر المستطاع.

إنّ قبول المراهق من قبل الآخرين ركيزة أساسية لتقبّله هو لنفسه، والأخذ بتوجيهاتهم وإثبات ذاته في وسط الجماعة.

ثمّة أمران أساسان لا يبدّ الأخذ بهما بعين الاعتبار في سبيل قبول المراهق وشعوره بذلك وهما:

- فهم المراهق جيّدًا من جميع نواحي نموّه (الاجتماعية، النفسية، الجسمية) المختلفة، وإشعاره أنّه معروف ومفهوم لدى أبويه بالدرجة الأولى، وبعدها مجتمعه الخارجي، وهذا يعتمد على البيئة الخارجية له.

- تقدير المراهق حسب ما تقضي مرحلته؛ فالاحترام والاعتبار ضروريان. (العامري، 2020)

3.7. الحاجة إلى تقدير الذات:

تُعدّ حاجة تقدير الذات من الحاجات التي تضمّنها هرم ماسلو للاحتياجات، وتحلّ المرتبة الرابعة في هذا الهرم، وتشمل عدّة عناصر منها: الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة والشلة، الحاجة إلى المكانة والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة مع الأسرة والمجتمع، الحاجة إلى الاعتراف والتقبّل من الآخرين، الحاجة لأن يكون قائدًا في المجموعة، الحاجة إلى اتباع القائد الذي يقود الجماعة؛ ونرى هذا خاصّة في الرياضات التي تكون في صورة جماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد... إلخ)، الحاجة لأن يحمي الآخرين (الشعور بالقوة)، الشعور بالمسؤولية، الحاجة إلى تقليد الآخرين في الأعمال التي يقومون بها خصوصًا كبار السن، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السنّ والزملاء في المظهر والملابس والمصروف (العدالة الاجتماعية)، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى المعاملة العادلة بين جميع الأفراد. (زهرا ن ص 402).

4.7. الحاجة إلى تعلّم المهارات الاجتماعية:

يتعيّن على الفرد المراهق في هذه المرحلة باعتباره فردًا في المجتمع أن يتّجه نحو الرشد، ويتعلّم مجموعة من الأدوار الاجتماعية الجديدة، وهذه الأدوار لا بد أن تتفق مع جنسه، ومع دوره كونه عضوًا مسؤولاً في المجتمع، ولعلّ أسهل طريق لتعلّم هذه الأدوار عن طريق ممارسة الرياضة التي يمكن أن تسمح له بتعلّم هذه الأدوار.

5.7. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتضمّن هذا العنصر: العديد من الحاجات تتمثّل في: الحاجة إلى التفكير، وتوسيع قاعدة الفكر السلوكي، الحاجة إلى تحصيل الحقائق المختلفة في جميع المجالات، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى اكتساب خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات من خلال العمل، الحاجة إلى تحقيق النجاح، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى المطابقة، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، الحاجة إلى تنمية المعلومات وتنمية القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي التربوي والمهني والأسري (زهرا ن، ص 402)، وكلّ هذه الحاجات ضرورية من خلالها يتحقّق الإشباع.

من خلال عرض أهمّ الحاجات التي يحتاجها الفرد في مرحلة المراهقة المتوسطة نرى أنّ هذه الحاجات قد تنوّعت، واختلفت، فشملت عدّة جوانب (نفسية، اجتماعية، عقلية، جسمية... إلخ)؛ يعني

هذا أنه إذا لم يتم تحقيق الإشباع لهذه الحاجات فقد يترتب عدّة مشكلاتٍ بالنسبة للفرد؛ لذلك فإنّ فهم مشكلات الأفراد لا يتم بالشكل الصحيح إلاّ إذا تمّ الرّجوع إلى حاجاتهم الأساس التي تمّ ذكرها.

ونرى أيضًا أنّ هذه المتطلّبات يمكن تحقيق أغلبها عن طريق ممارسة مختلف الرّياضيات، وخاصّة منها تلك الرّياضات الترويحية التي تمنح فرصًا كبيرةً للمراهق لاكتساب هذه الحاجات والمتطلّبات.

8 . أهمية مرحلة المراهقة المتوسطة:

تُشير الأستاذة هناء إلى أهميّة مرحلة المراهقة المتوسطة في حياة الإنسان، فتقول: "إنّ الإنسان العادي الذي يمرّ بمرحلة المراهقة المتوسطة في وقتها، وبكلّ ما فيها من قلقٍ، وغضبٍ، وتوتّر نفسي، وانفعالاتٍ زائدةٍ وصراعٍ، قد يتحوّل من مراهقٍ إلى شخصٍ يبتعد عن العلاقات العاطفية؛ كي لا يشعر بالضعف أمام الآخرين ويخضع لرغباتهم، وغالبًا ما تكون شخصية هذا المراهق في الكبر هشّة، ويحاول الهجوم على غيره متنكّرًا لحقيقة رغباتهم، ومن هذا المنطلق يعمل هذا الإنسان على تضليل الآخرين سواء في علاقاتهم العامّة، أو المهنية، أو العاطفية؛ ليحولهم إلى أداة رغباتٍ لها؛ ولأنّ هذا الشخص الذي فاتته مرحلة المراهقة لم يتمكّن من اكتساب الشخصية فهو يغوص في مجموعةٍ أو يهرب من أن يلاحظ، وغالبًا ما يخشى مثل هذا الإنسان الارتباط العاطفي؛ كي لا ينهزم ويترك منه لدى الشريك الآخر (حسين، 2000، ص 22).

ويوضّح الدكتور ضياء عويد أنّ مرحلة المراهقة المتوسطة لها أهميّة، ومكانة كبيرة بين مختلف الثقافات والبيانات، والشعوب؛ وذلك لأنّها تؤهّل الفرد للدخول في مرحلة الشباب ليصبح عضوًا ينخرط في خدمة مجتمعه؛ فهذه المرحلة تُعتبر الأساس لمرحلة الرشد التي يصبح فيها الفرد مسؤولًا عن الأسرة وعن نفسه، وعضوً منتجًا يُسهم في تقدّم مجتمعه. (العرنوسي، 2011)

9- مرحلة المراهقة المتوسطة وممارسة الرّياضة (الترويحية- التنافسية):

كما ذكرنا سابقًا فإنّ المراهق في هذه المرحلة ينمو جسمه نموًا سريعًا، ويزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة والتحكم على الأعضاء المختلفة أمرًا صعبًا لحدّ ما، حيث يتعرّض بعض المراهقين إلى زيادة المفرطة في وزن الجسم، ويظهر ذلك في صورة شحومٍ موزّعة على أجزاء الجسم، وهذه الزيادة تكون ناشئة بسبب حصول المراهق على كمّية أكثر من السّعرات الحرارية التي تزيد عن احتياجات جسمه من الطاقة اللّازمة؛ ممّا يفقد المراهق السيطرة على جسمه، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي والأرجل حركات الجذع غير متناسقةٍ وغير متّزنةٍ، وعلى الأخصّ عند الذكور؛ إذ تبدو فيهم هذه

الظاهرة أكثر من الفتيات. يقول الدكتور محمد الزعلوي: "في اعتقادي أنّ مرحلة المراهقة تفتح المجال أمام المراهق من أجل أن يمارس أنشطة رياضية ما كان ليمارسها في صغره؛ لميلها إلى الخشونة والقوة البدنية؛ وذلك مثل الجيدو، والكراتيه، والمصارعة، وسباق الدراجات، وهذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد على المهارة الحركية والمراوغة والالتزان وغير ذلك؛ ممّا لازم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة والانطلاق، أمّا كون الصبيّ حين يُراهق فيشاهد عدم اتزانه في أداء الحركات والألعاب التي اعتادها في صباه؛ فليس هذا دليلاً على اضطراب الحركة لسبب عدم اتزانه في أداء الحركات والألعاب التي اعتادها في الصبا بسبب النمو السريع، بقدر ما هو دليل على تخطي المراهق لهذا المستوى النهائي الذي لم يعد متناسباً مع سنه ونمو جسمه، وتُسمى هذه الظاهرة بالرؤية أولاً؛ وذلك أنّ المراهق حين يعود لألعاب الصبا ولا يمل في أدائها فإنّه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار إلى تخطيه الدور النهائي.

وزيادةً على الاضطرابات الحركية والجسمية التي يعيشها المراهق فإنّنا نلاحظ أنّ ثمة اضطرابات سلوكية واجتماعية تميّز هذه الفترة، وفي هذا الصدد يُشير الدكتور بن عكي أنّ الشخصية السوية – التي يطمح النشاط البدني والرياضي إلى تجسيدها عند الشباب-تمكّنه من التكيف والتأقلم ومواجهة الصعاب التي يتعرّضون لها في مهنتهم المستقبلية، خاصّة التي تتطلّب إيجاد تفسيراتٍ لسلوكهم العاطفي.

وتُسمى مرحلة المراهقة المتوسطة في مجال الرياضة بمرحلة الممارسة التخصصية لنشاط رياضيّ معيّن، حيث يبدأ الفرد بالتركيز على نوعٍ معيّن من أنواع النشاط الرياضي؛ كأن يكون لاعب كرة قدم، أو لاعب كرة سلة، أو لاعب كرة يد، أو لاعب تنس طاولة؛ بمعنى أنّ الفرد يختار النشاط حسب ميوله ورغباته.

وفي هذه المرحلة أيضاً يحاول الرياضي الوصول إلى مستوى رياضي يؤهّله لتمثيل فريق مدرسته أو فريق أشبال النادي.

وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدّة عوامل وهي كالاتي:

- ميله الخاصّ لنوعٍ معيّن من أنواع النشاط الرياضي.
- تكوين صداقاتٍ جديدةٍ بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي.
- عمل الأسرة على توجيه الفرد إلى نشاطٍ معيّن حسب ميوله ورغباته.

- حاجته إلى اكتساب المعارف، والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية والتخطيطية؛ مما يدفعه إلى ممارسة المعارف علمياً.
- الحاجة إلى التقدير، وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات، والمباريات الرياضية؛ وذلك بمحاولة الظهور اللائق، وتحقيق أفضل النتائج على الصعيدين المحلي والدولي.
- الحاجة إلى إتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي؛ مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، ويصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجةً عضويةً يعتاد عليها.

الخلاصة:

تُعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة (14-16 سنة) من المراحل الحساسة التي يمرّ بها الفرد؛ فهي مرحلة انتقالية ما بين مرحلة المراهقة الأولية والرشد؛ ولأجل هذا أولى علماء النفس في مجال التربية أهمية كبيرة لها؛ إذ أنّ الفرد يتأثر بعوامل عديدة فيها، وخاصة في الجانب الفيزيولوجي والنفسي والاجتماعي والعقلي والجسمي، فهي تعتبر عبئاً كبيراً على الآباء والمربين، وحتى على المجتمع ككلّ، فلا تنعكس تصرفات بعض المراهقين عليهم أو على ذويهم فحسب؛ بل تتعدى لتمسّ جميع أفراد المجتمع؛ لذا يتطلّب من المربين التريث وضبط النفس، مع شيء من الصبر والتحمّل، هذا حتى يتسنى لنا حسن التعامل مع الأبناء خلال هذه الفترة بشكلٍ سليمٍ؛ وذلك لأجل التمكن من الوصول للأهداف المنشودة، وبالتالي نأخذ بأيدي أبنائنا إلى برّ النجاة، والعمل على أن نوفّر لهم كلّ الحاجات، وتوفير الظروف الملائمة التي يحتاجونها لاجتياز هذه المرحلة بكلّ نجاح.

الجانب التطبيقي

الفصل السادس : (منهجية البحث وإجراءات الميدانية)

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجانب النظري لهذه الدراسة، نأتي على هذا الفصل لعرض مجموعة من الإجراءات المنهجية التي تم الاعتماد عليها من قبل الباحث لأجل تحقيق أهداف الدراسة ومعرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة (14-16 سنة)، وذلك من حيث تحديد المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة، والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها، وكذا تحديد إجراء البحث؛ من تحديد المجال المكاني والزمني، وتحديد الوسائل الإحصائية التي سيتم الاعتماد عليها.

لقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع استمارة استبيان الدافعية الرياضية على تلاميذ الطور المتوسط في مجموعة من المؤسسات التربوية لمرحلة التعليم المتوسطة (14-16 سنة) من الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج التي توصلنا إليها في ضوء الفرضيات المقترحة، وفي الأخير تم تقديم الاستنتاجات التي توصلنا إليها.

فكما هو معروف، فإنّ الذي يميّز أيّ بحثٍ علمي، هو مدى موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا إذا اتبعنا منهجيةً علميةً دقيقةً وموضوعيةً.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

2-منهج الدراسة:

يُعرف المنهج العلمي بأنه أسلوب للتفكير والعمل، يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها، وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة، ويمتاز هذا الأسلوب بالمرحلية؛ بمعنى أنه يتكوّن من مجموعة من المراحل المتسلسلة المترابطة التي يؤدي كلّ منها إلى المرحلة الثانية، وقد يرتبط تحديد الأسلوب أو المنهج العلمي الذي سيستخدمه الباحث في دراسته بمشكلة موضوعه أو بمحتوى الظاهرة المدروسة (عليان، 2012، ص 35)؛ يعني أنّ طبيعة الموضوع أو الدراسة هي من تحدّد طبيعة المنهج المستخدم، وموضوع بحثنا هو "دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الدافعية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة (14-16 سنة) لبلدية عين وسارة ولاية الجلفة"

ولهذا سنستخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات التبادلية، والذي يُعرف بأنه فرع من فروع المنهج الوصفي الذي يهتمّ ببيان العلاقة بين متغيّرين أو أكثر، وفي حالة وجود علاقة بينهم يهتمّ بمعرفة نوع العلاقة سالبة أو موجبة، كما يهتم ببيان حجم ونوع العلاقة بين البيانات؛ بحيث تتطابق التغيّرات في كلا العاملين محلّ الدراسة التبادلية.

3- مجتمع البحث وعينة الدراسة:

3-1-مجتمع البحث:

هنالك العديد من التعاريف التي تخصّ مجتمع البحث نذكر منها: مجتمع البحث يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة والظاهرة قيد الدراسة (قادوس، 1995، ص120)، ويُعرف أيضًا بأنه جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكّلون موضوع مشكلة البحث. وفيما يخصّ المجتمع الخاص ببحثنا فهو يشمل جميع تلاميذ السنة الرابعة متوسط في متوسطات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، وقد بلغ عددهم بـ (1599) تلميذًا وتلميذةً، وهذا حسب استمارة الإحصائيات للسنة الدراسية 2020-2021.

الجدول رقم (3) : يمثل توزيع مجتمع البحث

رقم	اسم المؤسسة	الجنس	العدد	المجموع
01	ديبس مختار	ذكر	14	44
		أنثى	30	
02	عبد الحميد بن باديس	ذكر	45	88
		أنثى	43	
03	العقيد سي الحواس	ذكر	19	39
		أنثى	20	
04	بوحوص عثمانى	ذكر	30	66
		أنثى	36	
05	محمد شريف بن عكشة	ذكر	72	136
		أنثى	64	
06	قاسمي الحسني أحمد	ذكر	59	108
		أنثى	49	
07	ابن خلدون	ذكر	57	136
		أنثى	79	
08	بوزيداوي بن عزوز	ذكر	63	132
		أنثى	69	
09	العقيد شعباني محمد	ذكر	92	170
		أنثى	78	
10	زياني حفيظ	ذكر	39	84
		أنثى	45	
11	زروال لخضر	ذكر	46	94
		أنثى	48	
12	محمد بن سليمان	ذكر	51	106
		أنثى	55	
13	مفدي زكريا	ذكر	55	105
		أنثى	50	
14	قوجال محمد	ذكر	34	80
		أنثى	46	

57	33	ذكر	لوناس فرحات	15
	24	أنثى		
105	50	ذكر	رحماني بن عزوز	16
	55	أنثى		
49	21	ذكر	محمد بن عيشة	17
	28	أنثى		
1599	780	ذكر	المجموع	18
	819	أنثى		

2-3- عينة البحث:

تُعرف عينة البحث بأنها الفئة التي تمثل مجتمع البحث (Popullation Research) أو جمهور البحث؛ أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (الدويدري، 2000، ص 234)، ويُعرفها الباحث "بأنها مجموعة العناصر والأشياء المأخوذة من المجتمع، وتمثله تمثيلاً صادقاً.

وفي بحثنا هذا تم استخدام طريقة العينة العشوائية البسيطة، والتي هي عبارة عن نوع من طرق اختيار العينات، وتكون فيها لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة أن يكون أحد أفراد العينة، ويتم اختيار أفراد العينة في هذا النوع بشكل عشوائي؛ بحيث تضمن إعطاء جميع وحدات المجتمع فرصاً متساوية في الاختيار (ابراش، 2008، ص 250).

تم إجراء الدراسة على عينة البحث المتمثلة في تلاميذ من الرابعة متوسط (14-16 سنة)، الذين يزاولون دراستهم بشكلٍ عادي في المدرسة بمجموع المتوسّطات في مدينة عين وسارة ولاية الجلفة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد بلغ عددهم 300 تلميذ وتلميذة بأسلوب عشوائي وعدم مراعات التجانس بين ذكور والإناث، وهذا بعد إبعاد أفراد العينة الاستطلاعية، والبالغ عددهم 30 تلميذاً، وتم اللجوء لهذا النوع من العينات من أجل إعطاء كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي فرصةً متساوية في الاختيار، وقد قدرت نسبة عينة الدراسة بـ:

(18.76%) من المجتمع الأصلي، والجدول الآتي يوضح حجم العينة ونسبتها من المجتمع

الأصلي:

الجدول رقم (4): يمثّل توزيع العيّنة

تلاميذ الرّابعة متوسط					
المتغير	الصفة	العدد	النسبة	المجموع	النسبة
الجنس	ذكور	113	38%	300	100%
	إناث	187	62%		

نلاحظ من خلال الإحصائيات الموجودة في الجدول رقم(3)، والذي يمثّل عيّنة الدّراسة المتمثلة في تلاميذ السنة الرّابعة الممارسين للأنشطة الرّياضية الترويحية بمتوسطات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة، أنّ نسبة الذكور 47%، أما نسبة الإناث 53%، وهي أكبر من نسبة الذكور.

الجدول رقم (5): يمثّل حجم عيّنة الدّراسة بالنسبة المئوية

المجتمع الأصلي	عيّنة الدّراسة	نسبة عيّنة الدّراسة من مجتمع الدّراسة
1599	300	18.76%

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) أنّ نسبة العيّنة من المجتمع الأصلي قد قدرّت بـ (18.76%)، وهي نسبة مقبولة في البحوث الوصفية.

الجدول رقم (6): يمثّل حجم العيّنة حسب متغير النشاط

الجنس	العدد	طبيعة النشاط	المجموع
العيّنة	300	فردية	68
		جماعية	232

4-مجالات البحث:

وتتمثّل مجالات البحث في إطارها البشري والمكاني والزّماني الذي تمّت فيه إجراءات التطبيق، والذي من خلاله تمّ اختيار مجتمع البحث والعيّنة المراد تطبيق الأداة عليها، ويجب على الباحث أن يتقيّد بها طيلة بحثه، ويتوقّف عندها تعميم نتائج هذه الدّراسة.

4-1-المجال البشري:

تمّ تطبيق الدّراسة على تلاميذ الطور المتوسط (14-16 سنة) الذين يزاولون دراستهم بشكلٍ عادي بالمدرسة، في مجموع المتوسّطات ببلدية عين وسارة ولاية الجلفة بمجموع (300) تلميذٍ وتلميذةٍ من الممارسين للأنشطة الرّياضية الترويحية.

الجدول رقم(6): يمثّل توزيع مجتمع البحث من الممارسين للأنشطة الرّياضية الترويحية

بالنسبة المئوية

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	780	48.78%
الإناث	819	51.21%
المجموع	1599	100%

3-3-2-المجال المكاني:

تمّ إجراء الدّراسة الميدانية بمجموعة من المتوسّطات ببلدية عين وسارة الواقعة بولاية الجلفة.

3-3-3-المجال الزماني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من 01 جانفي 2020 إلى غاية جويلية 2021؛ حيث خصّص كلّ من (جانفي إلى غاية جويلية) من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع، وجمع المادة العلمية للجانب النظري لسنة 2020، أمّا الجانب التطبيقي فقد كان (من فيفري إلى غاية ماي)، تمّ من خلالهما تحضير العبارات الخاصة بالاستمارة وتوزيعها على العيّنة المختارة، ثمّ بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها لسنة 2021.

5- متغيّرات البحث:**5-1-المتغيّر المستقل:**

وهو ذلك المتغيّر الذي نهدف إلى معرفة أثره في المتغيّر الآخر، حيث أنّ الباحث ينظر له باعتباره متغيّراً مستقلاً عن باقي المتغيّرات (Deslandes Neve.1976.p20)، وفي دراستنا هذه يُعتبر المتغيّر المستقل هو الأنشطة الرّياضية الترويحية.

5-2- المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه؛ فالباحث هنا لا يتدخل فيه، وفي دراستنا هذه يُعتبر المتغير التابع هو الدافعية الرياضية.

6- أدوات الدراسة:

إنّ اختيار أدوات جمع البيانات حول الدراسة يتوقف بالأساس على العديد من الاعتبارات والعوامل المهمة التي يجب الوقوف عندها، وخاصةً فيما يتعلق بطبيعة المشكلة، وصياغة فرضياتها، والدراسات السابقة؛ مما يتوجب على الباحث أن يكون على معرفة جيّدة بالأدوات المختلفة الخاصة بجمع البيانات في البحوث الوصفية؛ وذلك من أجل الاختيار الأنسب منها، وأن يكون كذلك على معرفة بشكل أكبر بمواصفات الأداة التي يستخدمها، وفيما إن كانت تتلاءم مع المفوضين أم لا، ومتطلبات تطبيقها في الميدان أيضًا، وبعد مراجعة الأدبيات السابقة حول موضوع الدراسة والمتغيرات الخاصة به، والدراسات السابقة والمراجع التي لها علاقة مباشرة بمتغيرات بحثنا، ارتأى الباحث أنّ استمارة الاستبيان هي الأنسب للدراسة، وهذا يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وبتكلفة أقل للجهد والوقت.

- وصف استبيان الخاص بالدافعية الرياضية:

تمّ الاستعانة بمقياس الدافعية الرياضية الذي أعدّه تيتكو Tutko، وريتشارد Richard، الذي قام محمد حسن علاوي بتعديله لتكييفه مع البيئة العربية؛ إذ يتكوّن هذا المقياس من (50) عبارة، بحيث يقوم الفرد بالإجابة على العبارات بمقياس خماسي التدرج (ينطبق عليًا بدرجة كبيرة جدًا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدًا)؛ فقد تمّ الاستعانة بهذا المقياس من أجل إعداد استمارة الاستبيان الخاصة بدراستنا، وعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء من أجل استخراج الصدق الظاهري له، وبعد ذلك تمّ حذف واستبعاد بعض العبارات، وتعديل العبارات الأخرى، وفي الأخير أصبح عدد عبارات الاستبيان الخاص بدراستنا 40 عبارة، وقد شمل الاستبيان عدّة أبعادٍ خاصة بالدافعية الرياضية، وهي كالتالي:

الجدول رقم (7): يمثّل أبعاد استبيان الدافعية الرياضية والفقرات الإيجابية والسلبية

الرقم	البعد	الاتجاه	أرقام العبارات
01	بعد الحافز	إيجابية	1,2,4,6,7
		سلبية	3,5
			1,2,3,4,5,6,7

7,9,10,14	إيجابية	بعد الهادفية الرياضية	02
11,12,13	سلبية	8,9,10,11,12,13,14	
18,19	إيجابية	بعد المسؤولية	03
17,16,15	سلبية	15,16,17,18,19	
22,23,24,25	إيجابية	بعد القيادة الرياضية	04
20,21,26	سلبية	20,21,22,23,24,25,26	
27,29	إيجابية	بعد الثقة بالنفس	05
28,30,31,32	سلبية	27,28,29,30,31,32	
35,37,39,40	إيجابية	التحكم الانفعالي	
33,34,36,38	سلبية	33,34,35,36,37,38,39,40	

وقد تمّ الاعتماد على سلم ليكارت الخماسي مقياساً للإجابة كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (8) : يوضح سلم مقياس الإجابات للعبارة الإيجابية

الأوزان	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
الدرجة	5	4	3	2	1

الجدول رقم (9) : يوضح سلم مقياس الإجابات للعبارة السلبية

الأوزان	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
الدرجة	1	2	3	4	5

7-الدراسة الاستطلاعية:

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث من أجل الوقوف بنفسه في أرضية ميدان الدراسة لمعرفة السلبيات والإيجابيات التي تقابله عند إجراء التجربة؛ وذلك لتفادي المشكلات والصعوبات التي قد تواجهه (قايم، 1989، ص 107)، كما يتمّ الاعتماد عليها أيضاً من أجل التعمق في البحث أكثر، وتعتبر العمل الأول الذي قمنا به في بحثنا، كما أنّ لها أهمية كبيرة في البحوث العلمية، حيث تُعتبر الرّكيزة الأساس التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولية حول الدراسة وميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضاً تُبنى الأسس العلمية لأدوات البحث المستخدمة، كما تمّت الدراسة في، الفترة الممتدة ما بين 15 إلى 20 من شهر فيفري، هذه من جهة، أمّا الجهة الأخرى فيتمّ من خلالها

تجريب أدوات الدراسة من أجل التأكد من ملاءمتها وصلاحياتها، بالإضافة إلى الاطلاع على مكان إجراء البحث والتعرف عليه.

وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة غير عينة الدراسة الأساس، وهم مجموعة من تلاميذ السنة الرابعة لمرحلة التعليم المتوسط، من الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بمتوسطة أو بمجموعة من المتوسّطات ببلدية عين وسارة، وقد بلغ عددهم 30 تلميذاً بتاريخ 2021/02/15 على الساعة التاسعة صباحاً، وقدّرنا وقت الإجابة عن أسئلة الاستبيان من 15 إلى 30 دقيقة لمجموع فقرات الاستبيان.

وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية معرفة ما يلي:

- التحقق من ملائمة الاستبيان وقدرة التلاميذ لفهم فقراته ومصطلحاته.
- الممارسة العلمية لتوزيع استبيان الدافعية الرياضية.
- اكتشاف بعض الأخطاء في إجراء تطبيق الاستبيان.
- تحديد الوقت التي يستغرقه التلاميذ في الإجابة على الاستبيان بدقة.
- التمرن على تطبيق الاستبيان.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تتعرض للباحث عند قيامه بدراسة أساسية والوقوف عليها.

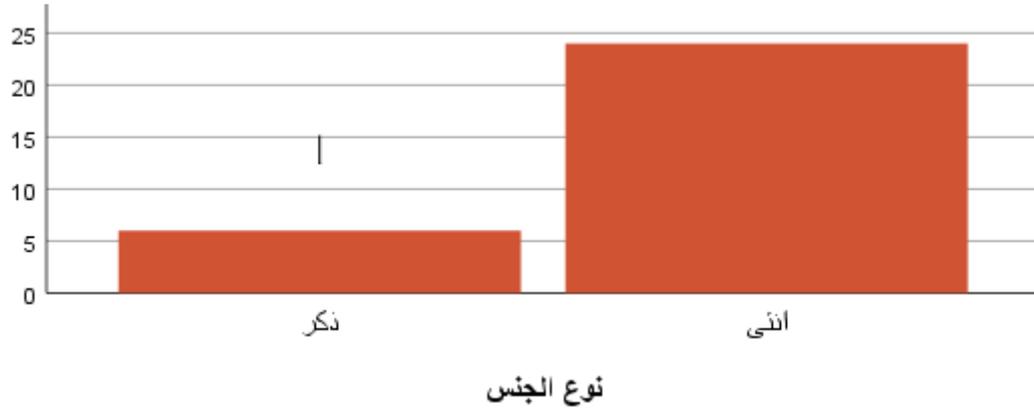
1- توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

الجدول رقم (10): يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	06	20%
إناث	24	80%
المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11): أنّ نسبة الإناث بلغت(80%)، وهي أكبر من نسبة الذكور والتي بلغت (20%).

الشكل رقم (1) : يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

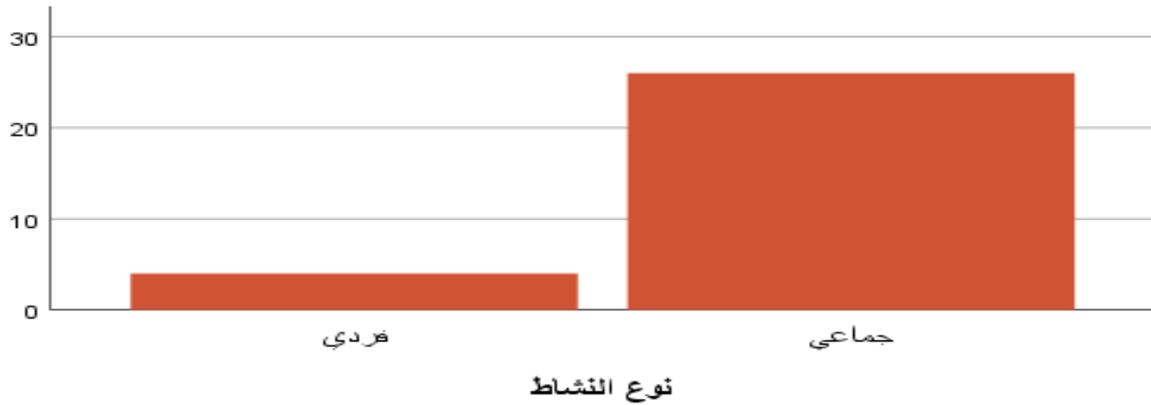


2- توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير النشاط.

الجدول رقم (11): يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب النشاط.

النشاط	العدد	النسبة المئوية
فردى	04	% 20
جماعى	26	% 80
المجموع	30	% 100

الشكل رقم (2) : يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب النشاط.



الخصائص السيكو مترية للأداة:

3-6-1- صدق الأداة:

-استبيان الدافعية الرياضية:

-الصدق:

يُقصد به مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أُعدت له (الغريب، 1977، ص 54)، ويُعرف أيضاً أنه قياس الظاهرة التي أُعدت من أجلها، ويُعدّ الصدق من الوسائل الأساسية التي يتم الاعتماد عليها في الحكم على الأداة المستخدمة.

-الصدق الظاهري:

في دراستنا هذه تم استخدام طريقة الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، بعد إعداد استبياننا في صورته الأولية؛ فقد شمل (50) عبارة، وبعدها كان لا بد أن نتأكد من صدقه؛ فقد تم عرضه على 11 محكماً على انفراد في اختصاص علم النفس، وقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة مختلفة، وطلب من الأساتذة قراءة كل عبارات الاستبيان، وتحديد إذا ما كانت هذه العبارات تقيس فعلاً الغرض الذي وضعت من أجله، وفي هذا تم تقديم بعض الملاحظات؛ منها حذف عبارات وتعديل بعضها الآخر من ناحية الصياغة، ومن ناحية السلامة اللغوية، وفي الأخير اتضح أنّ أغلب الأساتذة اتفقوا على أن الاستبيان يقيس ما وضع لقياسه (الدافعية الرياضية)، وبهذا نكون قد قمنا بعملية حساب صدق الأداة، وهذا ما يُعرف في البحث العلمي بالصدق الظاهري.

ويرى "بوفاتح" أنّ الغرض من التحكيم هو تحديد مدى سلامة الصياغة اللغوية لل فقرات ومدى مناسبة الفقرات للأبعاد المختلفة التي تنتمي إليها في كل مقياس على ضوء التعريفات الإجرائية وقدرة الفقرات على قياس الأهداف التي وضعت لقياسها، ومدى وضوحها وملائمتها للتطبيق الفعلي، ومدى الصياغة اللغوية لل فقرات وإبداء أي ملاحظات أو تعديل بعد الفقرات، أو حذفها أو إضافتها أو دمجها حسب ما يرويه مناسباً. (بوفاتح، 2013، ص 362)

وبعد أن جمع الباحث فقرات الاستبيان المحكّمة، قام بمراجعة التعديلات والافتراضات التي أشار إليها المحكّمون على أداة الدراسة انطلاقاً من أنّ الفقرات المقبولة التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (80%)، وبعد التحكيم تم استخراج أداة البحث في صورة أولية.

الجدول رقم (12): يوضح عينة المحكمين من حيث الدرجة العلمية والجامعة

اسم المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة
بوطالبي بن جدو	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
العلوي عبد الحفيظ	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
زواغي شمس الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
عيد غاني علالي	أستاذ محاضر أ	جامعة العربي بن مهدي أم البواقي
قصير عبد الرزاق	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
دغوش عقبة	أستاذ محاضر أ	جامعة باتنة 2
عباش أيوب	أستاذ محاضر أ	جامعة العربي بن مهدي أم البواقي
كمال حزازي	أستاذ محاضر أ	جامعة باتنة 2
مفتي عبد المنعم	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد لمين دباغين سطيف2
عبدلي فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة سوق اهراس
خويلدي هواري	أستاذ محاضر أ	المركز الجامعي نور البشير البيض

الجدول رقم (13): يوضح اتفاق المحكمين اتجاه الاستبيان الدافعية الرياضية

أساس التحكيم	نسبة الاتفاق	الملاحظات
الصياغة اللغوية	85%	سليمة وواضحة
البنود	80%	كافية
توافق المجالات ككل	90%	تتوافق
تحقيق هذا الاستبيان الأهداف المرجوة	85%	تقيس
البدائل	100%	مناسبة
النسبة المنوية للتحكيم	90%	

من خلال الجدول رقم(14): نلاحظ أنّ نسب الاتفاق بين المحكمين مرتفعة، وقد تجاوزت 80% مما يشير إلى أنّ الأداة المستخدمة ملائمة للقياس.

صدق الاتساق الداخلي (المحتوى):

تمّ التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث قمنا بحساب معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان والبعد التي تنتمي إليه، وبين البعد

والمقياس ككل، واستخراج الدلالات الإحصائية لقيم معاملات الارتباط عند مستوى الدلالة 0.01، 0.05 كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح الاتساق الداخلي للاستبيان (الارتباط بين العبارات والأبعاد والارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان).

ارتباط البعد بالاستبيان			ارتباط العبارة بالبعد			البُعد	العبارة
الدلالة	درجة المعنوية	معامل الارتباط	الدلالة	درجة المعنوية	معامل الارتباط		
دال	00.00	**6070.	دال	0.000	**0.611	بُعد الحافز	1
			دال	160.0	**0.483		2
			دال	000.0	**6160.		3
			دال	0470.	*650.3		4
			دال	00.00	**7570.		5
			دال	0040.	*5060.		6
			دال	20.00	**5350.		7
			دال	220.0	*4160.		8
دال	0.000	**8710.	دال	160.0	*4350.	بُعد الهادفية الرياضية	9
			غير دال	970.0	3080.		10
			دال	80.00	**4740.		11
			دال	000.0	**7490.		12
			دال	00.00	**8060.		13
			دال	00.00	**7450.		14
			دال	210.0	*4200.		15
دال	0.017	0.909**	دال	000.0	**0.644	بُعد	16

			دال	00.00	**7930.	المسؤولية	17	
			دال	0.000	0.742**		18	
			دال	0.017	0.432*		19	
			دال	0.014	0.445*		20	
			دال	0.000	0.753*		21	
			دال	0.000	0.598**		22	
			غير دال	0.118	0.292		23	
	دال	0.0000	0.847**	دال	0.004	0.515**	بُعد القيادة	24
				دال	0.000	0.763**	الرياضية	25
				دال	0.000	0.769**		26
				دال	0.000	0.607**		27
				دال	0.000	0.645**		28
				دال	0.002	0.533**		29
				دال	0.019	0.446**		30
				دال	0.000	0.693**		31
	دال	0.000	0.742**	غير دال	0.257	0.213	بُعد الثقة	32
				دال	0.006	0.494**	بالنفس	33
				دال	0.014	0.444*		34
				غير دال	0.373	0.182		35
				دال	0.005	0.498**		36
				دال	0.004	0.513*		37
				دال	0.003	0.520**		38
				دال	0.001	0.578**		39

دال	0.000	0.671**	غير دال	0.050	0.361	بُعد التحكم الانفعالي	40
			غير دال	0.179	0.252		41
			دال	0.000	0.695**		42
			دال	0.001	0.554**		43
			دال	0.002	0.548**		44
			دال	0.005	0.502**		45
			دال	0.000	0.613**		46
			دال	0.000	0.436**		47

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أنّ معظم قيم الارتباط بين العبارات والأبعاد، وأيضًا بين الأبعاد والاستبيان كانت دالة إحصائيًا سواء عند مستوى دلالة (0.01)، أو مستوى دلالة (0.05)، وهذا ما يستوجب إبقاء تلك العبارات، ماعدا العبارات (10-23-32-35-40-41) التي تم حذفها وإبقاء جميع الأبعاد لانتمائها للاستبيان، واستخراج الأداة في صورتها النهائية بـ 40 عبارة.

من خلال هذه القيم لمعاملات الارتباط والتي تشير بصفة عامة إلى صدق العبارات وارتباط كل عبارة بالبعد، وارتباط كل بعد بالاستبيان ككل نجد أنّ الاستبيان يتصف بصدق عالٍ من خلال صدق الاتساق الداخلي، أو ما يدعى أيضًا بصدق المحتوى.

2-1- صدق البناء:

الجدول رقم (15): يوضح صدق بناء الاستبيان (الارتباط بين الأبعاد).

النُعد	بُعد الحافز	بُعد الهادفية الرياضية	بُعد المسؤولية	بُعد القيادة الرياضية	بُعد الثقة بالنفس	بُعد التحكم الانفعالي
بُعد الحافز	1	.528**0	.496**0	.434*0	.2490	.2860
بُعد الهادفية الرياضية		1	.774**0	.711**0	.522**0	.459*0
بُعد المسؤولية			1	.794**	.602**	.514**

.3550	.601**0	1				بُعد القيادة الرياضية
.506**0	1					بُعد الثقة بالنفس
1						بُعد التحكم الانفعالي

من خلال الجدول رقم(16)الذي يمثّل نتائج معامل الارتباط بين كل بُعد وآخر (صدق البناء)، نلاحظ أنّ جميع قيم معاملات الارتباط موجبة تدلّ على علاقة طردية، وهذا ما يتوجب إبقاء جميع الأبعاد، ومن خلال هذه القيم لمعاملات الارتباط نجد أنّ الاستبيان يتصف بصدق عالٍ من خلال صدق البناء.

3-1- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

الجدول رقم (16): يوضّح الصدق التمييزي للاستبيان (المقارنة بين الدّرجات العليا والدّنيا).

درجة المعنوية {Sig}	قيمة الاختبار (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئة	البُعد
0.000	12.345	0.0000	40.0000	10	الفئة العليا	بُعد الحافز
		2.33095	30.9000	10	الفئة الدنيا	
0.000	16.710	0.42164	34.8000	10	الفئة العليا	بُعد الهادفية الرياضية
		2.55821	21.1000	10	الفئة الدنيا	
0.000	17.159	1.49443	39.3000	10	الفئة العليا	بُعد المسؤولية
		2.34758	24.2000	10	الفئة الدنيا	
0.006	14.382	0.96609	39.4000	10	الفئة العليا	بُعد القيادة الرياضية
		2.94581	25.3000	10	الفئة الدنيا	
0.000	7.475	3.78447	34.9000	10	الفئة العليا	بُعد الثقة بالنفس
		2.40601	24.3000	10	الفئة الدنيا	
00.00	9.0000	2.99073	36.5000	10	الفئة العليا	بُعد التحكم الانفعالي
		3.40588	23.6000	10	الفئة الدنيا	
0.000	12.711	13.29202	218.3000	10	الفئة العليا	الدّرجة الكلية
		7.16783	157.6000	10	الفئة الدنيا	

من خلال الجدول رقم (17) نجد:

- بالنسبة لُبعد الحافز: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (40.0000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (30.9000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (12.345) مع درجة معنوية تساوي (0.000)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدّنيا عند مستوى دلالة (0.05).

- بالنسبة لُبعد الهادفية الرّياضية: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (34.8000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (21.1000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (16.710)، مع درجة معنوية تساوي (0.000)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدّنيا عند مستوى دلالة (0.05).

- بالنسبة لُبعد المسؤولية: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (39.3000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (24.2000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (17.159)، مع درجة معنوية تساوي (0.000)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدّنيا عند مستوى دلالة (0.05).

- بالنسبة لُبعد القيادة الرّياضية: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (39.4000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (25.3000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (14.382)، مع درجة معنوية تساوي (0.006)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدّنيا عند مستوى دلالة (0.05).

- بالنسبة لُبعد الثقة بالنفس: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (34.9000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (24.3000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (7.475)، مع درجة معنوية تساوي (0.000)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدّنيا عند مستوى دلالة (0.05).

- بالنسبة لُبعد التحكم الانفعالي: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (36.5000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (23.6000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (9.0000)، مع درجة معنوية تساوي (0.001)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدّنيا عند مستوى دلالة (0.05).

- بالنسبة للدرجة الكلّية للمقياس: المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (218.3000)، والمتوسط الحسابي للفئات الدّنيا يساوي (157.6000)، وفي اختبار (T) للفروق بينهما تساوي

(9.079)، مع درجة معنوية تساوي (0.000)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدنيا عند مستوى دلالة (0.05).

* من خلال القيم السابقة لاختبار (T) بين الفئات العليا والفئات الدنيا لأبعاد المقياس والتي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هاتئ الفئات، نستنتج وجود صدقٍ تمييزيٍّ عالٍ للمقياس.

4-1- الصدق الذاتي:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي} *$$

$$\sqrt{0.892} = \text{الصدق الذاتي} *$$

$$0.944 = \text{الصدق الذاتي} *$$

وهي درجة عالية من الصدق الذاتي تسمح لنا بالوثوق في نتائج الاستبيان.

3-6-2- ثبات الأداة:

بعد أن قمنا بدراسة صدق الاختبار يأتي الدور الآن على دراسة ثبات الاختبار، ويُعدّ هذا الأمر بالغ الأهمية، إلا أنه يأتي بعد دراسة الصدق؛ إذ ليس من المعقول أن يكون الاختبار صادقاً وغير ثابت، وفي الوقت نفسه كون الاختبار غير ثابت يُضعف إلى حدٍّ كبيرٍ معامل ضعفه؛ بل يُحيله إلى أداة لا يمكن الاعتماد عليها، ويمكن أن ينظر إلى معامل الثبات على أنه نوع من الصدق الذاتي أو صدق الدرجات التجريبية للاختبار التي انتقى منها أثر الصدفة وخطأ القياس، حيث أن درجة الحقيقة للاختبار تمثّل محكماً في حدّ ذاته يوحى بالصدق النظري المتوقع له، وإن لم يكن يدل عليه بوضوح. (خليل، 2011، ص126).

ويُعرف ثبات الاختبار؛ يعني ثبات الأداة؛ أي أنها تعطي نتائج متقاربة، أو النتائج نفسها إذا طبّقت أكثر من مرّة في ظروفٍ متماثلة، ومن النادر أن يوجد مقياس صادق ولا يكون ثابتاً؛ فالمقياس الصادق هو مقياس ثابت، ولكن العكس ليس صحيحاً (خليل، 2012، ص271). وبمعنى آخر ثبات نتائج الاختبار إذا أعيد تطبيقه من قبل عدّة أشخاصٍ في الظروف نفسها، بحيث يعطى النتائج نفسها.

1- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (17): يوضح قيمة الثبات ألفا كرونباخ للاستبيان.

عدد العناصر		قيمة ألفا كرونباخ
حجم العينة الاستطلاعية	عدد العبارات	0.892
30	47	

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أنّ قيمة الثبات ألفا كرونباخ للمقياس تساوي (0.892)، وهي قيمة عالية أكبر من (0.6)، وبالتالي تدلّ على ثباتٍ عالٍ للاستبيان يحوّل استخدامه في جمع البيانات.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

يتمّ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بتطبيق الاستبيان مرةً واحدةً، وبعدها تقسم أو تجزأ فقرات الاستبيان إلى نصفين (فقرات جزئية، وفقرات فردية)، وبعدها حساب معامل الثبات لنصف الاستبيان والذي قدر بـ 0.865، ولكن هذه القيمة تمثّل قيمة الثبات لنصف الاختبار؛ ولكي نحصل على قيمة ثبات الاختبار الكلي قمنا بالتصحيح عن طريق معادلة سبيرمان براون، وكانت نتيجة الاختبار الكلي 0.909، وهذا ما يمثّل ثباتاً عالياً للاستبيان:

الجدول رقم (18): يوضح معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية.

العينة	معامل الارتباط بعد التصحيح سبيرمان براون	معامل الارتباط قبل التصحيح
30	0.909	0.865

الموضوعية:

بالنسبة لأداة دراستنا الحالية؛ أي استبيان الدافعية الرياضيّة فهو مستوحى من الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة، المرتبطة بموضوع الدراسة، كما أنّ عباراته تتميز بالوضوح والسهولة، وهذا ما أثبتته الدراسة الاستطلاعية، حيث أنّ جميع التلاميذ أجابوا على كلّ فقرات الاستبيان، وهذا ما يجعل الأداة موضوعية وقابلة للتطبيق، ويزيد من ثقلها العلمي.

كما يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجها على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده؛ أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الإجابات عن أسئلة الاختبار (بوداود، وعطالله، 2009، ص107)، ويُشير الخبراء إلى أنّ الموضوعية تضمن ثبات المصحح أو الحكم، وهو الثبات بين المحكمين، ويتم الحصول على هذا النوع من الثبات عن طريق معامل الارتباط بين محكمين أو أكثر، يقومون بالتحكيم للأفراد أنفسهم، والاختبار نفسه، في الوقت نفسه.

من هذا المنطلق تمّ حساب معامل الثبات بين تصحيح محكمين مختلفين، حيث بعد إعطاء الدرجات لكل عبارة، قام الباحث بتفريغ النتائج كلاً على حدة (النتائج التي تحصل عليها المصحح الأول على حدة، والنتائج التي تحصل عليها المصحح الثاني على حدة) وبعدها تمّ حساب ثبات المصحح من خلال معامل الاتفاق كذلك بين التصحيحين المختلفين، وكانت النتيجة هي "1" لكل العبارات؛ أي ثبات تامّ بين المصححين، وهذه النتيجة تدلّ على موضوعية المصححين، وعدم تدخل ذواتهم في تغيير النتائج المتحصّل عليها، وهذا ما يدلّ على موضوعية الاستبيان.

إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد الاتصال بمديرية التربية لولاية الجلفة من أجل الترخيص لنا بزيارة المتوسطات ببلدية عين وسارة قصد الحصول على المعلومات الكافية، وجمع المعلومات وإحصاءات أفراد العينة على مستوى مؤسساتهم. هذه الخطوات التي قام بها الباحث خلال إجراءات التطبيق الميداني:

-توزيع الاستمارات:

تمّ التطبيق في السنة الدراسية 2021/2020 بدايةً من توزيع الاستمارات على التلاميذ في المتوسطات، واستمر توزيع الاستمارات مدّة شهرٍ ابتداءً من فيفري 2021 إلى غاية مارس 2021، وقد قام الباحث بتوزيع (300) استمارة استبيان خاصّ بالدافعية الرياضية على بعض المتوسطات، والاتصال مباشرةً مع التلاميذ وشرح عبارات الاستبيان لهم، إضافةً إلى كيفية الإجابة عن البدائل، ونشير إلى أنّ الهدف من الإجابات هو هدف علمي فقط، وتكون الإجابة بدقّة وموضوعية، وقد تمّ استرجاع جميع الاستمارات.

-تفريغ البيانات:

قام الباحث بتفريغ النتائج التي تمّ الحصول عليها على الحاسوب، وباستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS ووضع رقم خاصّ على كلّ استمارة، ثمّ معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكلّ تساؤل.

-تفسير البيانات:

بعد الانتهاء من تحليل البيانات قام الباحث بعرض ما توصل إليه من النتائج المستمدّة من واقع تحليل البيانات الميدانية.

-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتنوّع الأساليب الإحصائية باختلاف أهداف البحث، من أجل الوصول إلى التحليل الموضوعي للمعطيات المستسقة من الميدان، والتي تمّ الحصول عليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة؛ للإجابة على التساؤلات والتحقّق من صحة فرضياتها المصاغة، وفي الدراسة الحالية تمّ الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss) للمعالجة الإحصائية للبيانات، والذي يُعدّ أكثر الأنظمة الإحصائية استخداماً وشيوعاً في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية.

وقد تمثّلت القوانين الإحصائية المستخدمة في الدراسة فيما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية للتعرف على خصائص مجتمع وعيّنة الدراسة.

- معامل "ألفا كرونباخ" (Alfa chronbach) ومعامل سبيرمان بروان لحساب معامل الثبات لاستبيان الدراسة.

-معامل الارتباط بيرسون "(pearson)" لحساب العلاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان، وبين أبعادها في صدق الاتساق الداخلي.

- المتوسط الحسابي:

يُعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصةً في مراحل التحليل الإحصائي؛ فهو حاصل قسمة مجموع مفردات أو قيم المجموعة التي أُجري عليها القياس: س1، س2، س3،...، على عدد هذه القيم (ن).

- المتوسط الفرضي:

هو عبارة عن قيمة نظرية أو فرضية لمجموع البيانات، أو هو المتوسط النظري لمدى الدرجات على مقياس معين.

- الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت، والانحراف المعياري لمجموعة من البيانات هو الجذر التربيعي الموجب لمتوسط مجموع مربعات انحرافات هذه القيم عن وسطها الحسابي (أبو دقة وصافي، 2012، ص 13).

- اختبار T-test لعينة واحدة:

أحد أهم الاختبارات الإحصائية، وأكثرها استخداماً في الأبحاث والدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية.

