

مستوى الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة الزيتونة

عبد الحميد الهمالى منصور

التربية البدنية / جامعة الزيتونة

www.abdalhedmznsur@gmail.com

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على مؤشرات الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزيتونة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث، استهدف الباحث عينة بحث قوامها (40) طالب بنسبة (88 %) من اجمالي مجتمع البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقام الباحث باعتماد استمارة استبيان بعد مراجعة الادبيات والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث وقد ساعد ذلك في اختيار العديد من الفقرات حول عملية الرضا الحركي في كليات التربية، وتم وضع خمسة بدائل امام كل فقرة على وفق مقياس ليكرت الخماسي ، وتوصلت الدراسة الى اهم الاستنتاجات تمثلت في أن قيمة (F) قد بلغت (305) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) مما يشير إلى وجود فروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة، وتبين أيضاً من دلالة الفروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة أن أكثر القدرات التي يفتقدها أفراد العينة هي القدرة على مواجهة القلق والتي لم يتجاوز متوسط العينة عليها (1275) فقط، تلتها القدرة على التركيز بمتوسط بلغ (1537)، بينما يمتلك أفراد العينة القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء بنفس الدرجة تقريبا ، ونلاحظ أن جميع متوسطات العينة على جميع المحاور لم تصل إلى المتوسط الفرضي (18)، بمعنى أن جميع القدرات يفتقر إليها أفراد العينة ولكن بدرجات متفاوتة

Study summary:

The study aimed to identify the indicators of motor satisfaction among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Al-Zaytouna University, and its impact on learning. The researcher used the descriptive approach with the survey method for its suitability and the nature of the research problem. The researcher targeted a research sample of (40) students, representing (88%) of the total research community. They were selected using a simple random method. The researcher adopted a questionnaire form after reviewing the literature and studies related to the research topic. This helped in selecting many paragraphs about the process of motor satisfaction in colleges of education. Five

alternatives were placed in front of each paragraph according to the five-point Likers scale The study reached the most important conclusions, which were that the value of (F) reached (305), which is statistically significant at a significance level of (000), indicating the existence of differences between the averages of the abilities possessed by the sample members It also became clear from the significance of the differences between the averages of the abilities possessed by the sample members that the most abilities that the sample members lack is the ability to confront anxiety, which did not exceed the sample average on it (1275) only, followed by the ability to concentrate with an average of (1537), while the sample members have the ability to visualize and the ability to relax to almost the same degree, and we note that all sample averages on all axes did not reach the hypothetical average (18), meaning that all abilities are lacking in the sample members but to varying degrees.

1-1 المقدمة :

أصبح النشاط البدني الرياضي التربوي ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة ويجب أن تكون الممارسة بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة منها بحيث تحقق شعور الافراد بالرضا الحركي وهذا يؤدي إلى التغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التعلم، ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الحركة الرياضية ذلك أن الحالة الانفعالية الإيجابية التي تستند عليها خبرات النجاح تعد من أهم الأسس التي تعمل على رفع المستوى الاداء. فإشباع الحاجة إلى الحركة والتي تعتبر من الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التي يمكن العمل بها وذلك بأن تكون الممارسة الرياضية تشبع حاجة الفرد إلى الحركة ومتنفسا قويا لطاقتها الحركية الكامنة وتحقق له مستوى مناسب من الانجاز الحركي(علاوي، 2014، ص41)

إن التعلم الحركي الرياضي هو عبارة عن تغيير مستمر السلوك الفرد الرياضي المتعلم للمهارات الرياضية نتيجة التكرار والتصحيح، ونسبةً إلى ذلك لا يمكن تقويم التغيير بشكل مباشر، إنما بشكل غير مباشر من خلال السلوك الحركي، لذلك فإن التعلم الحركي الذي يحدث داخل الملاعب الرياضية يكون نتيجة التكرار والتدريب، وليس نتيجة وجود النضوج أو الدوافع (طه، 2012، ص59)

يكون الهدف التدريب الرياضي تغيير الحالة الفسيولوجية للاعب نتيجة تكرار حركات معينة لا يمكن اعتباره تعلماً حركياً رياضياً، حيث أن التدريب والتعلم في الرياضة كلاهما يخضعان إلى مبدأ التكرار العملي، حيث يقصد بالتدريب أنه عبارة عن تكرار ممارسة حركة رياضية معينة، على أن يكون الهدف منه تطوير وتحسين الصفات البدنية والصفات الفسيولوجية للفرد الرياضي (المفتي، 2002، ص88)

حيث أن التعلم الحركي في الرياضة هو عبارة عن رابط وصل بين الطابع النفسي للاعب والطابع الفسيولوجي، كما أن التعلم الحركي هو محاولة لمعرفة العوامل النفسية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية والأداء الحركي الممارس، كما تتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية نقل المعلومات والمعارف من المدرب أو المعلم إلى الفرد الرياضي المتعلم، وبالإضافة في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والتي تنتج من العملية التعليمية، والتي تهدف إلى كسب الفرد الرياضي المتعلم أو اللاعب صفات بدنية وقدرات حركية ومهارية (صابر، 2007، 73)

