

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

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

بعنوان :

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

إعداد الطالب الباحثة:

لجنة المناقشة :

بن عيسى رضا

د.بن قاصد علي

رئيسا

مقررا

د.يحياوي محمد

عضوا مناقشا

د.بن لكحل منصور

عضوا مناقشا

د. عباس جمال

السنة الجامعية 2009/2008

# إهداء

عندما أتصفح صفحات العمر يمر بوجداني الكثير ممن  
أحبهم و لهم الفضل  
بعد الله عزو جل عليّ في حياتي و تمر المراحل تلو  
الأخرى في هذه

الحياة و أنا أشعر بدورهم الكبير و هم :

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

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

-إلى زوجتي التي ساهمت بكثير في إنجاز هذه الرسالة .  
-إلى إخوتي و أخواتي لما وفروه لي من جو مناسب  
لاجتياز هذه المرحلة .

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

-إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بالشلف .

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

\* بن عيسى رضا \*

## شكر و عرفان

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

إذا رضا و له الحمد بعد الرضا .  
كما يسرني أن أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى  
أستاذي و موجهي  
و مرشدي الدكتور الفاضل " يحيى يحيى محمد " الذي تقدم  
بالإشراف على هذا  
العمل فكان له الفضل في إثرائه و المساعدة على  
تخطي الصعاب  
كما أقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور " كمال عكوش "  
على مساعدته في إنجاز

هذه الرسالة و كذلك الدكتور " الحاج شريف قويدر "  
على إرشاداته و تعليماته .

و أشكر أيضا الدكتور " نصر الدين شريف " على  
نصائحه و توجيهاته .

كما لا يفوتني أن أشكر كل الأصدقاء الطلبة الباحثين  
ماجستير

لدفعة 2009 بجامعة حسيبة بن بو علي قسم التربية  
البدنية و الرياضية

الذين ساهموا في إنجاز هذه الرسالة .  
كما أتقدم إلى الأصدقاء أساتذة التربية البدنية و  
الرياضية بالإكماليات

الذين كان لهم يد العون في إتمام الجانب التطبيقي من  
هذه الرسالة .

و أخيرا ...فإنني اعتبر هذا الشكر شكرا خاصا خالصا  
لكل من أعانني

و أبدى لي نصحا و لم يتسع المقام لذكره ، لهم جميعا  
صديق

الدعوات و عظيم الامتنان و التقدير .

\* بن عيسى رضا \*

## مقدمة:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1 - مشكلة البحث:

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

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

**التساؤلات الفرعية:**

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

## 2 - فرضيات البحث:

**الفرضية العامة:**

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

**الفرضيات الجزئية:**

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

### 3 - أهداف البحث:

تتضح أهداف هذا البحث في النقاط التالية :

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

### 4 - أسباب اختيار البحث وأهميته:

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

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

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

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

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

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



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

## 5 - تحديد المصطلحات :

### أولا : النشاط البدني الرياضي :

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

### ثانيا : الانتباه :

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

- الاختبار أو الانتقاء focalisation

- التركيز concentration

- القصد و الاهتمام consiousness أو الميل لموضوع الانتباه.

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

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

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

- 1- مقياس تركيز الانتباه أمدنا بنتائج ايجابية تعكس مستويات تركيز الانتباه في النشاط الرياضي.
- 2- ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف الجنسين أدت إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه
- 3- وجود تقدم ملحوظ للذكور على حساب الإناث في قدرة تركيز الانتباه.
- 4- هناك تقدم تلاميذ المرحلة العمرية 14 - 15 على تلاميذ المرحلة 12 - 13 في قدرة تركيز الانتباه لكل من الجنسين.
- 5- وجود تقدم التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي على حساب التلاميذ الغير ممارسين في قدرة تركيز الانتباه.
- 6- هناك فروق دالة إحصائية في قدرة تركيز الانتباه لصالح الذكور على حساب الإناث.

الخلاصة العامة:

إن النشاط البدني الرياضي والذي يرى في المجتمع وسيلة للترويح عن النفس وكذا صرف الطاقة الزائدة ويهدف البحث إلى إبراز دور النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه وتوضيح نوع العلاقة الارتباطية الموجودة بين تركيز الانتباه والنشاط البدني الرياضي وتحقيقاً لهذه الدراسة شملت عينة البحث 532 تلميذ من المدارس الاكاديمية الموجودة في مدينة الشلف والذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 15 سنة حيث تنقسم العينة إلى الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لكل من الجنسين (ذكور، إناث).

واستناداً إلى هذه الدراسة توصل الطالب الباحث إلى كشف حقيقة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الانتباه هذا ما يؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر إيجاباً في تنمية تركيز الانتباه هذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة نذكر منها دراسة سامي إبراهيم ودراسة حرشاوي يوسف 1995 والتي خلصت في نهايتها أن تأثير الممارسة الرياضية تنمي القدرات الانتباهية للرياضي والمتمثلة في شدة الانتباه، حجم الانتباه، توزيع الانتباه، التركيز. وعليه توصل الطالب الباحث من خلال هذه الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي وفارق السن لهم دور كبير في تنمية تركيز الانتباه.