الخلاصة:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي في دراسته الميدانية، انطلاقاً من حدود الدراسة التي تمثّلت في المجال الزمني لانطلاق البحث، والذي كان خلال السنة الدّراسة 2021/2020، وتمثّل المجال المكاني في مجموعة من المتوسّطات بلدية عين وسارة ولاية الجلفة، وأمّا الحدود البشرية فتمثّلت في تلاميذ السنة الرّابعة متوسّط (14-16 سنة)، البالغ عددهم (300) تلميذ من الممارسين للأنشطة الرّياضية الترويحية الموزّعين على المتوسّطات بلدية عين وسارة، ثمّ الدّراسة الاستطلاعية التي من خلالها يسعى الباحث إلى تهيئته مجتمعة البحث قصد تحديد ومعرفة عيّنة بحثه بدقّة، مع الاطلاع على المقاييس والاختبارات المناسبة للبحث، ثمّ تناولنا تعريف الأدوات المستخدمة مع عرض صدقها وثباتها ومدى ملاءمتها للتطبيق الميداني، وفي الأخير تمّ عرض إجراءات التطبيق ومراحلها، بداية من توزيع الاستبيانات إلى تفرّغها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في ذلك.

الفصل السابع:

(عرض تحليل ومناقشة النتائج)

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية:

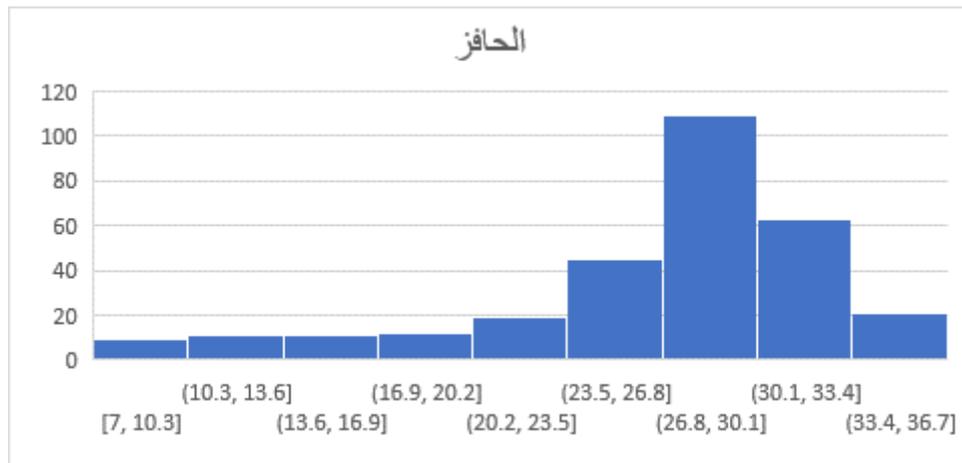
أولاً:- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

بما أنّ حجم العينة كبير (n أكبر من 30 بفارق كبير)؛ حيث بلغت ($n=300$)؛ فإنه حسب نظرية النهاية المركزية (المبرهنة الثانية في الإحصاء) فإنّ توزيع البيانات يذهب في اتجاه التوزيع الطبيعي، وسنعمد انطلاقاً من هذه النظرية على الاختبارات الإحصائية المعلمية (البارامترية) (وفي مبرهنة النهاية المركزية: كلما ازداد حجم العينة n (n أكبر من 30) فإنّ التوزيع لمتوسط هذه المتغيرات العشوائية يقترب من التوزيع الطبيعي القياسي).

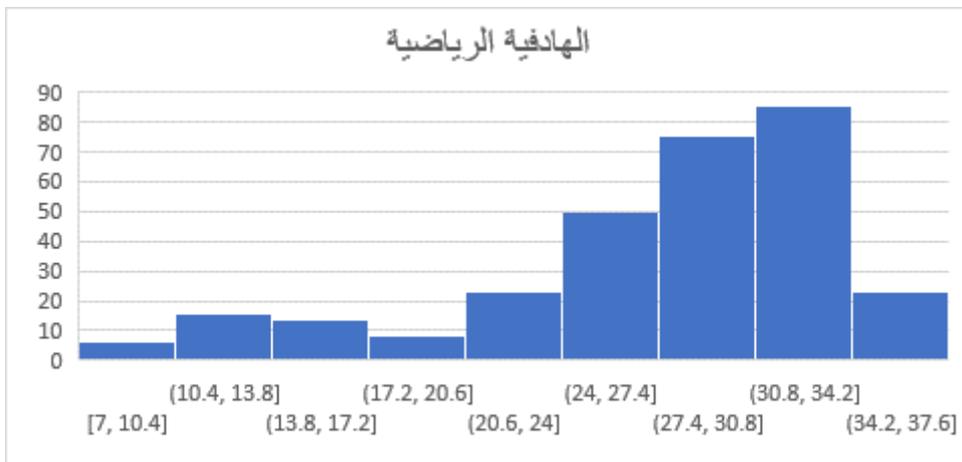
(ديلمي لخضر، سحنون محمد: 2013، ص4)

وهذا ما تؤكده الأشكال البيانية التالية:

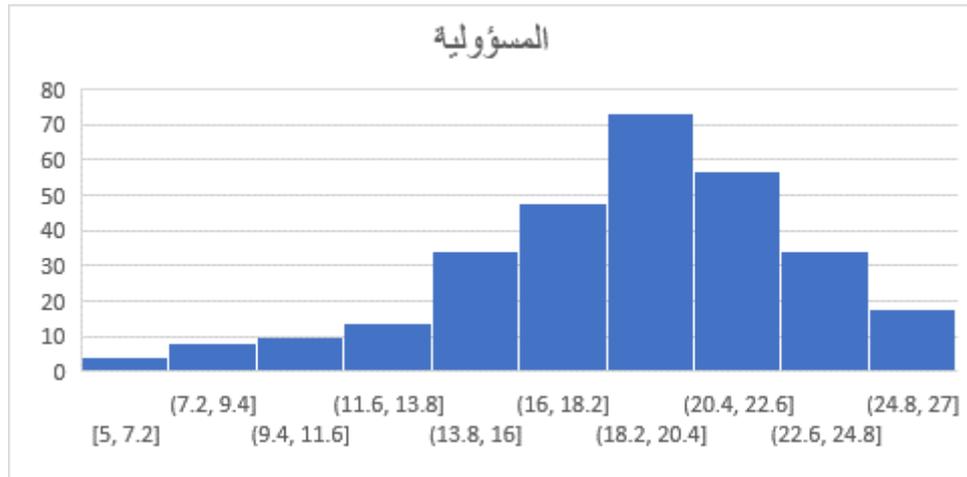
الشكل رقم (3): يوضح التوزيع بعد الحافز.



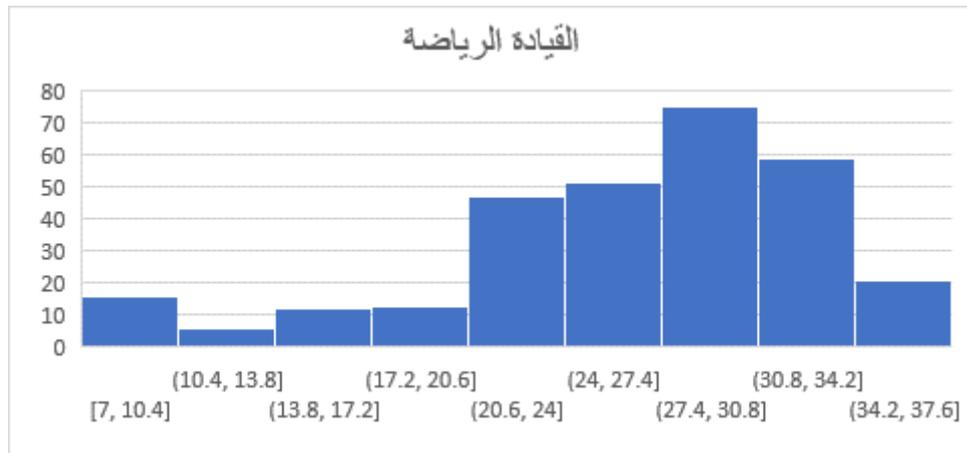
الشكل رقم (4) : يوضح التوزيع بعد الهدافية الرياضية.



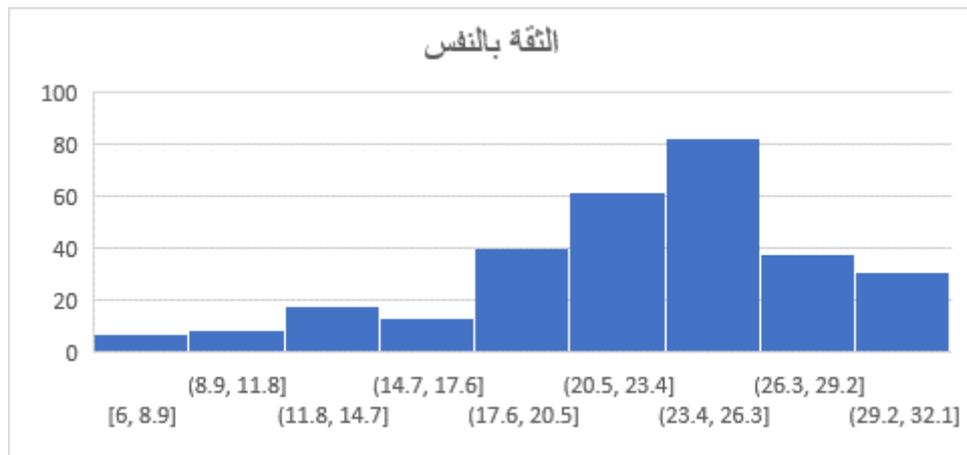
الشكل رقم (5) : يوضح التوزيع بعد المسؤولية.



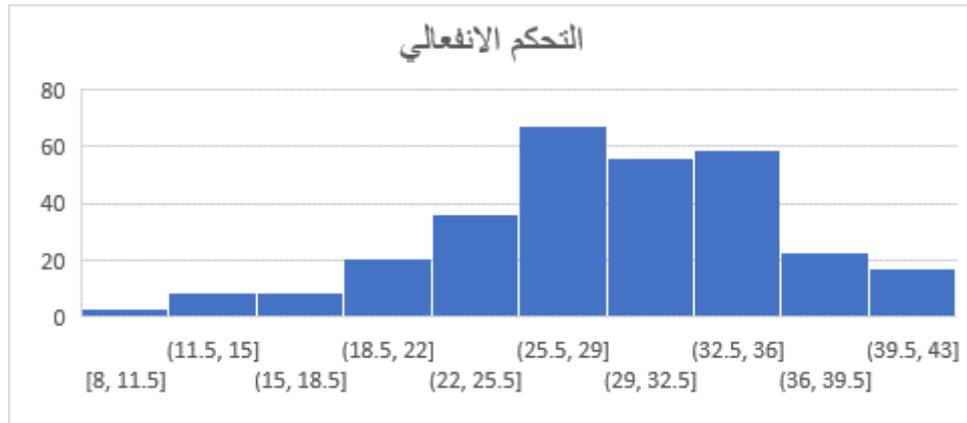
الشكل رقم (6) : يوضح التوزيع بعد القيادة الرياضية.



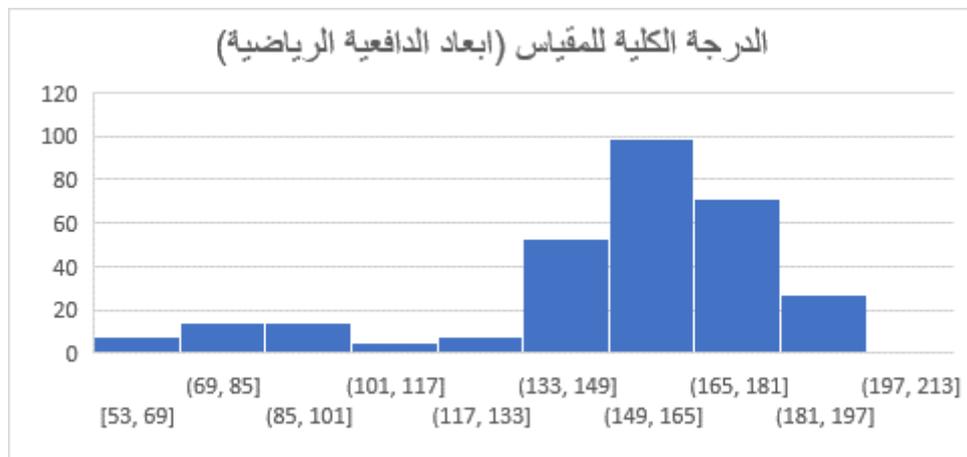
الشكل رقم (7) : يوضح التوزيع بعد الثقة بالنفس.



الشكل رقم (8) : يوضح التوزيع بعد الانفعالية.



الشكل رقم (9) : يوضح توزيع الدرجة الكلية للمقياس (أبعاد الدافعية الرياضية).



من خلال الأشكال رقم 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، نلاحظ أنّ البيانات الخاصة بكلّ من (بعدالحافز، بعد الهادفية الرياضيّة، بعد المسؤولية الرياضيّة، بعد القيادة الرياضيّة، بعد الثقة بالنفس، بعد التحكم الانفعالي، وكذا الدرجة الكلية للمقياس (أبعاد الدافعية الرياضيّة) تأخذ شكل التوزيع الطبيعي (الجرسي).

ثانياً: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات.

1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

-لممارسة الأنشطة الرياضيّة الترويحيّة دور في تنمية بعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضيّة داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات

العبارات	معارض	معارض	محايد	موافق	موافق	المجموع	المتوسط	الانحراف	الترتيب
----------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	----------	---------

	المعياري	الحسابي	بشدة					بشدة	
			تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار		
			النسبة %	النسبة %	النسبة %	النسبة %	النسبة %		
08	1.06	3.54	300	57	109	89	30	15	العبارة 01
			100	19	36.1	29.5	10	5	
03	1.04	4.27	300	166	86	22	15	11	العبارة 02
			100	55	28.5	7.3	5	3.6	
05	0.99	4.13	300	133	104	39	17	7	العبارة 03
			100	44	34.4	12.9	5.6	2.3	
07	1.23	3.70	300	95	97	55	29	24	العبارة 04
			100	31.5	32.1	18.2	9.6	7.9	
06	1.19	3.84	300	114	92	41	39	14	العبارة 05
			100	37.7	30.5	13.6	12.9	4.6	
02	1.05	4.40	300	201	58	16	12	13	العبارة 06
			100	66.6	19.2	5.3	4.3	4.3	
04	0.99	4.19	300	140	110	27	13	10	العبارة 07
			100	46.4	36.4	8.9	4.3	3.3	
01	0.90	4.42	300	181	87	16	9	7	العبارة 08
			100	60	28.8	5.3	3	2.3	
ترتيب محور	4.34	32.50	مجموع عبارات بعد الحافز						

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضّح في الجدول رقم (19)، والذي يمثل نتائج إجابات العينة على عبارات بعد الحافز نلاحظ أنّ العبارة رقم (1) (يكون أدائي في الأنشطة الصعبة أحسن من أدائي في الأنشطة السهلة) كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (57) تكراراً، ونسبة (19%)، أما الوزن موافق (109) تكراراً، ونسبة (36.1%)، ووزن محايد (89) تكراراً، ونسبة (29.5%)، أما الوزن معارض فكانت (30) تكراراً، ونسبة (10%)، والوزن معارض بشدة (15) تكراراً، ونسبة (05%)، ومتوسط حسابي (3.45) وانحراف معياري (1.06).

-أما العبارة رقم (2) (أعمل أي شيء من أجل تحقيق الفوز على المنافس) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (166) تكراراً، ونسبة (55%)، أما الوزن موافق (86) تكراراً، ونسبة (28.5%)، ووزن محايد (22) تكراراً، ونسبة (7.3%)، أما الوزن معارض (15) تكراراً، ونسبة

(05%)، والوزن معارض بشدة على (11) تكرارًا، ونسبة (3.6%)، ومتوسط حسابي (4.27) وانحراف معياري (1.04).

- أما العبارة رقم (3) (ابتعد عن تحدي المنافسين الأقوياء) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (133) تكرارًا، ونسبة (44%)، أما الوزن موافق (104) تكرارات، ونسبة (34.4%)، ووزن محايد (39) تكرارًا، ونسبة (12.9%)، والوزن معارض (17) تكرارًا، ونسبة (05.6%)، الوزن معارض بشدة (07) تكرارات، ونسبة (02.3%)، ومتوسط حسابي (4.13) وانحراف معياري (0.99).

- أما العبارة رقم (4) (أبذل جهدي لتفادي أي انتقاد من طرف زملائي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (95) تكرارًا، ونسبة (31.5%)، أما الوزن موافق (97) تكرارًا، ونسبة (32.1%)، ووزن محايد (55) تكرارًا، ونسبة (7.3%)، الوزن معارض (55) تكرارًا، ونسبة (18.2%)، الوزن معارض بشدة (29) تكرارًا، ونسبة (9.6%)، ومتوسط حسابي (3.70) وانحراف معياري (1.23).

- أما العبارة رقم (5) (لا أتعب نفسي أثناء الأداء) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة على (114) تكرارًا، ونسبة (37.7%)، أما الوزن موافق (92) تكرارًا، ونسبة (30.5%)، ووزن محايد (41) تكرارًا، ونسبة (13.6%)، أما الوزن معارض (39) تكرارًا، ونسبة (18.2%)، الوزن معارض بشدة (14) تكرارًا، ونسبة (4.6%)، ومتوسط حسابي (3.84) وانحراف معياري (1.19).

- أما العبارة رقم (6) (أعمل بجد لأصبح من أفضل العناصر في الرياضة التي أمارسها) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة على (201) تكرارًا، ونسبة (66.6%)، أما الوزن موافق (58) تكرارًا، ونسبة (19.2%)، ووزن محايد (16) تكرارًا، ونسبة (5.3%)، أما الوزن معارض على (12) تكرارًا، ونسبة (4.3%)، أما الوزن معارض بشدة (13) تكرارًا، ونسبة (4.3%)، ومتوسط حسابي (4.40) وانحراف معياري (1.05).

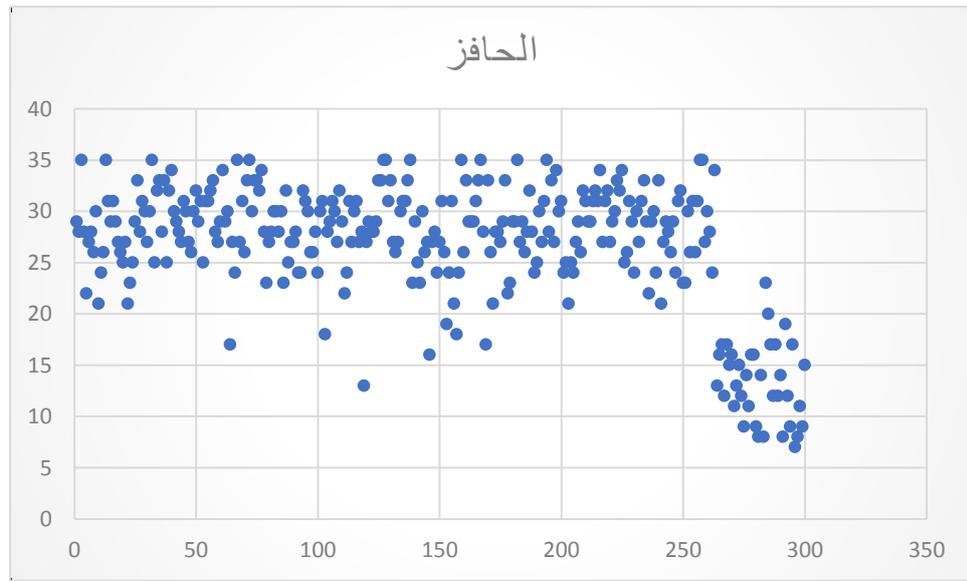
- أما العبارة رقم (7) (أواصل المنافسة بكل جهدي بغض النظر عن النتيجة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (140) تكرارًا، ونسبة (46.4%)، الوزن موافق (110) تكرارات، ونسبة (36.4%)، ووزن محايد (27) تكرارًا، ونسبة (8.9%)، أما الوزن معارض (13) تكرارًا،

ونسبة (4.3%)، الوزن معارض بشدة على (10) تكرارات، ونسبة (3.3%)، ومتوسط حسابي (4.42) وانحراف معياري (4.34).

- أما العبارة رقم (8) (أعمل على تطوير مهاراتي الفنية لكي لا أنهزم) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (181) تكراراً، ونسبة (60%)، أما الوزن موافق (36.4) تكرارات، ونسبة (87%)، ووزن محايد (16) تكراراً، ونسبة (5.3%)، الوزن معارض (9) تكرارات، ونسبة (3%)، أما الوزن معارض بشدة (7) تكرارات، ونسبة (2.3%)، ومتوسط حسابي (4.42) وانحراف معياري (4.34).

- كما نلاحظ أنّ المتوسط الحسابي لجميع العبارات لبعده الحافز كان (32.50) والانحراف المعياري (4.34).

الشكل رقم (10): لوحة انتشار توضّح بعد الحافز لأفراد العينة.



الجدول رقم (20): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الأولى التي تخصّ بعد الحافز. عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج أل (SPSS).

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			المتوسط الفرضي	الفرضية الأولى
	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية	قيمة الاختبار	24	لممارسة الأنشطة الرياضية
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح					

المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.05)	299	(Sig) 0.000	(T) 33.920	المتوسط الحسابي	الترويحية دور في تنمية بعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
				32.50	

من خلال الجدول رقم (20) نجد أنّ قيمة الاختبار (T) تساوي (33.920)، ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقلّ من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05)، ومنه فإنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أما المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أنّ الفروق لصالح المتوسط الحسابي؛ ممّا يدلّ على أن استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، هذا ما يؤكّد أنّ الفرضية الأولى (لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في تنمية بعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). محقّقة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

تُساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التحلّي بسمة القيادة الرياضية لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

الجدول رقم (21): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لبعيد القيادة الرياضية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة	العبارات
				تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
				النسبة %	النسبة %	النسبة %	النسبة %	النسبة %	
06	1.04	3.59	300	68	96	90	39	7	العبارة 22
			100	22.5	31.8	29.8	12.9	2.3	
08	1.16	2.84	300	35	44	94	94	33	العبارة

			100	11.6	14.6	31.1	31.1	10.9	23
07	1.28	3.21	300	59	73	76	57	35	العبارة
			100	19.5	24.2	25.2	18.9	11.6	24
01	0.86	4.60	300	92	158	32	12	6	العبارة
			100	30.5	52.3	10.6	4	2	25
02	0.86	4.19	300	126	121	41	8	4	العبارة
			100	41.7	40.1	13.6	2.6	1.3	26
04	0.91	3.96	300	92	128	62	13	5	العبارة
			100	30.5	42.4	20.5	4.3	1.7	27
03	0.83	4.06	300	93	149	45	9	4	العبارة
			100	30.8	49.3	14.9	3	1.3	28
05	2.00	3.88	300	88	112	55	35	9	العبارة
			100	29.3	37.3	18.2	11.6	3	29
ترتيب محور	4.80	29.81	مجموع عبارات بعد القيادة الرياضية						

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضّح في الجدول رقم (21)، والذي يمثّل نتائج إجابات العينة على عبارات بعد القيادة الرياضية نلاحظ أنّ العبارة رقم (22) (بإمكانني قيادة أيّ جماعة رياضية) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (68) تكرارًا، ونسبة (22.5%)، أما الوزن موافق (96) تكرارًا، ونسبة (31.8%)، ووزن محايد (90) تكرارًا، ونسبة (29.8%)، الوزن معارض (39) تكرارًا، ونسبة (12.9%)، الوزن معارض بشدّة (7) تكراراتٍ، ونسبة (2.3%)، ومتوسط حسابي (3.59) وانحراف معياري (1.04).

-أما العبارة رقم (23) (أفضل أن يتولّى الآخرون مسؤولية قيادة الفريق) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (35) تكرارًا، ونسبة (11.6%)، أمّا الوزن موافق (44) تكرارًا، ونسبة (14.6%)، ووزن محايد (94) تكرارًا ونسبة (31.1%)، الوزن معارض (94) تكرارًا، ونسبة (31.1%)، الوزن معارض بشدّة (33) تكرارًا، ونسبة (10.9%)، ومتوسط حسابي (2.84) وانحراف معياري (1.16).

-أما العبارة رقم (24) (لا أحب تولّي المناصب القيادية في الفريق لأنها تسبّب لي مشاكل وضغوطاً عصبية) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (59) تكراراً، ونسبة (11.6%)، أما الوزن موافق (73) تكراراً، ونسبة (24.2%)، ووزن محايد (76) تكراراً، ونسبة (25.2%)، الوزن معارض (57) تكراراً، ونسبة (18.9%)، الوزن معارض بشدّة (35) تكراراً، ونسبة (11.6%)، ومتوسط حسابي (3.21) وانحراف معياري (1.28).

-أما العبارة رقم (25) (أقوم بتنبيه زملائي عندما يكون أداؤهم أقلّ من مستواهم) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (92) تكراراً، ونسبة (30.5%)، أما الوزن موافق (158) تكراراً، ونسبة (52.3%)، ووزن محايد (32) تكراراً، ونسبة (10.6%)، الوزن معارض (12) تكراراً، ونسبة (4%)، الوزن معارض بشدّة (6) تكرارات، ونسبة (2%)، ومتوسط حسابي (4.60) وانحراف معياري (0.86).

-أما العبارة رقم (26) (أبذل كلّ جهدي من أجل توجيه زملائي في الفريق نحو الأهداف المسطرة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (126) تكراراً، ونسبة (41.4%)، أما الوزن موافق (121) تكراراً، ونسبة (40.1%)، ووزن محايد (41) تكراراً، ونسبة (13.6%)، الوزن معارض (8) تكرارات، ونسبة (2.6%)، الوزن معارض بشدّة (4) تكرارات، ونسبة (1.3%)، ومتوسط حسابي (4.19) وانحراف معياري (0.86).