والتعلم لا يمكن ملاحظته مباشرة لأنه تغيرات داخلية، وهو مجموعة متداخلة من التغيرات في الأداء تحدث على مر الوقت، حتى انه بعد تعلم الطالب لمهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان قد تعلم المهارة فعلاً أم لا إذ إن الأداء الجيد في بعض الأحيان قد يعزي للحظ، أو قد يكون الأداء السيئ مرجعة لعدم التركيز (بكير، 2012، ص112)

وإن التعلم بصورة عامة هو التصرف المجدي المبني علي تجارب، ويجب أن يكون واضحاً لدينا إن هناك farkاً بين تعلم المعارف وبين تعلم الحركات، والمهارات ذلك أن استيعاب المعلومات بالطريقة النظرية يتم عن طريق يتم عن طريق التعليم والدرس والكتابة، والذي يصرف أو ينظر إليه في كثير من الأحيان علي أنه تعلم مضبوط وهذه النظرة ليست صحيحة في بعض عناصرها فاستيعاب المعلومات عن هذا الطريق هو إحدى الإمكانيات التي تستقل بها التجارب الإنسانية السابقة من أجل التصرف الصحيح مستقبلاً، وأن تعلم المعلومات يؤدي إلي المعرفة (صابر، 2007، 75) وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة الى الاهتمام بالنشاط الحركي، ومما لاشك به ان الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة للاشتراك في الأنشطة

الرياضية التي يختارها اللاعبون ويتخصصون فيها يؤدي الى شعورهم بالارتياح لممارسة الألعاب، وهذا يؤدي بدوره الى التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند عملية التدريب والممارسة الفعلية، كما ان ذلك يساهم في اثار الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة هذه الأنشطة اذ ان الحالة الانفعالية الايجابية التي تستدعيها خبرات النجاح تعد من اهم الأسس للنهوض بمستوى الفرد (شيخو، حسين، 2002 ، ص54)

وبهذا يمكن القول ان تحقيق الرضا الحركي لدى طلاب كليات التربية البدنية امر بالغ الاهمية لأجل تحقيق المكتسبات الحركية والنفسية من خلال عدم اهمال هذه النقطة اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

1-2 مشكلة الدراسة:

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الحركي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية وفضلا أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الطلاب في شتى المجالات النفسية وتطور مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل الطالب عن نفسه

والحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة، وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة اساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام، وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا ام خارجيا، واهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في اشكالها وأساليب أدائها، فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية والحركية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات (بسطويسي، 1996، ص28)، كما يشار إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها الطالب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الاهداف وهو الشيء الذي دفع بالباحث إلى دراسة مستوى الرضا الحركي ودور في التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة الزيتونة .

1-3 الدراسات السابقة:

1- دراسة: بهجت أبوتام (2016)

العنوان: مستوى الرضا الحركي الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية وعلاقته بنوع الجنس لدى طلبة تخصص التربية الرياضية

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الرضا الحركي الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري، وبيان أثر الجنس على ذلك والعلاقة بينهما ولتحقيق ذلك اتبع الباحث المنهج الوصفي، مستخدماً مقياس الرضا الحركي المعدل كأداة لجمع البيانات والمعلومات من عينة عشوائية قوامها (76) طالباً وطالبة من المسجلين لمساق سباحة (1) وممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الحركي الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية كان كبيراً بمتوسط حسابي بلغ (391)، وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق في مستوى الرضا الحركي بين الذكور والإناث، إضافة الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من مستوى الرضا الحركي وجنس الطلبة

2- دراسة: العيد بن سميثة (2023)

العنوان: مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية

هدفت الدراسة التعرف إلى مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية، وشملت عينة الدراسة (260) طالبة من المركز الجامعي البيض تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وطبق الباحث مقياس الرضا الحركي ومقياس الصحة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية جاء بدرجة مرتفعة، وأنه توجد علاقة ايجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية

3- دراسة : العيد بن سميثة (2018)

العنوان: دراسة مقارنة في الرضا الحركي بين ممارسي الأنشطة الترويحية الرياضية الفردية والجماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية تيارت

- ملخص الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق في الرضا الحركي بين ممارسي الأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية والفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية تيارت، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح، أما عينة الدراسة فتم اختيارها بالأسلوب العشوائي من المجتمع وبلغت (68) أستاذ ممارسا للأنشطة الترويحية الرياضية الفردية والجماعية أظهرت الدراسة أن هنالك نسبة متباينة بين ممارسي الأنشطة الترويحية الفردية والجماعية في الرضا الحركي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق معنوية في الرضا الحركي ولصالح ممارسي الأنشطة الترويحية الجماعية،