ونفتح بذلك فضاء جديداً للبحث في هذا الميدان وأخذ بعين الاعتبار.

## التوصيات:

- لا تعتبر هذه الدراسة منتهية في حد ذاتها فهي تتناول مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية القدرات العقلية وهنا يوصي الطالب الباحث على إجراء المزيد من البحوث التفصيلية لإلقاء ضوء أقوى على بعض الجوانب التي أبرزت الدراسة أهميتها.
- إجراء دراسات حول الانتباه وحول مظاهره من جانب النشاط البدني الرياضي.
- إجراء دراسات حول أهمية النشاط البدني الرياضي في تطوير وتنمية القدرات العقلية.
- تطوير ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل يضمن إقبال كافة التلاميذ والتلميذات وأن لا تكون مجرد أنشطة شكلية تقتصر ممارستها على عدد قليل من التلاميذ.
- تفادي جميع العقبات التي تحول دون اشتراك التلميذات في ممارسة النشاط البدني الرياضي.

## 1- قائمة المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم وجيه محمود " المراهقة " خصائصها ومشكلاتها ، القاهرة ، دار المعارف 1981
2. أبو الفتوح رضوان ، المدرسة و المجتمع ، القاهرة : المكتبة الأنجلو مصرية 1973
3. أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي
4. أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997
5. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990
6. الشرقاوي أنور محمد: علم النفس المعرفي المعاصر. ط2، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة 1992 .
7. أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت ، سنة 1980
8. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع بالمجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، 1996.
9. أمين أنور الخولي : أصول التربية البنينة و الرياضية (المهنة و الإعداد الأكاديمي) ، سنة 1996
10. بسطوسي أحمد : أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 1997.
11. تركي رابح : أصول التربية و التنظيم ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية 1962
12. تركي رابح : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتابة ، الجزائر 1984
13. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة "، القاهرة ، عالم الكتب ، ط4، 1971،
14. حامد عبد السلام زهران : بحث عن المشكلات الاجتماعية للفئة العمرية 12-18 سنة ، القاهرة ، صحيفة التربية ، العدد الثاني 1991 ،
15. حسن محمد خير الدين : مقدمة للعلوم السلوكية
16. د. راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان ، ط3، 1998
17. زكريا الشرنيني: الإحصاء و تقييم التجارب في البحوث النفسية و التربوية الاجتماعية
18. سعدية علي محمد بهادر: علم النفس النم ، ط2، الكويت : دار البحوث العلمية ، ط2، الكويت، 1980
19. سعدية محمد علي البهادر : النمو الفيزيولوجي للمراهق ، بيروت : دار الفكر للطباعة و النشر 1986
20. سمير كرم : الموسوعة الفلسفية ، الطليعة ، بيروت ، الطبعة 4، 1981

21. صالح أحمد الصمراي : طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، ط2، بغداد ، 1981
22. صالح عبد العزيز : التربية الحديثة -مادتها -مبادئها-تطبيقاتها العلمية ، الإسكندرية، دار الطالب لنشر ثقافة الجامعات .
23. عدلي سليمان ، إسماعيل رياض : الخدمة الاجتماعية المدرسية ( القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ،1976)
24. عبد القادر بن محمد : دروس في التربية و علم النفس ، المطبعة الشعبية للجيش ،1973
25. عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعة الجزائر1992.
26. عبد العالي جسماني :سيكولوجيا الطفولة و المراهقة و خصائصها الأساسية ، ط1، بيروت :الدار العربية للعلوم1994
27. عبد الرحمن العيسوي:سيكولوجيا النمو،دراسات في نمو الطفل و المراهق،بيروت:دار النهضة العربية،دون تاريخ.
28. عبد الرحمن العيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1991
29. عبد الفتاح دويدار : سيكولوجيا الارتقاء و النمو ، بيروت :دار النهضة العربية ،1993
30. عبد العظيم قياز : المجلة العلمية للتربية و الرياضة ، عدد07 ، كلية تبر ، الإسكندرية.
31. علي المنصوري : الرياضة للمجتمع ، ط01 ، القاهرة ، سنة 1980
32. علي فهمي إسماعيل : مدخل على النفس العلم ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1985
33. علي يحي المنصوري: المكونات النفسية للتفوق الرياضي ، كلية ت.ب.ر الإسكندرية1978
34. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي،نظريات و تطبيقات ط2،دار الكتب الجامعية،مصر،1982
35. عدلي سليمان،إسماعيل رياض:الخدمة الاجتماعية المدرسية القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ،1976
36. فؤاد الباهي السيد : الذكاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة1996
37. -فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، ط9، بيروت ،دار علم الملايين ،1982
38. فؤاد أبو حطب و أمال صادق : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، القاهرة ، الانجلوط2، 1990
39. فؤاد السيد البهي : الأسس النفسية للنمو ، القاهرة :دار الفكر العربي 1975.
40. فؤاد سليمان قلادة :الأهداف التربوية والتقويم،القاهرة، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1982
41. قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي.دار الفكر العربي للطباعة ، بدون طبعة ، القاهرة1996