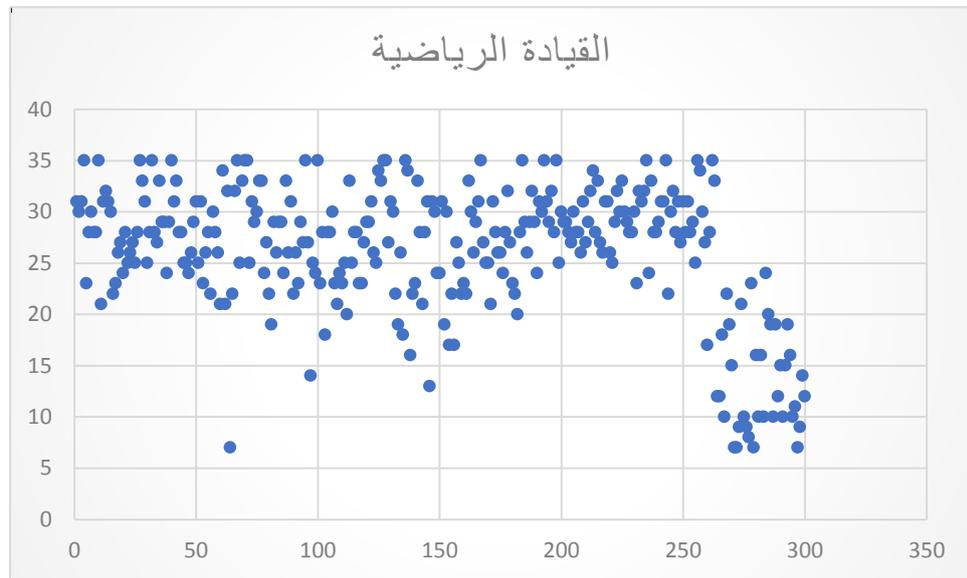
-أما العبارة رقم (27) (أستطيع أن أجعل من هم حولي يشكّلون فريقاً منسجماً ومتعاوناً) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (92) تكراراً، ونسبة (30.5%)، أما الوزن موافق (128) تكراراً، ونسبة (42.4%)، ووزن محايد (62) تكراراً، ونسبة (20.5%)، الوزن معارض (13) تكراراً، ونسبة (4.3%)، الوزن معارض بشدّة (5) تكرارات، ونسبة (1.7%)، ومتوسط حسابي (3.96) وانحراف معياري (0.91).

-أما العبارة رقم (28) (أحفز من حولي بتجريب طرقٍ جديدةٍ من أجل تحقيق الفوز لتجنب الآلية في العمل) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (93) تكراراً، ونسبة (30.5%)، أما الوزن موافق (149) تكراراً، ونسبة (49.3%)، ووزن محايد (45) تكراراً، ونسبة (14.9%)، الوزن معارض (9) تكرارات، ونسبة (3%)، الوزن معارض بشدّة (14) تكراراً، ونسبة (1.3%)، ومتوسط حسابي (4.06) وانحراف معياري (0.83).

-أما العبارة رقم (29) (لا أحب أن أكون على اتصالٍ دائمٍ بأفرادِ المجموعة التي تشاركني نشاطي الرياضي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (88) تكرارًا، ونسبة (29.3%)، أما الوزن موافق (112) تكرارًا، ونسبة (37.3%)، ووزن محايد (55) تكرارًا، ونسبة (18.2%)، الوزن معارض (35) تكرارًا، ونسبة (11.6%)، الوزن معارض بشدّة (9) تكرارات، ونسبة (3%)، ومتوسط حسابي (3.88)، وانحراف معياري (2.00).

-كما نلاحظ أنّ المتوسط الحسابي لجميع العبارات لبعده القيادة الرياضية كان (29.81)، والانحراف المعياري (4.80).

الشكل رقم (11) : لوحة انتشار توضّح بعد القيادة الرياضية لأفراد العينة.



الجدول رقم (22): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية الثانية التي تخصّ بعد القيادة الرياضية، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			المتوسط الفرضي	الفرضية الثانية
	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	24	
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند	299	0.000	20.946	المتوسط الحسابي	تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التحلي بسمة القيادة الرياضية لدى التلاميذ مرحلة

التعليم المتوسط (14-16 سنة).	29.81			مستوى دلالة (0.05)
------------------------------	-------	--	--	--------------------

من خلال الجدول رقم (22) نجد أنّ قيمة الاختبار (T) تساوي (20.946)، ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقلّ من مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05) ومنه فإنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أمّا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أنّ الفروق لصالح المتوسط الحسابي؛ ممّا يدلّ على أنّ استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، هذا ما يؤكّد أنّ الفرضية الثانية (تساهم الأنشطة الرّياضية الترويحية في التحلّي بسمة القيادة الرّياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). محقّقة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

3- عرض وتحليل النتائج الخاصّة بالفرضية الثالثة:

لممارسة الأنشطة الرّياضية الترويحية دورٌ في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

الجدول رقم (23): يوضّح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعدها الثقة بالنفس

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	موافق	موافق	محايد	معارض	معارض	العبارات
				بشدة	بشدة	بشدة	بشدة	بشدة	
				تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
				النسبة %					
06	1.33	3.23	300	69	66	69	59	37	العبارة
			100	22.8	21.9	22.8	19.5	12.3	30
01	1.1	3.99	300	131	82	49	31	7	العبارة
			100	43.4	27.2	16.2	10.3	2.3	31
05	1.09	3.7	300	89	80	94	26	11	العبارة
			100	29.5	26.5	31.1	8.6	3.6	32
02	1.27	3.98	300	101	80	58	38	23	العبارة
			100	33.4	26.5	19.2	12.6	7.6	33
03	1.21	3.97	300	148	60	44	36	12	العبارة

			100	49	19.9	14.6	11.9	4	34
04	1.06	3.73	300	77	114	77	17	15	العبارة 35
			100	25.5	37.7	25.5	5.6	5	
ترتيب محور	4.05	22.31	مجموع عبارات بعد الثقة بالنفس						

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضّح في الجدول رقم(23)، والذي يمثل نتائج إجابات العيّنة على عبارات بعد القيادة الرّياضية نلاحظ أنّ العبارة رقم (30) (يهمني ما يعتقد الآخرون في شخصي وقدراتي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (69) تكرارًا، ونسبة (22.8%)، أما الوزن موافق (66) تكرارًا، ونسبة (21.9%)، ووزن محايد (69) تكرارًا، ونسبة (22.8%)، الوزن معارض (59) تكرارًا، ونسبة (19.5%)، الوزن معارض بشدّة (37) تكرارًا، ونسبة (12.3%)، ومتوسط حسابي (3.23)، وانحراف معياري (1.33).

-أما العبارة رقم (31) (أنا غير متأكد من قدراتي البدنية والمهارية) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (131) تكرارًا، ونسبة (43.4%)، أما الوزن موافق (82) تكرارًا، ونسبة (27.2%)، ووزن محايد (49) تكرارًا، ونسبة (16.2%)، الوزن معارض (31) تكرارًا، ونسبة (10.3%)، الوزن معارض بشدّة (7) تكرارات، ونسبة (2.3%)، ومتوسط حسابي (3.99) وانحراف معياري (1.1).

-أما العبارة رقم (32) (أعتقد أنّ لدي القدرات لهزيمة أيّ منافسٍ أمامي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (89) تكرارًا، ونسبة (29.5%)، أما الوزن موافق (80) تكرارًا، ونسبة (26.5%)، ووزن محايد (94) تكرارًا، ونسبة (31.1%)، الوزن معارض (26) تكرارًا، ونسبة (8.6%)، الوزن معارض بشدّة (11) تكرارًا، ونسبة (3.6%)، ومتوسط حسابي (3.7) وانحراف معياري (1.09).

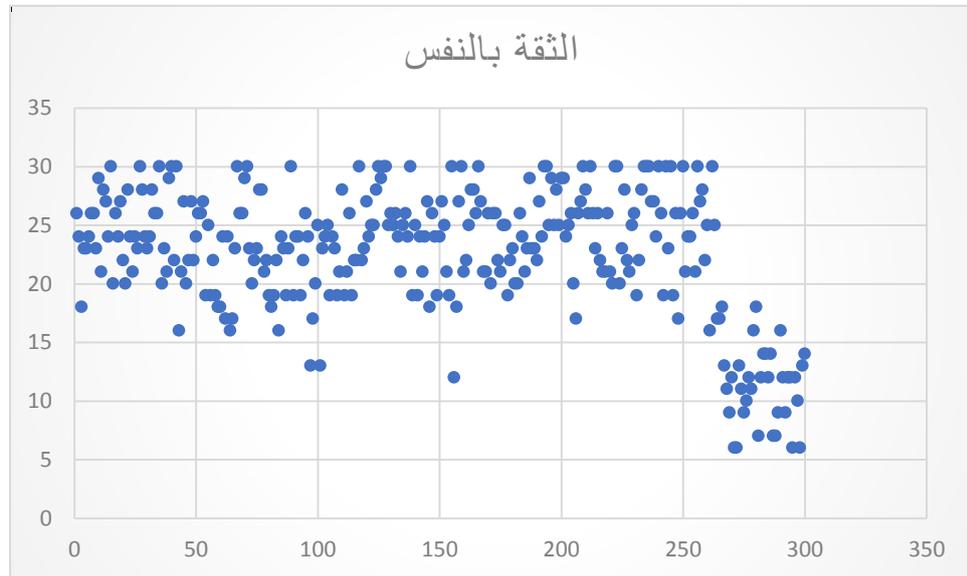
-أما العبارة رقم (33) (أشكّ في قدراتي عند مواجهة شخص أرى أنّه أقوى منّي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (101) تكرارًا، ونسبة (33.4%)، أما الوزن موافق (80) تكرارًا، ونسبة (26.5%)، ووزن محايد (58) تكرارًا، ونسبة (19.2%)، الوزن معارض (38) تكرارًا، ونسبة (12.6%)، الوزن معارض بشدّة (23) تكرارًا، ونسبة (7.6%)، ومتوسط حسابي (3.98) وانحراف معياري (1.27).

-أما العبارة رقم (34) (ثقتي في نفسي ليست على درجة عالية) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (148) تكرارًا، ونسبة (49%)، أما الوزن موافق (60) تكرارًا، ونسبة (19.9%)، ووزن محايد (44) تكرارًا، ونسبة (14.6%)، الوزن معارض (36) تكرارًا، ونسبة (11.9%)، الوزن معارض بشدة (12) تكرارًا، ونسبة (4%)، ومتوسط حسابي (3.97) وانحراف معياري (1.06).

-أما العبارة رقم (35) (معظم زملائي يعتقدون أنني شخصًا متميزًا وواثق من نفسه) فقد كان الإجابة على الوزن موافق بشدة (77) تكرارًا، ونسبة (25.5%)، أما الوزن موافق (114) تكرارًا، ونسبة (37.7%)، ووزن محايد (77) تكرارًا، ونسبة (25.5%)، الوزن معارض (17) تكرارًا، ونسبة (5.6%)، الوزن معارض بشدة (15) تكرارًا، ونسبة (5%)، ومتوسط حسابي (3.73) وانحراف معياري (1.06).

-كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لجميع العبارات لبعد الثقة بالنفس كان (22.31) والانحراف المعياري (4.05).

الشكل رقم (12) : لوحة انتشار توضح بعد الثقة بالنفس لأفراد العينة.



الجدول رقم (24): يوضح التحليل الإحصائي للفرضية الثالثة التي تخص بعد الثقة بالنفس، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

الفرضية الثالثة	المتوسط	اختبار ستيودنت لعينة واحدة	القرار الإحصائي
-----------------	---------	----------------------------	-----------------

(One-Sample Test)			الفرضي	
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.05)	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	18
	299	0.000	18.422	المتوسط الحسابي
				22.31
				لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

من خلال الجدول رقم (24) نجد أنّ قيمة الاختبار (T) تساوي (18.422)، والدرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقلّ من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05)، ومنه فإنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أمّا بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أنّ الفروق لصالح المتوسط الحسابي؛ ممّا يدلّ على أنّ استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، هذا ما يؤكّد أنّ الفرضية الثالثة (لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). محقّقة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

الجدول رقم (25): يوضح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية، والانحرافات

المعيارية لبعْد الانفعالية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة	العبارات
				تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
				النسبة%	النسبة%	النسبة%	النسبة%	النسبة%	
02	1.33	3.66	300	99	100	35	32	34	العبارة
			100	32.8	33.1	11.6	10.6	11.3	36
06	1.34	3.27	300	73	64	73	51	39	العبارة
			100	24.2	21.2	24.2	16.9	12.9	37

03	1.23	3.61	300	81	106	57	29	27	العبرة
			100	26.8	35.1	18.9	9.6	8.9	38
05	1.23	3.50	300	79	84	67	50	20	العبرة
			100	26.2	27.8	22.2	16.6	6.6	39
01	1.13	3.82	300	94	115	54	17	20	العبرة
			100	31.1	38.1	11.9	5.6	6.6	40
04	1.21	3.53	300	67	111	67	24	31	العبرة
			100	22.2	36.8	22.2	7.9	10.3	41
ترتيب محور	4.49	21.40	مجموع عبارات بعد الانفعالية						

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضّح في الجدول رقم(25) الذي يمثل نتائج إجابات العيّنة على عبارات بعد القيادة الرياضية نلاحظ أنّ العبرة رقم (36) (أستطيع أن أحتفظ بهدوءي رغم مضايقة الآخرين لي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافقشدة (99) تكراراً، ونسبة (32.8%)، أما الوزن موافق (100) تكراراً، ونسبة (33.1%)، ووزن محايد (35) تكراراً، ونسبة (11.6%)، الوزن معارض (32) تكراراً، ونسبة (10.6%)، الوزن معارض بشدة (34) تكراراً، ونسبة (11.3%)، ومتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.33).

-أما العبرة رقم (37) (لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافقشدة (73) تكراراً، ونسبة (24.2%)، أما الوزن موافق (64) تكراراً، ونسبة (21.2%)، ووزن محايد (73) تكراراً، ونسبة (24.2%)، الوزن معارض (51) تكراراً، ونسبة (16.9%)، الوزن معارض بشدة (39) تكراراً، ونسبة (12.9%)، ومتوسط حسابي (3.27) وانحراف معياري (1.34).

-أما العبرة رقم (38) (أستطيع التحكم في انفعالاتي(قلقي) في الأوقات الحرجة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافقشدة (81) تكراراً، ونسبة (26.8%)، أما الوزن موافق (106) تكرارات، ونسبة (35.1%)، ووزن محايد (57) تكراراً، ونسبة (18.9%)، الوزن معارض (29) تكراراً، ونسبة (9.6%)، الوزن معارض بشدة (27) تكراراً، ونسبة (8.9%)، ومتوسط حسابي (3.61) وانحراف معياري (1.23).

-أما العبرة رقم (39) (يعتقد بعض زملائي أنني من الأشخاص الذين يتميّزون بشدة الانفعال) فقد كانت الإجابة على الوزن موافقشدة (79) تكراراً، ونسبة (26.2%)، أما الوزن موافق (84)

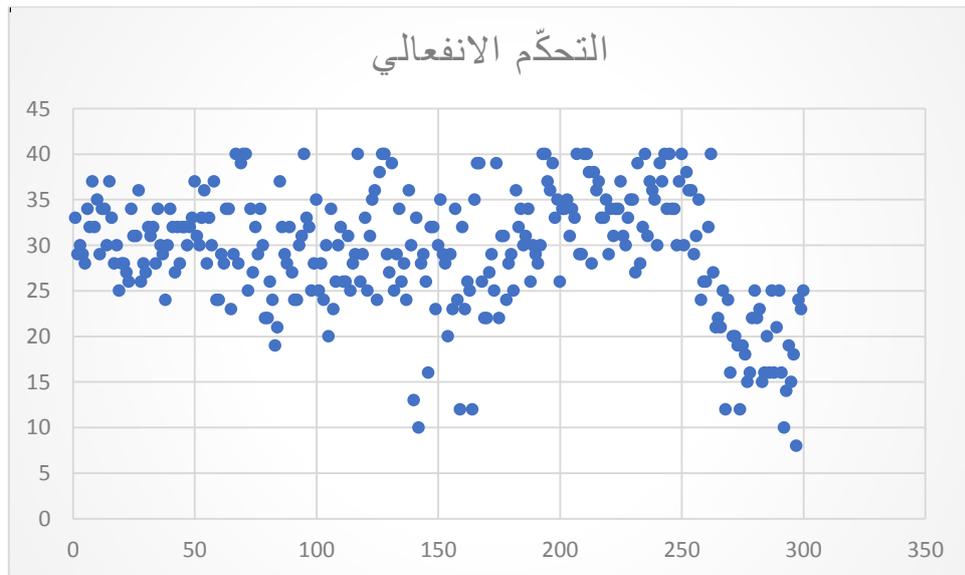
تكراراً، ونسبة (27.8%)، ووزن محايد (67) تكراراً، ونسبة (22.2%)، الوزن معارض (50) تكراراً، ونسبة (16.6%)، الوزن معارض بشدة (20) تكراراً، ونسبة (6.6%)، ومتوسط حسابي (3.50) وانحراف معياري (1.23).

-أما العبارة رقم (40) (عندما أنفعلياًمكاني العودة لحالتي الطبيعية بسرعة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (94) تكراراً، ونسبة (31.1%)، أما الوزن موافق (115) تكراراً، ونسبة (38.1%)، ووزن محايد (54) تكراراً، ونسبة (11.9%)، الوزن معارض (17) تكراراً، ونسبة (5.6%)، الوزن معارض بشدة (20) تكراراً، ونسبة (6.6%)، ومتوسط حسابي (3.82) وانحراف معياري (1.13).

-أما العبارة رقم (41) (يمكنني أن أتحمم في انفعالاتيطلب من قاندي (زميلك أو أستاذك) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (67) تكراراً، ونسبة (22.2%)، أما الوزن موافق (111) تكراراً، ونسبة (36.8%)، ووزن محايد (67) تكراراً، ونسبة (22.2%)، الوزن معارض (24) تكراراً، ونسبة (7.9%)، الوزن معارض بشدة (31) تكراراً، ونسبة (10.3%)، ومتوسط حسابي (3.53) وانحراف معياري (1.21).

-كما نلاحظ أنّ المتوسط الحسابي لجميع العبارات لبعديسةالانفعالية كان (21.40) والانحراف المعياري (4.49).

الشكل رقم (13): لوحة انتشار توضح بعد سمة الانفعالية لأفراد العينة.



الجدول رقم (26): يوضح التحليل الإحصائي للفرضية الرابعة التي تخص بعداً في ضبط سمة الانفعالية، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			المتوسط الفرضي	الفرضية الرابعة
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.05)	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	18	لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
	299	0.000	13.126	المتوسط الحسابي	
				21.40	

من خلال الجدول رقم (26) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (13.126)، ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05)، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أما المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي؛ مما يدل على أن استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، هذا ما يؤكد أن الفرضية الرابعة (لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).) محققة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

5- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرفع من مستوى الهادفة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

الجدول رقم (27): يوضح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لبعدها الهادفة الرياضية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	موافق	موافق	محايد	معارض	معارض	العبارات
				بشدة	بشدة	بشدة	بشدة	بشدة	
				تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
				النسبة %					

01	0.96	4.41	300	193	58	30	14	5	العبارة
			100	63.9	19.2	10	4.6	1.7	09
05	0.93	4.03	300	112	107	64	13	4	العبارة
			100	37.1	35.4	21.2	4.3	1.3	10
04	1.07	4.06	300	125	112	31	20	12	العبارة
			100	41.4	37.1	10.3	6.6	4	11
03	0.94	4.38	300	186	65	32	12	5	العبارة
			100	61.6	21.5	10.6	4	1.4	12
06	1.06	3.79	300	90	105	63	36	6	العبارة
			100	29.8	34.8	20.9	11.9	2	13
02	0.75	4.40	300	161	108	25	4	2	العبارة
			100	53.3	35.8	8.3	1.3	7	14
ترتيب محور	3.37	25.07	مجموع عبارات بعد الهادفية الرياضية						

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضّح في الجدول رقم (27)، والذي يمثل نتائج إجابات العينة على عبارات بعد القيادة الرياضية، نجد أنّ العبارة رقم (09) (عندما تسوء الأمور أترجع عن أهدافي بسهولة) كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (193) تكراراً، ونسبة (63.9%)، أمّا الوزن موافق (58) تكراراً، ونسبة (19.2%)، ووزن محايد (30) تكراراً، ونسبة (10%)، الوزن معارض (14) تكراراً، ونسبة (4.6%)، الوزن معارض بشدّة على (34) تكراراً، ونسبة (1.7%)، ومتوسط حسابي (4.41) وانحراف معياري (0.96).

-أما العبارة رقم (10) (أحبّ ممارسة الأنشطة الرياضية الخاصّة بي في كلّ وقتٍ للرفع من قدراتي) كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (112) تكراراً، ونسبة (37.1%)، أمّا الوزن موافق (107) تكرارات، ونسبة (35.4%)، ووزن محايد (64) تكراراً، ونسبة (21.2%)، الوزن معارض (13) تكراراً، ونسبة (4.3%)، الوزن معارض بشدّة (4) تكرارات، ونسبة (1.3%)، ومتوسط حسابي (4.03) وانحراف معياري (0.93).

-أما العبارة رقم (11) (لا أحبّ أن أبذل أقصى مجهوداتي عند ممارستي للأنشطة الرياضية) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدّة (125) تكراراً، ونسبة (41.4%)، أمّا الوزن موافق (112) تكراراً، ونسبة (37.1%)، ووزن محايد (31) تكراراً، ونسبة (10.3%)، الوزن معارض

(20) تكرارًا، ونسبة (6.6%)، الوزن معارض بشدة (12) تكرارًا، ونسبة (4%)، ومتوسط حسابي (4.06) وانحراف معياري (1.07).

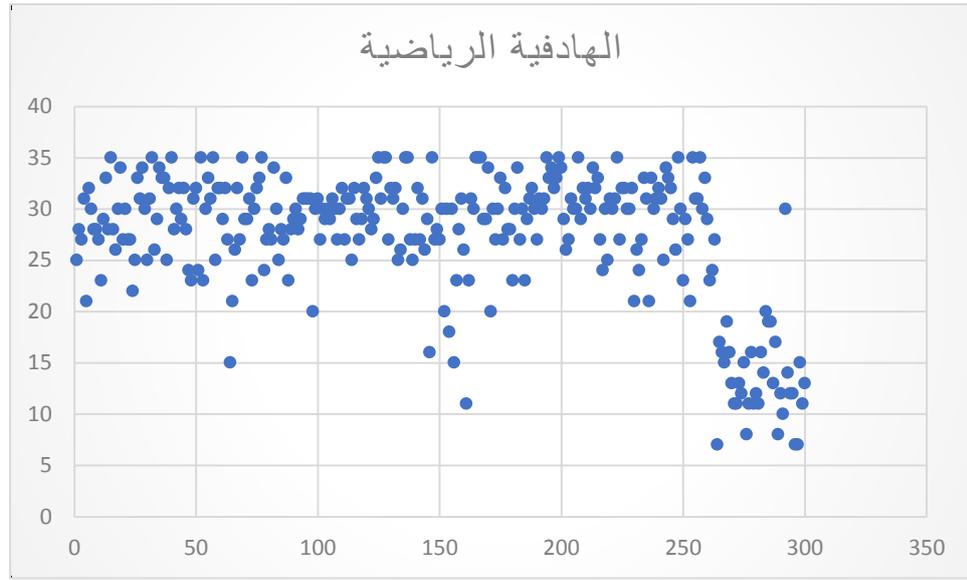
-أما العبارة رقم (12) (أبحث دائمًا عن الأعذار(الأسباب) لتجنب المشاركة في الأنشطة الرياضية) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (186) تكرارًا، ونسبة (61.6%)، أما الوزن موافق (65) تكرارًا، ونسبة (21.5%)، ووزن محايد (32) تكرارًا، ونسبة (10.6%)، الوزن معارض (12) تكرارًا، ونسبة (4%)، الوزن معارض بشدة (5) تكرارات، ونسبة (1.4%)، ومتوسط حسابي (4.38) وانحراف معياري (0.94).

-أما العبارة رقم (13) (الهزيمة بفارق كبير تؤثر سلبيًا على استمراري في المنافسة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (90) تكرارًا، ونسبة (29.8%)، أما الوزن موافق (105) تكرارات، ونسبة (34.8%)، ووزن محايد (63) تكرارًا، ونسبة (20.9%)، الوزن معارض (36) تكرارًا، ونسبة (11.9%)، الوزن معارض بشدة (20) تكرارًا، ونسبة (2%)، ومتوسط حسابي (3.79) وانحراف معياري (1.13).

-أما العبارة رقم (14) (عندما أتعلّم مهارةً جديدةً فأبني أعمل على تطويرها وتشبيتها للانتقال للمهارات الأكثر صعوبة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (67) تكرارًا، ونسبة (22.2%)، أما الوزن موافق (111) تكرارًا، ونسبة (36.8%)، ووزن محايد (67) تكرارًا، ونسبة (22.2%)، الوزن معارض (6) تكرارات، ونسبة (7.9%)، الوزن معارض بشدة (31) تكرارًا، ونسبة (10.3%)، ومتوسط حسابي (3.53) وانحراف معياري (1.06).