4- دراسة: زين الدين اجعيم، كنيوة مولود (2018)

العنوان: الرضا الحركي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي
هدفت الدراسة إلى إثبات وجود علاقة بين الرضاء الحركي ودافعية الإنجاز الرياضي لدي تلاميذ الطور الثانوي، ولإنجاز هذا البحث تم استخدام المنهج الوصفي لوصف الظاهرة وجمع الحقائق وتفسيرها، ومن اجل ذلك تم استخدام مقياس كلا من الرضا الحركي ودافعية الإنجاز الرياضي، وقد اشتملت العينة على 78 تلميذ من ثانوية 18 فيفري أولاد عطية بسكيكدة ذكورا وإناث، وكانت النتائج كالآتي: - توجد علاقة بين الرضا الحركي وبعد انجاز النجاح لدي تلاميذ الطور المتوسط- توجد علاقة بين الرضا الحركي وبعد دافع تجنب الفشل لدي تلاميذ الطور المتوسط

5- دراسة: شعبان الشافعي (2020)

العنوان: واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
هدفت الدراسة للتعرف على واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة، حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لمناسبتة لنوع الدراسة، تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة، وجاءت العينة متمثلة في 45 طالب من خلال استعمل العينة القصدية، تم جمع المعلومات من خلال الاستعانة بأداة جمع البيانات المتمثلة في مقياس الرضا الحركي، أفرزت الدراسة على جملة من النتائج تمثلت في: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة تعزى لمتغير التخصص، لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية في الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة تعزى لمتغير الحالة الاقتصادية للأسرة، واقع الرضا الحركي مرتفع لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

6- دراسة : خويلد عبدالصمد (2020)

العنوان: الرضا الحركي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبين كرة اليد
يهدف البحث إلى التعرف على الرضا الحركي لدى لاعبي كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (بأسلوب العلاقات المتبادلة)، أما عينة البحث فقد تضمنت لاعبي كرة اليد لمختلف أفراد الشرطة لدى مصالح أمن ولاية ورقلة والبالغ عددهم (80) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم استخدام مقياس الرضا الحركي ومستويات الأداء المهاري، حيث توصل إلي أن علاقة الرضا الحركي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد عند أفراد الشرطة مرتفع ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الرضا الحركي تعزى إلى متغير لاعبي كرة اليد عند أفراد الشرطة، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الأداء المهاري تعزى إلى متغير لاعبي كرة اليد عند أفراد الشرطة

دراسة: مسعود عقابي، صغير مساحلي (2019)

العنوان :فاعلية التدريس بأسلوب التعلم التبادلي في تحسين الرضا الحركي خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15- 16 سنة)
تهدف الدراسة إلى الكشف عن فاعلية التدريس بأسلوب التعلم التبادلي في تحسين الرضا الحركي خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16 سنة) حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة بتصميم المجموعتين المتكافئتين، فيما تكونت عينة الدراسة من تلاميذ السنة أولى ثانوي (15-16 سنة) والتي بلغ عددها 20 تلميذ قسمت إلى مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة بطريقة عشوائية حيث تتكون كل مجموعة من 10 تلاميذ، وطبق على المجموعتين قياس قبلي و قياس بعدي، واستخدم الباحثان مقياس الرضا الحركي، وتم وضع برنامج مقترح بأسلوب التعلم التبادلي لتحسين الرضا الحركي لفترة (5) أسابيع و بواقع (2) وحدتين تعليميتين أسبوعيا ، واستنتج الباحثان الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي لصالح الاختبار البعدي، وهناك تأثير إيجابي لأسلوب

التعلم التبادلي في تحسين الرضا الحركي خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16 سنة)

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الدارس على الدراسات السابقة وما تحتويه من سياق في تحديد المشكلة والمنهج المستخدم والعينة والإجراءات الإحصائية، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها ، فسوف يتم الاستفادة من الخطوات التالية :

1- معرفة واختيار المنهج المستخدم والملائم للدراسة

2- اعداد وتصميم اداة الدراسة

3- تحديد الخطوات المتبعة في اجراءات الدراسة

1-4 أهمية الدراسة:-

تستند أهمية هذه الدراسة للكشف على ما يأتي:-

1. أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة الحالية وهو معرفة مستوى ومؤشرات الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة الزيتونة

2. الوقوف على حقيقة الاختلاف في مستوى ومؤشرات الرضا الحركي وما يوفره للعملية التعليمية في تنمية الرضا الحركي لأجل تحقيق المكتسبات الحركية والنفسية

3. توجيه المسؤولين وضع مناهج وأساليب تدريس جديدة تعمل على تنمية الرضا الحركي و من أجل تطوير عملية التعلم

1-5 أهداف الدراسة:- تهدف الدراسة للتعرف على الاتي:

أ- الفروق في مستوى مؤشرات الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية، وفق الابعاد