42. كمال درويش و امين انور الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفر العربي ، القاهرة ، 1990
43. لسطيحة ابتسام حامد ، الفخراي حامد إبراهيم: اضطراب الانتباه عند الأطفال. التشخيص والعلاج . دار الحضارة للطباعة ، ط1 ، 2001
44. محمد الحمامي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
45. محمد العربي شمعون : التدريب الكلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، 1996
46. محمد حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، دالا الفكر العربي، القاهرة .
47. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط04 ، القاهرة ، 1975
48. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، القاهرة ، 2002
49. محمد حسين علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1998.
50. محمود حمودة : الطفولة و المراهقة (المشكلات النفسية و العلاج) ، ط01— 1991
51. محمد عماد الدين إسماعيل: الطفل من الحمل إلى الرشد ، الكويت ، دار القلم ، ط1، ج2، 1989.
52. مصطفى فهمي : علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت : دار المعارف الجديدة.
53. محمد سلامة غباري : الخدمة الاجتماعية و رعاية الأسرة و الطفولة و الشباب ، الرياض ، مكتب عكاظ للنشر و التوزيع ، ط1
- ، 1983
54. وليام ماتسرسز ، رالف بيترز " تعريب خليل رزوق " : المراهقة و البلوغ ، دار الحرف للطباعة و النشر، لبنان.



## الرسائل :

- 1- إبراهيم طيبي: أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، جامعة الجزائر 1990
- 2- عبد الغفار ، أنور الفاتحي : مفهوم الذات لدى بعض الفئات من الأطفال ، المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة 1974.
- 3- هارون سوميشة : أثر برامج التربية الخاصة على تحزين القدرة على الانتباه عند ذوي الإعاقة العقلية البسيطة-دراسة ميدانية بالمركز علي رملي-، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر -دفعة 2005-2006.
- 3- يوسف حرشاوي : دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه و علاقته بالميل و الدافع ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم، 1995 .

## المعاجم :

- 1- ابن منظور : لسان العرب، القاهرة ، دار المعرفة، القاهرة ، 1994 .
- 2- المنجد في اللغة و الإعلام ، بيروت: دار المشرق العربي، 1992

## 2-المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-Belkacem Lalaoui : Cour de psychologie ; 1996 , Alger post de gradation.
- 2-Ben Smaiel Citein , la psychiatry aujourd'hui , édition :OPU , Alger , 1993.
- 3-Camus et all (1996). La psychologie cognitive de l'attention , Paris . Arnaud colin.
- 4-Gazoor .G, Chappuis. R ,Legros.G , manuel de l'éducateur sportif , edition Vigot, Paris1984.
- 5-Lemaire Patric ,(1999) . La psychologie cognitive ,Paris .De Boeck.
- 6-Roulin J.L.(1998) Psychologie cognitive .Paris. collection , Amphi Breal
- 7-Stefen. k. Reed Traduction de la 4eme édition américaine par Teresa Blicharski et Pascal Casnave (1999). Cognition :Théorie et application .Paris .De Boeck.
- 8-Thomas Missoum : La psychologie du sport de haut niveau .

# الفهرس

كلمة شكر

الاهداء

فهرس الجداول والاشكال

مقدمة.

## الفصل التمهيدي.

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

## الباب الأول الجانب النظري الفصل الأول النشاط البدني الرياضي

تمهيد.

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

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

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

خلاصة.

## الفصل الثاني تركيز الانتباه ونظرياته

تمهيد.

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

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

### الفصل الثالث المراهقة والخصائص العمرية

تمهيد.

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

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

خلاصة.

## الباب الثاني الجانب التطبيقي الفصل الرابع المنهجية العلمية المتبعة

تمهيد.

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

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.

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



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

وإناث.....136

الممارسين 12 سنة

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

.....138

الممارسين 13 سنة

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

وإناث.....140

الممارسين 14 سنة

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

وإناث.....142

الممارسين 15 سنة.

خلاصة.

### الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1-الفرضية الأولى.....146

6-2-الفرضية الثانية.....149

6-3-الفرضية الثالثة.....150

- الاستنتاج العام.....

- خاتمة.....

- التوصيات.....

- قائمة المراجع .

- الملاحق.

### فهرس الجداول

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

### فهرس الأشكال

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

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