-كما نجد أنّ المتوسط الحسابي لجميع عبارات بعد الهادفية الرياضية كان (25.07)، والانحراف المعياري (3.37).

الشكل رقم (14): لوحة انتشار توضّح بعد الهادفية الرياضية لأفراد العينة.



الجدول رقم (28): يوضح التحليل الإحصائي للفرضية الخامسة التي تخصّ بعد الهادفية الرياضية، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			المتوسط الفرضي	الفرضية الخامسة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرفع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).
	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	المتوسط الحسابي	
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.05)	299	0.000	36.287	25.07	

من خلال الجدول رقم (28) نجد أنّ قيمة الاختبار (T) تساوي (36.287)، ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقلّ من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05)، ومنه فإنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، أمّا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أنّ الفروق لصالح المتوسط الحسابي؛ ممّا يدلّ على أنّ استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، هذا ما يؤكّد أنّ الفرضية الخامسة

(لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرفع من مستوى الهادفة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). محققة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

6- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية السادسة:

-لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرفع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

الجدول رقم (29): يوضح التكرارات والنسب المئوية، والمتوسّطات الحسابية، والانحرافات

المعيارية لبعُد المسؤولية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع	موافق	موافق	محايد	معارض	معارض0
				بشدة	بشدة	بشدة	بشدة	بشدة	
				تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
				النسبة %					
05	1.14	3.46	100	65	83	99	32	21	العبارة 15
			300	21.5	27.5	32.8	10.6	7	
03	1.21	3.79	100	110	85	56	31	18	العبارة 16
			300	36.4	28.1	18.5	10.3	6	
01	1.02	4.19	100	154	83	36	21	6	العبارة 17
			300	51	27.5	11.9	7	2	
07	1.31	2.64	100	32	45	55	97	65	العبارة 18
			300	12.7	15	18.3	32.1	21	
02	1.06	3.87	100	94	122	45	29	10	العبارة 19
			300	31.1	40.4	14.9	9.6	3.3	
06	1.25	3.25	100	48	78	93	54	26	العبارة 20
			300	15.9	25.8	30.8	17.9	8.6	
04	1.07	3.62	100	62	120	76	26	16	العبارة 21
			300	20.5	39.7	25.2	8.6	5.3	
ترتيب محور	3.51	24.84	مجموع عبارات بعد المسؤولية الرياضية						

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضَّح في الجدول رقم (29) والذي يمثِّل نتائج إجابات العينة على عبارات بُعد الحافز نجد أنَّ العبارة رقم (15) (زملائي يصفونني بأنني شخص أستطيع تحمل المسؤولية لدرجة كبيرة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدَّة (65) تكرارًا، ونسبة (21.5%)، أمَّا الوزن موافق (83) تكرارًا، ونسبة (27.5%)، ووزن محايد (99) تكرارًا، ونسبة (32.8%)، الوزن معارض (32) تكرارًا، ونسبة (10.6%)، الوزن معارض بشدَّة (21) تكرارًا، ونسبة (7%)، ومتوسط حسابي (3.46) وانحراف معياري (1.14).

- أمَّا العبارة رقم (16) (دائمًا ما أحمل مسؤولية فشلي في الأداء إلى الآخرين) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدَّة (110) تكرارات، ونسبة (36.4%)، أمَّا الوزن موافق (85) تكرارًا، ونسبة (28.1%)، ووزن محايد (56) تكرارًا، ونسبة (18.5%)، الوزن معارض (31) تكرارًا، ونسبة (10.3%)، الوزن معارض بشدَّة (18) تكرارًا، ونسبة (6%)، ومتوسط حسابي (3.79) وانحراف معياري (1.21).

- أمَّا العبارة رقم (17) (أعتذر عن الاشتراك في التمرن والتنافس مع المنافسين الأحسن مني) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدَّة (154) تكرارًا، ونسبة (51%)، أمَّا الوزن موافق (83) تكرارًا، ونسبة (27.5%)، ووزن محايد (36) تكرارًا، ونسبة (11.9%)، الوزن معارض (21) تكرارًا، ونسبة (7%)، الوزن معارض بشدَّة (6) تكرارات، ونسبة (2%)، ومتوسط حسابي (4.19) وانحراف معياري (1.02).

- أمَّا العبارة رقم (18) (لا أحب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدَّة (32) تكرارًا، ونسبة (12.7%)، أمَّا الوزن موافق (45) تكرارًا، ونسبة (15%)، ووزن محايد (55) تكرارًا، ونسبة (18.3%)، الوزن معارض (97) تكرارًا، ونسبة (32.1%)، الوزن معارض بشدَّة (65) تكرارًا، ونسبة (21%)، ومتوسط حسابي (2.64) وانحراف معياري (1.31).

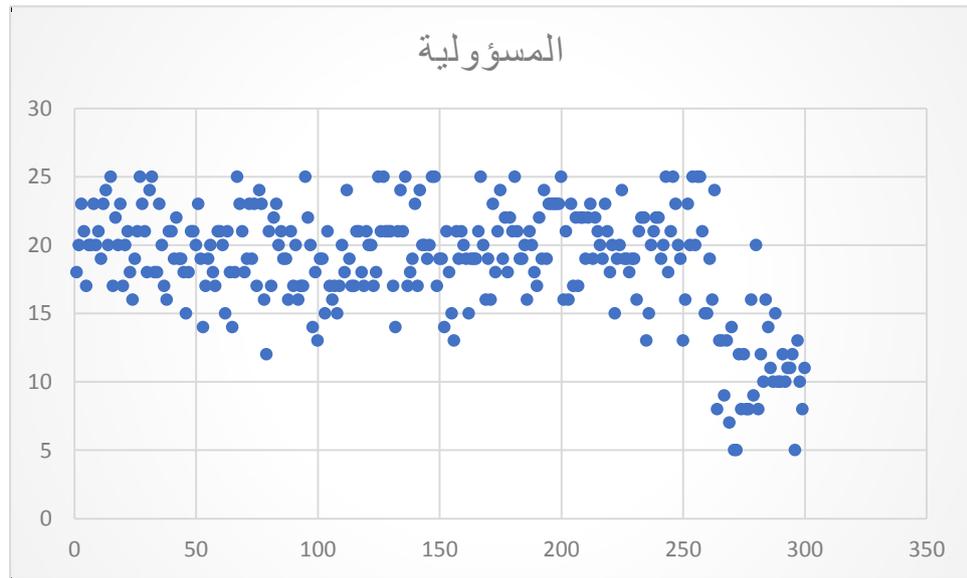
- أمَّا العبارة رقم (19) (إذا كنت سببًا في هزيمة فريقتي فإنني أتحمّل هذه المسؤولية بصدرٍ رحب) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدَّة (94) تكرارًا، ونسبة (31.1%)، أمَّا الوزن موافق (122) تكرارًا، ونسبة (40.4%)، ووزن محايد (45) تكرارًا، ونسبة (14.9%)، الوزن معارض (29) تكرارًا، ونسبة (9.6%)، الوزن معارض بشدَّة (10) تكرارًا، ونسبة (3.3%)، ومتوسط حسابي (3.87) وانحراف معياري (1.06).

-أما العبارة رقم (20) (أشعر بأنّ دوري محدود مع جماعة الفريق الذي يشاركني لعبتي أو نشاطي الرياضي) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة على (48) تكرارًا، ونسبة (8.6%)، أما الوزن موافق على (78) تكرارًا، ونسبة (25.8%)، ووزن محايد (93) تكرارًا، ونسبة (30.8%)، الوزن معارض على (54) تكرارًا، ونسبة (17.9%)، الوزن معارض بشدة على (26) تكرارًا، ونسبة (8.6%)، ومتوسط حسابي (3.25) وانحراف معياري (1.25).

-أما العبارة رقم (21) (دائمًا أشرح لزملائي الحركات الرياضية التي تبدو صعبة) فقد كانت الإجابة على الوزن موافق بشدة (62) تكرارًا، ونسبة (20.5%)، أما الوزن موافق (120) تكرارًا، ونسبة (39.7%)، ووزن محايد (76) تكرارًا، ونسبة (25.2%)، الوزن معارض (26) تكرارًا، ونسبة (8.6%)، الوزن معارض بشدة (16) تكرارًا، ونسبة (5.3%)، ومتوسط حسابي (3.62) وانحراف معياري (1.07).

-كما نجد أنّ المتوسط الحسابي لجميع عبارات بُعد المسؤولية الرياضية كان (24.84) والانحراف المعياري (3.51).

الشكل رقم (15) : لوحة انتشار توضّح بُعد المسؤولية الرياضية لأفراد العينة.



الجدول رقم (30): يوضح التحليل الإحصائي للفرضية السادسة التي تخصّ بُعد المسؤولية الرياضية، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة	المتوسط	الفرضية السادسة
-----------------	----------------------------	---------	-----------------

(One-Sample Test)			الفرضي	
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.05)	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	21
	299	0.000	18.947	المتوسط الحسابي
				24.84
				لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرفع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (16-14 سنة).

من خلال الجدول رقم (30) نجد أنّ قيمة الاختبار (T) تساوي (18.947)، ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقلّ من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، أمّا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أنّ الفروق لصالح المتوسط الحسابي؛ ممّا يدلّ على أنّ استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، وهذا ما يؤكّد أنّ الفرضية السادسة (لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرفع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (16-14 سنة).) محقّقة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

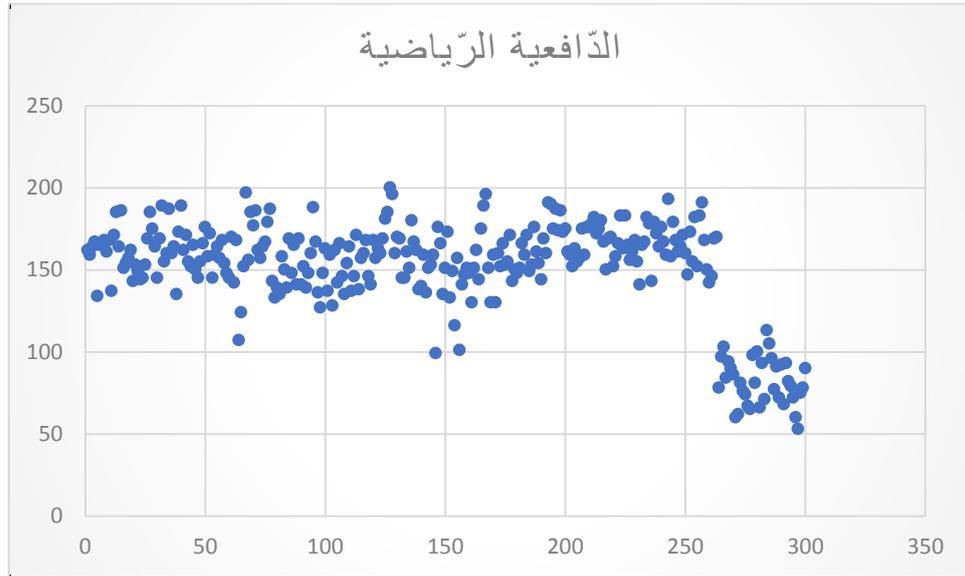
7- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامّة:

-لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ المرحلة التعليم المتوسط (16-14 سنة) حسب ما يرونه بأنفسهم.

الجدول رقم (31): يوضح الوصف الإحصائي للدرجة الكلية (أبعاد الدافعية الرياضية).

إحصاءات وصفية		
الدرجة الكلية (أبعاد الدافعية الرياضية).	300	صالح
	00	مفقود
155.9500	المتوسط الحسابي	
156	الوسيط	
148	المنوال	
16.885	الانحراف المعياري	
285.105	التباين	
105	المدى	

الشكل رقم (16) : لوحة انتشار توضّح الدّرجة الكّلية (أبعاد الدّافعية الرّياضية).



الجدول رقم (32): يوضّح التحليل الإحصائي للفرضية العامّة التي تخصّ مستويات أبعاد الدّافعية الرّياضية (قيد الدراسة)، عن طريق اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test) باستخدام برنامج ال (SPSS).

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة (One-Sample Test)			المتوسط الفرضي	الفرضية العامة
هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0.05)	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	123	لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدّافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ المرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) حسب ما يروونه بأنفسهم.
	299	0.000	33.8000	المتوسط الحسابي 155.9500	

من خلال الجدول رقم (32) نجد أنّ قيمة الاختبار (T) تساوي (33.8000)، ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000)، وهي أقلّ من مستوى الدّلالة (0.05)، وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار عند مستوى دلالة (0.05)، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، أمّا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي عند المقارنة بينهما نجد أنّ الفرق لصالح المتوسط الحسابي؛ ممّا يدلّ على أنّ استجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي، وهذا ما يؤكّد أنّ الفرضية العامة

(لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) حسب ما يرونه بأنفسهم.) محققة (مقبولة) مع نسبة خطأ 5%.

ثانياً: مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فيما يخصّ الفرضية الأولى، تبين لنا من خلال الجدولين رقم (19) و(20) أنّ للأنشطة الرياضية الترويحية الدور الواضح والفعال في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)، وهذا ما لمسناه في قيمة "ت" المحسوبة المؤشّرة بنجمة ذات الدلالة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، حيث اتفقت نتائج الدراسة الخاصة بهذه الفرضية مع بعض الدراسات السابقة منها؛ كدراسة محمد حسن علاوي (1970) (راجع الصفحة (22) الدراسات السابقة والمشبّهة)، والتي توصل إليها إلى أنّ من بين دوافع ممارسة تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية للنشاط الرياضي، وهو دافع ميول للممارسة الرياضية، وقد احتلّ المرتبة الأولى من حيث الدوافع، أيضاً توافقت نتائج الفرضية الأولى مع دراسة د. محمد عبد الله إسماعيل (2020) (راجع الصفحة (16)، الدراسات السابقة والمشبّهة)، وتوصل فيها إلى أنّ الأنشطة الرياضية الترويحية لها علاقة وطيدة بالحافز لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، كما توصلت دراسة لخذاري عبد القادر (2017) (راجع الصفحة (19) الدراسات السابقة والمشبّهة) إلى نتائج مشابّهة لدراستنا، وأثبتت أنّ التلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي أكثر إقبالاً على ممارسة الرياضة، والشيء نفسه مع دراسة خديجة نجادي (2011) (راجع الصفحة (20) الدراسات السابقة والمشبّهة)، وتوصلت إلى أنّه توجد علاقة بين التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية ودافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي، بالإضافة إلى دراسة قولد والآخرين (2011) (راجع الصفحة (21) الدراسات السابقة والمشبّهة)، وتشابهت نتائجها مع نتائج الفرض الأول المطروح؛ أنّه من دوافع ممارسة الرياضة لدى السباحين، وهو الحافز للممارسة بدرجة أولى، دراسة كيفان مولانوروزي، سيلينا خو وتوني موريس (2015) (راجع الصفحة (25) الدراسات السابقة والمشبّهة)، وبيّنت نتائجها أنّه توجد فروق بين دوافع المشاركين في الأنشطة

الرياضية الترويحية لصالح الممارسين، ومن خلال هذا فقد اتفقت نتائج هذه الدراسات أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور في تنمية بُعد الحافز للأفراد من أجل ممارسة الرياضة.

كما يعزو الباحث هذه المساهمة الإيجابية التي حققتها الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية بُعد الحافز إلى كون أنّ هذه الأنشطة مرغوبٌ فيها كحاجات أولية فيزيولوجية وثنائية ذات طابع نفسي اجتماعي، تناسب كلّ فئات المجتمع صغيرهم وكبيرهم، وللجنسين على حدّ سواء، وخاصة فئة المراهقين؛ إذ أنّهم يجدون في ممارستها كلّ ما يحتاجونه من راحةٍ ومتعةٍ وسعادةٍ، بالإضافة إلى الصحة وسلامة الأبدان؛ ولأنّ أساس الترويح هو جلب السعادة والمتعة كحاجات ثانوية، هذا ما يدعم الحافز لديهم لممارسة مختلف أنواع الأنشطة الرياضية التي يرغبون فيها، وما يؤكّد هذا هو التعريف الإجرائي لـ "ناش"؛ فالترويح "هو ذلك الوجه من أوجه النشاطات التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرص للتعبير عن نفسه، ويتفق مع دوافعه، ومن أساسيات هذا النشاط توفرّ ميزة حرية الاختيار، وهو الأمر المهم الذي يجعل الإقبال كبيراً على هذا النوع من الأنشطة" (راجع الصفحة (31) جانباً الأنشطة الرياضية الترويحية).

ويمكن كذلك أن نربط هذا الجزء بنظرية الغريزة لدى مدرسة التحليل النفسي الخاصة بالترويح؛ فللفرد اتجاهات غريزية نحو ممارسة مختلف الأنشطة في حياته مثل الطفل، يتنفس ويضحك، ويصرخ ويزحف، ويقف ويمشي ويجرى، وهذه الأمور تُعتبر غريزية، وتظهر طبيعياً في الإنسان من خلال مراحل نموه (الصافي، 2017) (راجع الصفحة (34) جانباً الأنشطة الرياضية الترويحية) ، ومن هنا يمكن أن نعتبر هذه النشاطات التي يقوم بها الإنسان منذ بداية حياته من الأنشطة الترويحية التي يمارسها الفرد بدافع ذاتي وباختيار منه؛ ولهذا يمكن أن نعتبرها الداعم الأول أو الحافز لممارسة باقي الأنشطة الرياضية المختلفة في المستقبل.

وتشير نظرية التعبير الذاتي أيضاً إلى أنّ الإنسان بطبيعته يميل إلى اللعب والترويح منذ بداية حياته؛ لأنّه من خلاله يتم الكشف عن ميوله ودوافعه وحاجاته؛ لذلك ينصح العلماء أن يُترك الإنسان يلعب إلى أن يُشبع ميولاته ودوافعه وحاجاته (راجع الصفحة (34) جانباً الأنشطة الرياضية الترويحية).

وقد أشار الدكتور تهاني عبد السلام (2001) إلى أنّ أهمّ المبادئ التي يقوم عليها الترويح الرياضي أن يعمل على تنمية مهاراتٍ متعدّدة حتى يزداد الفرد سعادةً، وذلك عند ممارسته لمختلف الأنشطة المتنوعة، فيكتشف الفرد أنشطة تجلب السعادة إليه شخصياً، ويزداد الشعور بالسعادة عند الوصول بالمهارة إلى مستوى أداءٍ أفضل، وقد يتمكّن الفرد من ممارسة ما يفضّله من نشاطٍ خلال

مراحل حياتها في المستقبل، وهذا ما يؤكد ما جاء من نتائج في دراستنا أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وخاصة في المراحل الأولى من الحياة يُعتبر حافزاً بالنسبة للفرد لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية في مختلف مراحل حياته (راجع الصفحة (42) جانباً الأنشطة الرياضية الترويحية).

ويشير الدكتور البيو (1997) إلى أنّ الدافعية هي سمات شخصية أو خصائص فردية؛ فبعض الأفراد لديهم حاجة قوية للتحصيل أو الإنجاز أو تحقيق النجاح؛ لهذا يسلكون سلوكاً يتفق أو يتماشى مع تلك الحاجة التي يسعون إلى تحقيقها (راجع الصفحة (58) جانباً الدافعية الرياضية)، وبالنسبة لموضوعنا هنا يمكن أن نعتبر أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة) هي الطريق الذي يربط بين الحافز إلى الممارسة والتخصص في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية في المستقبل، سواء كان هذا داخل المدرسة أو خارجها، تحقيق الإنجازات فيها؛ إذ يُعتبر هنا الحافز حسب نظرية (خفض الحافز) من الحوافز الثانوية، وهي عبارة عن السلوكيات الداخلية التي تحرك الفرد لتحقيق إشباع الحاجة.

ويرى أيضاً الدكتور بوطالبي بن جدو (2015) أنّ الحافز ليس مجرد مثيرٍ للدافع فقط؛ بل هو مصدر خارجي لإشباع الحاجة، أو الهدف الذي يسعى الفرد إليه؛ لأنّ الحصول عليه يؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح، وتؤدي حالة الرضا والارتياح هذه إلى السعي للحصول على الحافز مرة أخرى أو الاحتفاظ به، وهنا يرى الباحث أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يمكن أن تكون الوسيط بين الحافز والشعور بالرضا، والارتياح وممارسة الرياضة.

ويرى الدكتور محمد حسن علاوي (1998) في كتابه أنّه قد تُسهم بعض برامج النشاط الرياضي بالمدرسة التي تنظم خارج الدوام الدراسي؛ كنشاط بعد الظهر، أو نشاط الأسرة، أو نشاط خارجي لإثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، كما تُسهم في ذلك أيضاً برامج النشاط الرياضي في الساحات والأندية التي يرتادها الطفل، أو التي يشترك فيها بحكم قربها من منزله مثلاً.

ويرى الباحث أنّ معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي، تمكّن المرّبي، أو الأب من تحفيزهم على تطوير أدائهم نحو الأفضل؛ فالأداء يكون مثمراً وجيداً إلا إذا كان يُرضى دوافع الإنسان؛ ولهذا نوصي تمكين الأفراد من ممارسة كلّ الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها، وهذا ليتعرّف الفرد على الأنشطة التي يميل إليها ويرغب في تطوير نفسه فيها، ويكون هذا غالباً في مرحلة المراهقة.

ويرى الباحث أنّ أساس تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها يكمن في المواقف الإيجابية من الرياضة؛ فهي تشكّل محوراً أساساً مفيداً في طريق تكوين

الدوافع والرغبات الرياضية؛ لذا من واجب المربين والأولياء التأثير على الأفراد، وخاصةً في مرحلة المراهقة؛ فيقفون إزاء كل القيم الاجتماعية، ومنها الرياضية بشكلٍ إيجابيٍّ ومتفتحٍّ، وكثيراً ما يتوجب القضاء على المواقف السلبية قبل التمكن من تكوين مواقف إيجابيةٍ جديدةٍ نحو ممارسة الرياضة؛ لذا فواجب كل من الأولياء وأستاذ التربية البدنية والرياضية تقديم المعلومات حول الفوائد التي تحقّقها الأنشطة الرياضية في مختلف الجوانب منها؛ الجسمية، والنفسية، والعقلية، وهذا من أجل تكوين مواقف إيجابية نحو هذه الأنشطة الرياضية الحيوية.

ويشير الباحث إلى أنّ الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية، وإنما تكون بالتعامل مع البيئة المحيطة، والانجذاب نحو الأنشطة الرياضية يتمّ عفويّاً أحياناً، أو بوجهٍ من قبل الأسرة أو المربي الرياضي؛ لهذا عليهم أن ينتبهوا لتوجيه القيم العفوية القائمة بمحض المصادفة وتكملته بالتأثير الهادف المنظم، كما عليهم إبعاد كل التأثيرات السلبية التي تحيط به.

بناءً على نتائج دراستنا، ومقارنةً مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، فإننا نوّكد صحة الفرضية الأولى، والتي تنص على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). ومنه نستنتج أنّ الفرضية الأولى قد تحققت.

2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الأنشطة الرياضية الترويحية تُساهم في التحلّي بسمة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تبين لنا من خلال الجدولين رقم (21) و(22) أنّ الأنشطة الرياضية الترويحية تُساهم في التحلّي بسمة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)، وقد اتفقت نتائج الدراسة الخاصّة بهذه الفرضية مع بعض الدراسات السابقة منها؛ دراسة ناصر يوسف (2012) (راجع الصفحة 15) الدراسات السابقة والمشابهة)، وقد توصلت إلى أنّ العلاقات الاجتماعية بين لاعبي الفريق لها تأثير على دافعتهم للإنجاز، ونجد أيضاً دراسة ارفيس زبير واوشن بوزيد (2019) (راجع الصفحة 18) الدراسات السابقة والمشابهة) وكانت نتائجها أنّه توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني، ودافعية الإنجاز الرياضي لديهم (القيادة الرياضية)، وبالإضافة إلى دراسة لخداري عبد القادر (2017) (راجع الصفحة 19) الدراسات السابقة والمشابهة) والتي توصلت إلى أنّ ممارسة النشاط اللاصفي له تأثير على دافعية الإنجاز لديهم (القيادة الرياضية)،

ودراسة أخرى، وهي دراسة خديجة نجادي (2011) (راجع الصفحة (20) الدراسات السابقة والمشابهة) وتوصلت إلى وجود علاقة بين دافعية الإنجاز والقيادة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضية المدرسية، ودراسة علي أحمد حسين علي (2008) (راجع الصفحة (20) الدراسات السابقة والمشابهة) وكانت نتائجها أنه توجد علاقة ارتباطية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز (القيادة الرياضية) لدى لاعبي كرة اليد، حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في التحلي بسمة القيادة الرياضية لدى الأفراد الممارسين لها.

ويعزو الباحث هذه المساهمة الإيجابية التي حققتها الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من التحلي بسمة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-17 سنة) في كون هذه الأنشطة تمنح للفرد الحرية التامة في التصرف والقيام بمختلف المهام، ولا تلزم عليه أي قيود؛ لأن هذا هو أساس الترويح، بعكس الأنشطة الرياضية التنافسية الأخرى؛ إذ لا يستطيع الفرد ممارسة مختلف المهام، ويكون مقيداً وملتزمًا بمهام معينة، وتضبطه مجموعة من القوانين، وهذا كما نلاحظه في الشكل رقم () في الجانب النظري الذي يحتوي على الفرق بين الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة الرياضية التنافسية.