التالية: القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التركيز، الثقة بالنفس

ب- أثر مؤشرات الرضا الحركي على التعلم لدى طلاب التربية البدنية جامعة الزيتونة

1-6 تساؤلات الدراسة:-

أ- ما هي الفروق في مستوى مؤشرات الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية، وفق الابعاد التالية:

(القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على التركيز، الثقة بالنفس)

ب - ما أثر مؤشرات الرضا الحركي على التعلم لدى طلاب التربية البدنية جامعة الزيتونة؟

1-7 مصطلحات الدراسة :

الرضا الحركي: هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (طه، 2012، 60) **التعلم:** التعلم هو عملية تلقي المعرفة، والقيم والمهارات من خلال الدراسة أو الخبرات أو التعليم مما قد يؤدي إلى تغيير دائم في السلوك، تغيير قابل للقياس وانتقائي بحيث يعيد توجيه الفرد الإنساني ويعيد تشكيل بنية تفكيره العقلية (ابراهيم، 2001، 34)

1-8 اجراءات البحث:

1-8-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

1-8-2 مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث على طلاب بكلية التربية البدنية جامعة ترهونة للعام الدراسي 2023 - 2024 وبلغ عددهم (50)

1-8-3 عينة الدراسة: استهدف الباحث عينة بحث قوامها (40) طالب بنسبة (88 %) من اجمالي مجتمع البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة

1-8-4 اداة الدراسة:

قام الباحث باعتماد استمارة استبيان بعد مراجعة الادبيات والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث وقد ساعد ذلك في اختيار العديد من الفقرات حول عملية الرضا الحركي في كليات التربية الرياضية (ايناس نقول، أحمد العنزي، 2013)، (سعيد مصطفى، 2016)، (حورية حربي، 2014) المشتملة على خمسة مجالات تخص الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزيتونة، وتم وضع خمسة بدائل امام كل فقرة على وفق مقياس ليكرت المتدرج (موافق جداً، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة) ووضعت لها الاوزان (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي ، والجدول (1) يبين عدد فقرات الاستبيان لكل مجال بصيغتها النهائية

جدول (1) يبين عدد الفقرات لكل مجال من الاستبيان بصيغة نهائية

ت	المجالات	عدد العبارات
1	القدرة على التصور	8
2	القدرة على الاسترخاء	8
3	القدرة على مواجهة القلق	8
4	القدرة على التركيز	8
5	الثقة بالنفس	8
	المجموع	40

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد والدرجة الكلية لتلك الأبعاد التي تنتمي إليها، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع بعدها والجداول التالية تبين صدق الاتساق الداخلي لمقاييس الدراسة:

جدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات مقاييس الدراسة والمجموع الكلي للمقياس

ر م	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على التركيز	الثقة بالنفس
1	527**	867**	589**	511**	774**
2	394*	708**	423**	558**	395*
3	604**	501**	501**	845**	739**
4	508**	503**	466**	483**	501**
5	846**	718**	718**	655**	591**
6	826**	561**	592**	810**	528**
7	506**	711**	471**	759**	705**
8	761**	551**	757**	815**	895**

تبين من الجدول (2) أن جميع العبارات معاملات ارتباطها كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (001)، مما يشير إلى تمتعها بصدق الاتساق الداخلي وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه البحث والوثوق في صدق البيانات التي جمعت من خلاله

الثبات: تم استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (3) معاملات الثبات لمقاييس الدراسة

المجال	عدد العبارات	معامل الثبات
القدرة على التصور	8	088
القدرة على الاسترخاء	8	084
القدرة على مواجهة القلق	8	080
القدرة على التركيز	8	077
الثقة بالنفس	8	086

من نتائج الجدول (3) تبين أن ثبات المقاييس تجاوزت معاملات ثباتها 077، وهي درجات ثبات عالية تجعل الباحث يثق في النتائج المتحصل عليها منها ويمكنه تعميمها

نتائج البحث: الإجابة عن التساؤل الأول: ما هي أهم مؤشرات القدرة على التصور لدى أفراد العينة؟

جدول (4) يبين أهم مؤشرات القدرة على التصور الذهني لدى أفراد العينة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	مستوى المعنوية	النسبة
أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها	258	059	612	39	000	86%
أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	243	068	398	39	000	81%
أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	235	058	382	39	000	78%
أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي	233	069	296	39	001	78%
أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	228	068	256	39	001	76%
أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلياً	223	073	194	39	006	74%
يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	198	066	-024	39	081	66%
من الصعب أن أكون صورياً عقلية	195	071	-044	39	066	65%

من نتائج الجدول (4) أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في (5) مؤشرات للقدرة على التصور، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لتلك المؤشرات (2)، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون تلك المؤشرات بدرجة عالية وهي مؤشرات (التمرن على المهارة في الذهن قبل استخدامها بنسبة بلغت 86%)، ومؤشر القدرة على تصور أي مهارة حركية في المخيلة بصورة واضحة بنسبة بلغت 81%)، ومؤشراً سهولة تخيل الشعور بالحركة والقدرة على التدريب على الرياضة عقلياً بنسبة بلغت 78%) لكل منهما، ومؤشر القيام دائماً بعملية تصور لما سوف يقومون به من أداء بالمنافسة التي سوف يشتركون فيها بنسبة بلغت 74%)، فيما تبين من الجدول وجود مؤشر واحد كان متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي (2) ولكن الفرق فيه لم يكن دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005)، وهو مؤشر مخيلتي تصور الأداء للحركات في المخيلة دون القيام بأدائها فعلياً بنسبة بلغت 74%) فيما تبين وجود مؤشرين كان متوسط العينة فيهما أعلى من المتوسط الفرضي (2) ولكن الفرق فيهما لم يكن دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005)، وهما مؤشر صعوبة تصور ما سيقومون به من أداء حركي، ومؤشر صعوبة تكوين صوراً عقلية بنسب لم تتجاوز 66%)

الإجابة عن التساؤل الثاني: ما هي أهم مؤشرات القدرة على الاسترخاء لدى أفراد العينة؟

جدول (5) يبين أهم مؤشرات القدرة على الاسترخاء لدى أفراد العينة

النسبة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
%87	000	39	765	050	260	أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسه قبل المنافسة
%86	000	39	612	059	258	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة
%83	000	39	624	051	250	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي
%80	000	39	510	050	240	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة
%77	001	39	293	065	230	في المنافسة عضلتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
%77	000	39	336	056	230	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية
%74	004	39	216	066	223	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة
%73	007	39	186	059	218	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلتي قبل المباراة

من نتائج الجدول (5) أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على الاسترخاء فيما عدا مؤشراً واحداً وهو مؤشر (من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلتي قبل المباراة) والذي لم يكن الفرق فيه دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005) رغم أن متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي (2) والذي بلغت نسبته لدى أفراد العينة (73%)

أما بالنسبة إلى مؤشرات القدرة على الاسترخاء التي كانت دالة إحصائياً وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون تلك المؤشرات بدرجة عالية وهي مؤشرات (القدرة على القيام بالاسترخاء قبل المنافسة بنسبة بلغت (87%)، والقدرة كإحدى نقاط القوة بنسبة بلغت (83%)، و المعرفة الجيدة بكيفية الاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة بنسبة بلغت (80%)، والقدرة على التهدئة والاسترخاء بسرعة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية بنسبة بلغت (77%)، و معرفة كيفية الاسترخاء في الظروف الصعبة بنسبة بلغت (74%)

فيما تبين بأن هناك مؤشراً على عدم قدرة أفراد العينة على الاسترخاء كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) وهما مؤشراً (التوتر المرتفع للغاية قبل المنافسة بنسبة بلغت (86%)، وأن العضلات تكون متوترة قبل الاشتراك في المنافسة بنسبة بلغت (77%)

الإجابة عن التساؤل الثالث: ما هي أهم مؤشرات القدرة على مواجهة القلق لدى أفراد العينة؟

جدول (6) يبين أهم مؤشرات القدرة على مواجهة القلق لدى أفراد العينة

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	مستوى المعنوية	النسبة
كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة	275	054	874	39	000	92%
أقلق مما قد ألحقه بنفسه من هزيمة في المنافسات	265	048	851	39	000	88%
ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	248	060	502	39	000	83%
عندما اشترك في منافسة فأشعر بالمزيد من القلق	238	063	378	39	000	79%
أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المنافسة	233	062	334	39	000	78%
أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء	225	059	269	39	001	75%
أفرط في القلق بشأن التنافس	225	044	361	39	000	75%
أشعر غالباً باحتمال هزيمتي بالمنافسة التي اشترك فيها	218	068	164	39	011	73%

من نتائج الجدول (6) أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على مواجهة القلق فيما عدا مؤشراً واحداً وهو مؤشر (الشعور غالباً باحتمال الهزيمة في المنافسة التي يشتركون فيها) والذي لم يكن الفرق فيه دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005) رغم أن متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي (2) والذي بلغت نسبته لدى أفراد العينة (73%)، أما بالنسبة إلى مؤشرات القدرة على مواجهة القلق التي كانت دالة إحصائياً وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي (2) وتشير جميعها إلى عجز أفراد العينة على مواجهة القلق وهي مؤشرات (كثرة المعاناة من الخوف من الخسارة بنسبة بلغت 92%)، والقلق مما قد يلحقه بأنفسهم من هزيمة في المنافسات بنسبة بلغت 88%)، والانزعاج الذي ينتابهم عند ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المنافسة بنسبة بلغت 83%)، والشعور بالمزيد من القلق عند الاشتراك في منافسة بنسبة بلغت 79%)، والخشية من عدم الإجابة في اللعب أثناء المنافسة بنسبة بلغت 78%)، وترك العنان للأخطاء لتثير القلق عند القيام بالأداء بنسبة بلغت 75%)، والأقرط في القلق بشأن التنافس بنسبة بلغت 75%) كذلك.