ويشير محمد حسن علاوي في هذا الصدد (2005) أن كل جماعات الرياضية لها حاجات ومطالب معينة ومشروعة؛ فمطالب وحاجات أعضاء النادي الرياضي الذين يمارسون الرياضية بهدف الترويح تختلف عن مطالب أعضاء الفريق الرياضي الذي يمثل نادياً في المنافسات الرياضية الرسمية، وهنا يرجع الباحث الفرق بين الأنشطة الرياضية الترويحية والأنشطة التنافسية؛ فالنوع الأول يمنح الفرص لممارسة القيادة الرياضية لأي شخص دون أي اعتبارات على عكس النوع الثاني (الأنشطة التنافسية)؛ فالقيادة فيها تلتزم بها وفق شروط معينة وأهداف يجب بلوغها وتحقيقها.

ويرى الدكتور البدري (2002) أن القيادة هي السلوك الذي يقوم به الفرد حين يوجه نشاط جماعة نحو هدف تسعى إلى تحقيقه هذه الجماعة (راجع الصفحة (71) جانباً دافعية الرياضية)، وفي الأنشطة الرياضية الترويحية تمنح الفرص لأي شخص لتولي مهمة القيادة الرياضية دون أي شروط واعتبارات تُوجب توفرها في القائد كما هو الحال في الأنشطة الرياضية التنافسية.

ويرى الباحث أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على إشباع حاجات متعددة للأفراد الممارسين لها، وتكون هذه الحاجات حسب المرحلة العمرية للفرد (ديدي، 1995)، فمثلاً مرحلة المراهقة – العينة التي نقوم بدراستها نجد أن الفرد يتميز بقدرة نمو عقلي عظيم، ويصبح قادراً على التفكير المنطقي ومعرفة الصحيح من الخطأ، كما تنمو له القدرة على التعلم والتحصيل أيضاً،

واكتساب العديد من المهارات المختلفة، ولعلّ مهارة القيادة من المهارات التي يريد اكتسابها وهو في هذه المرحلة، وإنّ أسهل طريقٍ للفرد في اكتساب هذه المهارة هو اندماجه في هذا النوع من الأنشطة؛ لأنّها من تستطيع توفير هذا الأمر له.

ويرى الدكتور **وجيد (1981)** أنّه في مرحلة المراهقة تكتمل الوظائف العقلية العليا للفرد، وتأخذ شكلاً مميزاً عن المراحل السابقة، ويُعدّ الانتباه من أهمّ الوظائف التي تزداد بشكلٍ واضحٍ من خلال هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الانتباه، أو بالنسبة لدرجة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد، ولعلّ أهمّ عنصرٍ في صفة القيادة الرياضيّة هو الانتباه؛ لأنّ الفرد يحتاج هذا الأمر كثيراً في توليه هذه المهمة (راجع الصفحة (85) جانب مرحلة المراهقة).

ويرى الباحث أنّ الفرد في هذه المرحلة يميل لاختيار أصدقائه والاندماج في جماعات أترابه، بحيث يعمل على مسايرة هذه الجماعة وسلوكها واهتماماتها؛ قصد إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الأمن، واستبدال سلطة الأسرة بسلطته على أفراد الجماعة في غالب الأحيان، ويكون ذلك نتيجة البحث عن الاستقلالية بصورةٍ جديدةٍ.

ويُرجع الباحث أبعاد الدافعية الرياضيّة متماسكة ببعضها البعض؛ إذ أنّ كلّ سمة تخدم الأخرى، وهنا نقف عند سمة القيادة الرياضيّة؛ فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة الثقة بالنفس؛ فنجد أنّ القائد الرياضي الواثق من نفسه وقدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يُكسبه ذلك مركزاً قوياً بين التابعين، ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته، والثقة بالنفس تساعد القائد الرياضي على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء التابعين دون حساسية مفرطة، وهنا نرجع إلى دور الأنشطة الرياضيّة الترويحية في تنمية سمة الثقة بالنفس، وهذا ما توصلت إليه في دراستنا في الفرضية الثالثة.

وبالنسبة لسمة المسؤولية أيضاً؛ فالقائد الرياضي يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات، وخاصة في حالات الفشل، ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى ذلك؛ فالأنشطة الرياضيّة الترويحية أيضاً تعمل على تنمية سمة المسؤولية الرياضيّة، وهذا حسب ما توصلنا إليه في الفرضية السادسة.

بناءً على نتائج دراستنا، ومقارنةً مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، تتأكد صحة الفرضية الأولى، والتي تنص على أنّ الأنشطة الرياضيّة الترويحية تُساهم في التحلّي بسمة القيادة الرياضيّة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). ممّا يعني أنّ الفرضية الثانية قد تحققت.

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، يتبين من خلال الجدولين رقم (23) و(24) أنّ للأنشطة الرياضية الترويحية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)، وقد اتفقت نتائج الدراسة الخاصة بهذه الفرضية مع بعض الدراسات السابقة منها؛ دراسة محمد حسن علاوي (1970) (راجع الصفحة (22 ص) الدراسات السابقة والمثابرة)، وقد توصل الباحث فيها أنّ من دوافع ممارسة تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية؛ دوافع نفسية (الثقة بالنفس)، دراسة مرايمي حمزة ومعاظو محمد (2014) (راجع الصفحة (13 ص) الدراسات السابقة والمثابرة)، وتوصل من خلالها إلى أنّ النشاط الرياضي التربوي يعمل على تنمية بصفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ودراسة بن عبد الرحمن بالقاسم وزروق (2019) (راجع الصفحة (14 ص) الدراسات السابقة والمثابرة) وقد توصلت إلى أنّ للنشاط الرياضي البدني الترويحي دوراً مهماً في تعزيز الذات لدى صغار الصم البكم، دراسة كنيوة ميلود (2007) (راجع الصفحة (14 ص) الدراسات السابقة والمثابرة)، وكانت نتائجها أنّ لحصة التربية البدنية والرياضية دوراً في تنمية دافع الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، ودراسة د. محمد عبد الإله إسماعيل (2020) (راجع الصفحة (16) الدراسات السابقة والمثابرة)، والتي توصلت إلى أنّ للأنشطة الرياضية علاقةً وطيدةً بتحقيق السعادة النفسية لطلاب جامعة ديماط، بالإضافة إلى دراسة بن سميشة العيد (2019) (راجع الصفحة (18) الدراسات السابقة والمثابرة)، والتي توصلت إلى أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رفاهية النفسية والوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطلاب الجامعيين لصالح الممارسين، دراسة قولد والآخرون (2011) (راجع الصفحة (21) الدراسات السابقة والمثابرة)، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين والسباحات في اكتساب الدوافع الرياضية، وقد كان دافع الثقة بالنفس بنسبة كبيرة للسباحات ذوي الخبرة البسيطة، ومع بعض الدراسات الأجنبية مثل دراسة لجيميس وارن بول والآخرون (2014) (راجع الصفحة (24) الدراسات السابقة والمثابرة)، وتوصل فيها الباحث إلى أنّ الدافع الأول للبالغين من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وغيرها يكون غالباً من أجل كسب الثقة بالنفس، ودراسة خوسية والآخرون (2002) (راجع الصفحة (24) الدراسات السابقة والمثابرة)، وقد توصلت نتائجها إلى أنّ دوافع ممارسة تلاميذ المدارس الإسبانية الرياضية وهو اكتساب الصحة النفسية (الثقة بالنفس)، دراسة عدلي سيدي والآخرون (2018) (راجع الصفحة (25) الدراسات السابقة والمثابرة)، وكانت نتائجها أنّ دوافع مشاركة الطلبة الجامعيين في

الأنشطة الترويحية في جامعة كوالالمبور وهو اكتساب الصحة النفسية (الثقة بالنفس)، ومن هنا فقد اتفقت نتائج هذه الدراسات أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على زيادة الثقة بالنفس للأفراد.

ويعزو الباحث هذه المساهمة الإيجابية التي حققتها الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) أنّ هذا النوع يمنح مساحةً كبيرةً لتنمية مختلف الجوانب، وخاصة الجانب النفسي.

وفي هذا الموضوع يشير الدكتور **تهاني عبد السلام (2001)** أنّ الترويح له مميزات عديدة في مجال صقل وتنمية الشخصية، وخاصةً من الجانب النفسي للأفراد؛ إذ يُبين العاملون في مجال علم النفس أنّ فكرة الفرد عن نفسه ورؤيته لنفسه تمثّل محور شخصيته؛ فالطفل يتوارث الشكل والبنيان والقوة العقلية؛ ولكن لا يتوارث شعوره نحو نفسه أو فكرته التي يكوّنها عن نفسه؛ فالترويح الرياضي يفتح له أبواباً عديدةً تساعده في تنمية شخصيته، مثلاً نجد التلميذ الذي قد يجد صعوبة في التحصيل والمحافظة على مستوى معيّن، أو يتقدّم في مستوى دراسته؛ فالترويح يمنح له المجال ليعوّض هذا النقص ويُعيد اكتسابه لثقته بنفسه؛ يعني أنّ النشاط الرياضي الترويحي يوفّر فرصاً عديدةً للفرد لأن ينجز عملاً ما ويسعده، ومن خلاله يكتسب ثقته بنفسه **(راجع الصفحة 41)** جانباً الأنشطة الرياضية الترويحية).

وبما أنّ صفة الثقة بالنفس من القيم النفسية؛ فقد أشار كذلك الدكتور **سلامة (2013)** أنّ للترويح الرياضي انعكاساً إيجابياً على مجموعة من القيم النفسية، وخاصةً للفرد المراهق، وقد تمثّلت في: العمل على تنمية الثقة بالنفس للفرد، وكذا التحرّر من الخوف نتيجة المشاركة الناجحة له في مختلف الأنشطة، والعمل على رفع الذات للفرد، وتوفير الفرص لإشباع الرغبات، وخاصةً النفسية والاجتماعية والتقليد والمحاكاة، التعبير عن النفس بكلّ حرية **(راجع الصفحة 42)** جانباً الأنشطة الرياضية الترويحية).

ويشير علماء النفس وعلماء الاجتماع في هذا الموضوع إلى أنّ سلوك الفرد يتشكّل في الأسرة، ثمّ في المدرسة؛ وهما البيئتان الفاعلتان في الرّفْع والخفض من الثقة بالنفس لدى التلاميذ، وخاصةً لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة -الذين هم عيّنة دراستنا- فهذه الفئة في هذه المرحلة تطمح دائماً إلى بلوغ المستويات العليا سواء في المجال الدراسي أو الرياضي؛ لكن بلوغ هذه الأهداف ليس بالأمر السهل؛ لأنّ هنالك عوامل تتحكّم وتؤثّر فيه؛ فمنها عوامل داخلية وتتمثّل في شخصية الفرد، وعوامل خارجية وتتمثّل في المجتمع، وحتى يتمكّن التلميذ من السيطرة على هذه العوامل، لا بد من توفير الجوّ الملائم له من أجل تطوير قدراته، وخاصةً في الجانب النفسي (الثقة بالنفس) في كلّ المجالات منها؛

الرياضية، ولعلّ أحسن طريقة يمكن الوصول بها للأهداف المرجوة هي الطريقة الرياضية؛ إذ أنّ الفرد في هذه المرحلة يميل للنشاط والحركة كثيرًا؛ ولهذا يجب على المدرسة والأسرة إتاحة الفرص الملائمة للفرد المراهق من أجل ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، وخاصة تلك التي يغلب عليها الطابع الترويحي، والتي تنعكس بالإيجاب على مختلف الجوانب الخاصة به؛ منها النفسية والاجتماعية وغيرها، وهذا ما ينصح به أغلب الباحثين في هذا المجال، وقد ذكرناه سابقًا عند الدكتور سلامة (2013) (راجع الصفحة (42) جانب الأنشطة الرياضية الترويحية).

ويرى الباحث أنّ سمة الثقة بالنفس من الحاجات النفسية التي تمّ الإشارة إليها في النظرية الإنسانية لنظريات الدافعية؛ حيث أنّ العالم ماسلو صنّف هذه الحاجات إلى سبعة أنواع بشكل هرمي، وجعل سمة الثقة بالنفس من الحاجات المهمة التي يحتاجها الفرد في حياته؛ فاكتمالها له يجعل منه فردًا يتغلّب على كلّ الصعاب التي تواجهه، ليس في المجال الرياضي فقط بل؛ في كلّ المجالات؛ ولهذا يجب العمل على تطويرها في الفرد وبكلّ الوسائل المتاحة، خاصةً في مرحلة المراهقة.

وقد أثبتت العديد من الدراسات منها دراسة صون (1991)، دراسة محمد حسن علاوي (1991)، دراسة روبرتس (1991)، أنّ ممارسة الرياضة لها تأثير على الجانب النفسي، وخاصة بالنسبة للوعي الذاتي، ومن ذلك؛ التركيز الواعي في أسلوب الحياة، المزيد من الشعور بالثقة بالنفس، الشعور بذات الشخص، المزيد من الشعور بالفعالية الذاتية.

ويشير في هذا الصدد الدكتور إبراهيم جويد أنّ التغيرات التي تحدث لهذا الفرد في فترة المراهقة تصاحبها أيضًا تغييرات نفسية أساسية ناتجة عن حساسية المراهق بما يطرأ على جسمه من تغييرات، وخوفه أن يكون مختلفًا عن الآخرين، ويظلّ في حالة خوفٍ وشكٍّ إذا صعبت عليه المقارنة، وخاصة إذا تعلّق الأمر بالأعضاء التناسلية؛ إذ أنّ المراهق يعطيها أهميةً كبيرةً، وتؤثر تأثيرًا كبيرًا على نفسيته؛ لهذا يرى الباحث أنّ دمج الفرد في الوسط الرياضي خلال هذه المرحلة من أحسن الحلول لتخطي هذه العقبات؛ وذلك من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي والدينامي بين الفرد وشخصيته، وبينه وبين زملائه الذين هم في سنه (راجع الصفحة (85) جانب مرحلة المراهقة).

بناءً على نتائج دراستنا، ومقارنةً مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، فإننا نوّكد صحة الفرضية الثالثة، والتي تنصّ على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-17 سنة). ومنه نستنتج أنّ الفرضية الثالثة قد تحقّقت.

4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (14-16 سنة).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يتبين لنا من خلال الجدولين رقم (25) و(26) أنّ للأنشطة الرياضية الترويحية دورًا في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (14-16 سنة)، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة الخاصة بهذه الفرضية مع بعض الدراسات السابقة منها؛ دراسة **دمحمد عبد الله إسماعيل (2020) (راجع الصفحة 16) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وكانت نتائجها أنّه توجد علاقة بين الأنشطة الترويحية والسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، وكذلك دراسة **مجدي محمد (2010) (راجع الصفحة 17) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وتوصلت إلى أنّ اللاعبين المتميّزين لهم قدرة عالية على التحكم في ذاتهم وسلوكهم، كما يميّزون بالهدوء والمزاج المعتدل، بالإضافة إلى دراسة **ارفيس زبير واوشن بوزيد (2019) (راجع الصفحة 18) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وقد توصلت إلى أنّه توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني ودافعية الإنجاز الرياضي (حفظ التوتر)، دراسة **خديجة نجادي (2011) (راجع الصفحة 20) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وقد أشارت في نتائجها إلى أنّه هنالك علاقة بين سمات الشخصية ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية، ودراسة **محمد حسن علاوي (1970) (راجع الصفحة 22 ص) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وتوصل الباحث من خلالها إلى أنّ من بين دوافع ممارسة تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية نجد الدوافع النفسية (ضبط الانفعالية)، أيضًا مع بعض الدراسات الأجنبية مثل دراسة **لجيمس وارن بول والآخرين (2014) (راجع الصفحة 24) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وتوصلت إلى أنّ الدافع الأول للبالغين من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وغيرها يكون غالبًا بهدف الابتعاد عن الانفعالية، ودراسة **خوسية والآخرين (2002) (راجع الصفحة 24) الدراسات السابقة (المشابهة)** وقد توصلت إلى أنّ دوافع ممارسة تلاميذ المدارس الإسبانية للأنشطة الرياضية هو اكتساب الصحة النفسية (ضبط سمة الانفعالية)، دراسة **عدي سيدي والآخرين (2018) (راجع الصفحة 25) الدراسات السابقة (المشابهة)**، وقد توصلت إلى أنّ دوافع مشاركة الطلبة الجامعيين في الأنشطة الترويحية في جامعة كوالالمبور هو اكتساب الصحة النفسية (ضبط سمة الانفعالية)، وفي الأخير فقد اتفقت نتائج هذه الدراسات على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها لها دور في ضبط سمة الانفعالية للأفراد.

ويُرجع الباحث هذه المساهمة الإيجابية التي حققتها الأنشطة الرياضية الترويحية في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) إلى كون أنّ هذا النوع من الأنشطة

تسمح للفرد بالتعبير عن نفسه بكلّ حرية وطلاقة، وهذا ما يساعده على التخلص من مختلف الانفعالات المصاحبة له؛ نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم.

ويشير كذلك الباحث في هذا الموضوع إلى أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على زيادة مستوى الطاقة البدنية، وتساعد على الحدّ من الاكتئاب والتوتر والقلق، ويعزّز اللعب النشاط والمنتظم نمو الأطفال والشباب (النمو البدني، والدّهني، والنفسي) بصورةٍ صحيحةٍ، ويزيد الثقة بالنفس وتقدير الذات، والشعور بالإنجاز، ويحقّق حياةً أفضل، ويرى الباحث من خلال هذا أنّ دور الأنشطة الرياضية الترويحية لا تقتصر على الترفيه فقط؛ بل يتخطّى حدود ذلك؛ فهي تعمل تطوير مختلف الجوانب، وخاصة الجانب النفسي؛ حتى يستطيع الفرد المراهق التغلب على الصعاب التي تواجهه.

يرى الدكتور سلامة (1973) أنّ مرحلة المراهقة التي يمرّ بها الفرد مرحلة حسّاسة جدًّا، وتمتاز بانفعالاتٍ شديدةٍ وعنيفةٍ، وخاصّةً في أولها؛ إذ نجد المراهق يثور وينفعل لأسبابٍ تافهةٍ، كما هو الحال عند الطفل الصغير، ويرجع هذا الأمر غالبًا إلى النمو السريع لجسمه، ويصف الدكتور حامد عبد السلام أنّ الانفعالات في هذه المرحلة انفعالات عنيفة ومتهورة لا تتناسب مع مثيراتها، ولا يستطيع المراهق التحكم فيها، ولا المظاهر الخارجية لها، ويشير كذلك الدكتور مصطفى زيدان أنّ مرحلة المراهقة مرحلة حسّاسة جدًّا، وخصوصًا من ناحية الانفعالات؛ إذ يتميّز المراهق بتغيّراتٍ انفعاليةٍ عديدةٍ، يكون أغلبها من النوع الحادّ الذي يصعب السيطرة عليه، وتكون في صورة غضب، وقلق، وكآبة، وعدوانية... إلخ؛ وهذا يعني أنّ المراهق يتعرّض في هذه المرحلة لعدّة صعوباتٍ ومشاكل عديدةٍ يصعب التعامل معه؛ لهذا يرى الباحث أن دمج المراهق في الأنشطة الرياضية الترويحية يُعتبر من الطرق المهمة التي يمكن أن يتم الاعتماد عليها في حفظ نسبة الانفعالية لديه (راجع الصفحة (92) جانب مرحلة المراهقة).

ويرى الباحث أنّه اتضح مؤخرًا أنّ التمارين الرياضية المختلفة، وخاصّةً تلك التي يغلب عليها الطابع الترفيهي تساهم بدرجةٍ كبيرةٍ في التقليل من آثار الضغوط النفسية التي قد تتمثّل في القلق والاكتئاب والعدوان، كما يمكن كذلك استغلال هذا النوع من الأنشطة في إدارة الضغوط وخفض الانفعالات السلبية.

وفي هذا الصدد كذلك يؤكّد العلماء في مجال علم النفس والرياضة أنّه يُمكن إزالة حدّة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الأنشطة الرياضية اليومية، وبأسلوبٍ يضمن إفراز هرمون الأندروفين، والذي يشبه مادة (المورفين)؛ وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء.

كما يضيف الباحث أناسراتيجية التمارين الرياضية تُعتبر من أكثر الأساليب فعاليةً في التعامل مع الضغوط والانفعالية؛ حيث تميل التمارين إلى حفظ الضغط النفسي عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكلٍ منتظمٍ؛ فتعطيهم إحساسًا بضبط أجسامهم، بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز، كما يوقّر الابتعاد عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي (مثال الدراسة).

وفي ضوء نتائج عديدةٍ من الدراسات الدافعية المرتبطة بالأنشطة الرياضية في مختلف مستوياتها نجد في كلٍّ من دراسة صون (1991)، محمد حسن علاوي (1991)، روبرتس (1991)، قد أثبتوا أنّ الأنشطة الرياضية لها تأثير على مختلف أبعاد الدافعية الرياضية، وخاصة في التفرغ الانفعالي منها؛ الإحساس بالهدوء والراحة، وترك حرية مشاعر الفرد، والشعور بالانتعاش، والإحساس بتفريغ الانفعالات والطاقة الزائدة، والشعور بالراحة النفسية.

كما يؤكد فريدريك Fredric (1965) أنّ ممارسة النشاط الرياضي له أهمية خاصة من ناحية الانفعالية؛ فإنّ السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفي وطأتها عن طريق النشاط الرياضي؛ فيمكن للمرء أن يتدرّب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة؛ فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة، ويتمتع بالبهجة في الألعاب المختلفة. (حسام محمد حكمت، ص 42)

بناءً على نتائج دراستنا، ومقارنته مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، فإننا نوّكد صحة الفرضية الرابعة، والتي تنصّ على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في ضبط سمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (14-17 سنة). ومنه نستنتج أنّ الفرضية الرابعة قد تحققت.

5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دورٌ في الرّفْع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يتبيّن لنا من خلال الجدولين رقم (27) و(28) أنّ للأنشطة الرياضية الترويحية دورًا في الرّفْع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)، وقد اتفقت نتائج الدراسة الخاصة بهذه الفرضية مع بعض الدراسات السابقة منها، دراسة محمد حسن علاوي (1970) (راجع الصفحة 24 ص) الدراسات السابقة والمشابهة) التي توصل إليها الباحث فيها إلى أنّ من بين دوافع ممارسة تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية الدوافع الخارجية (دافع التفوق الرياضي)، ودراسة عمر بدران (2003) (راجع الصفحة 22) الدراسات السابقة والمشابهة)، وقد أظهرت نتائجها احتلال دافع التفوق الرياضي مكانة مهمة من

الدوافع الرياضية التي يسعى إلى اكتسابها طلاب الجامعة من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، ودراسة أحمد حسين علي (2008) (راجع الصفحة 20) الدراسات السابقة (والمشابهة)، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين الحالة البدنية للاعب كرة اليد ودافعية الإنجاز الرياضي، بالإضافة إلى دراسة خديجة نجادي (2011) (راجع الصفحة 20) الدراسات السابقة (والمشابهة) وتوصلت نتائجها أيضاً وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز (الهادفية الرياضية) لدى التلاميذ والانخراط في الرياضة المدرسية، ودراسة لخضاري عبد القادر (2017) (راجع الصفحة 19) الدراسات السابقة (والمشابهة)، والتي تُظهر تأثير ممارسة النشاط اللاصفي على دافعية الإنجاز (تحقيق النجاح)، ومن الدراسة الأجنبية دراسة لأرفيس زبير اوثن بوزيد (2019) (راجع الصفحة 18) الدراسات السابقة (والمشابهة)، وقد أثبتت وجود علاقة بين أبعاد اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني ودافعية الإنجاز الرياضي لديهم، ودراسة مجيدي محمد (2010) (راجع الصفحة 17) الدراسات السابقة (والمشابهة)، وقد بينت نتائجها أنه توجد لدى اللاعبين المتميزين قدرة ضبط الاضطرابات النفسية، والاتجاهات المرتفعة نحو النشاط البدني والدافعية العالية نحو الإنجاز الرياضي، ومن ذلك فقد اتفقت نتائج هذه الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور في الرفع من مستوى الهادفية الرياضية للأفراد.

ويُرجع الباحث هذه المساهمة الإيجابية التي حققتها الأنشطة الرياضية الترويحية في الرفع من مستوى الهادفية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) أن لهذه الأنشطة أهمية بالغة في تكوين شخصية المراهق؛ إذ تحقق له الفرصة لاكتساب الخبرات والمهارات الحقيقية الحركية التي تزيد رغبته وتفاعله في الحياة، وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه وقدراته الرياضية والبدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر؛ لهذا يجب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تطوير هذه الصفات سواء كانت النفسية أو البدنية أو رياضية.

ويرى الباحث أيضاً أن الرياضة من أنواع اللعب المميزة التي توحد الجسم من الروح؛ حيث إن باريس المفكر الاجتماعي يرى في الرياضة تربية حركية نفسية وحركية اجتماعية؛ وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تُصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة؛ وإنما التلميذ المستعمل لهما أي؛ الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله التي تحدد نوع لعب الرياضي الذي سوف يمارسه؛ ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يتمكن الفرد من القيام بها.