الإجابة عن التساؤل الرابع: ما هي أهم مؤشرات القدرة على التركيز لدى أفراد العينة؟

جدول (7) يبين أهم مؤشرات القدرة على التركيز لدى أفراد العينة

النسبة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
%97	000	39	1873	030	290	أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة
%82	000	39	477	060	245	الضجيج غير المتوقع يضر بأداتي
%82	000	39	477	060	245	تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة
%81	000	39	537	050	243	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة
%81	000	39	452	059	243	عدم قدرتي على تركيز انتباهي يضايقتني
%76	000	39	314	055	228	تششت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي
%76	002	39	243	072	228	مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة
%71	023	39	122	065	213	يتخلل عني تركيزي أثناء المنافسة

من نتائج الجدول (7) أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على التركيز فيما عدا مؤشراً واحداً وهو مؤشر (فقدان التركيز أثناء المنافسة) والذي لم يكن الفرق فيه دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005) رغم أن متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي (2) والذي بلغت نسبته لدى أفراد العينة (71%)، أما بالنسبة إلى مؤشرات القدرة على التركيز التي كانت دالة إحصائياً وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي (2) وتشير (5) مؤشرات إلى عجز أفراد العينة على القدرة على التركيز وهي مؤشرات (أن الضجيج غير المتوقع يضر بأدائهم بنسبة بلغت (82%)، وأن أفكار كثيرة تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباراة بنسبة بلغت (81%)، و أن عدم القدرة على تركيز الانتباه يضايقهم بنسبة بلغت (81%)، وتششت الذهن بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لهم بنسبة بلغت (76%)، وفقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة بنسبة بلغت (76%)، بينما هناك مؤشران يدلان على قدرة أفراد العينة على التركيز هما (القدرة على التركيز على الأفكار أثناء المنافسة بنسبة بلغت (97%)، والقدرة على تركيز الانتباه في الأوقات الحساسة من المنافسة بنسبة بلغت (82%)

الإجابة عن التساؤل الخامس: ما هي أهم مؤشرات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة؟

جدول (8) يبين أهم مؤشرات الثقة بالنفس لدى أفراد العينة

النسبة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
92%	000	39	1082	044	275	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابي
92%	000	39	806	059	275	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
83%	000	39	420	072	248	أدخل كافة المباريات بفكر واثق
73%	013	39	155	071	218	تتلاشى ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المنافسة
72%	006	39	196	048	215	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء
67%	100	39	000	072	200	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي
66%	084	39	-020	080	198	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
64%	054	39	-062	076	193	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي

من نتائج الجدول (8) أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في (3) مؤشرات فقط للثقة في النفس، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي (2) وهي مؤشرات (المحافظة على موقف إيجابي طوال المنافسة بنسبة بلغت (92%)، والاشتراك في جميع المنافسات بأفكار كلها تتضمن الثقة في النفس بنسبة بلغت (92%)، ودخول كافة المباريات بفكر واثق بنسبة بلغت (83%)، وأن الضجيج غير المتوقع يضر بأدائهم بنسبة بلغت (82%)، وأن أفكار كثيرة تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباراة بنسبة بلغت (81%)، وأن عدم القدرة على تركيز الانتباه يضايقهم بنسبة بلغت (81%)، وتشتت الذهن بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لهم بنسبة بلغت (76%)، وفقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة بنسبة بلغت (76%)، بينما هناك مؤشران يدلان على قدرة أفراد العينة على التركيز هما (القدرة على التركيز على الأفكار أثناء المنافسة بنسبة بلغت (73%)، والقدرة على تركيز الانتباه في الأوقات الحساسة من المنافسة بنسبة بلغت (72%)، وتبين من الجدول وجود مؤشر واحد كان متوسط العينة فيه يساوي المتوسط الفرضي (2) ولم يكن دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005) وهو (طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي بنسبة بلغت (67%)، فيما تبين وجود

مؤشران كان متوسط العينة فيهما أقل من المتوسط الفرضي (2) ولكن الفرق فيهما لم يكن دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005)، وهما مؤشري (أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة بنسبة بلغت (66%)، و أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي بنسبة بلغت (64%)

الإجابة عن التساؤل الخامس: ما هي أقل وأكثر القدرات التي يمتلكها أفراد العينة ؟

جدول (9) يبين تحليل التباين بين القدرات التي يمتلكها أفراد العينة

مستوى المعنوية	قيمة (F)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0000	30517	167633	4	670530	بين المجموعات
		5493	195	1071150	داخل المجموعات
			199	1741680	المجموع الكلي

من نتائج الجدول (9) تبين أن قيمة (F) قد بلغت (305) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) عند درجة حرية (199) مما يشير إلى وجود فروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة، وللتعرف على دلالة تلك الفروق تم استخراجها بطريقة (شيفيه) كما هو مبين في الجدول (9)

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة

الثالث	الثاني	الأول		
		1275	40	القدرة على مواجهة القلق
	1537		40	القدرة على التركيز
1700			40	القدرة على التصور
1732			40	القدرة على الاسترخاء
1775			40	الثقة بالنفس

من نتائج الجدول (10) تبين أن أكثر القدرات التي يفتقدها أفراد العينة هي القدرة على مواجهة القلق والتي لم يتجاوز متوسط العينة عليها (1275) فقط، تلتها القدرة على التركيز بمتوسط بلغ (1537) بينما يمتلك أفراد العينة القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء بنفس الدرجة تقريباً بمتوسط، ونلاحظ من الجدول أن جميع متوسطات العينة على جميع المحاور لم تصل إلى المتوسط الفرضي (18)، بمعنى أن جميع القدرات يفتقر إليها أفراد العينة ولكن بدرجات متفاوتة

مناقشة النتائج :

من نتائج الجدول (4) يلاحظ أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في (5) مؤشرات للقدرة على التصور، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لتلك

المؤشرات (2)، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون تلك المؤشرات بدرجة عالية، حيث أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للتصور الجيد للحركة من أهمية كبيرة، ويرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي والإحساس بالرضا(طه، 2012)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة بهجت أبوتام (2016) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في مستوى مؤشرات الرضا الحركي وارتفاع عالي للمؤشرات المرتبطة بالتصور الحقيقي للحركة والنشاط الرياضي، كما جاءت قيم (T) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على الاسترخاء وفق الجدول (5) فيما عدا مؤشراً واحداً وهو مؤشر (من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلي قبل المباراة) والذي لم يكن الفرق فيه دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005) رغم أن متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي، وإن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والوصول إلى المستوى الأمثل(شمعون، 1990) للاسترخاء المناسب أثناء المنافسة يؤدي إلى الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر وبالتالي إلى درجة استرخاء عميقة مما يساعد على رفع الروح المعنوية والذي ينعكس بدوره على الأداء الرياضي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من العيد بن سميشة(2023) التي أكدت على وجود علاقة ايجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية، ودراسة: شعبان الشافعي (2020) التي توصلت إلى أن واقع الرضا الحركي مرتفع لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وتبين من نتائج الجدول (5) والخاص بمؤشرات القدرة على مواجهة القلق أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على مواجهة القلق فيما عدا مؤشراً واحداً رغم أن متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي (2) والذي بلغت نسبته لدى أفراد العينة (73%)، أما بالنسبة إلى مؤشرات القدرة على مواجهة القلق التي كانت دالة إحصائياً وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي (2) وتشير جميعها إلى عجز أفراد العينة على مواجهة القلق، حيث أن مواجهة القلق والتخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الانجاز المطلوب، هذا ما أكدته دراسة زين الدين اجعيم، كنيوة مولود (2018) حيث وجد علاقة بين مؤشرات الرضا الحركي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط، كما تبين

من الجدول (7) والخاص بمؤشرات القدرة على التركيز أن قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على التركيز فيما عدا مؤشراً واحداً وهو مؤشر (فقدان التركيز أثناء المنافسة) والذي لم يكن الفرق فيه دال إحصائياً عند مستوى معنوية (005) رغم أن متوسط العينة فيه أعلى من المتوسط الفرضي (2)، ويعزو الباحث ذلك الى أن تركيز الانتباه يعد بعداً حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة في أداء المهارات الرياضية المختلفة، فيما جاءت قيم (T) لمؤشرات الثقة بالنفس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في (3) مؤشرات فقط للثقة في النفس، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي، ويعزو ذلك ان الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وان ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً مهماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية، وتبين من الجدول (10) والخاص بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة، أن قيمة (F) قد بلغت (305) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) عند درجة حرية (199) مما يشير إلى وجود فروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة، وبمعنى أن جميع القدرات يفتقر إليها أفراد العينة ولكن بدرجات متفاوتة، وهذا ما يحقق شعور الأفراد بالرضا الحركي وهذا يؤدي إلى التغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التعلم، فإشباع الحاجة إلى الحركة والتي تعتبر من الحاجات الأساسية للطلاب يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التي يمكن العمل بها وذلك بأن تكون الممارسة الرياضية تشبع حاجة الفرد إلى الحركة ومتنفساً قويا لطاقاته الحركية الكامنة وتحقق له مستوى مناسب من الانجاز الحركي (ابراهيم، 2001) والتعلم لا يمكن ملاحظته مباشرة لأنه تغيرات داخلية، وهو مجموعة متداخلة من التغيرات في الأداء تحدث على مر الوقت، حتى انه بعد تعلم الطالب لمهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان قد تعلم المهارة فعلاً أم لا إذ إن الأداء الجيد في بعض الأحيان قد يعزى للحظ، أو قد يكون الأداء السيئ مرجعة لعدم التركيز (مروان و مغالي، 2004)