يشير الدكتور عامر سعدي (2015) إلى أنه من الدوافع التي يسعى الفرد لتحقيقها في مرحلة المراهقة دافع الإنجاز الرياضي؛ فالتمييز في هذه المرحلة يسعى دائماً إلى تحقيق الإنجازات العالية؛ لذا يجب توجيه هذا الدافع لتحقيق الإنجازات العليا في النشاط الرياضي؛ فمن الطبيعي أن يرغب

الإنسان أنّ يكون سريعاً في الرّكض؛ وبارعاً في الألعاب، ويمكن أن توجه هذه الرّغبة وهذا الدّافع لتحقيق هذه الأهداف.

ويرى الباحث أيضاً أنّ أساس التّفوق في المجال الرّياضي ارتباط الفرد بموضوعات تتكوّن عنده دوافع معيّنة، وتجلبها الشعور بالسعادة، ومنها ستكون اتجاهاً موجّباً نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح؛ هذا يعني أنّ الفرد إذا أراد تحقيق الإنجاز في مجالٍ معيّن يجب أن تكون الدّوافع التي يسعى إلى تحقيقها تشعره بالسعادة والفرح.

ويمكن اعتبار أن الهادفية الرّياضية من الدّوافع الأساس التي يسعى الفرد إلى تحقيق الإشباع فيها؛ بحيث يرى الدّكتور **بوطالبي بن جدو (2015)** أنّ دافع الإنجاز الرّياضي يُعتبر من الدّوافع الأساس التي تدفع بالفرد إلى القيام بتجاوز العقبات ومواجهة التّحدّيات، إلى جانب الرّغبة في النجاح بتقديراتٍ ممتازةٍ خلال المنافسات الرّياضية في الفرق من أجل الفوز والشّهرة.

وأشار الدّكتور **كامل راتب (1990)** إلى أنّه يمكن دمج الهادفية الرّياضية في مجال الدّوافع الدّاخلية؛ إذ تُشير هذه الأخيرة إلى الاندماج في نشاط ما من أجل المتعة والرّضا الخالص المشتق من القيام بهذا النشاط، وعندما تكون دافعية الفرد داخلية فإنّ النشاط سوف يؤدي بصورةٍ تطوعيةٍ حتى في غياب المكافآت الماديّة أو القيود الخارجيّة؛ فالرّياضيون الذين يُمارسون النشاط الرّياضي يجدون الإثارة والرّضا في تعلّم المزيد عن رياضتهم والتّفوق فيها، وكذا الرّياضيون الذين يمارسون رياضتهم من أجل متعة المحاولة الجادّة والمستمرة للتّفوق على أنفسهم، هؤلاء وأولئك دافعيّتهم تكون داخليّةً تجاه الرّياضة.

ويُشير **محمد عنان (1995)** أنّ الهادفية الرّياضية يمكن أن تزداد وتتطوّر من خلال خبرات النجاح المتكرّرة؛ فالمدرّب والمعلّم يستطيعان مساعدة الناشئين والرّياضيين والشباب على تنمية هادفيّتهم الرّياضية؛ وذلك بالتأكيد على أنّهم لن يواجهوا فشلاً متكرّراً عن عدم إعطاء أهميّةٍ للفوز، وعند النظر إلى النجاح على أساس الجهود المبذولة في التّدريب والمنافسة، وتحسّن الأداء، وبالتالي يمكن أن تصبح الأنشطة الرّياضية للناشئين والشباب خبرةً إيجابيّةً لكلّ مشاركٍ في نوعٍ من النشاط **(كلمات، 2021)**، ويُشير هنا الباحث إلى أنّ من مميّزات الأنشطة الرّياضية الترويحية أنّها لا تعطي أهميّةً للفوز والنجاح؛ بل الهدف من ممارستها هو تحقيق المتعة والسعادة فقط، وهنا يمكن اعتبار هذا النوع من الأنشطة مكاناً خصباً لتنمية هذه السمة (الهادفية الرّياضية).

بناءً على نتائج دراستنا، ومقارنةً مع نتائج الدّراسات السابقة والمشابهة، فإنّنا نوّكد صحة الفرضية الخامسة، والتي تنص على أنّ لممارسة الأنشطة الرّياضية الترويحية دوراً في الرّفح من

مستوى الهادفة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). ومنه نستنتج أنّ الفرضية الخامسة قد تحققت.

6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في الرّفع من التحلّي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يتبيّن لنا من خلال الجدولين رقم (29) و(30) أنّ للأنشطة الرياضية الترويحية دورًا في الرّفع من التحلّي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة)، وقد اتفقت نتائج الدراسة الخاصة بهذه الفرضية مع بعض الدراسات السابقة منها؛ دراسة **مرايمي حمزة ومعطاطو محمد (2014)** (راجع الصفحة (13 ص) الدراسات السابقة والمشابهة)، ودراسة **أحمد كاظم فهد (2012)** (راجع الصفحة (15 ص) الدراسات السابقة والمشابهة)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية باللياقة البدنية وأبعاد الدافعية الرياضية (المسؤولية الرياضية)، ودراسة **شيخ صافي (2019)** (راجع الصفحة (15) الدراسات السابقة والمشابهة)، وتوصلت إلى أنّ برامج الترويج الرياضي المقترحة لها أثرٌ على تنمية المهارات الاجتماعية (المسؤولية)، دراسة **محمد حسن علاوي (1970)** (راجع الصفحة (22 ص) الدراسات السابقة والمشابهة)، وتوصلت من خلالها الباحث إلى أنّ من بين دوافع ممارسة تلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية الدوافع الاجتماعية (المسؤولية)، دراسة **مجدي محمد (2010)** (راجع الصفحة (17) الدراسات السابقة والمشابهة)، وقد توصلت إلى أنّ لدى لاعبي النشاط البدني الرياضي المتميزين القدرة على التفاعل مع الآخرين بصورة جيّدة، ومن هنا نستطيع القول أنّه قد اتفقت نتائج هذه الدراسات على أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور في الرّفع من التحلّي بالمسؤولية لدى الأفراد.

ويُرجع الباحث التأثير الإيجابي الذي تحقّقه الأنشطة الرياضية الترويحية في الرّفع من التحلّي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-17 سنة) إلى كون هذا النوع من الأنشطة يهدف في المقام الأول إلى تزويد الأفراد الممارسين لها بمختلف المهارات الاجتماعية اللازمة للحياة في المجتمع، والتعامل السليم مع الآخرين؛ بحيث يحافظون على حقوقهم، ويحرصون على القيام بواجباتهم، ويأتي ذلك غالبًا عن طريق تلك الأنشطة الرياضية التي تُمارس في صورة جماعات؛ إذ أنّ صفة المسؤولية يمكن أن تطبّق هناك؛ إذا فإنّ توفير المناخ المناسب لإشباع ميول واهتمامات ورغبات المراهق يُنمي من قدراته العقلية، ويُتيح له فرصة الإبداع والابتكار، كما لوحظ

أنّ الأنشطة الرّياضية الترويحية التي تُمارس داخل وخارج المدرسة تعمل بصورة جيّدة في تطوير هذه الصفة (المسؤولية الرّياضية) للمراهقين، واكتسابهم للخصائص والمهارات المختلفة، وإذا كان الترويح ضروري للأفراد فهو أكثر ضرورة للمراهق؛ لأنّ المرحلة التي يمرّ بها حسّاسة جدًّا ويجب استغلالها في تطوير مختلف جوانب الحياة الخاصة به؛ لهذا علينا أن نضرب عصفورين بحجرٍ واحدٍ؛ فبينبغي ألاّ يحرم الفرد من الاستمتاع والترفيه بالأنشطة التي يرغب فيها وتكون مناسبة لإشباع حاجاته، وكذا تكييف هذه الأنشطة بما يعمل على تنمية مختلف المهارات الاجتماعية، وعن طريق الترويح يمكن للمراهق أن يكسب ويدعم العديد من الجوانب التي يحتاجها في المستقبل.

ويمكن أن نربط أيضًا موضوع المسؤولية الرّياضية بما يراه الدكتور محمد سلام في كتابه (2001)؛ إذ أنّه يعتبر أن من الأغراض الأساسية التي يسعى الترويح إلى تحقيقها؛ الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة، وهي سمة يتميّز بها كلّ البشر، وأن القصص أو المناقشات الجماعية هي أحد الأنشطة التي تعمل على إشباع الرّغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الأفكار والآراء (راجع الصفحة (40) جانباً الأنشطة الرّياضية الترويحية)، وهذا ما يؤكّد نتائج دراستنا التي تحصّلنا عليها.

وبما أنّ صفة المسؤولية تندرج إلى الصفات الاجتماعية؛ فقد أشار التكريتي (2012) أنّ للأنشطة الرّياضية الترويحية إسهامًا كبيرًا وفعاليًا في توطيد العلاقات الاجتماعية؛ إذ يعلّمهم النظام والتماسك، ويكسبهم الرّوح الرّياضية العالية، ويعمل على تقوية الرّوابط التي تدعو إلى التضحية في سبيل المجتمع، كما يُمكن تلخيص أهمّ الأدوار الاجتماعية التي يقدّمها هذا النوع من الأنشطة في: اكتساب اتجاه الإنصاف، ويدخل في حساباته عادة صيانة حقوق الغير، واكتساب اتجاه التعاون في عملياتٍ تستهدف المصلحة العامة، وتنمية المتعة والعمل الجماعي، وإعطاء الفرص المواتية لتولّي المناصب القيادية (راجع الصفحة (47) جانباً الأنشطة الرّياضية الترويحية).

وقد أشار الدكتور عراد (2008) في كتابه إلى أنّ مهام الترويح في حياة الفرد لا يمكن حصرها في ممارسة مختلف تلك الألعاب والانشغال بوسائل الترفيه، والترويح عن النفس؛ إذ يُعدّ ذلك جزءًا كبيرًا من الهدف المنشود من ممارسته، إلّا أنّه يشمل العديد من الأهداف الخفية من مهام وأعمال جادّة، إذن الترفيه بمعناه العامّ يمتدّ ليشمل بعض الأعمال الجادّة في بناء المجتمع، والتفاعل الاجتماعي ما بين أفراد المجتمع الواحد، وذلك ما يقوم به الأفراد من تلقاء أنفسهم، وخارج إطار العمل المناط بهم أو المرفوض عليهم، مثل إمكانية أن يشترك الفرد في مختلف الأعمال التطوعية التي تكون في صورة ترفيهية في المعسكرات والكشافات، أو أن يكون مسؤولاً في الحملات التطوعية البيئية، وهذا يعني أنّ الفرد يمكن له استغلال هذا النوع من الأنشطة الترويحية في إشباع ميولاته

ورغباته النفسية والاجتماعية، وبهذا يكون فائدة للمجتمع، ومن خلال هذا يمكن أن نستنتج أن أهداف الترويح لا تقتصر على الترفيه؛ بل تعمل على تحقيق أهداف عديدة منها؛ الرفع من التحلي بالمسؤولية سواء كانت في الوسط الرياضي أو الاجتماعي (راجع الصفحة (41) جانبا لأنشطة الرياضة الترويحية).

ويؤكد كذلك ضياء القزويتي بأن الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى الجماعة من الأمور التي توفر للفرد الحاجة إلى الشعور بالاستقلال والطمأنينة وتأكيد الذات؛ ولهذا يجب أن تهتم المدرسة والمجتمع بتوفير البرامج الرياضية الترويحية التي تعمل على إشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية للفرد في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة) فهي تساعد على النمو الصحيح لأبناء المجتمع؛ إذ تعود الفائدة، وبالتالي تقدم المجتمع.

ويشير الدكتور عبد الرحمن عيسوي (1992) في السياق نفسه إلى أنه يجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية في هذه المرحلة، كما يجب العمل على تنمية قدراتهم، وإذكاء مواهبهم وتوفير الفرص التي من شأنها أن تؤدي إلى نمو شخصياتهم نموًا سليمًا من الناحية الجسمية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية؛ فيصبح شابًا متكيفًا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به. وفيما يخص هذا يرجع الباحث ذلك للأنشطة الرياضية الترويحية وغيرها، التي تمارس في المدرسة أو خارجها، فهي تتيح للتلميذ عملية التكيف الاجتماعي؛ من تحمل المسؤولية، والمبادرة، والإقدام، وكشف المواهب والميول، وقد يتسم تصرفه بالتوافق والتكيف الإيجابي، وربما بدت عنه بوادر السلوك التي تقضي منه إلزامه نفسه بالامتثال لمعايير المجتمع، ولعله لا يلتفت إلى هذا الجانب التفاتًا ذاتيًا.

وعندما نرجع إلى قيم الترويح نجد أن له قيمًا اجتماعية مهمة؛ إذ أنه يساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد؛ وذلك لأنه يساعدهم على تنمية الصفات الاجتماعية، ويعلمهم النظام والتماسك به، ويكسبهم الروح الرياضية العالية والعمل على تقوية الروابط التي تدعو إلى التعاون والتضحية في سبيل رفاهية المجتمع (التكريتي، 2012) (راجع الصفحة (47) جانبا لأنشطة الرياضة الترويحية).

بناءً على نتائج دراستنا، ومقارنةً مع نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، فإننا نؤكد صحة الفرضية الأولى، والتي تنص على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دورًا في الرفع من التحلي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة). ومنه نستنتج أن الفرضية السادسة قد تحققت.

- الاستنتاج العام:

تندرج الدراسة الحالية في سياق توضيح دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ في مرحلة المتوسط (14-16 سنة)، والتي تدخل ضمن تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وخاصةً في مرحلة المراهقة من حياة الفرد، وفي حدود أهداف، وفرضيات، ومتغيرات الدراسة، ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي كالآتي:

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية (قيد الدراسة) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (14-16 سنة) حسب ما يرونه بأنفسهم.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تأثيراً إيجابياً في تنمية بُعد الحافز نحو ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على الرّفْع من سِمة القيادة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية انعكاس إيجابي على صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور فعّال في ضبط سِمة الانفعالية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في الرّفْع من مستوى الهادفية الرياضيّة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تأثير إيجابي في الرّفْع من التحلّي بالمسؤولية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- التوصيات المقترحة:

- تعزيز مكانة الأنشطة الرياضية الترويحية في حياة الفرد، وخاصة في مرحلة المراهقة.
- توظيف مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية ضمن البرامج الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية.
- العمل على نشر الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في حياة الفرد المراهق للمدرّسين والأولياء.
- توفير الأماكن، والأدوات، والأجهزة، والوسائل الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل وخارج المدرسة.
- استغلال الأنشطة الرياضية الترويحية في تطوير الجوانب الخاصة بالفرد المراهق، وخاصة الجوانب الرياضية (الدافعية الرياضية).
- ضرورة إعداد برامج خاصة بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتوافق مع قدرات المراهق داخل وخارج المدرسة.
- تثمين الحوار بين الأستاذ والتلميذ؛ حتى يستطيع الأستاذ فهم وتحديد دوافع التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- الاعتناء بدوافع وميول واتجاهات التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية المختلفة؛ وذلك بتنويع وتعدّد الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية.
- يجب منح أهمية بالغة من قبل الأولياء والمدرّسين للدوافع المتعلقة بالمراهق، وخاصة التي لها علاقة بالمجال الرياضي.
- التأكيد على إجراء بحوثٍ مشابهةٍ حول العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، والدافعية الرياضية على أن تكون مع مختلف العيّات (المستويات).

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

أ-الكتب:

1. أسامة كامل راتب،(1990)، دوافع التفوق الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع،
2. اسماعيل القرة غولي ، و مروان عبد المجيد ابراهيم، (2001)، التربية الترويحية وأوقات الفراغ، عمان، الأردن: مؤسسة الوراق لنشر والتوزيع،
3. الزهرة عبد الحسن(1988)، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار المعرفة.
4. أسامة كامل راتب،(1997)، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
5. إسماعيل القرة غولي، إبراهيم مروان عبد المجيد،(2001)، التربية الترويحية وأوقات الفراغ، ط1، الأردن: مؤسسة الوراق لنشر والتوزيع.
6. الخفاف، إيمان عباس(2018)، اللعباستراتيجية التعليمية الحديث، ط1، الأردن: دار المناهج لنشر والتوزيع،
7. الفاصل أحمد محمد،(2002)، قيادات للبرامج الترويحية، المملكة العربية السعودية: مجلة المعرفة.
8. أمين أنور خولي،(1998)، التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطلاب التربية العلمية، ط4، القاهرة: دار الفكر العربي.
9. أسامة كامل راتب،(1997)، علم النفس الرياضية - مفاهيم والتطبيقات-، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
10. أسامة أحمد عبد العزيز،(1988)، الدافعية والانفعال، ط1، الكويت: دار الشروق.
11. النقيب يحيى،(1990)، علم النفس الرياضي، ط1، المملكة العربية السعودية: مطبعة رعاية الشباب الرياضي.
12. أليمة حسين عبد الزهرة،(2012)، علم النفس الرياضي، ب/ط، العراق: جامعة كربلاء.
13. السيد فؤاد بهي،(1997)، الأسس النفسية لنمو، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
14. الزعبلوي محمد السيد محمد،(1998)، المراهق المسلم، ط1، المملكة العربية السعودية: مؤسسة الكنى الثقافية.

15. العيسوي عبد الرحمان، (1987)، سيكولوجيا المراهق والمسلم المعاصر، ب/ط، الكويت: دار الوثائق.
16. السيد فؤاد البيهي، (1975). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ط4، القاهرة: دار الفكر العربي.
17. الدويدري رجاء وجيد، (2000)، البحث العلمي أساسياته النظرية والممارسة العلمية، ب/ط، دمشق: دار الفكر.
18. أبراش إبراهيم، (2008)، المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية، ط2، عمان: دار الشروق.
19. الغريب رمزية، (1977)، التقويم والقياس النفسي والتربوي، ط1، القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.
20. أحمد عطالله، بوداود عبد اليامين، (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ط1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
21. باهي أمينة، مصطفى شلبي، (1999)، الدافعية نظريات وتطبيقات، ط1، القاهرة: مركز الكتاب لنشر.
22. بكار عبد الكريم، (2010)، المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه، ط1، القاهرة دار السلام.
23. تهاني عبد محمد سلام، (2006)، الترويج والتربية الترويحية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
24. تهاني عبد السلام، (2001)، الترويج والتربية الترويحية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
25. حسام محمد حكمت، (2020)، علم النفس التربوي الرياضي، ط1، الجزائر: دار الجديد لنشر والتوزيع.
26. حسن الراوي، (2003)، السلك التنظيمي المعاصر، ب/ط، الإسكندرية: الدار الجامعية.
27. حسين محي الدين أحمد، (2001)، دراسات في الدافعية والدوافع، ط1، القاهرة: دار المعارف لنشر والتوزيع.
28. خطاب عما، (1982)، أوقات الفراغ والترويج، ط2، القاهرة: دار المعارف.
29. خليفة عبد اللطيف، (2000)، دافعية الإنجاز، ط1، القاهرة: دار غريب لطباعة لنشر والتوزيع.
30. ديدي عبد القادر، (1995)، التحليل النفسي للمراهقة، ط1، بيروت: دار الفكر اللبناني.
31. راجح أحم عز، (1976)، أصول علم النفس، ط10، الإسكندرية: المكتب المصري الحديث.

32. زهران حامد عبد السلام،(1982)، علم نفس الطفولة والمراهقة، ط2، القاهرة: دار المعارف.
33. زيدان نجيب حواشين،(1972)النمو البدني عند الطفل، ط2، القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.
34. زيدان محمد مصطفى،(1972)،النمو النفسي لطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، ط1، القاهرة: دار الشروق.
35. زهران حامد عبد السلام،(1971)،علم النفس النمو(الطفولة والمراهقة)، ط4، القاهرة: عالم الكتاب.
36. سلمى علي،(1980)،تطور الفكر التنظيمي، ب/ط، الكويت: وكالة المطبوعات.
37. سلامة محمد عبد العزيز، أماني متولي البطراوي،(2013)،مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ط1، الإسكندرية: ماهي لنشر والتوزيع.
38. طارق بدري عبد الحميد،(2002)،أساسيات في علم إدارة القيادة، ط1، عمان: دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع،
39. عدس محي الدين توفيق، عبد الرحمان،(1984)،أساسيات علم النفس التربوي، ب/ط، لندن: دار حون ابي،
40. عنان محمود عبد الفتاح،(2001)مقدمة في علم النفس، ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
41. علي ريغو،(1986)،حقوق علم النفس، ط4، بيروت: دار الطليعة.
42. عليان ربحي مصطفى،(2012)، البحث العلمي أسسه ومناهجه وأساليبه وإجراءاته، ب/ط، عمان: بيت أفكار الدولية.
43. عوض عباس محمود،(1999)،علم نفس النمو(الطفولة،المراهقة،الشيخوخة)، ب/ط، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
44. فؤاد البهي السي،(1995)، الأسس النفسية للنمو، ط1، القاهرة: دار المعرفة.
45. قادوس صلاح السيد،(1995)،الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية، ط1، القاهرة: دار المعارف.
46. قايم حسن المندلأوي،(1989)،الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ب/ط، الموصل: مطابع التعليم العالي.
47. محمد حسن علاوي،(1998)، مدخل علم النفس، مصر، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
48. مصطفى فهمي،(1974)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، القاهرة: دار المعارف لنشر والتوزيع.

49. محمد الحماحي، (1988)، الترويح بين النظرية والتطبيق (المجلد ط2)، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
50. مصطفى حسين باهي، (1998)، الدافعية، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
51. محمد حسن علاوي، (1991)، علم النفس الرياضي، ط7، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
52. محمد سلامة، (2013)، الترويح الرياضي وأوقات الفراغ، ط1، الإسكندرية: دار المعرفة.
53. محمد مصطفى زيدان، (1972)، النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، ط1، القاهرة: دار المعرفة.
54. مريم سليم، (2002)، علم النفس النمو، ط1، بيروت: دار النهضة العربية.
55. محمد علي، (1985)، وقت الفراغ والترويح في المجتمع الحديث، الأردن: دار النهضة العربية.
56. محمد الحوامدة، زيد سليمان العدوان، (2012)، مناهج رياض الأطفال، ب/ط، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
57. محمد بهاء عبد الرحمان، عمر بدر، (2008)، الاتجاهات الحديثة في الترويح، ب/ط، الأردن: دار النشر والتوزيع.
58. محمد عبد الله البيلو، (1997)، علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط1، القاهرة: مكتبة الفلاح.
59. محمد سلامة محاسن، (2018)، الدافعية مفهومها ونظرياتها وأثرها في التعلم، ب/ط، الإسكندرية: دار النشر والتوزيع.
60. مصطفى حسين باهي، (1998)، الدافعية نظريات وتطبيقات، ط2، الأردن: مركز الكتاب لنشر.
61. محمد حسن علاوي، (2009)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب لنشر.
62. محي أحمد حسين، (1988)، دراسات في الدوافع والدافعية، ب/ط، القاهرة: دار المعارف.
63. محمود إبراهيم وجيد، (1981)، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، ب/ط، القاهرة: دار المعارف.
64. وديع ياسين التكريتي، (2012)، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط1، الإسكندرية: دار المعرفة.

ب- الرسائل العلمية:

65. إسماعيل محمد عبد الله، (2020)، ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية لتربية البدنية والرياضية، ب/م.ع.
66. السبتى خولة بنت عبد الله، (2003)، مشكلات المراهقة الاجتماعية والنفسية والدراسية، رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة الرياض.

67. أمال صلاح عبد الرحيم،(2006)،النشاط الترويحي لطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات(دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات)، دمشق: جامعة الملك سعود.
68. بدران عمر،(2003)،دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عن طلاب جامعة المنصورة،رسالة ماجستير غير منشورة،مصر: جامعة المنصورة.
69. بوعزيز محمد(2018)،مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، رسالة دكتوراه منشورة، الجزائر، جامعة مستغانم.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/40658>

70. بوفتاح محمد،(2013)،الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى الأساتذة الجامعيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر: جامعة عمار ثليجي لغواط.
71. خليل مراد،(2011)،دوافع تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.
72. شيخ صافي،(2017)، أثر برنامج ترويحي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية (الاستقلالية-التعاون) لدى المعاقين سمعي(09-12)، أطروحة دكتوراه منشورة، الجزائر: جامعة مستغانم.

<http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/630>

73. صياد الحاج،(2012)،دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر والمؤهل العلمي، رسالة مجيستر غير منشورة،الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
74. عقابي مسعود،(2017)، أثر التدريس بأسلوب التعلّم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية(18-15سنة)، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة باتنة2.

<http://eprints.univ-batna2.dz/view/subjects/H.type.html>

75. على أحمد حسين،(2008)، علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد،رسالة ماجستير منشورة،الجزائر: جامعة سيدي عبد الله الجزائر.

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/10071/1/ALIAHMED_HOUSSEINA_LI.pdf

76. فهد أحمد كاظم،(2012)، بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقته بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة، مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية والرياضية/م.ع.

77. كمال صوشي،(2006)، مساهمة في دراسة أثر نظام العمل بالعقود على دافعية العمال في المؤسسات الصناعية، أطروحة ماجستير منشورة، الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.

<http://archives.umc.edu.dz/handle/123456789/129663>

78. كينوة مولود،(2007)، دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ النهائية من التعليم الثانوي.مذكرة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.

79. لعجال فراس،(2017)، استراتيجيات مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر: جامعة مستغانم.

80. محمد حسن علاوي،(1970)، دافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ وتلميذات الإعدادية والثانوية في مختلف محافظات القاهرة، مصر: جامعة القاهرة.

81. محمد خالد الزبيدي،(2013)، المناخ النفسي والاجتماعي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية،مجلة الرافيين لعلوم الرياضية، ب/م.ع.

82. محمد شحادة أسماء،(2011)، الاغتراب النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى المراهقين ببصر في محافظات غزة،رسالة دكتوراه غير منشورة، فلسطين: الجامعة الإسلامية غزة.

83. محمد مغامس منتظر،(2012)، الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبين الدوري الممتاز لكرة القدم، مجلة كلية التربية البدنية، ب/م.ع.

84. مرايمي حمزة،(2014)، دوافع ممارسة النشاط الرياضي التربوي وعلاقتها بالقيم الاجتماعية في الطور الثانوي، مذكرة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة خميس مليانة.

85. نجادى خديجة،(2011)، السمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية حسب بعض الأنشطة،رسالة ماجستير غير منشورة،الجزائر: جامعة حسبية بن بو علي شلف.

86. وفاء تركي الغريري،(2005)،الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق،رسالة دكتوراه منشورة، العراق: كلية التربية الرياضية.

[http://eprints.univ-](http://eprints.univ-batna2.dz/1692/1/%D8%A3%D8%B7%D8%B1%D9%88%D8%A9%D8%A9%20%D9%85%D8%B3%D8%B9%D9%88%D8%AF%20%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%84%D8%A9.pdf)

[batna2.dz/1692/1/%D8%A3%D8%B7%D8%B1%D9%88%D8%A9%D8%A9%20%D9%85%D8%B3%D8%B9%D9%88%D8%AF%20%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%84%D8%A9.pdf](http://eprints.univ-batna2.dz/1692/1/%D8%A3%D8%B7%D8%B1%D9%88%D8%A9%D8%A9%20%D9%85%D8%B3%D8%B9%D9%88%D8%AF%20%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%84%D8%A9.pdf)

ت-المقالات العلمية:

87. العيد بن شميصة،(2019)،الوعي الثقافي الترويحي الرياضي وعلاقته بتحقيق الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة،مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية،11(4).

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103155>

88. أوثن بوزيد،ارفيس زبيير،(2019)،اتجاهات تلاميذ مرحلة الثانوي نحو النشاط البدني وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي،مجلة الإبداع الرياضي،10(3).

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103301>

89. بلقاسم زموري،(2012)،العوائق المؤثرة على مشاركة العمال في الأنشطة الرياضية الترويحية خلال أوقات الفراغ،مجلة علوم الإنسان والمجتمع،5(4).

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/47474>

90. لخداري عبد القادر،(2017)،تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي على دافعية الانجاز لدى تلاميذ مرحلة الثانوي(ذكور)،مجلة المعيار،8(1).

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/46306>

91. مجيدي محمد،(2010)،سمات الشخصية وانعكاسها على اتجاهات اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي ودافعية الانجاز الرياضي،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،1(1).

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5075>

ث -المطبوعات جامعية:

92. سليم بزويو،(2012)، علم النفس الرياضي: جامعة محمد خيضر بسكرة.
93. بوطالبي بن جدو(2015)، محاضرات في مادة علم النفس العام،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف-2-

ج-المواقع الالكترونية:

94. التميمي ياسين، علوان إسماعيل،(2019)، الدافعية في المجال الرياضي، بغداد.

[http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&d
epid=1&lcid=84999](http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&d
epid=1&lcid=84999)

95. العامري محمد بن علي شيبان،(2020)،مرحلة المراهقة،مظاهرها،حاجاتها،مطالبها

<https://sst5.com/readArticle.aspx?ArtID=870&SecID=70>

96. العرنوسي صياء العويد، (20011)، أهمية مرحلة المراهقة، العراق جامعة بابل.

[http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depi
d=6&lcid=15889](http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depi
d=6&lcid=15889)

97. سمية الجوهرى،(2014)، المراهقة بين التمرد والعصيان.

[https://masralarabia.net/%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9%
D8%A7%D8%AA/181011-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%
82%D8%A9-%D8%A8%D9%8A%D9%86-
%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%B1%D8%AF-
%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D9%8A%D8%
A7%D9%86](https://masralarabia.net/%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9%
D8%A7%D8%AA/181011-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%
82%D8%A9-%D8%A8%D9%8A%D9%86-
%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%B1%D8%AF-
%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D9%8A%D8%
A7%D9%86)

98. عامر طارق عبد الرؤوف،(2015)، مظاهر النمو لفترة المراهقة،القاهرة: البلاغ.

[https://www.balagh.com/article/%D9%85%D8%B8%D8%A7%D9%
%87%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%85%D9%88-](https://www.balagh.com/article/%D9%85%D8%B8%D8%A7%D9%
%87%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%85%D9%88-)

[%D9%81%D9%8A-%D9%81%D8%AA%D8%B1%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%
82%D8%A9](https://kl28.com/public_magazine/view/public1023)

99. كلمات (2021)، دافعية الإنجاز.

https://kl28.com/public_magazine/view/public1023

- الدراسات الأجنبية:

1. **Reference:** James Warren Ball, Matthew R. Bice, and Thomas Parrym, (2014), Adults' Motivation for Physical Activity: Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation, *Recreational Sports Journal*, Volume 5, Issue 2, p. 130-142
2. **Reference:** José A. Cecchini, Antonio Méndez and José Muñi, (2002), Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren, *University of Oviedo and Ministry of Education*, Volume 14, Issue 3, p. 523-531
3. **Reference:** M. Adli Mohd Sidi, Wirdati Mohd Radzi, (2017), A Study of Motivation in Outdoor Recreational Activities, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Volume 7, Issue 3, p. 336-379
4. **Reference:** Emine Caglar, Yusuf Canlan, Murat Demir, (2009), Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults, *Journal of Human Kinetics*, Volume 22, Issue 5, p. 83-89
5. **Reference:** Keyvan Molanorouzi, Selina Khoo and Tony Morris, (2015), Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender, *BMC Public Health*, Volume 08, Issue 4, p. 01-12

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين سطيف -2-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تسهيل مهمة

إلى السادة : مديري المتوسطات بعين وسارة ولاية الجلفة

نلتمس من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة طالب دكتوراه نظور عيسى للقيام
بالدراسة الميدانية في مجموع المتوسطات بعين وسارة ولاية الجلفة.

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

سطيف في : 2021/01/20

رئيس القسم

د. زواغسي سمش الدين

د. زواغسي سمش الدين



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

إحصائيات عامة متوسطة



الرقم	الموسسة	النوع التربوي	عدد الأقسام	عدد التلاميذ	منهم المصوبون	عدد الأفكار	عدد الإجابات	داخلي	تصنيف داخلي	خارجي
280	مؤسسة الشهيد تيمس مختار - قرطبي	رابعة	2	57	3	24	33	0	21	36
284	مؤسسة عبد الحميد بن باديس - عين ورسلة	رابعة	3	115	12	60	55	0	0	115
286	مؤسسة القائد سي الجواس - عين ورسلة	رابعة	1	39	3	19	20	0	0	39
292	مؤسسة المجاهد بوجمعة عملي - عين ورسلة	رابعة	3	91	12	35	56	0	0	91
296	مؤسسة محمد الشريف بن عكثة - عين ورسلة	رابعة	5	166	18	81	85	0	0	166
300	مؤسسة التلميذ المصطفى أحمد - عين ورسلة	رابعة	3	125	4	66	59	0	0	125
304	مؤسسة ابن خلدون - عين ورسلة	رابعة	4	136	5	57	79	0	0	136
308	مؤسسة بوزيداني بن عزوز - عين ورسلة	رابعة	4	132	9	63	69	0	0	132
312	مؤسسة القيد شهابي محمد - عين ورسلة	رابعة	4	170	2	92	78	0	0	170
316	مؤسسة المجاهد زريقي حفيظ - عين ورسلة	رابعة	3	84	10	39	45	0	20	64
320	مؤسسة الشهيد زروال كحمس - عين ورسلة	رابعة	4	114	4	46	68	0	0	114
324	مؤسسة محمد بن سليمان - عين ورسلة	رابعة	3	106	19	51	55	0	1	105
328	مؤسسة عقبي زكريا - عين ورسلة	رابعة	3	115	3	55	60	0	0	115
332	مؤسسة المجاهد فوجال محمد - عين ورسلة	رابعة	3	84	8	34	50	0	0	84
336	مؤسسة قرطبي فريحات (مصطفى بالقاسم) - عين ورسلة	رابعة	2	57	3	33	24	0	36	21
340	مؤسسة المجاهد رحيمي بن عزوز - عين ورسلة	رابعة	3	105	0	50	55	0	0	105
344	مؤسسة محمد بن عتيقة - عين ورسلة	رابعة	2	49	9	21	28	0	0	49

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ، في إطار انجاز أطروحة دكتوراه في التخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة مستويات أبعاد الدافعية الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية ، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحان لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

معلومات شخصية عن التلميذ:

-الجنس: ذكر أنثى

عند ممارستي لمختلف الأنشطة الرياضية أو التنافس فيها:

الرقم	العبارة	تنطبق علي ب				
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
01	يكون أدائي في الأنشطة الصعبة أحسن من أدائي في الأنشطة السهلة					
02	أعمل أي شيء من أجل تحقيق الفوز على المنافس					
03	ابتعد عن تحدي المنافسين الأقوياء					
04	ابدل جهدي لتفادي أي انتقاد من طرف زملائي					
05	لا اتعب نفسي أثناء الأداء					
06	اعمل بجد لأصبح من أفضل العناصر في الرياضة التي أمارسها					
07	أواصل المنافسة بكل جهدي بغض النظر عن النتيجة					
08	أعمل على تطوير مهاراتي الفنية لكي لا أنهزم					
09	عندما تسوء الأمور أراجع عن أهدافي بسهولة					
10	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية الخاصة بي في كل وقت لرفع من قدراتي					

الرقم	العبرة	تنطبق علي ب				
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
11	لا أحب أن ابذل أقصى مجهوداتي عند ممارستي للأنشطة الرياضية					
12	ابحث دائما عن الأعذار (الأسباب) لعدم المشاركة في الأنشطة الرياضية					
13	الهزيمة يفارق كبير تؤثر سلبا على استمراري في المنافسة					
14	عندما أتعلم مهارة جديدة فأبني اعمل على تطويرها وتثبيتها للانتقال للمهارات الأكثر صعوبة					
15	زملاني يصفوني بأنني شخص أستطيع تحمل المسؤولية لدرجة كبيرة					
16	دائما ما احمل مسؤولية فشلي في الأداء إلى الآخرين					
17	أعتذر عن الاشتراك في التمرن والتنافس مع المنافسين الأحسن مني					
18	لا أحب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء					
19	إذا كنت سببا في هزيمة فريقي فأبني أتحمّل هذه المسؤولية بصدر رحب					
20	أشعر بأن دوري محدود مع جماعة الفريق الذي يشاركني لعبتي أو نشاطي الرياضي					
21	دائما أشرح لزملائي الحركات الرياضية التي تبدو صعبة					
22	أقدم المساعدة لأي فرد من جماعة الزملاء في الفريق					
22	بإمكاني قيادة أي جماعة رياضية					
23	أفضل أن يتولى الآخرين مسؤولية قيادة الفريق					
24	لا أحب تولي المناصب القيادية في الفريق لأنها تسبب لي مشاكل وضغوط العصبية					
25	أقوم بتنبيه زملاني عندما يكون أدائهم أقل من مستواهم					
26	أبذل كل جهدي نحو توجيه زملاني في الفريق نحو الأهداف المسطرة					

تنطبق علي ب					العبارة	الرقم
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا		
					أستطيع أن أجعل من هم حولي يشكلون فريقا منسجما ومتعاوننا	27
					أحفز من حولي بتجريب طرق جديدة من أجل تحقيق الفوز لتجنب الآلية في العمل	28
					لا أحب أن أكون على اتصال دائم بأفراد المجموعة التي تشاركني نشاطي الرياضي	29
					يهمني ما يعتقدّه الآخرين في شخصي وقدراتي	30
					أنا غير متأكد من قدراتي البدنية والمهارية	31
					أعتقد أن لدي قدرات هزيمة أي منافس أمامي	32
					اشك في قدراتي عند مواجهة شخص أرى انه اقوي مني	33
					تقتي في نفسي ليست على درجة عالية	34
					معظم زملائي يعتقدون بأنني شخص متميز وواثق من نفسه	35
					أستطيع أن أحتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي	36
					لا أستطيع التحكم في انفعالاتي(قلقي) عندما يرتكب البعض خطأ ضدي	37
					أستطيع التحكم في انفعالاتي(قلقي) في الأوقات الحرجة	38
					يعتقد بعض زملائي بأنني من الأشخاص الذين يتميزون بشدة الانفعال(القلق)	39
					عندما انفعال(أقلق) بإمكانني العودة لحالتي الطبيعية بسرعة	40
					يمكنني أن أتحكم في انفعالاتي(قلقي) بطلب من قائدي (زميلك أو أستاذك)	41

Corrélations

المحور 1

المحور 2

المحور 3

المحور 4

المحور 5

المحور 6

المحور1	Corrélation de Pearson	1	.528**	.496**	.434*	.249	.286
	Sig. (bilatérale)		.003	.005	.016	.184	.126
	N	30	30	30	30	30	30
المحور2	Corrélation de Pearson	.528**	1	.774**	.711**	.522**	.459*
	Sig. (bilatérale)	.003		.000	.000	.003	.011
	N	30	30	30	30	30	30
المحور3	Corrélation de Pearson	.496**	.774**	1	.794**	.602**	.514**
	Sig. (bilatérale)	.005	.000		.000	.000	.004
	N	30	30	30	30	30	30
المحور4	Corrélation de Pearson	.434*	.711**	.794**	1	.601**	.355
	Sig. (bilatérale)	.016	.000	.000		.000	.054
	N	30	30	30	30	30	30
المحور5	Corrélation de Pearson	.249	.522**	.602**	.601**	1	.506**
	Sig. (bilatérale)	.184	.003	.000	.000		.004
	N	30	30	30	30	30	30
المحور6	Corrélation de Pearson	.286	.459*	.514**	.355	.506**	1
	Sig. (bilatérale)	.126	.011	.004	.054	.004	
	N	30	30	30	30	30	30

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

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

	Sig. (bilateral)	.000	.041	.040	.271	.112	.033	.003	.091	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	
دائما ما احمل مسؤولية فشلي في الأداء في السابقين	Corrélation de Pearson	.733*	.376*	1	.620**	.257	.225	.524**	.270	.241
	Sig. (bilateral)	.000	.041	.000	.170	.232	.003	.149	.199	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	
اعتذر عن الاشتراك في التمرن والتنا فسمعالنا فسيبنا لأحسنمنا	Corrélation de Pearson	.742*	.377*	.620**	1	.095	.271	.558**	.181	.309

	Sig. (bilateral)	.000	.040	.000	.619	.147	.001	.339	.096
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
أنتجيتو جيهالو ملز ملا نيفي حالة رتكابه لم بعضا لأخطاء	Corrélation de Pearson	.432*	.208	.257	.095	.197	.146	.118	-.157-
	Sig. (bilateral)	.017	.271	.170	.619	.297	.442	.535	.409
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
أذا كنت سببا في هزيمته فريقتا أن تآت ملهذا المسؤولة تصد ررحب	Corrélation de Pearson	.445*	.296	.225	.271	.197	.098	.319	.382*

	Sig. (bilateral)	.04	.112	.232	.147	.297		.605	.086	.037
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
أشعر بأن دور محدود ومعجماعة لا فريقا الذي يشار كني لعبتيا و نشاطيا رياضي	Corrélation de Pearson	.753*	.390*	.524**	.558**	.146	.098	1	.404*	.032
	Sig. (bilateral)	.000	.033	.003	.001	.442	.605		.027	.866
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
دائما أشرح لزملائي بالحر كاتالريا ضية التي تبدو صعبة	Corrélation de Pearson	.598*	.518**	.270	.181	.118	.319	.404*	1	.240

1	.010	.146	.420*	.335	.515**	.542**	.058	.6	Corr	لا أحياناً تكون العلاقات متصلة دائماً
								9	élati	مجموعة التنبؤات كنبشاشا طياريا
								3*	on	ضي
								*	de	
									Pea	
									rson	
	.960	.442	.021	.070	.004	.002	.762	.0	Sig.	
								0	(bila	
								0	téral	
									e)	
	30	30	30	30	30	30	30	3	N	
								0		

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

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

Corrélations

المحور	Corrélation de Pearson	المدور	لدقيقة كبيرة في مهاراتي	يهمني ما اعتقدتها لأخرى بنفسي	أنا غير متأكد من قدراتي	أثق بنفسي بقدر كبير في	أعتقد أن لدي قدرات هائلة	أشك في قدراتي عندما أجهت شد	أعتقد نفسي لست على	معظم ما لدي اعتقدون أنني شخص
5		5	فيليا قتيال بدنية	خصبوقد راتي	دنيا مهارية	كلامواقف	يمنافسأمامي	صار بانها قويمني	درجة عالية	متميز وواثق من نفسه
5	1	1	.213	.494**	.444*	.182	.498**	.513**	.520**	.578**

أنا غير متأكد من قدراتنا البدنية اليومية	Corrélation de Pearson	.444*	-.459*	-.165	1	-.253	.080	.551**	.698**	.160
	Sig. (bilatérale)	.014	.011	.384		.178	.676	.002	.000	.398
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
أثق بنفسي بقدر كبير في كل المواقف	Corrélation de Pearson	.182	.541**	-.042	-.253	1	-.145	-.563**	-.295	.090
	Sig. (bilatérale)	.337	.002	.825	.178		.446	.001	.113	.635
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
أعتقد أنني قد أتهزيمه أياً من أصدقائي	Corrélation de Pearson	.498**	-.111	.302	.080	-.145	1	.453*	.020	.351
	Sig. (bilatérale)	.005	.559	.105	.676	.446		.012	.916	.058

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اشكفي قدر اتبعندم واجهة شخصاً رناها قويمني	Corrélation de Pearson	.513**	-.341-	.111	.551**	-.563-**	.453*	1	.549**	.203
	Sig. (bilatérale)	.004	.065	.558	.002	.001	.012		.002	.282
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
تقتيفينفسيل يستع لدرجة عالية	Corrélation de Pearson	.520**	-.352-	-.037-	.698**	-.295-	.020	.549**	1	.292
	Sig. (bilatérale)	.003	.056	.845	.000	.113	.916	.002		.118
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
معظمز ملائيبعتقدونبأننيشخصد متميزوواثقممنفسه	Corrélation de Pearson	.578**	-.106-	.359	.160	.090	.351	.203	.292	1

عندما انفعلا بإمكاننا العودة لحالتنا الطبيعية تفسير عة	Corr	.6	.210	-.031-	.601**	.054	.455*	-.131-	1	.684**
	élati on de Pear son	13 **								
	Sig. (bilat éral e)	.0 00	.266	.872	.000	.777	.011	.489		.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
يمكننا أن نتحكم في انفعالنا لتبطل منقائنا	Corr	.4	.166	-.055-	.489**	-.109-	.355	-.286-	.684**	1
	élati on de Pear son	36 *								
	Sig. (bilat éral e)	.0 16	.381	.771	.006	.568	.054	.125	.000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.892	47

Statistiques de groupe

	الدرجات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المبحوثين	الدرجات العليا	10	218.3000	13.29202	4.20331
	الدرجات الدنيا	10	157.6000	7.16783	2.26667

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المبحوثين	Hypothèse de variances égales	6.026	.025	12.711	18	.000	60.70000	4.77552	50.66701	70.73299
	Hypothèse de variances inégales			12.711	13.826	.000	60.70000	4.77552	50.44545	70.95455

المبحوثين	Hypothèse de variances égales	4.902	.040	17.159	18	.000	15.10000	.88003	13.25114	16.94886
	Hypothèse de variances inégales			17.159	15.265	.000	15.10000	.88003	13.22711	16.97289

Statistiques de groupe

	الدرجات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المبحوثين	الدرجات العليا	10	34.8000	.42164	.13333
	الدرجات الدنيا	10	21.1000	2.55821	.80898

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المبحوثين	Hypothèse de variances égales	53.655	.000	16.710	18	.000	13.70000	.81989	11.97747	15.42253
	Hypothèse de variances inégales			16.710	9.489	.000	13.70000	.81989	11.85973	15.54027

Statistiques de groupe

	الدرجات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المبحوثين	الدرجاتالعليا	10	34.9000	3.78447	1.19675
	الدرجاتالدنيا	10	24.3000	2.40601	.76085

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المبحوثين	Hypothèse de variances égales	5.047	.037	7.475	18	.000	10.60000	1.41814	7.62061	13.57939
	Hypothèse de variances inégales			7.475	15.254	.000	10.60000	1.41814	7.58169	13.61831

Statistiques de groupe

	الدرجات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المبحوثين	الدرجاتالعليا	10	39.4000	.96609	.30551
	الدرجاتالدنيا	10	25.3000	2.94581	.93155

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence standard erreur	Inférieur	Supérieur
المبحوثين	Hypothèse de variances égales	11.573	.003	14.382	18	.000	14.10000	.98036	12.04033	16.15967
	Hypothèse de variances inégales			14.382	10.914	.000	14.10000	.98036	11.94016	16.25984

Statistiques de groupe

الدرجات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات العليا	10	36.5000	2.99073	.94575
الدرجات الدنيا	10	23.6000	3.40588	1.07703

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence standard erreur	Inférieur	Supérieur
المبحوثين	Hypothèse de variances égales	.003	.959	9.000	18	.000	12.90000	1.43333	9.88868	15.91132

Hypothèse de variances inégales			9.000	17.704	.000	12.90000	1.43333	9.88507	15.91493
---------------------------------	--	--	-------	--------	------	----------	---------	---------	----------

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور1	300	32,5033	4,34198	,25068

Test sur échantillon unique

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Valeur de test = 0		
				Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور1	129,658	299	,000	32,50333	32,0100	32,9967

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور2	300	25,0733	3,37628	,19493

Test sur échantillon unique

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Valeur de test = 0		
				Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور2	128,628	299	,000	25,07333	24,6897	25,4569

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور3	300	24,8400	3,51029	,20267

Test sur échantillon unique

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Valeur de test = 0		
				Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur

					Inférieur	Supérieur
محور3	122,566	299	,000	24,84000	24,4412	25,2388

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور4	300	29,8133	4,80717	,27754

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0						
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور4	107,419	299	,000	29,81333	29,2672	30,3595

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور5	300	22,3167	4,05848	,23432

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0						
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
محور5	95,241	299	,000	22,31667	21,8555	22,7778

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
محور6	300	21,4033	4,49087	,25928

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0						
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	

					Inférieur	Supérieur
محور6	82,549	299	,000	21,40333	20,8931	21,9136

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مج	300	155,9500	16,88504	,97486

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 0						
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
مج	159,972	299	,000	155,95000	154,0315	157,8685

الملخص باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة أبعاد الدافعية الرياضية (الحافز، الهادفة الرياضية، المسؤولية الرياضية، القيادة الرياضية، الثقة بالنفس، الانفعالية) لتلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث أجريت الدراسة على عينة عشوائية شملت (300 فرد) من ممارسي الأنشطة الرياضية الترويحية، كما تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات استبيان على أفراد العينة، وتم الاعتماد على النسب المئوية (%) و التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار test، كوسائل إحصائية لتحليل نتائج الدراسة. وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفتعن الدور الحقيقي والانعكاس الإيجابي للأنشطة الرياضية الترويحية في زيادة ابعاد الدافعية الرياضية لأفراد عينتنا، وعليه أوصى الباحث بالاهتمام أكثر بالانشطة الرياضية الترويحية وتخصيص وقت كافي لممارستها، غرس الثقافة الرياضية في أوساط هذه الطبقة الخاصة والحساسة من المجتمع (فئة المراهقين)، كذلك إقامة منافسات رياضية بين هذه الفئة.

الكلمات المفتوحة: الأنشطة الرياضية الترويحية، الدافعية الرياضية، المرحلة المتوسطة.

الملخص باللغة الأجنبية:

Abstract:

This study aims at knowing the role of the recreational sport activities in increasing the sport motivation (incentive, sport purposefulness, sportive responsibility, sportive leadership, self-confidence, and emotionality) of the middle education pupils. The study was conducted on a random sample of 300 individuals who do the recreational sport activities. We used the descriptive method through distributing questionnaires. Percentages, arithmetic means, standard deviations, and T.test were used as statistical tools to analyze the results. Findings confirm the suggested hypotheses and revealed the real role and the positive reflection of the recreational sport activities in increasing the sport purposefulness of the individuals of the sample. The author recommends giving more attention to the recreational sport activities through devoting more time, spreading the sport culture amid this sensitive category (adolescents), and organizing sport competitions between them.

Key words: recreational sport activities; sportive purposefulness, middle education.