الاستنتاجات:

- من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع بحثنا المتمثل في الرضا الحركي والتعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة الزيتونة، ومن خلال المعالجة لتساؤلات البحث نستنتج الآتي:
1. قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في مؤشرات القدرة على التصور، مما يشير إلى وجود فروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لتلك المؤشرات، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على أن أفراد العينة يمتلكون تلك المؤشرات بدرجة عالية
 2. قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على الاسترخاء فيما عدا مؤشراً واحداً
 3. قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على مواجهة القلق فيما عدا مؤشراً واحداً، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي
 4. قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في جميع مؤشرات القدرة على التركيز فيما عدا مؤشراً واحداً
 5. قيم (T) كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) في ثلاث مؤشرات فقط للثقة في النفس، وبمقارنة متوسطات تلك المؤشرات نجد أنها جميعها أعلى من المتوسط الفرضي
 6. تبين أن قيمة (F) قد بلغت (305) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (000) عند درجة حرية (199) مما يشير إلى وجود فروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة
 7. تبين من دلالة الفروق بين متوسطات القدرات التي يمتلكها أفراد العينة أن أكثر القدرات التي يفقدها أفراد العينة هي القدرة على مواجهة القلق والتي لم يتجاوز متوسط العينة عليها (1275) فقط، تلتها القدرة على التركيز بمتوسط بلغ (1537)، بينما يمتلك أفراد العينة القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء بنفس الدرجة تقريباً، ونلاحظ أن جميع متوسطات العينة على جميع المحاور لم تصل إلى المتوسط الفرضي (18)، بمعنى أن جميع القدرات يفتقر إليها أفراد العينة ولكن بدرجات متفاوتة

التوصيات:

1. الاهتمام بالجانب النفسي لما له من أهمية في التغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التعلم
2. إهمال الرضا الحركي وعدم اعطائه أهمية ينعكس سلبا على العملية التعليمية والجانب التطبيقي بشكل خاص
3. ضرورة تطوير الرضا الحركي للطلاب لتأثيره الواضح في التعلم ومستوى الاداء المهاري والحكي بشكل عام
4. استخدام برنامج تعليمي قائم على اسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين مستوى الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية البدنية
5. اجراء دراسات مشابهة لتحديد مستويات الرضا الحركي وأثره على الانجاز والتحصيل الدراسي بصورة عامة

المراجع:

1. إبراهيم، أحمد (2001) أصول التعلم والتعليم، ص 34 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
2. ابو حويج مروان وأبو مغالي سمير (2004) المدخل الى علم نفس التربوي عمان دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع
3. احمد بسطويس (1996) أسس ونظريات الحركة (ط1) القاهرة دار الفكر العربي
4. امنة فاضل، كاظم جواد، رواء علاوي (2014) الرضا الحركي وعلاقته بدقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 7 ، العدد 4 ، العراق ،جامعة بابل كلية التربية الرياضية
5. بسطويس، عبد الحميد (1996) علم الحركة الرياضي، ص28، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
6. بكير، محمد (2012) علم النفس التربوي الرياضي دار الزهراء، بغداد الصفحة: 112
7. حماد، مفتي إبراهيم (2002) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (ط 2) القاهرة دار الفكر العربي

8. خالد فيصل الشيوخ، الاء عبدالله حسين (2002) دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ،
الغاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، مجلة التربية الرياضية، المجلد
11 العدد 2، العراق
9. شيخو، حسين (2002) التحفيز والانفعالات في المجال الرياضي، ص54، دار الكتاب الجامعي،
الإمارات .
10. صابر، مصطفى (2007) التعلم الحركي وتطبيقاته في المجال الرياضي مكتبة الأنجلو المصرية،
القاهرة الصفحات: 73، 75، 101.
11. طه، عبد الرحمن (2012) علم النفس الرياضي وتطبيقاته، ص59، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. فاضل، جواد، علاوي (2014) مبادئ علم النفس الرياضي، ص41، دار وائل، عمان
13. فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها دار الوفاء لنيا الطباعة والنشر الطبعة الثانية
الاسكندرية _2007
14. محمود سمير طه (2012) : بناء مقياس الرضاء الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار، مجلة علوم
وفنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، القاهرة ،كلية التربية الرياضية للبنات
15. محمود محمد ابراهيم (2001) الرضا الحركي وعلاقته بمستوى الاداء المهاري للاعبى كرة اليد، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
16. المفتي، ناصر (2002) التدريب الرياضي الحديث، ص88، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
17. وفاء محمد بكير (2012) تأثير استخدام بعض اساليب التدريس المختلفة لأنواع الذكاء على التعلم بعض
مهارات الكرة الطائرة والرضا الحركي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان